EASY FRY

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

Contents

en

Snacks & Sides

Beef empanadas
Falafel
Crispy curried prawns
Vegetable samosas
Mummy pizzas

Dishes

Teriyaki beef kebabs
Gourmet beef burger
Coriander beef koftas
Chicken spring rolls
Chicken nuggets
Chicken wings
Sunday roast chicken
Lemon lamb chops
New York hot dogs
Masala curried salmon fillets
Homemade Fish & Chips
Homemade paprika chips
Sweet potato fries

Desserts

Chocolate chip muffins
Chocolate soufflés

Pictogram Guide

Number of People

Number of Portions

Preparation Time

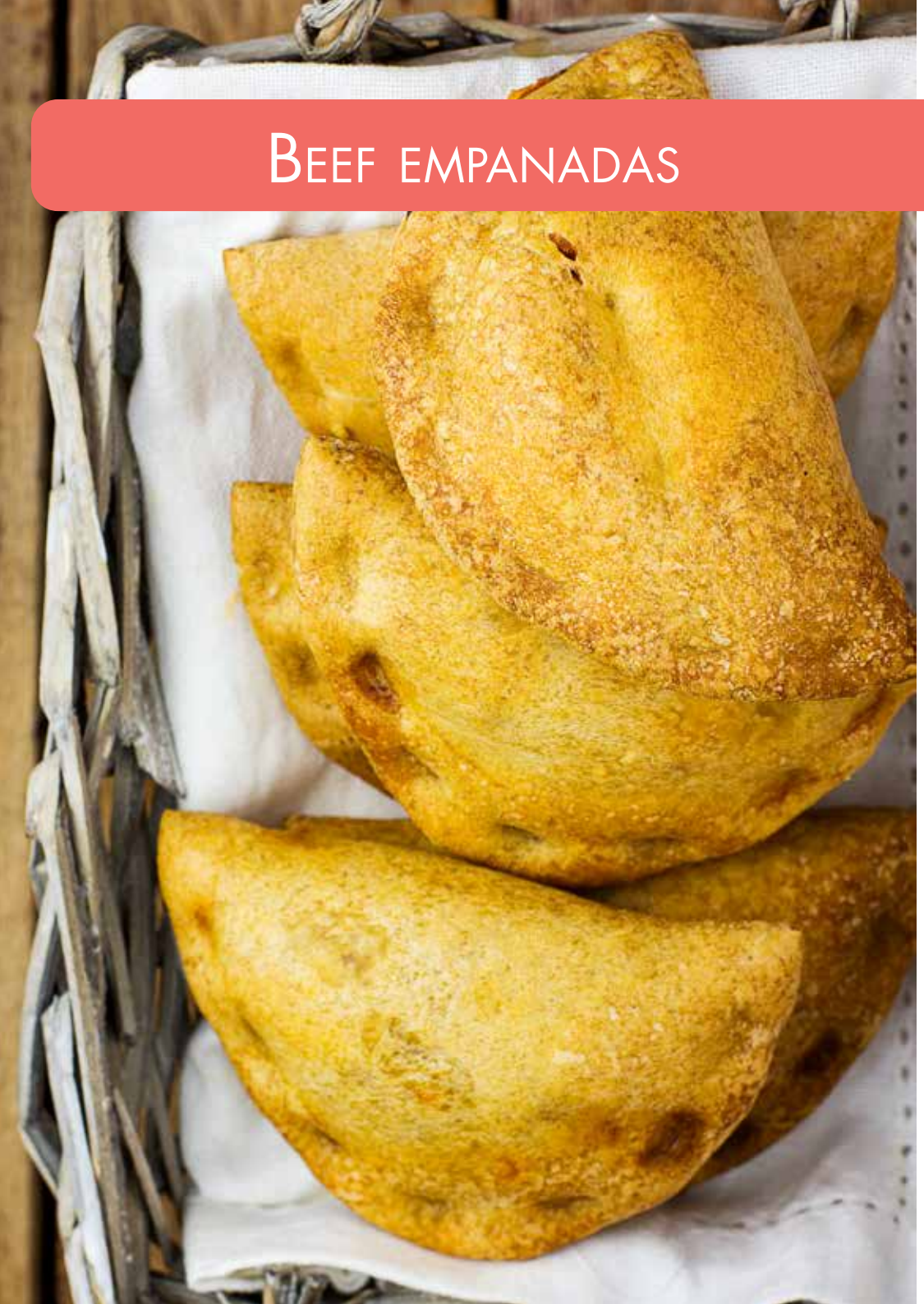
Resting Time

Marinating Time

Cooking Time

Beef empanadas

16 | 15 min. | 18 min.



Ingredients

2 packs (375 g) ready-rolled shortcrust pastry
200 g minced beef
3 or 4 fresh spring onions
1 tbsp paprika
1 egg yolk
1 tbsp olive oil
Salt and pepper

Recipe

1 | Finely chop the spring onions. Fry the meat with the olive oil in a pan for 8 minutes. Season with salt and pepper and add the spring onions and paprika. Leave to cool.

2 | Unroll the pastry, cut out 8 rounds of approximately 9 cm in diameter, top them with the cooled minced meat and fold over into a turnover shape. Combine the egg yolk with 1 tbsp water. Use to brush the edges and seal the empanadas by pinching with your fingers, then brush the tops.

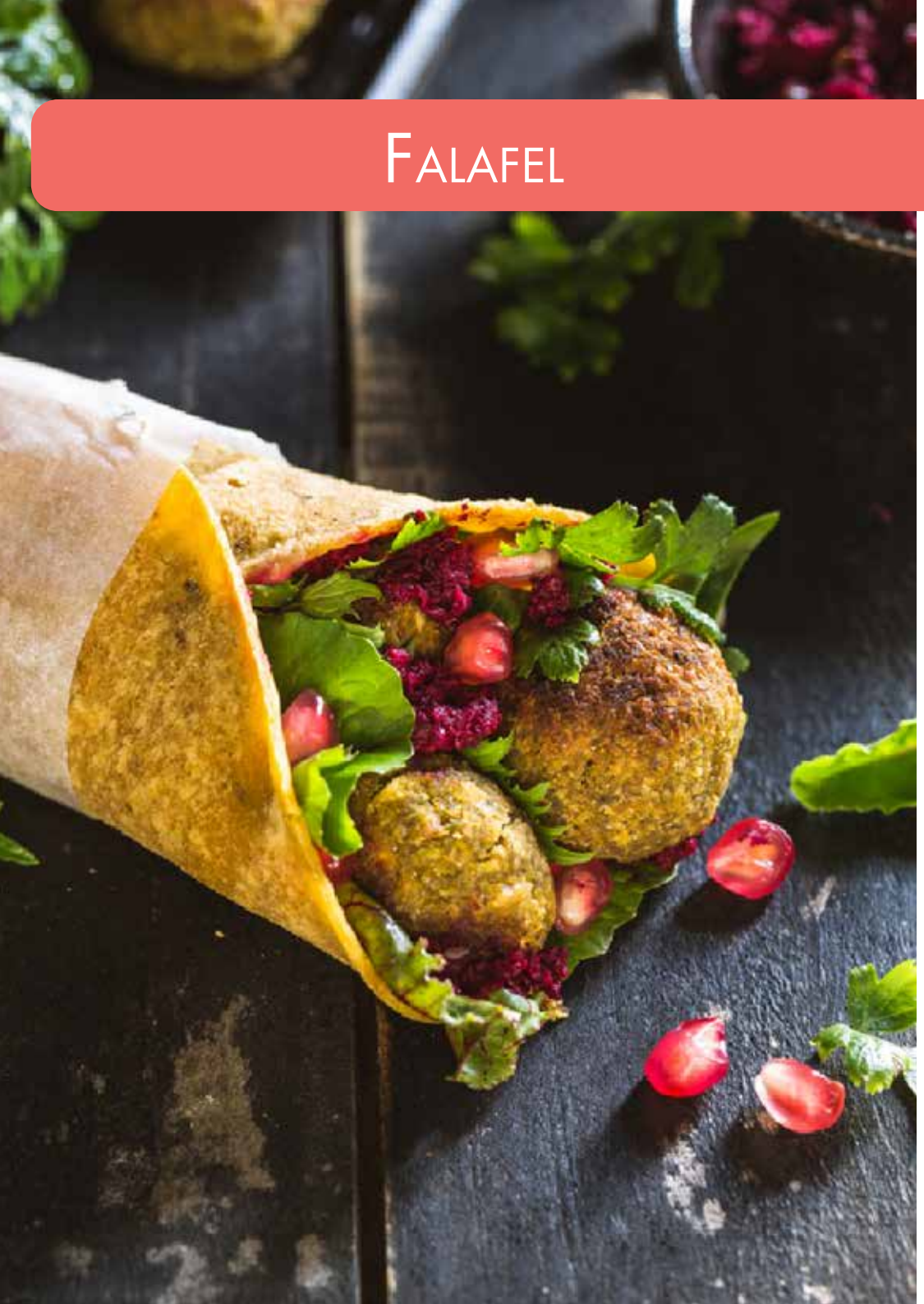
3 | Place 8 empanadas in your Easy Fry basket and cook at 180°C for 10 minutes. Repeat with the second batch.

TIPS

You can flavour the empanada beef filling with cumin, oregano or minced garlic. Why not try adding tomato or sweetcorn to the filling for added flavour.

Falafel

18 | 15 min. | 20 min.



Ingredients

500 g cooked chickpeas
50 g plain flour
1 finely chopped white onion
2 tbsp chopped parsley
2 tbsp chopped coriander
1 tsp cumin
1 clove of garlic
1 tbsp tahini (sesame seed paste)
1 dash of olive oil, for cooking (optional)
Salt and pepper

Recipe

1 | Using a food processor, combine the chickpeas, drained onion, garlic, parsley, coriander, cumin, salt, pepper, sesame seed paste (tahini) and flour and mix into a rough paste. If the mixture is too runny, add a little flour. If it is too dry, add a little liquid.

2 | Shape into 18 falafel and press them together gently.

3 | Place them in your Easy Fry basket, add a dash of olive oil (optional) and cook on PIZZA MODE for 20 minutes. The falafel can be stacked in layers in the basket. Turn them halfway through cooking.

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

Crispy curried prawns

4 | 10 min. | 10 min.

Ingredients

250 g king prawn tails (raw and peeled)
2 eggs
6 tbsp plain flour
6 tbsp cornflour
2 tbsp curry powder
1 tsp freshly ground black pepper
Salt
1 dash of oil, for cooking (optional)

Recipe

1 | Pour the flour, curry powder and a generous pinch of salt and pepper into a freezer bag, pour the cornflour into another shallow bowl and beat the eggs in a third shallow bowl.

2 | Put the prawns in the bag, close it securely and shake vigorously until well coated. Remove the prawns from the bag, dip them one by one in the beaten egg then roll them in the cornflour. Drizzle with oil (optional).

3 | Cook the prawns in your Easy Fry basket on SHRIMP MODE for 6 minutes. Carefully turn the prawns over and cook for another 4 minutes.

Vegetable samosas

6 | 15 min. | 14 min.

Ingredients

6 sheets of filo pastry*
10 g olive oil
200 g feta
400 g cooked cauliflower
200 g cooked peas
1 tbsp curry powder
1 dash of olive oil, for cooking
Salt and pepper

* Filo pastry is not available in all countries.

Recipe

1 | In a bowl, roughly mash the cauliflower with the curry powder. Add the peas and crumbled feta. Mix well.

2 | Cut the filo pastry into 2 strips. Brush the filo pastry with olive oil. Spoon one tablespoon of filling onto the end of each strip and fold it to form a triangle. Make 6 samosas from each pastry strip.

3 | Place 6 samosas in your Easy Fry basket, drizzle with olive oil and cook them on SHRIMP MODE for 14 minutes. When the first batch of samosas is cooked, remove them and put the next 6 in the basket.

TIPS

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

Mummy pizzas

4 | 5 min. | 7 min.

Ingredients

2 English muffins
4 tbsp tomato purée or pizza sauce
4 x 30 g slices of mozzarella for cooking
4 pitted olives
Salt

Recipe

1 | Slice the muffins in half and toast them in your Easy Fry basket for 3 minutes on PIZZA MODE.

2 | Spread a large tablespoon of tomato purée or sauce on each muffin. Season lightly. Chop each slice of mozzarella into 4 very thin strips. Place them on the muffins. Chop the olives in half. Place them on the muffins as the eyes.

3 | Place the mummy pizzas in your Easy Fry basket and cook for another 4 minutes on PIZZA MODE. Serve immediately.

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

Teriyaki beef kebabs

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Ingredients

12 slices of beef carpaccio*
200 g emmental cheese (see tips)
2 tbsp runny honey
3 tbsp soy sauce
Pepper

* not available in all countries. Alternatively you or your butcher can cut prime beef fillet into very thin slices.

Recipe

1 | Cut the cheese into 36 cubes. Slide them onto the 12 skewers. Wrap each kebab in a slice of beef.

2 | In a bowl, make the marinade by combining the soy sauce and honey. Use to baste the kebabs. Marinate in the refrigerator for 1 h.

3 | Place the 12 kebabs in a circle in your Easy Fry basket and cook at 180°C for 6 minutes. Season with pepper and serve immediately.

Tips

Serve these kebabs with a small bowl of sweet soy sauce.

Comté is a French cheese available in large supermarkets and delicatessens.

Gourmet beef burger

6 | 5 min. | 11 min.

Ingredients

900 g minced beef
6 beef burger buns
2 beef tomatoes
6 lettuce leaves
1 clove of garlic
3 tsp soy sauce
2 tbsp olive oil

Recipe

1 | Combine the beef, crushed garlic, soy sauce and olive oil. Season. Use your hands to shape into 6 burgers.

2 | Place them in your Easy Fry basket and cook them on STEAK MODE for 8 minutes, depending on how you like your meat cooked.

3 | Remove the burgers from your Easy Fry and keep them warm. Slide 6 hamburger buns into the basket, squashing them down a little if needed, and cook for 2-3 minutes, still at 180°C. Put the hamburgers together immediately, garnishing with the salad leaves and tomatoes, and serve.

TIPS

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

Coriander beef koftas

6 | 10 min. | 8 min.

Ingredients

550 g minced beef
2 tbsp chopped shallots
2 tbsp chopped coriander
1 tbsp ras-el-hanout spice
1 tsp cumin
1 tbsp olive oil
Salt and pepper

Recipe

1 | In a frying pan, brown the shallots quickly with a dash of olive oil.

2 | Combine the minced beef, spices, coriander and cooked shallots. Season with salt and pepper. Shape into 18 even oval shape patties, each approximately 30 g.

3 | Place the patties in a basket, squashing them down a little, and cook them for 7-8 minutes at 180°C. The patties can be stacked on top of each other in the basket.

Tips

Serve the koftas with a mint sauce: combine 2 pots (150 g each) Greek natural yoghurt, 1 tbsp fresh chopped mint, a splash of olive oil and a dash of lemon juice.

Chicken spring rolls

12 | 30 min. | 26 min.

Ingredients

12 spring roll wrappers
2 chicken breasts (120 g each), cubed
200 g mixed stir fry vegetables
4 button mushrooms, finely chopped
50 g rice vermicelli
1 clove of garlic
1 tsp vegetable oil, for cooking (optional)

Recipe

1 | Rehydrate the rice vermicelli by following the instructions on the packet. Drain them carefully using your hands. Cut them coarsely using scissors and leave them to cool.

2 | Sauté the cubed chicken with the stir fry vegetables and the finely chopped mushrooms in a small frying pan for 6 minutes. Drain. Mix with the rice vermicelli, chicken and crushed garlic.

3 | Soak a spring roll wrapper in water to rehydrate then place on a clean cloth. Scoop 1 tablespoon of filling into the centre, at the bottom of the wrapper, fold in the edges, roll up the spring roll and pinch to seal. Continue until you have 12 spring rolls in total. Place 6 spring rolls in your Easy Fry basket and put the 6 others in the refrigerator, under a slightly damp cloth.

4 | Drizzle the spring rolls with oil (optional) and cook on SHRIMP MODE for 20 minutes, turning them halfway through cooking. Keep them warm while you cook the remaining 6 spring rolls.

TIPS ***Serve with mint, salad and soy sauce.***

Chicken nuggets

6 | 10 min. | 12 min. (each batch)

Ingredients

6 chicken breasts
120 g dried packet breadcrumbs
70 g plain flour
3 eggs
Salt and pepper
Dash of oil, for cooking (optional)

Recipe

1 | Chop the chicken into evenly sized pieces. Put the flour, salt and pepper in a freezer bag, pour the breadcrumbs onto a large plate and beat the eggs in a shallow bowl.

2 | Put the chicken pieces in the bag, close it securely and shake vigorously. Remove them from the bag, dip them one by one in the beaten egg then roll them in the breadcrumbs. Place half the nuggets in your Easy Fry basket. Drizzle with oil (optional).

3 | Cook the chicken nuggets on CHICKEN MODE for 12 minutes, depending on their size. Repeat until all the chicken nuggets are cooked.

TIPS

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

Chicken wings

6 | 20 min. | 12 hours | 17 min.

Ingredients

1.2 kg chicken wings
1 tbsp tomato ketchup
1 tbsp mustard
1 tbsp paprika
1 tbsp sweet soy sauce
1 tbsp olive oil
Salt and pepper

Recipe

1 | Cut the chicken wings in half, separating them at the joint.

2 | Put all the ingredients in a large bowl and add the chicken wings. Stir well until the wings are thoroughly coated. Cover with cling film and leave to marinate for 12 hours.

3 | Place the chicken wings in the basket (they can overlap), and cook on CHICKEN MODE for 12 minutes. Stir and turn the chicken wings over and cook them for another 5 minutes. Serve immediately with fries and a cherry tomato salad.

TIPS

You can vary the marinade depending on your mood: try adding barbecue sauce, spices, chilli or garlic.

Sunday roast chicken

4-6 | 5 min. | 45 min.

Ingredients

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

Recipe

1 | Lightly crush the garlic cloves with the palm of your hand. Rub the chicken with 1 tbsp olive oil and push in the garlic cloves along the legs. Season generously.

2 | Place the chicken in your Easy Fry basket and roast on CHICKEN MODE for 45 minutes. Serve immediately.

Tips

The exact cooking time for the chicken will depend on its weight. To check whether the chicken is cooked, pierce the thickest part of the leg with the point of a knife: the juices should run out clear.

Lemon lamb chops

6 | 15 min. | 4 hrs | 35 min.

Ingredients

12 small lamb chops
1 lemon
4 cloves of garlic
1 tbsp olive oil
Salt and pepper

Recipe

1 | Zest the lemon. Peel the garlic and crush finely with a pestle and mortar. Add the lemon zest and 2 tbsp olive oil.

2 | Pour over the lamb chops, mix well, season with salt and pepper, cover with cling film and leave to marinate for 4 hours.

3 | Place 6 chops in your Easy Fry basket and cook at 180°C for 10 minutes, turning halfway through cooking. Repeat with the 6 remaining chops. Serve immediately.

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

New York hot dogs

6 | 10 min. | 8 min.

Ingredients

6 hot dog buns
6 hot dog sausages
6 gherkins
2 white onions
12 cherry tomatoes
6 slices of cheddar
1 tbsp olive oil

Recipe

1 | Plunge the sausages into a pan of boiling water for 5 minutes. Meanwhile, finely chop the onions and cook them in a small pan with 1 tbsp olive oil.

2 | Dice the gherkins and slice the tomatoes. Slice the hot dog buns in half, add the tomatoes and put a sausage in each one. Cover with the slices of cheddar. Place 3 hot dogs into your Easy Fry basket and cook on PIZZA MODE for 3 minutes.

3 | Add the gherkins and onions and serve immediately. Cook the remaining 3 assembled hot dogs.

TIPS

Have fun drawing ketchup and mustard pictures, American style!

Masala curried salmon fillets

6 | 10 min. | 27 min.

Ingredients

6 salmon fillets
1 finely chopped onion
2 crushed cloves of garlic
1 very ripe tomato, diced
1½ tbsp finely grated fresh ginger
1½ tbsp concentrated tomato purée
250 ml coconut milk
fresh mint leaves, for garnish
Aluminium paper
2½ tbsp garam masala (or curry) powder

Recipe

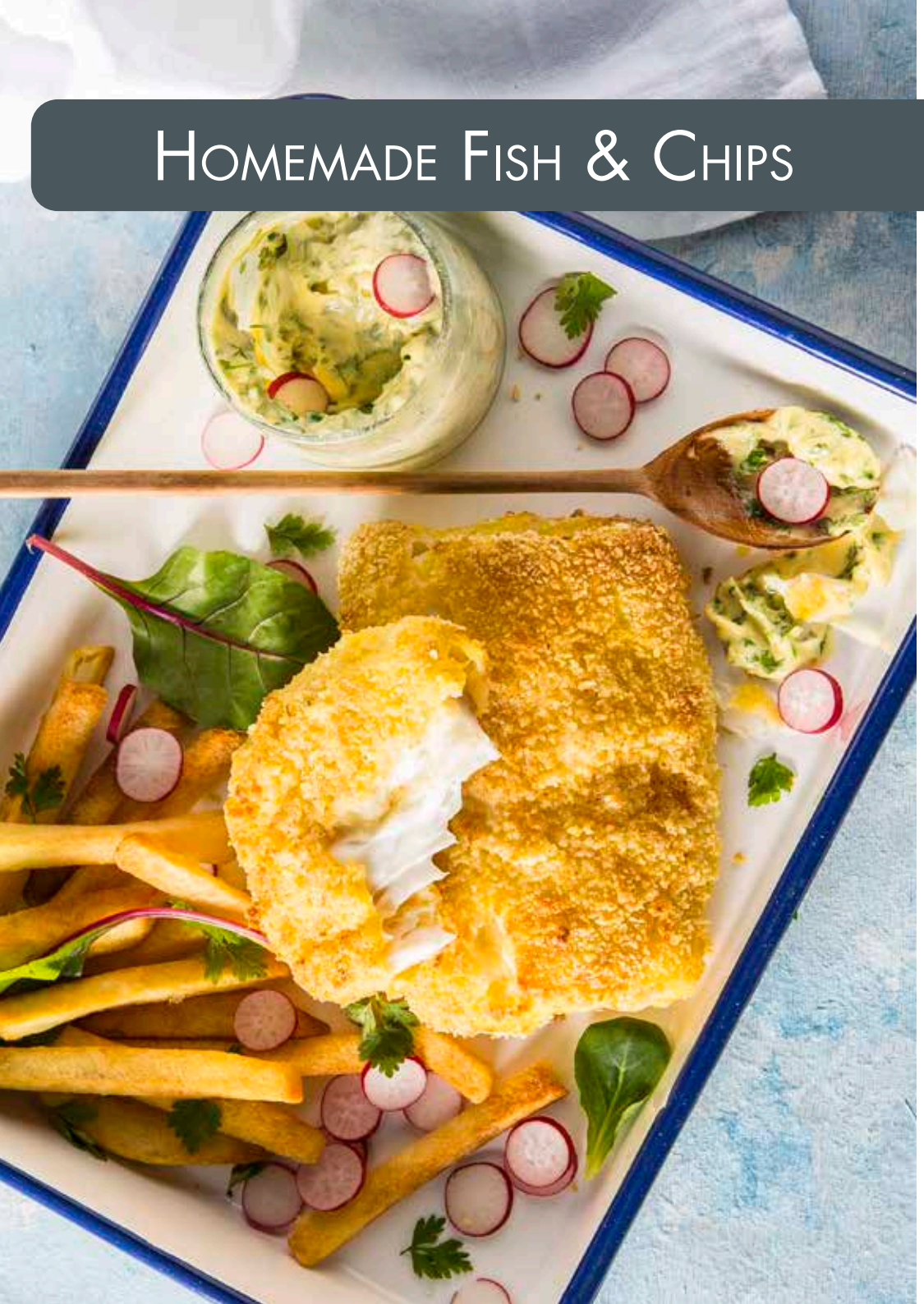
1 | Fry the onion in a pan until translucent. Add the garlic and diced tomato and cook for a few more minutes before adding the garam masala, ginger and concentrated tomato purée. Mix well.

2 | Add the coconut milk and simmer for 2 minutes. Check the seasoning.

3 | Place the salmon fillets on 6 large sheets of greaseproof paper. Pour the sauce over the fillets. Fold the sheets into parcels and stack them in layers in your Easy Fry basket. Cook on FISH MODE for 20 minutes. Garnish with chopped mint leaves and serve.

Homemade Fish & Chips

6 | 10 min. | 12 min. (each batch)



Ingredients

6 cod fillets
7 tbsp flour
7 tbsp dried packet breadcrumbs
3 eggs
50 g butter
1 bunch of chervil or tarragon
1 pot of mayonnaise (about 75 g)
Salt and pepper

Recipe

1 | Dry the pieces of fish on kitchen paper. Season with salt and pepper. Beat the eggs in a shallow bowl.

2 | Dip 2 fish fillets in the flour, then the egg, and cover in breadcrumbs. Place them in your Easy Fry basket. Top with 2 knobs of butter and cook on FISH MODE for 12 minutes. Repeat with the other pieces of fish.

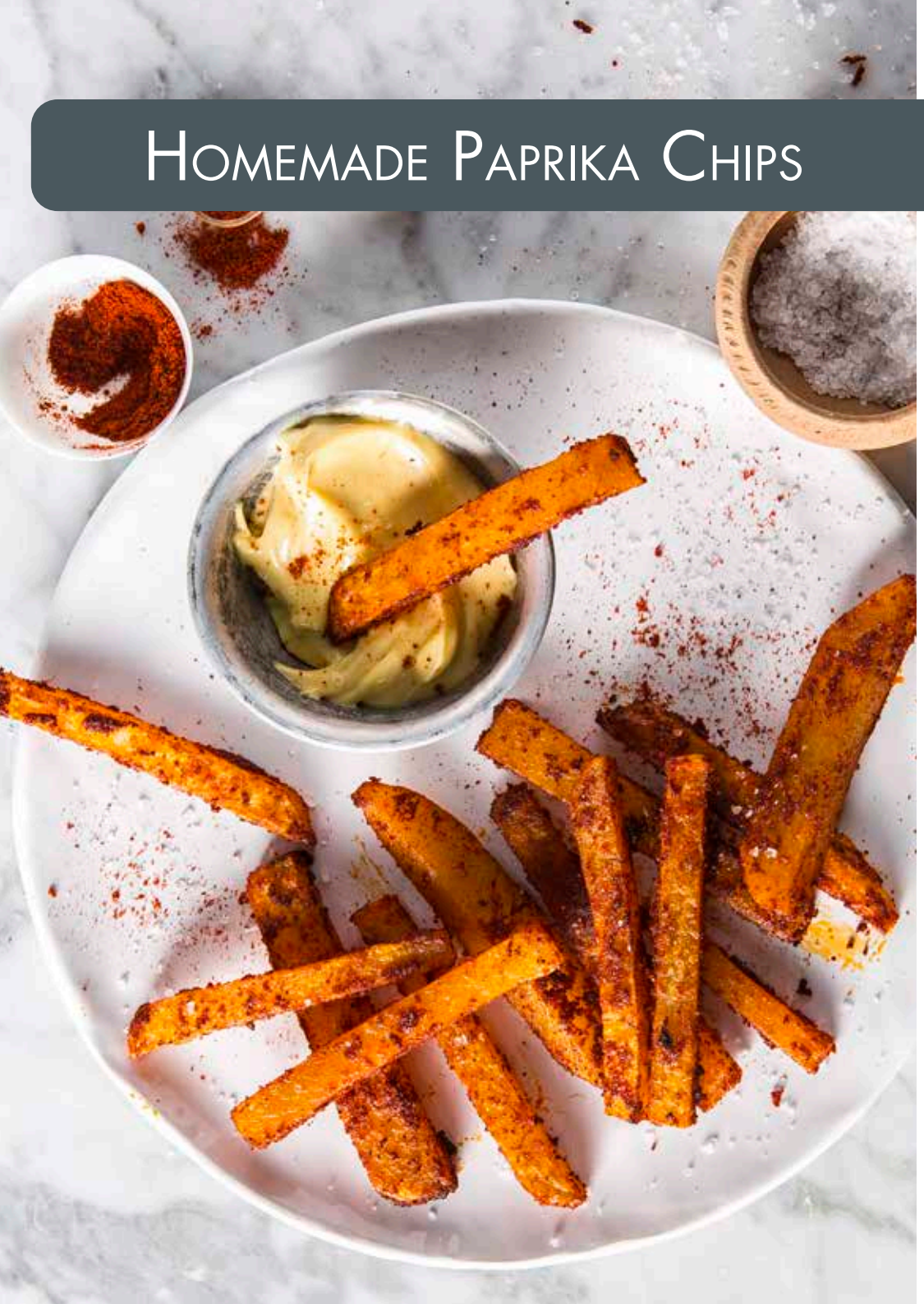
3 | Chop the herbs with scissors, mix them with the mayonnaise and serve with the fried fish.

TIPS

This recipe will work with any kind of fresh white fish, including hake, pollock, and haddock.

Homemade Paprika Chips

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.



Ingredients

800g potatoes (Maris Piper, King Edward or Rooster).
3 tbsp paprika
3 tbsp oil
Fine salt

Recipe

1 | Wash and peel the potatoes. Cut them into thick chips about 1 cm thick. Thoroughly rinse the chips, drain and dry them thoroughly.

2 | Place them in a bowl and mix with the olive oil, 1 tbsp fine salt and the paprika. Cover and leave to marinade for 30 minutes.

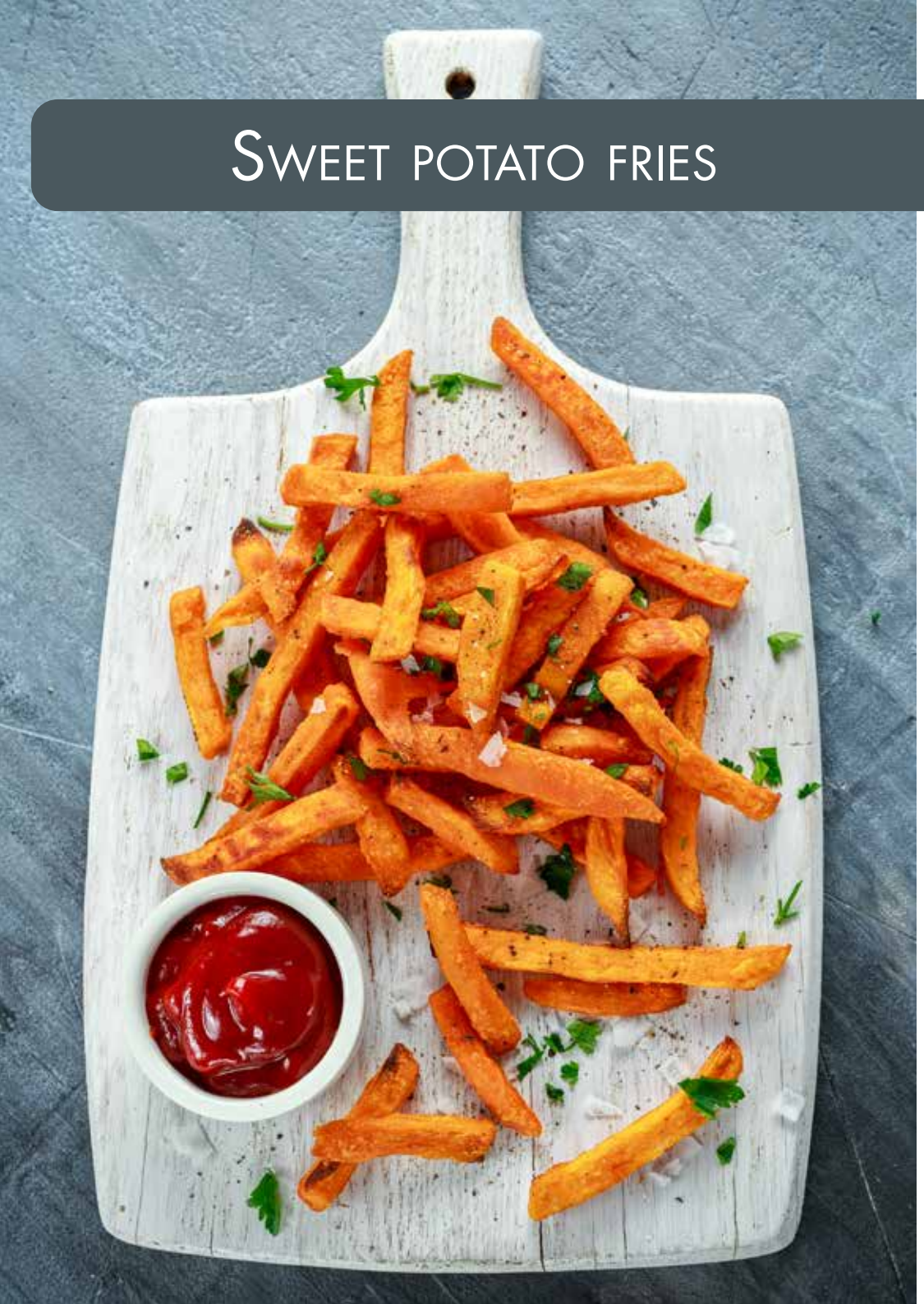
3 | Drain the chips well so any excess marinade stays behind in the bowl, place them in your EASY FRY basket and cook on FRENCH FRIES MODE, at a temperature of 180°C for 35 minutes.

Stir the chips thoroughly every 10 minutes. You may need to decrease or extend the cooking time by 5 minutes depending on the size of the chips and the variety of potato.

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

Sweet potato fries

4 | 15 min. | 40 min.



Ingredients

800g sweet potatoes
3 tbsp sunflower oil
1 egg white
1 tsp turmeric
Salt and pepper

Recipe

1 | Peel and wash the sweet potatoes. Cut into 1 cm wide sticks.

2 | Combine the egg white, oil and turmeric in a large bowl and season with pepper. Add the sweet potatoes and stir well until thoroughly covered. Transfer the sweet potatoes to the EASY FRY basket using a draining spoon so that any excess egg white mixture can stay behind in the bowl.

3 | Place the sweet potatoes in your EASY FRY basket and cook them on FRENCH FRIES MODE, reducing the temperature to 170°C for 20 minutes. Stir the chips thoroughly every 10 minutes. After this, cook for another 15 minutes at 200°C. Season generously with salt and serve.

TIPS

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

Chocolate chip muffins

8 | 20 min. | 30 min. (each batch)

Ingredients

250 g plain flour
1 sachet baking powder
50 g soft butter
75 g caster sugar
100 g milk chocolate chips
2 eggs
250 ml full-fat milk

Recipe

1 | Sieve the flour and baking powder in a bowl. Add the soft butter and stir until the mixture has the consistency of coarse sand.

2 | Add the sugar and chocolate chips. Whisk together the milk and eggs. Pour this mixture into the bowl and stir just enough to mix in the flour.

3 | Pour the batter into 8 muffin moulds or paper cases. Place 4 muffin moulds in your Easy Fry basket. Cook for 30 minutes on DESSERT MODE. Turn out and leave to cool on a rack. Cook the remaining 4 muffins.

TIPS ***Check the muffins are done by piercing with the end of a knife, and cook for an additional 5 minutes if needed.***

Chocolate soufflés

4 | 10 min. | 12 min.

Ingredients

100 g dark chocolate (70 % cocoa solids), chopped
3 eggs (1 yolk + 3 whites)
100 ml full-fat milk
30 g caster sugar
1 tsp cornflour
25 g butter
Salt

Recipe

1 | Break the chocolate into pieces and melt in a heatproof bowl over a pan of simmering water or in a microwave.

2 | Separate the eggs. Whisk 1 yolk with the cornflour. Heat the milk in a pan until warm then remove from the heat, add the yolk/cornflour mixture, stir and return to the heat for a few minutes to thicken. Add the chocolate and stir. Leave to cool.

3 | Beat the 3 egg whites into peaks along with a pinch of salt. When they begin to stiffen, add the caster sugar and whisk again for a few seconds. Fold the beaten egg whites to the mixture.

4 | Butter 4 heatproof ramekins, sprinkle with sugar and pour the mixture up to 2/3 the height of the moulds. Place the ramekins in your Easy Fry basket and cook on DESSERT MODE for 12 minutes. Serve immediately.

Sommaire

fr

Entrées

Empanadas de bœuf
Falafels
Crevettes croustillantes au curry
Samossas de légumes
Pizzas Momies

Plats

Brochettes de bœuf sauce teriyaki
Hamburger deluxe
Kefta de bœuf à la coriandre
Nems de poulet
Nuggets de poulet
Chicken wings
Poulet rôti du dimanche
Côtelettes d'agneau au citron
Hot-dogs comme à New-York
Pavés de saumon au massala (curry)
Fish & Chips maison
Frites maison
Frites de patates douces

Desserts

Muffins aux pépites de chocolat
Soufflés au chocolat

Guide des pictogrammes

Nombre de personnes

Nombre de parts

Temps de preparation

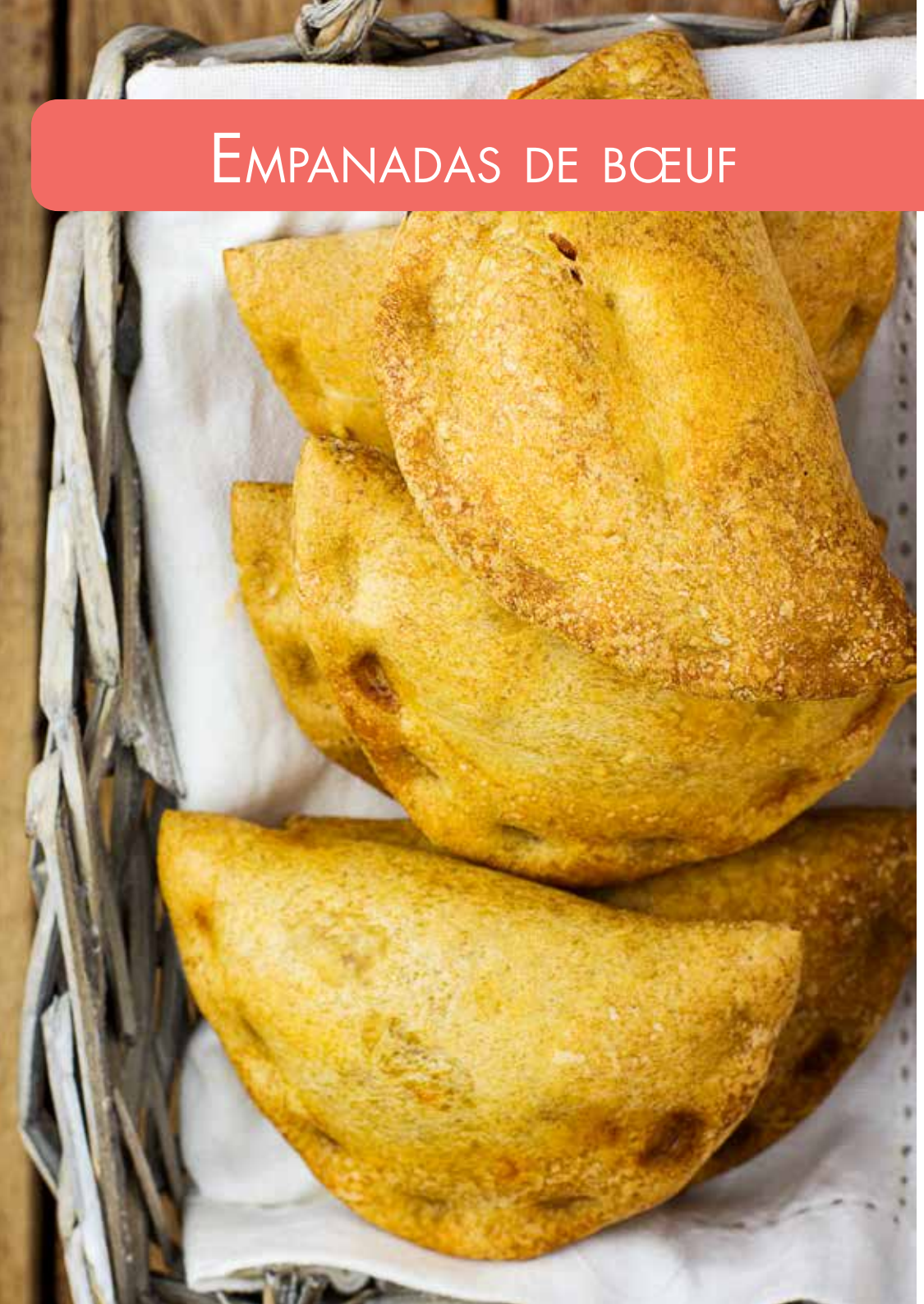
Temps d'attente

Temps de marinade

Temps de cuisson

Empanadas de bœuf

16 | 15 min. | 18 min.



Ingrédients

2 rouleaux de pâte brisée
200 g de bœuf haché
3 ou 4 oignons verts frais
1 cuil. à soupe de paprika
1 jaune d'œuf
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Recette

1 | Ciselez finement l'oignon vert. Faites dorer la viande et l'huile d'olive dans une poêle 8 minutes. Salez, poivrez, ajoutez l'oignon. Laissez refroidir.

2 | Déroulez les pâtes, découpez 8 ronds de 9 cm de diamètre environ, garnissez-les de viande hachée froide et repliez-les en chaussons. Délayez le jaune d'œuf avec 1 cuil. à soupe d'eau. Badigeonnez les empanadas avec ce mélange.

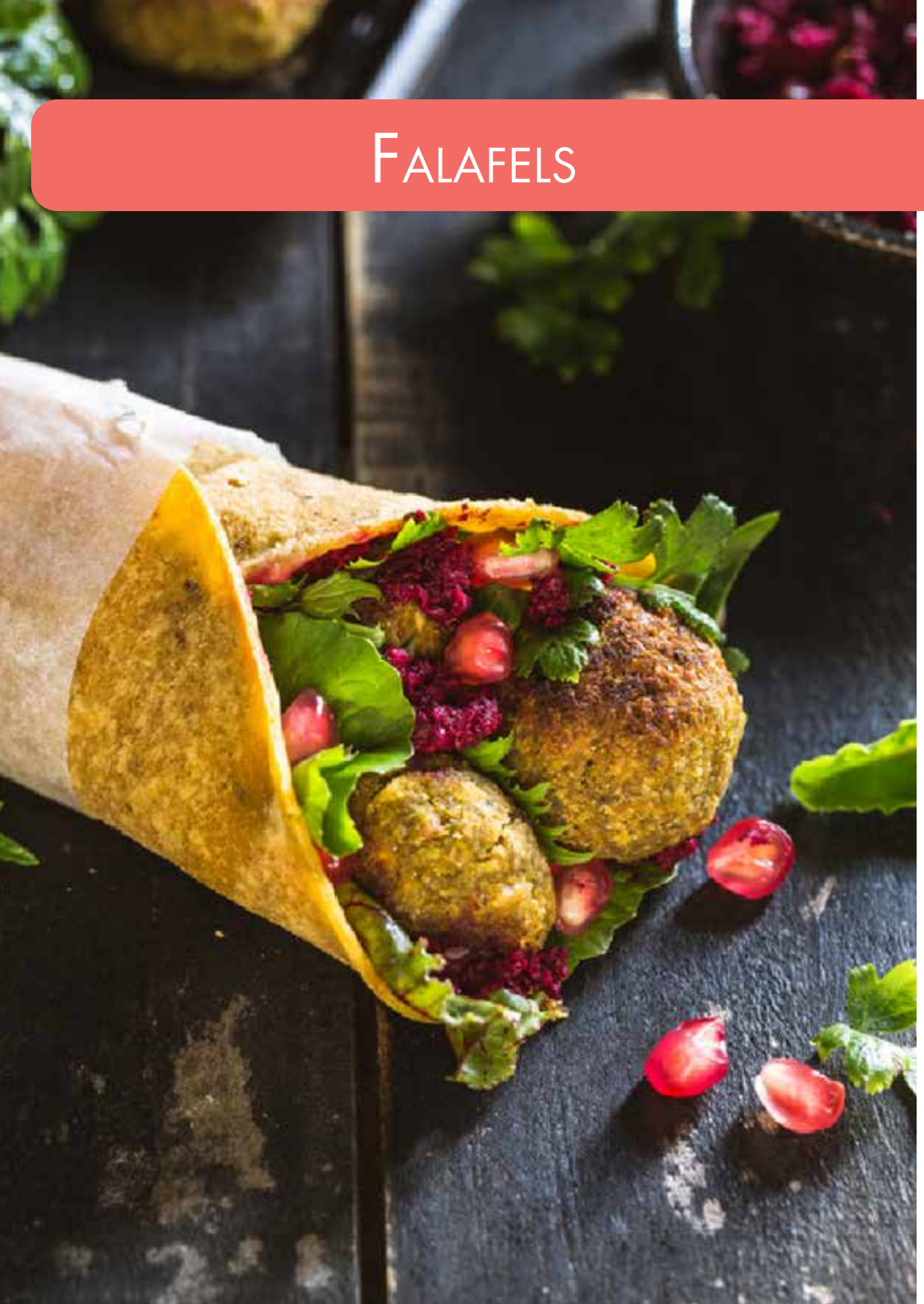
3 | Déposez 8 empanadas dans le panier de votre EASY FRY et faites cuire à 180°C, pendant 10 minutes. Recommencez avec la seconde fournée.

Astuce

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

Falafels

18 | 15 min. | 20 min.



Ingrédients

500 g de pois chiches cuits
50 g de farine
1 oignon blanc haché finement
2 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à soupe de coriandre hachée
1 cuil. à café de cumin
1 gousse d'ail
1 cuil. à soupe de tahiné (pâte de sésame)
1 filet d'huile d'olive
Sel et poivre

Recette

1 | Dans le bol de votre robot, mixez ensemble les pois chiches, l'oignon, l'ail, le persil, la coriandre, le cumin, le sel, le poivre, la pâte de sésame (tahiné) et la farine jusqu'à obtenir une pâte grossière. Si la pâte est trop liquide, ajoutez un peu de farine, si elle est trop sèche, ajoutez un peu de liquide.

2 | Formez 18 falafels à partir de cette pâte et aplatissez-les légèrement.

3 | Placez-les dans le panier de votre EASY FRY, arrosez d'huile d'olive (facultatif) et faites cuire en MODE PIZZA, pendant 20 minutes. Les falafels peuvent être superposés dans le panier. Retournez-les à mi-cuisson.

Astuce

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

Crevettes croustillantes au curry

4 | 10 min. | 10 min.

Ingrédients

250 g de queues de crevettes (crues et décortiquées)
2 œufs
6 cuil. à soupe de farine de blé
6 cuil. à soupe de farine de maïs
2 cuil. à soupe de curry
1 cuil. à café de poivre noir fraîchement moulu
Sel

Recette

1 | Versez la farine, le curry, une belle pincée de sel et de poivre dans un sac de congélation, versez la farine de maïs dans une autre assiette creuse et battez les œufs dans une troisième assiette creuse.

2 | Glissez les crevettes dans le sac, tenez-le fermé et secouez-le fermement pour bien les enrober. Retirez-les du sac, trempez les crevettes une par une dans les œufs battus puis roulez-les dans la farine de maïs. Badigeonnez-les avec de l'huile (facultatif).

3 | Faites cuire les crevettes dans le panier de votre EASY FRY en MODE CREVETTES, pendant 6 minutes. Retournez les crevettes délicatement et prolongez la cuisson de 4 minutes.

Samossas de légumes

6 | 15 min. | 14 min.

Ingrédients

6 feuilles de brick
200 g de feta
400 g de chou-fleur cuit
200 g de petits pois cuits
1 cuil. à soupe de curry
1 filet d'huile d'olive
Sel, poivre

Recette

1 | Dans un saladier, écrasez grossièrement le chou-fleur avec le curry. Ajoutez les petits pois et la feta émiettée. Mélangez bien.

2 | Découpez les feuilles de brick en 2 bandes. Répartissez une cuillère à soupe de farce au bout de chaque bande et repliez en formant un triangle.

3 | Disposez 6 samossas dans le panier de votre EASY FRY, badigeonnez-les d'huile d'olive et faites-les cuire en MODE CREVETTES, pendant 14 minutes. Quand les premiers samossas sont cuits, retirez-les et placez les 6 suivants dans le panier.

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

Pizzas Momies

4 | 5 min. | 7 min.

Ingrédients

2 muffins anglais
8 cuil. à soupe de sauce tomate
4 tranches de 30 g de mozzarelle
4 olives dénoyautées
Sel

Recette

1 | Coupez les muffins en deux, faites-les toaster dans le panier de votre EASY FRY 3 minutes en MODE PIZZA.

2 | Tartinez chaque muffin avec une grosse cuillère de sauce tomate. Salez légèrement. Détaillez chaque tranche de mozzarelle en 4 bandes très fines. Déposez-les sur chaque muffin. Détaillez les olives en rondelles. Placez-les comme des yeux sur les muffins.

3 | Glissez les pizzas momies dans le panier de votre EASY FRY et faites cuire 4 minutes, toujours en MODE PIZZA. Servez aussitôt.

Astuce

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

Brochettes de bœuf sauce teriyaki

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Ingrédients

12 tranches de carpaccio de bœuf
200 g de comté
2 cuil. à soupe de miel liquide
3 cuil. à soupe de sauce soja
Poivre

Recette

1 | Taillez le fromage en 36 cubes. Piquez-les sur 12 piques à brochettes. Entourez chaque brochette avec 1 tranche de carpaccio.

2 | Dans un bol, préparez la marinade en mélangeant la sauce soja et le miel. Arrosez les brochettes. Laissez mariner 1h au frais.

3 | Disposez 12 brochettes en cercle dans le panier de votre EASY FRY et faites cuire à 180°C pendant 6 minutes. Poivrez et servez aussitôt.

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

Hamburger deluxe

6 | 5 min. | 11 min.

Ingrédients

900 g de bœuf haché
6 pains à hamburger
2 tomates
6 feuilles de laitue
1 gousse d'ail
3 cuil. à café de sauce soja
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Recette

1 | Mélangez la viande de bœuf, l'ail pressé, la sauce soja, l'huile d'olive. Salez. Formez 6 steaks en pressant avec vos mains.

2 | Placez-les dans le panier de votre EASY FRY et faites-les cuire en MODE STEAK, pendant 8 minutes, en ajustant la cuisson de la viande selon votre goût.

Placez-les dans le panier de votre EASY FRY et faites-les cuire à 180°C, pendant 8 minutes, en ajustant la cuisson de la viande selon votre goût.

3 | Sortez les steaks de votre EASY FRY, réservez-les au chaud. Glissez 6 pains à hamburger en les serrant un peu si besoin dans le panier et faites-les chauffer 2 à 3 minutes, toujours à 180°C. Composez aussitôt les hamburgers avec les feuilles de salade et de tomates et servez.

Astuce

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

Kefta de boeuf à la coriandre

6 | 10 min. | 8 min.

Ingrédients

550 g de bœuf haché
2 cuil. à soupe d'échalotes hachées
2 cuil. à soupe de coriandre hachée
1 cuil. à soupe de ras-el-hanout
1 cuil. à café de cumin
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Recette

1 | Faites revenir rapidement dans une poêle les échalotes avec un filet d'huile d'olive.

2 | Mélangez la viande de bœuf, les épices, la coriandre et les échalotes cuites. Salez et poivrez. Formez 18 boulettes rondes régulières de 30 g environ.

3 | Placez les boulettes dans le panier en les serrant un peu et faites-les cuire 7-8 minutes à 180°C. Les boulettes peuvent être superposées dans le panier.

Astuce

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

NEMS DE POULET

12 | 30 min. | 26 min.

INGRÉDIENTS

12 feuilles de riz
2 blancs de poulet (120g)
200 g de légumes mélangés pour wok
4 champignons de Paris
50 g de vermicelles de riz
1 gousse d'ail
1 cuil. à café d'huile végétale

RECETTE

1 | Réhydratez les vermicelles de riz selon les indications du paquet. Egouttez-les soigneusement entre vos mains. A l'aide d'un ciseau, coupez-les grossièrement et laissez refroidir.

2 | Faites sauter le poulet coupé en cubes avec les légumes pour wok et les champignons finement émincés dans une petite poêle, pendant 6 minutes. Egouttez-les. Mélangez-les avec les vermicelles de riz, le poulet et l'ail pressé.

3 | Trempez une galette de riz dans de l'eau pour la réhydrater puis placez-la sur un torchon propre. Déposez 1 cuillère à soupe de farce au centre, en bas de la feuille de riz, rabattez les bords et roulez le nem en serrant bien. Recommencez pour les 12 nems. Placez 6 nems dans le panier de votre EASY FRY, réservez les 6 autres au frais, sous un torchon légèrement humide.

4 | Badigeonnez les nems d'huile (facultatif) et faites-les cuire en MODE CREVETTES pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Réservez au chaud et lancez la cuisson des 6 nems restants.

ASTUCE

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

Nuggets de poulet

6 | 10 min. | 12 min.

Ingrédients

6 escalopes de poulet
120 g de chapelure
70 g de farine
3 oeufs
Sel, poivre

Recette

1 | Coupez le poulet en morceaux réguliers. Mettez la farine avec du sel et du poivre dans un sac de congélation, versez la chapelure dans un grand plat et battez les œufs dans une assiette creuse.

2 | Glissez les morceaux de poulet dans le sac, tenez-le bien fermé et secouez-le fermement. Retirez-les du sac, trempez-les un par un dans les œufs battus puis roulez-les dans la chapelure. Placez la moitié dans le panier de votre EasyFry. Arrosez d'huile (facultatif).

3 | Faites cuire les morceaux de poulet en MODE POULET pendant 12 minutes selon la taille. Recommencez jusqu'à épuisement des morceaux de poulet.

AsTuCe

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

Chicken Wings

6 | 20 min. | 12 heures | 17 min.

Ingrédients

1,2 kg d'ailes de poulet
1 cuil. à soupe de ketchup
1 cuil. à soupe de moutarde
1 cuil. à soupe de paprika
1 cuil. à soupe de sauce soja sucrée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

Recette

1 | Découpez les ailes de poulet en deux, en les séparant au niveau des jointures.

2 | Rassemblez tous les ingrédients dans un grand saladier et placez-y les ailes de poulet. Remuez bien pour les enrober de toutes parts. Recouvrez de film et laissez mariner pendant 12 heures.

3 | Disposez les ailes de poulet dans le panier, elles peuvent se chevaucher, et faites cuire en MODE POULET, pendant 12 minutes. Remuez et retournez les ailes de poulet et faites cuire à nouveau 5 minutes. Servez aussitôt avec des frites et une salade de tomates cerises.

Astuce

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

Poulet rôti du dimanche

4-6 | 5 min. | 45 min.

Ingrédients

1 poulet de 1,2 kg
5 gousses d'ail
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel

Recette

1 | Pelez et émincez l'ail. Ecrasez légèrement les gousses avec la paume de la main. Massez le poulet avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, glissez les gousses d'ail le long des cuisses. Salez généreusement.

2 | Placez le poulet dans le panier de votre EASY FRY et faites-le rôtir en MODE POULET, pendant 45 minutes. Servez aussitôt.

Astuce

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

CÔTELETTES D'AGNEAU AU CITRON

6 | 15 min. | 4 heures | 35 min.

INGRÉDIENTS

12 petites côtelettes d'agneau
1 citron (bio)
4 gousses d'ail
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

RECETTE

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

2 | Versez sur les côtelettes d'agneau, mélangez bien, salez, poivrez, filmez et laissez mariner 4h.

3 | Placez 6 côtelettes dans le panier de votre EASY FRY et faites cuire à 180°C, pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Recommencez avec les 6 autres côtelettes. Servez aussitôt.

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

Hot-dogs comme à New-York

6 | 10 min. | 8 min.

Ingrédients

6 pains à hot-dog
6 saucisses
6 cornichons à la Russe
2 oignons blancs
12 tomates cerises
6 tranches de cheddar
1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Recette

1 | Plongez les saucisses dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes. Pendant ce temps, ciselez les oignons et faites-les cuire dans une petite poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

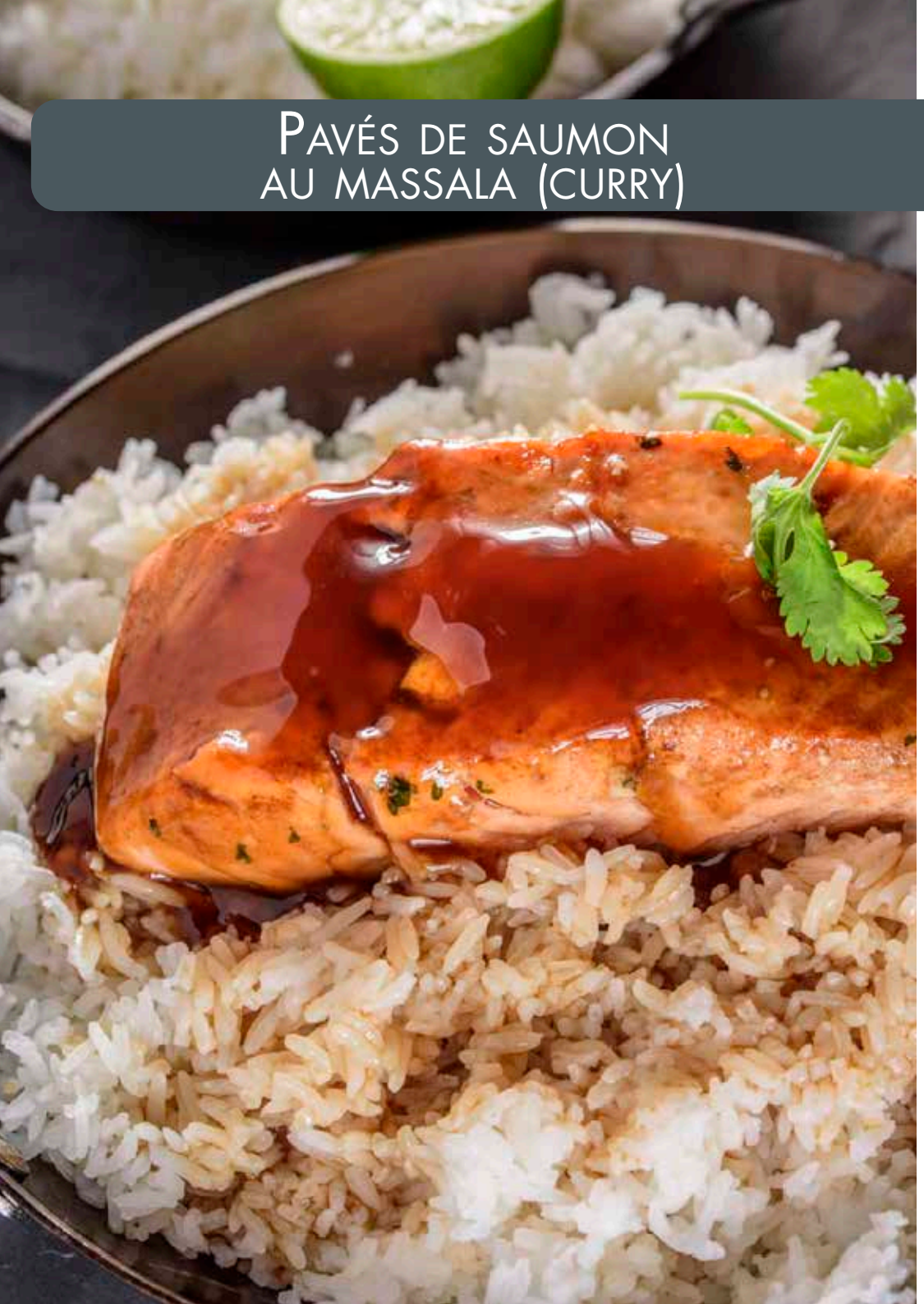
2 | Découpez les cornichons en petits dés et les tomates en rondelles. Ouvrez les hot-dogs en deux, glissez les tomates puis répartissez les saucisses. Recouvrez des tranches de cheddar. Serrez 3 hots-dogs dans le panier de votre EASY FRY et faites dorer en MODE PIZZA, 3 minutes.

3 | Répartissez les cornichons, les oignons et servez aussitôt.

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

Pavés de saumon au massala (curry)

6 | 10 min. | 27 min.



Ingrédients

6 pavés de saumon
1 oignon émincé
2 gousses d'ail émincées
1 tomate bien mûre en cubes
1,5 cuil. à soupe de gingembre frais râpé
2,5 cuil. à soupe de massala (ou curry) en poudre
1, 5 cuil. à soupe de concentré de tomates
25 cl de lait de coco ciselée

Recette

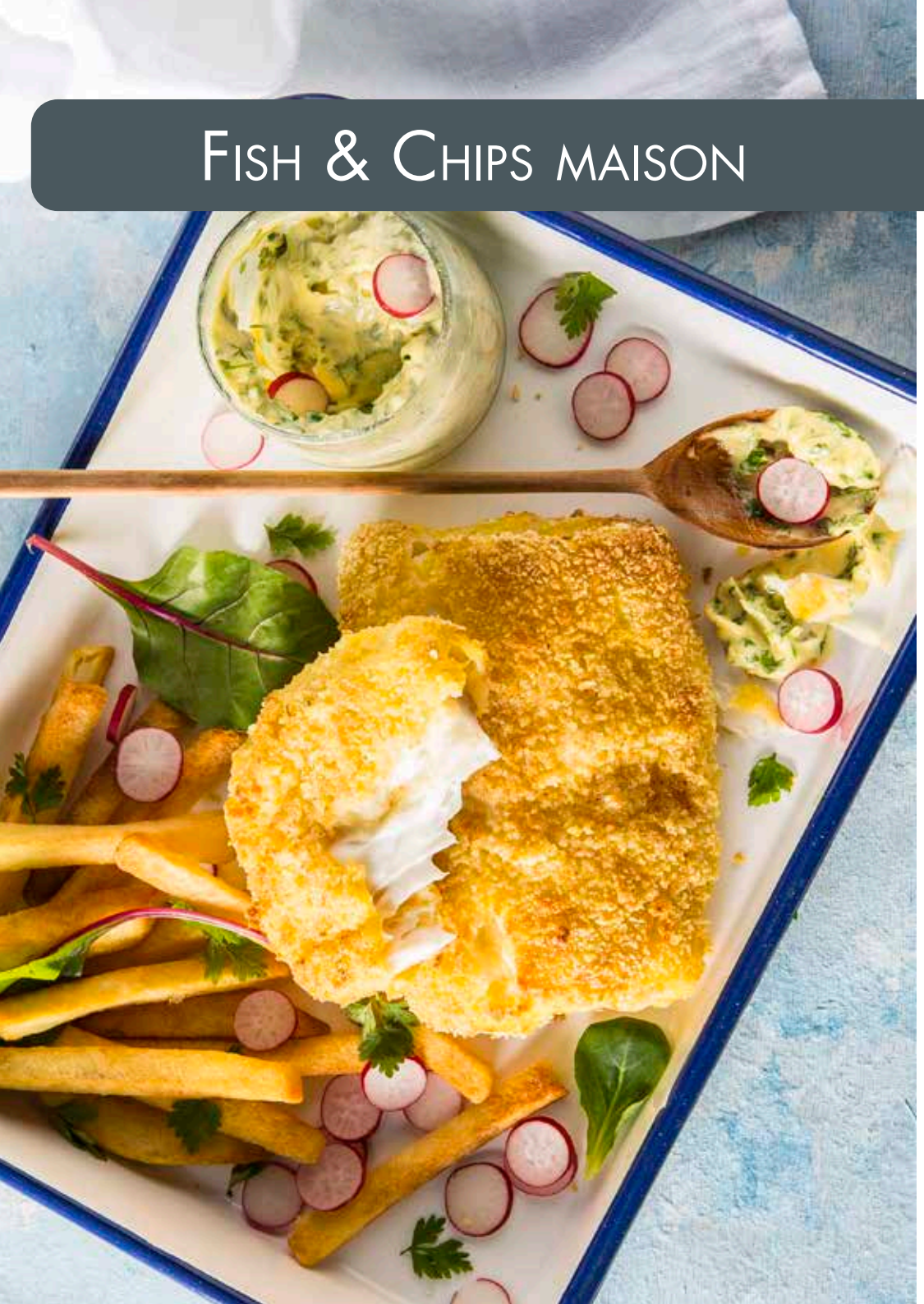
1 | Dans une casserole, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail et la tomate en cubes et laissez confire quelques minutes avant d'ajouter le massala, le gingembre et le concentré de tomates. Mélangez bien.

2 | Ajoutez le lait de coco et laissez mijoter 2 minutes. Rectifiez l'assaisonnement.

3 | Disposez les pavés de saumon sur 6 feuilles de papier cuisson. Versez la sauce sur les pavés. Repliez les feuilles en papillotes et déposez-les dans le panier de votre EASY FRY, en les superposant. Faites cuire en MODE POISSON, pendant 20 minutes. Décorez avec des feuilles de menthe ciselées et servez.

Fish & Chips maison

6 | 10 min. | 12 min.



Ingrédients

6 filets de cabillaud
7 cuil. à soupe de farine
7 cuil. à soupe de chapelure
3 œufs
50 g de beurre
1 bouquet de cerfeuil ou estragon
1 pot de de mayonnaise
Sel, poivre

Recette

1 | Séchez les morceaux de poisson sur du papier absorbant. Salez et poivrez. Battez les œufs dans une assiette creuse.

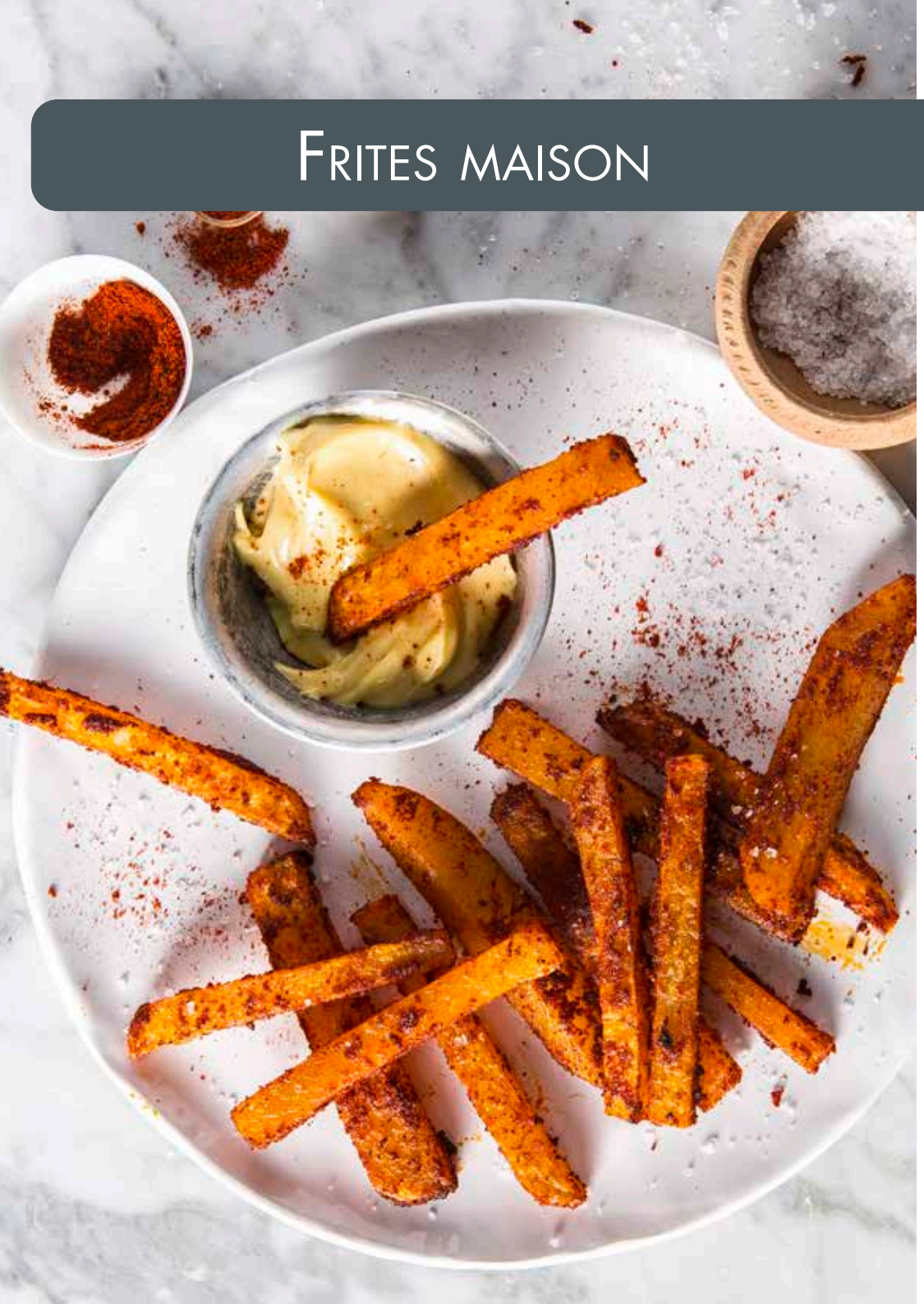
2 | Trempez 2 filets de poisson dans la farine, les œufs puis enrobez de chapelure. Placez-les dans le panier de votre EASY FRY. Déposez 2 petites noisettes de beurre dessus et faites cuire en MODE POISSON pendant 12 minutes. Recommencez avec les autres morceaux de poisson.

3 | Coupez les herbes avec des ciseaux, mélangez-les avec la mayonnaise et servez avec les poissons panés.

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

FRITES MAISON

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.



INGRÉDIENTS

800g de pommes de terre
3 cuil. à soupe de paprika
3 cuil. à soupe d'huile
Sel fin

RECETTE

1 | Lavez et pelez les pommes de terre. Coupez-les en grosses frites.

2 | Versez les frites dans un saladier, mélangez-les avec l'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de sel fin et le paprika. Couvrez et laissez mariner 30 minutes.

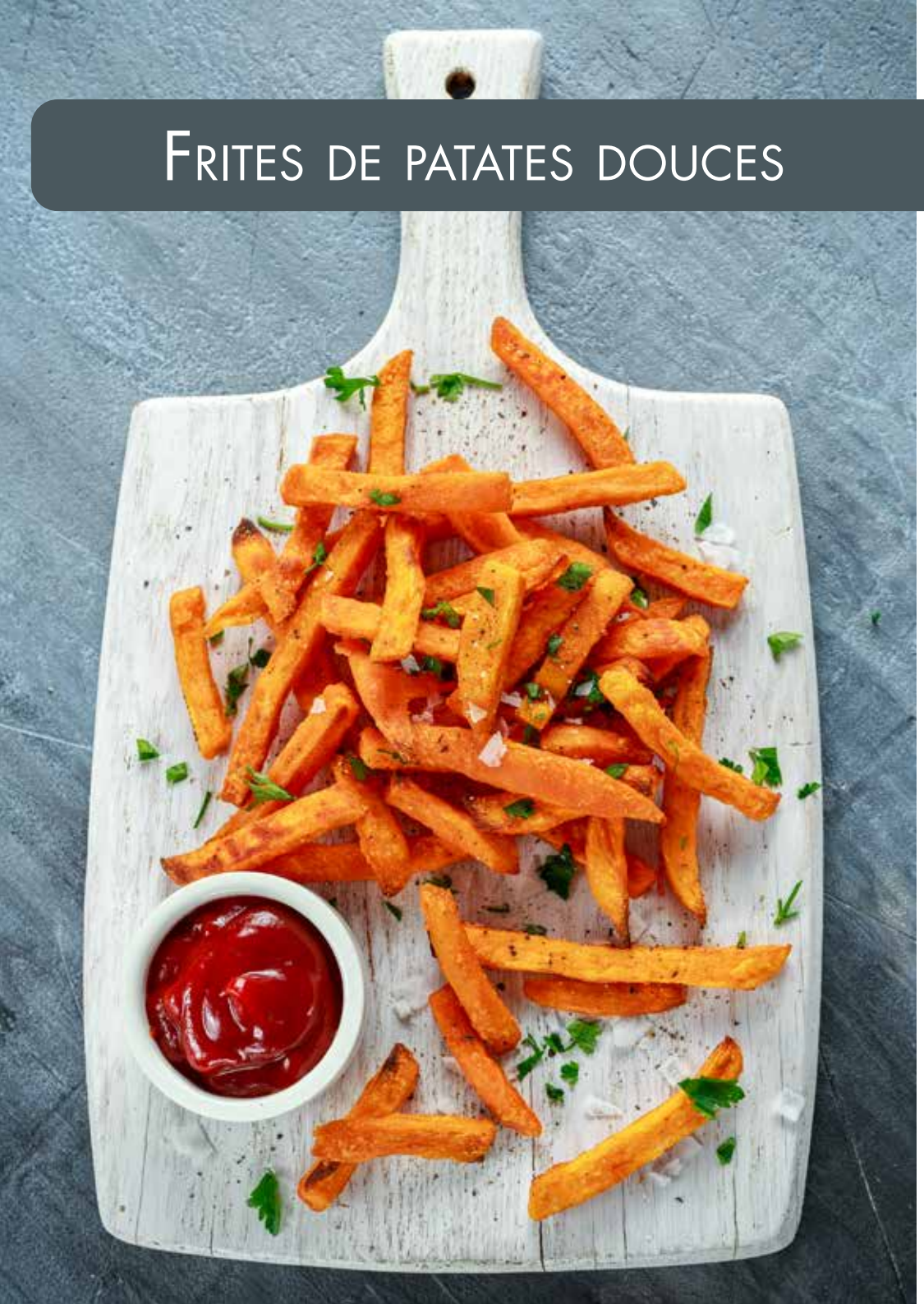
3 | Egouttez les frites et placez-les dans le panier de votre EASY FRY et faites cuire en MODE FRITES, en baissant la température à 170 °C pendant 20 min. Remuez bien les frites toutes les 10 minutes. Après ce temps, faites cuire encore 15 min à 200°C. Selon la taille des frites et la variété des pommes de terre, ajustez la cuisson de plus ou moins 5 minutes.

ASTUCE

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

Frites de patates douces

4 | 15 min. | 40 min.



Ingrédients

800g de patates douces
5 cl d'huile de tournesol
1 blanc d'œuf
1 cuil. à café de curcuma
Sel, poivre

Recette

1 | Epluchez et lavez les patates douces. Taillez-les en bâtonnets de 1 cm de coté.

2 | Dans un grand saladier, mélangez le blanc d'œuf, l'huile, le curcuma et poivrez. Ajoutez les frites de patates douces dans ce mélange et remuez bien pour qu'elles s'enrobent de cette préparation.

3 | Placez les patates douces dans le panier de votre EASY FRY et faites cuire en MODE FRITES, en baissant la température à 170 °C pendant 20 minutes. Remuez bien les frites toutes les 10 minutes. Après ce temps, faites cuire encore 15 minutes à 200°C. Salez généreusement et servez.

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

Muffins aux pépites de chocolat

8 | 20 min. | 30 min.

Ingrédients

250 g de farine
1 sachet de levure chimique
50g de beurre mou
75 g de sucre en poudre
100 g de pépites de chocolat au lait
2 oeufs
25 cl de lait entier

Recette

1 | Mettez la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez le beurre mou et mélangez jusqu'à la consistance d'un sable grossier.

2 | Ajoutez le sucre et les pépites de chocolat. Mélangez le lait et les œufs. Versez ce mélange dans le saladier et remuez juste assez pour incorporer la farine.

3 | Versez la pâte dans 8 moules à muffins ou caissettes en papier. Placez 4 moules à muffins dans le panier de votre EASY FRY. Faites cuire 30 minutes en MODE DESSERT. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Astuce

Vérifiez la cuisson en plantant une pointe de couteau dans les gâteaux, si besoin, prolongez-la de 5 minutes.

Soufflés au chocolat

4 | 10 min. | 12 min.

Ingrédients

100 g de chocolat noir
3 œufs (1 jaune + 3 blancs)
10 cl de lait entier
30 g de sucre en poudre
1 cuil. à café de Maïzena
25 g de beurre
Sel

Recette

1 | Faites fondre le chocolat coupé en morceaux au bain-marie ou au micro-ondes.

2 | Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez 1 jaune avec la maïzena. Faites chauffer le lait dans une casserole, puis, hors du feu, ajoutez-le au mélange jaune d'œufs/maïzena, mélangez et faites épaissir quelques minutes sur le feu. Ajoutez le chocolat et mélangez.

3 | Fouettez les 3 blancs en neige avec 1 pincée de sel. Lorsqu'ils commencent à être un peu fermes, ajoutez le sucre en poudre et fouettez encore quelques instants. Ajoutez les blancs en neige à la préparation.

4 | Beurrez 4 ramequins, saupoudrez de sucre et versez la préparation aux 2/3 de la hauteur des moules. Placez les ramequins dans le panier de votre EasyFry et faites cuire en MODE DESSERT pendant 12 minutes. Servez aussitôt.

Inhaltsverzeichnis

de

Vorspeisen

Empanadas mit Rindfleisch
Falafel
Knusprige Curry-Garnelen
Gemüse-Samosas
Kinder-Pizzas

Hauptgerichte

Teriyaki-Rindfleischspieße
Hamburger deluxe
Rindfleisch-Köfte mit Koriander
Frühlingsrollen mit Hühnerfleisch
Hähnchen-Nuggets
Chicken wings
Brathähnchen
Lammkoteletts mit Zitrone
Hotdogs à la New-York
Lachssteaks in Masala (Curry)
Hausgemachte Fish & Chips
Hausgemachte Pommes frites
Pommes frites aus Süßkartoffeln

Desserts

Schokoladensplitter-Muffins
Schokoladen-Soufflés

Erklärung der Symbole

Anzahl der Personen

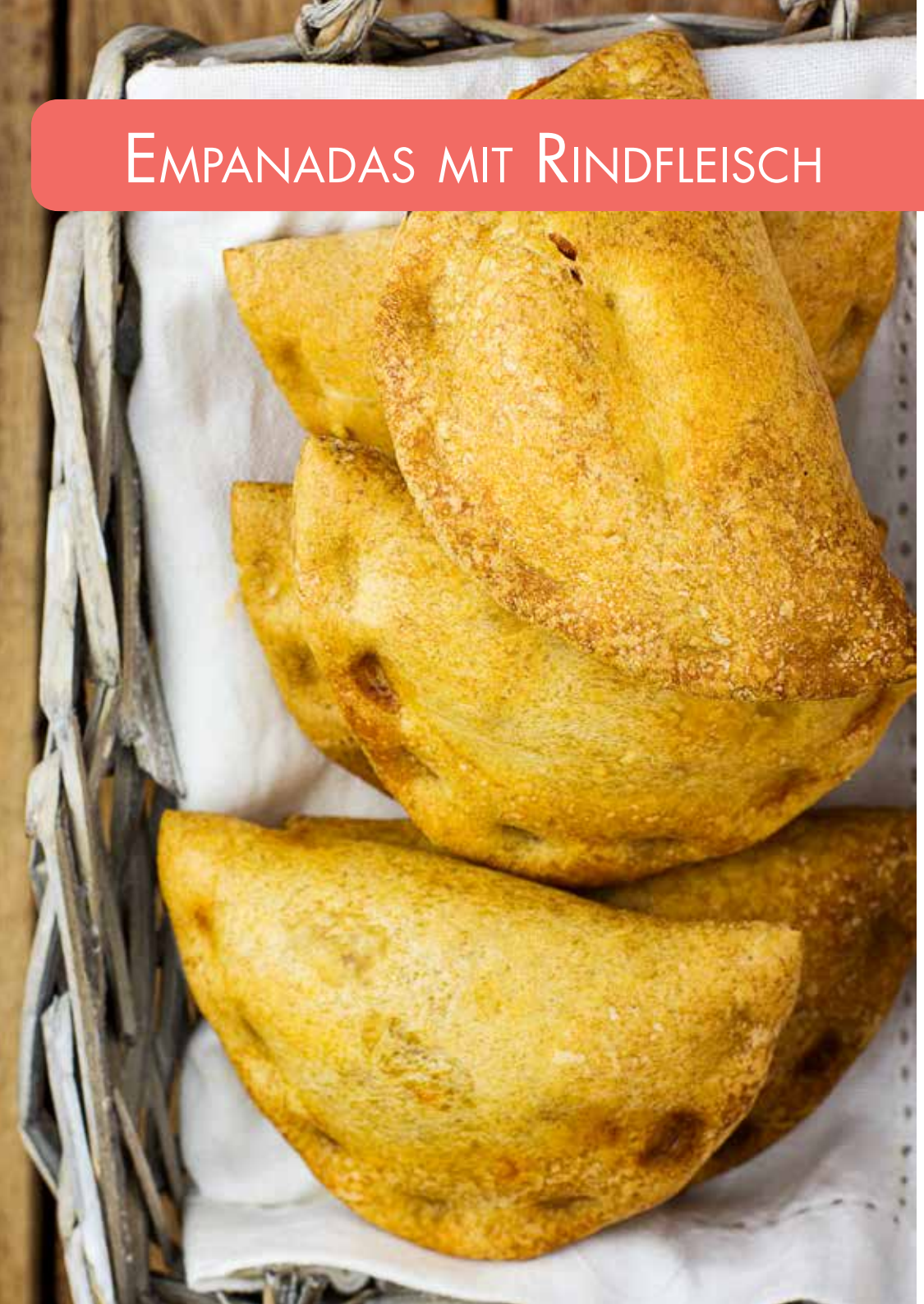
Anzahl der Teile

Zubereitungszeit

Wartezeit

Marinierzeit

Garzeit



Empanadas mit Rindfleisch

16 | 15 min. | 18 min.

Zutaten

2 Rollen Mürbeteig
200 g Rinderhack
3 oder 4 Frühlingszwiebeln
1 EL Paprika
1 Eigelb
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Rezept

1 | Frühlingszwiebeln fein schneiden. Fleisch mit dem Olivenöl in einer Pfanne für 8 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern und die Frühlingszwiebeln dazugeben. Abkühlen lassen.

2 | Die Teige ausrollen, 8 Kreise von ca. 9 cm Durchmesser ausstechen, mit dem abgekühlten Rinderhack füllen und zu Taschen falten. Eigelb mit 1 Esslöffel Wasser anrühren. Empanadas mit der Mischung bestreichen.

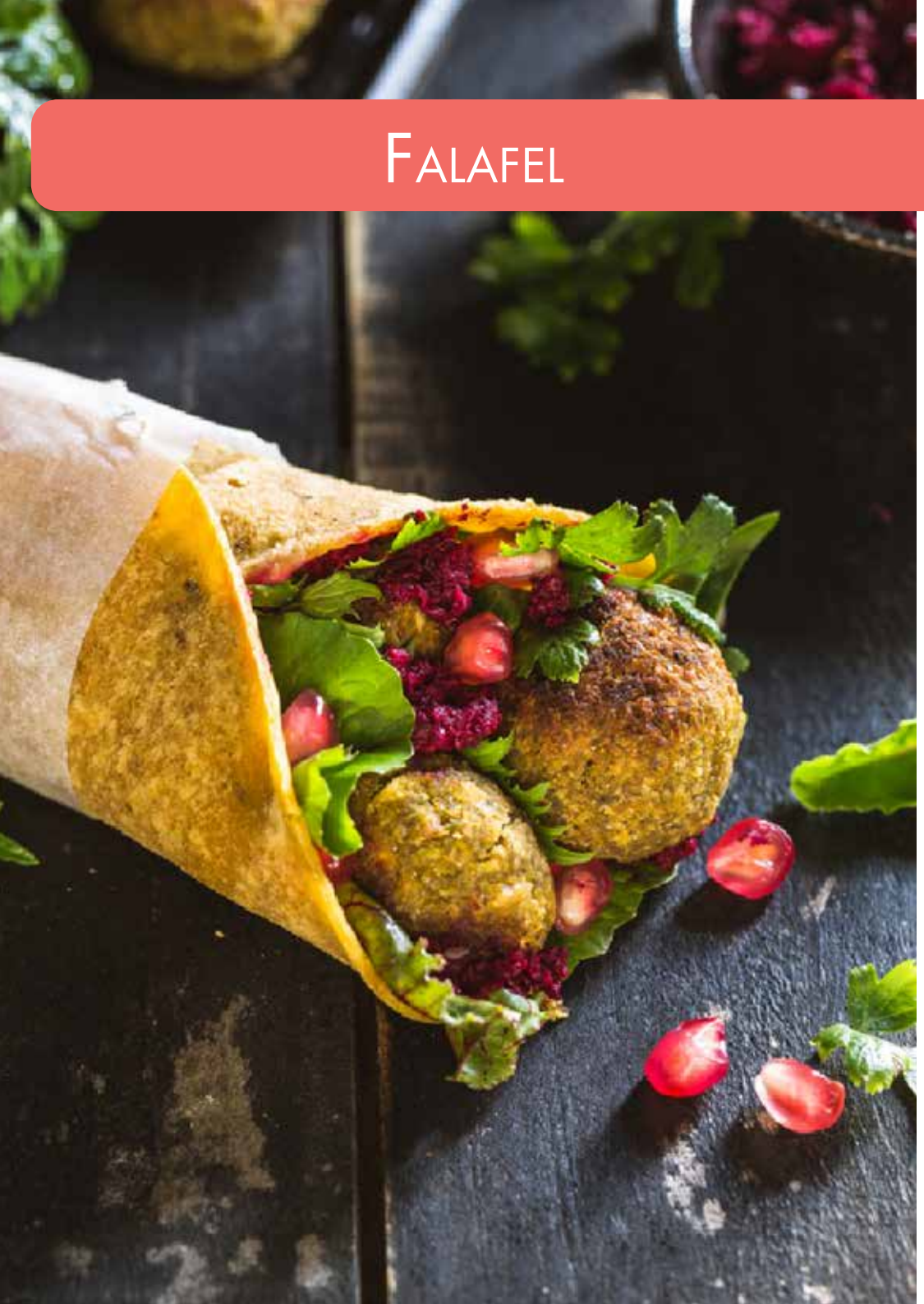
3 | 8 Empanadas in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben und etwa 10 Minuten bei 180 °C backen. Auf gleiche Weise mit den restlichen Empanadas verfahren.

Tipps

Die Rindfleischfüllung dieser Empanadas können Sie mit Kreuzkümmel, Oregano und gehacktem Knoblauch würzen. Sie können auch gerne eine Tomate oder Mais in die Füllung geben. So wird diese noch besser schmecken.

Falafel

18 | 15 min. | 20 min.



Zutaten

500 g gegarte Kichererbsen
50 g Mehl
1 weiße Zwiebel, fein gehackt
2 EL gehackte Petersilie
2 EL gehackter Koriander
1 TL Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe
1 EL Tahina (Sesampaste)
1 Spritzer Olivenöl
Salz und Pfeffer

Rezept

1 | Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Sesampaste (Tahina) und Mehl vermengen und zu einem grobkörnigen Teig verarbeiten. Wenn der Teig zu flüssig ist, etwas Mehl dazugeben; wenn er zu trocken ist, etwas Flüssigkeit dazugeben.

2 | 18 Falafel aus diesem Teig formen und etwas flach drücken.

3 | Falafel in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben, mit Olivenöl beträufeln (optional) und 20 Minuten im Modus „PIZZA" backen. Die Falafel können im Frittierkorb übereinander liegen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

Tipps

Servieren Sie die Falafel in warmem Fladenbrot mit Minzblättern, Joghurt und Tomatenscheiben.

Knusprige Curry-Garnelen

4 | 10 min. | 10 min.

Zutaten

250 g Garnelenschwänze (roh und geschält)
2 Eier
6 EL Weizenmehl
6 El Maismehl
2 EL Curry
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz

Rezept

1 | Mehl, Curry, eine großzügige Prise Salz und Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben, das Maismehl auf einen Suppenteller geben und die Eier in einem zweiten Suppenteller schlagen.

2 | Garnelen in den Beutel legen, Beutel zuhalten und fest schütteln, damit die Garnelen gleichmäßig von der Mischung umhüllt werden. Garnelen aus dem Beutel nehmen, eine nach der anderen in die geschlagenen Eier tauchen und dann in Maismehl rollen. Mit Öl bestreichen (optional).

3 | Garnelen im Frittierkorb Ihrer Easy Fry 6 Minuten im Modus „GARNELEN" frittieren. Garnelen vorsichtig wenden und noch einmal 4 Minuten frittieren.

Gemüse-Samosas

6 | 15 min. | 14 min.

Zutaten

6 Brickteigblätter
200 g Feta
400 g Blumenkohl, gegart
200 g Kichererbsen, gegart
1 EL Curry
1 Spritzer Olivenöl
Salz, Pfeffer

Rezept

1 | Blumenkohl zusammen mit dem Curry in einer Schüssel zerdrücken. Kichererbsen und den zerbröckelten Feta dazugeben. Gut vermischen.

2 | Brickteigblätter in zwei Streifen schneiden. Einen Esslöffel Füllung auf das Ende jedes Streifens geben und den Streifen zu einem Dreieck falten.

3 | 6 Samosas in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben, mit Olivenöl bestreichen und 14 Minuten im Modus „GARNELEN" frittieren. Die ersten Samosas aus dem Frittierkorb nehmen, sobald sie fertig sind, und die nächsten 6 in den Frittierkorb legen.

Tipps

Sie können die erste Ladung Samosas aufwärmen, indem Sie diese in den Frittierkorb legen und die Garzeit um einige Minuten verlängern.

Kinder-Pizzas

4 | 5 min. | 7 min.

Zutaten

2 englische Muffins
8 EL Tomatensoße
4 Scheiben Mozzarella von je 30 g
4 entsteinte Oliven
Salz

Rezept

1 | Die Muffins halbieren und in Ihrem EASYFRY-Korb 3 Minuten lang im Modus „PIZZA“ rösten.

2 | Jeden Muffin mit einem großen Löffel Tomatensoße bestreichen. Leicht salzen. Jede Mozzarellascheibe in 4 sehr dünne Streifen schneiden. Jeden Muffin mit den Streifen belegen. Oliven in runde Scheiben schneiden. Auf die Muffins legen, sodass sie wie Augen aussehen.

3 | Kinder-Pizzas in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben und 4 Minuten backen, ebenfalls im Modus „PIZZA“. Sofort servieren.

Tipps

Ein lustiges Rezept, das Kinder leicht selbst zubereiten können. Natürlich immer unter Aufsicht eines Erwachsenen, um Verbrennungen zu vermeiden.

Teriyaki-Rindfleischspieße

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Zutaten

12 Scheiben Rindercarpaccio
200 g Comté (Rohmilchkäse)
2 EL flüssiger Honig
3 EL Sojasoße
Pfeffer

Rezept

1 | Den Käse in 36 Würfel schneiden. Die Würfel auf die 12 Spieße stecken. Jeden Spieß mit einer Scheibe Carpaccio umwickeln.

2 | In einer Schüssel die Marinade zubereiten, hierzu die Sojasoße und den Honig verrühren. Marinade über die Spieße geben. Kalt stellen und die Marinade 1 h einwirken lassen.

3 | Die 12 Spieße in einem Kreis in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry anordnen und 6 Minuten bei 180°C braten. Sofort pfeffern und salzen.

Tipps

Servieren Sie diese Spieße mit einem kleinen Schälchen süßer Sojasoße.

Hamburger deluxe

6 | 5 min. | 11 min.

Zutaten

900 g Rinderhack
6 Hamburger-Brötchen
2 Tomaten
6 Kopfsalatblätter
1 Knoblauchzehe
3 TL Sojasoße
2 EL Olivenöl

Rezept

1 | Das Rinderhack, den zerdrückten Knoblauch, die Sojasoße und das Olivenöl mischen und salzen. Mit den Händen 6 flache Frikadellen formen.

2 | Frikadellen in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben und 8 Minuten im Modus „STEAK" braten. Garzeit kann nach persönlichem Geschmack angepasst werden.

3 | Frikadellen aus der Easy Fry nehmen und warmhalten. Nach Bedarf die 6 Hamburger-Brötchen leicht zusammengedrückt in den Frittierkorb geben und 2 bis 3 Minuten bei 180 °C erhitzen. Brötchen sofort mit Salatblättern, Tomaten und Frikadellen belegen und servieren.

Tipps

Bereiten Sie aus den folgenden Zutaten eine Soße zu: Mischen Sie 1 Löffel grobkörnigen Senf, 2 Löffel scharfen Senf, 1 Eigelb und 1 Löffel Öl, bevor Sie 1 Löffel Crème fraîche dazugeben.

Rindfleisch-Köfte mit Koriander

6 | 10 min. | 8 min.

Zutaten

550 g Rinderhack
2 EL gehackte Schalotten
2 EL gehackter Koriander
1 EL Ras-el-hanout
1 TL Kreuzkümmel
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Rezept

1 | Schalotten mit einem Spritzer Olivenöl in einer Pfanne kurz andünsten.

2 | Rindfleisch, Gewürze, Koriander und gedünstete Schalotten vermischen. Salzen und pfeffern. 18 gleichmäßige, runde Frikadellen von ca. 30 g formen.

3 | Frikadellen in den Frittierkorb geben und etwas pressen. Dann 7 bis 8 Minuten bei 180°C braten. Die Frikadellen können im Frittierkorb übereinander liegen.

Tipps

Servieren Sie die Köfte mit einer Minzsoße: Mischen Sie zwei griechische Joghurts, 1 Esslöffel gehackte, frische Minze, einen Spritzer Olivenöl und noch etwas Zitronensaft.

Frühlingsrollen mit Hühnerfleisch

12 | 30 min. | 26 min.

Zutaten

12 Blatt Reispapier
2 Hühnerbrüste (120 g)
200 g gemischtes Wok-Gemüse
4 Champignons
50 g Reisvermicelli
1 Knoblauchzehe
1 TL Pflanzenöl

Rezept

1 | Die Reisvermicelli nach Packungsanweisung in heißes Wasser legen. Gründlich zwischen den Händen abtropfen lassen. Mit einer Schere grob klein schneiden und abkühlen lassen.

2 | Die in Würfel geschnittene Hühnerbrust mit dem Wok-Gemüse und den fein geschnittenen Champignons 6 Minuten in einer kleinen Pfanne braten. Abtropfen lassen. Mit den Reisvermicelli, der Hühnerbrust und dem zerdrückten Knoblauch vermischen.

3 | Ein Reispapierblatt in Wasser tauchen, um es zu hydrieren, dann auf ein sauberes Geschirrhandtuch legen. Ein Esslöffel der Füllung in die Mitte des unteren Reisblattes geben, Ränder umschlagen, Frühlingsrollen rollen und fest zusammendrücken. Auf gleiche Weise die restlichen 11 Frühlingsrollen zubereiten. 6 Frühlingsrollen in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben und die anderen 6 Frühlingsrollen unter einem leicht angefeuchteten Geschirrhandtuch kalt stellen.

4 | Frühlingsrollen mit Öl bestreichen (optional) und 20 Minuten im Modus „GARNELEN" frittieren. Nach der Hälfte der Garzeit wenden. Warmhalten und die restlichen 6 Frühlingsrollen frittieren.

Tipps

Servieren Sie die Frühlingsrollen mit Minze, Salat und Sojasoße.

Hähnchen-Nuggets

6 | 10 min. | 12 min.

Zutaten

6 Hähnchenschnitzel
120 g Paniermehl
70 g Mehl
3 Eier
Salz, Pfeffer

Rezept

1 | Hähnchenschnitzel in gleich große Stücke schneiden. Mehl mit Salz und Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben. Paniermehl auf einem großen Teller verteilen und die Eier in einem Suppenteller schlagen.

2 | Hähnchenstücke in den Beutel legen, Beutel fest zuhalten und gut schütteln. Hähnchen aus dem Beutel nehmen, ein Stück nach dem anderen in die geschlagenen Eier tauchen und dann in Paniermehl rollen. Die Hälfte der Nuggets in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben. Mit Öl beträufeln (optional).

3 | Hähnchenstücke je nach Größe 12 Minuten im Modus „HÄHNCHEN" frittieren. Den Vorgang wiederholen, bis alle Hähnchenstücke frittiert sind.

Tipps

Bereiten Sie einen hausgemachten Ketchup zu, indem Sie 3 Tomaten, 1 Zwiebel, einen TL Tomatenmark, 1 gehackte Knoblauchzehe, 4 TL Balsamico, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer dünsten.

Chicken Wings

6 | 20 min. | 12 Stunden | 17 min.

Zutaten

1,2 kg Hähnchenflügel
1 EL Ketchup
1 EL Senf
1 EL Paprika
1 EL süße Sojasoße
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Rezept

1 | Hähnchenflügel in zwei Hälften schneiden (am Gelenk trennen).

2 | Alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren und die Hähnchenflügel dazugeben. Gut vermischen, bis die Hähnchenflügel komplett bedeckt sind. Mit Folie einwickeln und die Marinade 12 Stunden einwirken lassen.

3 | Hähnchenflügel in den Frittierkorb legen – diese können auch übereinander liegen – und 12 Minuten im Modus „HÄHNCHEN" frittieren. Hähnchenflügel umrühren und wenden und weitere 5 Minuten frittieren. Sofort mit Pommes frites und einem Kirschtomatensalat servieren.

Tipps

Ändern Sie die Marinade nach Geschmack: BBQ-Soße, Gewürze, Chili, Knoblauch usw.

Brathähnchen

4-6 | 5 min. | 45 min.

Zutaten

1 Hähnchen von max. 1,2 kg
5 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Salz

Rezept

1 | Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Zehen leicht mit der Handfläche zerdrücken. Das Hähnchen mit 1 Esslöffel Olivenöl einmassieren, die Knoblauchzehen entlang der Hähnchenschenkel reiben. Großzügig salzen.

2 | Das Hähnchen in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry legen und etwa 45 Minuten im Modus „HÄHNCHEN" braten. Sofort servieren.

Tipps

Die genaue Garzeit des Hähnchens hängt von seinem Gewicht ab. Um zu prüfen, ob das Hähnchen durchgebraten ist, stechen Sie mit einer Messerspitze in die Brust: Der herauslaufende Bratensaft muss klar sein.

Lammkoteletts mit Zitrone

6 | 15 min. | 4 Stunden | 35 min.

Zutaten

12 kleine Lammkoteletts
1 Zitrone (Bio)
4 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Rezept

1 | Zitronenschale abziehen. Knoblauch schälen und in einem Mörser fein zerkleinern. Die Zitronenschale und 2 Esslöffel Olivenöl dazugeben.

2 | Über die Lammkoteletts gießen, gut vermischen, salzen, pfeffern, in eine Folie einwickeln und die Marinade 4 Stunden einwirken lassen.

3 | 6 Koteletts in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben und etwa 10 Minuten bei 180 °C braten. Nach der Hälfte der Garzeit wenden. Mit den anderen 6 Koteletts wiederholen. Sofort servieren.

Tipps

Fügen Sie frische Kräuter hinzu, wenn Sie die Marinade zubereiten: Thymian, Quendel, Oregano.

Hotdogs à la New-York

6 | 10 min. | 8 min.

Zutaten

6 Hotdog-Brötchen
6 Würstchen
6 Cornichons
2 weiße Zwiebeln
12 Kirschtomaten
6 Scheiben Cheddar
1 EL Olivenöl

Rezept

1 | Würstchen für 5 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen. Während dessen die Zwiebeln schneiden und mit 1 Esslöffel Olivenöl in einer kleinen Pfanne dünsten.

2 | Cornichons in kleine Würfel schneiden und die Tomaten in Scheibchen. Hotdog-Brötchen in der Mitte längs aufschneiden, erst die Tomaten hineinlegen, dann die Würstchen. Mit den Cheddar-Scheiben bedecken. 3 Hotdogs in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry drücken und 3 Minuten im Modus „PIZZA" bräunen.

3 | Cornichons und Zwiebeln auf den Hotdogs verteilen und sofort servieren.

Tipps

Kreieren Sie mit Ketchup oder Senf Bilder, wie es in den USA üblich ist. Viel Spaß!

Lachssteaks in Masala (Curry)

6 | 10 min. | 27 min.

Zutaten

6 Lachssteaks
1 zerkleinerte Zwiebel
2 zerkleinerte Knoblauchzehen
1 reife Tomaten, gewürfelt
1,5 EL frisch geriebener Ingwer
2,5 EL Masalapulver (oder Curry)
1,5 EL Tomatenmark
25 cl Kokosmilch

Rezept

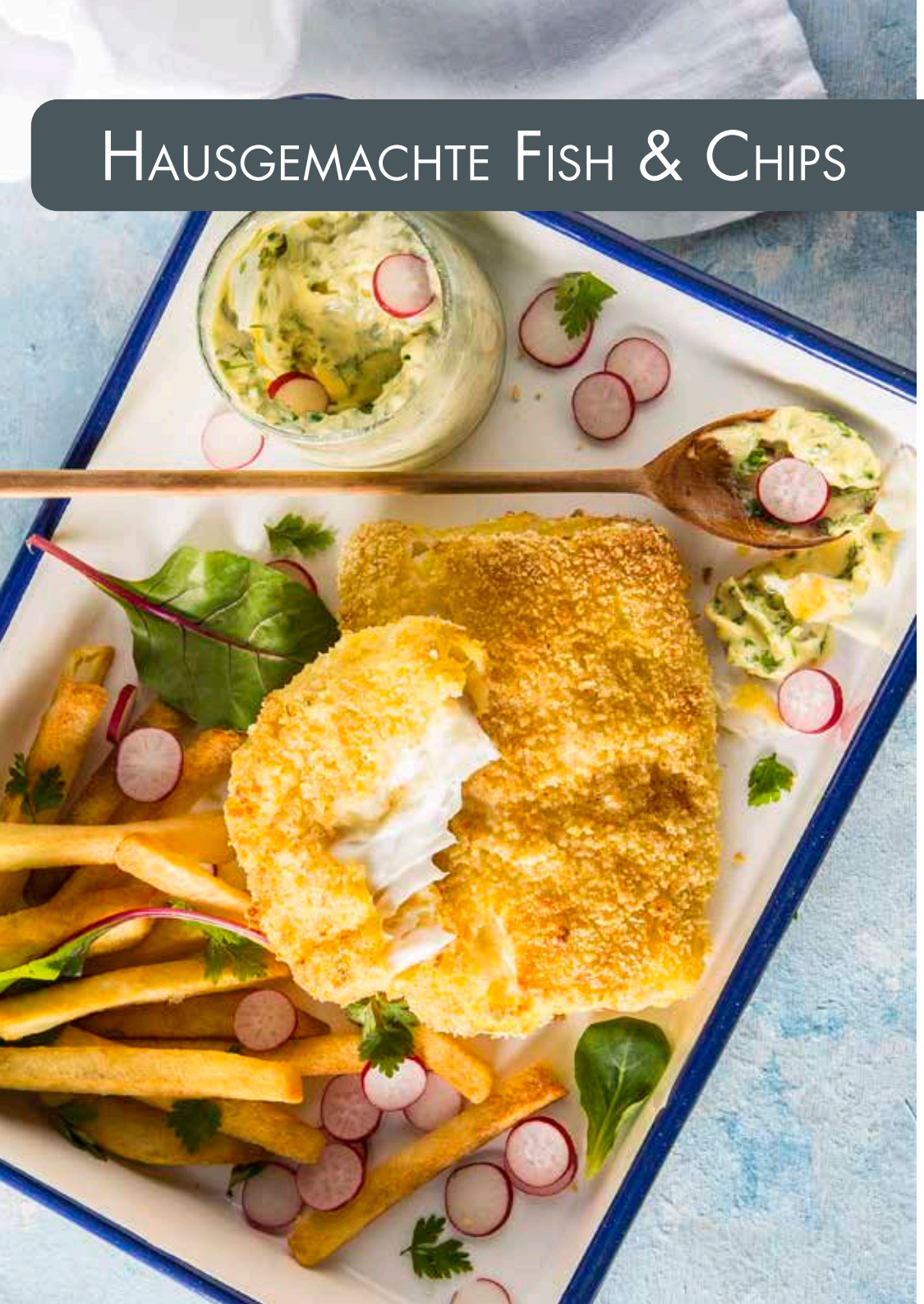
1 | Zwiebel in einem Topf glasig dünsten. Knoblauch und Tomatenwürfel dazugeben und einige Minuten köcheln lassen, dann Masala, Ingwer und Tomatenmark hinzufügen. Gut vermischen.

2 | Kokosnussmilch dazugeben und 2 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Abschmecken.

3 | Lachssteaks auf 6 Blatt Backpapier legen. Soße über die Lachssteaks gießen. Blätter in Päckchen falten und übereinander in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry legen. 20 Minuten im Modus „FISCH" garen. Mit klein geschnittenen Minzblättern garnieren und servieren.

Hausgemachte Fish & Chips

6 | 10 min. | 12 min.



Zutaten

6 Kabeljaufilets
7 EL Mehl
7 EL Paniermehl
3 Eier
50 g Butter
1 Sträußchen Kerbel oder Estragon
1 Topf Mayonnaise
Salz, Pfeffer

Rezept

1 | Die Fischstücke auf einem Küchenpapier abtrocknen. Salzen und pfeffern. Eier in einem Suppenteller schlagen.

2 | 2 Fischfilets in Mehl tauchen, dann in die Eier, anschließend mit Paniermehl bedecken. In den Frittierkorb Ihrer Easy Fry legen. 2 Flocken Butter darauf geben und 12 Minuten im Modus „FISCH" frittieren. Mit den anderen Fischfilets wiederholen.

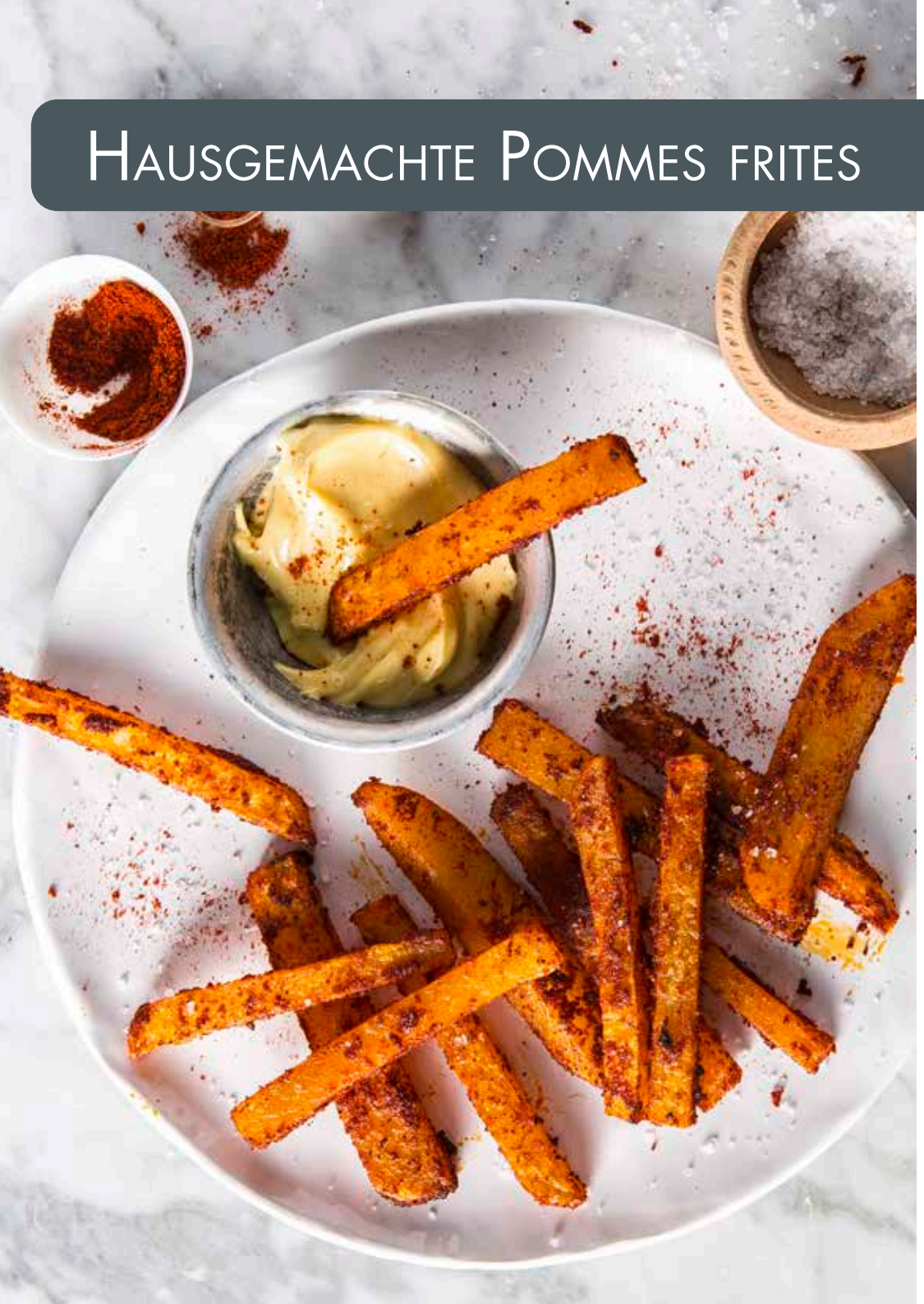
3 | Mit einer Schere die Kräuter schneiden, mit Mayonnaise vermischen und mit den panierten Fischfilets servieren.

Tipps

Ein Rezept, das mit allen Arten von marktfrischen Fischen zubereitet werden kann: Seehecht, Köhler, Pollack usw.

Hausgemachte Pommes frites

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.



Zutaten

800g Kartoffeln
3 EL Paprika
3 EL Öl
Feinkörniges Salz

Rezept

1 | Kartoffeln waschen und schälen. In dicke Stäbchen schneiden.

2 | Die Kartoffelstäbchen in eine Schüssel geben, mit dem Olivenöl, 1 Esslöffel Salz und Paprika mischen. Bedecken und Marinade 30 Minuten einwirken lassen.

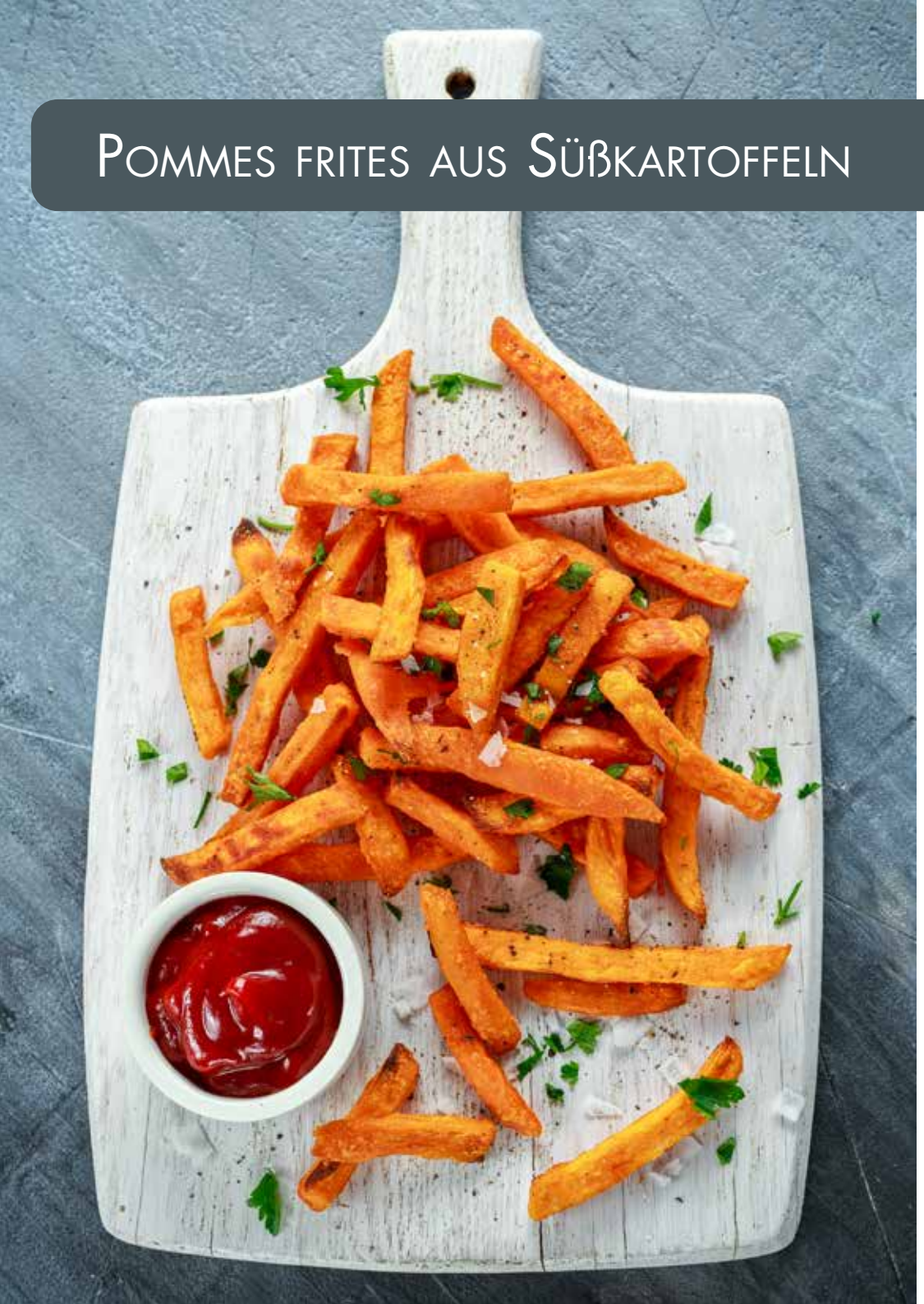
3 | Die Kartoffelstäbchen abtropfen lassen und in den Frittierkorb Ihrer EASY FRY geben, Temperatur des Modus „POMMES FRITES" auf 170 °C reduzieren und 20 Minuten frittieren. Pommes frites alle 10 Minuten gut umrühren. Nach Ablauf dieser Zeit noch einmal 15 Minuten bei 200 °C frittieren. Den Garvorgang je nach Größe und Kartoffelsorte um 5 Minuten verlängern oder verkürzen.

Tipps

Geben Sie einen Esslöffel rote Currypaste dazu. Das ist auch sehr lecker.

Pommes frites aus Süßkartoffeln

4 | 15 min. | 40 min.



Zutaten

800g Süßkartoffeln
5 cl Sonnenblumenöl
1 Eiweiß
1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer

Rezept

1 | Süßkartoffeln schälen und waschen. In Stäbchen mit einer Breite von 1 cm schneiden.

2 | Eiweiß, Öl, Kurkuma in einer großen Schüssel vermischen und pfeffern. Die Süßkartoffelstäbchen in die Mischung geben und umrühren, damit sie gleichmäßig von der Panade umhüllt sind.

3 | Die Süßkartoffeln in den Frittierkorb Ihrer EASY FRY geben und 20 Minuten im Modus „POMMES FRITES" bei reduzierter Temperatur (170 °C) frittieren. Pommes frites alle 10 Minuten gut umrühren. Nach Ablauf dieser Garzeit noch einmal 15 Minuten bei 200 °C frittieren. Großzügig salzen und servieren.

Tipps

Servieren Sie die Pommes frites mit Joghurt, den Sie mit einer Prise Curry aromatisieren.

Schokoladensplitter-Muffins

8 | 20 min. | 30 min.

Zutaten

250 g Mehl
1 Beutel Backpulver
50 g weiche Butter
75 g Puderzucker
100 g Milchschokoldensplitter
2 Eier
25 cl Vollmilch

Rezept

1 | Mehl und Hefe in eine Schüssel geben. Die weiche Butter dazugeben und vermischen, bis der Teig eine grobkörnige Konsistenz hat.

2 | Zucker und Schokoladensplitter hinzufügen. Milch und Eier mischen. Diese Mischung in die Schüssel geben und so lange vermengen, bis das Mehl untergerührt ist.

3 | Den Teig in 8 Muffinformen oder in Papierförmchen geben. Vier Muffinformen in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry stellen. 30 Minuten im Modus „NACHSPEISE" backen. Aus der Form nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.

Tipps

Prüfen Sie, ob die Muffins durchgebacken sind, indem Sie mit der Spitze eines Messers in die Kuchen stechen. Verlängern Sie die Backzeit gegebenenfalls um 5 Minuten.

Schokoladen-Soufflés

4 | 10 min. | 12 min.

Zutaten

100 g dunkle Schokolade
3 Eier (1 Eigelb + 3 Eiweiß)
10 cl Vollmilch
30 g Puderzucker
1 TL Maïzena
25 g Butter
Salz

Rezept

1 | Die in Stücke geschnittene Schokolade im Wasserbad oder der Mikrowelle schmelzen.

2 | Eigelb und Eiweiß trennen. 1 Eigelb mit Maïzena verrühren. Milch in einem Topf erhitzen, dann von der Herdplatte nehmen, die Eigelb-Maïzena-Mischung dazugeben, vermengen und einige Minuten auf der Herdplatte eindicken lassen. Schokolade dazugeben und unterrühren.

3 | Die 3 Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Wenn der Eischnee beginnt fest zu werden, den Puderzucker dazugeben und noch einmal kurz schlagen. Eiweiß unter die Mischung heben.

4 | 4 Förmchen einfetten, mit Zucker bestäuben und bis zu 2/3 mit der Mischung füllen. Die Förmchen in den Frittierkorb Ihrer Easy Fry geben und 12 Minuten im Modus „NACHSPEISE" backen. Sofort servieren.

Overzicht

nl

Voorgerechten

Empanada's met rundvlees
Falafel
Knapperige garnalen met kerrie
Samosa's met groente
Mummie-pizza's

Hoofdgerechten

Runderbrochettes in teriyakisaus
Hamburger Deluxe
Marokkaanse kefta met koriander
Kiploempia's
Kipnuggets
Chicken wings
Gebraden kip
Lamskoteletten met citroen
New York hotdogs
Zalmmoten met masala (kerrie)
Zelfgemaakte fish and chips
Zelfgemaakte friet
Friet van zoete aardappel

Nagerechten

Muffins met chocoladesnippers
Chocoladesoufflés

Betekenis van de symbolen

Aantal personen

Aantal stukken

Bereidingstijd

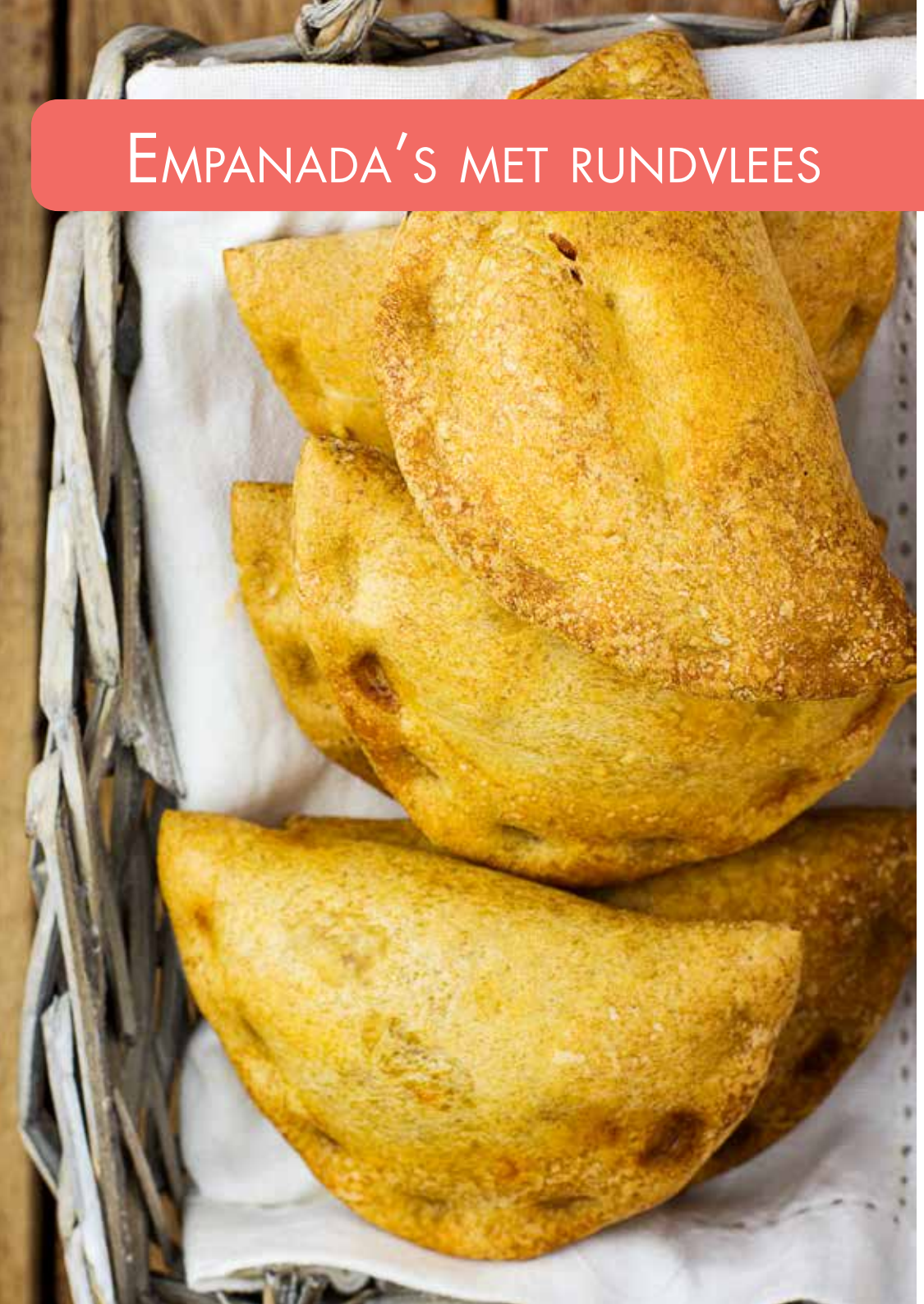
Rusttijd

Marinadetijd

Baktijd

Empanada's met rundvlees

16 | 15 min. | 18 min.



Ingrediënten

2 rollen zanddeeg
200 g rundergehakt
3 of 4 verse lente-uien
1 eetlepel paprikapoeder
1 eierdooier
1 eetlepel olijfolie
peper en zout

Recept

1 | Hak de lente-ui fijn. Doe de olijfolie en het vlees in een pan en laat het 8 minuten bakken. Breng het op smaak met peper en zout en voeg de uitjes toe. Laat het afkoelen.

2 | Rol het deeg uit en snij er 8 cirkels met een diameter van ongeveer 9 cm. Garneer ze met het afgekoelde gehakt en vouw ze dicht tot flapjes. Roer 1 eetlepel water door de eierdooier. Bestrijk de empanada's met het mengsel.

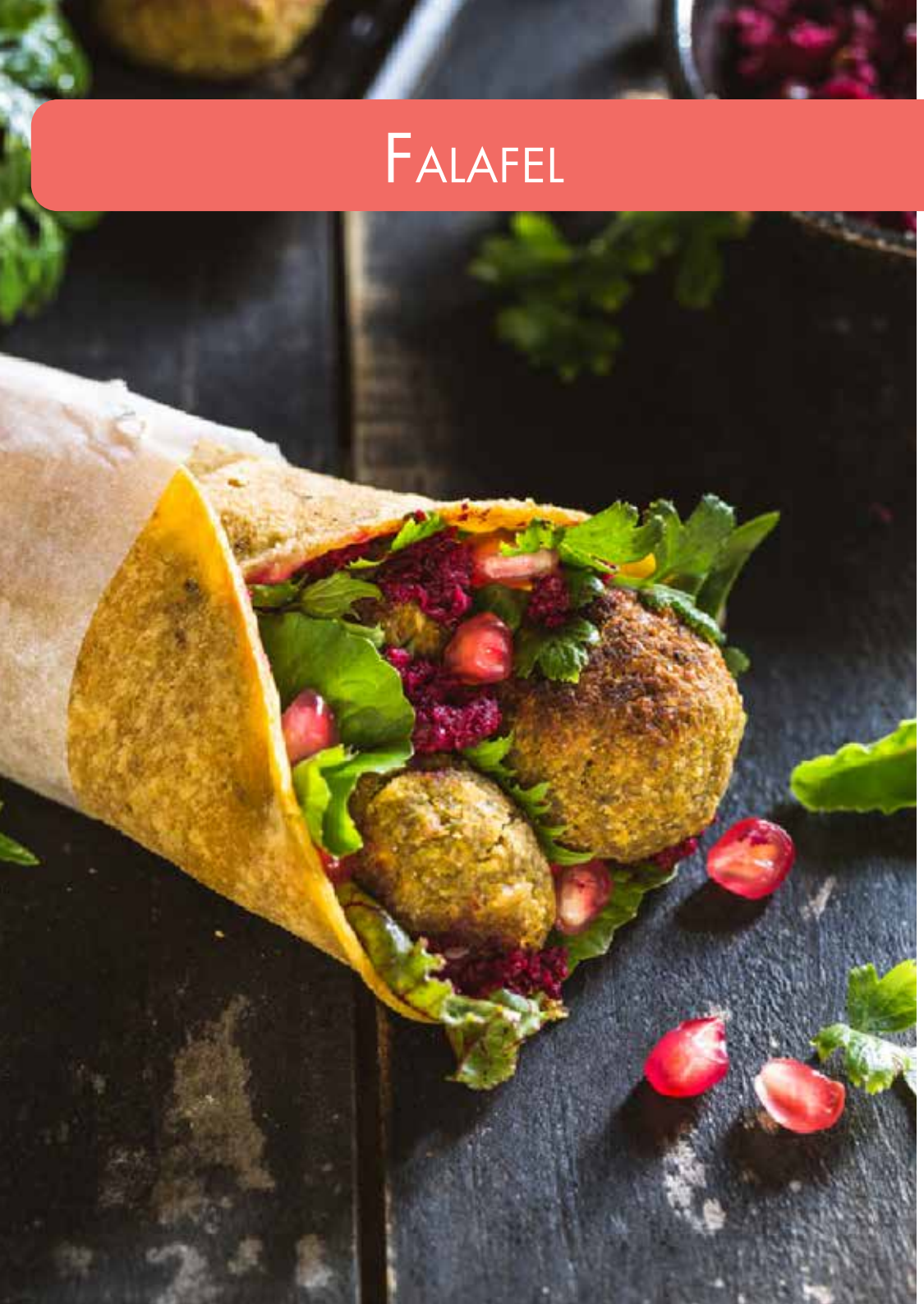
3 | Leg 8 empanada's in de mand van je Easy Fry en laat ze 10 minuten bakken op 180°C. Doe hetzelfde voor de tweede lading empanada's.

Tips

Je kunt het rundergehakt van deze empanada's op smaak brengen met komijn, oregano en gehakte knoflook. Je kunt ook een tomaat of maïs aan het gehakt toevoegen voor nog meer smaak.

Falafel

18 | 15 min. | 20 min.



Ingrediënten

500 g gekookte kikkererwten
50 g bloem
1 witte ui, fijngehakt
2 eetlepels peterselie, gehakt
2 eetlepels koriander, gehakt
1 theelepel komijn
1 teentje knoflook
1 eetlepel tahin (sesamzaadpasta)
Een scheutje olijfolie
Peper en zout

Recept

1 | Meng in een kom de kikkererwten, de ui, de knoflook, de peterselie, de koriander, de komijn, het zout, de peper, de sesamzaadpasta (tahin) en de bloem tot een dik deeg. Als het deeg te vloeibaar is, voeg dan wat bloem toe. Als het te droog is, voeg dan wat vocht toe.

2 | Vorm 18 balletjes met het deeg en maak ze enigszins plat.

3 | Doe de falafel in de mand van je Easy Fry, besprenkel ze met olijfolie (optioneel) en laat ze 20 minuten bakken met het Programma Pizza. Je kunt de falafel in de mand op elkaar leggen. Draai ze op de helft van de baktijd om.

Tips

Serveer de falafel in warme pitabroodjes gegarneerd met muntblaadjes, yoghurt en schijfjes tomaat.

Knapperige garnalen met kerrie

4 | 10 min. | 10 min.

Ingrediënten

250 g garnaalstaarten (rauw en gepeld)
2 eieren
6 eetlepels tarwebloem
6 eetlepels maïsbloem
2 eetlepels kerriepoeder
1 theelepel zwarte peper, vers gemalen
Zout

Recept

1 | Doe de tarwebloem, de kerrie, een snufje zout en peper in een diepvrieszakje. Doe de maïsbloem in een soepbord en klop de eieren in een ander soepbord.

2 | Voeg de garnalen aan het diepvrieszakje toe, doe het zakje goed dicht en schud er stevig mee zodat de garnalen goed met het mengsel worden bedekt. Haal de garnalen uit het zakje, dompel ze één voor één in de geklopte eieren en rol ze vervolgens in de maïsbloem. Bestrijk de garnalen met olie (optioneel).

3 | Doe de garnalen in de mand van je Easy Fry en laat ze 6 minuten bakken met het Programma Garnalen. Draai de garnalen voorzichtig om en laat ze opnieuw 4 minuten bakken.

Samosa's met groente

6 | 15 min. | 14 min.

Ingrediënten

6 vellen bladerdeeg
200 g fetakaas
400 g bloemkool, gekookt
200 g erwten, gekookt
1 eetlepel kerriepoeder
Een scheutje olijfolie
Peper en zout

Recept

1 | Snij de bloemkool grof en doe deze samen met het kerriepoeder in een kom. Doe de erwten en de uitgelekte fetakaas erbij. Meng dit goed door elkaar.

2 | Snij de vellen bladerdeeg in 2 stroken. Leg een eetlepel vulling op elke strook en vouw het dicht in de vorm van een driehoek.

3 | Leg 6 samosa's in de mand van je Easy Fry, besprenkel ze met olijfolie en laat ze 14 minuten bakken met het Programma Garnalen. Als de samosa's voldoende zijn gebakken, haal je ze uit het mandje en doe je de volgende 6 samosa's in de mand.

Tips

Je kunt de eerste lading samosa's opwarmen door ze in de mand te leggen en enkele minuten verder te laten bakken.

Mummie-pizza's

4 | 5 min. | 7 min.

Ingrediënten

2 Engelse muffins
8 eetlepels tomatensaus
4 plakjes mozzarella (elk 30 g)
4 olijven, ontpit
Zout

Recept

1 | Snij de muffins in tweeën, leg ze in de mand van je Easy Fry en laat ze 3 minuten in de Programma Pizza bakken.

2 | Bestrijk elke muffin met een grote lepel tomatensaus. Breng op smaak met wat zout. Snij elk plakje mozzarella in 4 zeer dunne strookjes. Leg ze op elke muffin. Snij de olijven in rondjes. Deze vormen de ogen van de mummie.

3 | Leg de mummie-pizza's in de mand van je Easy Fry en laat ze 4 minuten bakken met het Programma Pizza. Serveer gelijk.

Tips

Een leuk recept dat kinderen eenvoudig zelf kunnen bereiden, dit altijd onder het toezicht van een volwassene om het risico op brandwonden te vermijden.

RUNDERBROCHETTES IN TERIYAKISAUS

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

INGREDIËNTEN

12 plakjes rundercarpaccio
200 g Comtékaas
2 eetlepels vloeibare honing
3 eetlepels sojasaus
Peper

RECEPT

1 | Snij de kaas in 36 blokjes. Prik ze op 12 sateprikkers vast. Wikkel om elke brochette in 1 plakje carpaccio.

2 | Bereid de marinade door het mengen van de sojasaus en de honing. Besprenkel de brochettes ermee. Laat ze 1 uur in de koelkast marineren.

3 | Leg 12 brochettens in de vorm van een cirkel in de mand van je Easy Fry en laat ze 6 minuten bakken op 180°C. Breng ze op smaak met peper en dien ze onmiddellijk op.

TIPS

Serveer de brochettes met een schaaltje zoete sojasaus.

HAMBURGER DELUXE

6 | 5 min. | 11 min.

INGREDIËNTEN

900 g rundergehakt
6 slablaadjes
2 tomaten
6 slabladeren
1 teentje knoflook
3 theelepels sojasaus
2 eetlepels olijfolie

RECEPT

1 | Meng het rundergehakt, de geperste knoflook, de sojasaus en de olijfolie. Voeg er zout aan toe. Vorm met uw handen 6 hamburgers.

2 | Doe ze in de mand van je Easy Fry en laat ze 8 minuten bakken met het Programma BIEFSTUK. Je kunt de baktijd van het vlees naar wens aanpassen.

Doe ze in de mand van je Easy Fry en laat ze 8 minuten bakken op 180°C. Je kunt de baktijd van het vlees naar wens aanpassen.

3 | Haal de hamburgers uit je Easy Fry en houd ze warm. Doe de 6 hamburgerbroodjes in de mand (indien nodig, druk ze zo nodig plat) en laat 2 tot 3 minuten bakken op 180°C. Stel je hamburgers zo snel mogelijk samen met gebruik van de slablaadjes en de tomaten. Dien ze onmiddellijk op.

TIPS

Maak een saus door het mengen van 1 lepel milde mosterd, 2 lepels sterke mosterd, 1 eierdooier, 1 lepel olie en tenslotte 1 lepel crème fraîche.

Marokkaanse kefta met koriander

6 | 10 min. | 8 min.

Ingrediënten

550 g rundergehakt
2 eetlepels sjalotten, gehakt
2 eetlepels koriander, gehakt
1 eetlepel ras-el-hanout
1 theelepel komijn
1 eetlepel olijfolie
Peper en zout

Recept

1 | Doe een beetje olijfolie en de sjalotten in een pan en bak ze op een hoog vuur.

2 | Meng het rundergehakt, de kruiden, de koriander en de gebakken sjalotten. Breng dit smaak met peper en zout. Vorm 18 balletjes van circa 30 g.

3 | Leg de balletjes in de mand, druk ze een beetjes plat en laat ze 7-8 minuten bakken op 180°C. Je kunt de balletjes in de mand op elkaar leggen.

Tips

Dien de kefta op met een muntsaus: meng 2 potjes Griekse yoghurt, 1 eetlepel vers gehakte munt, een beetje olijfolie en een beetje citroensap.

KIPLOEMPIA'S

12 | 30 min. | 26 min.

INGREDIËNTEN

12 rijstvellen
2 stukken kipfilet (120g)
200 g wokgroenten
4 Champignons
50 g rijstvermicelli
1 teentje knoflook
1 theelepel plantaardige olie

RECEPT

1 | Week de rijstvermicelli zoals aangegeven op de verpakking. Laat het voorzichtig tussen je handen uitlekken. Knip de vermicelli in grote stukken met een schaar en laat ze afkoelen.

2 | Sauteer de in blokjes gesneden kip met de wokgroenten en de fijn gehakte champignons 6 minuten in een kleine pan. Lek ze uit. Laat het mengsel uitlekken. Meng dit met de rijstvermicelli, de kip en de geperste knoflook.

3 | Dompel een rijstvel onde water om het nat te maken en leg het vervolgens op een schone doek. Leg 1 eetlepel vulling in het midden, aan de onderkant van het rijstvel, vouw de randen naar binnen en rol de loempia strak op. Doe hetzelfde voor alle 12 de loempia's. Leg 6 loempia's in de mand van je Easy Fry en zet de andere 6 loempia's in de koelkast onder een licht bevochtigde doek.

4 | Bestrijk de loempia's met olie (optioneel) en laat ze 20 minuten bakken met het Programma Garnalen. Keer ze op de helft van de baktijd om. Houd ze warm en bak de 6 resterende loempia's.

TIPS

Dien ze op met munt, salade en sojasaus.

Kipnuggets

6 | 10 min. | 12 min.

Ingrediënten

6 stukken kipfilet (150 - 180g/st)
120 g paneermeel
70 g bloem
3 eieren
peper en zout

Recept

1 | Snij de kip in gelijke stukken. Doe de bloem samen met het zout en de peper in een diepvrieszakje. Doe het paneermeel in een soepbord en klop de eieren in een ander soepbord.

2 | Voeg de stukken kip aan het diepvrieszakje toe, doe het zakje goed dicht en schud er stevig mee zodat de kip goed met het mengsel word bedekt. Haal de stukken kip uit het zakje, dompel ze één voor één in de geklopte eieren en rol ze vervolgens door het paneermeel. Leg de helft van de stukken in de mand van de Easy Fry. Bestrijk ze met olie (optioneel).

3 | Laat de stukken kip ongeveer 12 minuten (naar grootte) bakken met het Programma Braden. Doe hetzelfde voor de andere stukken kip.

Tips

Maak zelfgemaakte ketchup door het mengen van 3 tomaten, 1 ui, 1 theelepel tomatenpuree, 1 teentje knoflook, 4 theelepels balsamicoazijn, 1 theelepel honing, peper en zout.

CHICKEN WINGS

6 | 20 min. | 12 uur | 17 min.

INGREDIËNTEN

1,2 kg kippenvleugels
1 eetlepel ketchup
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel paprikapoeder
1 eetlepel zoete sojasaus
1 eetlepel olijfolie
Peper en zout

RECEPT

1 | Snij de kippenvleugels in tweeën. Scheid ze ter hoogte van het gewricht.

2 | Doe alle ingrediënten in een grote kom en voeg vervolgens de kippenvleugels toe. Roer alles goed door zodat alle stukken goed worden bedekt. Dek de kom af met folie en laat de kip 12 uur marineren.

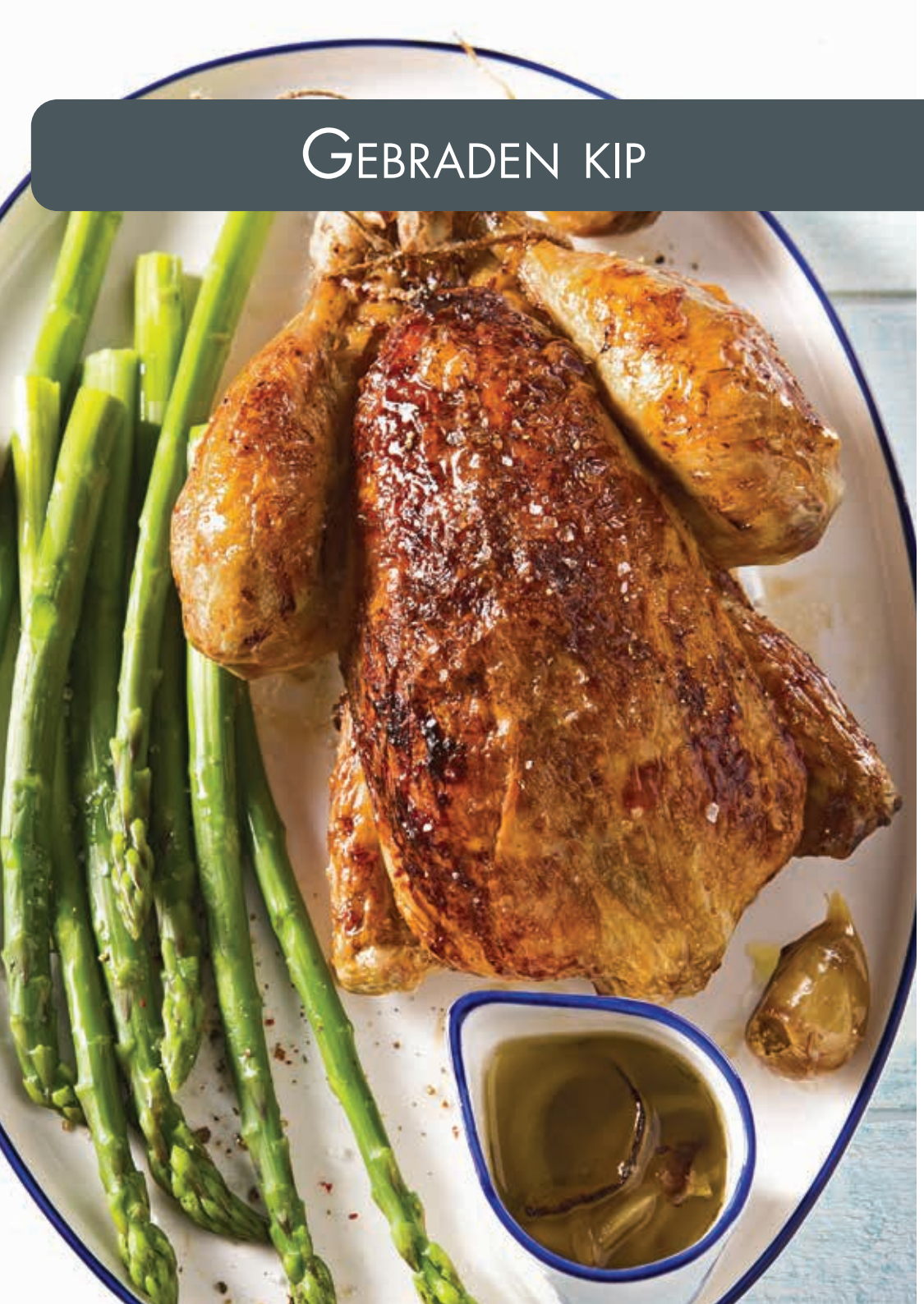
3 | Leg de kippenvleugels in de mand, waarbij ze elkaar mogen overlappen, en laat ze 12 minuten bakken met het Programma Braden. Verplaats en draai de kippenvleugels om en laat ze opnieuw 5 minuten bakken. Dien onmiddellijk op samen met patat en een salade van kerstomaten.

TIPS

Pas de marinade naar wens aan door er barbecuesaus, kruiden, chili peper, knoflook, etc. aan toe te voegen.

Gebraden kip

4-6 | 5 min. | 45 min.



Ingrediënten

1 kip van 1,2 kg
5 teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie
Zout

Recept

1 | Pel de knoflook. Plet de teentjes lichtjes met de handpalm. Kwast de kip eerst in met 1 eetlepel olijfolie en dan met de teentjes knoflook. Breng goed op smaak met zout.

2 | Leg de kip in de mand van je Easy Fry en laat deze 45 minuten braden met het Programma Braden. Dien de kip onmiddellijk op.

Tips

De juiste baktijd is afhankelijk van het gewicht van de kip. Prik in het witte vlees met de punt van een mes om de kip op gaarheid te controleren. Het uitstromend sap moet helder zijn.

LAMSKOTELETTEN MET CITROEN

6 | 15 min. | 4 uur | 35 min.

INGREDIËNTEN

12 kleine lamskoteletten
1 citroen
4 teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie
Peper en zout

RECEPT

1 | Schraap de schil van de citroen. Pel de knoflook en hak deze fijn in een kommetje. Doe de geraspte citroenschil en 2 eetlepels olijfolie erbij.

2 | Voeg de lamskoteletten toe, meng grondig, breng ze op smaak met peper en zout, dek ze af met folie en laat ze 4 uur marineren.

3 | Leg 6 koteletten in de mand van de Easy Fry en laat ze 10 minuten bakken op 180°C. Draai ze op de helft van de baktijd om. Doe hetzelfde voor de 6 andere koteletten. Dien ze onmiddellijk op.

TIPS

Voeg verse kruiden, zoals tijm of oregano, toe alvorens het vlees te marineren.

New York hotdogs

6 | 10 min. | 8 min.

Ingrediënten

6 hotdogbroodjes
6 knakworsten
6 augurken
2 witte uien
12 kerstomaten
6 plakjes cheddar
1 eetlepel olijfolie

Recept

1 | Dompel de knakworsten 5 minuten onder in een pan met kokend water. Bak ondertussen de uien met een 1 eetlepel olijfolie in een kleine pan.

2 | Snij de augurken in plakjes en de tomaten in schijfjes. Snij de hotdogbroodjes in de lengte open, schuif de tomaten erin en leg de worsten ertussen. Bedek het met een plakje cheddar. Leg 3 hotdogs in de mand van de Easy Fry en laat ze 3 minuten bakken met het Programma Pizza.

3 | Spreid de augurken en uitjes gelijkmatig over de hotdogs uit en dien ze onmiddellijk op.

Tips

Maak leuke tekeningen met ketchup of mosterd, net zoals ze dat in de Verenigde Staten doen.

Zalmmoten met masala (kerrie)

6 | 10 min. | 27 min.

Ingrediënten

6 zalmmoten
1 ui, gehakt
2 teentjes knoflook, gehakt
1 rijpe tomaat, in blokjes
1,5 eetlepel verse gember, geraspt
2,5 eetlepels gemalen masala (of kerrie)
1,5 eetlepel tomatenpuree
25 cl kokosmelk

Recept

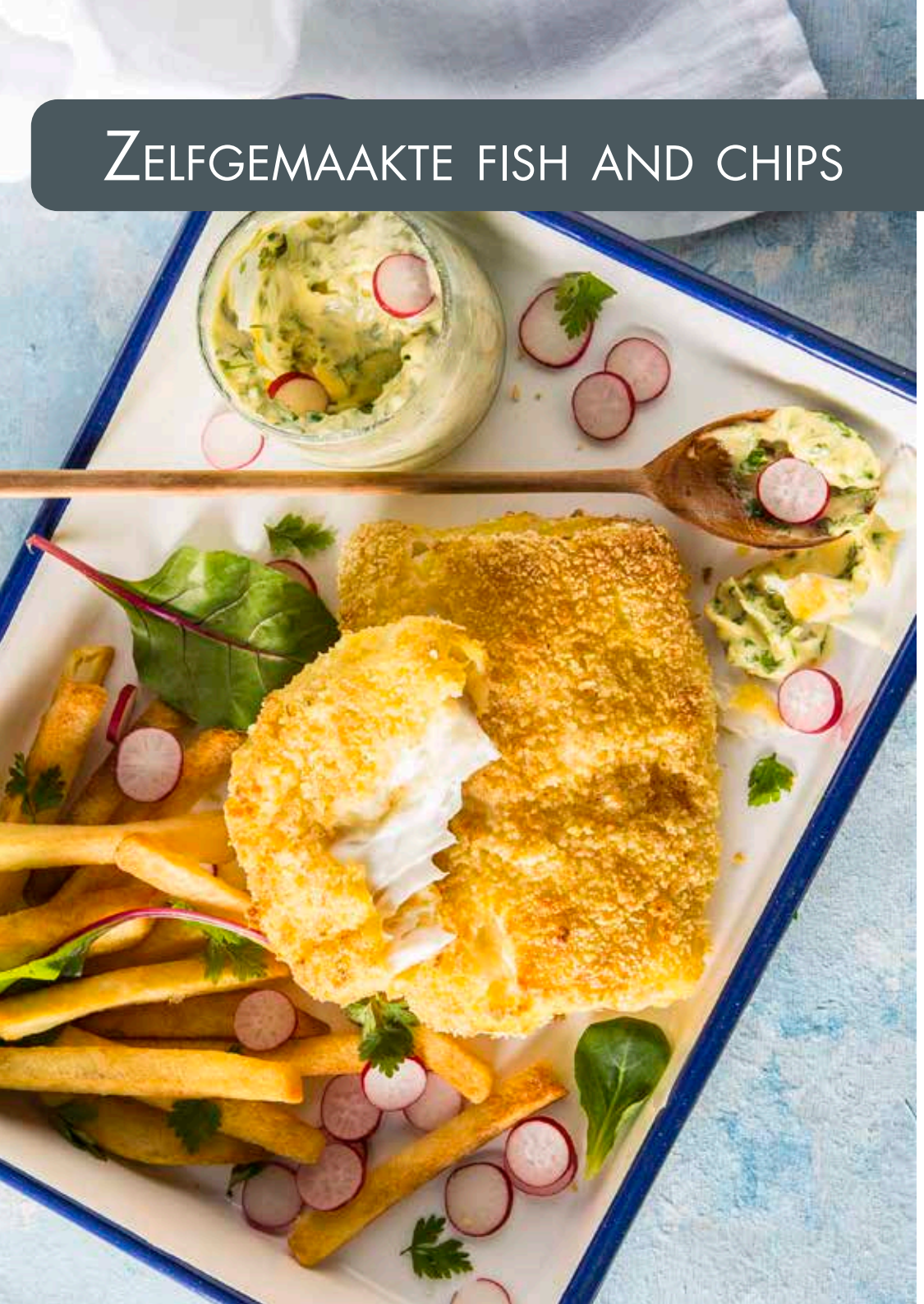
1 | Fruit de ui in een pan totdat het doorzichtig wordt. Doe de knoflook en de blokjes tomaat erbij en laat dat enkele minuten indikken voordat je er de masala, de gember en de tomatenpuree aan toevoegt. Meng alles goed door elkaar.

2 | Voeg de kokosmelk toe en laat het 2 minuten sudderen. Breng het geheel op smaak met peper en zout.

3 | Leg de zalmmoten op 6 vellen bakpapier. Giet er de saus over. Vouw de vellen bakpapier tot zakjes en leg deze in de mand van je Easy Fry, waarbji ze elkaar mogen overlappen. Laat ze 20 minuten bakken met het Programma Vis. Garneer het gerecht met enkele muntblaadjes en dien het op.

Zelfgemaakte fish and chips

6 | 10 min. | 12 min.



Ingrediënten

6 kabeljauwfilets
7 eetlepels bloem
7 eetlepels paneermeel
3 eieren
50 g boter
1 bundel kervel of dragon
1 pot mayonaise
Peper en zout

Recept

1 | Droog de stukken vis op keukenpapier. Breng ze op smaak met peper en zout. Klop de eieren in een soepbord.

2 | Dompel 2 visfilets in de bloem, dan in de eieren en haal ze vervolgens door het paneermeel. Leg ze in de mand van je Easy Fry. Leg 2 klontjes boter op de visfilets en laat ze 12 minuten bakken met het Programma Vis. Doe hetzelfde voor de andere stukken vis.

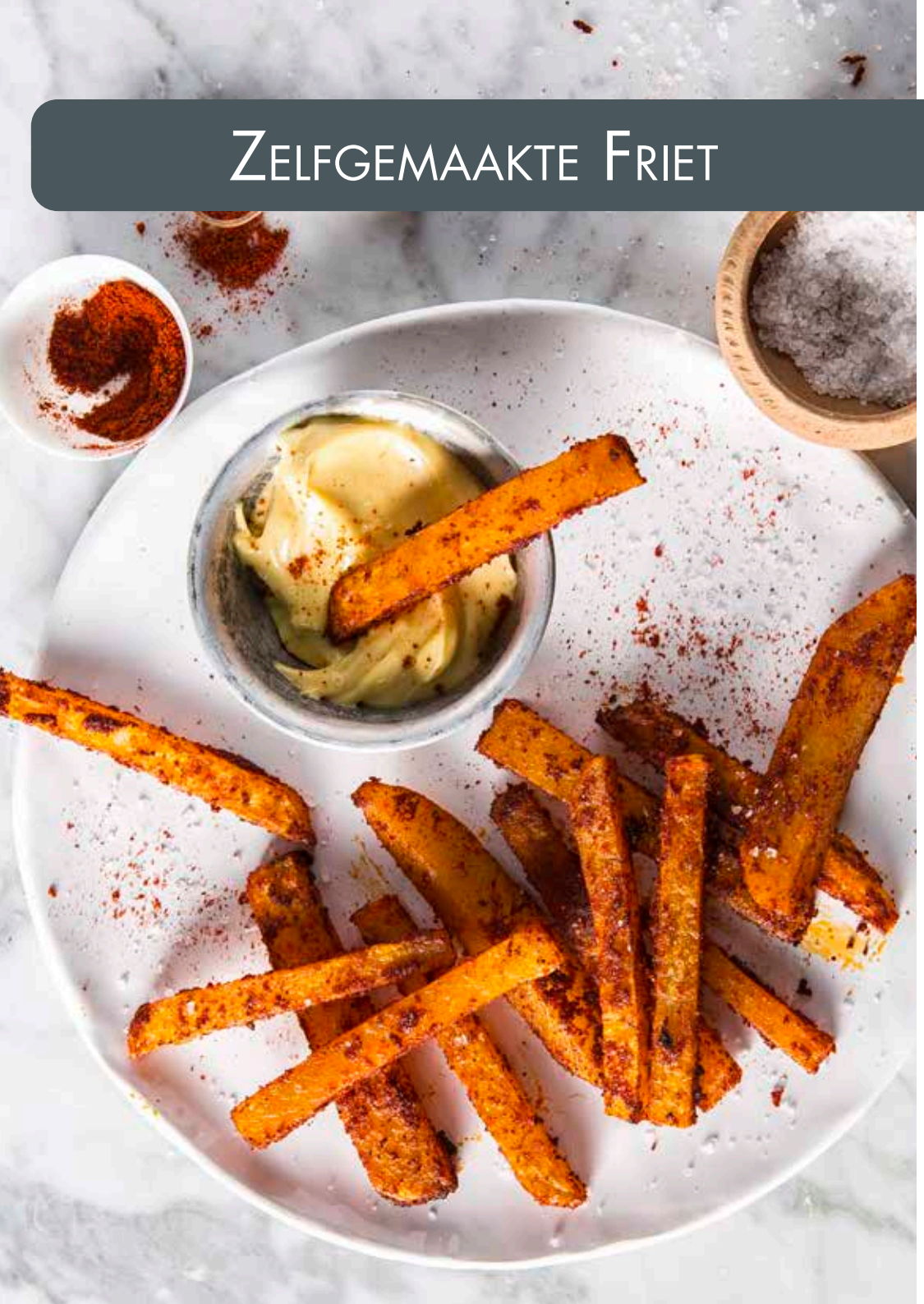
3 | Knip de kruiden met een schaar in stukjes, meng ze grondig door de mayonaise en dien dit samen met de gepaneerde vis op.

Tips

Dit recept is geschikt voor alle soorten verse vis die op de markt verkrijgbaar zijn: heek, koolvis, pollak, etc.

Zelfgemaakte Friet

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.



Ingrediënten

800 g aardappelen
3 eetlepels paprikapoeder
3 eetlepels olijfolie
Fijn zout

Recept

1 | Was en schil de aardappelen. Snij ze in dikke frieten.

2 | Leg de friet in een kom, meng het de olijfolie, 1 eetlepel fijn zout en het paprikapoeder. Bedek het en laat het 30 minuten intrekken.

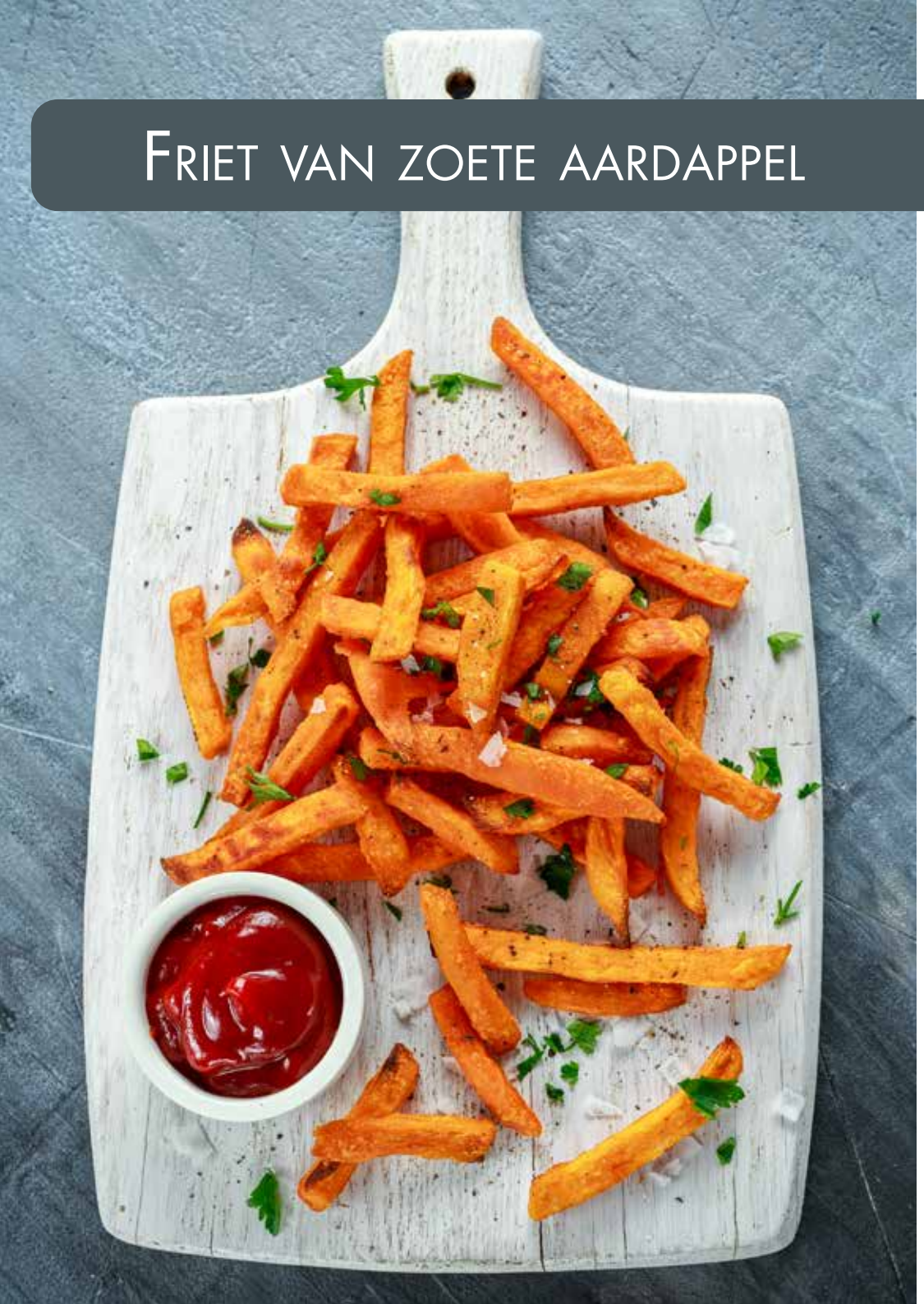
3 | Laat de friet uitlekken, doe het in de mand van je Easy Fry en laat het 20 minuten bakken met het Programma Friet op 170°C. Roer de friet na 10 minuten grondig om. Bak de friet vervolgens 15 minuten op 200°C. Afhankelijk van de grootte van de friet en de soort aardappel kunt je de baktijd met 5 minuten meer of minder aanpassen.

Tips

Voeg er een eetlepel rode kerriepasta aan toe voor nog meer smaak.

Friet van zoete aardappel

4 | 15 min. | 40 min.



Ingrediënten

800 g zoete aardappelen
5 cl zonnebloemolie
1 eiwit
1 theelepel kurkuma
Peper en zout

Recept

1 | Was en schil de zoete aardappelen. Snij ze in frieten van 1 cm dik.

2 | Meng het eiwit, de olie, de kurkuma en de peper in een grote kom. Voeg de frieten van zoete aardappel aan het mengsel toe en roer ze grondig om zodat ze goed zijn bedekt.

3 | Doe de frieten van zoete aardappel in de mand van je Easy Fry en laat ze 20 minuten bakken in het Programma Friet op een temperatuur van 170°C. Roer de friet goed door na 10 minuten. Bak de friet vervolgens 15 minuten op 200°C. Breng het op smaak met zout en dien het op.

Tips

Dien het op met een saus van yoghurt op smaak gebracht met een snufje kerrie of een zelfgemaakte ketchup.

Muffins met chocoladesnippers

8 | 20 min. | 30 min.

Ingrediënten

250 g bloem
1 zakje bakpoeder
50 g gesmolten boter
75 g poedersuiker
100 g melkchocoladeschilfers
2 eieren
25 cl volle melk

Recept

1 | Doe de bloem en het bakpoeder in een kom. Voeg de gesmolten boter toe en meng tot een grof deeg.

2 | Doe de suiker en de chocoladesnippers erbij. Meng de melk en de eieren er doorheen. Giet dit in de kom en meng totdat de bloem in het mengsel is opgenomen.

3 | Giet het beslag in 8 muffinvormen of papieren vormpjes. Plaats de 4 muffinvormen in de mand van je Easy Fry. Laat ze 30 minuten bakken met het Programma taart. Haal de muffins uit de vorm en laat ze afkoelen op een rooster. Bak vervolgens de andere 4 muffins op dezelfde manier.

Tips

Controleer ze op gaarheid door de punt van een mes in de muffin te steken. Laat ze zo nodig 5 minuten langer bakken.

Chocoladesoufflés

4 | 10 min. | 12 min.

Ingrediënten

100 g fondant chocolade
3 eieren (1 eierdooier + 3 eiwit)
10 cl volle melk
30 g poedersuiker
1 theelepel maïzena
25 g boter
Zout

Recept

1 | Laat de in stukjes gesneden chocolade au bain-marie smelten of in de magnetron.

2 | Scheid het eiwit van de eierdooiers. Klop 1 eierdooier samen met de maïzena op. Warm de melk in een pan op. Haal de pan van het vuur en voeg er al roerend het mengel van de eierdooier/maïzena aan toe. Plaats de pan opnieuw op het vuur en laat het mengsel enkele minuten inkoken. Doe de chocolade erbij en meng grondig.

3 | Klop de 3 eiwitten op samen met een snufje zout. Als het geklopte eiwit stijf wordt, voeg er dan de poedersuiker aan toe en klop het nog een tijd. Voeg het eiwit aan de bereiding toe.

4 | Vet de 4 potjes in, bestrooi ze met suiker en vul de vormen voor 2/3 met de bereiding. Doe de potjes in de mand van je Easy Fry en laat ze 12 minuten bakken met het Programma taart. Dien ze onmiddellijk op.

Índice

es

Entrantes

Empanadas de buey
Falafels
Gambas crujientes al curry
Samosas de verduras
Pizzas de Momia

Platos

Brochetas de buey a la salsa teriyaki
Hamburguesa deluxe
Kefta de buey al cilantro
Nems de pollo
Nuggets de pollo
Alitas de pollo
Pollo asado de los domingos
Costillas de cordero al limón
Perritos calientes al estilo de Nueva York
Filetes de salmón con masala (curry)
Fish & Chips casero
Patatas fritas caseras
Patatas fritas de boniato

Postres

Muffins con pepitas de chocolate
Soufflés de chocolate

Guía de imágenes

Número de Personas

Número de Porciones

Tiempo de preparación

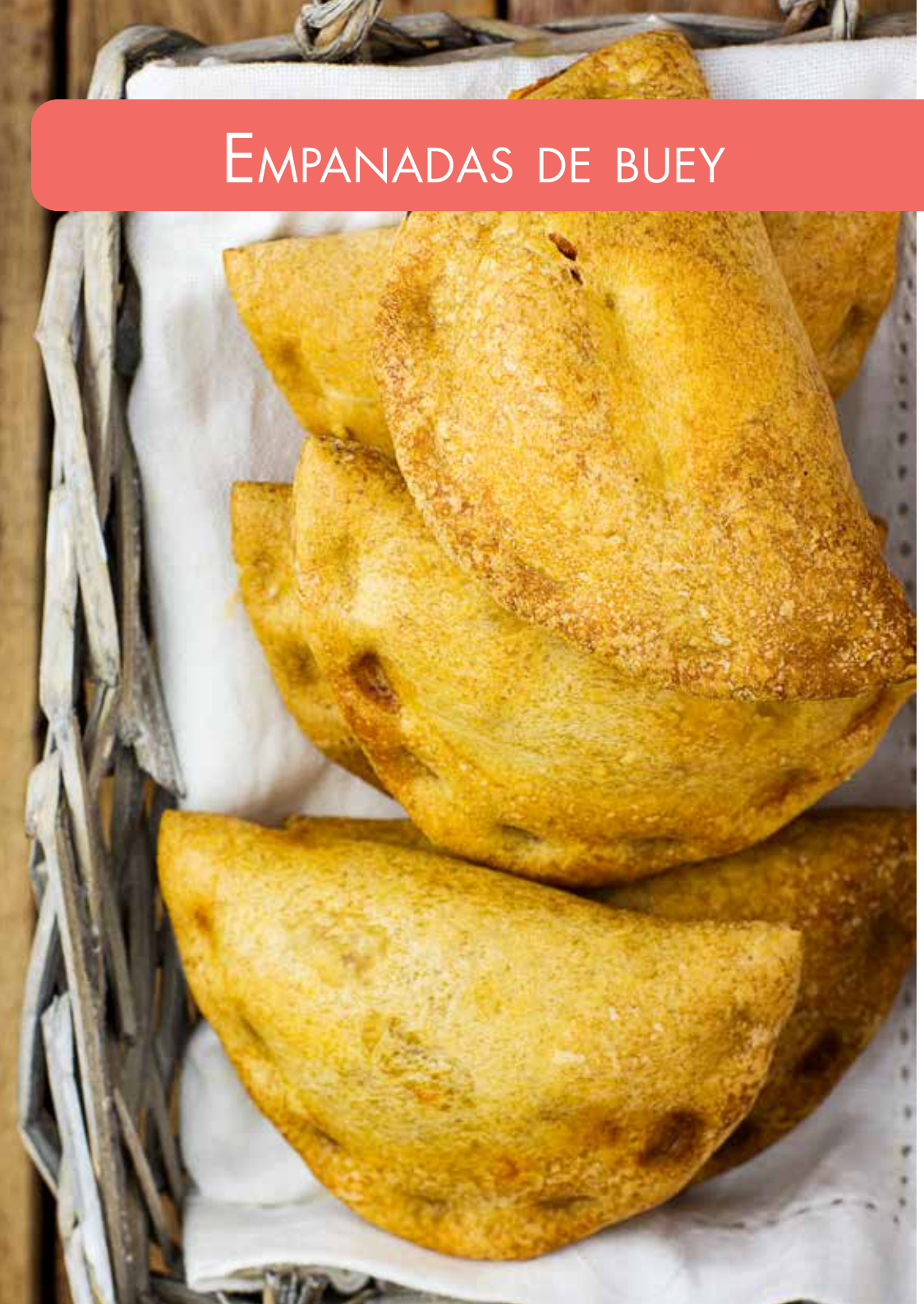
Tiempo de espera

Tiempo de marinado

Tiempo de cocción

Empanadas de buey

16 | 15 min. | 18 min.



Ingredientes

2 rollos de masa quebrada
200 g de carne de buey picada
3 o 4 cebollas verdes frescas
1 cucharada de pimentón
1 yema de huevo
1 cucharada sopera de aceite de oliva
sal, pimienta

Receta

1 | Picar finamente la cebolla verde. Dorar la carne y el aceite de oliva en una sartén durante 8 minutos. Salpimentar, añadir la cebolla. Dejar que se enfríe.

2 | Desenrollar la masa, cortar 8 círculos de 9 cm de diámetro aproximadamente, rellenar de carne picada fría y doblarlas formando empanadas. Diluir la yema de huevo con una cucharada de agua. Untar con ella las empanadas.

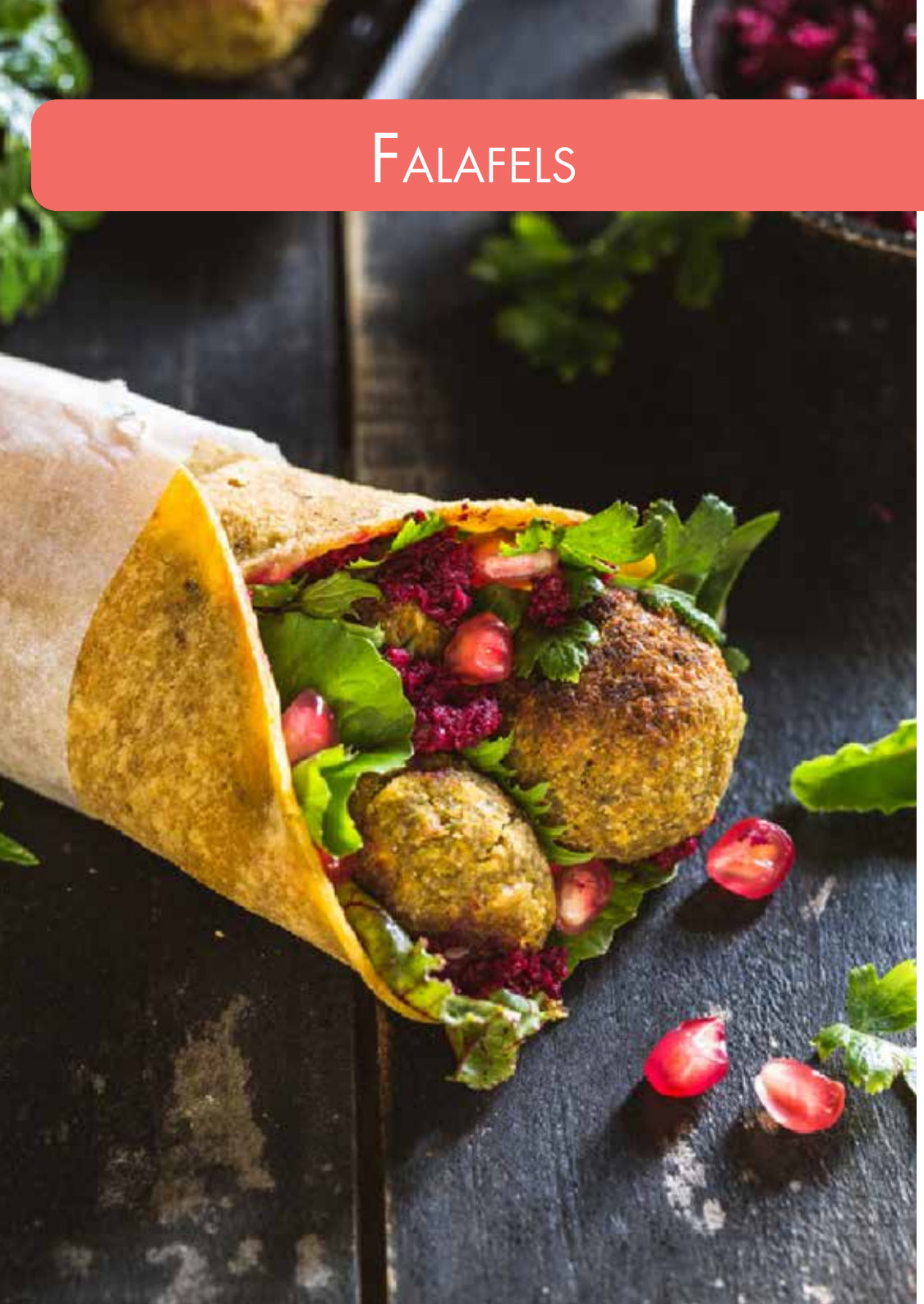
3 | Colocar 8 empanadas en la cubeta de la Easy Fry y cocinarlas a 180°C durante 10 minutos. Repetir con la segunda tanda.

Consejo

Puede añadir comino, orégano y ajo picado al relleno de buey. No dude en añadir un tomate o maíz al relleno, para que quede aun más sabroso.

Falafels

18 | 15 min. | 20 min.



Ingredientes

500 g de garbanzos cocidos
50 g de harina
1 cebolla blanca picada finamente
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de cilantro picado
1 cucharadita de comino
1 diente de ajo
1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)
1 chorrito de aceite de oliva
Sal y pimienta

Receta

1 | Mezclar en el bol del robot los garbanzos, la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, el comino, la sal, la pimienta, la pasta de sésamo (tahini) y la harina hasta obtener una masa gruesa. Si la masa queda demasiado líquida, añadir un poco de harina y si queda demasiado seca, añadir un poco de líquido.

2 | Formar 18 falafels con esta masa y aplánelos ligeramente.

3 | Introducir en la cubeta de la Easy Fry con la bandeja grill, rociar con aceite de oliva (opcional) y cocinar en MODO PIZZA durante 20 minutos. Los falafels pueden quedar sobrepuestos en la cubeta. Darles la vuelta a mitad de cocción.

Consejo

Servir los falafels dentro de panes de pita calientes con hojas de menta, yogur y rodajas de tomate.

Gambas crujientes al curry

4 | 10 min. | 10 min.

Ingredientes

250 g de colas de gambas (crudas y mondadas)
2 huevos
6 cucharadas de harina de trigo
6 cucharadas de harina de maíz
2 cucharadas de curry
1 cucharadita de pimienta negra recién molida
Sal

Receta

1 | Introducir la harina, el curry, una pizca de sal y pimienta en una bolsita con cierre hermético. Introducir la harina de maíz en otro plato hondo y batir los huevos en un tercer plato hondo.

2 | Introducir las gambas en la bola, cerrar bien y sacudir para que las gambas queden bien cubiertas. Retirarlas de la bolsa, pasarlas una a una por los huevos batidos y luego rebozarlas en la harina de maíz. Untarlas con aceite (opcional)

3 | Cocinar las gambas en la cesta del Easy Fry y cocinarlas en MODO GAMBAS durante 6 minutos. Girar con cuidado las gambas y prolongar la cocción otros 4 minutos.

Samosas de verduras

6 | 15 min. | 14 min.

Ingredientes

6 hojas de masa brick
200 g de queso feta
400 g de coliflor cocida
200 g de guisantes cocidos
1 cucharada de curry
1 chorrito de aceite de oliva
Sal, pimienta
10 g de aceite de oliva

Receta

1 | En una ensaladera, chafar con un tenedor la coliflor con el curry. Añadir los guisantes y el queso feta desmenuzado. Mezclar bien.

2 | Cortar la pasta filo en 2 tiras. Unte la pasta filo con aceite de oliva. Ponga una cucharada de relleno en el extremo de cada tira y dóblela para formar un triángulo.

3 | Introducir 6 samosas en la cubeta de la Easy Fry, untarlas con aceite de oliva (opcional) y cocinarlas en MODO GAMBAS durante 14 minutos. Cuando las 6 primeras samosas estén listas, retirarlas y colocar las 6 siguientes en la cesta.

Consejo

Puede recalentar las samosas de la primera tanda simplemente introduciéndolas en la cubeta y prolongando la cocción durante unos minutos.

Pizzas de Momia

4 | 5 min. | 7 min.

Ingredientes

2 muffins ingleses
8 cucharadas de salsa de tomate
4 lonchas de 30 g de mozzarella para cocinar
4 aceitunas sin hueso
Sal

Receta

1 | Cortar los muffins en dos, tostarlos en la cesta del EASY FRY durante 3 minutos en MODO PIZZA.

2 | Untar cada muffin con una buena cucharada de salsa de tomate. Salar ligeramente. Cortar cada loncha de mozzarella en 4 tiras finas. Depositarlas sobre cada muffin. Cortar las aceitunas en rodajas. Colocarlas como si fueran ojos sobre los muffins.

3 | Introducir las pizzas de momia en la cesta del Easy Fry y cocinar durante 4 minutos, siempre en MODO PIZZA. Servir enseguida.

Consejo

Una receta divertida que los niños pueden hacer fácilmente, siempre vigilados por un adulto para evitar el riesgo de quemaduras.

Brochetas de buey a la salsa teriyaki

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Ingredientes

12 lonchas de carpaccio de buey
200 g de queso emmental
2 cucharadas de miel líquida
3 cucharadas de salsa de soja
Pimienta

Receta

1 | Cortar el queso en 36 cubos. Pincharlos en los 12 pinchos de las brochetas. Envolver cada brocheta con 1 loncha de carpaccio.

2 | En un bol, preparar el adobo mezclando la salsa de soja y la miel. Rociar las brochetas. Dejar marinar 1 hora en frío.

3 | Disponer las 12 brochetas en círculo en la cesta del Easy Fry y cocinarlas a 180°C durante 6 minutos. Sazonar con pimienta y servir enseguida

Consejo

Servir las brochetas con un cuenquecito de salsa de soja endulzada.

Hamburguesa deluxe

6 | 5 min. | 11 min.

Ingredientes

900 g de carne de buey picada
6 panes de hamburguesa
2 tomates
6 hojas de lechuga
1 diente de ajo
3 cucharaditas de salsa de soja
2 cucharadas de aceite de oliva

Receta

1 | Mezclar la carne de buey, el ajo picado, la salsa de soja, el aceite de oliva. Salar. Formar 6 hamburguesas prensando con las manos.

2 | Colocarlas en la cesta del Easy Fry y cocinarlas en Modo bistec, durante 8 minutos, ajustando la cocción de la carne a su gusto.

Colocarlas en la cesta del Easy Fry y cocinarlas a 180°C, durante 8 minutos, ajustando la cocción de la carne a su gusto.

3 | Retirar las hamburguesas de la Easy Fry y reservar. Introducir 6 panes en la cubeta y calentarlos durante 2 o 3 minutos, también a 180°C. Montar las hamburguesas añadiendo la lechuga y los tomates

Consejo

Preparar una salsa mezclando: 1 cucharada de mostaza antigua, 2 cucharadas de mostaza fuerte, 1 yema de huevo y 1 cucharada de aceite, antes de añadir 1 cucharada de nata cuajada.

Kefta de buey al cilantro

6 | 10 min. | 8 min.

Ingredientes

550 g de carne de buey picada
2 cucharadas de chalotas picadas
2 cucharadas de cilantro picado
1 cucharada de ras-el-hanout
1 cucharadita de comino
1 cucharada de aceite de oliva
Sal, pimienta

Receta

1 | Rehogar rápidamente en una sartén las chalotas con un chorrito de aceite de oliva.

2 | Mezclar la carne de buey, las especias, el cilantro y las chalotas. Salpimentar. Formar 18 albóndigas redondas regulares de unos 30 g.

3 | Colocar las albóndigas en la cesta apretándolas un poco y cocinarlas unos 7-8 minutos a 180°C. Las albóndigas pueden quedar superpuestas en la cesta.

Consejo

Servir los keftas con una salsa de menta: mezclar 2 yogures griegos, 1 cucharada de menta fresca picada, un chorrito de aceite de oliva y otro de zumo de limón.

Nems de pollo

12 | 30 min. | 26 min.

Ingredientes

12 hojas de papel de arroz
2 pechugas de pollo (120g)
200 g de verduras mezcladas para wok
4 champiñones de París
50 g de fideos de arroz
1 diente de ajo
1 cucharadita de aceite vegetal

Receta

1 | Rehidratar los fideos de arroz siguiendo las indicaciones del paquete. Escurrirlos con cuidado entre las manos. Con unas tijeras cortarlos groseramente y dejar que se enfríen.

2 | Saltear el pollo cortado en cubos con las verduras para wok y los champiñones picados finamente en una sartén pequeña, durante 6 minutos. Escurrirlos. Mezclarlos con los fideos de arroz, el pollo y el ajo picado.

3 | Remojar una hoja de arroz en agua para rehidratarla y luego colocarla sobre un paño limpio. Depositar una cucharada de relleno en el centro, en la parte inferior de la hoja de arroz; doblar los bordes y enrollar el nem apretando bien. Repetir el proceso con los 12 nems. Colocar 6 nems en la cesta del Easy Fry, reservar los otros 6 en frío, bajo un paño ligeramente húmedo.

4 | Untar los nems de aceite (opcional) y cocinarlos en MODO GAMBAS durante 20 minutos, dándoles la vuelta a media cocción. Reservar en caliente e iniciar la cocción de los 6 nems restantes.

Consejo ***Servir con menta, ensalada y salsa de soja.***

Nuggets de pollo

6 | 10 min. | 12 min.

Ingredientes

6 escalopes de pollo
120 g de mantequilla
70 g de harina
3 huevos
sal, pimienta

Receta

1 | Cortar el pollo en pedazos regulares. Poner la harina con sal y pimienta en una bolsa para congelación, verter el pan rallado en un plato grande y batir los huevos en un plato hondo.

2 | Introducir los pedazos de pollo en la bolsa, mantenerla bien cerrada y sacudirla enérgicamente. Retirarlos de la bolsa, sumergirlos uno a uno en los huevos batidos y luego rebozarlos en pan rallado. Echar la mitad en la cesta del EasyFry. Rociar con aceite (opcional).

3 | Cocinar los trozos de pollo en MODO POLLO durante 12 minutos según el tamaño. Repetir la acción hasta que se acaben los trozos de pollo.

Consejo

Preparar un ketchup casero cocinando a fuego lento 3 tomates, 1 cebolla, 1 cucharadita de concentrado de tomate, 1 diente de ajo picado, 4 cucharaditas de vinagre balsámico, 1 cucharadita de miel, sal y pimienta.

Alitas de pollo

6 | 20 min. | 12 horas | 17 min.

Ingredientes

1,2 kg de alitas de pollo
1 cucharada de ketchup
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de pimentón
1 cucharadas de salsa de soja endulzada
1 cucharada de aceite de oliva
Sal, pimienta

Receta

1 | Cortar las alitas de pollo en dos, separándolas por la articulación.

2 | Echar todos los ingredientes en una ensaladera grande y poner las alitas de pollo. Remover bien para que queden bien recubiertas por todos lados. Recubrir con film y dejar marinar durante 12 horas.

3 | Disponer las alitas de pollo en la cesta, no hay problema si se sobreponen una a otra, y cocinarlas en MODO POLLO durante 12 minutos. Remover y dar la vuelta a las alitas de pollo y cocinar de nuevo 5 minutos. Servir enseguida con patatas fritas y una ensalada de tomates cherry.

Consejo

Puede variar los adobos según sus gustos: salsa barbacoa, especias, pimiento picante, ajo, etc.

Pollo asado de los domingos

4-6 | 5 min. | 45 min.

Ingredientes

1 pollo de 1,3 kg
5 dientes de ajo
1 cucharada de aceite de oliva
Sal

Receta

1 | Pelar y desmenuzar el ajo. Aplastar ligeramente los dientes de ajo con la palma de la mano. Frotar el pollo con 1 cucharada de aceite de oliva, deslizar los dientes de ajo por los muslos. Salar generosamente.

2 | Colocar el pollo en la cesta del Easy Fry y asarlo en MODO POLLO durante 45 minutos. Servir enseguida.

Consejo

El tiempo exacto de cocción del pollo dependerá de su peso. Para comprobar la cocción, pinche un muslo con la punta de un cuchillo: el jugo que sale tiene que ser claro.

Costillas de cordero al limón

6 | 15 min. | 4 horas | 35 min.

Ingredientes

12 costillas pequeñas de cordero
1 limón (orgánico)
4 dientes de ajo
1 cucharada de aceite de oliva
Sal, pimienta

Receta

1 | Retirar la cáscara del limón. Pelar el ajo y picarlo finamente en un mortero. Añadir la cáscara del limón y 2 cucharadas de aceite de oliva.

2 | Echar por encima de las costillas de cordero, mezclar bien, salpimentar, cubrir con film y dejar marinar durante 4 horas.

3 | Colocar 6 costillas en la cesta del Easy Fry y cocinarlas a 180°C durante 10 minutos, dándoles la vuelta a media cocción. Repetir el proceso con las otras 6 costillas. Servir enseguida.

Consejo

Añadir hierbas frescas: tomillo, serpol, orégano, al marinar la carne.

Perritos calientes al estilo de Nueva York

6 | 10 min. | 8 min.

Ingredientes

6 panes para perritos calientes
6 salchichas
6 pepinillos rusos
2 cebollas blancas
12 tomates cereza
6 lonchas de queso cheddar
1 cucharada de aceite de oliva

Receta

1 | Sumergir las salchichas en una cacerola de agua hierviendo durante 5 minutos. Mientras tanto, pique las cebollas y cocínelas en una sartén pequeña con una cucharada de aceite de oliva.

2 | Cortar los pepinillos en dados pequeños y los tomates en rodajas. Abrir los panes en dos, poner los tomates y luego repartir las salchichas. Recubrir con lonchas de cheddar. Colocar 3 perritos calientes en la cesta del Easy Fry y dorarlos en MODO PIZZA durante 3 minutos.

3 | Repartir los pepinillos, las cebollas y servir enseguida.

Consejo

Diviértase haciendo dibujos con ketchup o mostaza, como hacen en EE.UU.

Filetes de salmón con masala (curry)

6 | 10 min. | 27 min.

Ingredientes

6 filetes gruesos de salmón
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
1 tomate bien maduro en cubos
1,5 cucharadas de jengibre fresco rallado
2,5 cucharadas de masala (o de curry) en polvo
1,5 cucharadas de concentrado de tomates
250 ml de leche de coco
Papel de aluminio

Receta

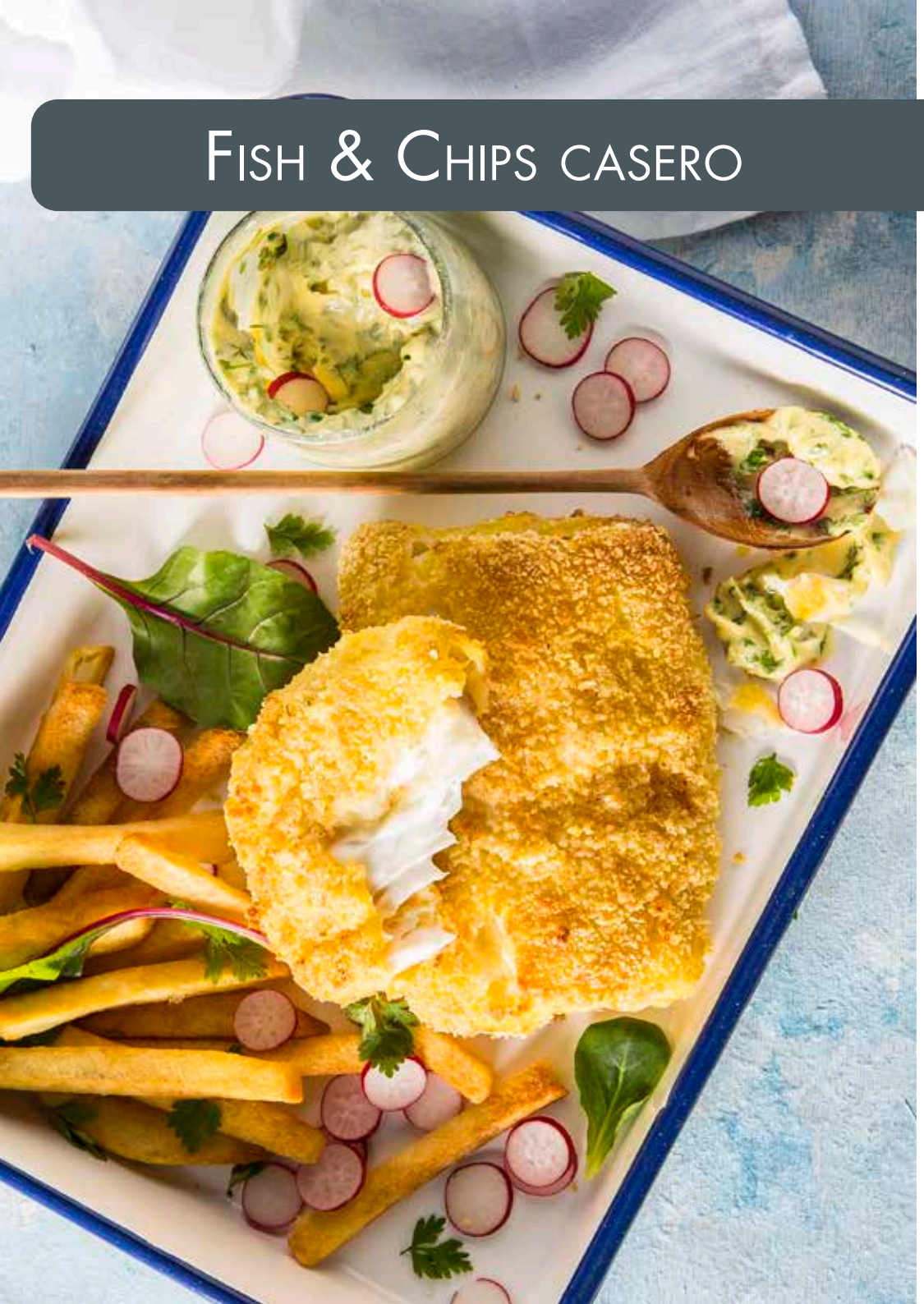
1 | En una cacerola, rehogar la cebolla hasta que quede translúcida. Añadir el ajo y el tomate en cubos y dejar confitar unos minutos antes de añadir la masala, el jengibre y el concentrado de tomates. Mezclar bien.

2 | Añadir la leche de coco y dejar cocinar a fuego lento durante 2 minutos. Rectificar el aliño.

3 | Disponer los filetes de salmón sobre 6 hojas de Papel de aluminio. Verter la salsa encima de los filetes. Cerrar las hojas en papillote y colocar los filetes en la cesta del Easy Fry, sobreponiéndolos unos a otros. Cocinar en MODO PESCADO durante 20 minutos. Decorar con las hojas de menta picadas y servir.

Fish & Chips casero

6 | 10 min. | 12 min.



Ingredientes

6 filetes de bacalao
7 cucharadas de harina
7 cucharadas de pan rallado
3 huevos
50 g de mantequilla
1 ramillete de perifolio o estragón
1 pote de mayonesa
Sal, pimienta

Receta

1 | Secar los trozos de pescado en papel absorbente. Salpimentar. Batir los huevos en un plato hondo.

2 | Sumergir 2 filetes de pescado en harina, en los huevos y luego rebozar en pan rallado. Ponerlos en la cesta del Easy Fry. Echar 2 nueces de mantequilla encima y cocinar en MODO PESCADO durante 12 minutos. Repetir el proceso con los demás trozos de pescado.

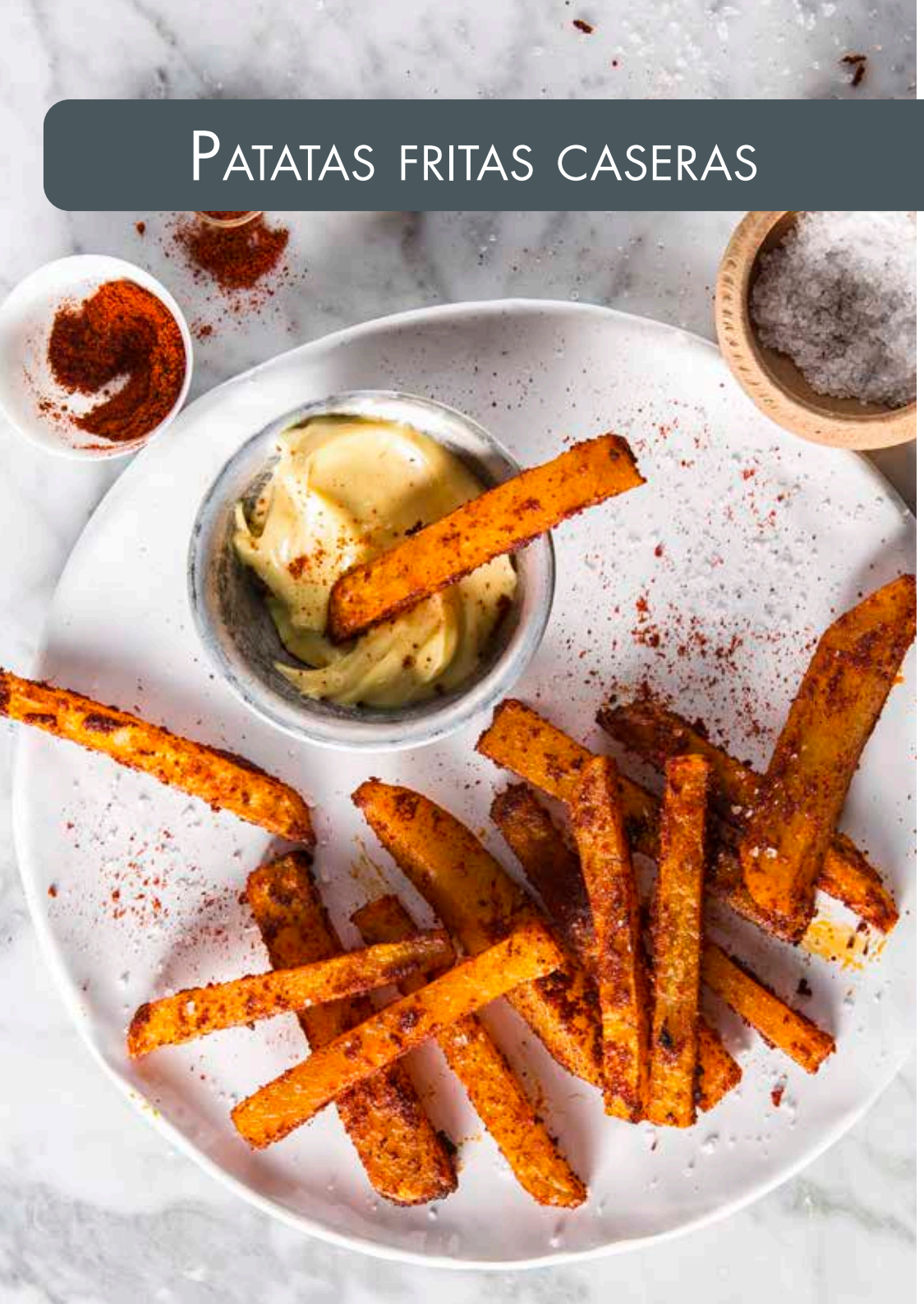
3 | Cortar las hierbas con tijeras, mezclarlas con la mayonesa y servir con el pescado rebozado.

Consejo

Una receta que funciona con todo tipo de pescado fresco del mercado: merluza, carbonero, abadejo, etc.

Patatas fritas caseras

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.



Ingredientes

800 g de patatas
3 cucharadas de pimentón
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal fina

Receta

1 | Lavar y pelar las patatas. Cortarlas en tiras gruesas.

2 | Echar las tiras de patata en una ensaladera, mezclarlas con aceite de oliva, 1 cucharada de sal fina y pimentón. Cubrir y dejar marinar durante 30 minutos.

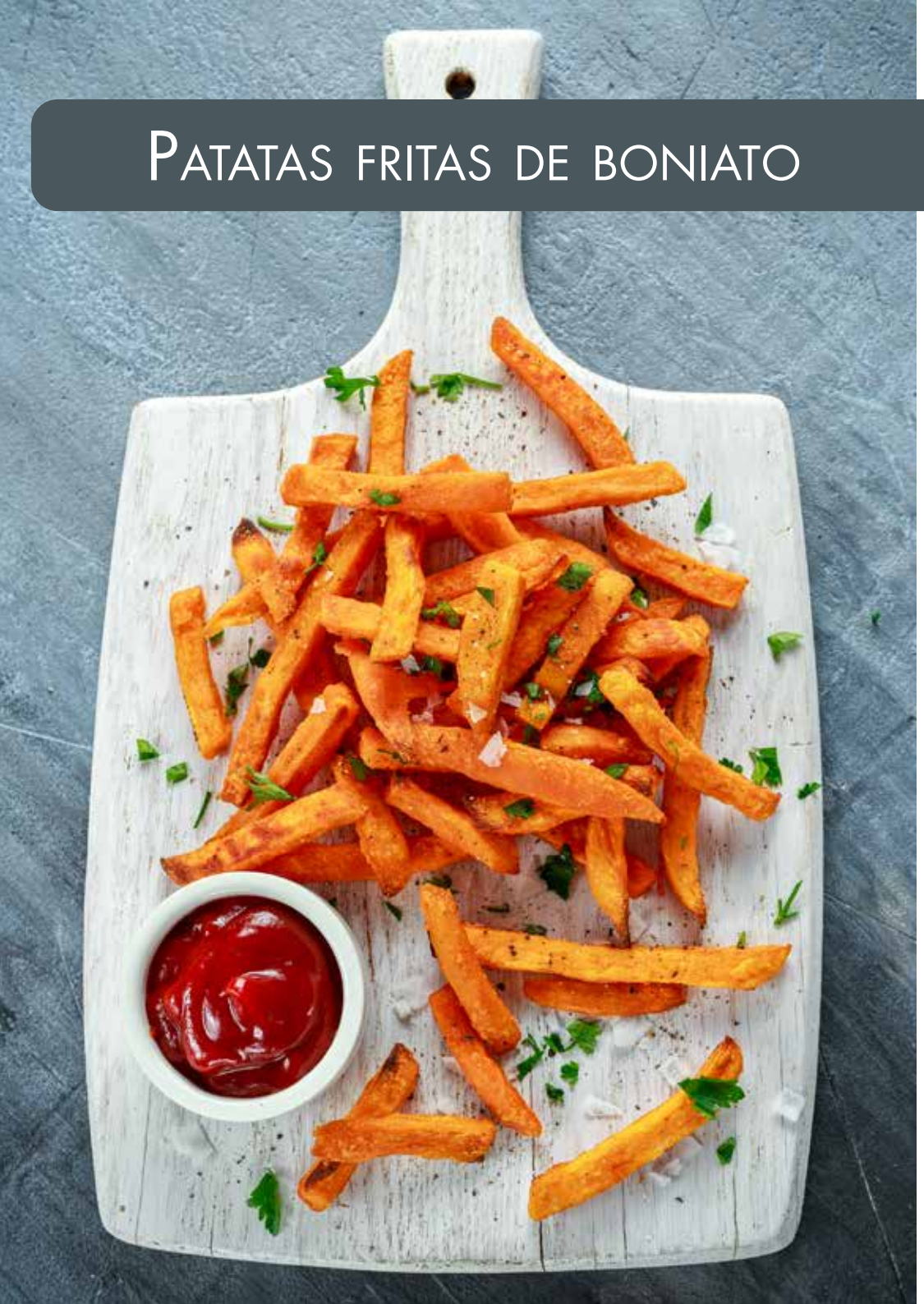
3 | Escurrir las patatas y colocarlas en la cesta del EASY FRY. Cocinarlas en MODO PATATAS FRITAS, a una temperatura de 180°C durante 20 minutos. Remover bien las patatas a cada 10 minutos. Según el tamaño de las patatas y la variedad, deberá ajustar el tiempo de cocción en 5 minutos más o menos.

Consejo

Añadir una cucharada de pasta de curry rojo, también queda delicioso.

Patatas fritas de boniato

4 | 15 min. | 40 min.



Ingredientes

800 g de boniatos
5 cl de aceite de girasol
1 clara de huevo
1 cucharadita de cúrcuma
Sal, pimienta

Receta

1 | Pelar y lavar los boniatos. Cortarlos en bastoncitos de 1 cm por lado.

2 | En una ensaladera grande, mezclar la clara de huevo, el aceite, la cúrcuma y sazonar con pimienta. Añadir los boniatos a esta mezcla y remover bien para que queden bien recubiertas con el preparado.

3 | Colocar los boniatos en la cesta del EASY FRY. Cocinarlos en MODO PATATAS FRITAS, bajando la temperatura a 170°C durante 20 minutos. Remover bien las patatas a cada 10 minutos Pasado este tiempo, cocinar otros 15 minutos a 200°C. Salar generosamente y servir.

Consejo

Servir con una salsa de yogur perfumado con una punta de curry.

Muffins con pepitas de chocolate

8 | 20 min. | 30 min.

Ingredientes

250 g de harina
1 sobre de levadura en polvo
50 g de mantequilla blanda
75 g de azúcar en polvo
100 g de pepitas de chocolate con leche
2 huevos
250 ml de leche entera

Receta

1 | Echar la harina y la levadura en una ensaladera. Añadir la mantequilla blanda y mezclar hasta que adquiera la consistencia de una masa gruesa.

2 | Añadir el azúcar y las pepitas de chocolate. Mezclar la leche y los huevos. Echar esta mezcla en la ensaladera y remover lo justo para incorporar la harina.

3 | Verter la masa en 8 moldes para muffins o moldes de papel. Colocar 4 moldes de muffins en la cesta del Easy Fry. Cocinar durante 30 minutos en MODO postre. Sacar del molde y dejar enfriar sobre una parrilla.

Consejo

Comprobar la cocción clavando la punta de un cuchillo en los pastelitos y, si es necesario, prolongarla 5 minutos más.

Soufflés de chocolate

4 | 10 min. | 12 min.

Ingredientes

100 g de chocolate negro
3 huevos (1 yema + 3 claras)
10 cl de leche entera
30 g de azúcar en polvo
1 cucharadita de maicena
25 g de mantequilla
Sal

Receta

1 | Fundir el chocolate cortado en trozos al baño maría o en el microondas.

2 | Separar las yemas de las claras de los huevos. Batir una yema con la maicena. Calentar la leche en una cacerola y luego, fuera del fuego, añadirla a la mezcla de la yema con la maicena; mezclar y engrosar algunos minutos en el fuego. Añadir el chocolate y mezclar.

3 | Batir las 3 claras a punto de nieve con 1 pizca de sal. Cuando empiecen a estar un poco firmes, añadir el azúcar en polvo y batir un poco más. Añadir las claras a punto de nieve al preparado.

4 | Untar 4 ramequines, espolvorear con azúcar y verter ocupando 2/3 de la altura del molde. Colocar los ramequines en la cesta del Easy Fry y cocinar en MODO postre durante 12 minutos. Servir enseguida.

Sumário

pt

Entradas

Folhados de carne
Falafels
Camarões estaladiços com caril
Chamuças de legumes
Pizzas Múmias

Pratos

Espetadas de vaca com molho teriyaki
Hambúrguer deluxe
Kofta de vaca com coentros
Rolinhos de frango
Nuggets de frango
Asas de frango
Frango assado de domingo
Costeletas de borrego com limão
Cachorros-quentes à Nova Iorque
Lombos de salmão com massala (caril)
Peixe e batatas fritas caseiras
Batatas fritas caseiras com paprika
Batatas doces fritas

Sobremesas

Muffins com pepitas de chocolate
Soufflés de chocolate

Guia dos pictogramas

Número de pessoas

Número de Doses

Tempo de preparação

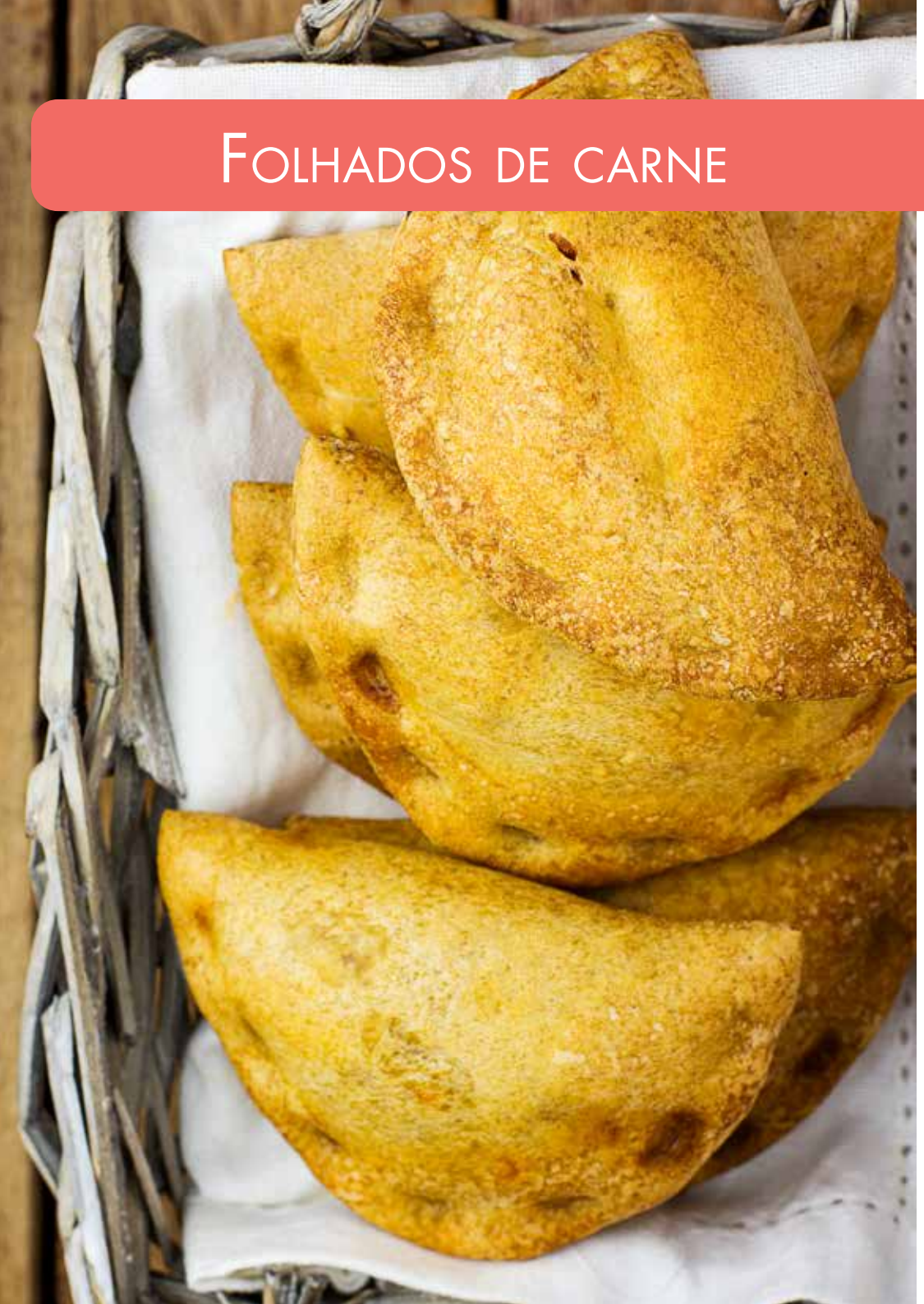
Tempo de espera

Tempo de marinada

Tempo de Cozedura

Folhados de carne

16 | 15 min. | 18 min.



Ingredientes

2 embalagens de massa quebrada
200 g de carne de vaca picada
3 ou 4 cebolas
1 colher de sopa de paprika
1 gema de ovo
1 colher de sopa de azeite
sal, pimenta

Receita

1 | Pique finamente a cebola. Aloure a carne com o azeite numa frigideira durante 8 minutos. Tempere com sal e pimenta e adicione a cebola. Deixe arrefecer.

2 | Desenrole as massas, corte 8 círculos com cerca de 9 cm de diâmetro, recheie-os com a carne picada fria e dobre a massa. Dilua a gema de ovo com uma colher de sopa de água. Pincele os folhados.

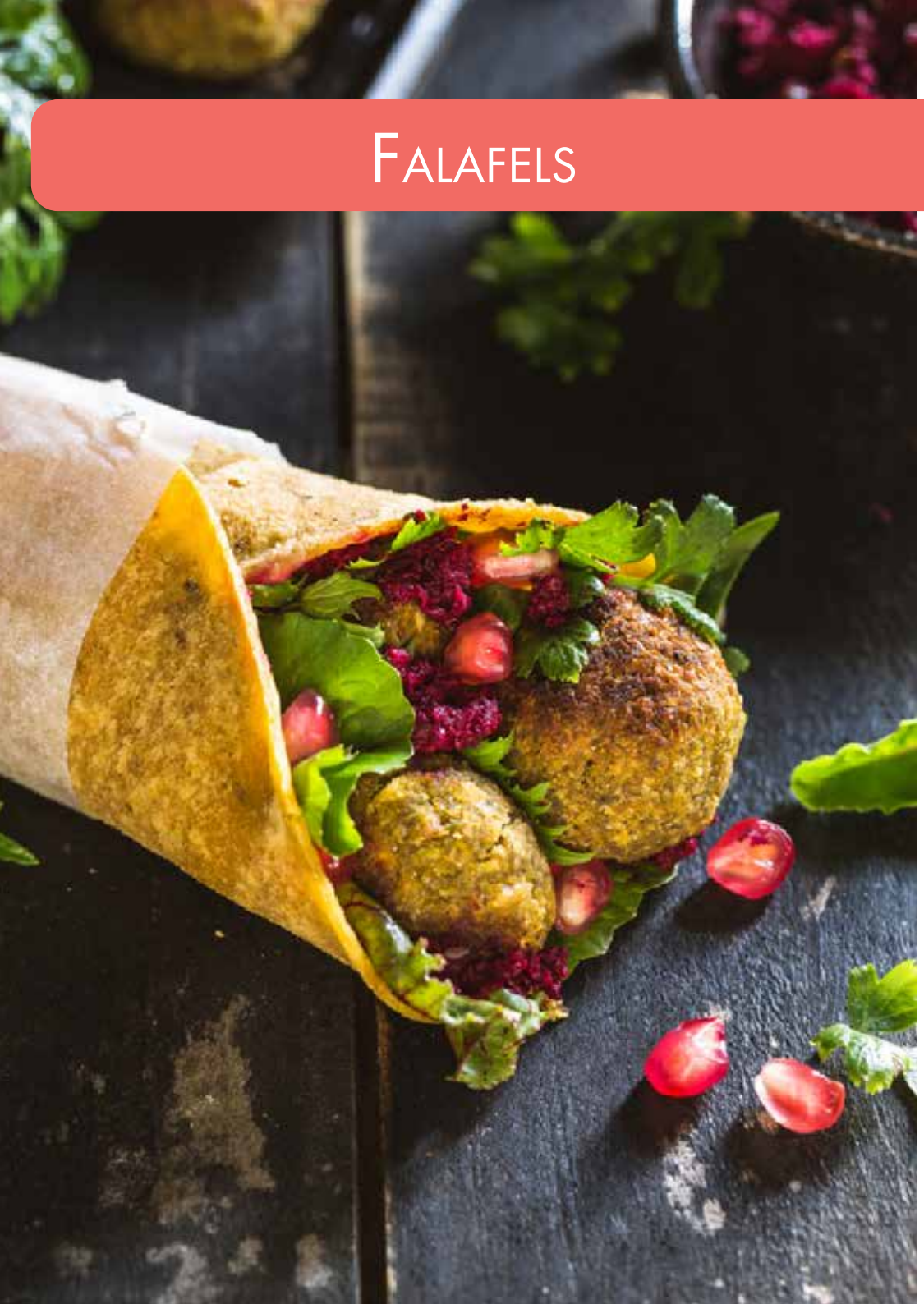
3 | Coloque 8 folhados no cesto da Easy Fry e deixe cozer a 180°C, durante 10 minutos. Recomece com a segunda fornada.

Dicas

Pode perfumar o recheio de carne destes folhados com cominhos, orégãos, ou alho picado. Não hesite em adicionar tomate ou milho ao recheio, ficará ainda mais saboroso.

Falafels

18 | 15 min. | 20 min.



Ingredientes

500 g de grão-de-bico cozido
50 g de farinha
1 cebola picada
2 colheres de sopa de salsa picada
2 colheres de sopa de coentros picados
1 colher de café de cominhos
1 dente de alho
1 colher de sopa de tahine (pasta de sésamo)
1 fio de azeite
Sal e pimenta

Receita

1 | Na taça do seu robot, misture o grão-de-bico, a cebola, o alho, a salsa, os coentros, os cominhos, o sal, a pimenta, a pasta de sésamo (tahine) e a farinha até obter uma massa grosseira. Se a massa estiver demasiado líquida, junte um pouco de farinha, se estiver demasiado seca, junte um pouco de líquido.

2 | Forme 18 falafels a partir desta massa e achate-os ligeiramente.

3 | Coloque-os no cesto da Easy Fry, regue com azeite (facultativo) e deixe cozer em MODO PIZZA, durante 20 minutos. Os falafels podem ser sobrepostos no cesto. Vire-os a meio do tempo de cozedura.

Dicas

Sirva os falafels em pães pita quentes recheados com folhas de hortelã, iogurte e rodelas de tomate.

Camarões estaladiços com caril

4 | 10 min. | 10 min.

Ingredientes

250 g de camarões (crus e descascados)
2 ovos
6 colheres de sopa de farinha de trigo
6 colheres de sopa de farinha de milho
2 colheres de sopa de caril
1 colher de café de pimenta preta moída recentemente
Sal

Receita

1 | Coloque a farinha, o caril, uma boa pitada de sal e pimenta num saco de congelação, coloque a farinha de milho noutro prato de sopa e bata os ovos num terceiro prato de sopa.

2 | Junte os camarões no saco, feche-o e abane-o com firmeza para os envolver bem. Retire-os do saco, mergulhe os camarões, um por um, nos ovos batidos e depois passe-os pela farinha de milho. Regue-os com azeite (facultativo).

3 | Deixe cozer os camarões no cesto da Easy Fry no MODO CAMARÕES, durante 6 minutos. Vire os camarões delicadamente e deixe cozer durante mais 4 minutos.

Chamuças de legumes

6 | 15 min. | 14 min.

Ingredientes

6 folhas de brick
200 g de queijo feta
400 g de couve-flor cozida
200 g de ervilhas cozidas
1 colher de sopa de caril
1 fio de azeite
Sal, pimenta
10 g de azeite

Receita

1 | Numa taça esmague grosseiramente a couve-flor com o caril. Adicione as ervilhas e o queijo feta esesfarelado Misture bem.

2 | Cortar a massa filo em 2 tiras. Pincele a massa filo com azeite. Coloque uma colher de sopa de recheio na extremidade de cada tira e dobrea de modo a formar um triângulo.

3 | Coloque as 6 chamuças no cesto da Easy Fry, regue-as com azeite e deixe-as cozer em MODO CAMARÕES, durante 14 minutos. Quando as primeiras chamuças estiverem cozidas, retire-as e coloque mais 6 no cesto.

Dicas

Pode aquecer a primeira fornada de chamuças, introduzindo-as no cesto e prolongando a cozedura por alguns minutos.

Pizzas Múmias

4 | 5 min. | 7 min.

Ingredientes

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

Receita

1 | Corte os muffins ao meio deixe-os tostar no cesto da sua EASY FRY 3 minutos em MODO PIZZA.

2 | Barre cada muffin com uma colher cheia de molho de tomate. Tempere ligeiramente com sal. Corte cada fatia de mozzarella em 4 tiras muito finas. Coloque-as sobre cada muffin. Corte as azeitonas em rodelas. Coloque-as sobre os muffins como se fossem olhos.

3 | Coloque as pizzas múmias no cesto da Easy Fry e deixe cozer 4 minutos, sempre em MODO PIZZA. Sirva imediatamente.

Dicas

Uma receita divertida que as crianças podem realizar muito facilmente, sempre sob a supervisão de um adulto para evitar qualquer risco de queimadura.

Espetadas de vaca com molho teriyaki

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Ingredientes

12 fatias de carpaccio de vaca
200 g de queijo emmental
2 colheres de sopa de mel
3 colheres de sopa de molho de soja
Pimenta

Receita

1 | Corte o queijo em 36 cubos. Espete-os em 12 paus para espetadas. Coloque 1 fatia de carpaccio em cada espetada.

2 | Numa taça, prepare a marinada misturando o molho de soja e o mel. Regue as espetadas. Deixe marinar 1 h em ambiente fresco.

3 | Coloque 12 espetadas em círculo no cesto da Easy Fry e deixe cozer a 180°C, durante 6 minutos. Tempere com pimenta e sirva imediatamente.

Dicas

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

Hambúrguer deluxe

6 | 5 min. | 11 min.

Ingredientes

900 g de carne de vaca picada
6 pães de hambúrguer
2 tomates
6 folhas de alface
1 dente de alho
3 colheres de café de molho de soja
2 colheres de sopa de azeite

Receita

1 | Misture a carne de vaca, o alho esmagado, o molho de soja e o azeite. Tempere com sal. Forme 6 hambúrgueres com as suas mãos.

2 | Coloque-os no cesto da Easy Fry e deixe-os cozer em MODO BIFE, durante 8 minutos, ajustando a cozedura da carne de acordo com o seu gosto.

Coloque-os no cesto da Easy Fry e deixe-os cozer a 180°C, durante 8 minutos, ajustando a cozedura da carne de acordo com o seu gosto.

3 | Retire os hambúrgueres da Easy Fry, conserve-os quentes. Introduza 6 pães de hambúrguer comprimindo-os um pouco, se necessário, no cesto e deixe-os aquecer 2 a 3 minutos, sempre a 180°C. Forme imediatamente os hambúrgueres com as folhas de salada e os tomates e sirva.

Dicas

Prepare um molho misturando: 1 colher de mostarda "à l'ancienne", 2 colheres de mostarda forte, 1 gema de ovo e 1 colher de azeite antes de juntar 1 colher de natas frescas espessas.

Kofta de vaca com coentros

6 | 10 min. | 8 min.

Ingredientes

550 g de carne de vaca picada
2 colheres de sopa de chalotas picadas
2 colheres de sopa de coentros picados
1 colher de sopa de ras el hanout
1 colher de café de cominhos
1 colher de sopa de azeite
Sal, pimenta

Receita

1 | Aloure numa frigideira as chalotas com um fio de azeite.

2 | Misture a carne picada as especiarias, os coentros e as chalotas alouradas. Tempere com sal e pimenta. Forme 18 almôndegas alongadas com 30 g, aproximadamente.

3 | Coloque as almôndegas no cesto comprimindo-as um pouco e deixe-as cozer 7-8 minutos a 180°C. As almôndegas podem ser sobrepostas no cesto.

Dicas

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

Rolinhos de frango

12 | 30 min. | 26 min.

Ingredientes

12 folhas de arroz
2 peitos de frango (120 g)
200 g de mistura de legumes para wok
4 cogumelos
50 g de noodles de arroz
1 dente de alho
1 colher de café de óleo

Receita

1 | Rehidrate as noodles de arroz segundo as indicações na embalagem. Escorra-as cuidadosamente entre as suas mãos. Com a ajuda de uma tesoura, corte-as grosseiramente e deixe-as arrefecer.

2 | Salteie o frango cortado em cubos com os legumes para wok e os cogumelos cortados em fatias finas numa pequena frigideira, durante 6 minutos. Escorra o preparado. Misture-o com as noodles de arroz, o frango e o alho esmagado.

3 | Mergulhe uma folha de arroz na água para a rehidratar, depois coloque-a sobre um pano limpo. Coloque 1 colher de sopa de recheio no centro, em baixo da folha de arroz, dobre as bordas e faça um rolo comprimindo bem. Repita a operação para os 12 rolos. Coloque 6 rolos no cesto da Easy Fry, conserve os outros 6 no fresco, sob um pano ligeiramente húmido.

4 | Pincele os rolos com azeite (facultativo) e deixe-os cozer em MODO CAMARÕES durante 20 minutos, virando-os a meio do tempo de cozedura. Conserve-os quentes e repita a cozedura para os 6 rolos restantes.

Dicas ***Sirva com hortelã, salada e molho de soja.***

Nuggets de frango

6 | 10 min. | 12 min.

Ingredientes

6 peitos de frango
120 g de pão ralado
70 g de farinha
3 ovos
sal, pimenta

Receita

1 | Corte o frango em pedaços uniformes. Coloque a farinha com o sal e a pimenta num saco de congelação, deite o pão ralado num prato grande e bata os ovos num prato de sopa.

2 | Introduza os pedaços de frango no saco, feche-o e abane-o com firmeza. Retire-os do saco, mergulhe-os, um por um, nos ovos batidos e depois passe-os pelo pão ralado. Coloque metade no cesto da EasyFry. Regue com azeite (facultativo).

3 | Deixe cozer os pedaços de frango em MODO ASSADOS durante 12 minutos consoante o tamanho. Recomece até esgotar os pedaços de frango.

Dicas

Prepare um ketchup caseiro deixando cozinhar 3 tomates, 1 cebola, 1 colher de café de polpa de tomate, 1 dente de alho picado, 4 colheres de café de vinagre balsâmico, 1 colher de café de mel, sal e pimenta.

Asas de frango

6 | 20 min. | 12 horas | 17 min.

Ingredientes

1,2 Kg de asas de frango
1 colher de sopa de ketchup
1 colher de sopa de mostarda
1 colher de sopa de paprika
1 colher de sopa de molho de soja doce
1 colher de sopa de azeite
Sal, pimenta

Receita

1 | Corte as asas de frango ao meio separando-as na articulações.

2 | Junte todos os ingredientes numa taça grande e coloque as asas de frango. Mexa bem para as cobrir completamente. Envolva em película e deixe marinar durante 12 horas.

3 | Coloque as asas de frango no cesto, sobrepostas se necessário, e deixe-as cozer em MODO ASSADOS, durante 12 minutos. Mexa e vire as asas de frango e deixe cozer mais 5 minutos. Sirva imediatamente com batatas fritas e uma salada de tomate cereja.

Dicas

Varie as marinadas de acordo com o seu gosto: molho barbecue, especiarias, pimento, alho, etc.

Frango assado de domingo

4-6 | 5 min. | 45 min.

Ingredientes

1 frango de 1,3 kg
5 dentes de alho
1 colher de sopa de azeite
Sal

Receita

1 | Descasque e corte o alho. Esmague ligeiramente os dentes com a palma da mão. Unte o frango com 1 colher de sopa de azeite, reparta os dentes de alho ao longo das coxas. Tempere generosamente com sal.

2 | Coloque o frango no cesto da Easy Fry e deixe-o assar em MODO ASSADOS, durante 45 minutos. Sirva imediatamente.

Dicas

O tempo de cozedura exato do frango depende do seu peso. Para verificar a cozedura, pique um dos peitos com a ponta de uma faca; o suco que escorre deve ser transparente.

Costeletas de borrego com limão

6 | 15 min. | 4 horas | 35 min.

Ingredientes

12 costeletas de borrego pequenas
1 limão
4 dentes de alho
1 colher de sopa de azeite
Sal, pimenta

Receita

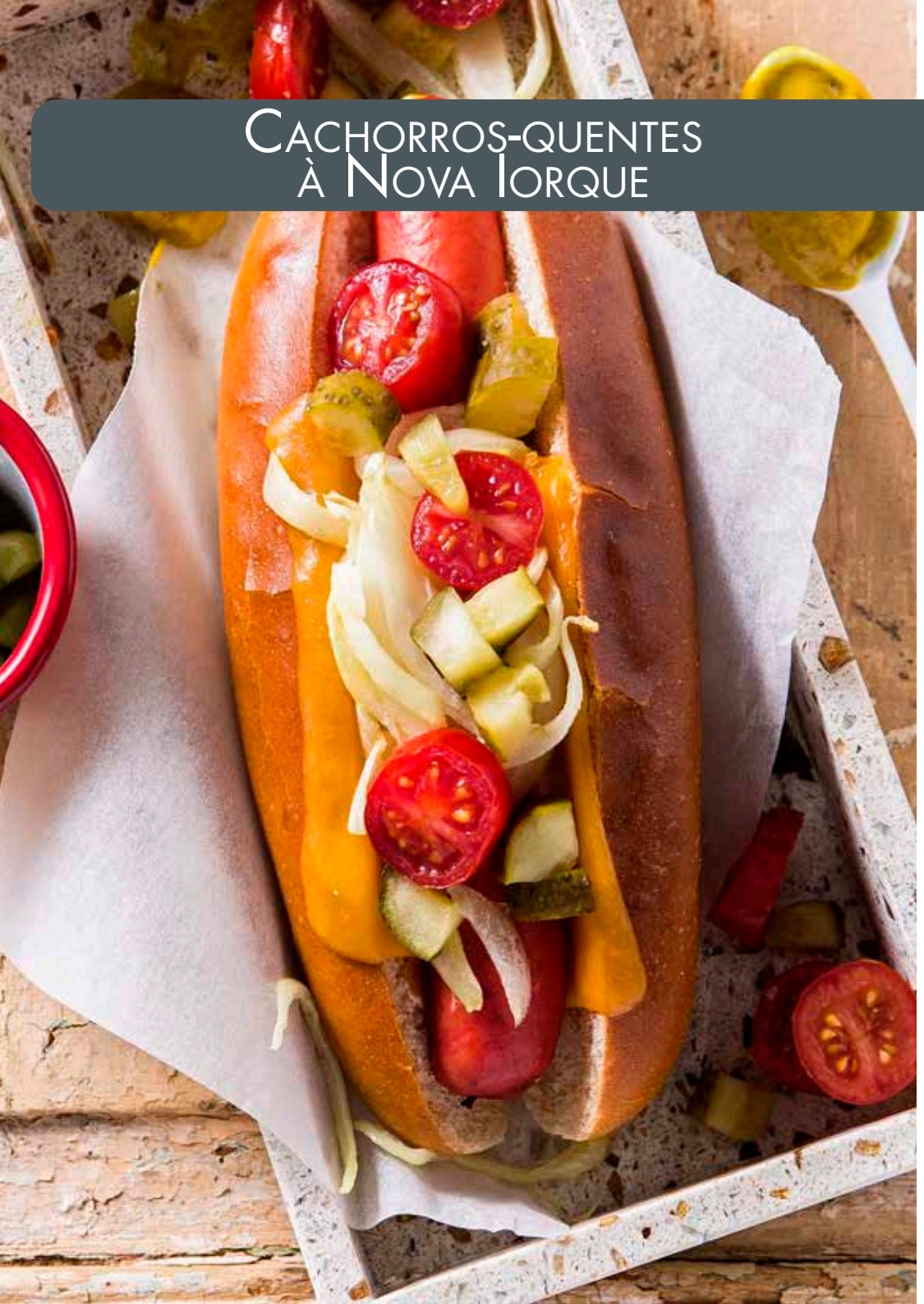
1 | Raspe a casca do limão. Descasque o alho e pique-o finamente num almofariz. Adicione a raspa do limão e 2 colheres de sopa de azeite.

2 | Deite sobre as costeletas de borrego, misture bem, tempere com sal, pimenta, coloque película e deixe marinar 4 h.

3 | Coloque 6 costeletas no cesto da Easy Fry e deixe cozer a 180°C, durante 10 minutos, virando-as a meio do tempo de cozedura. Repita o processo com as outras 6 costeletas. Sirva imediatamente.

Dicas

Adicione ervas frescas: tomilho, serpilho, orégãos quando puser a carne a marinar.



Cachorros-quentes à Nova Iorque

6 | 10 min. | 8 min.

Ingredientes

6 pães para cachorro
6 salsichas
6 pepinos em conserva
2 cebolas
12 tomates cereja
6 fatias de queijo flamengo
1 colher de sopa de azeite

Receita

1 | Mergulhe as salsichas numa panela de água a ferver durante 5 minutos. Durante este tempo, corte as cebolas e aloure-as numa pequena frigideira com 1 colher de sopa de azeite.

2 | Corte os pepinos em pequenos cubos e os tomates às rodelas. Corte os pães para cachorros ao meio, coloque os tomates e depois reparta as salsichas. Cubra com as fatias de queijo flamengo. Comprima 3 cachorros no cesto da Easy Fry e deixe dourar em MODO PIZZA, 3 minutos.

3 | Distribua os pepinos, as cebolas e sirva imediatamente.

Dicas

Divirta-se a fazer desenhos com o ketchup ou a mostarda como nos EUA.

Lombos de salmão com massala (caril)

6 | 10 min. | 27 min.

Ingredientes

6 lombos de salmão
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 tomate bem maduro em cubos
1,5 colher de sopa de gengibre fresco ralado
2,5 colheres de sopa de massala (ou caril) em pó
1, 5 colher de sopa de polpa de tomate
25 cl de leite de coco
Papel de alumínio

Receita

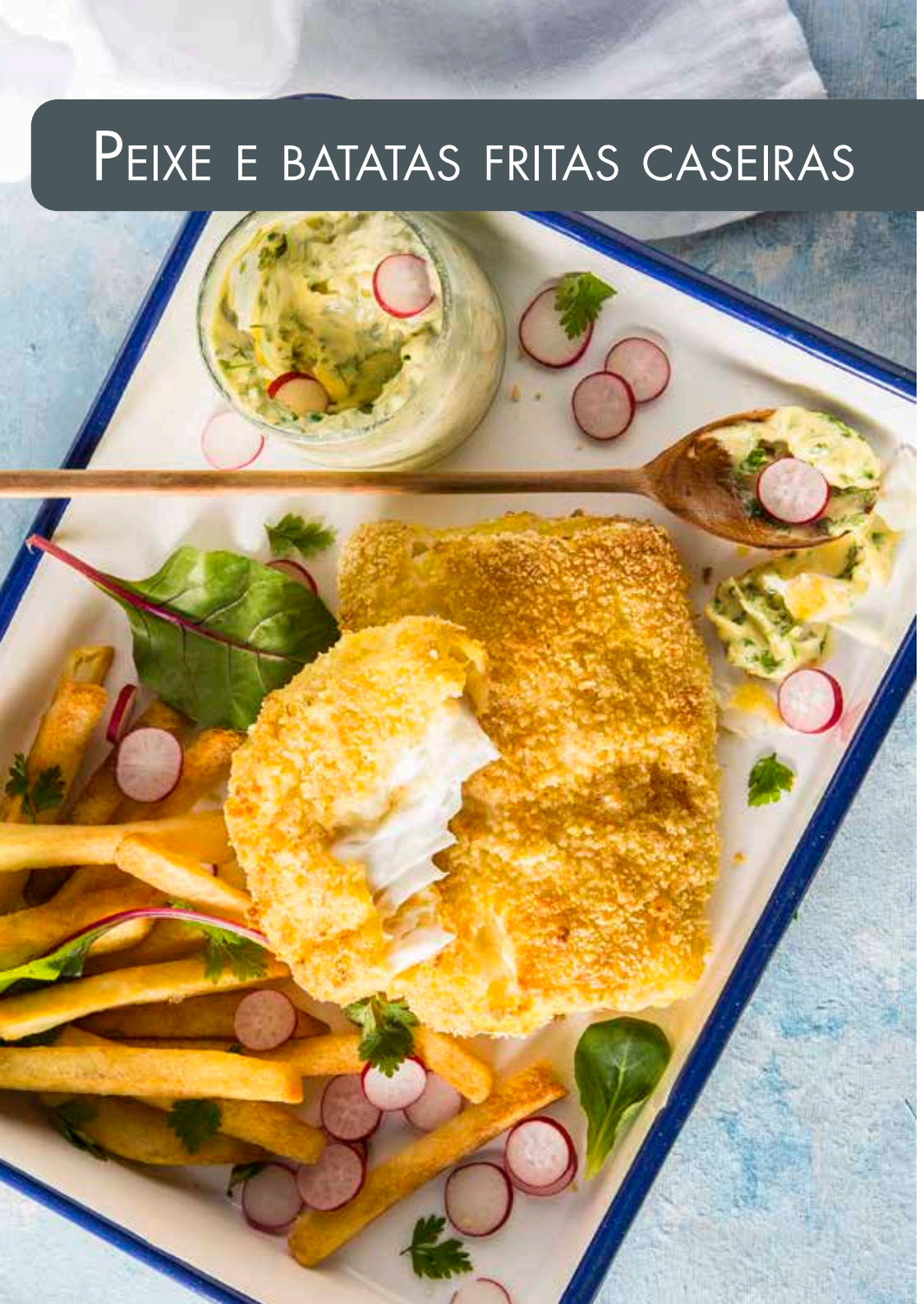
1 | Num tacho, aloure a cebola até ficar translúcida. Adicione o alho e o tomate em cubos e deixe cristalizar alguns minutos antes de adicionar a massala, o gengibre e a polpa de tomate, Misture bem.

2 | Adicione o leite de coco e deixe cozinhar em lume brando 2 minutos. Retifique o tempero.

3 | Coloque os lombos de salmão sobre 6 folhas de Papel de alumínio. Verta o molho sobre os lombos. Dobre as folhas em formato rebuçado e coloque-as no cesto da Easy Fry, sobrepondo-as. Deixe cozer em MODO PEIXE, durante 20 minutos. Decore com folhas de hortelã cortadas e sirva.

Peixe e batatas fritas caseiras

6 | 10 min. | 12 min.



Ingredientes

6 lombos de bacalhau fresco
7 colheres de sopa de farinha
7 colheres de sopa de pão ralado
3 ovos
50 g de manteiga
1 ramo de cerefólio ou estragão
1 frasco de maionese
Sal, pimenta

Receita

1 | Seque as postas de peixe em papel absorvente. Tempere com sal e pimenta. Bata os ovos num prato de sopa.

2 | Mergulhe 2 lombos de peixe na farinha, nos ovos e depois envolva-os em pão ralado. Coloque-os no cesto da Easy Fry. Coloque 2 pequenas nozes de manteiga por cima e deixe cozer em MODO PEIXE durante 12 minutos. Repita a operação com as outras postas de peixe.

3 | Corte as ervas com uma tesoura, misture-as com a maionese e sirva com os lombos de peixe panados.

Dicas

Uma receita que funciona com qualquer tipo de peixe fresco do mercado: pescada, escamudo, juliana, etc.

Batatas fritas caseiras com paprika

4 | 15 min. | 30 min | 35 min.

Ingredientes

800 g de batatas
3 colheres de sopa de paprika
3 colheres de sopa de azeite
Sal fino

Receita

1 | Lave e descasque as batatas. Corte-as em palitos grossos.

2 | Coloque Deite as batatas numa taça, misture-as com o azeite, 1 colher de sopa de sal fino e a paprika. Cubra e deixe marinar 30 minutos.

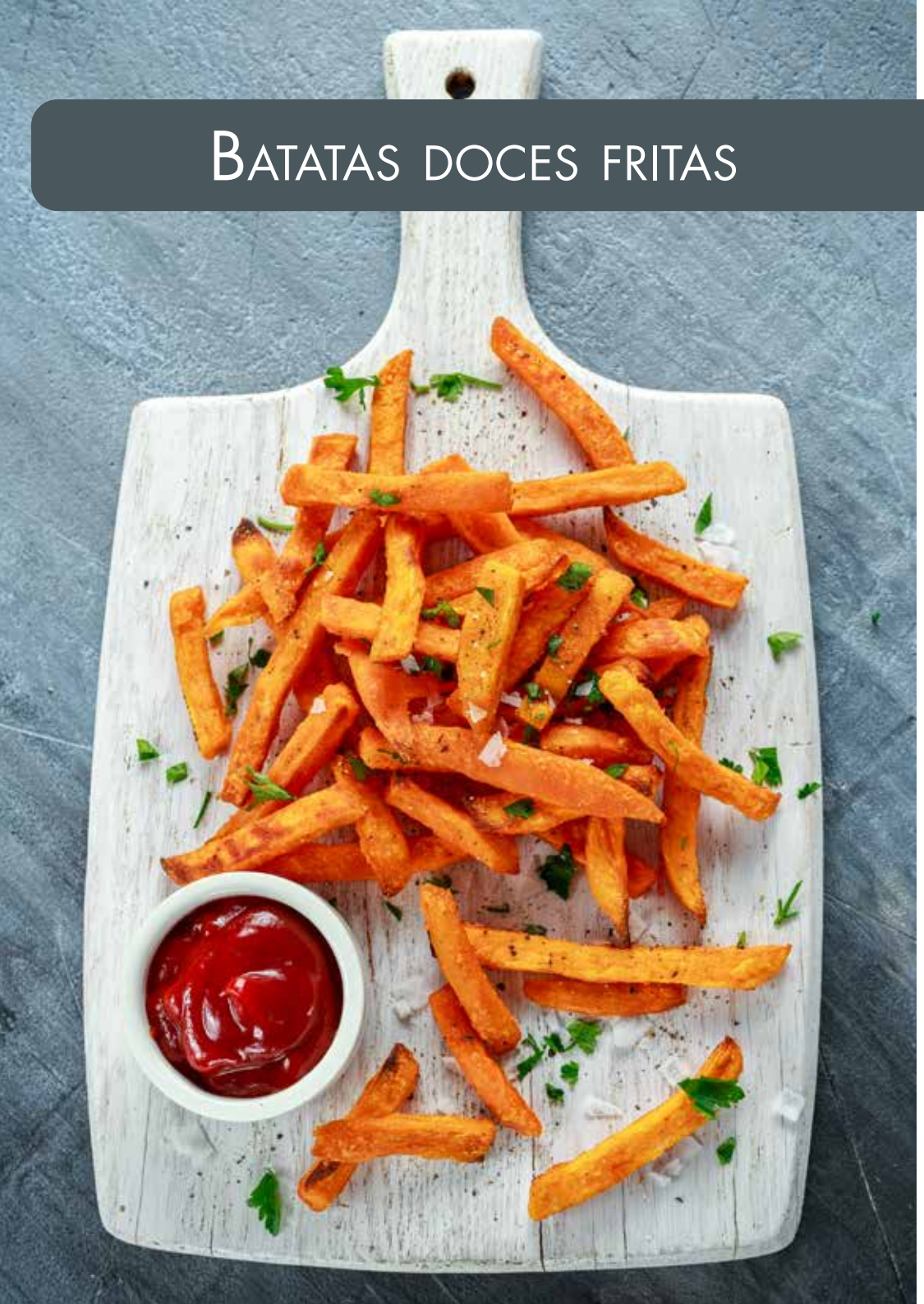
3 | Escorra as batatas e coloque-as no cesto da EASY FRY e deixe-as cozer em MODO BATATAS FRITAS, a uma temperatura de 180°C durante por 35mn. Mexa bem as batatas fritas de 10 em 10 minutos. Consoante o tamanho das batatas fritas e a variedade das batatas, ajuste o tempo de cozedura em, mais ou menos, 5 minutos

Dicas

Adicione uma colher de sopa de pasta de caril vermelho, fica também delicioso.

Batatas doces fritas

4 | 15 min. | 40 min.



Ingredientes

800 g de batatas-doces
5 cl de óleo de girassol
1 clara de ovo
1 colher de café de curcuma
Sal, pimenta

Receita

1 | Descasque e lave as batatas-doces. Corte-as em palitos de 1 cm de largura.

2 | Numa taça grande, misture a clara de ovo, o óleo, a curcuma e a pimenta. Adicione as batatas doces a esta misture e mexa bem para que fiquem bem envolvidas neste preparado.

3 | Coloque as batatas doces no cesto da EASY FRY e deixe cozer em MODO BATATAS FRITAS, reduzindo a temperatura para 170 °C durante 20 minutos. Mexa bem as batatas fritas de 10 em 10 minutos. Após este tempo, deixe cozer ainda mais 15 minutos a 200°C. Tempere generosamente com sal e sirva.

Dicas

Sirva com um molho de iogurte perfumado com uma pitada de caril.

Muffins com pepitas de chocolate

8 | 20 min. | 30 min.

Ingredientes

250 g de farinha
1 saqueta de fermento em pó.
50 g de manteiga amolecida
75 g de açúcar em pó
100 g de pepitas de chocolate de leite
2 ovos
25 cl de leite gordo

Receita

1 | Coloque a farinha e o fermento numa taça. Adicione a manteiga amolecida e misture até atingir uma consistência areada.

2 | Adicione o açúcar e as pepitas de chocolate. Misture o leite e os ovos. Verta esta mistura na taça e mexa apenas o suficiente para incorporar a farinha.

3 | Deite a massa em 8 formas de muffins ou formas de papel. Coloque 4 formas de muffins no cesto da Easy Fry. Deixe cozer 30 minutos em MODO SOBREMESA. Desenforme e deixe arrefecer sobre uma grelha.

Dicas

Verifique a cozedura inserindo a ponta de uma faca nos bolos, se necessário, prolongue-a por mais 5 minutos.

Soufflés de chocolate

4 | 10 min. | 12 min.

Ingredientes

100 g de chocolate preto
3 ovos (1 gema + 3 claras)
10 cl de leite gordo
30 g de açúcar em pó
1 colher de café de Maizena
25 g de manteiga
Sal

Receita

1 | Derreta o chocolate cortado aos pedaços em banho-maria ou no microondas.

2 | Separe as claras das gemas. Bata 1 gema com a Maizena. Aqueça o leite num tacho, depois, fora do lume, adicione-o à mistura de ovos/Maizena, misture e deixe alguns minutos no lume. Adicione o chocolate e misture.

3 | Bata as 3 claras em castelo com 1 pitada de sal. Quando começarem a ficar um pouco firmes, adicione o açúcar em pó e bata mais alguns instantes. Adicione as claras em castelo ao preparado.

4 | Unte 4 tacinhas, polvilhe com açúcar e deite o preparado a 2/3 da altura das formas. Coloque as tacinhas no cesto da Easy Fry e deixe cozer em MODO SOBREMESA durante 12 minutos. Sirva imediatamente.

Contenuto

it

Antipasti

Empanadas di manzo
Falafel
Gamberi croccanti al curry
Samosa di verdure
Pizzette mummia

Pietanze

Spiedini di manzo con salsa teriyaki
Hamburger deluxe
Kofta di manzo al coriandolo
Involtini primavera di pollo
Crocchette di pollo
Ali di pollo
Pollo arrosto della domenica
Costelette di agnello al limone
Hot-dog alla newyorkese
Salmone al masala (curry)
Fish and chips fatti in casa
Patatine fritte fatte in casa
Patatine fritte dolci

Dessert

Muffin con gocce di cioccolato
Soufflé al cioccolato

Significato dei simboli

Numero di persone

Numero di parti

Tempo di preparazione

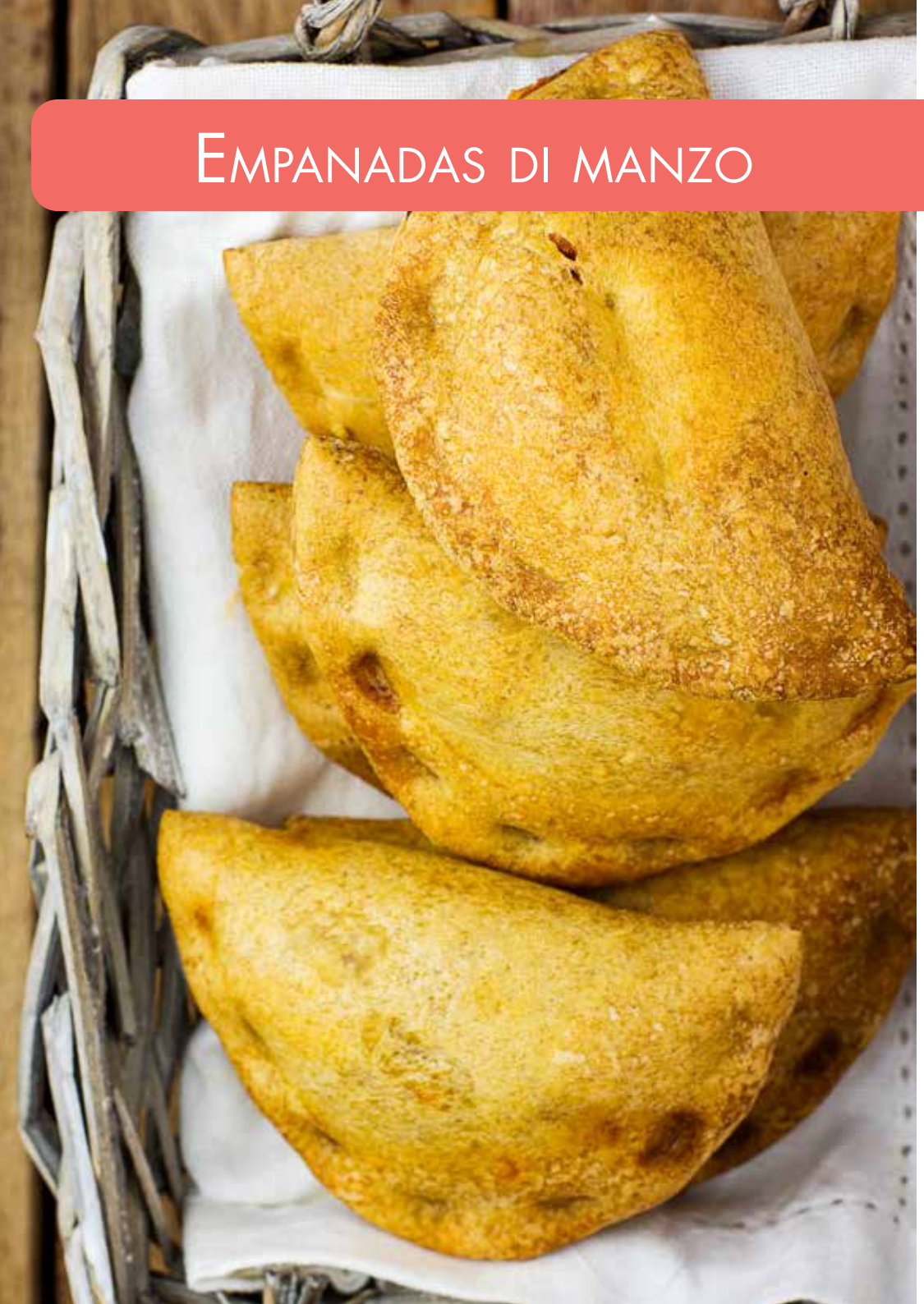
Tempo di attesa

Tempo di marinatura

Tempo di cottura

Empanadas di manzo

16 | 15 min. | 18 min.



Ingredienti

2 rotoli di pasta brisé
200 g di manzo tritato
3 o 4 cipolle verdi fresche
1 cucchiaio di paprika
1 tuorlo d'uovo
1 cucchiaio di olio d'oliva
Sale, pepe

Ricetta

1 | Tagliare finemente le cipolle verdi. Dorare la carne e l'olio d'oliva in una padella per 8 minuti. Salare, pepare e aggiungere la cipolla. Lasciare raffreddare.

2 | Svolgere la pasta, tagliare 8 cerchi da circa 9 cm di diametro, guarnirli con carne tritata fredda e piegarli a forma di calzone. Stemperare il tuorlo d'uovo in 1 cucchiaio d'acqua. Spennellare le empanadas con la miscela.

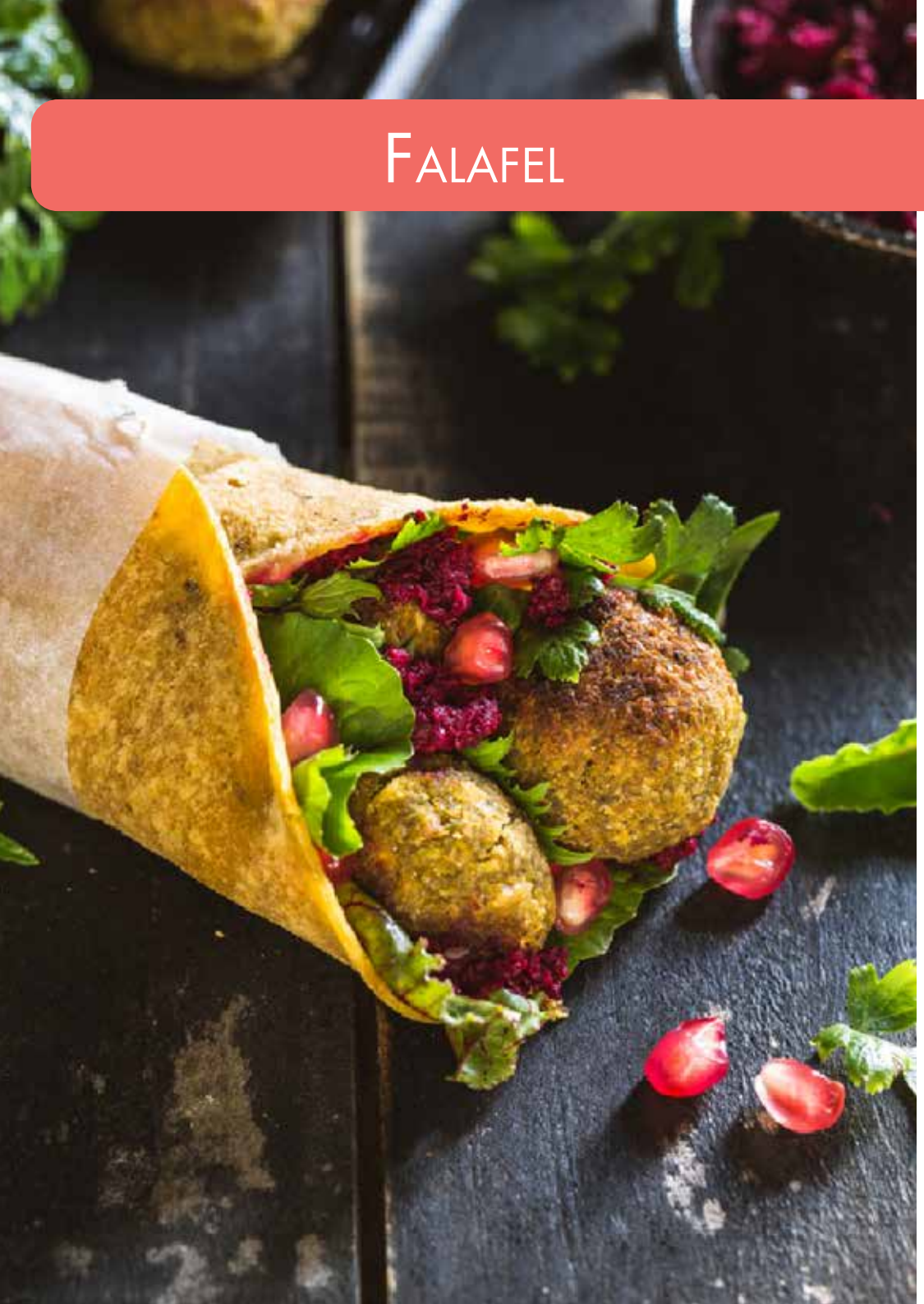
3 | Disporre 8 empanadas nel cestello Easy Fry e cuocere a 180°C per 10 minuti. Ripetere con la seconda infornata.

Suggerimento

È possibile profumare il ripieno di manzo delle empanadas con cumino, origano e aglio tritato. Per una versione ancora più saporita, aggiungere al ripieno un pomodoro o del mais.

FALAFEL

18 | 15 min. | 20 min.



INGREDIENTI

500 g di ceci cotti
50 g di farina
1 cipolla bianca tagliata finemente
2 cucchiai di prezzemolo tritato
2 cucchiai di coriandolo tritato
1 cucchiaino di cumino
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di tahin (pasta di sesamo)
1 filo di olio d'oliva
Sale e pepe

RICETTA

1 | Miscelare i ceci, la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, il coriandolo, il cumino, il sale, il pepe, la pasta di sesamo (tahin) e la farina nel recipiente del robot fino a ottenere una pasta grossolana. Se l'impasto è troppo liquido, aggiungere un po' di farina; se è troppo asciutto, aggiungere un po' di liquido.

2 | Formare 18 falafel con questo impasto e appiattirli leggermente.

3 | Disporli nel cestello Easy Fry, cospargerli di olio d'oliva (facoltativo) e cuocere in MODALITÀ PIZZA per 20 minuti. I falafel possono essere sovrapposti nel cestello. Voltarli a metà cottura.

SUGGERIMENTO

Servire i falafel all'interno di pane arabo caldo e guarnire con foglie di menta, yogurt e pomodoro a fette.

GAMBERI CROCCANTI AL CURRY

4 | 10 min. | 10 min.

INGREDIENTI

250 g di code di gambero (crude e sgusciate)
2 uova
6 cucchiai di farina di frumento
6 cucchiai di farina di mais
2 cucchiai di curry
1 cucchiaino di pepe nero appena macinato
Sale

RICETTA

1 | Versare la farina, il curry, una presa abbondante di sale e di pepe in un sacchetto gelo, versare la farina di mais in un piatto fondo e sbattere le uova in un altro piatto fondo.

2 | Inserire i gamberi nel sacchetto, chiuderlo e scuoterlo per ricoprirli completamente. Estrarre i gamberi dal sacchetto, immergerli uno alla volta nelle uova sbattute, quindi arrotolarli nella farina di mais. Spennellarli con dell'olio (facoltativo).

3 | Cuocere i gamberi nel cestello Easy Fry in MODALITÀ GAMBERI per 6 minuti. Voltare delicatamente i gamberi e prolungare la cottura di 4 minuti.

Samosa di verdure

6 | 15 min. | 14 min.

Ingredienti

6 fogli di pasta brik
200 g di feta
400 g di cavolfiore cotto
200 g di piselli cotti
1 cucchiaio di curry
1 filo di olio d'oliva
Sale, pepe

Ricetta

1 | In un'insalatiera, schiacciare grossolanamente il cavolfiore con il curry. Aggiungere i piselli e la feta sbriciolata. Mescolare con cura.

2 | Tagliare i fogli di brik in 2 strisce. Versare un cucchiaio di ripieno all'estremità di ciascuna striscia e piegarla a forma di triangolo.

3 | Disporre 6 samosa nel cestello Easy Fry, cospargerle di olio d'oliva e cuocere in MODALITÀ GAMBERI per 14 minuti. Quando le prime samosa sono cotte, rimuoverle e posizionare nel cestello le 6 successive.

Suggerimento

È possibile riscaldare la prima infornata disponendo le samosa nel cestello e prolungare la cottura di qualche minuto.

Pizzette mummia

4 | 5 min. | 7 min.

Ingredienti

2 muffin inglesi
8 cucchiai di salsa di pomodoro
4 fette da 30 g di mozzarella
4 olive denocciolate
Sale

Ricetta

1 | Tagliare i muffin a metà e tostarli nel cestello EASY FRY per 3 minuti in MODALITÀ PIZZA.

2 | Spalmare ciascun muffin con un grosso cucchiaio di salsa di pomodoro. Salare leggermente. Tagliare ogni fetta di mozzarella in 4 strisce sottili. Disporle su ciascun muffin. Tagliare le olive a rondelle. Posizionarle sui muffin come degli occhi.

3 | Disporre le pizzette nel cestello Easy Fry e cuocere per 4 minuti in MODALITÀ PIZZA. Servire immediatamente.

Suggerimento

Una ricetta divertente che i bambini possono realizzare molto facilmente, sempre sotto la sorveglianza di un adulto per evitare il rischio di ustioni.

Spiedini di manzo con salsa teriyaki

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Ingredienti

12 fette di carpaccio di manzo
200 g di formaggio Comté
2 cucchiai di miele liquido
3 cucchiai di salsa di soia
Pepe

Ricetta

1 | Tagliare il formaggio in 36 cubetti. Infilarli su 12 spiedini. Avvolgere ogni spiedino in una 1 fetta di carpaccio.

2 | In un recipiente, preparare la marinata mescolando la salsa di soia e il miele. Cospargere gli spiedini con la marinata. Lasciare marinare per 1 ora al fresco.

3 | Disporre 12 spiedini in cerchio nel cestello Easy Fry e cuocere a 180°C per 6 minuti. Pepare e servire immediatamente.

Suggerimento

Servire gli spiedini con una piccola ciotola di salsa di soia zuccherata.

Hamburger deluxe

6 | 5 min. | 11 min.

Ingredienti

900 g di manzo tritato
6 panini per hamburger
2 pomodori
6 foglie di lattuga
1 spicchio d'aglio
3 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaio di olio d'oliva

Ricetta

1 | Mescolare la carne di manzo, l'aglio schiacciato, la salsa di soia e l'olio d'oliva. Salare. Formare 6 bistecche premendole con le proprie mani.

2 | Posizionarle nel cestello Easy Fry e cuocere in MODALITÀ BISTECCA per 8 minuti, regolando la cottura della carne in funzione dei propri gusti.

Posizionarle nel cestello Easy Fry e cuocere a 180°C per 8 minuti, regolando la cottura della carne in funzione dei propri gusti.

3 | Estrarre le bistecche da Easy Fry e mantenerle al caldo. Posizionare 6 panini per hamburger nel cestello, schiacciandoli leggermente se necessario, e riscaldarli per 2-3 minuti sempre a 180°C. Comporre immediatamente gli hamburger con le foglie di insalata e i pomodori, quindi servire.

Suggerimento

Preparare una salsa mescolando: 1 cucchiaio di senape «à l'ancienne», 2 cucchiai di senape forte, 1 tuorlo d'uovo e 1 cucchiaio d'olio prima di aggiungere 1 cucchiaio di crème fraîche densa.

Kofta di manzo al coriandolo

6 | 10 min. | 8 min.

Ingredienti

550 g di manzo tritato
2 cucchiai di scalogni tritati
2 cucchiai di coriandolo tritato
1 cucchiaio di Ras el hanout
1 cucchiaino di cumino
1 cucchiaio di olio d'oliva
Sale, pepe

Ricetta

1 | Far rinvenire rapidamente in una padella gli scalogni con un filo di olio d'oliva.

2 | Mescolare la carne di manzo, le spezie, il coriandolo e gli scalogni cotti. Salare e pepare. Formare 18 polpette rotonde regolari da 30 g circa.

3 | Disporre le polpette nel cestello, schiacciandole leggermente, e cuocere per 7-8 minuti a 180°C. Le polpette possono essere sovrapposte nel cestello.

Suggerimento

Servire i kefta con una salsa alla menta: mescolare 2 yogurt alla greca, 1 cucchiaio di menta fresca tritata, un filo di olio d'oliva e un altro di succo di limone.

Involtini primavera di pollo

12 | 30 min. | 26 min.

Ingredienti

12 fogli di riso
2 petti di pollo (120g)
200 g di verdure miste per wok
4 funghi champignon
50 g di vermicelli di riso
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di olio vegetale

Ricetta

1 | Reidratare i vermicelli di riso seguendo le indicazioni sulla confezione. Scolarli con cura nelle proprie mani. Con una forbice, tagliarli grossolanamente e lasciarli raffreddare.

2 | Saltare il pollo tagliato a cubetti con le verdure per wok e i funghi sminuzzati finemente in una padella piccola per 6 minuti. Scolarli. Mescolarli con i vermicelli di riso, il pollo e l'aglio schiacciato.

3 | Immergere un foglio di riso nell'acqua per reidratarlo, quindi posizionarlo su un panno pulito. Disporre 1 cucchiaio di ripieno al centro, in fondo al foglio di riso, chiudere i bordi e avvolgere il nem serrandolo con cura. Ripetere per i 12 nem. Disporre 6 nem nel cestello Easy Fry, e conservare gli altri 6 al fresco, sotto un panno leggermente umido.

4 | Spennellare i nem di olio (facoltativo) e cuocere in MODALITÀ GAMBERI per 20 minuti, voltandoli a metà cottura. Mantenerli al caldo e avviare la cottura dei 6 nem rimanenti.

Suggerimento **Servire con menta, insalata e salsa di soia.**

Crocchette di pollo

6 | 10 min. | 12 min.

Ingredienti

6 scaloppine di pollo
120 g di pangrattato
70 g di farina
3 uova
Sale, pepe

Ricetta

1 | Tagliare il pollo a pezzi regolari. Versare la farina con del sale e del pepe in un sacchetto gelo, versare il pangrattato in un piatto fondo e sbattere le uova in un altro piatto fondo.

2 | Inserire i pezzi di pollo nel sacchetto, chiuderlo e scuoterlo. Estrarre i pezzi di pollo dal sacchetto, immergerli uno alla volta nelle uova sbattute, quindi arrotolarli nella farina di mais. Posizionarne la metà nel cestello Easy Fry. Cospargere d'olio (facoltativo).

3 | Cuocere i pezzi di pollo in MODALITÀ POLLO per 12 minuti, a seconda delle dimensioni. Ripetere fino all'esaurimento dei pezzi di pollo.

Suggerimento

Preparare un Ketchup casalingo cuocendo a fuoco lento 3 pomodori, 1 cipolla, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 1 spicchio d'aglio tritato, 4 cucchiaini di aceto balsamico, 1 cucchiaino di miele, sale e pepe.

Ali di pollo

6 | 20 min. | 12 ore | 17 min.

Ingredienti

1,2 kg di ali di pollo
1 cucchiaio di ketchup
1 cucchiaio di senape
1 cucchiaio di paprika
1 cucchiaio di salsa di soia dolce
1 cucchiaio di olio d'oliva
Sale, pepe

Ricetta

1 | Tagliare le ali di pollo in due, separandole a livello delle articolazioni.

2 | Versare tutti gli ingredienti in un'insalatiera capiente e aggiungere le ali di pollo. Mescolare bene per cospargerle completamente. Ricoprire con una pellicola e lasciare marinare per 12 ore.

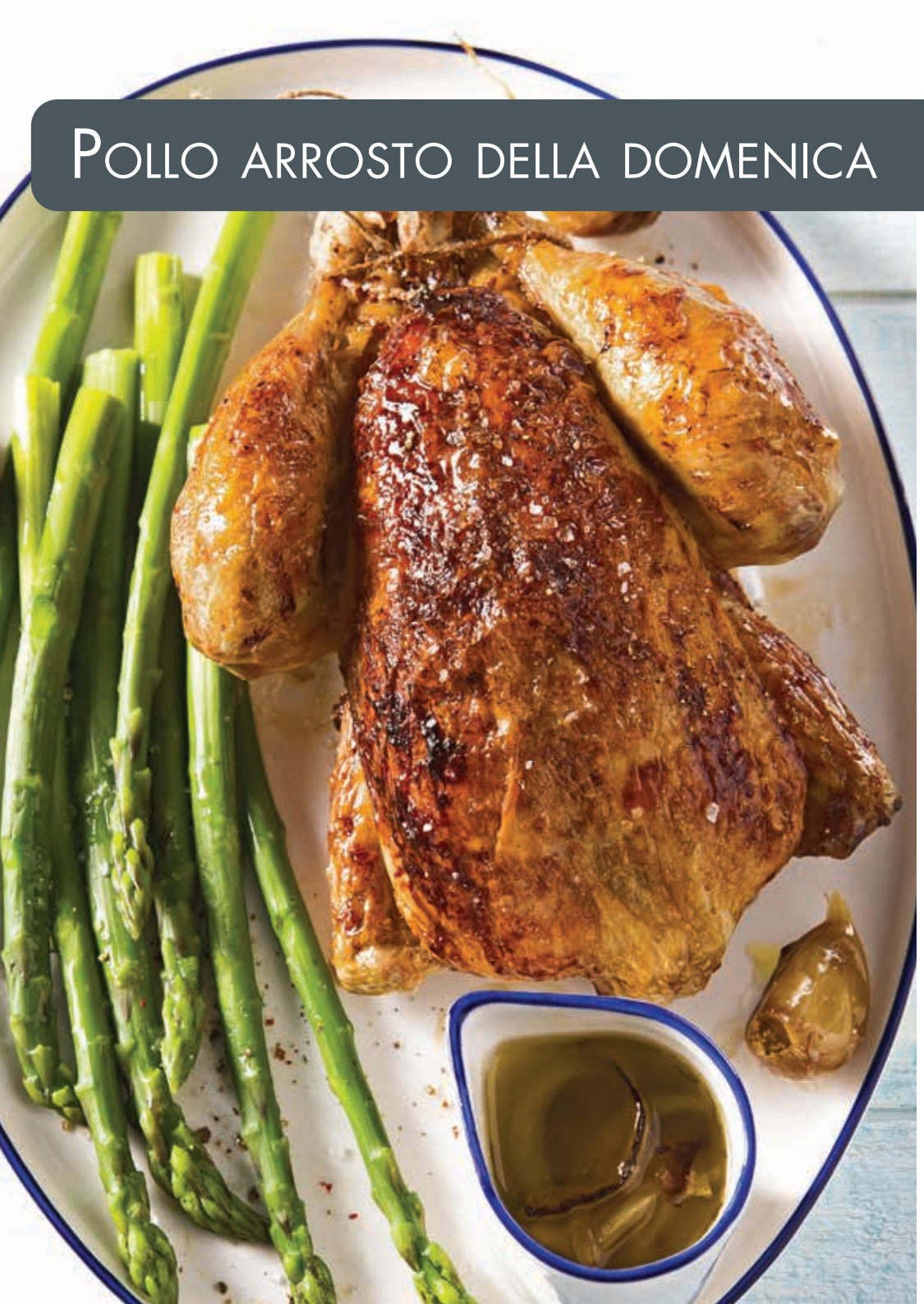
3 | Disporre le ali di pollo nel cestello (possono sovrapporsi), e cuocere in MODALITÀ POLLO per 12 minuti. Mescolare e voltare le ali di pollo e cuocere per altri 5 minuti. Servire immediatamente con patatine fritte e un'insalata di pomodori ciliegini.

Suggerimento

Variare la marinata in base ai propri gusti: salsa barbecue, spezie, peperoncino, aglio, ecc.

Pollo arrosto della domenica

4-6 | 5 min. | 45 min.



Ingredienti

1 pollo da 1,2 kg
5 spicchi d'aglio
1 cucchiaio di olio d'oliva
Sale

Ricetta

1 | Sbucciare e affettare l'aglio. Schiacciare leggermente gli spicchi d'aglio con il palmo della mano. Massaggiare il pollo con un cucchiaio di olio d'oliva, infilare gli spicchi d'aglio a livello delle cosce. Salare generosamente.

2 | Inserire il pollo nel cestello Easy Fry e arrostirlo in MODALITÀ POLLO per 45 minuti. Servire immediatamente.

Suggerimento

Il tempo esatto di cottura del pollo dipende dal peso. Per verificarne la cottura, infilare la punta di un coltello nel petto: il succo che fuoriesce deve essere chiaro.

Costelette di agnello al limone

6 | 15 min. | 4 ore | 35 min.

Ingredienti

12 piccole cotolette di agnello
1 limone (biologico)
4 spicchi d'aglio
1 cucchiaio di olio d'oliva
Sale, pepe

Ricetta

1 | Prelevare la scorza del limone. Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente in un mortaio. Aggiungere la scorza di limone e 2 cucchiai di olio d'oliva.

2 | Versarlo sulle costolette di agnello, mescolare, salare, pepare, coprire con una pellicola e lasciare marinare per 4 ore.

3 | Disporre 6 cotolette nel cestello Easy Fry e cuocere a 180°C per 10 minuti, voltandole a metà cottura. Ripetere con le altre 6 costolette. Servire immediatamente.

Suggerimento

Aggiungere alla marinata delle erbette fresche: timo, serpillo, origano.

Hot-dog alla newyorkese

6 | 10 min. | 8 min.

Ingredienti

6 panini per hot-dog
6 salsicce
6 cetrioli sott'aceto
2 cipolle bianche
12 pomodori ciliegini
6 fette di cheddar
1 cucchiaio di olio d'oliva

Ricetta

1 | Immergere le salsicce in una pentola d'acqua bollente per 5 minuti. Nel frattempo, tagliare le cipolle e farle cuocere in una piccola padella con 1 cucchiaio di olio d'oliva.

2 | Tagliare i cetrioli a dadini e i pomodori a rondelle. Aprire gli hot-dog a metà, infilare i pomodori e ripartire le salsicce. Ricoprire con le fette di cheddar. Chiudere 3 hot-dog, disporli nel cestello Easy Fry e dorarli in MODALITÀ PIZZA per 3 minuti.

3 | Ripartire i cetrioli e le cipolle e servire immediatamente.

Suggerimento

Creare con il ketchup o la senape dei disegni come negli USA.

Salmone al masala (curry)

6 | 10 min. | 27 min.

Ingredienti

6 pavé di salmone
1 cipolla affettata
2 spicchi d'aglio affettati
1 pomodoro maturo a cubetti
1,5 cucchiai di zenzero fresco grattugiato
2,5 cucchiai di masala (o curry) in polvere
1,5 cucchiai di concentrato di pomodoro
25 cl di latte di cocco

Ricetta

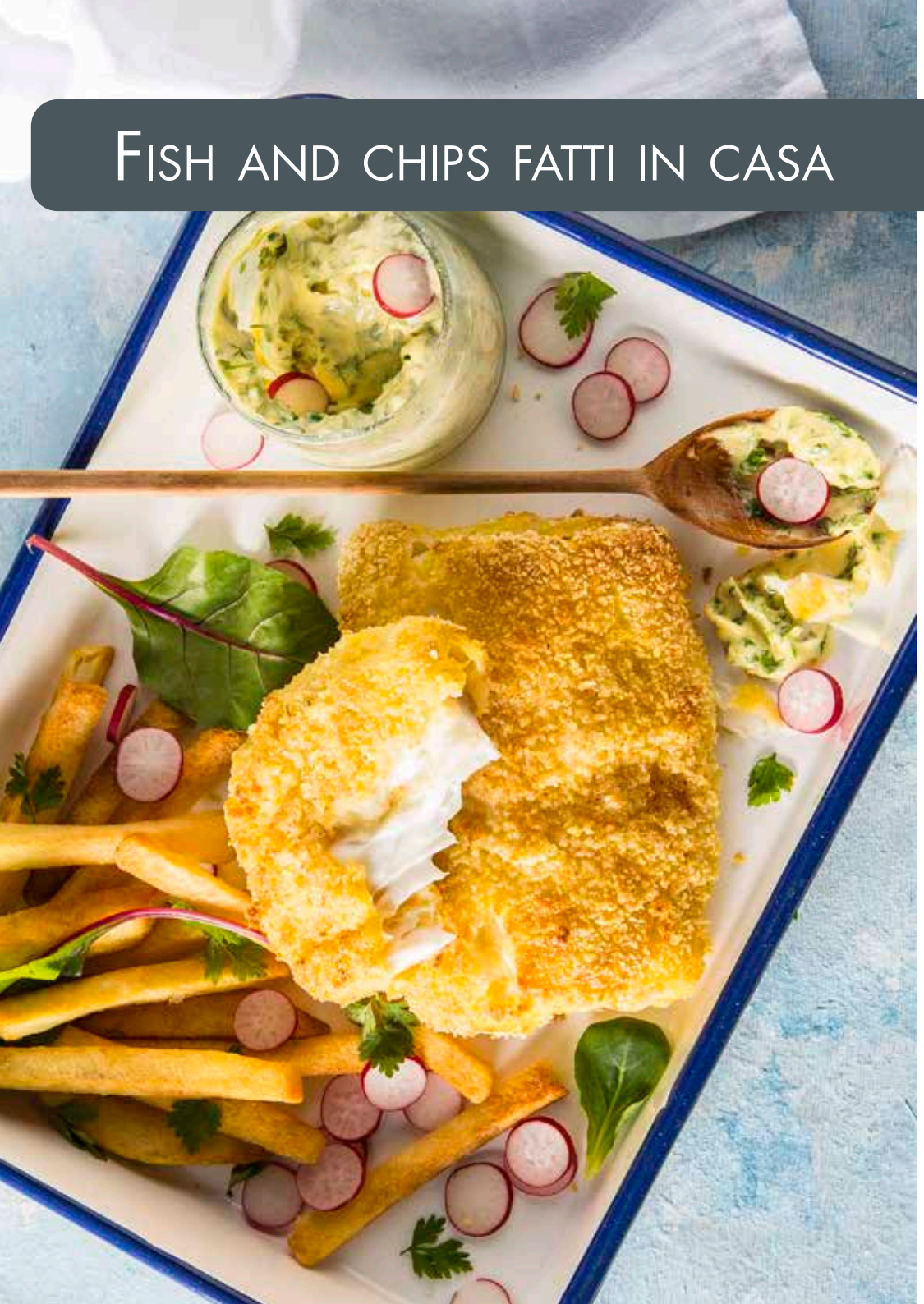
1 | In una pentola, far rinvenire la cipolla finché non è traslucida. Aggiungere l'aglio e il pomodoro a cubetti e dorarli per qualche minuto prima di aggiungere il masala, lo zenzero e il concentrato di pomodoro. Mescolare.

2 | Aggiungere il latte di cocco e cuocere a fuoco lento per 2 minuti. Aggiustare il condimento.

3 | Disporre i pavé di salmone su 6 fogli di carta da forno. Versare la salsa sui pavé. Piegare i fogli a cartoccio e disporli nel cestello Easy Fry sovrapponendoli. Cuocere in MODALITÀ PESCE per 20 minuti. Guarnire con foglie di menta tagliate e servire.

Fish and chips fatti in casa

6 | 10 min. | 12 min.



Ingredienti

6 filetti di merluzzo
7 cucchiai di farina
7 cucchiai di pangrattato
3 uova
50 g di burro
1 mazzetto di cerfoglio o dragoncello
1 vasetto di maionese
Sale, pepe

Ricetta

1 | Far asciugare i pezzi di pesce su della carta assorbente. Salare e pepare. Sbattere le uova in un piatto fondo.

2 | Immergere 2 filetti di pesce nella farina, nelle uova quindi avvolgerli nel pangrattato. Versarli nel cestello Easy Fry. Disporre 2 piccole noci di burro sopra i filetti e cuocerli in MODALITÀ PESCE per 12 minuti. Ripetere con gli altri filetti di pesce.

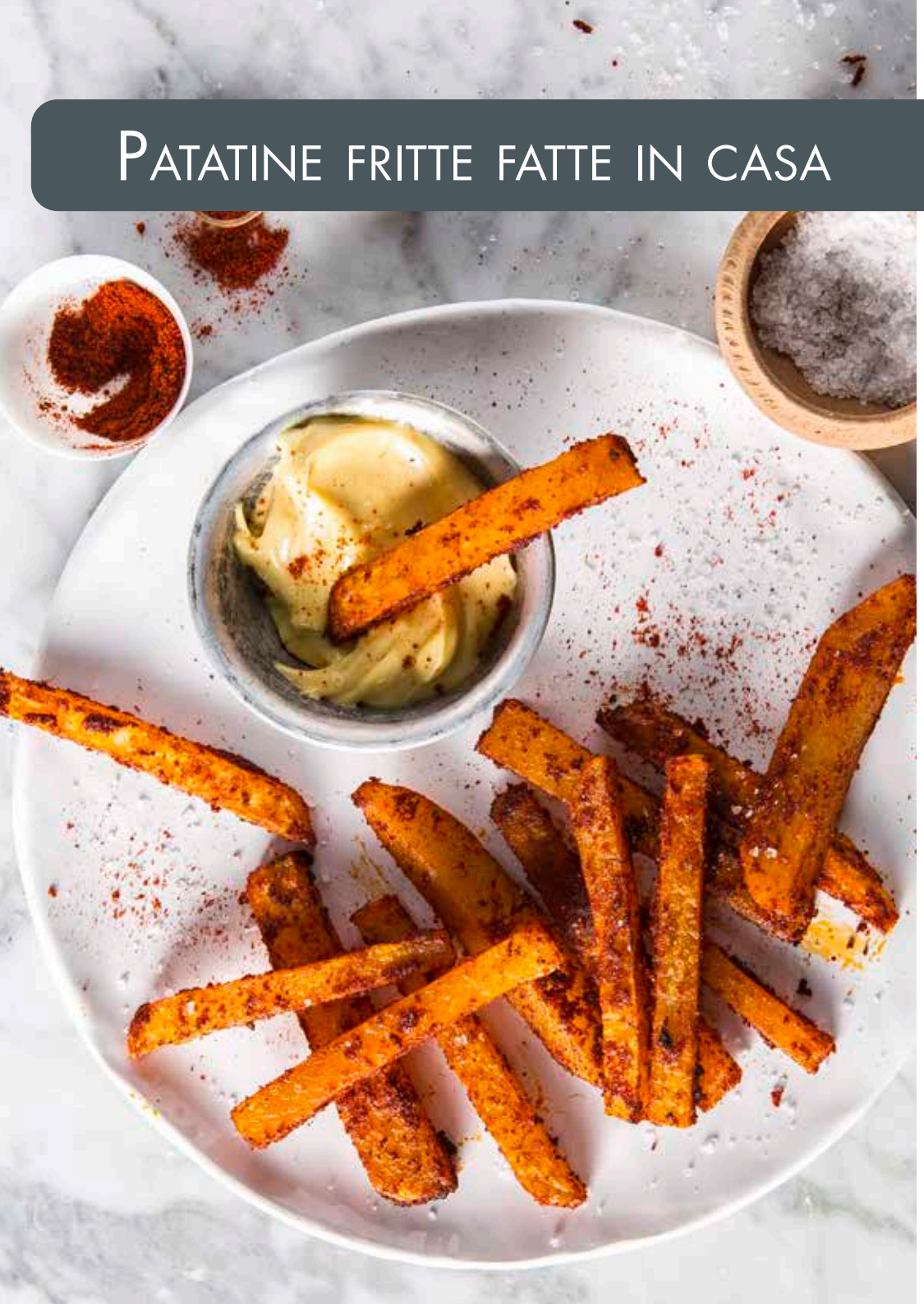
3 | Tagliare gli aromi con delle forbici, mescolarli con la maionese e servire con i filetti impanati.

Suggerimento

Una ricetta adatta a diversi tipi di pesce fresco: nasello, merluzzo carbonaro, merluzzo giallo, ecc.

Patatine fritte fatte in casa

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.



Ingredienti

800 g di patate
3 cucchiai di paprika
3 cucchiaio di olio
Sale fino

Ricetta

1 | Lavare e sbucciare le patate. Tagliarle a forma di patatine fritte.

2 | Versare le patatine in un'insalatiera, mescolarle con l'olio d'oliva, 1 cucchiaio di sale fino e la paprika. Coprire e lasciare marinare per 30 minuti.

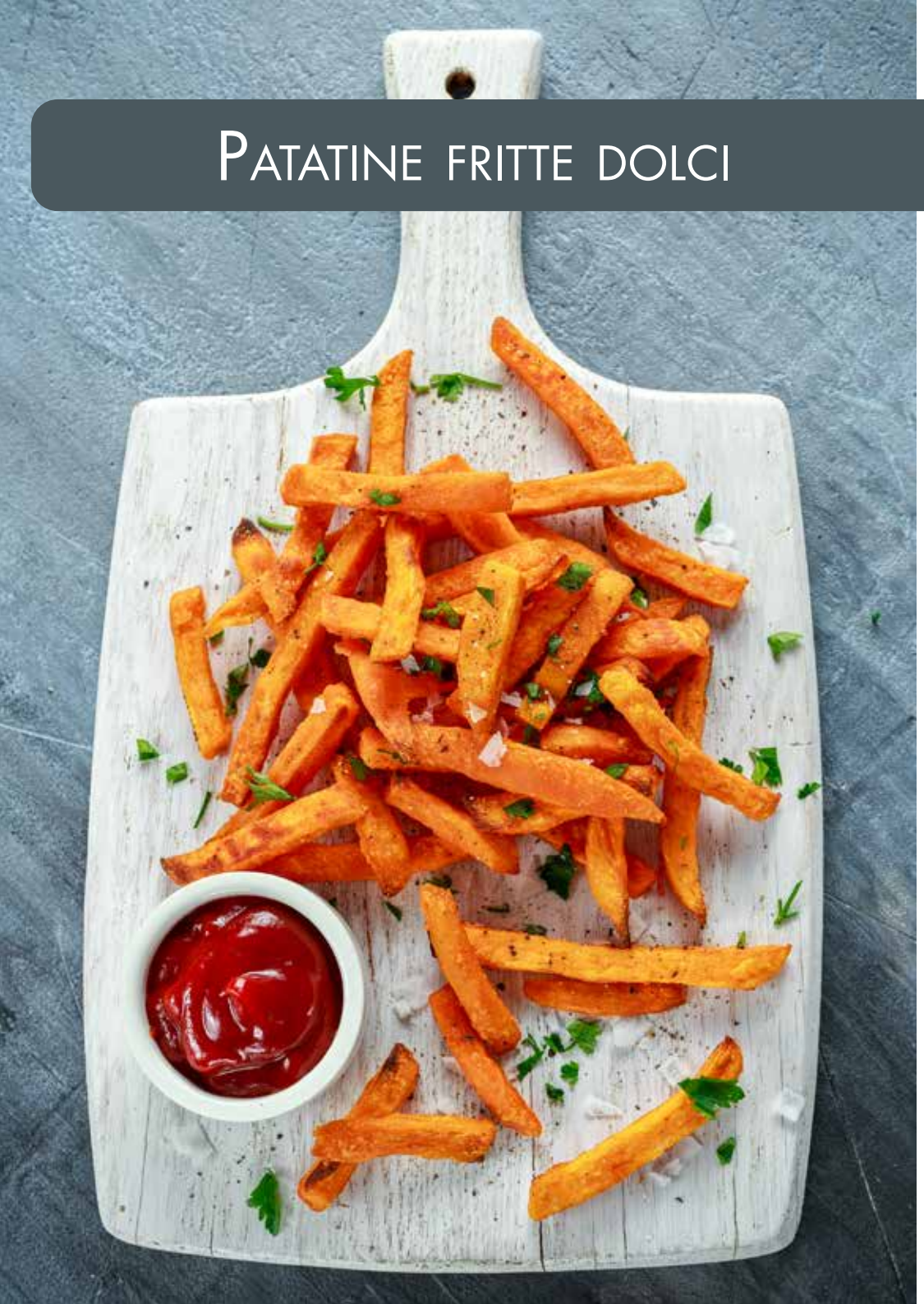
3 | Scolare le patatine fritte e versarle nel cestello EASY FRY e cuocere in MODALITÀ PATATINE FRITTE abbassando la temperatura a 170°C per 20 minuti. Mescolare le patatine ogni 10 minuti. Quindi cuocere per altri 15 minuti a 200°C. A seconda delle dimensioni e della varietà delle patate, aumentare o ridurre il tempo di cottura di 5 minuti.

Suggerimento

Aggiungere un cucchiaio di pasta di curry rosso per una versione più saporita.

Patatine fritte dolci

4 | 15 min. | 40 min.



Ingredienti

800 g di patate dolci
5 cl di olio di girasole
1 albume
1 cucchiaino di curcuma
Sale, pepe

Ricetta

1 | Sbucciare e lavare le patate dolci. Tagliarle a bastoncini da 1 cm di lato.

2 | Mescolare in un'insalatiera capiente l'albume, l'olio e la curcuma, quindi pepare. Aggiungere alla miscela le patate tagliate a bastoncini e mescolare per cospargerle accuratamente.

3 | Versare le patatine nel cestello EASY FRY e cuocere in MODALITÀ PATATINE FRITTE abbassando la temperatura a 170°C per 20 minuti. Mescolare le patatine ogni 10 minuti. Quinci cuocere per altri 15 minuti a 200°C. Salare e servire.

Suggerimento

Servire con una salsa di yogurt profumata con una puntina di curry.

Muffin con gocce di cioccolato

8 | 20 min. | 30 min.

Ingredienti

250 g di farina
1 bustina di lievito chimico
50 g di burro morbido
75 g di zucchero
100 g di pepite di cioccolato al latte
2 uova
25 cl di latte intero

Ricetta

1 | Versare la farina e il lievito in un'insalatiera. Aggiungere il burro morbido e mescolare fino a ottenere la consistenza di una sabbia grossolana.

2 | Aggiungere lo zucchero e le pepite di cioccolato. Mescolare il latte e le uova. Versare la miscela nell'insalatiera e mescolare per incorporare la farina.

3 | Ripartire l'impasto in 8 forme per muffin o cassette in carta. Posizionare 4 forme per muffin nel cestello Easy Fry. Cuocere per 30 minuti in MODALITÀ DOLCE. Sformare e lasciare raffreddare su una griglia.

Suggerimento

Verificare la cottura infilando la punta di un coltello nel dolce; se necessario, prolungarla di 5 minuti.

Soufflé al cioccolato

4 | 10 min. | 12 min.

Ingredienti

100 g di cioccolato fondente
3 uova (1 tuorlo + 3 albumi)
10 cl di latte intero
30 g di zucchero
1 cucchiaino di maizena
25 g di burro
Sale

Ricetta

1 | Fondere il cioccolato a pezzi a bagnomaria o in un forno a microonde.

2 | Separare gli albumi dai tuorli. Sbattere 1 tuorlo con la maizena. Riscaldare il latte in una casseruola quindi, a fuoco spento, aggiungerlo alla miscela di tuorli/maizena, mescolare e fare addensare per qualche minuto sul fuoco. Aggiungere il cioccolato e mescolare.

3 | Montare i 3 albumi al neve con una presa di sale. Quando iniziano a diventare fermi, aggiungere lo zucchero e sbattere per qualche istante. Aggiungere gli albumi a neve alla preparazione.

4 | Imburrare 4 stampini, cospargere di zucchero e versare la preparazione fino a 2/3 dell'altezza degli stampi. Posizionare gli stampini nel cestello Easy Fry e cuocere in MODALITÀ DOLCE per 12 minuti. Servire immediatamente.

Περιεχομενα

el

Σνακ και συνοδευτικα

Εμπανάδας με μοσχάρι
Φαλάφελ
Τραγανές γαρίδες με κάρυ
Σαμόσας με λαχανικά
Σπιτικές πίτσες

Πιατα

Κεμπάπ με μοσχάρι τεριγιάκι
Γκουρμέ μοσχαρίσιο μπέργκερ
Μπιφτέκια κόφτα με μοσχάρι και κόλιανδρο
Σπρινγκ ρολς κοτόπουλου
Κοτομπουκιές
Φτερούγες κοτόπουλου
Κυριακάτικο ψητό κοτόπουλο
Αρνίσια παϊδάκια με λεμόνι
Hot dog νέας υόρκης
Μασάλα φιλέτα σολομού με κάρυ
Σπιτικό ψάρι με πατάτες τηγανητές
Σπιτικές πατάτες τηγανητές με πάπρικα
Τηγανητές γλυκοπατάτες

Επιδορπια

Μάφιν με σταγόνες σοκολάτας
Σουφλέ σοκολάτας

Οδηγος εικονογραμματων

Αριθμος ατομων

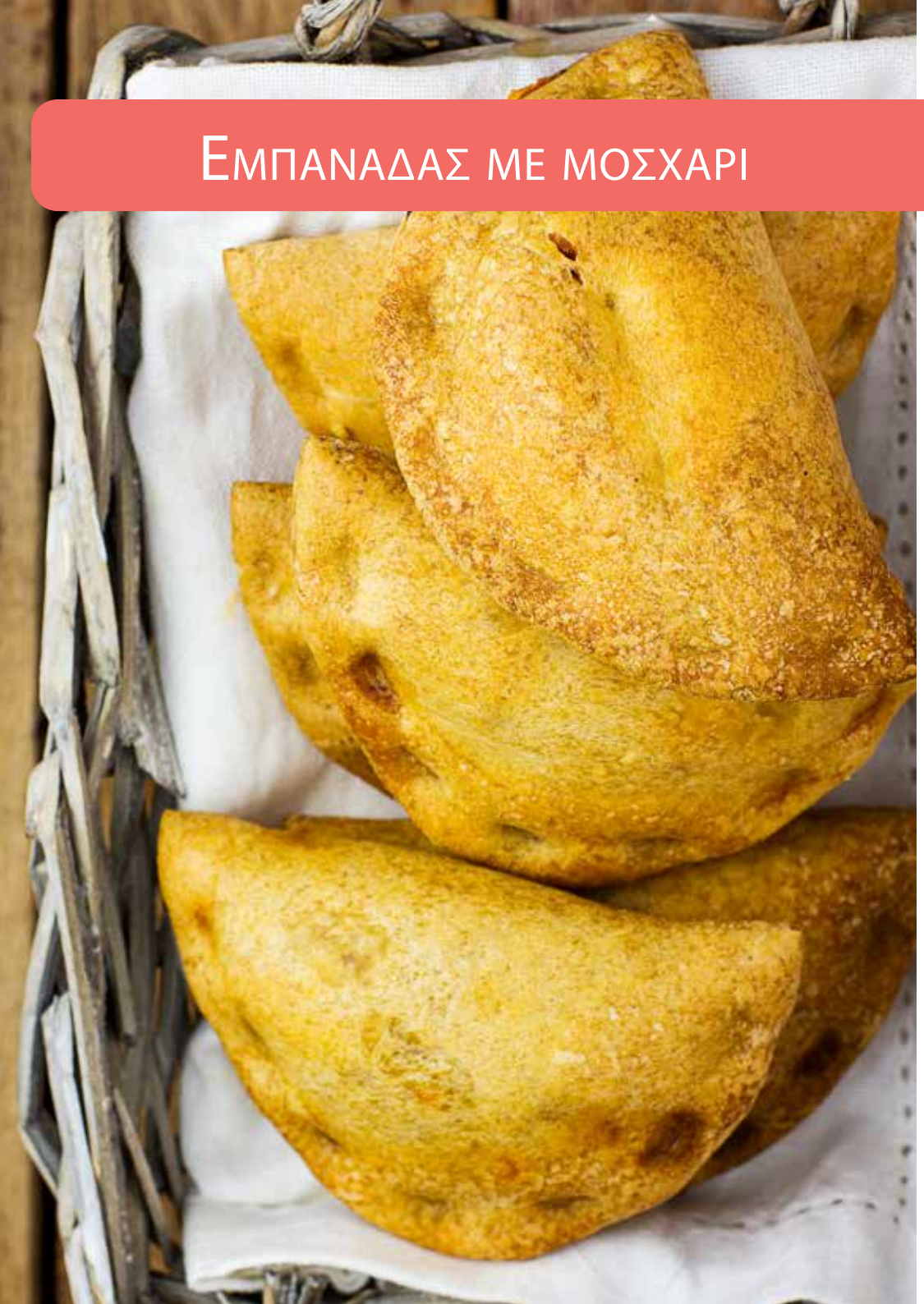
Αριθμος μεριδων

Χρονος προετοιμασιας

Χρονος ξεκουρασης

Χρονος μαριναρισματος

Χρονος μαγειρεματος



Εμπαναδας με μοσχαρι

16 | 15 λεπτά | 18 λεπτά

Υλικα

2 πακέτα (375g) ζύμη για τάρτες
200g μοσχαρίσιος κιμάς
3 ή 4 φρέσκα κρεμμυδάκια
1 κ.σ. πάπρικα
1 κρόκος αυγού
1 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι

Συνταγη

1 | Ψιλοκόψτε τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Τηγανίστε το κρέας με το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι για 8 λεπτά. Πασπαλίστε με αλατοπίπερο και προσθέστε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και την πάπρικα. Αφήστε το να κρυώσει.

2 | Ξετυλίξτε τη ζύμη, κόψτε 8 στρογγυλά τεμάχια διαμέτρου 9 cm περίπου, προσθέστε τον κιμά που έχει κρυώσει και διπλώστε τον όπως ένα πιτάκι. Προσθέστε τον κρόκο αυγού με 1 κ.σ. νερό. Χρησιμοποιήστε το μείγμα για να αλείψετε τα άκρα και να σφραγίσετε τα εμπανάδας πιέζοντας με τα δάχτυλά σας και, στη συνέχεια, αλείψτε το επάνω μέρος.

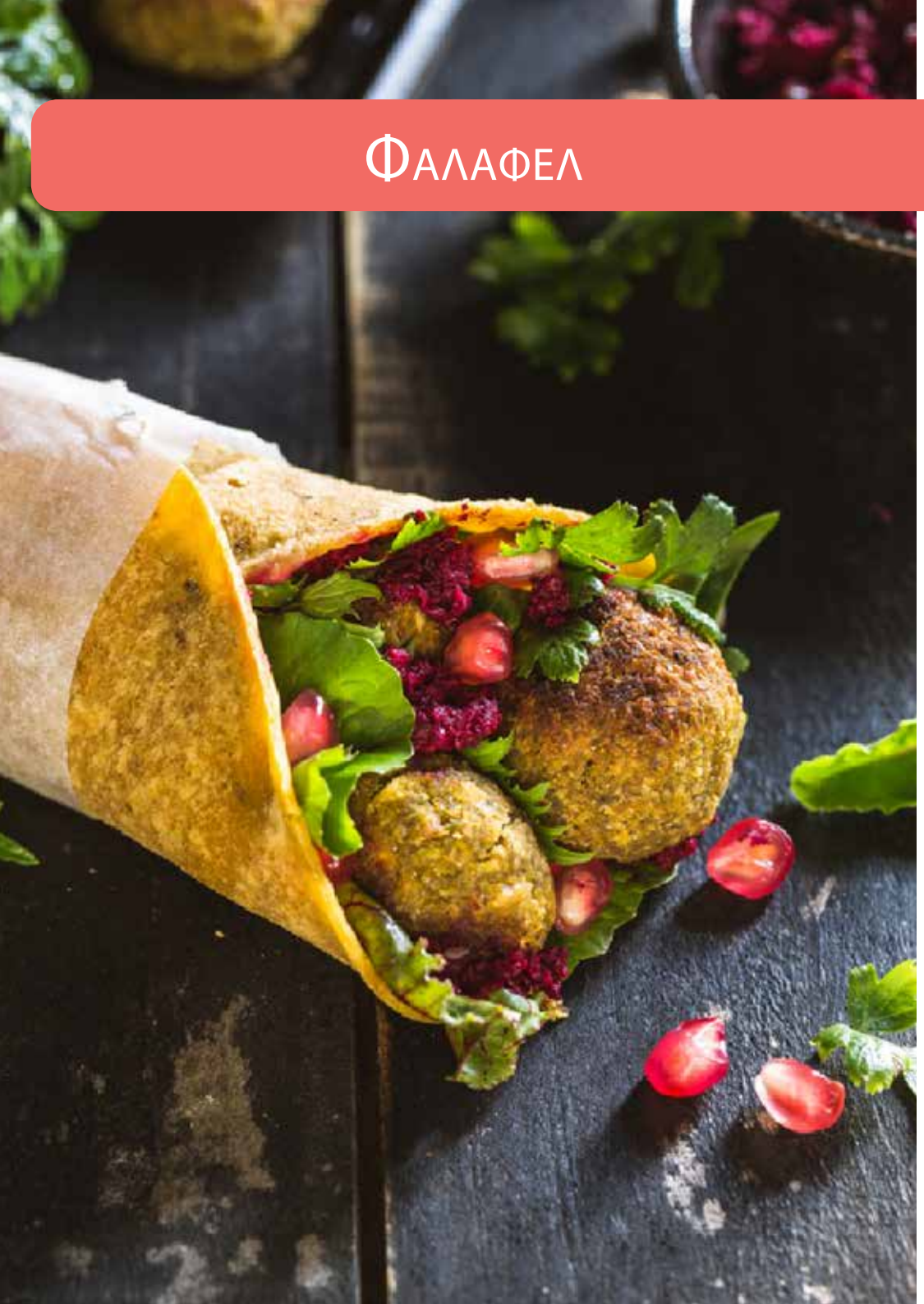
3 | Τοποθετήστε 8 εμπανάδας στο καλάθι Easy Fry και μαγειρέψτε σε θερμοκρασία 180 °C για 10 λεπτά. Επαναλάβετε με τη δεύτερη παρτίδα.

Συμβουλές

Μπορείτε να αρωματίσετε τη γέμιση των μοσχαρίσιων εμπανάδας με κύμινο, ρίγανη ή ψιλοκομμένο σκόρδο. Δοκιμάστε να προσθέσετε τομάτα ή γλυκό καλαμπόκι στη γέμιση, για να προσθέσετε γεύση.

ΦΑΛΑΦΕΛ

18 | 15 λεπτά | 20 λεπτά



ΥΛΙΚΑ

500g μαγειρεμένα ρεβύθια
50g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 άσπρο κρεμμύδι
2 κλαδάκια μαϊντανό
4 κλαδάκια κόλιανδρο
1 γ.γλ. κύμινο
1 σκελίδα σκόρδο
1 κ.σ. ταχίνι
1 κ.σ. ελαιόλαδο (προαιρετικά)
Αλάτι
Πιπέρι

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Χρησιμοποιήστε επεξεργαστή τροφίμων, αναμείξτε τα ρεβίθια, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τον μαϊντανό, τον κόλιανδρο, το κύμινο, το αλάτι, το πιπέρι, την πάστα σησαμόσπορου (ταχίνι) και το αλεύρι, και ανακατέψτε τα υλικά μέχρι να δημιουργηθεί μια σκληρή πάστα. Εάν το μείγμα είναι πολύ λεπτόρρευστο, προσθέστε λίγο αλεύρι. Αν είναι πολύ στεγνό, προσθέστε λίγο υγρό.

2 | Σχηματίστε 18 φαλάφελ και πιέστε τα απαλά μεταξύ τους.

3 | Τοποθετήστε τα στο καλάθι Easy Fry, προσθέστε λίγο ελαιόλαδο (προαιρετικά) και μαγειρέψτε στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΙΤΣΑΣ για 20 λεπτά. Μπορείτε να στοιβάξετε τα φαλάφελ σε στρώσεις στο καλάθι. Γυρίστε τα στη μέση του μαγειρέματος.

Συμβουλές ***Σερβίρετε τα φαλάφελ σε ζεστές πίτες και γαρνίρετε με φρέσκο δυόσμο, γιαούρτι και φέτες τομάτας.***

ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΚΑΡΥ

4 | 10 λεπτά | 10 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

250g γαρίδες καθαρισμένες
2 αυγά
6 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
6 κ.σ. κορν φλάουρ
2 κ.σ. κάρυ
1 κ.γλ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Αλάτι
1 κ.σ. ελαιόλαδο (προαιρετικά)

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Ρίξτε το αλεύρι, τη σκόνη κάρυ και μια μεγάλη πρέζα αλάτι και πιπέρι σε μια σακούλα για κατάψυξη, ρίξτε το κορνφλάουρ σε ένα άλλο ρηχό μπολ και χτυπήστε τα αυγά σε ένα τρίτο ρηχό μπολ.

2 | Τοποθετήστε τις γαρίδες στη σακούλα, κλείστε την καλά και ανακινήστε δυνατά μέχρι να καλυφθούν καλά. Αφαιρέστε τις γαρίδες από τη σακούλα, βουτήξτε τις μία-μία στο χτυπημένο αυγό και, στη συνέχεια, περάστε τις από το κορνφλάουρ. Ραντίστε με λάδι (προαιρετικά).

3 | Μαγειρέψτε τις γαρίδες στο καλάθι Easy Fry στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΙΑ ΓΑΡΙΔΕΣ για 6 λεπτά. Γυρίστε προσεκτικά τις γαρίδες και μαγειρέψτε για άλλα 4 λεπτά.

ΣΑΜΟΣΑΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

6 | 15 λεπτά | 14 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

6 χωριάτικα φύλλα
10g ελαιόλαδο
200g φέτα
400g μαγειρεμένο κουνουπίδι
200g κατεψυγμένος αρακάς
1 κ.γλ. κάρυ
1 κ.σ. ελαιόλαδο για το μαγείρεμα
Αλάτι
Πιπέρι

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Σε ένα μπολ, λιώστε ελαφρά το κουνουπίδι με το κάρυ σε σκόνη. Προσθέστε τον αρακά και την τριμμένη φέτα. Αναμείξτε καλά.

2 | Κόψτε το φύλλο σε 2 λωρίδες. Αλείψτε το φύλλο με ελαιόλαδο. Ρίξτε μια κουταλιά της σούπας γέμιση στο τέλος κάθε λωρίδας και διπλώστε την για να σχηματίσετε ένα τρίγωνο. Φτιάξτε 6 σαμόσας από κάθε λωρίδα ζύμης.

3 | Τοποθετήστε 6 σαμόσας στο καλάθι Easy Fry, ραντίστε με ελαιόλαδο και μαγειρέψτε τα στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΙΑ ΓΑΡΙΔΕΣ για 14 λεπτά. Όταν ψηθεί η πρώτη παρτίδα σαμόσας, αφαιρέστε τα και τοποθετήστε τα επόμενα 6 στο καλάθι.

Συμβουλές

Μπορείτε να ζεστάνετε την πρώτη παρτίδα σαμόσας, τοποθετώντας τα στο καλάθι και μαγειρεύοντας για μερικά λεπτά ακόμα.

Μινι πιτσακια

4 | 5 λεπτά | 7 λεπτά

Υλικα

2 αγγλικά muffins
4 κ.σ. σάλτσα ντομάτας
4 Χ30g φέτες μοτσαρέλα
4 μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι
Αλάτι

Συνταγη

1 | Κόψτε τα μάφιν στη μέση και ψήστε τα στο καλάθι Easy Fry για 3 λεπτά στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΙΤΣΑΣ.

2 | Απλώστε μια μεγάλη κουταλιά της σούπας σάλτσα ντομάτας πάνω σε κάθε μάφιν. Κόψτε τις φέτες μοτσαρέλα σε λεπτές λωρίδες. Τοποθετήστε τις σε κάθε μάφιν και μετά προσθέστε τις ελιές, κομμένες σε φέτες για να μοιάζουν με μάτια.

3 | Τοποθετήστε τα πιτσάκια στο καλάθι της Easy Fry και ψήστε για 4 λεπτά στην λειτουργία ΠΙΤΣΑ. Σερβίρετε αμέσως.

Συμβουλές

Μια διασκεδαστική συνταγή που μπορούν να ετοιμάσουν μόνα τους τα παιδιά, με την επίβλεψη ενός ενήλικα, ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος εγκαυμάτων.

Κεμπαπ με μοσχαρι τεριγιακι

12 | 10 λεπτά | 60 λεπτά | 6 λεπτά

Υλικα

12 κομματάκια μοσχαρίσιο καρπάτσιο*
200g τυρί έμενταλ
4 κ.σ. μέλι
3 κ.σ. σάλτσα σόγιας
Πιπέρι

* δεν διατίθεται σε όλες τις χώρες. Εναλλακτικά, μπορείτε να κόψετε ή να ζητήσετε από τον κρεοπώλη να σας κόψει ένα μαλακό μοσχαρίσιο φιλέτο σε πολύ λεπτές φέτες.

Συνταγη

1 | Κόψτε το τυρί σε 36 κύβους. Περάστε τους σε 12 καλαμάκια. Τυλίξτε κάθε κεμπάμπ σε μια φέτα μοσχαρίσιου κρέατος.

2 | Σε ένα μπολ, ετοιμάστε τη μαρινάδα ανακατεύοντας τη σάλτσα σόγιας με το μέλι. Χρησιμοποιήστε τη για να αλείψετε τα κεμπάπ. Μαρινάρετε στο ψυγείο για 1 ώρα.

3 | Τοποθετήστε τα 12 κεμπάπ σε κύκλο στο καλάθι Easy Fry και μαγειρέψτε σε θερμοκρασία 180 °C για 6 λεπτά. Προσθέστε πιπέρι και σερβίρετε αμέσως.

Συμβουλές ***Σερβίρετε αυτά τα κεμπάπ με ένα μικρό μπολ γλυκιά σάλτσα σόγιας.***

Γκουρμε μοσχαρισιο μπεργκερ

6 | 5 λεπτά | 11 λεπτά

Υλικα

900g μοσχαρίσιος κιμάς
6 ψωμάκια για μπέργκερ
2 ντομάτες
6 φύλλα μαρουλιού
1 σκελίδα σκόρδο
3 κ.σ. σάλτσα σόγιας
2 κ.σ. ελαιόλαδο

Συνταγη

1 | Ανακατέψτε το μοσχαρίσιο κρέας, το λιωμένο σκόρδο, τη σάλτσα σόγιας και το ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώστε. Με τα χέρια σας, δημιουργήστε 6 μπέργκερ.

2 | Τοποθετήστε τα στο καλάθι Easy Fry και μαγειρέψτε τα στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΙΑ ΚΡΕΑΣ για 8 λεπτά, ανάλογα με τον βαθμό μαγειρέματος που σας αρέσει.

3 | Αφαιρέστε τα μπέργκερ από το Easy Fry και διατηρήστε τα ζεστά. Τοποθετήστε 6 ψωμάκια χάμπουργκερ μέσα στο καλάθι, πιέστε τα λίγο αν χρειάζεται και μαγειρέψτε τα για 2-3 λεπτά σε θερμοκρασία 180°C. Τοποθετήστε αμέσως τα χάμπουργκερ μαζί, γαρνίροντας με τα φύλλα σαλάτας και τις τομάτες, και σερβίρετε.

Συμβουλές

Ετοιμάστε μια σάλτσα προσθέτοντας: 1 κ.σ. μουστάρδα ολικής άλεσης, 2 κ.σ. καυτερή μουστάρδα, 1 κρόκο αυγού και 1 κ.σ. λάδι πριν προσθέσετε 1 κ.σ. κρέμα γάλακτος.

Μοσχαρισιο κεμπαπ με κολιανδρο

6 | 10 λεπτά | 8 λεπτά

Υλικα

550g μοσχαρίσιος κιμάς
2 κ.σ. ψιλοκομμένα εσαλότ (κρεμμύδια)
2 κ.σ. ψιλοκομμένος κόλιανδρος
1 κ.σ. μείγμα μπαχαρικών ras-el-hanout
1 κ.γλ. κύμινο
1 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι & Πιπέρι

Συνταγη

1 | Σε ένα τηγάνι, ροδίστε γρήγορα τα εσαλότ με λίγο ελαιόλαδο.

2 | Ανακατέψτε τον κιμά, τα μπαχαρικά, τον κόλιανδρο και τα μαγειρεμένα εσαλότ. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Φτιάξτε 18 όμοια μπιφτέκια οβάλ σχήματος, περίπου 30 g το καθένα.

3 | Τοποθετήστε τα μπιφτέκια σε ένα καλάθι πιέζοντάς τα λίγο και μαγειρέψτε τα για 7-8 λεπτά σε θερμοκρασία 180 °C. Τα μπιφτέκια μπορούν να στοιβαχτούν το ένα πάνω στο άλλο στο καλάθι.

Συμβουλές

Σερβίρετε τα μπιφτέκια κόφτα με τη σάλτσα δυόσμου: Ανακατέψτε 2 συσκευασίες (150 g η καθεμία) ελληνικό στραγγιστό γιαούρτι, 1 κ.σ. φρέσκο ψιλοκομμένο δυόσμο, λίγο ελαιόλαδο και λίγο χυμό λεμονιού.

Σπρινγκ ρολς κοτοπουλου

12 | 30 λεπτά | 26 λεπτά

Υλικα

12 wrappers ρυζιού
2 φιλέτα στήθος κοτόπουλο (120g το καθένα), κομμένα σε κύβους
200g ανάμεικτα λαχανικά
4 μανιτάρια λεπτοκομμένα
50g νούντλς ρυζιού
1 σκελίδα σκόρδο
1 κ.σ. ελαιόλαδο για το μαγείρεμα (προαιρετικά)

Συνταγη

1 | Επανυδατώστε το ρύζι βερμιτσέλι, ακολουθώντας τις οδηγίες στη συσκευασία. Στραγγίξτε προσεκτικά με τα χέρια σας. Κόψτε τα σε μεγάλα κομμάτια με ένα ψαλίδι και αφήστε τα να κρυώσουν.

2 | Σοτάρετε το κοτόπουλο σε κύβους με τα stir fry λαχανικά και τα ψιλοκομμένα μανιτάρια σε ένα μικρό τηγάνι για 6 λεπτά. Στραγγίστε. Ανακατέψτε με το ρύζι βερμιτσέλι, το κοτόπουλο και το λιωμένο σκόρδο.

3 | Μουλιάστε ένα φύλλο για σπρινγκ ρολς σε νερό για επανυδάτωση και, στη συνέχεια, τοποθετήστε το σε ένα καθαρό πανί. Ρίξτε 1 κουταλιά της σούπας γέμιση στο κέντρο, στο κάτω μέρος του φύλλου, διπλώστε τα άκρα προς τα μέσα, τυλίξτε το σπρινγκ ρολ και πιέστε για να τα σφραγίσετε. Συνεχίστε μέχρι να έχετε συνολικά 12 σπρινγκ ρολς. Τοποθετήστε 6 σπρινγκ ρολς στο καλάθι Easy Fry και τοποθετήστε τα υπόλοιπα 6 στο ψυγείο, κάτω από ένα ελαφρώς υγρό πανί.

4 | Ραντίστε τα σπρινγκ ρολς με λάδι (προαιρετικά) και μαγειρέψτε τα στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΙΑ ΓΑΡΙΔΕΣ για 20 λεπτά, γυρίζοντάς τα στη μέση του μαγειρέματος. Διατηρήστε τα ζεστά ενώ μαγειρεύετε τα υπόλοιπα 6 σπρινγκ ρολς.

Συμβουλές ***Σερβίρετε με δυόσμο, σαλάτα και σάλτσα σόγιας.***

Κοτομπουκιες

6 | 10 λεπτά | 12 λεπτά (κάθε παρτίδα)

Υλικα

6 φιλέτα στήθος κοτόπουλου
120g τριμμένη φρυγανιά
70g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
3 αυγά
Αλάτι & Πιπέρι
1 κ.σ. ελαιόλαδο για το μαγείρεμα (προαιρετικά)

Συνταγη

1 | Ψιλοκόψτε το κοτόπουλο σε ομοιόμορφα κομμάτια. Τοποθετήστε το αλεύρι, το αλάτι και το πιπέρι σε μια σακούλα για κατάψυξη, προσθέστε την τριμμένη φρυγανιά σε ένα μεγάλο πιάτο και χτυπήστε τα αυγά σε ένα ρηχό μπολ.

2 | Τοποθετήστε τα κομμάτια κοτόπουλου στη σακούλα, κλείστε την καλά και ανακινήστε δυνατά. Αφαιρέστε τα από τη σακούλα, βουτήξτε τα ένα-ένα στο χτυπημένο αυγό και, στη συνέχεια, περάστε τα από την τριμμένη φρυγανιά. Τοποθετήστε τις μισές κοτομπουκιές στο καλάθι Easy Fry. Ραντίστε με λάδι (προαιρετικά).

3 | Μαγειρέψτε τις κοτομπουκιές στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ για 12 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθός τους. Επαναλάβετε μέχρι να μαγειρευτούν όλες οι κοτομπουκιές.

Συμβουλές

Φτιάξτε τη δική σας κέτσαπ βράζοντας μαζί 3 τομάτες, 1 κρεμμύδι, 1 κ.γ. συμπυκνωμένο τοματοπολτό, 1 ψιλοκομμένη σκελίδα σκόρδο, 4 κ.γ. ξύδι βαλσάμικο, 1 κ.γ. μέλι, αλάτι και πιπέρι.

Φτερουγες κοτοπουλου

6 | 20 λεπτά | 12 ώρες | 17 λεπτά

Υλικα

1,2kg φτερούγες κοτόπουλου
1 κ.σ. κέτσαπ
1 κ.σ. μουστάρδα
1 κ.σ. πάπρικα
1 κ.σ. γλυκιά σάλτσα σόγιας
1 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι & Πιπέρι

Συνταγη

1 | Κόψτε τις φτερούγες κοτόπουλου στη μέση, χωρίζοντάς τες στο σημείο της άρθρωσης.

2 | Τοποθετήστεόλαταυλικάσεέναμεγάλο μπολ και προσθέστε τις φτερούγες κοτόπουλου. Ανακατέψτε καλά μέχρι οι φτερούγες να καλυφθούν καλά. Καλύψτε με μεμβράνη και αφήστε να μαριναριστούν για 12 ώρες.

3 | Τοποθετήστε τις φτερούγες κοτόπουλου στο καλάθι (μπορούν να αλληλοεπικαλύπτονται) και μαγειρέψτε στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ για 12 λεπτά. Ανακατέψτε και γυρίστε τις φτερούγες κοτόπουλου και μαγειρέψτε τις για άλλα 5 λεπτά. Σερβίρετε αμέσως με τηγανητές πατάτες και σαλάτα με τοματίνια.

Συμβουλές ***Μπορείτε να επιλέξετε μαρινάδα ανάλογα με τη διάθεσή σας: Δοκιμάστε να προσθέσετε σάλτσα μπάρμπεκιου, μπαχαρικά, τσίλι ή σκόρδο.***

Ψητο κοτοπουλο

4-6 | 5 λεπτά | 45 λεπτά

Υλικα

1 Χ 1,2kg ολόκληρο κοτόπουλο
5 σκελίδες σκόρδο
1 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι & Πιπέρι

Συνταγη

1 | Λιώστε ελαφρά τις σκελίδες σκόρδου με την παλάμη του χεριού σας. Τρίψτε το κοτόπουλο με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και πιέστε μέσα τις σκελίδες σκόρδου κατά μήκος στα μπουτάκια. Αλατοπιπερώστε γενναιόδωρα.

2 | Τοποθετήστε το κοτόπουλο στο καλάθι Easy Fry και μαγειρέψτε στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ για 45 λεπτά. Σερβίρετε αμέσως.

Συμβουλές

Ο ακριβής χρόνος μαγειρέματος για το κοτόπουλο εξαρτάται από το βάρος του. Για να ελέγξετε εάν το κοτόπουλο έχει μαγειρευτεί, τρυπήστε το πιο χοντρό μέρος στο μπούτι με ένα μαχαίρι: θα πρέπει να τρέχουν διαυγείς χυμοί.

Αρνισια παϊδακια με λεμονι

6 | 15 λεπτά | 4 ώρες | 35 λεπτά

Υλικα

12 μικρά αρνίσια παϊδάκια
1 λεμόνι
4 σκελίδες σκόρδο
1 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι & Πιπέρι

Συνταγη

1 | Ξύστε το λεμόνι. Ξεφλουδίστε το σκόρδο και λιώστε το σε ένα γουδί. Προσθέστε το ξύσμα λεμονιού και 2 κ.σ. ελαιόλαδο.

2 | Περιχύστε τα αρνίσια παϊδάκια, ανακατέψτε καλά, πασπαλίστε με αλατοπίπερο, καλύψτε με μεμβράνη και αφήστε να μαριναριστούν για 4 ώρες.

3 | Τοποθετήστε 6 παϊδάκια στο καλάθι Easy Fry και μαγειρέψτε σε θερμοκρασία 180 °C για 10 λεπτά, γυρίζοντάς τα στη μέση του μαγειρέματος. Επαναλάβετε με τα 6 υπόλοιπα παϊδάκια. Σερβίρετε αμέσως.

Συμβουλές ***Προσθέστε φρέσκα μυρωδικά όπως θυμάρι, άγριο θυμάρι και ρίγανη στη μαρινάδα σας.***

Hot dog Νεας Υορκης

6 | 10 λεπτά | 8 λεπτά

Υλικα

6 ψωμάκια χοτ ντογκ
6 λουκάνικα χοτ ντογκ
6 αγγουράκια τουρσί
2 άσπρα κρεμμύδια
12 ντοματίνια
6 φέτες τυρί τσένταρ
1 κ.σ. ελαιόλαδο

Συνταγη

1 | Βυθίστε τα λουκάνικα σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό για 5 λεπτά. Εντωμεταξύ, ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και μαγειρέψτε τα σε ένα μικρό τηγάνι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο.

2 | Κόψτε τα αγγουράκια τουρσί σε κύβους και κόψτε τις ντομάτες. Κόψτε στη μέση τα ψωμάκια για hot dog, προσθέστε τις ντομάτες και τοποθετήστε ένα λουκάνικο σε κάθε ένα. Καλύψτε με τις φέτες τσένταρ. Τοποθετήστε 3 hot dog στο καλάθι Easy Fry και μαγειρέψτε στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΙΤΣΑΣ για 3 λεπτά.

3 | Προσθέστε τα αγγουράκια τουρσί και τα κρεμμύδια και σερβίρετε αμέσως. Μαγειρέψτε τα υπόλοιπα 3 έτοιμα hot dog.

Συμβουλές ***Διασκεδάστε ζωγραφίζοντας εικόνες από κέτσαπ και μουστάρδα, σε αμερικάνικο στυλ!***

Μασαλα φιλετα σολομου με καρυ

6 | 10 λεπτά | 27 λεπτά

Υλικα

6 φιλέτα σολωμού
1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
2 λιωμένες σκελίδες σκόρδο
1 ώριμη ντομάτα κομμένη σε κυβάκια
1 1/2 κ.σ. φρέσκο τζίντζερ ψιλοτριμμένο
1 1/2 κ.σ. συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας
250ml γάλα καρύδας
φρέσκα φύλλα μέντας για γαρνιτούρα
Λαδόκολλα
2 1/2 κ.σ. garam masala μείγμα μπαχαρικών ή κάρυ σε σκόνη

Συνταγη

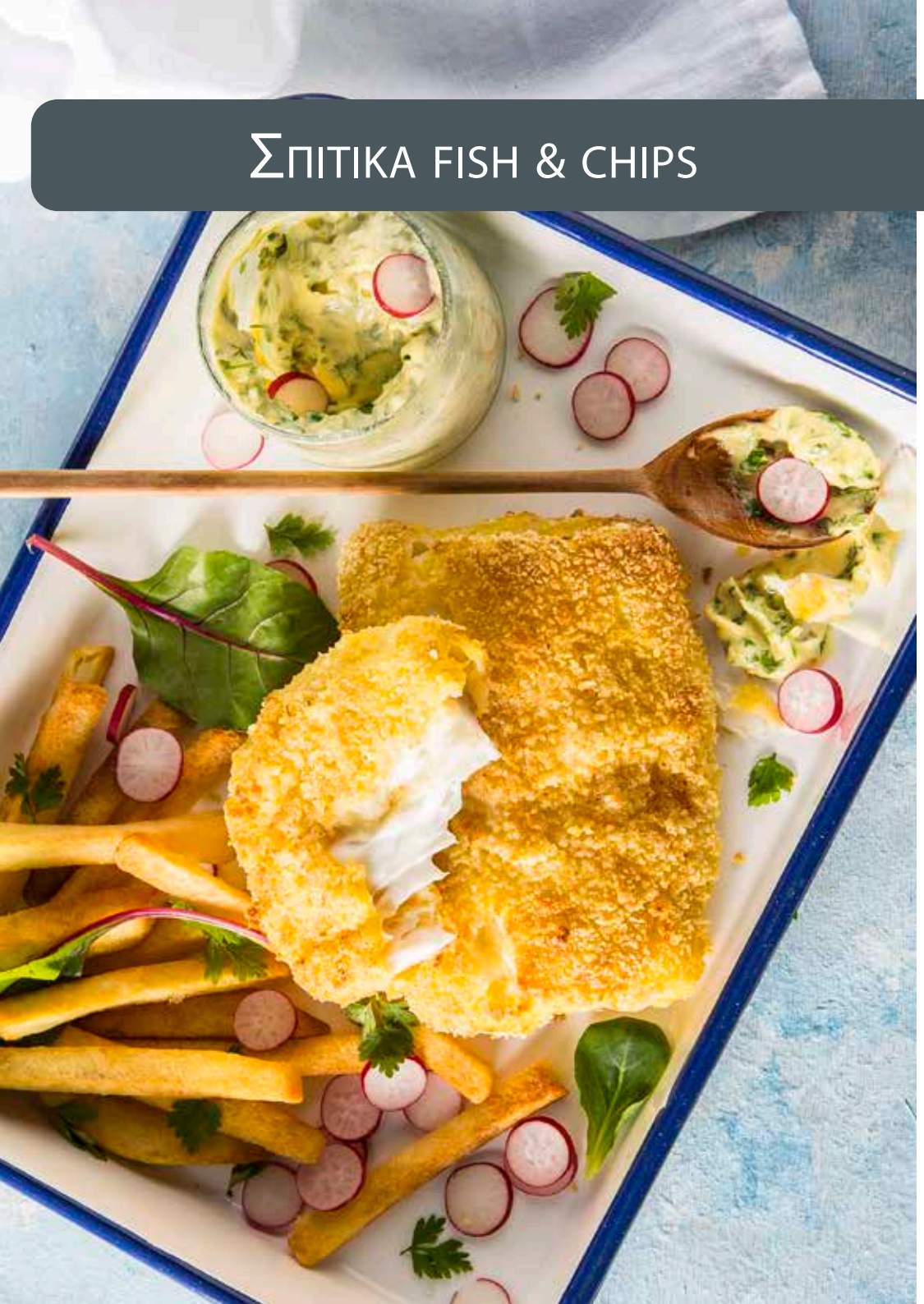
1 | Τηγανίστε το κρεμμύδι σε τηγάνι μέχρι να γίνει διάφανο. Προσθέστε το σκόρδο και την ντομάτα σε κύβους και μαγειρέψτε για μερικά λεπτά ακόμα, πριν προσθέσετε το γκάραμ μασάλα, το τζίντζερ και τον συμπυκνωμένο πελτέ ντομάτας. Αναμείξτε καλά.

2 | Προσθέστε το γάλα καρύδας και σιγοβράστε για 2 λεπτά. Ελέγξτε το καρύκευμα.

3 | Τοποθετήστε τα φιλέτα σολομού σε 6 μεγάλα φύλλα λαδόκολλας. Περιχύστε τα φιλέτα με τη σάλτσα. Διπλώστε τα φύλλα σε δέματα και τοποθετήστε τα σε στρώσεις στο καλάθι Easy Fry. Μαγειρέψτε στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΨΑΡΙΟΥ για 20 λεπτά. Γαρνίρετε με ψιλοκομμένα φύλλα δυόσμου και σερβίρετε.

Σπιτικα fish & chips

6 | 10 λεπτά | 12 λεπτά (κάθε παρτίδα)



Υλικα

6 φιλέτα μπακαλιάρου
7 κ.σ. αλεύρι
7 κ.σ. τριμμένη φρυγανιά
3 αυγά
50g βούτυρο
1 ματσάκι εστραγκόν
1 βάζο μαγιονέζα (περίπου 75g)
Αλάτι & Πιπέρι

Συνταγη

1 | Στεγνώστε τα κομμάτια ψαριού σε χαρτί κουζίνας. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Χτυπήστε τα αυγά σε ένα ρηχό μπολ.

2 | Βουτήξτε 2 φιλέτα ψαριού στο αλεύρι, στη συνέχεια, στο αυγό και περάστε τα με τριμμένη φρυγανιά. Τοποθετήστε τα στο καλάθι Easy Fry. Προσθέστε 2 κομμάτια βούτυρο και μαγειρέψτε στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΨΑΡΙΟΥ για 12 λεπτά. Επαναλάβετε με τα άλλα κομμάτια ψαριού.

3 | Ψιλοκόψτε τα μυρωδικά με το ψαλίδι, ανακατέψτε τα με τη μαγιονέζα και σερβίρετε με το τηγανητό ψάρι.

Συμβουλές

Για αυτήν τη συνταγή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όλα τα νωπά λευκά ψάρια, συμπεριλαμβανομένου του βακαλάου, του βακαλάου Αλάσκας και του γάδου.

Σπιτικες πατατες τηγανητες με παπρικα

4 | 15 λεπτά | 30 λεπτά | 35 λεπτ

Υλικα

800g πατάτες
3 κ.σ. πάπρικα
3 κ.σ. λάδι
Αλάτι

Συνταγη

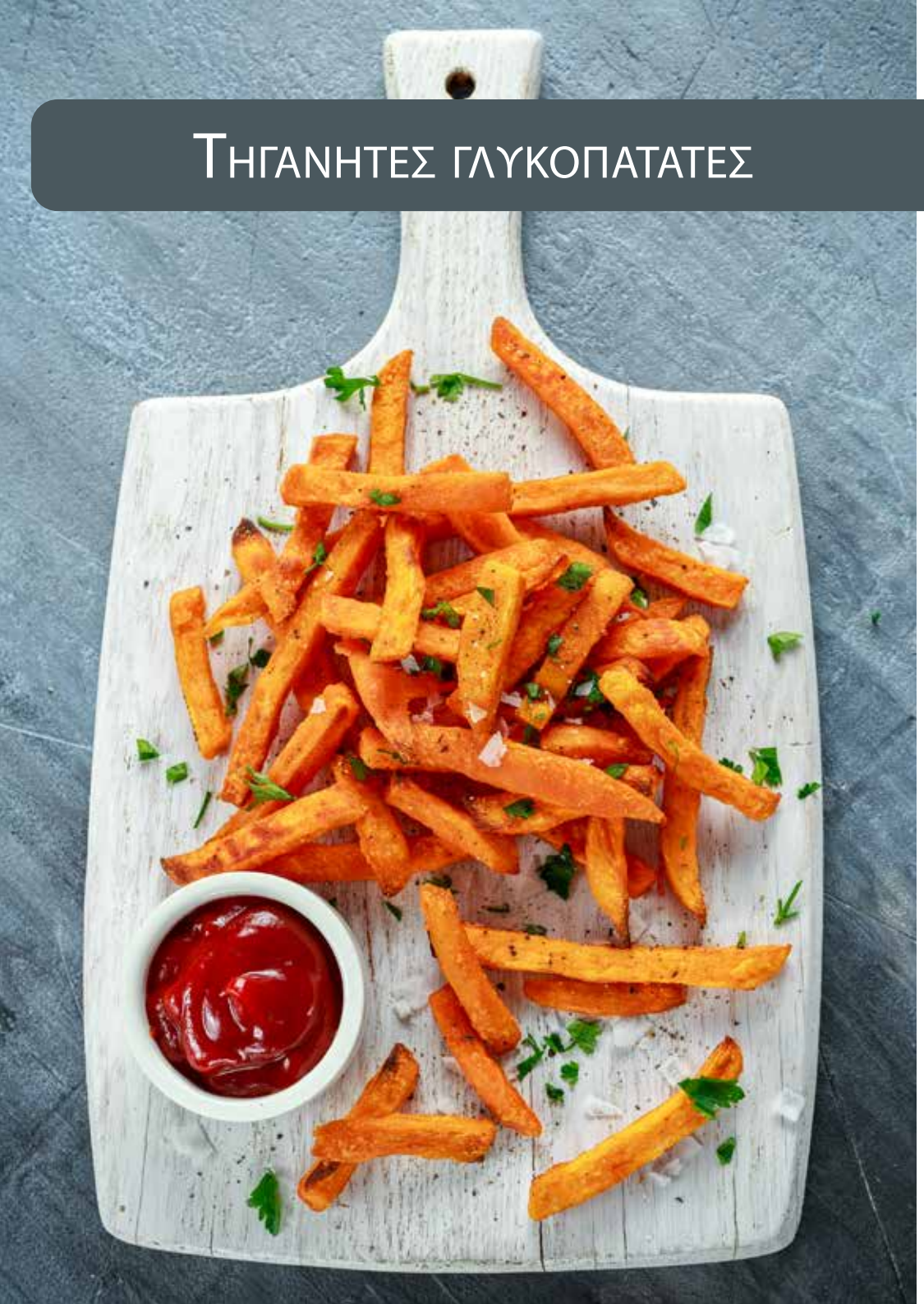
1 | Πλύνετε και ξεφλουδίστε τις πατάτες. Κόψτε τες σε φέτες πάχους περίπου 1 cm. Ξεπλύνετε καλά τις πατάτες, στραγγίστε τις και στεγνώστε τις καλά.

2 | Τοποθετήστε τις σε ένα μπολ και ανακατέψτε με το ελαιόλαδο, 1 κ.σ. ψιλό αλάτι και την πάπρικα. Σκεπάστε και αφήστε τις να μαριναριστούν για 30 λεπτά.

3 | Στραγγίξτε καλά τις πατάτες, έτσι ώστε η περίσσεια μαρινάδα να μείνει στο μπολ, τοποθετήστε τις στο καλάθι EASY FRY και μαγειρέψτε στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΙΑ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ, σε θερμοκρασία 180 °C για 35 λεπτά.

Ανακατεύετε καλά τις πατάτες κάθε 10 λεπτά. Μπορεί να χρειαστεί να μειώσετε ή να παρατείνετε τον χρόνο μαγειρέματος κατά 5 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος των πατατών και την ποικιλία της πατάτας.

Συμβουλές ***Προσθέστε μια κουταλιά της σούπας πάστα κόκκινου κάρυ για ένα απολαυστικό αποτέλεσμα.***



Τηγανητες γλυκοπατατες

4 | 15 λεπτά | 40 λεπτά

Υλικα

800g γλυκοπατάτες
3 κ.σ. ηλιέλαιο
1 ασπράδι αυγού
1 κ.γλ. κουρκουμά
Αλάτι & Πιπέρι

Συνταγη

1 | Καθαρίστεκαιπλύνετετιςγλυκοπατάτες. Κόψτε σε μπαστουνάκια πλάτους 1 cm.

2 | Ανακατέψτε το ασπράδι αυγού, το λάδι και τον κουρκουμά σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέστε πιπέρι. Προσθέστε τις γλυκοπατάτες και ανακατέψτε καλά μέχρι να καλυφθούν καλά. Μεταφέρετε τις γλυκοπατάτες στο καλάθι EASY FRY με μια τρυπητή κουτάλα, ώστε να μείνει μέσα στο μπολ το περίσσιο μείγμα του ασπραδιού αυγού.

3 | Τοποθετήστε τις γλυκοπατάτες στο καλάθι EASY FRY και μαγειρέψτε τις στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ, μειώνοντας τη θερμοκρασία στους 170 °C για 20 λεπτά. Ανακατεύετε καλά τις πατάτες κάθε 10 λεπτά. Στη συνέχεια, μαγειρέψτε για άλλα 15 λεπτά σε θερμοκρασία 200 °C. Αλατίστε γενναιόδωρα και σερβίρετε.

Συμβουλές ***Σερβίρετε με σάλτσα γιαουρτιού, αρωματισμένη με λίγο κάρυ σε σκόνη.***

Μαφιν με σταγονες σοκολατας

8 | 20 λεπτά | 30 λεπτά (κάθε παρτίδα)

Υλικα

250g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 φακελάκι μπεικιν πάουντερ
50g μαλακό βούτυρο
75g άχνη ζάχαρη
100g κομματάκια σοκολάτας γάλακτος
2 αυγά
250ml πλήρες γάλα

Συνταγη

1 | Κοσκινίστε το αλεύρι και το μπέικι πάουντερ σε ένα μπολ. Προσθέστε το μαλακό βούτυρο και ανακατέψτε μέχρι το μείγμα να αποκτήσει την υφή χοντρής άμμου.

2 | Προσθέστε τη ζάχαρη και τις σταγόνες σοκολάτας. Χτυπήστε το γάλα μαζί με τα αβγά. Ρίξτε αυτό το μείγμα στο μπολ και ανακατέψτε μόνο όσο χρειάζεται για να αναμειχθεί το αλεύρι.

3 | Ρίξτε τη ζύμη σε 8 φόρμες ή χάρτινες θήκες για μάφιν. Τοποθετήστε 4 φόρμες για μάφιν στο καλάθι Easy Fry. Μαγειρέψτε για 30 λεπτά στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΠΙΔΟΡΠΙΟΥ. Ξεφορμάρετε και αφήστε τα να κρυώσουν σε μια σχάρα. Ψήστε τα υπόλοιπα 4 μάφιν.

Συμβουλές

Ελέγξτε ότι τα μάφιν είναι έτοιμα, τρυπώντας με το άκρο ενός μαχαιριού και ψήστε τα για 5 λεπτά ακόμα, εάν χρειάζεται.

ΣΟΥΦΛΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

4 | 10 λεπτά | 12 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

100g μαύρη σοκολάτα (70% κακάο) ψιλοκομμένη
3 αυγά (1 κρόκος + 3 ασπράδια)
100ml πλήρες γάλα
30g άχνη ζάχαρη
1 κ.γλ. κορν φλάουρ
25g βούτυρο
Αλάτι

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 | Σπάστε τη σοκολάτα σε κομμάτια και λιώστε τη σε μπεν-μαρί ή σε φούρνο μικροκυμάτων.

2 | Διαχωρίστε τα αυγά. Χτυπήστε 1 κρόκο με το κορνφλάουρ. Ζεστάνετε το γάλα σε ένα τηγάνι μέχρι να ζεσταθεί. Στη συνέχεια, βγάλτε το από τη φωτιά, προσθέστε το μείγμα κρόκου/κορνφλάουρ, ανακατέψτε και αφήστε το να ζεσταθεί για μερικά λεπτά, μέχρι να πήξει. Προσθέστε τη σοκολάτα και ανακατέψτε. Αφήστε τα να κρυώσουν.

3 | Χτυπήστε τα 3 ασπράδια αυγών μέχρι να σφίξουν σε μαρέγκα, μαζί με μια πρέζα αλάτι. Όταν αρχίσουν να σφίγγουν σε μαρέγκα, προσθέστε την καστανή ζάχαρη και χτυπήστε το μείγμα για μερικά δευτερόλεπτα. Προσθέστε τα χτυπημένα ασπράδια αυγών στο μείγμα.

4 | Βουτυρώστε 4 πυρίμαχα φορμάκια, πασπαλίστε με ζάχαρη και ρίξτε το μείγμα έως τα 2/3 του ύψους της φόρμας. Τοποθετήστε τα φορμάκια στο καλάθι Easy Fry και ψήστε στη ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΠΙΔΟΡΠΙΟΥ για 12 λεπτά. Σερβίρετε αμέσως.

Sadržaj

bs

Zalogaji i prilozi
Goveđe empanade
Falafel
Hrskavi škampi sa curryjem
Samose od povrća
Mamine pizze

Glavna jela
Teriyaki goveđi kebab
Gurmanski goveđi burger
Goveđe kofte sa korijanderom
Pileće proljetne rolade
Pileći medaljoni
Pileća krilca
Nedjeljno pečeno pile
Jagnjeći kotleti sa limunom
New York hot dog
Masala fileti lososa
Riba sa domaćim krompirićima
Domaći pomfrit sa paprikom
Pomfrit od batata

Deserti
Muffini sa komadićima čokolade
Čokoladni souffle

Vodič za piktograme

Broj osoba

Broj porcija

Vrijeme pripreme

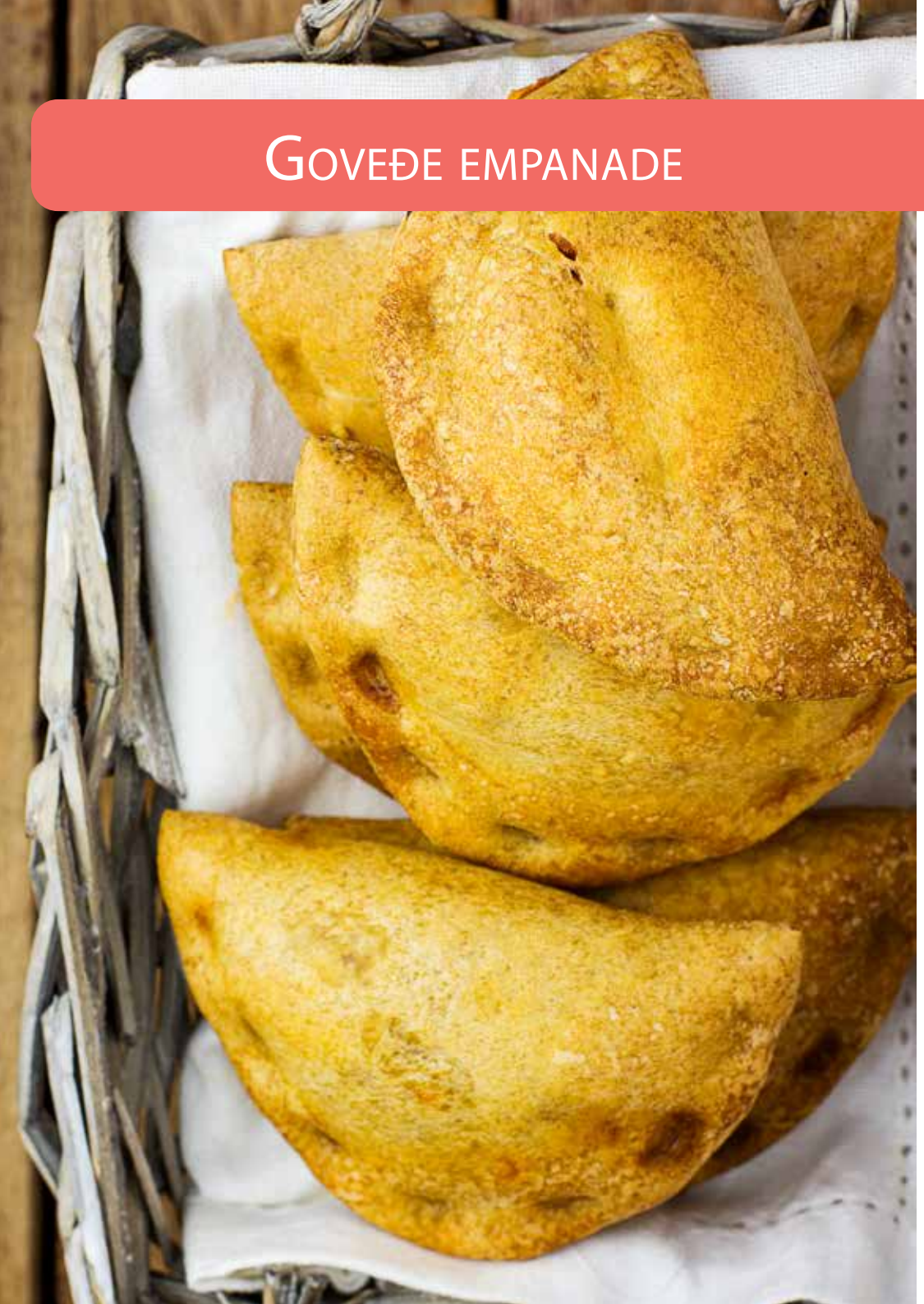
Vrijeme stajanja

Vrijeme mariniranja

Vrijeme kuhanja

Goveđe empanade

16 | 15 min. | 18 min.



Sastojci

2 rolne hrskavog tijesta
200 g mljevene govedine
3 mlada luka
1 kašičica paprike
1 žumance
1 kašičica maslinovog ulja
So
Biber

Recept

1 | Sitno nasjeckajte mladi luk. 8 minuta pržite meso u tavi na maslinovom ulju. Začinite solju i biberom te dodajte mladi luk i papriku. Ostavite da se ohladi.

2 | Odmotajte tijesto, izrežite 8 krugova promjera približno 9 cm, na njih stavite rashlađeno mljeveno meso i preklopite tako da dobijete oblik polukruga. Žumanjak pomiješajte s 1 kašikom vode. Premažite rubove i zatvorite empanade tako da rubove pritisnete prstima, a zatim premažite gornju stranu.

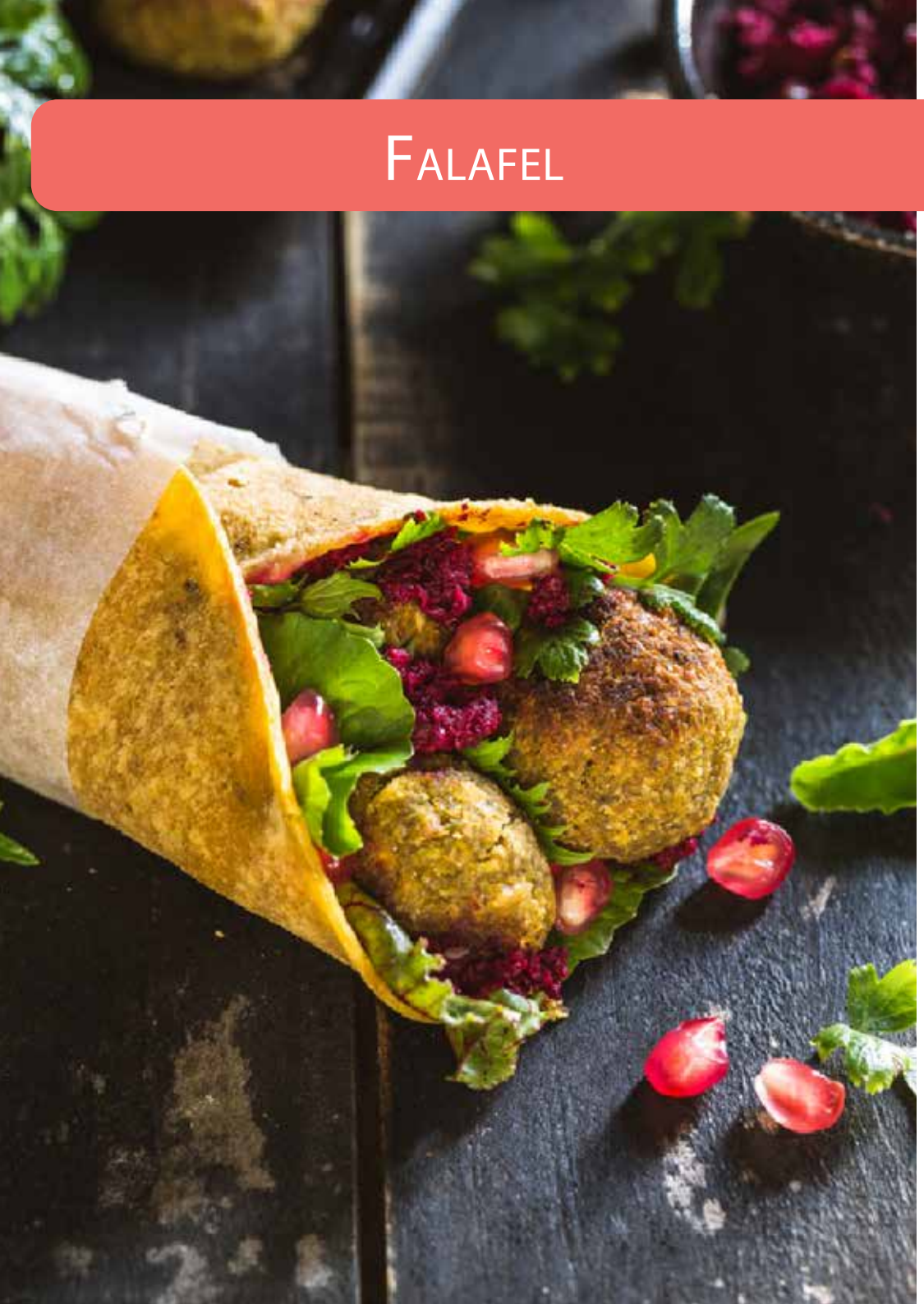
3 | Stavite 8 empanada u Easy Fry korpu i pecite 10 minuta na 180 C. Ponovite sa drugom serijom.

Savjet

Nadjev za empanade od govedine možete začiniti kuminom, origanom ili sitno nasjeckanim bijelim lukom. Zašto nadjevu ne biste dodali paradajz ili kukuruz šećerac za još bolji okus.

Falafel

18 | 15 min. | 20 min.



Sastojci

500g kuvanog slanutka
1 beli luk
2 grančice peršuna
4 grančice korijandera
1 kašičica kumina
1 čehne bijelog luka
1 kašika tahin paste (pasta od susama)
1 mrvica ulja, za kuvanje (opciono)
So, biber

Recept

1 | U multipraktiku pomiješajte leblebije, crni luk, bijeli luk, peršun, korijander, kumin, so, biber, pastu od susama (tahini) i brašno te miješajte dok ne dobijete pastu grube teksture. Ako je smjesa prerijetka, dodajte malo brašna. Ako je presuha, dodajte malo tečnosti.

2 | Oblikujte 18 falafela i lagano ih pritisnite.

3 | Stavite ih u Easy Fry korpu, dodajte malo maslinovog ulja (po želji) i 20 minuta pecite na načinu PIZZA. Falafeli se u korpi mogu staviti jedan na drugi. Okrenite na pola pečenja.

Savjet ***Servirajte falafel u vrućem pita hljebu i ukrasite svježom mentom, jogurtom i ploškama paradajza.***

Hrskavi škampi sa curryjem

4 | 10 min. | 10 min.

Sastojci

250 g očišćenih kozica
2 jaja
6 kašike pšeničnog brašna
6 kašike kukuruznog brašna
2 kašike karija u prahu
1 kašičica ulja
So
Biber

Recept

1 | Sipajte brašno, curry u prahu i veliki prstohvat soli i bibera u vrećicu za zamrzavanje, stavite kukuruzno brašno u drugu plitku posudu, a jaja umutite u trećoj.

2 | Stavite škampe u vrećicu, dobro je zatvorite i jako protresite tako da škampi budu dobro prekriveni brašnom. Izvadite škampe iz vrećice, jednog po jednog umočite u umućeno jaje, a zatim ih uvaljate u kukuruzno brašno. Pokapajte uljem (po želji).

3 | Škampe 6 minuta pecite u Easy Fry korpi na načinu SHRIMP. Pažljivo okrenite škampe i pecite još 4 minute.

Samose od povrća

6 | 15 min. | 14 min.

Sastojci

6 listova tijesta za pitu*
1 kašika maslinovog ulja
200 g feta sira
400g kuvanog karfiola
150 g kuvanog graška
1 kašičica karija u prahu
So
Biber

* Kore od lisnatog tijesta nisu dostupne u svim zemljama.

Recept

1 | U posudi zgniječite karfiol i pomiješajte ga sa curryjem u prahu. Dodajte grašak i izmrvljeni feta sir. Dobro promiješajte.

2 | Kore za pite izrežite na 2 trake. Premažite kore maslinovim uljem. Na kraj svake trake stavite kašiku nadjeva i savijte tako da dobijete trokut. Od svake trake napravite 6 samosa.

3 | Stavite 6 samosa u Easy Fry korpu, pospite sa malo maslinovog ulja i pecite 14 minuta na načinu ŠKAMPI. Kada je prva serija samosa gotova, izvadite ih i u korpu stavite sljedećih 6.

Savjet

Prvu seriju samosa možete podgrijati tako da ih stavite u korpu i još nekoliko minuta pečete.

Mamine pizze

4 | 5 min. | 7 min.

Sastojci

2 engleska peciva
4 kašika sosa od paradajza
4 kriške mocarele
4 crne masline bez košpica
So

Recept

1 | Prerežite muffine na pola i tostirajte ih u Easy Fry korpi 3 minute na načinu PIZZA.

2 | Razmažite jednu veliku kašiku sosa od paradajza preko svakog peciva. Izrežite kriške mocarele na tanke trakice. Stavite ih na svaki mafin pa dodajte isjeckane masline.

3 | Pizze stavite u posudu vašeg aparata Easy Fry & Grill 4 minute na načinu PIZZA.

Savjet ***Zabavan recept koji djeca mogu spremiti sama uz nadzor odrasle osobe da ne bi došlo do opekotina.***

Teriyaki goveđi kebab

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Sastojci

12 kriški goveđeg karpaća*
200g Comte sira
2 kašike meda
3 kašika sosa od soje
Biber

* nije dostupno u svim zemljama. Kao alternativu možete sami izrezati goveđi file na veoma tanke trake ili tražiti od mesara da to uradi.

Recept

1 | Izrežite sir na 36 kockica. Nabodite ih na 12 ražnjića. Svaki zamotajte u komad govedine.

2 | U posudi pripremite marinadu tako da pomiješate soja sos i med. Marinirajte kebabe. Ostavite u frižideru na 1 sat.

3 | Stavite 12 kebaba u Easy Fry korpu i pecite 6 minuta na 180°C. Začinite solju i biberom i odmah servirajte.

Savjet *Uz kebabe servirajte malu posudu sa slatkim soja sosom.*

Gurmanski goveđi burger

6 | 5 min. | 11 min.

Sastojci

900 g mljevene govedine
6 zemičke za hamburgere
2 paradajza
6 listova salate
1 čehne bijelog luka
3 kašike sosa od soje
2 kašike maslinovog ulja

Recept

1 | Pomiješajte govedinu, izdrobljeni bijeli luk, soja sos i maslinovo ulje. Začinite. Rukama oblikujte 6 burgera.

2 | Stavite ih u Easy Fry korpu i 8 minuta pecite na načinu STEAK, do nivoa pečenja koji želite postići.

3 | Izvadite burgere iz Easy Fry korpe i držite ih na toplom. U korpu stavite 6 peciva za hamburgere, ako je potrebno malo ih stisnite, i pecite 2-3 minute i dalje na 180°C. Hamburgere odmah složite i ukrasite listovima salate i paradajzom te servirajte.

Savjet

Pripremite sos tako da pomiješate: 1 kašiku senfa od cijelog zrna, 2 kašike ljutog senfa, 1 žumanjak i 1 kašiku ulja, a zatim dodajte 1 kašiku punomasne kisele pavlake.

Goveđe kofte sa korijanderom

6 | 10 min. | 8 min.

Sastojci

550 g mljevene govedine
2 kašike narezanog luka
2 kašike narezanog korijandera
1 kašika mješavine
začina Ras El Hanout
1 kašičica kumina
1 kašika maslinovog ulja
So Biber

Recept

1 | U tavi za prženje kratko popržite luk na malo maslinovog ulja.

2 | Pomiješajte mljevenu govedinu, začine, korijander i poprženi luk. Začinite solju i biberom. Oblikujte 18 jednakih ovalnih pljeskavica, svaka od približno 30 g.

3 | Stavite pljeskavice u korpu, malo ih pritisnite i pecite 7-8 minuta na 180°C. Pljeskavice možete u korpi slagati jednu na drugu.

Savjet

Kofte servirajte sa sosom od mente: pomiješajte 2 čaše (svaka 150 g) prirodnog grčkog jogurta, 1 kašiku svježe nasjeckane mente, malo maslinovog ulja i malo limunovog soka.

Pileće proljetne rolade

12 | 30 min. | 26 min.

Sastojci

12 omotača za rolne
2 pileća prsa
200 g miješanog prženog povrća
4 gljive
50 g rižinih rezanaca
1 čehne bijelog luka
1 kašika ulja

Recept

1 | Rehidrirajte rižine rezance prateći uputstva na pakovanju. Pažljivo ih rukama ocijedite. Grubo ih izrežite makazama i ostavite da se hlade.

2 | U maloj tavi 6 minuta pržite piletinu narezanu na kockice sa povrćem za wok i sitno sjeckanim šampinjonima. Ocijedite. Pomiješajte sa rižinim rezancima, piletinom i drobljenim bijelim lukom.

3 | Listove za proljetne rolade namačite u vodi da biste ih rehidrirali, a zatim ih stavite na čistu krpu. Na sredinu donjeg dijela lista stavite 1 kašiku nadjeva, savijte rubove, zarolajte roladu i zatvorite. Nastavite dok ne dobijete 12 proljetnih rolada. Stavite 6 proljetnih rolada u Easy Fry korpu, a preostalih 6 u frižider, pod lagano vlažnu krpu.

4 | Pokvasite proljetne rolade uljem (po želji) i 20 minuta pecite na načinu ŠKAMPI tako da ih na pola pečenja okrenete. Držite ih na toplom dok pečete preostalih 6 proljetnih rolada.

Savjet *Servirajte s mentom, salatom i soja sosom.*

Pileći medaljoni

6 | 10 min. | 12 min. (svaka serija)

Sastojci

6 komada pilećih prsa
120 g prezle
70 g brašna
3 jaja
Malo ulja, za kuvanje (opciono)
So Biber

Recept

1 | Izrežite piletinu na jednake komade. Brašno, so i biber stavite u vrećicu za zamrzavanje, prezlu sipajte na veliki tanjir i umutite jaja u plitkoj posudi.

2 | Stavite komade piletine u vrećicu, dobro je zatvorite i jako protresite. Izvadite piletinu iz vrećice, komad po komad umočite u umućeno jaje, a zatim uvaljate u prezlu. Pola medaljona stavite u Easy Fry korpu. Pokapajte sa malo ulja (po želji).

3 | Pecite pileće medaljone 12 minuta na načinu PILETINA, u skladu sa veličinom. Ponavljajte dok svi pileći medaljoni ne budu pečeni.

Savjet

Pripremite domaći kečap tako da zajedno prodinstate 3 paradajza, 1 luk, 1 kašičicu pirea od paradajza, 1 sjeckano čehne bijelog luka, 4 kašičice balzamičnog sirćeta, 1 kašičicu tečnog meda, so i biber.

Pileća krilca

6 | 20 min. | 12 sati | 17 min.

Sastojci

1,2 kg pilećih krilaca
1 kašika kečapa
1 kašika senfa
1 kašika slatkog sosa od soje
1 kašika maslinovog ulja
So
Biber

Recept

1 | Prepolovite pileća krilca tako da ih razdvojite u zglobu.

2 | Sve sastojke stavite u veliku posudu i dodajte pileća krilca. Dobro miješajte dok krilca ne budu potpuno obložena. Prekrijte prozirnom folijom i ostavite da se mariniraju 12 sati.

3 | Stavite pileća krilca u korpu (mogu se dodirivati) i 12 minuta pecite na načinu PILETINA. Promiješajte i okrenite pileća krilca i pecite još 5 minuta. Odmah servirajte uz pomfrit i salatu od cherry paradajza.

Savjet

Marinadu možete promijeniti u skladu sa raspoloženjem: pokušajte dodati sos za roštilj, začine, čili ili bijeli luk.

Nedjeljno pečeno pile

4-6 | 5 min. | 45 min.

Sastojci

1 x 1,2 kg piletine
5 čehni bijelog luka
1 kašika maslinovog ulja
So

Recept

1 | Lagano dlanom izgniječite bijeli luk. Pile protrljajte sa 1 kašikom maslinovog ulja i gurnite bijeli luk ispod kožice kod bataka. Velikodušno začinite.

2 | Stavite pile u Easy Fry korpu i pecite 45 minuta na načinu PILETINA. Odmah poslužite.

Savjet

Tačno vrijeme pečenja zavisi od težine pileta. Da biste provjerili je li pile pečeno, najdeblji dio batka probodite vrhom noža: trebao bi poteći prozirni sok.

Jagnjeći kotleti sa limunom

6 | 15 min. | 4 sati | 35 min.

Sastojci

12 malih jagnjećih kotleta
1 limun
4 čehne bijelog luka
1 kašika maslinovog ulja
So, biber

Recept

1 | Naribajte limunovu koricu. Očistite bijeli luk i dobro ga izdrobite. Dodajte limunovu koricu i 2 kašike maslinovog ulja.

2 | Sipajte preko jagnjećih kotleta, dobro promiješajte, začinite solju i biberom, prekrijte prozirnom folijom i ostavite da se marinira 4 sata.

3 | Stavite 6 kotleta u Easy Fry korpu i pecite 10 minuta na 180°C, okrenite na pola pečenja. Ponovite sa preostalih 6 kotleta. Odmah poslužite.

Savjet

Pokušajte u marinadu dodati svježe začinsko bilje, npr. majčinu dušicu, divlju majčinu dušicu i origano.

New York hot dog

6 | 10 min. | 8 min.

Sastojci

6 kifle za hot dog
6 kobasice za hot dog
6 kisela krastavca
2 bela luka
12 šeri paradajza
6 kriške čedar sira
1 kašika ulja

Recept

1 | Kobasice 5 minuta kuhajte u vreloj vodi. U međuvremenu sitno nasjeckajte luk i pržite ga u maloj tavi na 1 kašiki maslinovog ulja.

2 | Nasjeckajte krastavce na kockice, a paradajz na kriške. Prepolovite peciva za hot dog, dodajte paradajz i u svako stavite kobasicu. Prekrijte kriškom cheddar sira. Stavite 3 hot doga u Easy Fry korpu i pecite 3 minute na načinu PIZZA.

3 | Dodajte krastavce i luk i odmah servirajte. Ispecite preostala 3 složena hot doga.

Savjet ***Zabavite se crtanjem slika sa kečapom i senfom, u američkom stilu!***

Masala fileti lososa

6 | 10 min. | 27 min.

Sastojci

6 fileta lososa
1 sitno seckani crni luk
2 zgnječena čena belog luka
1 veoma zreo paradajz, narezan na kockice
1½ kašike sitno narendanog svežeg đumbira
1½ kašike koncentrovanog paradajz pirea
250 ml kokosovog mleka
svježi listovi mente, za ukras
Aluminijski papir
2½ kašike garam masale (ili kari) prah

Recept

1 | Pržite luk u tavi dok ne postane proziran. Dodajte bijeli luk i kockice paradajza te pržite još nekoliko minuta, a zatim dodajte garam masalu, đumbir i koncentrirani pire od paradajza. Dobro promiješajte.

2 | Dodajte kokosovo mlijeko i pirjajte 2 minute. Provjerite da li je dobro začinjeno.

3 | Filete lososa stavite na 6 velikih listova papira za pečenje. Sipajte sos preko fileta. Savijte papir tako da dobijete paketiće i složite ih jedan na drugi u Easy Fry korpu. 20 minuta pecite na načinu RIBA. Ukrasite nasjeckanim listićima mente i servirajte.

Riba sa domaćim krompirićima

6 | 10 min. | 12 min. (svaka serija)

Sastojci

6 fileta bakalara
7 kašika brašna
7 kašika prezle
3 jaja
50 g maslaca
Estragon
Majoneza (75 g)
So, biber

Recept

1 | Osušite komade ribe na papirnatom ubrusu. Začinite solju i biberom. Umutite jaja u plitkoj posudi.

2 | Uvaljajte 2 riblja fileta u brašno, zatim u jaje i onda u prezlu. Stavite ih u Easy Fry korpu. Na njih stavite 2 komada maslaca i 12 minuta pecite na načinu RIBA. Ponovite sa drugim komadom ribe.

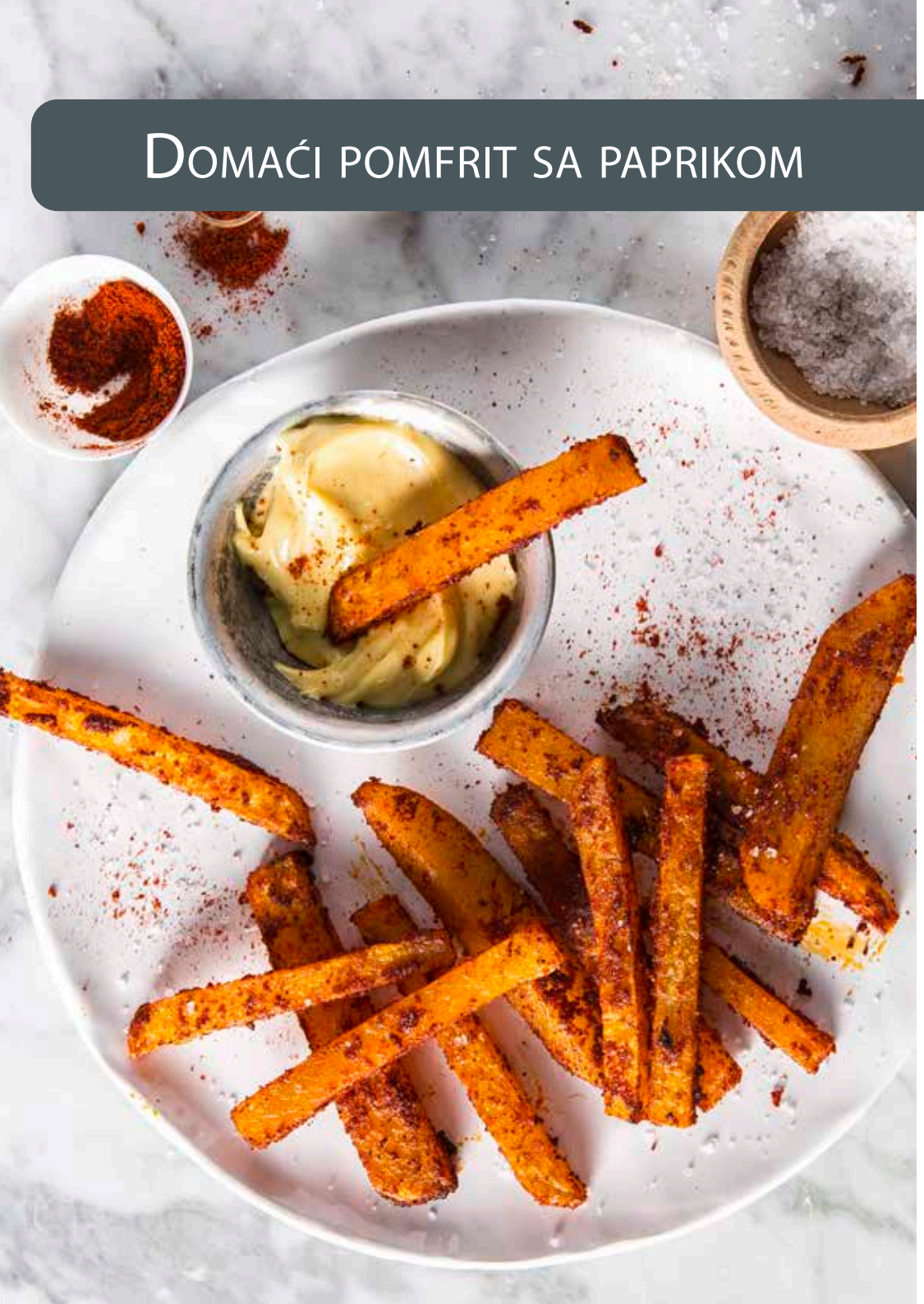
3 | Izrežite začinsko bilje makazama, pomiješajte sa majonezom i servirajte uz pečenu ribu.

Savjet

Recept funkcionira sa bilo kojim tipom svježe bijele ribe, uključujući oslić i bakalar.

Domaći pomfrit sa paprikom

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.



Sastojci

800 g krompira
3 kašike paprike
3 kašike ulja
So

Recept

1 | Operite i ogulite krompir. Izrežite ga na pomfrit debljine približno 1 cm. Dobro isperite pomfrit, ocijedite i temeljno osušite.

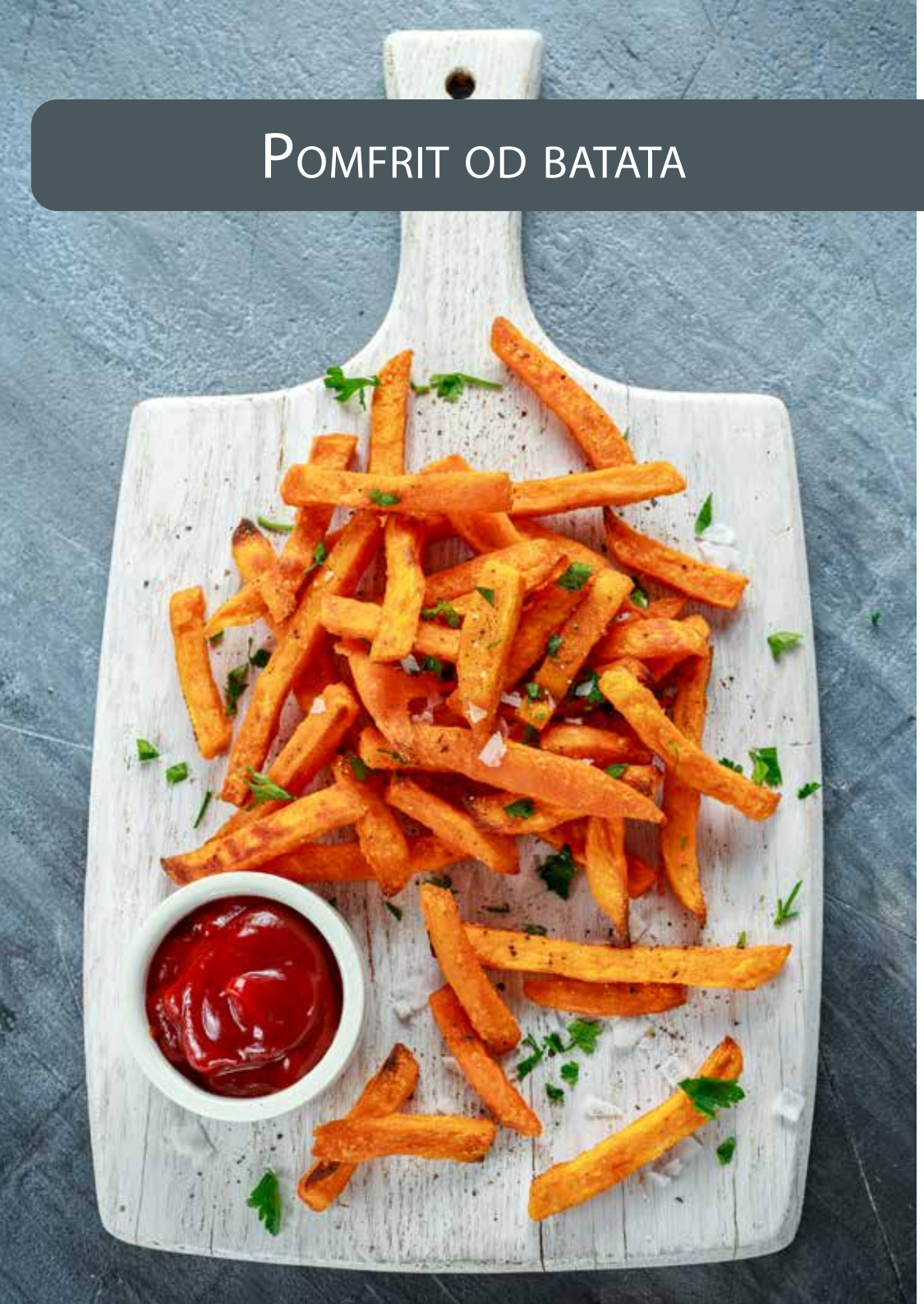
2 | Stavite u posudu i pomiješajte s maslinovim uljem, 1 kašikom fine soli i paprikom. Prekrijte i ostavite da se marinira 30 minuta.

3 | Ocijedite pomfrit tako da višak marinade ostane u posudi, stavite ga u EASY FRY korpu i 35 minuta pecite na načinu POMFRIT tako da temperaturu smanjite na 180°C. Svakih 10 minuta dobro promiješajte pomfrit. Možda ćete morati skratiti ili produžiti kuhanje za 5 minuta zavisno od veličine pomfrita i sorte krompira.

Savjet *Dodajte kašiku crvene curry paste za zanimljiviji okus.*

Pomfrit od batata

4 | 15 min. | 40 min.



Sastojci

800 g batata (slatki krompir)
3 kašike suncokretovog ulja
1 bjelance
1 kašičica kurkume
So, biber

Recept

1 | Ogulite i operite batat. Izrežite na štapiće debele 1 cm.

2 | Pomiješajte bjelanjak, ulje i kurkumu u velikoj posudi i začinite biberom. Dodajte batat i dobro promiješajte dok ne bude dobro prekriven mješavinom. Premjestite batat u EASY FRY korpu pomoću kašike s otvorima tako da višak mješavine s jajima ostane u posudi.

3 | Stavite batat u EASY FRY korpu i pecite ga 20 minuta na načinu POMFRIT tako da smanjite temperaturu na 170°C. Svakih 10 minuta dobro promiješajte pomfrit. Nakon toga pecite još 15 minuta na 200°C. Velikodušno začinite solju i servirajte.

Savjet ***Servirajte sa sosom od jogurta koji ste začinili sa malo curryja u prahu.***

MUFFINI SA KOMADIĆIMA ČOKOLADE

8 | 20 min. | 30 min. (svaka serija)

SASTOJCI

250g brašna
1 kesica praška za pecivo
50 g maslaca
75 g šećera
100 g komadića čokolade
2 jaja
250 ml punomasnog mlijeka

RECEPT

1 | Prosijte brašno i prašak za pecivo u posudu. Dodajte mekani maslac i miješajte dok ne dobijete teksturu grubog pijeska.

2 | Dodajte šećer i komadiće čokolade. Umutite sa mlijekom i jajima. Sipajte mješavinu u posudu i promiješajte samo toliko da se brašno umiješa.

3 | Sipajte tijesto u 8 kalupa za muffine ili papirnate korpe. Stavite 4 kalupa za muffine u Easy Fry korpu. Pecite 30 minuta na načinu DESERTI. Okrenite i ostavite da se hlade na rešetki. Ispecite preostala 4 muffina.

SAVJET ***Provjerite da li su muffini pečeni tako da ih probodete vrhom noža i po potrebi pecite još 5 minuta.***

Čokoladni souffle

4 | 10 min. | 12 min.

Sastojci

100 g crne čokolade (70% kakao čvrste materije), iseckane
3 jaja (1 žumance + 3 bjelanca)
100 ml punomasnog mlijeka
30 g šećera
1 kašičica kukuruznog brašna
25 g maslaca
So

Recept

1 | Izlomite čokoladu na komade i otopite u posudi otpornoj na toplotu iznad proključale vode ili u mikrovalnoj pećnici.

2 | Razdvojite žumanjak od bjelanjka. 1 žumanjak umutite sa kukuruznim škrobom. Zagrijte mlijeko u šerpi dok ne postane toplo, zatim maknite sa vatre, dodajte mješavinu žumanjka i kukuruznog škroba, promiješajte i vratite na vatru na nekoliko minuta da se zgusne. Dodajte čokoladu i promiješajte. Ostavite da se ohladi.

3 | Umutite 3 bjelanjka u snijeg, zajedno sa prstohvatom soli. Kad se počnu zgušnjavati, dodajte kristal šećer i ponovo promiješajte na nekoliko sekundi. Umiješajte šlag.

4 | 4 posudice za pečenje premažite maslacem, posipajte šećerom i sipajte mješavinu do 2/3 visine kalupa. Stavite posudice u Easy Fry korpu i pecite 12 minuta na načinu DESERTI. Odmah poslužite.

Tartalom

hu

Harapnivalók és köretek
Marha empanada
Falafel
Ropogós garnélás curry
Zöldséges samosa
Múmia pizzák

Fogások
Teriyakis marhakebab
Ínyenc marhahús burger
Marhaköfte korianderrel
Tavaszi csirketekercs
Csirkefalatok
Csirkeszárnyak
Vasárnapi sült csirke
Citromos bárányszelet
New yorki hot dog
Lazac filés masala curry
Házi fish&chips
Házi paprikás sültkrumpli
Édesburgonya hasábok

Desszertek
Csokoládédarabkás muffin
Csokoládészuflé

Piktogramos útmutató

Fő

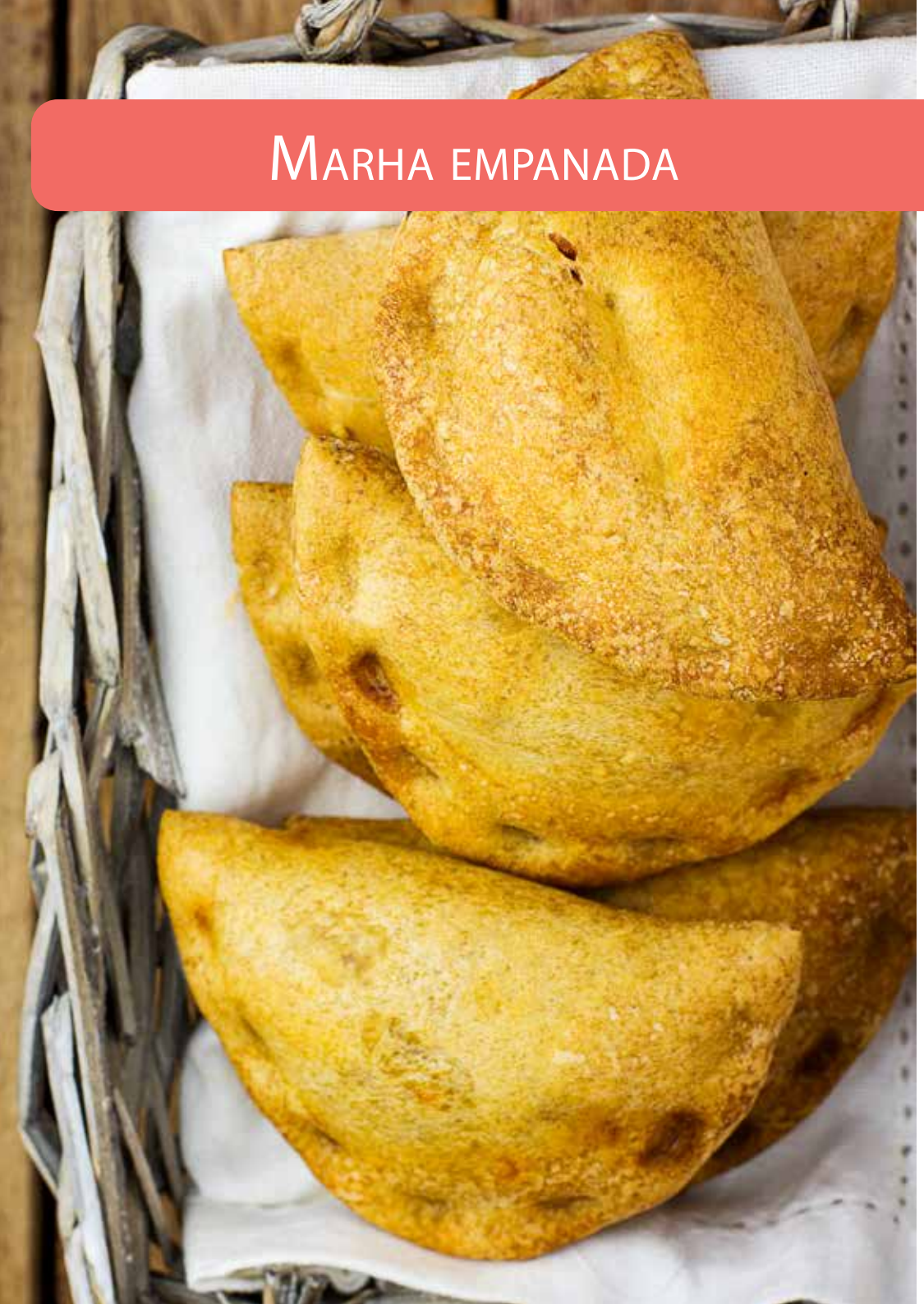
Adagok száma

Előkészítési idő

Pihentetés ideje

Pácolási idő

Elkészítési idő



Marha empanada

16 | 15 perc | 18 perc

Hozzávalók

2 tekercs omlos teszta
200 g daralt marhahus
3 zoldhagyma
1 ek. pirospaprika
1 tojassargaja
1 ek olivaolaj
Só, bors

Recept

1 | Vágja finomra az újhagymát. Süsse a húst az olívaolajon egy serpenyőben 8 percig. Fűszerezze sóval és borssal, majd adja hozzá az újhagymát és a paprikát. Hagyja kihűlni.

2 | Terítse ki a tésztát, vágjon ki belőlük 8 db, kb. 9 cm-es átmérőjű kört, tegyen rájuk a lehűlt darált húsból, majd hajtsa félbe őket. Keverje össze a tojássárgáját 1 evőkanál vízzel. Simítsa át a széleket, és zárja le az empanadákat összecsippentve őket az ujjaival, majd simítsa át a tetejét is a tojással.

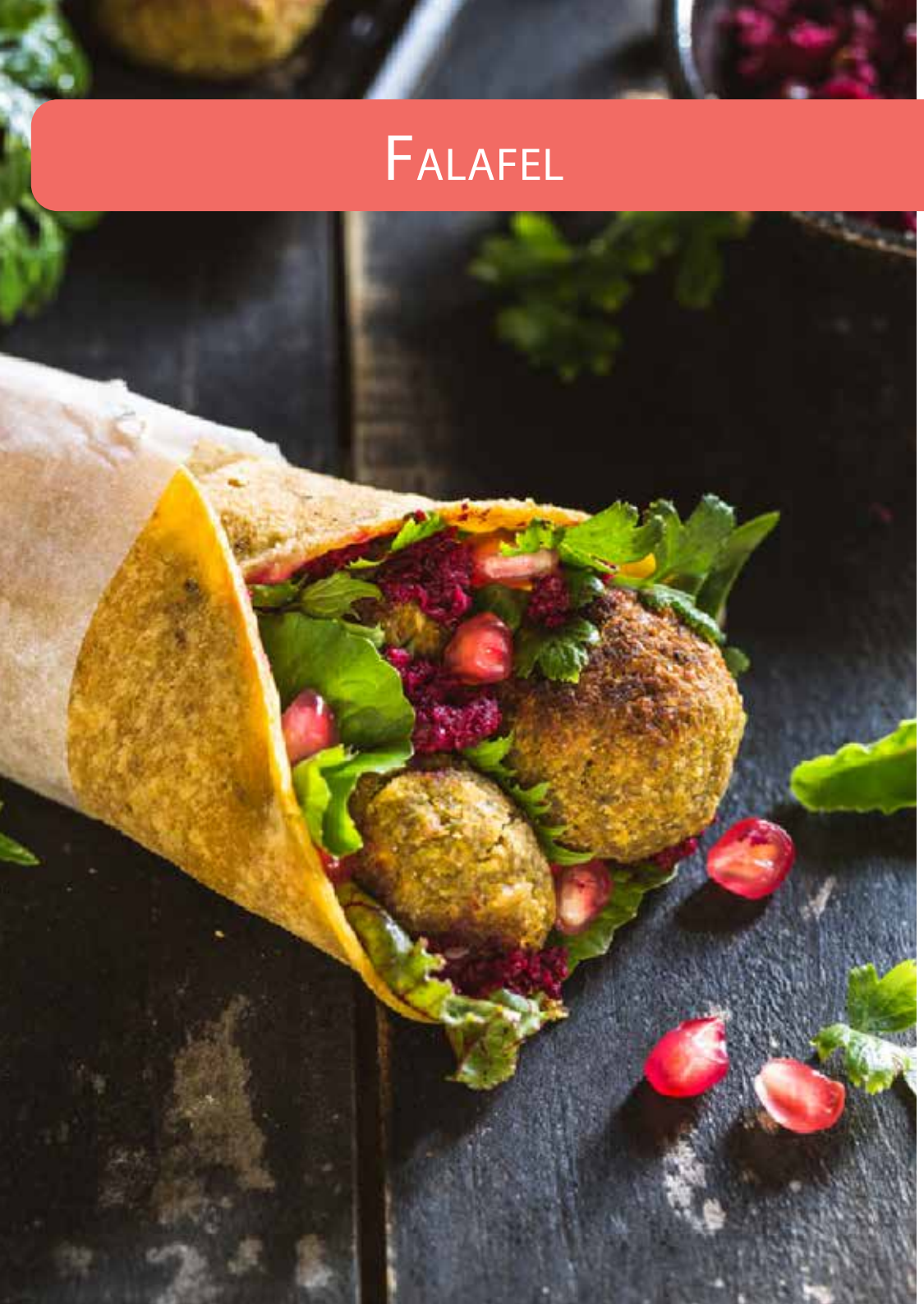
3 | Helyezzen 8 empanadát az Easy Fry kosárba, és süsse 180 °C-on 10 percig. Ismételje meg a második adaggal.

Tippek

A marhahúsos empanadát köménnyel, oregánóval vagy darált fokhagymával ízesítheti. Miért ne adhatna hozzá egy kis plusz ízt paradicsommal vagy csemegekukoricával?

Falafel

18 | 15 perc | 20 perc



Hozzávalók

500 g főtt csicseriborso
50 g sima liszt
1 apróra vágott fehér hagyma
2 evőkanál apróra vágott petrezselyem
2 evőkanál apróra vágott koriander
1 tk. komeny
1 gerezd fokhagyma
1 ek tahini (szezampaszta)
Egy csipetnyi olaj a főzéshez (nem kötelező)
So, bors

Recept

1 | Konyhai robotgéppel mixelje össze a csicseriborsót, a leszűrt hagymát, a fokhagymát, a petrezselymet, a koriandert, köményt, sót, borsot, szezámpasztát (tahini) és lisztet, amíg durva pasztát nem kap. Ha a keverék túl folyós, adjon hozzá egy kis lisztet. Ha túl száraz, adjon hozzá egy kevés folyadékot.

2 | Készítsen 18 falafelt és nyomja őket össze finoman.

3 | Helyezze őket az Easy Fry kosárba, adjon hozzá egy kis olívaolajat (opcionális), és süsse PIZZA üzemmódban 20 percig. A falafel rétegezve is berakható a kosárba. A sütési idő felénél forgassa meg őket.

Tippek

Tálalja a falafelt forró pitában friss mentával, joghurttal és paradicsomszeletekkel.

Ropogós garnélás curry

4 | 10 perc | 10 perc

Hozzávalók

250 g fűreszes garnela pancellal
2 tojas
6 ek. buzaliszt
6 ek. kukoricaliszt
2 ek. currypor
1 ek olaj
Só, bors

Recept

1 | Öntse a lisztet, curry port és a nagy csipet sót és borsot egy fagyasztótasakba, öntse a kukoricalisztet egy másik lapos tálba, és verje fel a tojásokat egy harmadik lapos tálban.

2 | Tegye a garnélarákot a tasakba, zárja le biztonságosan, és rázza erősen, amíg jól be nem fedi a keverék a rákokat. Vegye ki a garnélákat a tasakból, mártsa őket egyenként a felvert tojásba, majd forgassa meg őket a kukoricalisztben. Locsolja meg olajjal (opcionális).

3 | Süsse meg a garnélarákokat az Easy Fry kosárban GARNÉLA üzemmódban 6 percig. Forgassa meg óvatosan a garnélákat, és süsse még 4 percig.

Zöldséges samosa

6 | 15 perc | 14 perc

Hozzávalók

6 reteslap*
1 ek olivaolaj
200 g feta sajt
200 g főtt borsó
400 g főtt karfiol
1 tk currypor
1 tojassargaja
Só, bors

* Nem mindegyik fajta filo lap áll rendelkezésre minden országban.

Recept

1 | Egy tálban pürésítse durvára a karfiolt és keverje hozzá a curryport. Adja hozzá a borsót és a szétmorzsolt fetasajtot. Jól keverje össze.

2 | Vágja a filo tésztát két csíkra. Kenje be a filo tésztát olívaolajjal. Kanalazzon egy evőkanálnyi tölteléket minden egyes csík végére, és hajtsa össze háromszög alakba. Mindegyik tésztacsíkból készítsen 6 samosát.

3 | Helyezzen 6 samosát az Easy Fry kosárba, locsolja meg olívaolajjal és süsse GARNÉLA üzemmódban 14 percig. Amikor az első adag samosa megsült, vegye ki, majd tegye a következő 6 darabot a kosárba.

Tippek

Az első adag samosát felmelegítheti, ha a kosárba csúsztatja őket, és még néhány percig süti őket.

Múmia pizzák

4 | 5 perc | 7 perc

Hozzávalók

2 angol muffin
4 ek. paradicsomszosz
4 szelet mozzarella sajt
4 magozott fekete olajbogyo
Só

Recept

1 | Vágja félbe a muffinokat, és pirítsa meg őket az Easy Fry kosárban 3 percig PIZZA ÜZEMMÓDBAN.

2 | Szorjon egy nagy evőkanalnyi paradicsomszoszt minden muffinra. Vagja a mozzarellat vekony csikokra. Fektesse őket a muffinokra, majd helyezze rajuk a felvagott olajbogyokat, amik ugy neznek ki, mintha szemek lennenek.

3 | Helyezze a pizzakat az Easy Fry kosarban, Válassza ki a PIZZA üzemmódot, és süsse on 4 percig. Azonnal talalja.

Tippek

Szórakoztató recept, amelyet a gyerekek is könnyen elkészíthetnek, de az égési sérülések elkerülése érdekében felnőtt felügyelete mellett.

Teriyakis marhakebab

12 | 10 perc | 60 perc | 6 perc

Hozzávalók

12 szelet marha carpaccio*
200 g Comte sajt (lásd a tippeket)
4 ek mez
6 evőkanal szojaszosz
Bors

* Nem minden országban áll rendelkezésre. Alternatív megoldásként Ön vagy a hentese nagyon vékony szeletekre vághatja a marhahátszín filét is, és abból is elkészítheti a fogást.

Recept

1 | Vágja a sajtot 36 kockára. Csúsztassa őket a 12 nyársra. Tekerje mindegyik kebabot egy szelet marhahúsba.

2 | Egy tálban keverje ki a pácot a szójaszószból és a mézből. Kenje be vele a kebabokat. Pácolja hűtőszekrényben 1 órán át.

3 | Helyezzen 12 kebabot az Easy Fry kosárba, és süsse 180 °C-on 6 percig. Fűszerezze borssal, és azonnal tálalja.

Tippek

Tálalja a kebabokat kis tálkányi édes szójaszósszal. A Comté egy francia sajt, amely nagy méretben kapható szupermarketek és csemegeüzletek.

Ínyenc marhahús burger

6 | 5 perc | 11 perc

Hozzávalók

900 g daralt marhahus
6 hamburgerzsemle
2 paradicsom
6 salatalevel
1 gerezd fokhagyma
3 tk. szojaszosz
2 ek olivaolaj
So, Bors

Recept

1 | Keverje össze a marhahúst, a zúzott fokhagymát, a szójaszószt és az olívaolajat. Ízesítse. A kezével formázzon 6 hamburgert.

2 | Helyezze őket az Easy Fry kosárba, és attól függően, hogy hogyan szereti a húst, süsse őket STEAK ÜZEMMÓDBAN 8 percig.

3 | Vegye ki a hamburgereket az Easy Fry-ból, és tartsa melegen. Helyezzen 6 hamburgerzsemlét a kosárba, és ha szükséges, egy kicsit nyomja össze őket, majd süsse 2-3 percig 180 °C-on. Azonnal állítsa össze a hamburgert, díszítse salátalevelekkel és paradicsommal, majd tálalja.

Tippek

Készítsen szószt a következőkből: 1 evőkanál magvas mustár, 2 evőkanál csípős mustár, 1 tojássárgája és 1 evőkanál olaj, majd adjon hozzá 1 evőkanál magas zsírtartalmú tejfölt.

Marhaköfte koriander

6 | 10 perc | 8 perc

Hozzávalók

550 g daralt marhahus
2 ek. apritott salottahagyma
2 ek. apritott koriander
1 ek ras el hanout fűszerkeverek
1 tk. komeny
1 ek olivaolaj
Só, bors

Recept

1 | Pirítsa meg a salottahagymákat serpenyőben egy kevés olívaolajon.

2 | Keverje össze a darált marhahúst, fűszereket, koriandert és a pirított salottahagymát. Ízesítse sóval és borssal. Készítsen 18 egyenlő, ovális alakú pogácsát. Mindegyik legyen körülbelül 30 g.

3 | Tegye a pogácsákat egy kosárba, lenyomogatva őket egy kicsit, és süsse őket 7-8 percig 180 °C-on. A pogácsa rétegezve is berakható a kosárba.

Tippek

Tálalja a köftéket mentaöntettel: Keverjen össze 2 darab (egyenként 150 g) görög natúr joghurtot, 1 evőkanál friss apróra vágott mentát, egy csepp olívaolajat és egy csipetnyi citromlevet.

Tavaszi csirketekercs

12 | 30 perc | 26 perc

Hozzávalók

12 rugós tekercs csomagolás
2 csirkefile, kockára vágva
200 g serpenyős zoldsegkeverek
4 csiperkegomba, apróra vágva
50 g rizsteszta
1 gerezd fokhagyma
1 ek izesitetlen olaj

Recept

1 | A csomagoláson található utasításoknak megfelelően készítse el a rizstésztát. Óvatosan szűrje le a kezével. Ollóval vágja őket durvára, és hagyja őket lehűlni.

2 | Pirítsa meg a kockára vágott csirkét a serpenyős zöldségkeverékkel és az apróra vágott gombával egy kis serpenyőben 6 percig. Engedje le a folyadékot. Keverje össze a rizstésztával, a csirkével és a zúzott fokhagymával.

3 | Áztassa a tavaszi tekercshez való lapot vízbe, így újrahidratálva azt, majd helyezze egy tiszta rongyra. Adagoljon 1 evőkanál tölteléket a lap közepére alul, hajtsa be a széleket, tekerje fel, majd csípje össze a lezáráshoz. Folytassa addig, amíg összesen 12 tekercset nem kap. Helyezzen 6 tavaszi tekercset az Easy Fry kosárba, és tegye a 6 másikat a hűtőszekrénybe, enyhén nedves ruhával letakarva.

4 | Locsolja meg a tavaszi tekercseket olajjal (opcionális), és süsse GARNÉLA MÓDBAN 20 percig. Félidőben forgassa meg őket. Amíg a maradék 6 tavaszi tekercset süti, tartsa melegen az első adagot.

Tippek

Tálalja mentával, salátával és szójaszósszal.

Csirkefalatok

6 | 10 perc | 12 perc (mindegyik adag)

Hozzávalók

6 csirkefile
120 g prezli
70 g liszt
3 tojas
Só, bors
Csipetnyi olaj főzéshez (opcionális)

Recept

1 | Vágja fel a csirkét egyenlő darabokra. Tegye a lisztet, sót és borsot egy fagyasztótasakba, öntse a zsemlemorzsát egy nagy tányérra, és verje fel a tojásokat egy lapos tálban.

2 | Tegye a csirkét a tasakba, zárja le biztonságosan, és rázza össze erősen. Vegye ki a csirkét a tasakból, mártsa őket egyenként a felvert tojásba, majd forgassa meg őket a zsemlemorzsában. Helyezze a csirkefalatokat az Easy Fry kosárba. Locsolja meg olajjal (opcionális).

3 | Süsse a csirkefalatokat CSIRKE ÜZEMMÓDBAN 12 percig, a méretüktől függően. Addig ismételje, amíg az összes csirkefalat meg nem sült.

Tippek

Készítse el saját ketchupját: lassan főzzön össze 3 paradicsomot, 1 hagymát, 1 teáskanál sűrített paradicsompürét, 1 gerezd aprított fokhagymát, 4 teáskanál balzsamecetet, 1 teáskanál folyós mézet, sót és borsot.

Csirkeszárnyak

6 | 20 perc | 12 óra | 17 perc

Hozzávalók

1,2 kg csirkeszarny
4 ek. paradicsom ketchup
1 ek. mustar
1 ek. pirospaprika
1 ek. edes szojaszosz
1 ek. olivaolaj
Só, bors

Recept

1 | Vágja félbe a csirkeszárnyakat, és válassza szét őket az ízületek illeszkedésénél.

2 | Tegye a hozzávalókat egy nagy edénybe, majd tegye bele a csirkeszárnyakat. Keverje jól össze, amíg a szárnyakat alaposan be nem fedi. Helyezze a szárnyakat folpackba, és pácolja őket 12 órán át.

3 | Helyezze a csirkeszárnyakat a kosárba (lefedhetik egymást), és főzze CSIRKE ÜZEMMÓDBAN 12 percig. Forgassa meg a csikreszárnyakat, és süsse még 5 percig. Azonnal tálalja hasábburgonyával és koktélparadicsomos salátával.

Tippek

Hangulatának megfelelően változtathat a páclé összetételén: próbálja ki barbecue szósszal, fűszerekkel, chilipaprikával vagy fokhagymával.

Vasárnapi sült csirke

4-6 | 5 perc | 45 perc

Hozzávalók

1 x 1,2 kg csirke
5 gerezd fokhagyma
1 ek. olivaolaj
Só

Recept

1 | Finomantörjeösszeafokhagymagerezdet a tenyerével. Dörzsölje be a csirkét egy evőkanál olívaolajjal, és nyomja be a fokhagymagerezdeket a lábai mentén. Ízesítse gazdagon.

2 | Helyezze a csirkét az Easy Fry kosárba, és süsse CSIRKE üzemmódban 45 percig. Azonnal tálalja.

Tippek

A csirke pontos elkészítési ideje a súlyától függően változhat. A csirke átsülésének ellenőzéséhez szúrja át a láb legvastagabb részét egy késheggyel: a kifolyó lének átlátszónak kell lennie.

Citromos bárányszelet

6 | 15 perc | 4 óra | 35 perc

Hozzávalók

12 kisebb baranyszelet
1 kezeletlen citrom
4 gerezd fokhagyma
1 ek. olivaolaj
Só, bors

Recept

1 | Reszelje le a citromot. Hámozza meg a fokhagymát, és zúzza össze mozsártörővel. Adja hozzá a reszelt citromhéjat és 2 evőkanál olívaolajat.

2 | Öntse a bárányszeletekre, jól keverje össze, ízesítse sóval és borssal. Fedje folpackkal, és hagyja pácolódni 4 órán át.

3 | Helyezzen 6 szeletet az Easy Fry kosárba, és süsse 180 °C-on 10 percig. Félidőben fordítsa meg. Ismételje meg a maradék 6 szelettel. Azonnal tálalja.

Tippek

Tegyen friss fűszernövényeket (például kakukkfüvet, keskenylevelű kakukkfüvet és oregánót) a pácba.

New yorki hot dog

6 | 10 perc | 8 perc

Hozzávalók

6 hot dog kifli
6 hot dog virsli
6 savanyu uborka
2 fehér hagyma
12 koktelparadicsom
4 szelet cheddar sajt
1 ek olaj

Recept

1 | Főzze a kolbászokat forrásban lévő vízben 5 percig. Eközben vágja apróra a hagymát, és piríta meg egy kis serpenyőben 1 evőkanál olívaolajban.

2 | Vágja kockára a savanyú uborkát és szeletelje fel a paradicsomot. Vágja félbe a hot dog kifliket, adja hozzá a paradicsomot, és tegyen egy kolbászt mindegyikbe. Fedje be cheddarszeletekkel. Helyezzen 3 hot dogot az Easy Fry kosárba, és süsse PIZZA üzemmódban 3 percig.

3 | Adja hozzá a savanyú uborkát és a hagymát, és azonnal tálalja. Süsse meg a maradék 3 összeállított hot dog-ot.

Tippek

Érezze jól magát, miközben ketchupból és mustárból rajzol képeket, ahogy Amerikában szokták!

Lazac filés masala curry

6 | 10 perc | 27 perc

Hozzávalók

6 lazacfilé
1 apróra vágott hagyma
2 gerezd zúzott fokhagyma
1 nagyon érett paradicsom, kockára vágva
1½ evőkanál finomra reszelt friss gyömbér
1½ evőkanál sűrített paradicsompüré
250 ml kókusztej
friss mentalevelek a díszítéshez
Alumínium papír
2½ evőkanál garam masala (vagy curry) por

Recept

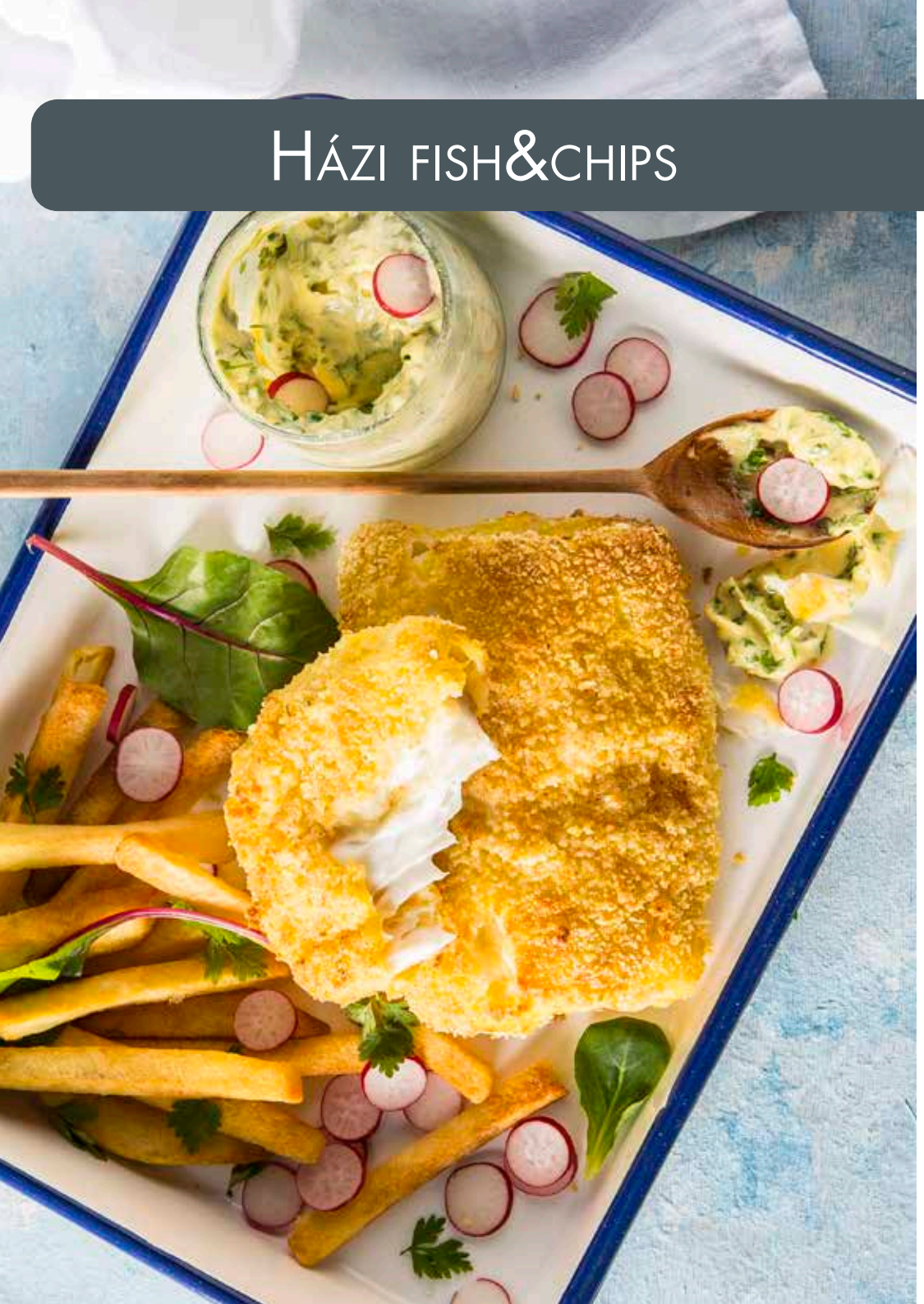
1 | Dinsztelje áttetszőre a hagymát egy serpenyőben. Adja hozzá a fokhagymát és a kockára vágott paradicsomot, majd főzze még néhány percig, mielőtt hozzáadná a garam masala fűszert, a gyömbért és a sűrített paradicsompürét. Jól keverje össze.

2 | Adja hozzá a kókusztejet, és főzze lassú tűzön 2 percig. Ellenőrizze, hogy kell-e még fűszerezni.

3 | Helyezze a lazacfiléket 6 nagy zsírálló papírra. Öntse a szószt a filékre. Hajtsa össze a lapokat csomagocskákká, és helyezze őket rétegekben az Easy Fry kosárba. Süsse 20 percig HAL üzemmódban. Díszítse apróra vágott mentalevelekkel, és tálalja.

Házi fish&chips

6 | 10 perc | 12 perc (mindegyik adag)



Hozzávalók

6 tőkehalfile
7 ek. liszt
7 ek. prezli
3 tojas
50 g vaj
1 csomo tarkony
1 uveg majonez (75 g)
Só, bors

Recept

1 | Törölje szárazra a haldarabokat konyhai papírtörlővel. Ízesítse sóval és borssal. Verje fel a tojásokat egy lapos tányérban.

2 | Mártsa a két halfilét a lisztbe, majd a tojásba, végül a prézlibe. Helyezze őket az Easy Fry kosárba. Tegyen a tetejére két darabka vajat és süsse HAL ÜZEMMÓDBAN 12 percig. Ismételje meg a többi halszelettel.

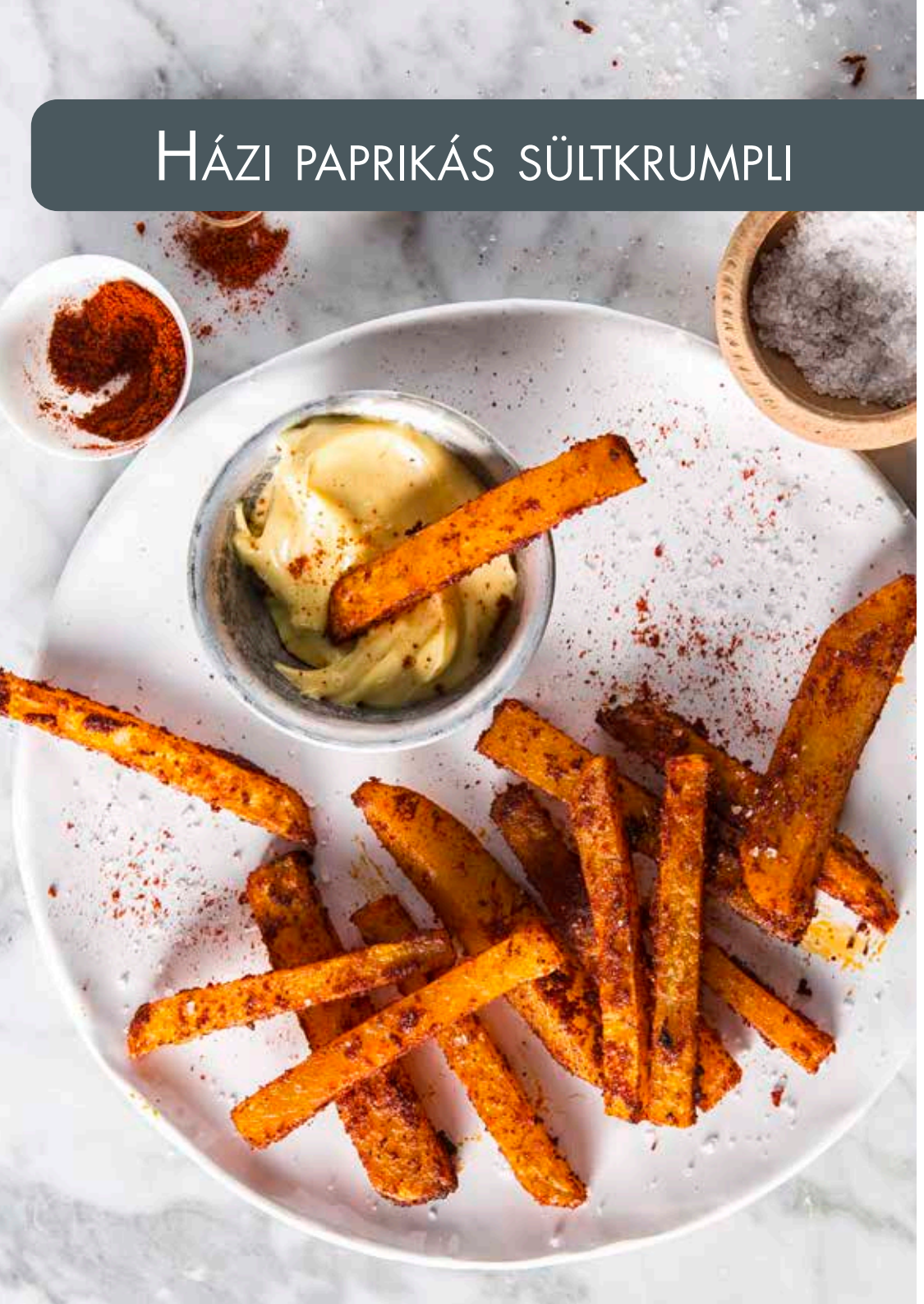
3 | Vágja fel ollóval a fűszernövényeket, keverje össze a majonézzel, és tálalja a sült hallal.

Tippek

Ez a recept bármilyen friss fehér hallal használható (például hekkel, fekete tőkehallal és sávos tőkehallal).

Házi paprikás sültkrumpli

4 | 15 perc | 30 perc | 35 perc



Hozzávalók

800 g burgonya
3 ek. pirospaprika
3 ek. olaj
Só

Recept

1 | Mossa meg és hámozza meg a burgonyát. Vágja őket vastag, körülbelül 1 cm-es hasábokra. Alaposan öblítse le a hasábokat, és alaposan szárítsa meg őket.

2 | Helyezze őket egy tálba, és keverje össze az olívaolajjal, 1 evőkanál finom sóval és a paprikával. Fedje le, és hagyja pácolódni 30 percig.

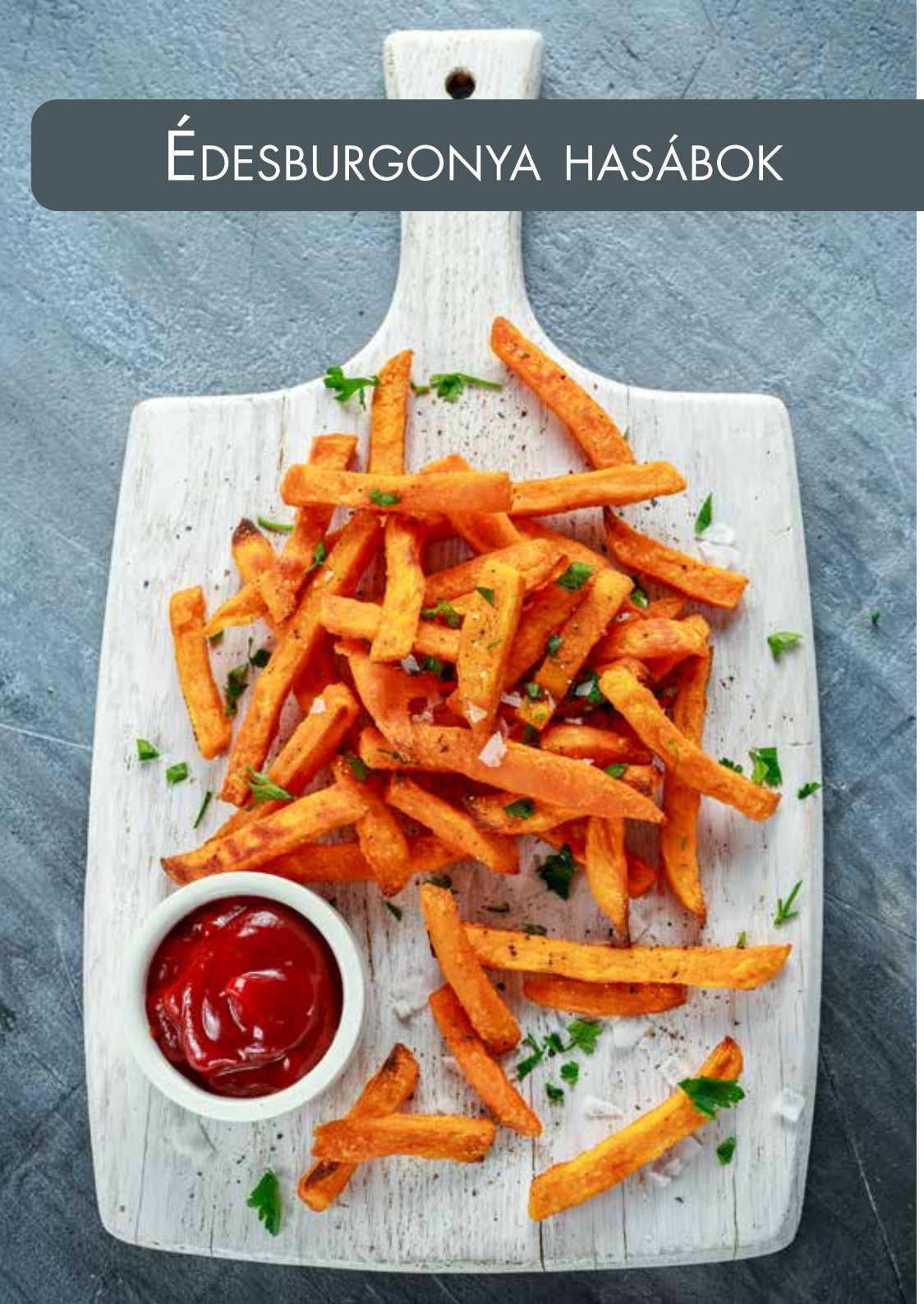
3 | Vegye ki a hasábokat, hogy a felesleges páclé a tálban maradjon, és helyezze őket az EASY FRY kosárba. Süsse SÜLTKRUMPLI ÜZEMMÓDBAN 180 °C-on 35 percig. 10 percenként alaposan keverje át a hasábokat. A hasáb méretétől és a burgonya fajtájától függően előfordulhat, hogy 5 perccel csökkenteni vagy meghosszabbítani kell a sütési időt.

Tippek

Adjon hozzá egy evőkanál vörös curry pasztát az ízélmény fokozásához.

Édesburgonya hasábok

4 | 15 perc | 40 perc



Hozzávalók

800 g edesburgonya
3 ek. napraforgóolaj
1 tojás fehérje
1 ek. kurkuma
Só, bors

Recept

1 | Hámozza meg és mossa meg az édesburgonyát. Vágja 1 cm széles hasábokra.

2 | Keverje össze a tojásfehérjét, az olajat és a kurkumát egy nagy tálban, és fűszerezze borssal. Adja hozzá az édesburgonyát, és keverje össze jól, amíg minden részét alaposan be nem fedi a fűszer. Egy mérőkanál segítségével helyezze át az édesburgonyát az EASY FRY kosárba, hogy a felesleges tojásfehérje-keverék a tálban maradjon.

3 | Helyezze az édesburgonyát az EASY FRY kosárba, és süsse SÜLTKRUMPLI ÜZEMMÓDBAN 170 °C-on 20 percig. 10 percenként alaposan keverje át a hasábokat. Ezt követően főzze további 15 percig 200 °C-on. Fűszerezze gazdagon sóval és tálalja.

Tippek

Tálalja kis curryporral ízesített, joghurtos szósszal.

Csokoládédarabkás muffin

8 | 20 perc | 30 perc ((mindegyik adag)

Hozzávalók

250 g liszt
1 tasak sütőpor
50 g puha vaj
75 g porcukor
100 g csokoladedarab
2 tojas
250 ml magas zsirtartalmu tej

Recept

1 | Szitálja át a lisztet és a sütőport egy tálba. Adja hozzá a puha vajat, és keverje addig, amíg a keverék állaga a durva homokéra nem hasonlít.

2 | Adja hozzá a cukrot és a csokoládéforgácsot. Keverje össze a tejet a tojásokkal. Öntse a keveréket a tálba, és keverje át épp annyira, hogy összekeveredjen a liszttel.

3 | Öntse a tésztát 8 muffinformába vagy papírtokba. Helyezzen 4 muffinformát az Easy Fry kosárba. Süsse DESSZERT ÜZEMMÓDBAN 30 percig. Vegye ki, és hagyja lehűlni egy rácson. Süsse meg a maradék 4 muffint.

Tippek

Ellenőrizze, hogy a muffinok átsültek-e: szúrja beléjük egy kés hegyét, és szükség szerint süsse további 5 percig.

Csokoládészuflé

4 | 10 perc | 12 perc

Hozzávalók

100 g etcsokolade (70% kakaó szárazanyag), apróra vágva
3 tojas (1 tojassargaja es 3 -feherje)
100 ml magas zsirtartalmu tej
40 g porcukor
1 tk. kukoricaliszt
25 g vaj
Só

Recept

1 | Törje darabokra a csokoládét, és olvassza meg egy hőálló tálban gyöngyöző vizes edény fölött vagy mikrohullámú sütőben.

2 | Válassza szét a tojásokat. keverjen össze 1 sárgáját a kukoricaliszttel. Melegítse fel a tejet egy serpenyőben, majd vegye le a hőről. Adja hozzá a tojássárgája/kukoricaliszt keveréket, keverje meg, és néhány percig tegye vissza a hőre, hogy besűrűsödjön. Adja hozzá a csokoládét, és keverje össze. Hagyja lehűlni.

3 | Verjen fel 3 tojásfehérjét csúcsossá egy csipet sóval. Amikor elkezd szilárdulni, adja hozzá a porcukrot, és néhány másodpercig folytassa a felverést. Hajtsa a felvert tojásfehérjét a keverékbe.

4 | Vajazzon ki 4 hőálló szufléformát, szórja meg cukorral, majd töltse meg a formákat 2/3-ig keverékkel. Helyezze a formákat az Easy Fry kosárba, és süsse DESSZERT ÜZEMMÓDBAN 12 percig. Azonnal tálalja.

Sadržaj

sr

Užine i prilozi

Goveđe empanade
Falafel
Hrskavi škampi s karijem
Samose s povrćem
Mini pice

Jela

Terijaki goveđi ćevapi
Gurmanski goveđi burger
Kofte od govedine s korijanderom
Pileće prolećne rolnice
Pohovani pileći komadići
Pileća krilca
Nedeljno pečeno pile
Jagnjeći kotleti s limunom
Njujorški hot dog
Fileti lososa s masalom i karijem
Domaći čips sa paprikom
Pomfrit od batata krompira

Dezerti

Mafini s komadićima čokolade
Čokoladni suflei

Piktogramski vodič

Broj osoba

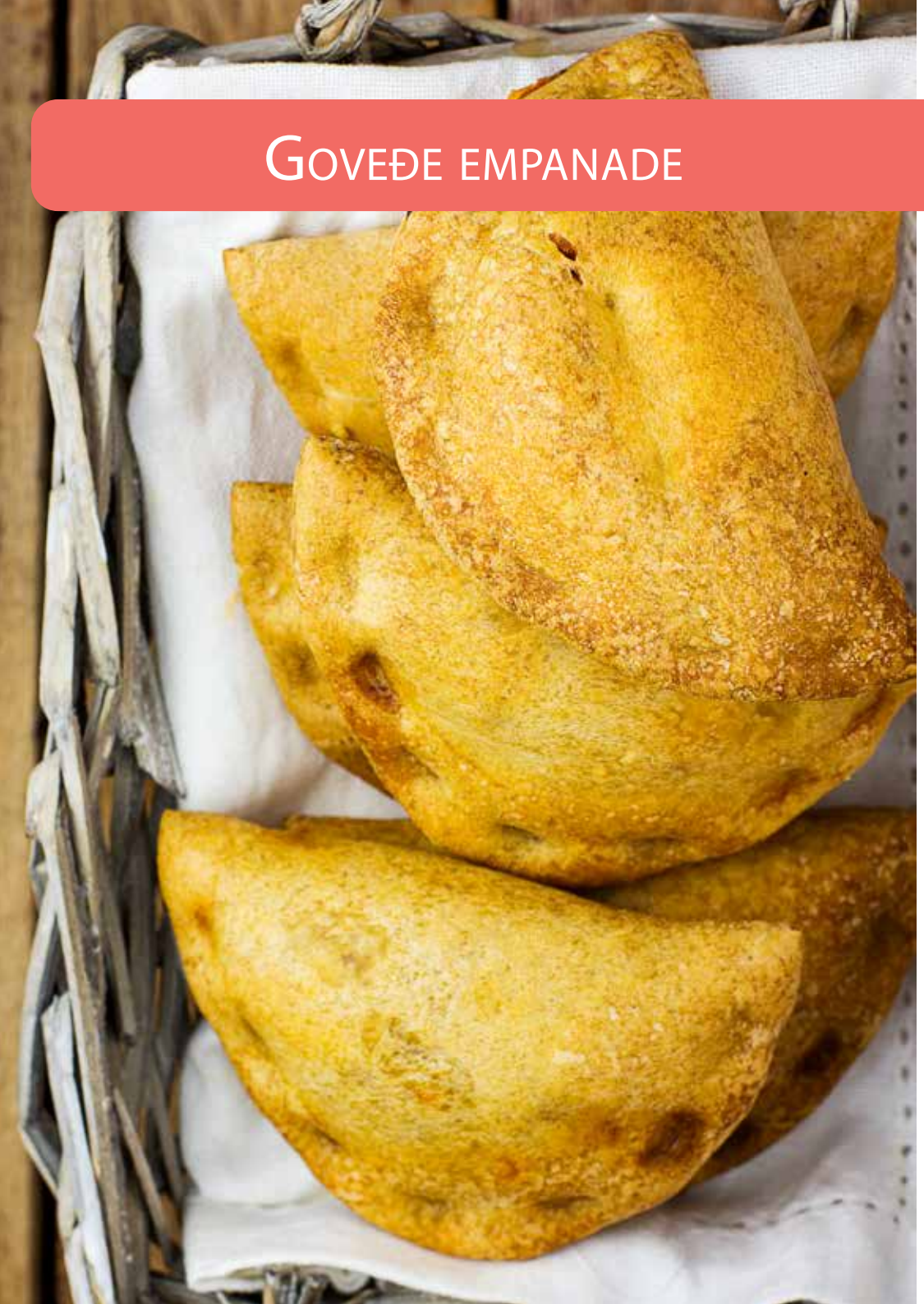
Broj porcija

Vreme pripreme

Vreme odležavanja

Vreme mariniranja

Vreme kuvanja



Goveđe empanade

16 | 15 min. | 18 min.

Sastojci

2 rolne hrskavog testa
200 g mlevene govedine
3 mlada luka
1 kašičica paprike
1 žumance
1 kašičica maslinovog ulja
So, biber

Recept

1 | Mladi luk sitno iseckati. Pržite meso na maslinovom ulju u tiganju 8 minuta. Posolite i pobiberite i dodajte mladi luk i papriku. Ostavite da se ohladi.

2 | Razvijte testo, isecite 8 komada prečnika otprilike 9 cm, napunite ih ohlađenim mlevenim mesom i preklopite. Pomešajte žumance sa 1 kašikom vode. Četkicom nanesite na ivice i zatvorite empenade pritiskajući prstima, a zatim ih premažite.

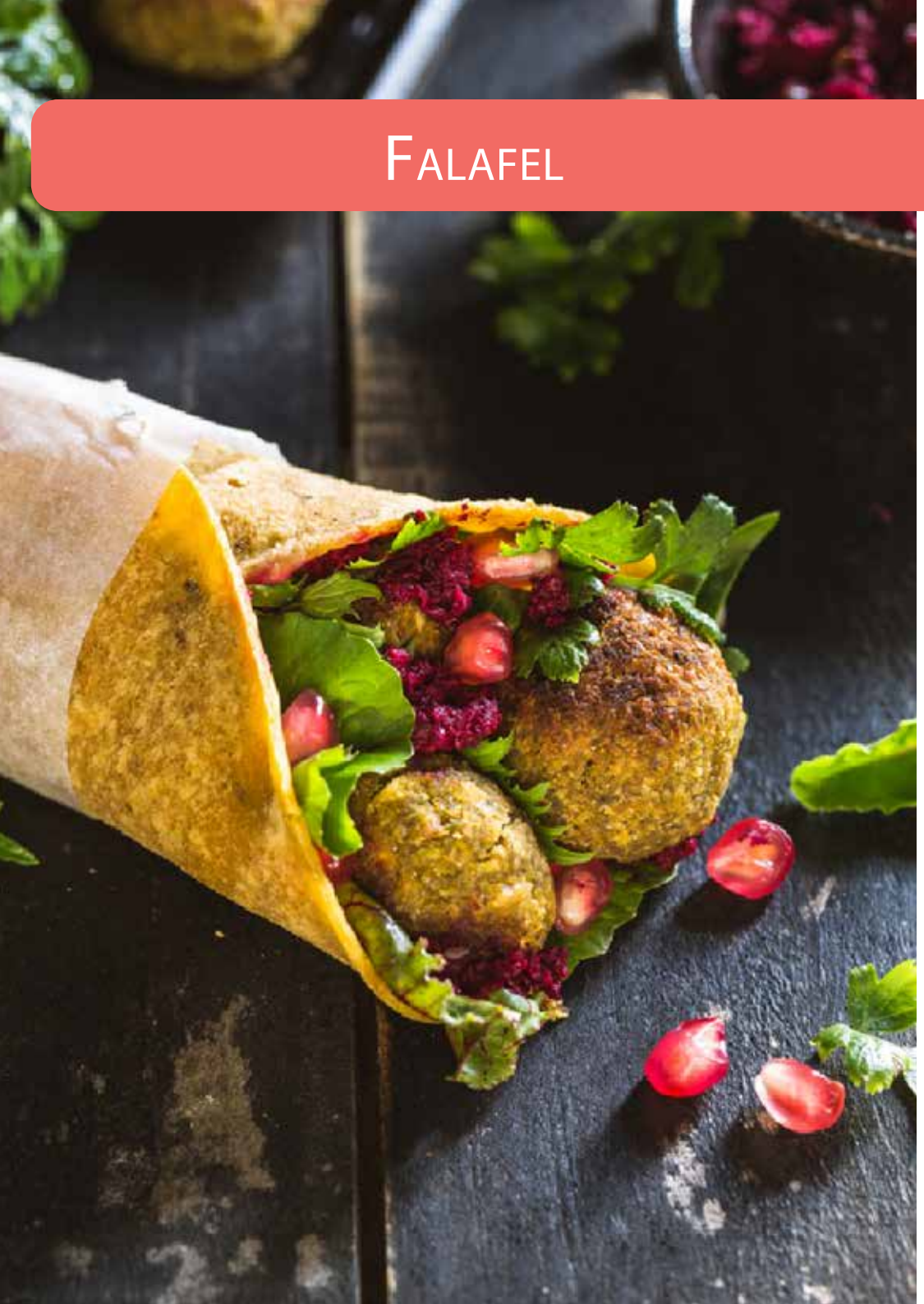
3 | Stavite 8 empenada u korpu uređaja Easy Fry i pecite na 180 °C 10 minuta. Ponovite sa drugom serijom.

Saveti

Punjenje od govedine za empanade možete začiniti kimom, origanom ili mlevenim belim lukom. Možete i da dodate paradajz ili kukuruz u fil za dodatni ukus.

Falafel

18 | 15 min. | 20 min.



Sastojci

500g kuvanih leblebija
50 g običnog brašna
1 sitno seckani beli luk
2 kašike seckanog peršuna
2 kašike seckanog korijandera
1 kašičica kumina
1 čen belog luka
1 kašika tahinija (pasta od susama)
Ulje, za kuvanje (opciono)
So, biber

Recept

1 | Pomoću procesora za hranu pomešajte slanutak, oceđeni luk, beli luk, peršun, kumin, so, biber, pastu od semena susama (tahini) i brašno i napravite gustu pastu. Ako je smesa previše tečna, dodajte malo brašna. Ako je previše suva, dodajte malo tečnosti.

2 | Oblikujte 18 falafela i nežno ih pritisnite zajedno.

3 | Stavite ih u korpu uređaja Easy Fry, dodajte malo maslinovog ulja (opciono) i pecite u PICA REŽIMU 20 minuta. Falafel se može slagati u slojevima u korpu. Okrenite ih na pola pečenja.

Savet! ***Poslužite falafel u vrućim pita hlebovima ukrašenim svežom nanom, jogurtom i kriškama paradajza.***

Hrskavi škampi s karijem

4 | 10 min. | 10 min.

Sastojci

250 g očišćenih kozica
2 jaja
6 kašike pšeničnog brašna
6 kašike kukuruznog brašna
2 kašike karija u prahu
So, biber
1 mrvica maslinovog ulja, za kuvanje (opciono)

Recept

1 | Sipajte brašno, kari u prahu i veći prstohvat soli i bibera u kesu za zamrzivač, sipajte kukuruzno brašno u drugu plitku činiju i umutite jaja u trećoj plitkoj činiji.

2 | Škampe stavite u kesu, dobro zatvorite i snažno protresite dok se dobro ne uvaljaju. Izvadite škampe iz kese, umačite ih jedan po jedan u razmućeno jaje pa uvaljajte u kukuruzno brašno. Prelijte uljem (po želji).

3 | Škampe pržite u korpi uređaja Easy Fry u REŽIMU ZA ŠKAMPE 6 minuta. Pažljivo okrenite škampe i pržite još 4 minuta.

Samose s povrćem

6 | 15 min. | 14 min.

Sastojci

6 listova filo peciva*
10 g maslinovog ulja
200 g feta sira
400 g kuvanog karfiola
200 g kuvanog graška
1 kašičica karija u prahu
1 pokapajte maslinovo ulje, za kuvanje (opciono)
So i biber

* Kore nisu dostupne u svim zemljama.

Recept

1 | U činiji izgnječite karfiol sa kari prahom. Dodajte grašak i izmrvljeni feta sir. Dobro promešajte.

2 | Listove kora presecite na dve trake. Kore premažite maslinovim uljem. Kašikom stavite po jednu kašiku fila na kraj svake trake i presavijte je u trougao. Od svake trake kora napravite 6 samosa.

3 | Stavite 6 samosa u korpu uređaja Easy Fry, pospite maslinovim uljem i pecite ih u REŽIMU ZA ŠKAMPE 14 minuta. Kada je prva serija samosa pečena, izvadite ih i stavite sledećih 6 u korpu.

Saveti

Prvu seriju samosa možete ponovo zagrejati tako što ćete ih ubaciti u korpu i peći još nekoliko minuta.

Mini pice

4 | 5 min. | 7 min.

Sastojci

2 engleska peciva
4 kašika sosa od paradajza
4 kriške mocarele
4 crne masline bez koštica
So

Recept

1 | Mafine presecite na pola i pržite u korpi uređaja Easy Fry 3 minuta u REŽIMU ZA PICU.

2 | Razmažite jednu veliku kašiku sosa od paradajza preko svakog peciva. Isecite kriške mocarele na tanke trakice. Stavite ih na svaki mafin pa dodajte iseckane masline.

3 | Pizze stavite u korpi uređaja Easy Fry 3 minuta u REŽIMU ZA PICU. Odmah poslužite.

Saveti

Zabavan recept koji deca mogu lako da naprave sama, uz nadzor odraslih kako bi sprečili rizik od opekotina.

Terijaki goveđi ćevapi

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Sastojci

12 kriški goveđeg karpaća*
200 g ementalski sir
2 kašike meda
3 kašika sosa od soje
Biber

* nije dostupno u svim zemljama. Alternativno, vi ili vaš mesar možete iseći goveđi file na vrlo tanke kriške.

Recept

1 | Sir isecite na 36 kockica. Stavite ih na 12 ražnjića. Svaki ćevap umotajte u parče govedine.

2 | U činiji napravite marinadu kombinovanjem soja sosa i meda. Koristite za podmazivanje ćevapa. Marinirajte u frižideru 1 h.

3 | Stavite 12 ćevapa u krug u korpu uređaja Easy Fry i pržite na 180 °C u trajanju od 6 minuta. Začinite biberom i odmah poslužite.

Saveti

Poslužite ove ćevape uz malu činiju slatkog soja sosa.

Gurmanski goveđi burger

6 | 5 min. | 11 min.

Sastojci

900 g mlevene govedine
6 zemičke za hamburgere
2 paradajza
6 listova salate
1 čen belog luka
3 kašike sosa od soje
2 kašike maslinovog ulja

Recept

1 | Pomešajte govedinu, zgnječeni beli luk, soja sos i maslinovo ulje. Začinite. Rukama oblikujte u 6 burgera.

2 | Stavite ih u korpu uređaja Easy Fry i pržite u REŽIMU ZA ODREZAK 8 minuta zavisno od toga koliko pečeno meso volite.

3 | Burgere izvadite iz uređaja Easy Fry i držite ih na toplom. Stavite 6 zemički za hamburger u korpu, malo ih zgnječite ako je potrebno i pecite 2–3 minuta i dalje na 180 °C. Odmah složite hamburgere, ukrasite listovima salate i paradajzom i poslužite.

Saveti

Napravite sos tako što ćete kombinovati: 1 kašiku senfa od celog zrna, 2 kašike ljutog senfa, 1 žumance i 1 kašiku ulja pre dodavanja 1 kašike guste pavlake.

Kofte od govedine s korijanderom

6 | 10 min. | 8 min.

Sastojci

550 g mlevene govedine
2 kašike narezanih ljutika
2 kašike narezanog korijandera
1 kašika mešavine začina ras el hanout
1 kašičica kumina
1 kašika maslinovog ulja
So i biber

Recept

1 | U tiganju kratko propržite luk sa malo maslinovog ulja.

2 | Pomešajte mlevenu govedinu, začine, korijander i prženu ljutiku. Začinite solju i biberom. Oblikujte 18 pljeskavica ravnog ovalnog oblika, svaku od približno 30 g.

3 | Pljeskavice stavite u korpu i malo iz zgnječite i pržite ih 7–8 minuta na 180 °C. Pljeskavice se mogu slagati jedna na drugu u korpi.

Saveti

Poslužite kofte sa sosom od nane: pomešajte 2 čaše (po 150 g) grčkog prirodnog jogurta, 1 kašiku sveže seckane nane, malo maslinovog ulja i malo limunovog soka.

Pileće prolećne rolnice

12 | 30 min. | 26 min.

Sastojci

12 omotača za rolne
2 pileća prsa
200 g mešanog prženog povrća
4 šampinjona
50 g pirinčanih rezanaca
1 čen belog luka
1 kašičica biljnog ulja, za kuvanje (opciono)

Recept

1 | Rehidrirajte pirinčane vermičele prateći uputstva na pakovanju. Pažljivo ih ocedite rukama. Grubo ih isecite makazama i ostavite da se ohlade.

2 | Sotirajte piletinu iseckanu na kockice s mešanim povrćem i fino iseckanim pečurkama u malom tiganju 6 minuta. Ocedite. Pomešajte sa pirinčanim vermičelima, piletinom i zgnječenim belim lukom.

3 | Omotač za rolnice namočite u vodi radi rehidriranja, a zatim ga stavite na čistu krpu. U sredinu, na dno omota, stavite 1 kašiku fila, savijte ivice, umotajte proleću rolnicu i uštinite da se zatvori. Nastavite dok ne dobijete ukupno 12 prolećnih rolnica. Stavite 6 prolećnih rolnica u korpu uređaja Easy Fry, a ostalih 6 stavite u frižider, ispod blago vlažne krpe.

4 | Prolećne rolnice poprskajte uljem (opcionalno) i pržite u REŽIMU ZA ŠKAMPE 20 minuta uz okretanje na polovini prženja. Držite ih na toplom dok pržite preostalih 6 prolećnih rolnica.

Savети *Poslužite uz mentu, salatu i soja sos.*

Pohovani pileći komadići

6 | 10 min. | 12 min. (svaka serija)

Sastojci

6 komada pilećih prsa
120 g prezli
70 g brašna
3 jaja
1 mrvica ulja, za kuvanje (opciono)
So i biber

Recept

1 | Piletinu iseckati na komade jednake veličine. Brašno, so i biber stavite u kesu za zamrzivač, sipajte prezle u veliki tanjir i umutite jaja u plitkoj činiji.

2 | Komade piletine stavite u kesu, dobro zatvorite i snažno protresite. Izvadite ih iz kese, umačite jedno po jedno u razmućeno jaje, pa uvaljajte u prezle. Polovinu pohovanih pilećih komadića stavite u korpu uređaja Easy Fry. Pospite uljem (opcionalno).

3 | Pohovane pileće komadiće pržite u REŽIMU ZA PILETINU 12 minuta zavisno od veličine. Ponavljajte dok svi pileći komadići ne budu ispečeni.

Saveti

Napravite kečap tako što ćete zajedno dinstati 3 paradajza, 1 luk, 1 kašičicu koncentrovanog paradajz pirea, 1 seckani čen belog luka, 4 kašičice balzamiko sirćeta, 1 kašičicu tekućeg meda, so i biber.

Pileća krilca

6 | 20 min. | 12 sati | 17 min.

Sastojci

1,2 kg pilećih krilaca
1 kašika kečapa
1 kašika senfa
1 kašika paprike
1 kašika slatkog sosa od soje
1 kašika maslinovog ulja
So i biber

Recept

1 | Pileća krilca prepolovite tako što ćete ih odvojiti na spoju.

2 | Stavite sve sastojke u veliku posudu i dodajte pileća krilca. Dobro promešajte dok krilca ne budu potpuno obložena. Pokrijte prozirnom folijom i ostavite da se marinira 12 sati.

3 | Krilca stavite u korpu (mogu da budu zbijena) i pržite u REŽIMU ZA PILETINU 12 minuta. Promešajte i okrenite pileća krilca i pržite ih još 5 minuta. Poslužite odmah uz pomfrit i salatu od čeri paradajza.

Saveti

Marinadu možete menjati po svojoj želji: pokušajte da dodate sos za roštilj, začine, čili ili beli luk.

Nedeljno pečeno pile

4–6 | 5 min. | 45 min.

Sastojci

1 x 1,2 kg piletine
5 čenova belog luka
1 kašika maslinovog ulja
So

Recept

1 | Lagano zgnječite čen belog luka dlanom. Natrljajte piletinu 1 kašikom maslinovog ulja, a čena belog luka ugurajte unutra. Dobro začinite.

2 | Pile stavite u korpu uređaja Easy Fry i pecite u REŽIMU ZA PILETINU 45 minuta. Poslužite odmah.

Saveti

Tačno vreme pečenja pileta zavisiće od težine. Da biste proverili da li je pile pečeno, vrhom noža probušite najdeblji deo batka – sokovi treba da budu bistri.

Jagnjeći kotleti s limunom

6 | 15 min. | 4 sati | 35 min.

Sastojci

12 malih jagnjećih kotleta
1 limun
4 čena belog luka
1 kašika maslinovog ulja
So i biber

Recept

1 | Narendajte limun. Očistite beli luk i sitno izgnječite tučkom u avanu. Dodajte limunovu koricu i 2 kašike maslinovog ulja.

2 | Prelijte jagnjeće kotlete, dobro promešajte, posolite i pobiberite, pokrijte prozirnom folijom i ostavite da se marinira 4 sata.

3 | Stavite 6 jagnjećih kotleta u korpu uređaja Easy Fry i pržite na 180 °C 10 minuta uz okretanje na polovini vremena pečenja. Ponovite sa 6 preostalih kotleta. Poslužite odmah.

Saveti

Pokušajte da u marinadu dodate sveže začinsko bilje kao što su timijan, divlji timijan i origano.

Njujorški hot dog

6 | 10 min. | 8 min.

Sastojci

6 kifle za hot dog
6 kobasice za hot dog
6 kisela krastavca
2 belog luka
12 čeri paradajza
6 kriške čedar sira
1 kašika ulja

Recept

1 | Stavite viršle u lonac sa ključalom vodom na 5 minuta. U međuvremenu, sitno iseckajte luk i dinstajte ga u malom tiganju sa 1 kašikom maslinovog ulja.

2 | Kisele krastavčiće isecite na kockice, a paradajz na kriške. Kifle za hot dog prepolovite, dodajte paradajz i u svaku stavite viršlu. Pokrijte kriškama čedar sira. Stavite 3 hot doga u korpu uređaja Easy Fry i pecite u REŽIMU ZA PICU 3 minuta.

3 | Dodajte kisele krastavčiće i luk i odmah poslužite. Ispecite i preostala 3 hot doga.

Saveti

Zabavite se crtajući slike kečapom i senfom u američkom stilu!

Fileti lososa s masalom i karijem

6 | 10 min. | 27 min.

Sastojci

6 fileta lososa
1 sitno seckani crni luk
2 zgnječena čena belog luka
1 veoma zreo paradajz, isečen na kockice
1½ kašike sitno narendanog svežeg đumbira
1½ kašike koncentrovanog paradajz pirea
250 ml kokosovog mleka
listovi sveže nane, za ukras
Aluminijumski papir
2½ kašike garam masale (ili kari) prah

Recept

1 | Pržite luk u tiganju dok ne postane staklast. Dodajte beli luk i paradajz isečen na kockice i pržite još nekoliko minuta pre nego što dodate garam masalu, đumbir i koncentrovani paradajz pire. Dobro promešajte.

2 | Dodajte kokosovo mleko i krčkajte 2 minuta. Dodajte začine.

3 | Filete lososa stavite na 6 velikih listova papira za pečenje. Prelijte filete sosom. Presavijte listove u pakete i složite ih u slojeve u korpu uređaja Easy Fry. Pecite u REŽIMU ZA RIBU 20 minuta. Ukrasite seckanim listićima nane i poslužite.

Domaća riba i pomfrit

6 | 10 min. | 12 min. (svaka serija)

Sastojci

6 fileta bakalara
7 kašika brašna
7 kašika prezle
3 jaja
50 g maslaca
1 svežanj estragona
1 majonez (75 g)
So i biber

Recept

1 | Osušite komade ribe ubrusom. Začinite solju i biberom. Umutite jaja u plitkoj činiji.

2 | Dva fileta ribe uvaljajte u brašno, zatim u jaja i uvaljajte u prezlu. Stavite ih u korpu uređaja Easy Fry. Prelijte sa 2 komadića putera i pecite u REŽIMU ZA RIBU 12 minuta. Ponovite sa ostalim komadima ribe.

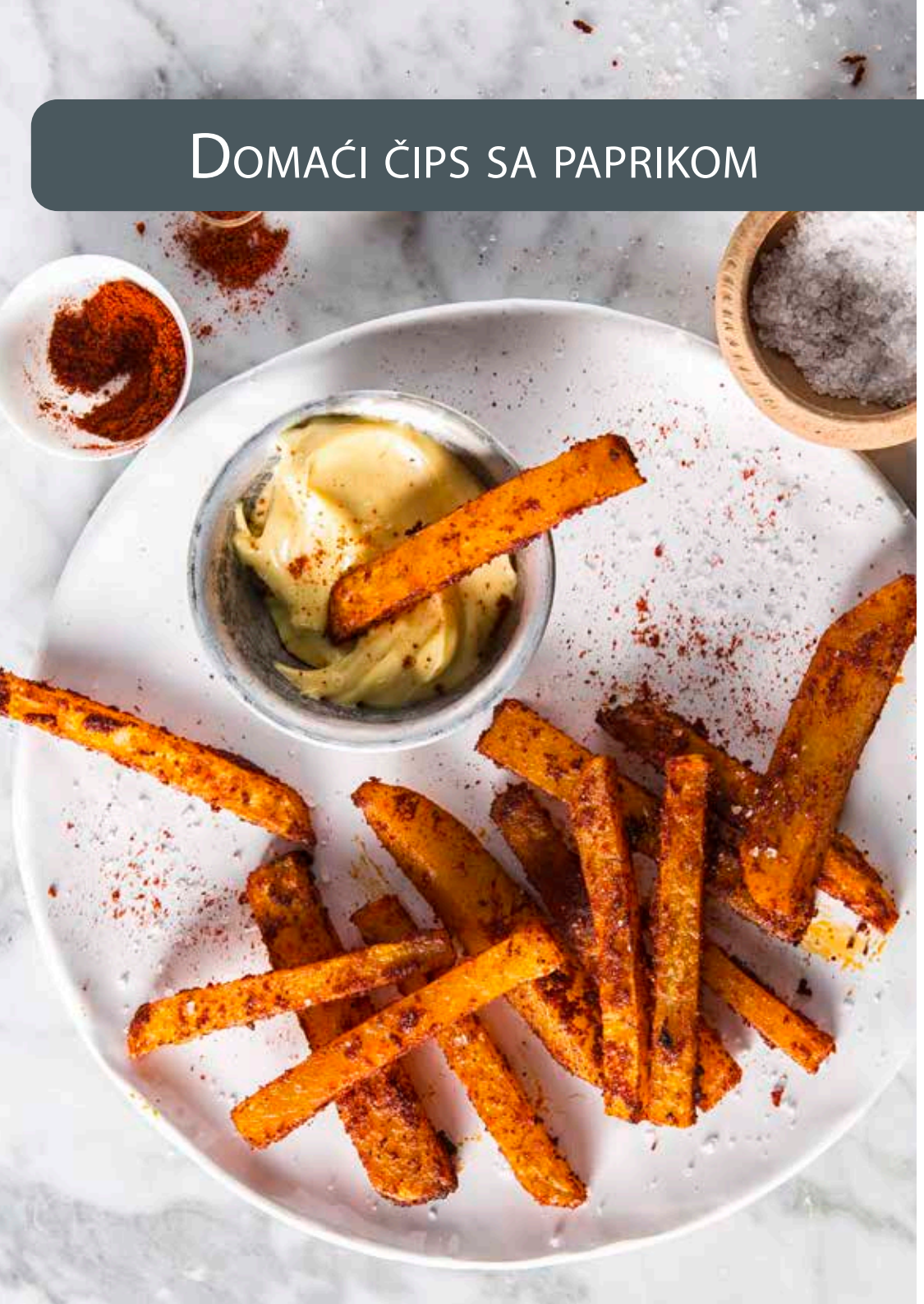
3 | Makazama isecite začinsko bilje, pomešajte ga s majonezom i poslužite s prženom ribom.

Saveti

Ovaj recept je odličan sa bilo kojom vrstom sveže bele ribe, uključujući oslič, kolju i koljak.

Domaći čips sa paprikom

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.



Sastojci

800 g krompira
3 kašike paprike
3 kašike ulja
So

Recept

1 | Operite i ogulite krompir. Isecite krompir na debele komade debljine oko 1 cm. Čips dobro isperite, ocedite i osušite.

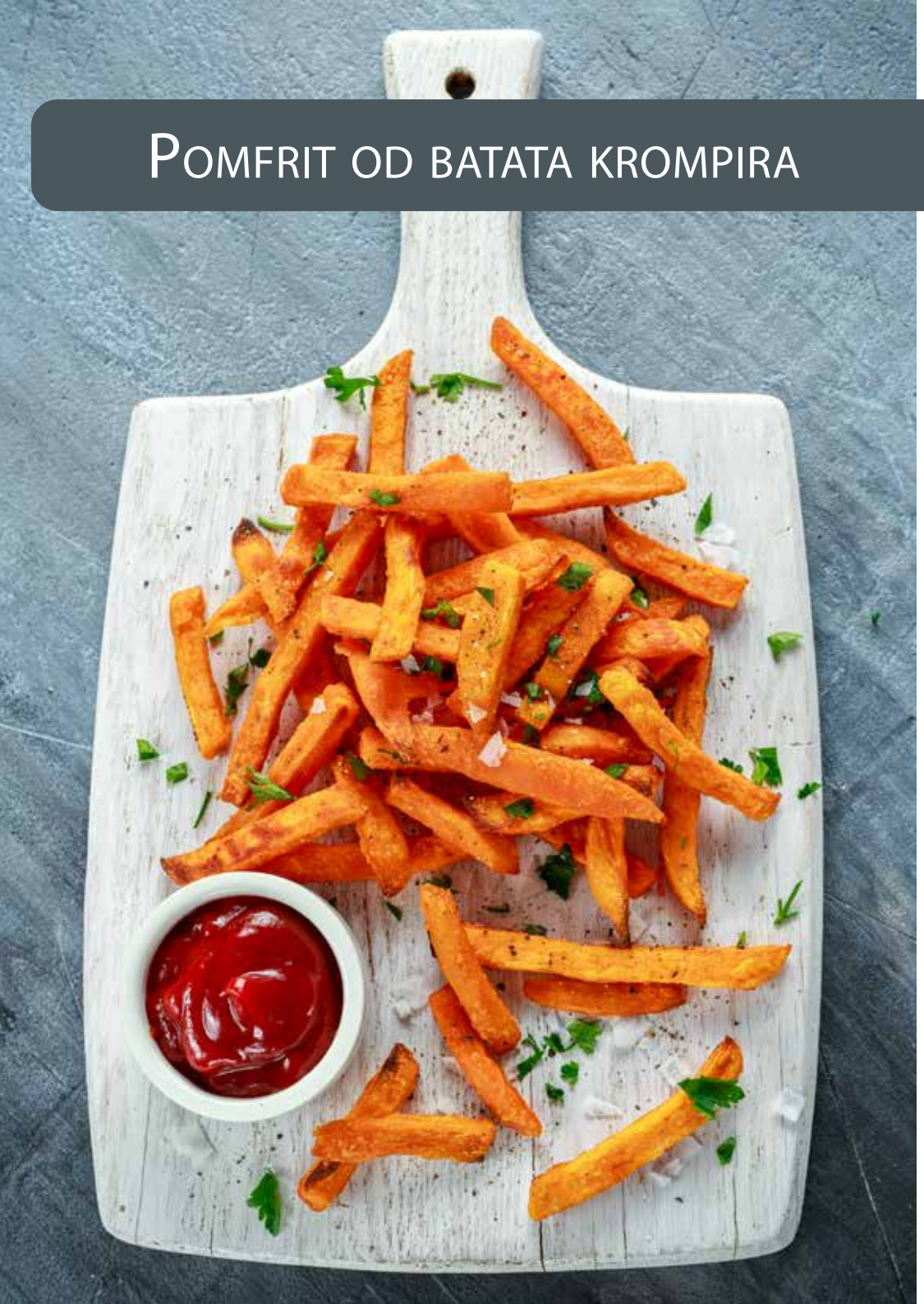
2 | Stavite ga u činiju i pomešajte s maslinovim uljem, 1 kašikom sitne soli i paprikom. Pokrijte i ostavite da se marinira 30 minuta.

3 | Dobro ocedite čips tako da višak marinade ostane u činiji, stavite ga u korpu uređaja EASY FRY i pržite u REŽIMU ZA POMFRIT na temperaturi od 180 °C u trajanju od 35 minuta. Svakih 10 minuta dobro promešajte čips. Možda ćete morati da smanjite ili produžite vreme pečenja za 5 minuta u zavisnosti od veličine čipsa i sorte krompira.

Saveti ***Dodajte kašiku crvene kari paste za bolji ukus.***

Pomfrit od batata krompira

4 | 15 min. | 40 min.



Sastojci

800 g batata (slatki krompir)
3 kašike suncokretovog ulja
1 belance
1 kašičica kurkume
So i biber

Recept

1 | Ogulite i operite slatki krompir. Isecite na štapiće širine 1 cm.

2 | U velikoj činiji pomešajte belance, ulje i kurkumu i začinite biberom. Dodajte slatki krompir i dobro promešajte dok se potpuno ne pokrije. Slatki krompir prebacite u korpu uređaja EASY FRY pomoću kašike za ceđenje kako bi višak smese od belanaca ostao u činiji.

3 | Slatki krompir stavite u korpu uređaja EASY FRY i pržite ga u REŽIMU ZA POMFRIT tako što ćete smanjiti temperaturu na 170 °C 20 minuta. Svakih 10 minuta dobro promešajte čips. Nakon toga pržite još 15 minuta na 200 °C. Dobro začinite solju i poslužite.

Saveti ***Poslužite uz jogurt sos začinjen s malo karija u prahu.***

Mafini s komadićima čokolade

8 | 20 min. | 30 min. (svaka serija)

Sastojci

250 g brašna
1 kesica praška za pecivo
50 g maslaca
70 g šećera
100 g komadića čokolade
2 jaja
250 ml punomasnog mleka

Recept

1 | Prosejte brašno i prašak za pecivo u činiju. Dodajte meki puter i mešajte dok ne dobijete konzistenciju krupnog peska.

2 | Dodajte šećer i komadiće čokolade. Umutite mleko i jaja. Istresite ovu mešavinu u činiju i mešajte tek toliko da umešate brašno.

3 | Smesu istresite u 8 kalupa za mafine ili u papirne kalupe. Stavite 4 kalupa za mafine u korpu uređaja Easy Fry. Pecite 30 minuta u REŽIMU ZA DEZERT. Izvadite ih i ostavite da se ohlade na rešetki. Ispecite preostala 4 mafina.

Saveti

Proverite da li su mafini gotovi tako što ćete ih probušiti vrhom noža i pecite još 5 minuta ako je potrebno.

Čokoladni suflei

4 | 10 min. | 12 min.

Sastojci

100 g crne čokolade (70% kakao čvrste materije), iseckane
3 jaja (1 žumance + 3 belanca)
100 ml punomasnog mleka
30 g šećera
1 kašičica kukuruznog brašna
25 g maslaca
So

Recept

1 | Čokoladu izlomite na komadiće i istopite u posudi otpornoj na toplotu na šerpi ključale vode ili u mikrotalasnoj pećnici.

2 | Odvojite belanca od žumanaca. Umutite 1 žumance sa kukuruznim brašnom. Zagrejte mleko u šerpi, pa sklonite sa ringle, dodajte smesu žumanca i kukuruznog brašna, promešajte i vratite na vatru nekoliko minuta da se zgusne. Dodajte čokoladu i promešajte. Ostavite da se ohladi.

3 | Umutite 3 belanca u sneg s prstohvatom soli. Kada počne da se steže, dodajte šećer i mutite još nekoliko sekundi. Umućena belanca dodajte u smesu.

4 | Puterom namažite 4 vodootporne keramičke posude, pospite šećerom i naspite smesu do 2/3 kalupa. Keramičke posude stavite u korpu uređaja Easy Fry i pecite u REŽIMU ZA DEZERT 12 minuta. Poslužite odmah.

Съдържание

bg

Закуски и гарнитури

Телешки емпанади
Фалафели
Хрупкави скариди с къри
Зеленчукови самоси
Пици „мумии“

Ястия

Телешки шишчета със сос терияки
Телешки гурме бургер
Кофта кебапи с телешко с кориандър
Пролетни рулца с пиле
Пилешки хапки
Пилешки крилца
Неделно печено пиле
Агнешки котлети с лимон
Хотдози в нюйоркски стил
Филета от сьомга с къри и масала
Домашно приготвена риба с пържени картофки
Домашно приготвени пържени картофки с червен пипер
Пържени сладки картофи

Десерти

Мъфини с парченца шоколад
Шоколадови суфлета

Ръководство с пиктограми

Брой хора

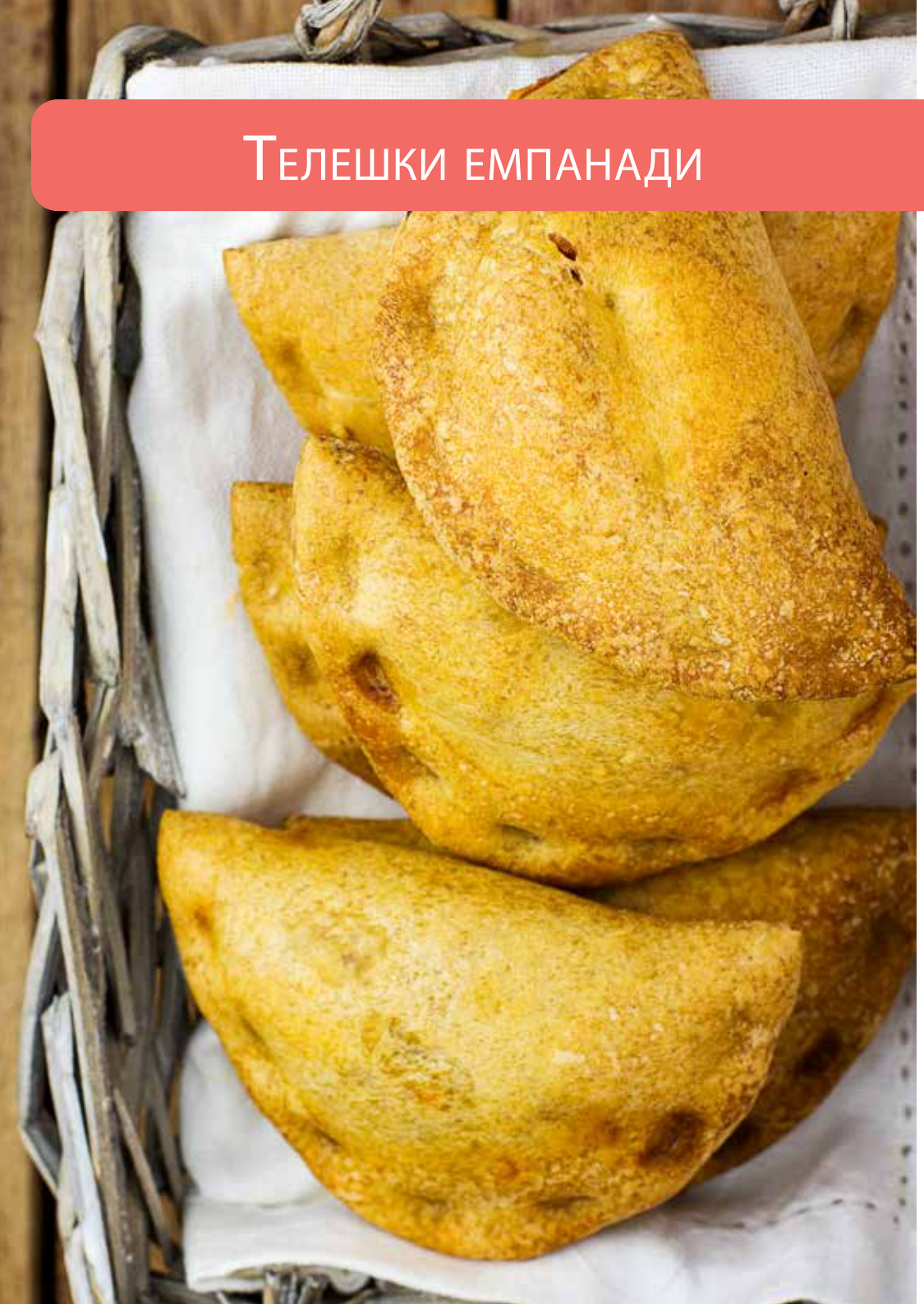
Брой порции

Време за приготвяне

Време за почивка

Време за мариноване

Време за готвене



Телешки емпанади

16 | 15 мин | 18 мин

Съставки

2 рула от ронливо маслено тесто
200 g смляно телешко
3 стръка лук
1 с.л. червен пипер
1 жълтък
1 с.л. зехтин
Сол, Черен пипер

Рецепта

1 | Накълцайте на ситно пресния лук. Запържете месото със зехтина в тиган за 8 минути. Подправете със сол и черен пипер и добавете пресния лук и червения пипер. Оставете да се охлади.

2 | Разгънете тестото, изрежете 8 кръга с диаметър приблизително 9 cm, поръсете ги отгоре с охладеното смляно месо и прегънете във форма на тригуна. Смесете жълтъка с 1 с.л. вода. Използвайте тази смес, за да намажете с четка ръбовете и да запечатате емпанадите, като ги притиснете с пръсти, след което намажете горната част.

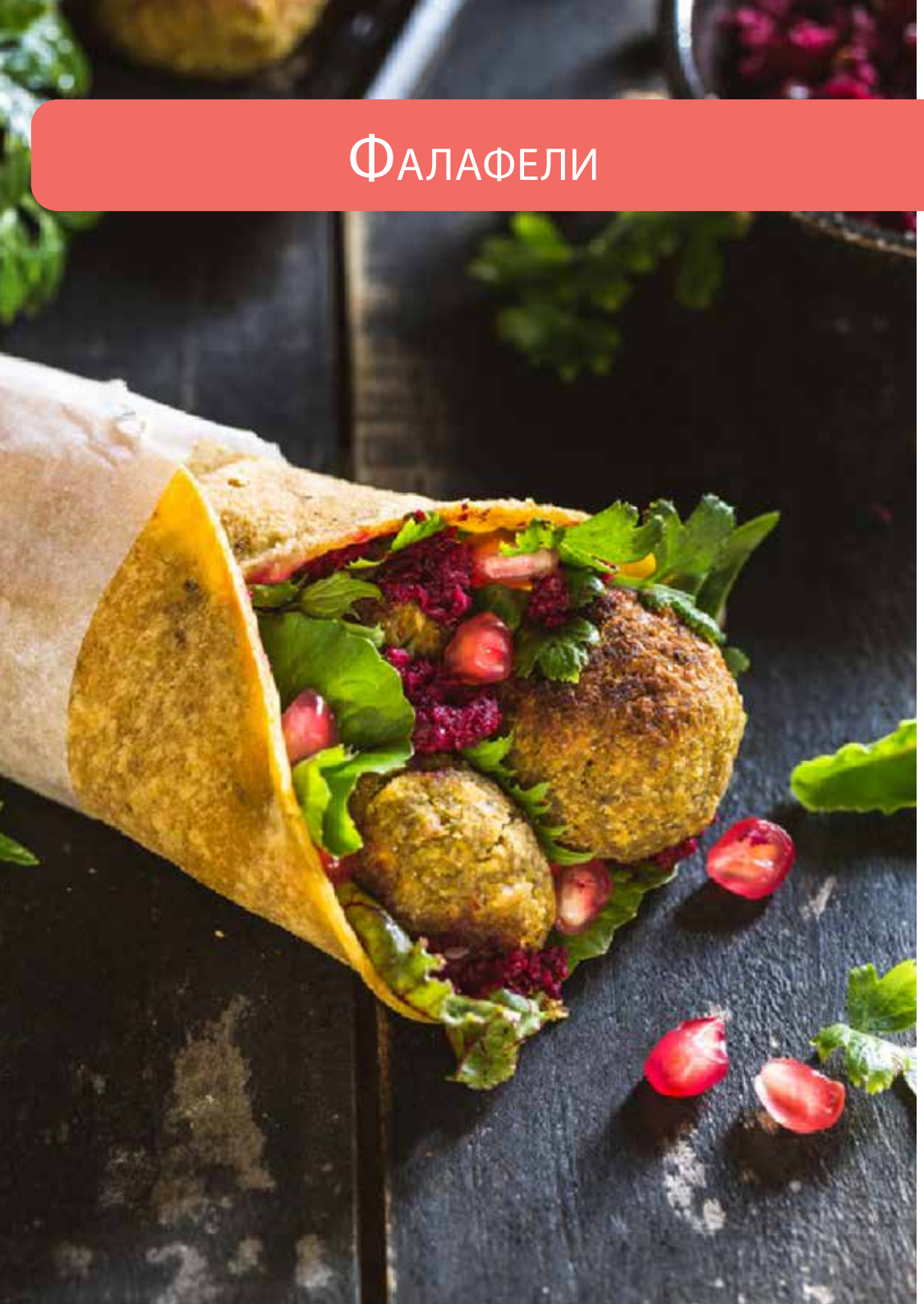
3 | Поставете 8 емпанади в кошницата на Easy Fry и гответе на 180°C за 10 минути. Повторете с втората партида.

Съвети

Можете да овкусите пълнежа от телешко месо на емпанадите с кимион, риган или смлян чесън. Защо не опитате да добавите домати или сладка царевица към пълнежа за допълнителен вкус?

Фалафели

18 | 15 мин | 20 мин



Съставки

500 g сварен нахут
50 г обикновено брашно
1 ситно нарязан бял лук
2 супени лъжици нарязан магданоз
2 с.л. нарязан кориандър
1 ч.л. кимион
1 скилидка чесън
1 с.л. тахан (сусамова паста)
Щипка олио, за готвене (по желание)
Сол, Черен пипер

Рецепта

1 | С помощта на кухненски робот смесете нахута, изцедения лук, чесъна, магданоза, кориандъра, кимиона, солта, черния пипер, пастата от сусамови семена (тахана) и брашното до получаване на едро смляна паста. Ако сместа е твърде течна, добавете малко брашно. Ако е твърде суха, добавете малко течност.

2 | Оформете 18 фалафела и ги притиснете един в друг внимателно.

3 | Поставете ги в кошницата на Easy Fry, добавете тънка струйка зехтин (по желание) и гответе в РЕЖИМ PIZZA (ПИЦА) за 20 минути. Фалафелите могат да се подреждат на слоеве в кошницата. Обърнете ги по средата на готвенето.

СъвЕтИ ***Сервирайте фалафелите в горещи тънки питки хляб, гарнирани с прясна мента, кисело мляко и резени домат.***

Хрупкави скариди с къри

4 | 10 мин | 10 мин

Съставки

250 g скариди без черупки
2 яйца
6 с.л. пшенично брашно
6 с.л. царевично брашно
2 с.л. къри на прах
Сол, Черен пипер
1 капка олио, за готвене (по желание)

Рецепта

1 | Изсипете брашното, кърито на прах и щедра щипка сол и черен пипер в плик за фризер, изсипете царевичното брашно в друга плитка купа и разбийте яйцата в трета плитка купа.

2 | Поставете скаридите в плика, затворете го добре и разклатете енергично, докато скаридите се покрият добре със сместа. Извадете скаридите от плика, потопете ги една по една в разбитото яйце и след това ги оваляйте в царевичното брашно. Полейте леко с олио (по желание).

3 | Гответе скаридите в кошницата на Easy Fry в РЕЖИМ SHRIMP (СКАРИДИ) за 6 минути. Внимателно обърнете скаридите и гответе още 4 минути.

Зеленчукови самоси

6 | 15 мин | 14 мин

Съставки

6 листа брик тесто*
1 с.л. зехтин
200 g фета
400 g сварен карфиол
200 g варен грах
1 ч.л. кари на прах
1 щипка зехтин, за готвене
Сол, Черен пипер

* Корите за баница не се предлагат във всички държави.

Рецепта

1 | В купа намачкайте грубо карфиола с кърито на прах. Добавете граха и натрошеното сирене фета. Разбъркайте добре.

2 | Срежете всяка кора за баница на 2 ленти. Намажете кората за баница със зехтин. Поставете една супена лъжица пълнеж върху края на всяка лента и я прегънете, за да оформите триъгълник. Направете 6 самоса от всяка лента от корите.

3 | Поставете 6 самоса в кошницата на Easy Fry, полейте леко със зехтин и ги гответе в РЕЖИМ SHRIMP (СКАРИДИ) за 14 минути. Когато първата партида самоси е готова, ги извадете и поставете следващите 6 самоси в кошницата.

СъвЕтИ ***Можете да претоплите първата партида самоси, като ги сложите в кошницата и ги готвите още няколко минути.***

Пици „мумии“

4 | 5 мин | 7 мин

Съставки

2 английски мъфина
4 с.л. доматен сос
4 резена моцарела
4 черни маслини без костилки
Сол

Рецепта

1 | Срежете мъфините наполовина и ги запечете в кошницата на Easy Fry за 3 минути в РЕЖИМ PIZZA (ПИЦА).

2 | Намажете всеки мъфин с голяма супена лъжица доматен сос. Нарежете моцарелата на тънки резени. Сложете ги върху всеки мъфин, след което добавете маслините, нарязани така, че да приличат на очи.

3 | Сложете пиците в кошницата на Easy Fry и гответе за 4 минути на режим PIZZA (ПИЦА). Сервирайте веднага.

Съвети *Забавна рецепта, която децата лесно могат да приготвят сами, под наблюдението на възрастен, за да се предотврати всякакъв риск от изгаряния.*

Телешки шишчета със сос терияки

12 | 10 мин | 60 мин | 6 мин

Съставки

12 слайса телешко карпачо*
200 g бучка сирене комте
2 с.л. мед
3 с.л. соев сос
Черен пипер

* Не се предлага във всички държави. Като алтернатива Вие или Вашият месар можете да нарежете първокласно телешко филе на много тънки резени.

Рецепта

1 | Нарежете сиренето на 36 кубчета. Нанижете ги на 12-те шишчета. Увийте всяко шишче в резен телешко месо.

2 | В купа пригответе маринатата, като смесите соевия сос и меда. Използвайте маринатата за намазване на шишчетата. Мариновайте в хладилника за 1 ч.

3 | Поставете 12-те шишчета в кръг в кошницата на Easy Fry и гответе на 180°C за 6 минути. Подправете с черен пипер и сервирайте веднага.

Съвети *Сервирайте тези шишчета с малка купичка сладък соев сос.*

Телешки гурме бургер

6 | 5 мин | 11 мин

Съставки

900 g смляно телешко
6 питки за бургер
2 домата
6 листа от маруля
1 скилидка чесън
3 ч.л. соев сос
2 с.л. зехтин

Рецепта

1 | Смесете телешкото месо, счукания чесън, соевия сос и зехтина. Подправете. Оформете с ръце 6 бургера.

2 | Поставете ги в кошницата на Easy Fry и гответе в РЕЖИМ STEAK (ГРИЛ) за 8 минути в зависимост от това колко добре искате да е изпечено Вашето месо.

3 | Извадете бургерите от Easy Fry и ги дръжте на топло. Поставете 6 питки за хамбургер в кошницата, като ги притиснете малко, ако е необходимо, и гответе за 2 – 3 минути, като уредът все още работи при температура 180°C. Сглобете хамбургерите веднага, гарнирайте с листата за салата и домати и сервирайте.

Съвети

Пригответе сос, като смесите: 1 с.л. пълнозърнеста горчица, 2 с.л. люта горчица, 1 жълтък и 1 с.л. олио, преди да добавите 1 с.л. гъста сметана.

Кофта кебапи с телешко с кориандър

6 | 10 мин | 8 мин

Съставки

550 g смляно телешко
2 с.л. накълцан шалот
2 с.л. накълцан кориандър
1 с.л. смес от подправки «Рас ел ханут»
1 ч.л. кимион
1 с.л. зехтин
Сол, Черен пипер

Рецепта

1 | В тиган запържете за кратко шалот лука с тънка струйка зехтин.

2 | Смесете смляното телешко месо, подправките, кориандъра и запържения шалот лук. Подправете със сол и черен пипер. Оформете 18 шницела с равномерна овална форма, всеки приблизително по 30 g.

3 | Поставете шницелите в кошница, като ги притиснете леко, и ги гответе за 7 – 8 минути на 180°C. Шницелите могат да се наредят един върху друг в кошницата.

Съвети

Сервирайте кофта кебапите със сос с мента: смесете 2 кофички (по 150 g всяка) гръцко натурално кисело мляко, 1 с.л. прясна накълцана мента, няколко капки зехтин и тънка струйка лимонов сок.

Пролетни рулца с пиле

12 | 30 мин | 26 мин

Съставки

12 опаковки за пролетно руло
2 пилешки филета
200 g микс от запържени зеленчуци
4 култивирани печурки
50 g оризово фиде
1 скилидка чесън
1 с.л. олио без вкус

Рецепта

1 | Хидратирайте повторно оризовото фиде, като следвате инструкциите на опаковката. Отцедете го внимателно с ръце. Нарежете го на едро с ножица и оставете нарязаните части да се охладят.

2 | Сотирайте нарязаното на кубчета пилешко месо със зеленчуците за пържене с разбъркване и ситно нарязаните гъби в малък тиган за 6 минути. Отцедете. Смесете с оризовото фиде, пилешкото месо и счукания чесън.

3 | Накиснете лист за пролетно рулце във вода, за да се хидратира повторно, след което го поставете върху чиста кърпа. Поставете 1 супена лъжица пълнеж в центъра, в долната част на листа, прегънете краищата, навийте пролетното рулце и го притиснете, за да се запечата. Продължете, докато приготвите общо 12 пролетни рулца. Поставете 6 пролетни рулца в кошницата на Easy Fry, а останалите 6 поставете в хладилника под леко влажна кърпа.

4 | Полейте леко пролетните рулца с олио (по желание) и ги гответе в РЕЖИМ SHRIMP (СКАРИДИ) за 20 минути, като ги обърнете по средата на готвенето. Дръжте ги на топло, докато готвите останалите 6 пролетни рулца.

Съвети

Сервирайте с мента, салата и соев сос.

Пилешки хапки

6 | 10 мин | 12 мин (всяка партида)

Съставки

6 пилешки филета
120 g галета
70 g брашно
3 яйца
Сол, Черен пипер
Щипка олио, за готвене (по желание)

Рецепта

1 | Накълцайте пилето на еднакви по големина парчета. Поставете брашното, солта и черния пипер в плик за фризер, изсипете галетата в голяма чиния и разбийте яйцата в плитка купа.

2 | Поставете парчетата пилешко месо в плика, затворете го добре и разклатете енергично. Извадете ги от плика, потопете ги едно по едно в разбитото яйце и след това ги оваляйте в галетата. Поставете половината пилешки хапки в кошницата на Easy Fry. Полейте леко с олио (по желание).

3 | Гответе пилешките хапки в РЕЖИМ CHICKEN (ПИЛЕ) за 12 минути в зависимост от големината им. Повтаряйте, докато всички пилешки хапки се сготвят.

СъвЕтИ

Пригответе си кетчуп, като сварите на бавен огън заедно 3 домата, 1 глава лук, 1 ч.л. концентрирано доматено пюре, 1 накълцана скилидка чесън, 4 ч.л. балсамов оцет, 1 ч.л. течен мед, сол и черен пипер.

Пилешки крилца

6 | 20 мин | 12 часа | 17 мин

Съставки

1,2 kg пилешки крилца
4 с.л. доматен кетчуп
1 с.л. горчица
1 с.л. червен пипер
1 с.л. сладък соев сос
1 с.л. зехтин
Сол, Черен пипер

Рецепта

1 | Срежете пилешките крилца наполовина, като ги разцепвате в ставата.

2 | Поставете всички съставки в голяма купа и добавете пилешките крилца. Разбъркайте добре, докато крилцата се покрият напълно. Покрийте с фолио и оставете да се мариноват за 12 часа.

3 | Поставете пилешките крилца в кошницата (могат да се припокриват) и гответе в РЕЖИМ CHICKEN (ПИЛЕ) за 12 минути. Разбъркайте и обърнете пилешките крилца и ги гответе още 5 минути. Сервирайте веднага с пържени картофи и салата от чери домати.

СъвЕтИ ***Можете да променяте маринатата според настроението си: опитайте да добавите барбекю сос, подправки, лют червен пипер или чесън.***

Неделно печено пиле

4 – 6 | 5 мин | 45 мин

Съставки

1 x 1,2 kg пиле
5 скилидки чесън
1 с.л. зехтин
Сол

Рецепта

1 | Леко смачкайте скилидките чесън с дланта си. Натрийте пилето с 1 с. л. зехтин и шпиковайте бутчетата със скилидките чесън. Подправете щедро.

2 | Поставете пилето в кошницата на Easy Fry и го изпечете в РЕЖИМ CHICKEN (ПИЛЕ) за 45 минути. Сервирайте веднага.

СъвЕтИ

Точното време за готвене за пилето ще зависи от теглото му. За да проверите дали пилето е готово, пробийте най-дебелата част на бутчето с върха на нож: сокът, който изтича, трябва да е бистър.

Агнешки котлети с лимон

6 | 15 мин | 4 часа | 35 мин

Съставки

12 малки агнешки котлета
1 нетретиран лимон
4 скилидки чесън
1 с.л. зехтин
Сол, Черен пипер

Рецепта

1 | Обелете кората на лимона. Обелете чесъна и го счукайте добре в хаванче с чукало. Добавете лимонената кора и 2 с.л зехтин.

2 | Изсипете върху агнешките котлети, разбъркайте добре, подправете със сол и черен пипер, покрийте с фолио и оставете котлетите да се мариноват за 4 часа.

3 | Поставете 6 котлета в кошницата на Easy Fry и гответе на 180°C за 10 минути, като ги обърнете по средата на готвенето. Повторете с останалите 6 котлета. Сервирайте веднага.

СъвЕтИ ***Опитайте да добавите пресни билки, като например мащерка, дива мащерка и риган, към маринатата.***

Хотдози в нюйоркски стил

6 | 10 мин | 8 мин

Съставки

6 питки за хотдог
6 наденички за хотдог
6 корнишона
2 глави бял лук
12 чери домата
6 резена сирене чедър
1 с.л. олио

Рецепта

1 | Потопете наденичките в съд с вряща вода за 5 минути. През това време накълцайте лука на ситно и го запържете в малък тиган с 1 с.л. зехтин.

2 | Нарежете корнишоните на кубчета, а доматите – на резени. Срежете питките за хот дог наполовина, добавете доматите и поставете по една наденичка във всяка. Покрийте с резените сирене чедър. Поставете 3 хотдога в кошницата на Easy Fry и гответе в РЕЖИМ PIZZA (ПИЦА) за 3 минути.

3 | Добавете корнишоните и лука и сервирайте веднага. Сгответе останалите 3 подготвени хотдога.

СъвЕтИ ***Забавлявайте се, като нарисувате фигури с кетчуп и горчица в американски стил!***

Филета от сьомга с къри и масала

6 | 10 мин | 27 мин

Съставки

6 филета от сьомга
1 ситно нарязан лук
2 смачкани скилидки чесън
1 много зрял домат, нарязан на кубчета
1½ с.л. ситно настърган пресен джинджифил
1½ с. л. концентрирано доматено пюре
250 мл кокосово мляко
листа от прясна мента, за украса
Алуминиева хартия
2½ с.л. гарам масала (или къри) на прах

Рецепта

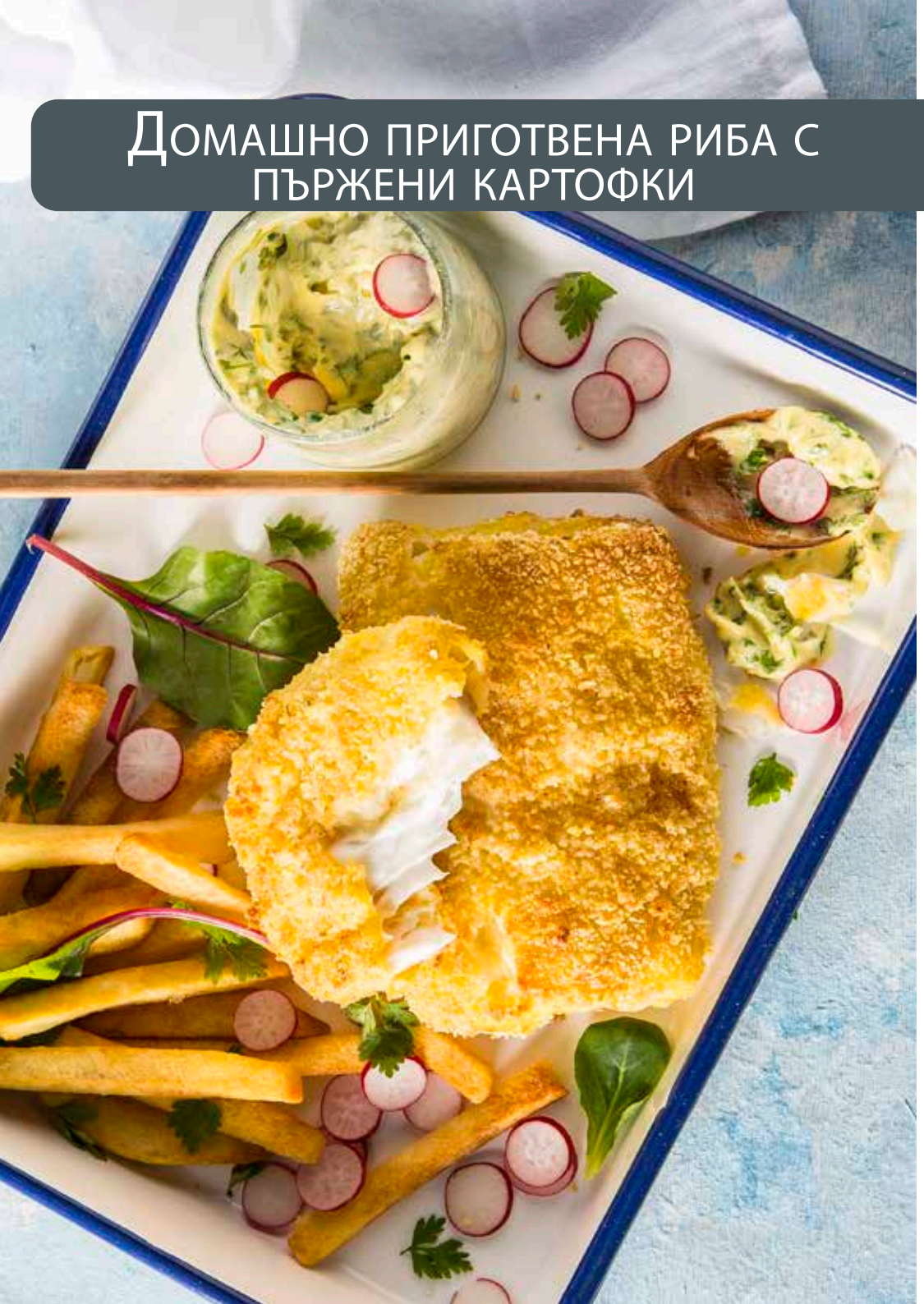
1 | Запържете лука в тиган, докато стане прозрачен. Добавете чесъна и нарязаните на кубчета домати и гответе още няколко минути, преди да добавите гарам масалата, джинджифила и концентрираното доматено пюре. Разбъркайте добре.

2 | Добавете кокосовото мляко и оставете да кърки за 2 минути. Опитайте на вкус.

3 | Поставете филетата от сьомга върху 6 големи листа пергаментна хартия за печене. Залейте филетата със соса. Сгънете листите на пакетчета и ги подредете на слоеве в кошницата на Easy Fry. Гответе в РЕЖИМ FISH (РИБА) за 20 минути. Гарнирайте с накълцани листа от мента и сервирайте.

Домашно приготвена риба с пържени картофки

6 | 10 мин | 12 мин (всяка партида)



Съставки

6 филета от риба треска
7 с.л. брашно
7 с.л. галета
3 яйца
50 g масло
1 връзка естрагон
1 буркан майонеза (75 g)
Сол, Черен пипер

Рецепта

1 | Подсушете парчетата риба върху кухненска хартия. Подправете със сол и черен пипер. Разбийте яйцата в плитка купа.

2 | Потопете 2 рибни филета в брашното, след това в яйцето и покрийте с галета. Поставете ги в кошницата на Easy Fry. Отгоре намажете с 2 бучки масло и гответе в РЕЖИМ FISH (РИБА) за 12 минути. Повторете с останалите парчета риба.

3 | Накълцайте билките с ножица, смесете ги с майонезата и сервирайте с пържената риба.

СъвЕтИ *Тази рецепта може да се използва с всякакъв вид прясна бяла риба, включително хек, минтай и пикша.*

Домашно приготвени пържени картофки с червен пипер

4 | 15 мин | 30 мин | 35 мин

Съставки

800 g картофи
3 с.л. червен пипер
3 с.л. олио
Сол

Рецепта

1 | Измийте и обелете картофите. Нарежете ги на дебели парчета с дебелина около 1 cm. Изплакнете обилно нарязаните картофи, отцедете и ги подсушете старателно.

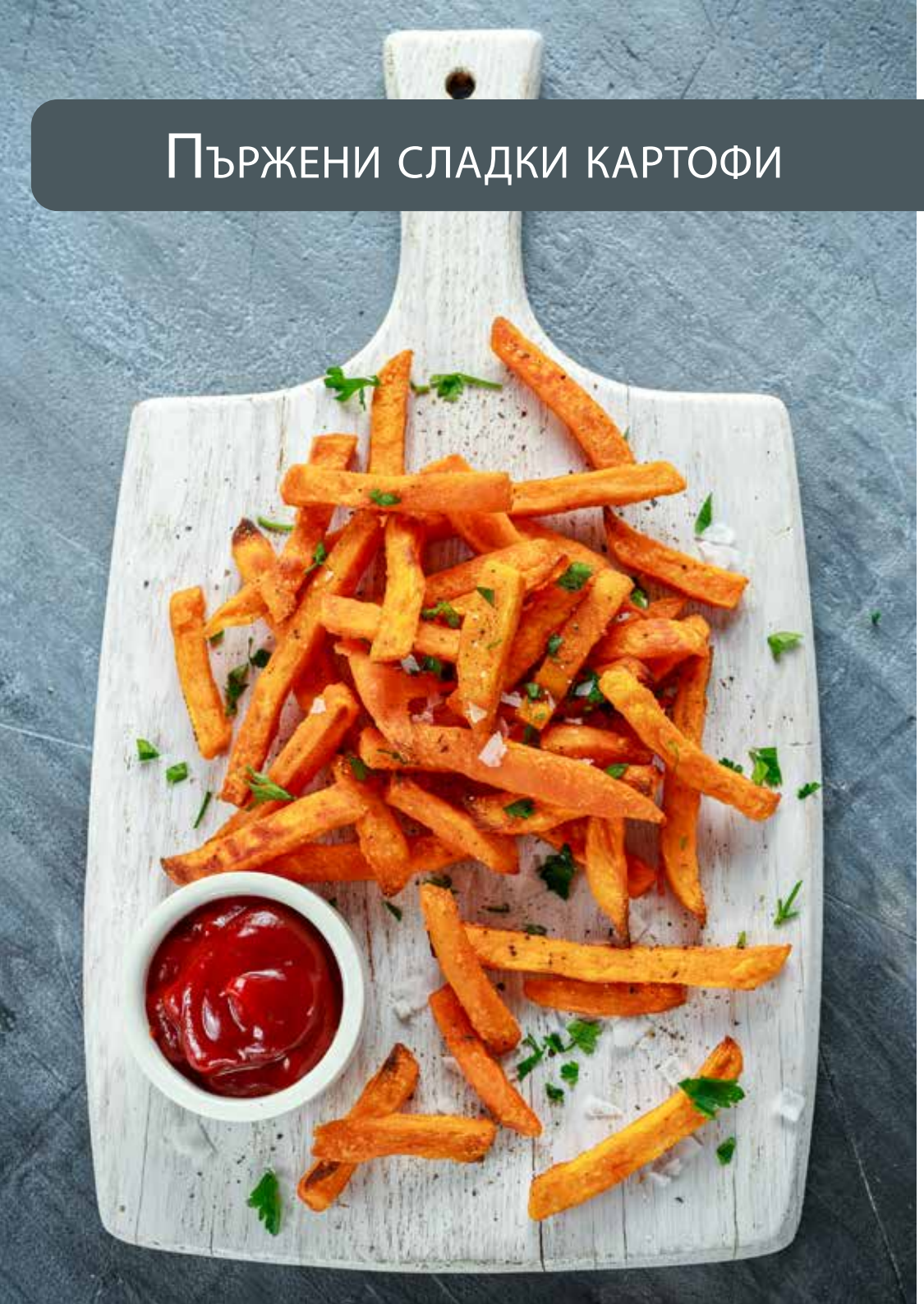
2 | Поставете ги в купа и смесете със зехтина, 1 с.л. фина сол и червения пипер. Покрийте и оставете да се мариноват за 30 минути.

3 | Отцедете добре парчетата картофи, така че излишната марината да остане в купата, поставете ги в кошницата на EASY FRY и гответе в РЕЖИМ FRENCH FRIES (ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ) при температура 180°C за 35 минути. Разбърквайте парчетата картофи старателно на всеки 10 минути. Може да се наложи да намалите или удължите времето за готвене с 5 минути в зависимост от размера на парчетата картофи и сорта картофи.

СъвЕтИ ***Добавете супена лъжица червена кари паста за вкусен завършек.***

Пържени сладки картофи

4 | 15 мин | 40 мин



Съставки

800 g сладки картофи
3 с.л. Слънчогледово олио
1 яйчен белтък
1 с.л. куркума
Сол, Черен пипер

Рецепта

1 | Обелете и измийте сладките картофи. Нарежете ги на пръчици с дебелина 1 cm.

2 | Смесете белтъка, олиото и куркумата в голяма купа и подправете с черен пипер. Добавете сладките картофи и разбъркайте добре, докато се покрият напълно. Прехвърлете сладките картофи в кошницата на EASY FRY с помощта на лъжица за отцеждане, така че излишната белтъчна смес да остане в купата.

3 | Поставете сладките картофи в кошницата на EASY FRY и ги гответе в РЕЖИМ FRENCH FRIES (ПЪРЖЕНИ КАРТОФИ), като намалите температурата до 170°C, за 20 минути. Разбърквайте парчетата картофи старателно на всеки 10 минути. След това гответе още 15 минути на 200°C. Подправете щедро със сол и сервирайте.

СъвЕтИ ***Сервирайте със сос от кисело мляко, овкусен с малко къри на прах.***

Мъфини с парченца шоколад

8 | 20 мин | 30 мин (всяка партида)

Съставки

250 g брашно
1 пакетче бакпулвер
50 g меко масло
75 g пудра захар
100 g шоколадови парченца
2 яйца
250 ml пълномаслено мляко

Рецепта

1 | Пресейте брашното и бакпулвера в купа. Добавете мекото масло и разбъркайте, докато сместа придобие консистенцията на едър пясък.

2 | Добавете захарта и шоколадовия чипс. Разбийте заедно млякото и яйцата. Изсипете тази смес в купата и разбъркайте, колкото да се смеси с брашното.

3 | Изсипете тестото в 8 формички за мъфини или хартиени кошнички. Поставете 4 формички за мъфини в кошницата на Easy Fry. Гответе за 30 минути в РЕЖИМ DESSERT (ДЕСЕРТ). Извадете ги и оставете да се охладят върху решетка. Изпечете останалите 4 мъфина.

СъвЕтИ ***Проверете дали мъфините са готови, като ги прободете с върха на нож, и печете още 5 минути, ако е необходимо.***

Шоколадови суфлета

4 | 10 мин | 12 мин

Съставки

100 g черен шоколад (70% какао), нарязано
3 яйца (1 жълтък + 3 белтъка)
100 ml пълномаслено мляко
30 g пудра захар
1 ч.л. царевично брашно
25 g масло
Сол

Рецепта

1 | Начупете шоколада на парчета и го разтопете в топлоустойчива купа над съд с вряща вода или в микровълнова фурна.

2 | Отделете белтъците от жълтъците. Разбийте 1 жълтък с царевичното брашно. Загрейте млякото в съд, докато се стопли, след което го отместете от котлона, добавете сместа от жълтъка/царевичното брашно, разбъркайте и върнете на котлона за няколко минути, за да се сгъсти. Добавете шоколада и разбъркайте. Оставете да се охлади.

3 | Разбийте 3-те белтъка, докато започнат да образуват твърди връхчета, заедно с щипка сол. Когато белтъците започнат да се втвърдяват, добавете пудрата захар и разбийте отново за няколко секунди. Добавете разбитите белтъци към сместа.

4 | Намажете с масло 4 топлоустойчиви форми, поръсете със захар и изсипете сместа до 2/3 от височината на формичките. Поставете формите в кошницата на Easy Fry и гответе в РЕЖИМ DESSERT (ДЕСЕРТ) за 12 минути. Сервирайте веднага.

Vsebina

sl

Prigrizki in priloge

Goveje empanade
Falafli
Hrustljave kozice s karijem
Zelenjavne samose
Mumijaste pice

Glavne jedi

Goveja nabodala z omako terijaki
Gurmanski goveji hamburger
Goveje kofte s koriandrom
Piščančji spomladanski zavitki
Piščančji medaljoni
Piščančja krilca
Pečen piščanec
Jagnječje zarebrnice z limono
Hot dog na newyorški način
Fileji lososa z masalo in karijem
Domača ocvrta riba s krompirčkom
Domači krompirček s papriko
Ocvrt sladki krompirček

Sladice

Mafini s koščki čokolade
Čokoladni sufle

Razlaga piktogramov

Število oseb

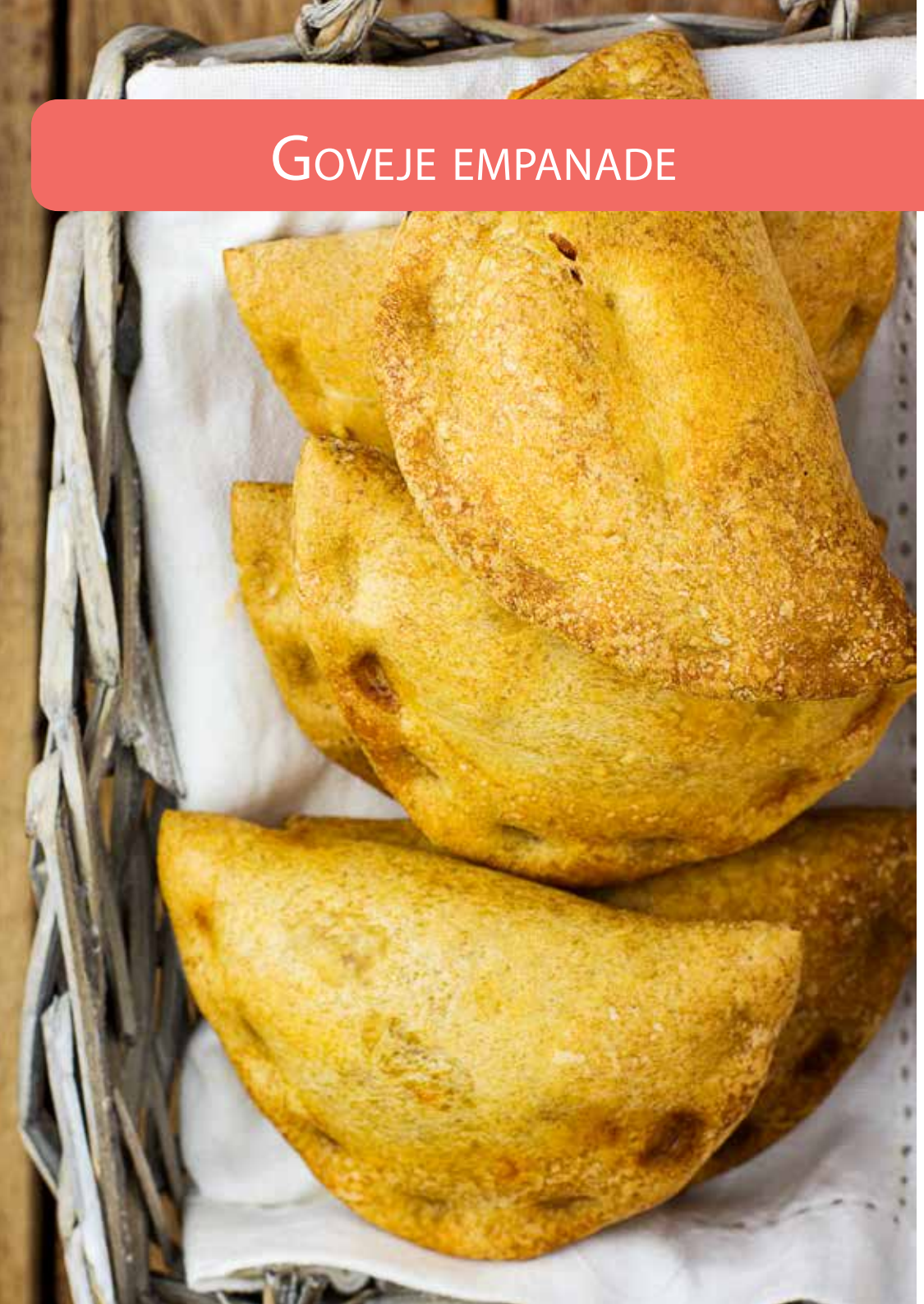
Število porcij

Čas priprave

Čas počitka

Čas mariniranja

Čas kuhanja



Goveje empanade

16 | 15 min. | 18 min.

Sestavine

2 zvitka krhkega testa
200 g mletega govejega mesa
3 mlade čebule
1 jedilna žlica paprike
1 jajčni rumenjak
1 jedilna žlica oljčnega olja
Sol, poper

Recept

1 | Mlado čebulo drobno sesekljajte. Meso pražite 8 minut na oljčnem olju v ponvi. Začinite s soljo in poprom ter dodajte mlado čebulo in papriko. Pustite, da se ohladi.

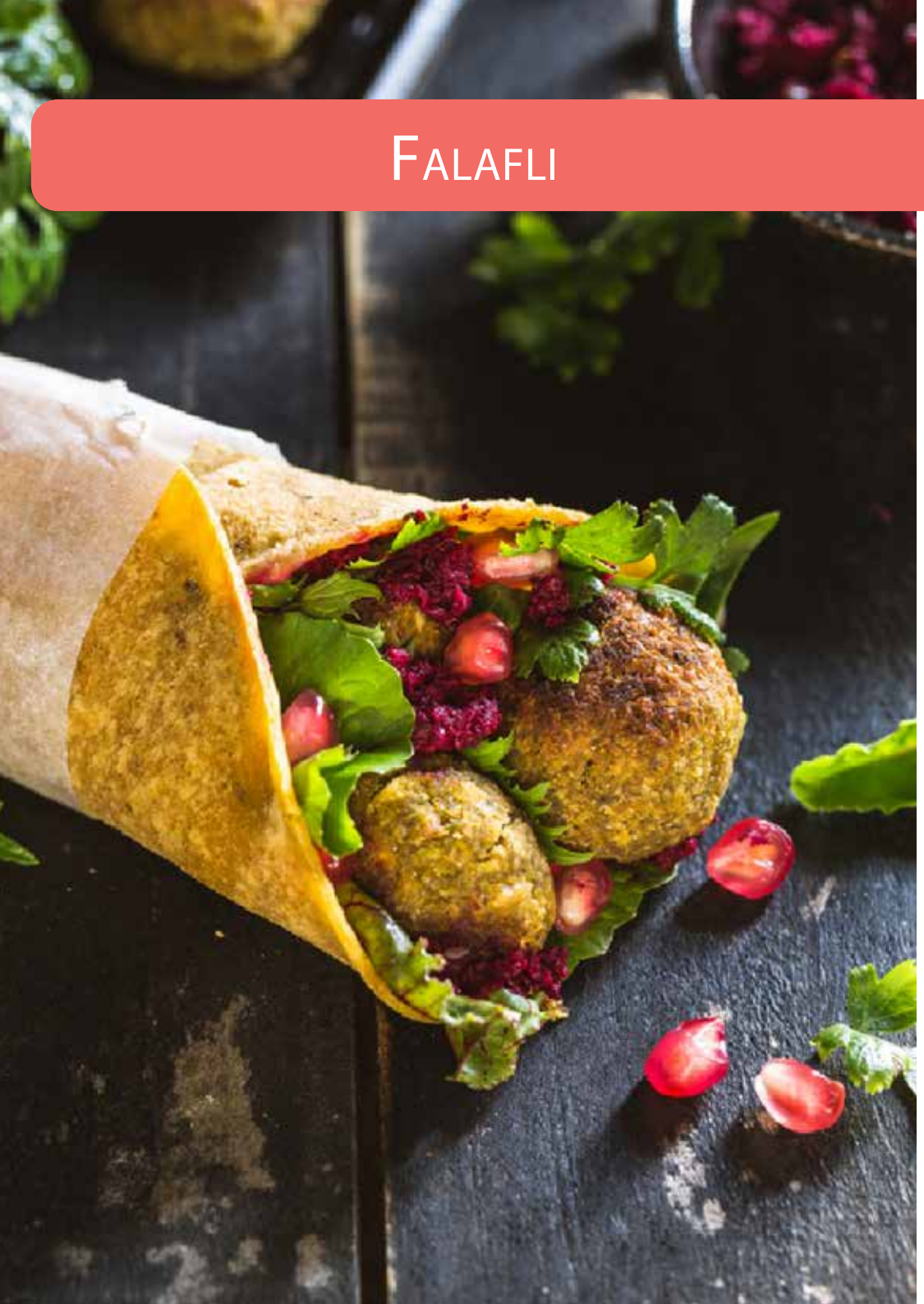
2 | Testo razvijte, izrežite 8 krogov premera približno 9 cm in nanje položite ohlajeno mleto meso ter jih prepognite. Jajčni rumenjak zmešajte z 1 jedilno žlico vode. Z mešanico premažite robove in zatesnite empanade tako, da jih stisnete s prsti, nato pa premažite še zgornji del.

3 | V košaro Easy Fry dajte 8 empanad in jih pecite 10 minut pri temperaturi 180 C. Ponovite z drugo porcijo.

NasVeti ***Goveji nadev za empanade lahko začinite s kumino, origanom ali mletim česnom. Zakaj ne bi privzdignili okusa z dodatkom paradižnika ali sladke koruze.***

Falafli

18 | 15 min. | 20 min.



Sestavine

500 g kuhane čičerike
50 g gladke moke
1 drobno sesekljana bela čebula
2 žlici sesekljanega peteršilja
2 žlici sesekljanega koriandra
1 žlička kumine
1 strok česna
1 jedilna žlica sezamovega namaza (sezamove paste)
kanček olja za kuhanje (neobvezno)
Sol, poper

Recept

1 | V kuhinjskem robotu zmešajte čičerko, čebulo, česen, peteršilj, koriander, kumino, sol, poper, pasto sezamovih semen (tahini) in moko ter mešajte, da dobite grobo zmes. Če je zmes preveč tekoča, dodajte malo moke. Če je preveč suha, dodajte malo tekočine.

2 | Oblikujte 18 falaflov in jih nežno stisnite.

3 | Položite jih v košaro Easy Fry, dodajte kanček olivnega olja (izbirno) in jih 20 minut pecite v NAČINU PIZZA. Falafle lahko v košari položite v plasteh. Na polovici časa pečenja jih obrnite.

NasVeti ***Falafle postrezite v toplem pita kruhu, za okras pa dodajte svežo meto, jogurt in rezine paradižnika.***

Hrustljave kozice s karijem

4 | 10 min. | 10 min.

Sestavine

250 g oluščenih kozic
2 jajci
6 jedilni žlici polnozrnate moke
6 jedilni žlici koruzne moke
2 jedilni žlici karija v prahu
Sol, poper
1 kapljica olja za kuhanje (neobvezno)

Recept

1 | V zamrzovalno vrečko vlijte moko, kari v prahu ter nekoliko več soli in popra, v drugo plitvo skledo stresite koruzno moko, v tretjo plitvo skledo pa razžvrkljajte jajci.

2 | Položite kozice v vrečko, jo dobro zaprite in močno pretresite, da se kozice dobro obložijo. Kozice vzemite iz vrečke, jih eno za drugo potopite v razžvrkljani jajci in jih nato povaljajte v koruzni moki. Pokapajte z oljem (izbirno).

3 | V košari Easy Fry kozice pecite 6 minut v NAČINU SHRIMP. Kozice previdno obrnite in pecite še dodatne 4 minute.

ZELENJAVNE SAMOSE

6 | 15 min. | 14 min.

SESTAVINE

6 listov listnatega testa*
10 g oljčnega olja
200 g sira feta
400 g kuhane cvetače
200 g kuhanega graha
1 žlička karija v prahu
1 kapljica olja za kuhanje (neobvezno)
Sol, poper

* Listnato testo ni na voljo v vseh državah.

RECEPT

1 | V skledi na grobo pretlačite cvetačo s karijem v prahu. Dodajte grah in zdrobljen sir feta. Dobro premešajte.

2 | Listnato testo prerežite na dva trakova. Listnato testo premažite z oljčnim oljem. Na konec vsakega traku položite žlico nadeva in trak prepognite v obliko trikotnika. Iz vsakega traku testa naredite 6 samos.

3 | V košaro Easy Fry položite 6 samos, poškropite z olivnim oljem in jih 14 minut pecite v NAČINU SHRIMP. Ko je prva porcija samos pečena, jih odstranite in v košaro položite naslednjih 6 kosov.

NASVET | ***Prvo porcijo zavitkov lahko znova pogrejete, tako da jih položite v košaro in jih pečete še nekaj minut.***

Mumijaste pice

4 | 5 min. | 7 min.

Sestavine

2 manjša okrogla kruhka
4 jedilnih žlic paradižnikove omake
4 rezine mocarele
4 črne olive brez koščic
Sol

Recept

1 | Mafine prerežite na polovice in jih 3 minute pecite v košari Easy Fry v načinu PIZZA.

2 | Veliko žlico paradižnikove omake porazdelite po vsakem kruhku. Rezine mocarele narežite na tanke trakove. Položite jih na kruhek, dodajte olive, ki ste jih narezali v obliki oči.

3 | Pice položite v košaro cvrtnika Easy Fry & Grill 4 minute v načinu PIZZA. Takoj postrezite.

NasVeti ***Zabaven recept, ki ga lahko otroci z lahkoto pripravijo sami, vendar pod nadzorom odraslih, da preprečite nevarnost opeklin.***

Goveja nabodala z omako terijaki

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Sestavine

12 rezin govejega karpača*
200 g kos sira vrste Comte
2 jedilne žlice medu
3 jedilnih žlic sojine omake
Poper

* ni na voljo v vseh državah. Lahko pa vi ali vaš mesar nareže file govedine vrhunske kakovosti na zelo tanke rezine.

Recept

1 | Sir narežite na 36 kock. Kocke nataknite na 12 nabodal. Vsako nabodalo zavijte v rezino govejega mesa.

2 | V skledi pripravite marinado s sojino omako in medom. Z njo premažite nabodala. Marinirajte v hladilniku 1 uro.

3 | V košaro Easy Fry položite 12 nabodal v krogu in jih 6 minut pecite pri temperaturi 180 °C. Začinite s poprom in takoj postrezite.

NasVeti ***Nabodala postrezite z majhno skledo sladke sojine omake.***

Gurmanski goveji hamburger

6 | 5 min. | 11 min.

Sestavine

900 g mletega govejega mesa
6 žemljice za hamburger
2 paradižnika
6 listov solate
1 strok česna
3 žličke sojine omake
2 jedilni žlici oljčnega olja

Recept

1 | Govedino, zdrobljen česen, sojino omako in oljčno olje zmešajte skupaj. Začinite. Z rokami oblikujte 6 burgerjev.

2 | Položite jih v košaro Easy Fry in jih v NAČINU STEAK pecite 8 minut, odvisno od želene stopnje zapečenosti burgerjev.

3 | Burgerje odstranite iz košare Easy Fry in jih shranite na toplem. V košaro položite 6 bombetk za burgerje, jih po potrebi nekoliko stisnite, in jih pecite 2–3 minute pri temperaturi 180 °C. Burgerje takoj sestavite, okrasite z listi solate in paradižnikom ter postrezite.

Nasveti

Pripravite omako z naslednjimi sestavinami: 1 jedilno žlico polnozrnate gorčice, 2 jedilni žlici pekoče gorčice, 1 jajčni rumenjak in 1 jedilno žlico olja, preden dodate 1 jedilno žlico goste smetane fraîche.

Goveje kofte s koriandrom

6 | 10 min. | 8 min.

Sestavine

550 g mletega govejega mesa
2 jedilni žlici sesekljanih šalotk
2 jedilni žlici sekljanega koriandra
1 jedilna žlica začimbne mešanice ras-el-hanout
1 žlička kumine
1 jedilna žlica oljčnega olja
Sol, poper

Recept

1 | V ponvi na hitro prepražite šalotko s kančkom olivnega olja.

2 | Zmešajte mleto goveje meso, začimbe, koriander in prepražene šalotke. Začinite s soljo in poprom. Oblikujte 18 enakomerno ovalnih polpetov, vsak naj ima približno 30 g.

3 | Polpete položite v košaro, jih nekoliko stisnite in jih 7–8 minut pecite pri temperaturi 180 °C. V košari lahko polpete položite eno na drugo.

NasVeti ***Nabodala postrezite z metino omako: zmešajte 2 lončka (po 150 g) naravnega grškega jogurta, 1 žlico sveže sesekljane mete, kanček olivnega olja in malo limoninega soka.***

Piščančji spomladanski zavitki

12 | 30 min. | 26 min.

Sestavine

16 riževih listov za zavitke
2 piščančja fileja
200 g mešane, na hitro popražene zelenjave
4 šampinjoni
50 g riževih rezancev
1 strok česna
1 jedilna žlica olja nevtralnega okusa

Recept

1 | Namočite riževe rezance po navodilih na embalaži. Previdno jih osušite z rokami. S škarjami jih razrežite in jih pustite, da se ohladijo.

2 | Na kocke narezanega piščanca s popečeno zelenjavo in drobno sesekljanimi šampinjoni pražite 6 minut v majhni ponvi. Mešanico odcedite. Zmešajte z riževimi rezanci, piščancem in zdrobljenim česnom.

3 | Liste za spomladanske zvitke namočite v vodo, nato jih položite na čisto krpo. Na dnu lista v sredino položite 1 žlico nadeva, prepognite robove, zvijte spomladanski zavitek in ga stisnite, da se sprime. Nadaljujte postopek, dokler ne dobite 12 spomladanskih zavitkov. 6 zavitkov položite v košaro Easy Fry, preostalih 6 pa v hladilnik v rahlo vlažni krpi.

4 | Spomladanske zavitke pokapajte z oljem (izbirno) in jih 20 minut pecite v NAČINU SHRIMP ter jih na polovici časa pečenja obrnite. Medtem ko pečete preostalih 6 spomladanskih zavitkov, že pečene zavitke shranite na toplem.

NasVeti ***Postrezite z meto, solato in sojino omako.***

Piščančji medaljoni

6 | 10 min. | 12 min. (vsaka porcija)

Sestavine

6 piščančji fileji
120 g krušnih drobtin
70 g moke
3 jajca
Sol, poper
Ščepec olja za kuhanje (neobvezno)

Recept

1 | Piščanca narežite na enakomerne kose. Moko, sol in poper dajte v zamrzovalno vrečko, krušne drobtine vlijte na velik krožnik in v plitvo skledo razžvrkljajte jajca.

2 | Položite piščančje kose v vrečko, jo dobro zaprite in močno pretresite. Vzemite kose iz vrečke, jih enega za drugim potopite v razžvrkljana jajca in jih nato povaljajte v krušnih drobtinah. Polovico medaljonov položite v košaro Easy Fry. Pokapajte z oljem (izbirno).

3 | Piščančje medaljone pecite v NAČINU CHICKEN 12 minut, odvisno od velikosti kosov. Ponavljajte, dokler se ne spečejo vsi piščančji medaljoni.

NasVeti

Pripravite domač kečap, tako da na majhnem ognju počasi zavrete 3 paradižnike, 1 čebulo, 1 žličko paradižnikove paste, 1 sesekljan strok česna, 4 žličke balzamičnega kisa, 1 žličko tekočega medu ter sol in poper.

Piščančja krilca

6 | 20 min. | 12 ur | 17 min.

Sestavine

1,2 kg piščančjih krilca
1 jedilna žlica kečapa
1 jedilna žlica gorčice
1 jedilna žlica paprike
1 jedilna žlica sladke sojine omake
1 jedilna žlica oljčnega olja
Sol, poper

Recept

1 | Cela piščančja krilca prerežite na sklepu na polovico.

2 | Vse sestavine dajte v veliko skledo in dodajte piščančja krilca. Dobro premešajte, da se krilca temeljito obložijo. Piščančja krilca prekrijte z živilsko folijo in pustite, da se marinirajo 12 ur.

3 | V košarico položite piščančja krilca (lahko se prekrivajo) in jih 12 minut pecite v NAČINU CHICKEN. Piščančja krilca premešajte, jih obrnite in jih pecite še 5 minut. Takoj postrezite s krompirčkom in solato s češnjevimi paradižniki.

NasVeti ***Marinado lahko poljubno spreminjate: dodajte omako za žar, začimbe, čili ali česen.***

Pečen piščanec

4–6 | 5 min. | 45 min.

Sestavine

1 x 1,2 kg piščanca
5 strokov česna
1 jedilna žlica oljčnega olja
Sol

Recept

1 | Stroke česna z dlanjo rahlo zdrobite. Piščanca namažite z 1 jedilno žlico oljčnega olja in med bedri potisnite stroke česna. Dobro začinite.

2 | V košaro Easy Fry položite piščanca in ga 45 minut pecite v NAČINU CHICKEN. Takoj postrezite.

NasVeti

Točen čas pečenja piščanca je odvisen od njegove teže. Če želite preveriti, ali je piščanec pečen, s konico noža prebodite najdebelejši del bedra: izteči bi morali čisti sokovi.

Jagnječje zarebrnice z limono

6 | 15 min. | 4 ur | 35 min.

Sestavine

12 majhnih jagnječjih zarebrnic
1 nevoskana limona
4 stroki česna
1 jedilna žlica oljčnega olja
Sol, poper

Recept

1 | Naribajte limonino lupino. Česen olupite in ga s tolkačem temeljito zdrobite v možnarju. Dodajte limonino lupino in 2 jedilni žlici olivnega olja.

2 | Prelijte jagnječje zarebrnice, dobro premešajte, začinite s soljo in poprom, prekrijte z živilsko folijo in pustite, da se marinirajo 4 ure.

3 | V košaro Easy Fry dajte 6 jagnječjih zarebrnic in jih 10 minut pecite pri temperaturi 180 C ter jih po polovici časa obrnite. Ponovite s preostalimi 6 zarebrnicami. Takoj postrezite.

Nasveti ***V marinado lahko dodate tudi sveža zelišča, kot so timijan, divji timijan in origano.***

Hot dog na newyorški način

6 | 10 min. | 8 min.

Sestavine

6 štručke za hot dog
6 klobase za hot dog
6 kisle kumarice
2 beli čebuli
12 češnjevih paradižnikov
6 rezine sira vrste čedar
1 jedilna žlica olja

Recept

1 | Hrenovke za 5 minut potopite v posodo z vrelo vodo. Medtem drobno sesekljajte čebulo in jo podušite v manjši ponvi z 1 žlico olivnega olja.

2 | Kumarice narežite na kocke, paradižnik pa na rezine. Štručke za hot dog prerežite na polovico, dodajte paradižnik in v vsako položite hrenovko. Dodajte tudi rezine čedarja. V košaro Easy Fry položite 3 hot doge in jih v NAČINU PIZZA pecite 3 minute.

3 | Dodajte kumarice in čebulo ter takoj postrezite. Popecite preostale 3 že sestavljene hot doge.

NasVeti! ***Po želji dodajte kečap in gorčico ter uživajte po ameriško!***

Fileji lososa z masalo in karijem

6 | 10 min. | 27 min.

Sestavine

6 filejev lososa
1 drobno sesekljana čebula
2 zdrobljena stroka česna
1 zelo zrel paradižnik, narezan na kocke
1,5 žlice drobno naribanega svežega ingverja
1½ žlice zgoščenega paradižnikovega pireja
250 ml kokosovega mleka
listi sveže mete za okras
Aluminijast papir
2½ žlice garam masale (ali curryja) v prahu

Recept

1 | V ponvi popražite čebulo, da postane prosojna. Dodajte česen in na kocke narezan paradižnik ter kuhajte še nekaj minut, nato pa dodajte garam masalo, ingver in paradižnikovo pasto. Dobro premešajte.

2 | Dodajte kokosovo mleko in kuhajte 2 minuti. Preverite začinjenost.

3 | Lososove fileje položite na 6 velikih listov papirja, odpornega na maščobo. Fileje prelijte z omako. Liste papirja zložite v zavojčke in jih po plasteh zložite v košaro Easy Fry. Pecite 20 minut v NAČINU FISH. Okrasite s sesekljanimi metinimi listi in postrezite.

DOMAČA OCVRTA RIBA S KROMPIRČKOM

6 | 10 min. | 12 min. (vsaka porcija)

SESTAVINE

6 fileji trske
7 jedilni žlici moke
7 jedilni žlici krušnih drobtin
3 jajci
50 g masla
1 šop pehtrana
1 kozarec majoneze (75 g)
Sol, poper

RECEPT

1 | Kose ribe posušite na kuhinjskih brisačkah. Začinite s soljo in poprom. V plitvi skledi razžvrkljajte jajca.

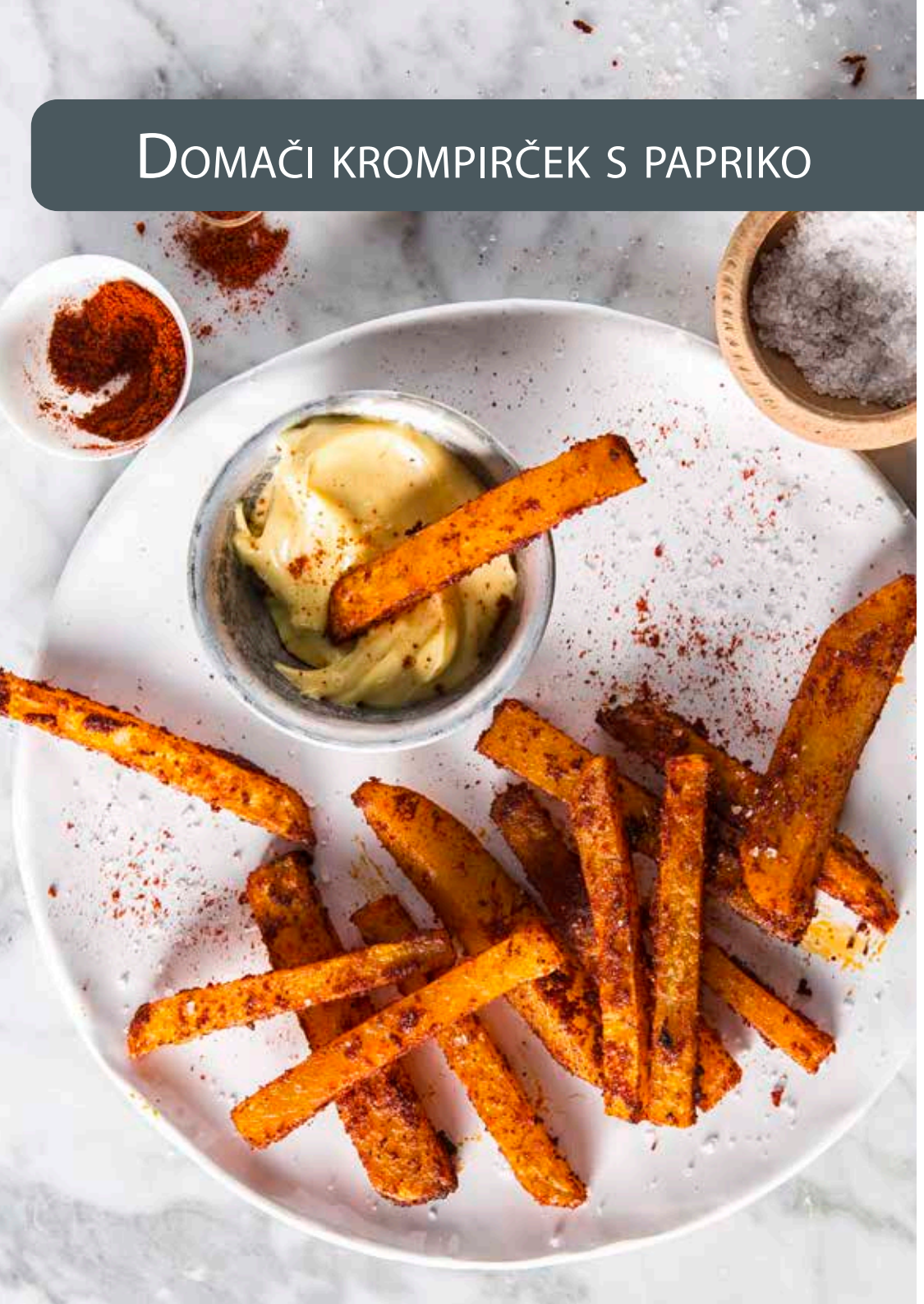
2 | Dva ribja fileja potopite v moko, nato v jajca in drobtine. Položite ju v košaro Easy Fry. Na vrh filejev položite 2 kepici masla in v NAČINU FISH pecite 12 minut. Enako ponovite s preostalimi kosi ribe.

3 | Zelišča sesekljajte s škarjami, jih zmešajte z majonezo in postrezite z ocvrto ribo.

NASVETI ***Ta recept je primeren za vse vrste svežih rib, kot je npr. oslič, polak in vahnja.***

Domači krompirček s papriko

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.



Sestavine

800 g krompirja
3 jedilni žlici paprike
3 jedilni žlici olja
Sol

Recept

1 | Krompir operite in olupite. Narežite jih na približno 1 cm debele rezine. Rezine temeljito operite, odcedite in temeljito posušite.

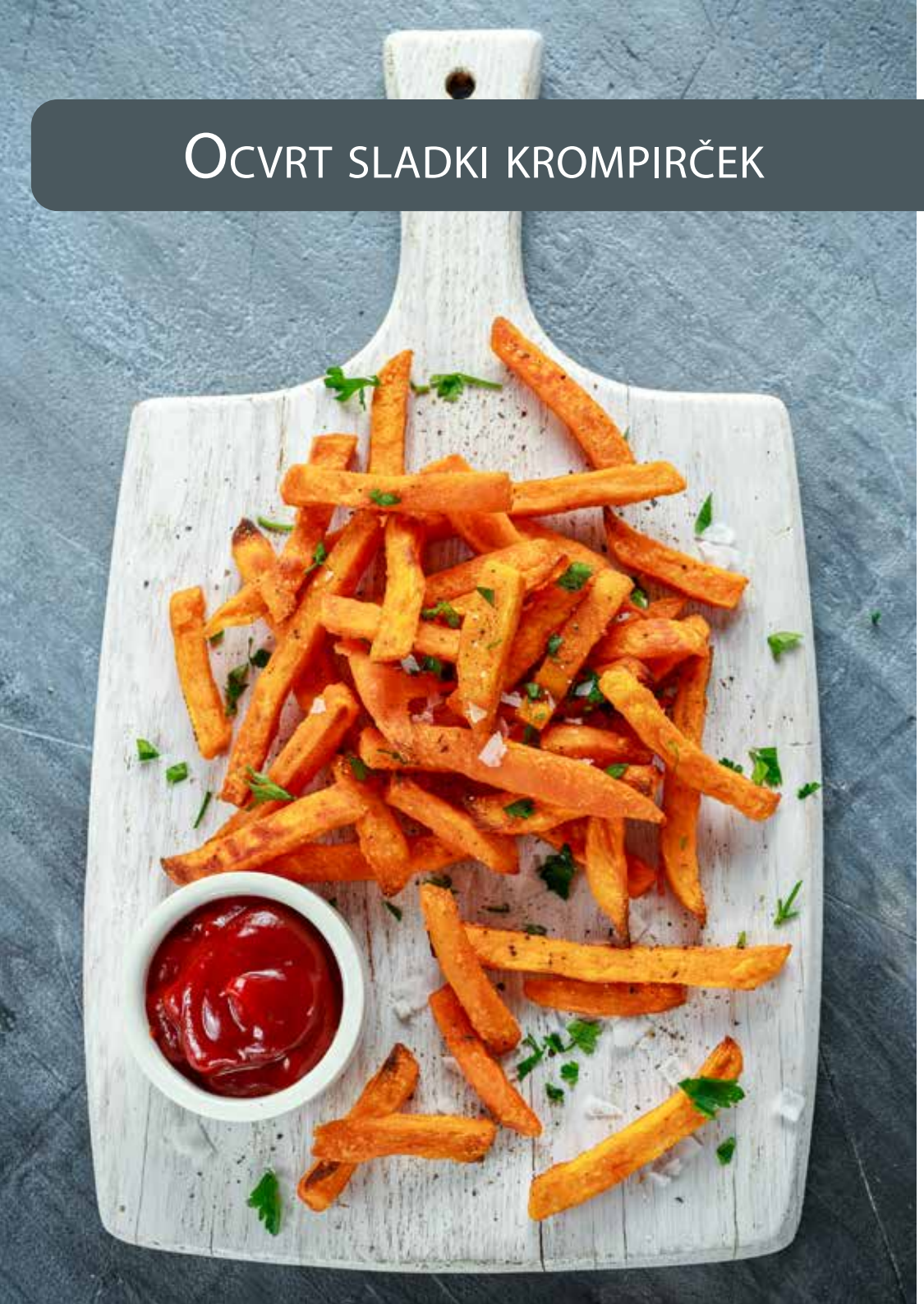
2 | Dajte jih v skledo in zmešajte z oljčnim oljem, 1 jedilno žlico fine soli in papriko. Pokrijte in pustite, da se marinira 30 minut.

3 | Krompirček dobro odcedite, da odvečna marinada ostane v skledi, ga položite v košaro EASY FRY in ga 35 minut pecite v NAČINU FRENCH FRIES pri temperaturi 180 °C. Vsakih 10 minut krompirček temeljito premešajte. Glede na velikost krompirčka in vrsto krompirja boste morda morali čas kuhanja skrajšati ali podaljšati za 5 minut.

NasVeti ***Če želite obogatiti okus, dodajte eno jedilno žlico karijeve paste.***

Ocvrt sladki krompirček

4 | 15 min. | 40 min.



Sestavine

800 g sladkega krompirja
3 jedilne žlice sončničnega olja
1 jajčni beljak
1 žlička kurkume
Sol, poper

Recept

1 | Sladki krompir olupite in operite. Narežite ga na 1 cm široke palčke.

2 | V veliki skledi zmešajte jajčni beljak, olje in kurkumo ter začinite s poprom. Dodajte sladki krompir in dobro premešajte, da bo prekrit z marinado. Sladki krompir z žlico za odcejanje položite v košaro EASY FRY, da odvečna jajčna zmes ostane v skledi.

3 | Sladki krompir položite v košaro EASY FRY in ga 20 minut pecite v NAČINU FRENCH FRIES, vendar zmanjšajte temperaturo na 170 °C. Vsakih 10 minut krompirček temeljito premešajte. Nato ga še 15 minut pecite pri temperaturi 200 °C. Dobro začinite s soljo in poprom.

Nasveti ***Postrezite z jogurtovo omako, ki ste ji dodali malo karija v prahu.***

Mafini s koščki čokolade

8 | 20 min. | 30 min. (vsaka porcija)

Sestavine

250 g moke
1 vrečka pecilnega praška
50 g masla
75 g sladkorja
100 g koščkov čokolade
2 jajci
250 ml polnomastnega mleka

Recept

1 | V posodi presejte moko in pecilni prašek. Dodajte zmehčano maslo in mešajte, dokler mešanica ne dobi konsistence grobega peska.

2 | Dodajte sladkor in čokoladne koščke. Stepite mleko in jajca. To mešanico vlijte v skledo in mešajte, nato dodajte moko.

3 | Testo vlijte v 8 modelov za mafine ali papirnate posodice. V košaro Easy Fry položite 4 modele za mafine. Pecite 30 minut v NAČINU DESSERT. Odstranite jih in pustite, da se ohladijo na rešetki. Specite preostale 4 mafine.

Nasveti ***Preverite, ali so mafini pečeni, tako da jih prebodete s konico noža, in jih po potrebi pecite še 5 minut.***

Čokoladni sufle

4 | 10 min. | 12 min.

Sestavine

100 g temne čokolade (70 % kakavove trdne snovi), sesekljane
3 jajca (1 rumenjak + 3 beljaki)
100 ml polnomastnega mleka
30 g sladkorja
1 žlička koruzne moke
25 g masla
Sol

Recept

1 | Čokolado prelomite na koščke in jo stopite v posodi, odporni na toploto, nad loncem z vrelo vodo ali v mikrovalovni pečici.

2 | Ločite rumenjake od beljakov. 1 rumenjak stepite s koruzno moko. Mleko segrejte v ponvi, nato ga odstavite z ognja, dodajte mešanico rumenjaka in koruzne moke, premešajte in vrnite na ogenj za nekaj minut, da se zgosti. Dodajte čokolado in premešajte. Počakajte, da se ohladi.

3 | 3 beljake skupaj s ščepcem soli stepite, dokler se zmes ne strdi. Ko se zmes začne strjevati, dodajte sladkor v prahu in vnovič stepajte nekaj sekund. Stepene beljake dodajte v zmes.

4 | 4 skodelice, odporne na toploto, namažite z maslom, potrosite s sladkorjem in napolnite z mešanico do 2/3 višine modelčka. V košaro Easy Fry dajte skodelice in jih 12 minut pecite v NAČINU DESSERT. Takoj postrezite.

Spis treści

pl

Przekąski i przystawki
Empanady wołowe
Falafele
Chrupiące krewetki curry
Pierożki samosa z warzywami
Pizza mumia

Dania
Kebaby wołowe teriaki
Wykwintny burger wołowy
Kofty wołowe z kolendrą
Sajgonki z kurczakiem
Nuggetsy z kurczaka
Skrzydełka z kurczaka
Pieczony kurczak
Cytrynowe kotleciki jagnięce
Hot-dogi nowojorskie
Filety z łososia curry masala
Domowa ryba z frytkami
Domowe frytki paprykowe
Frytki ze słodkich ziemniaków

Desery
Muffiny z kawałkami czekolady
Suflety czekoladowe

Znaczenie symboli

Liczba osób

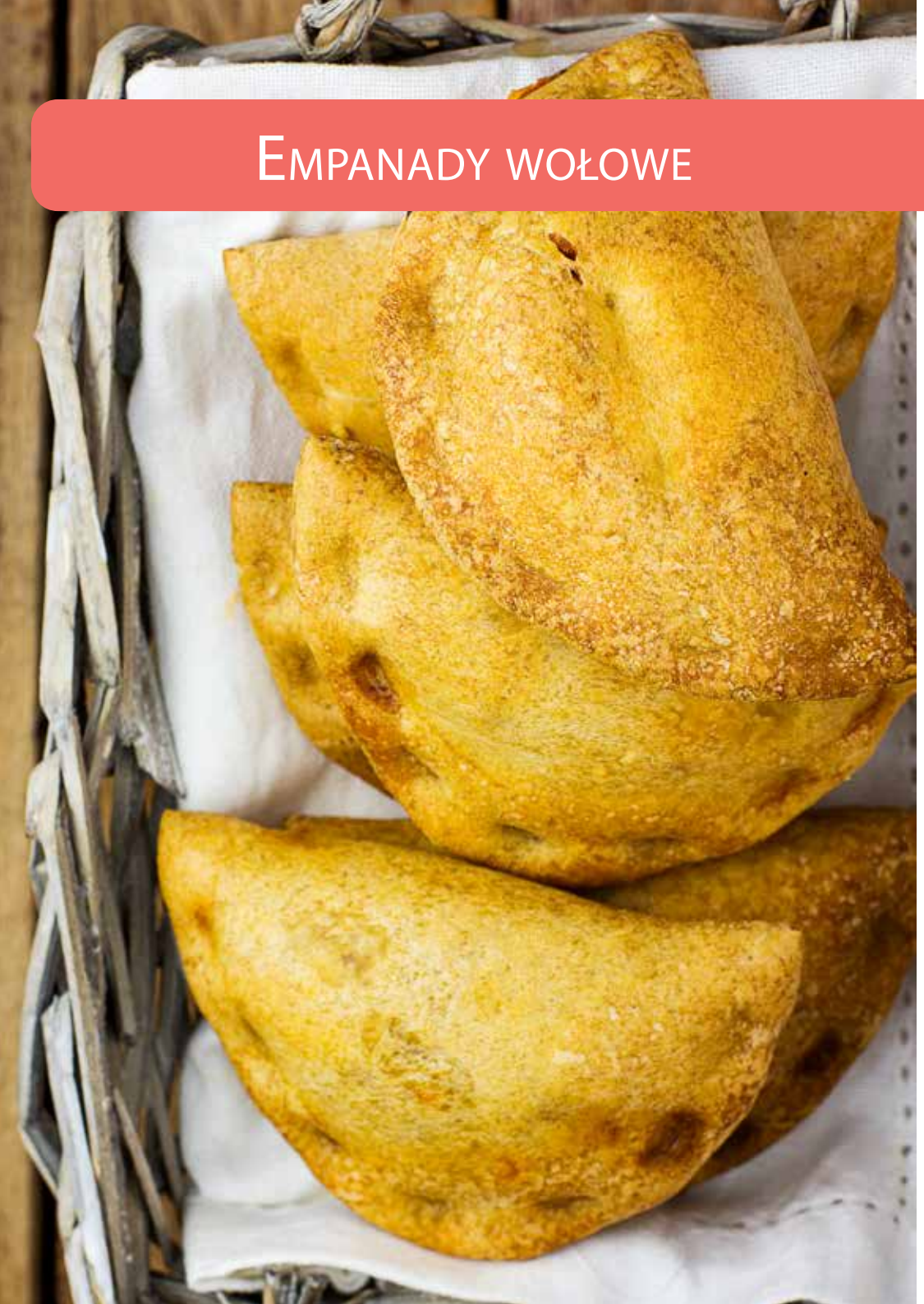
Liczba porcji

Czas przygotowania

Czas odstawienia

Czas marynowania

Czas gotowania



Empanady wołowe

16 | 15 min | 18 min

Składniki

2 rolki kruchego ciasta (365 g)
200 g mielonej wołowiny
3 cebule dymki
1 łyżka papryki w proszku
1 żołtko
1 łyżka oliwy z oliwek
Sol, pieprz

Przepis

1 | Drobno posiekaj cebulę. Smaż mięso z oliwą z oliwek na patelni przez 8 minut. Dopraw solą i pieprzem i dodaj cebulę i paprykę. Pozostaw do ostygnięcia.

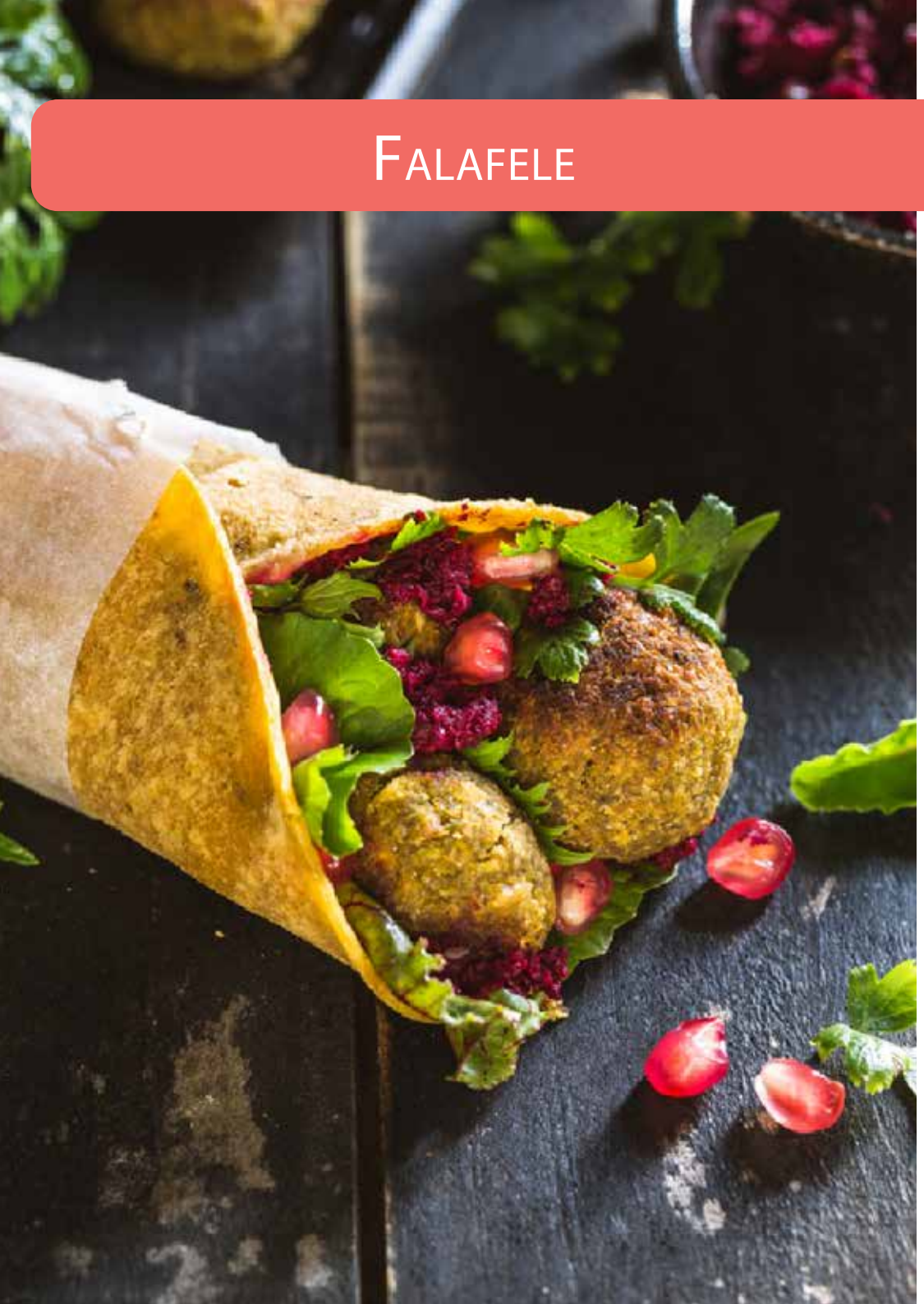
2 | Rozwiń ciasto, wytnij 8 kółek o średnicy około 9 cm, ułóż na nich schłodzone mięso mielone i zawiń. Połącz żółtko jajka z 1 łyżką wody. Posmaruj nim krawędzie i zaciśnij empanady palcami, a następnie posmaruj je na górze.

3 | Umieść 8 empanad w koszu urządzenia Easy Fry i piecz w temperaturze 180°C przez 10 minut. Następnie powtórz te czynności dla drugiej partii.

Wskazówki ***Możesz doprawić nadzienie kuminem, oregano lub mielonym czosnkiem. Do nadzienia możesz też dodać pomidora lub kukurydzę.***

Falafele

18 | 15 min | 20 min



Składniki

500 g gotowanej ciecierzycy
50 g zwykłej mąki
1 drobno posiekana biała cebula
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
2 łyżki posiekanej kolendry
1 łyżka kminku
1 ząbek czosnku
1 łyżka tahini (pasty sezamowej)
Szczypta oleju do smażenia (opcjonalnie)
Sol, pieprz

Przepis

1 | Za pomocą malaksera połącz ciecierzycę, cebulę, czosnek, pietruszkę, kolendrę, kmin rzymski, sól, pieprz, pastę sezamową (tahini) oraz mąkę, aż do uzyskania konsystencji pasty. Jeśli mieszanka jest zbyt rzadka, dodaj trochę mąki. Jeśli jest zbyt sucha, dodaj trochę płynu.

2 | Ukształtuj 18 kotlecików falafel i delikatnie je ze sobą ściśnij.

3 | Umieść je w koszu Easy Fry, dodaj odrobinę oliwy (opcjonalnie) i piecz w trybie PIZZA przez 20 minut. Kotleciki falafel można układać w koszu warstwowo. Odwróć w połowie czasu gotowania.

Wskazówki ***Podawaj w gorących chlebkach pita ze świeżą miętą, jogurtem i plasterkami pomidora.***

Chrupiące krewetki curry

4 | 10 min | 10 min

Składniki

250 g krewetek bez pancerzy
2 jajka
6 łyżki mąki pszennej
6 łyżki mąki kukurydzianej
2 łyżki curry w proszku
1 szczypta oleju do gotowania (opcjonalnie)
Sol,pieprz

Przepis

1 | Do torebki do mrożenia wsyp mąkę, curry i sporą szczyptę soli i pieprzu, do płaskiej miski wsyp mąkę kukurydzianą, a w kolejnej płaskiej misce ubij jajka.

2 | Umieść krewetki w torebce, dokładnie ją zamknij i mocno potrząsaj, aż krewetki zostaną dokładnie obtoczone w mące. Usuń krewetki z torebki, zanurzaj jej po kolei w ubitym jajku, a następnie obtaczaj w mące kukurydzianej. Skrop oliwą (opcjonalnie).

3 | Piecz krewetki w koszu Easy Fry w trybie SHRIMP przez 6 minut. Delikatnie je obróć i piecz przez kolejne 4 minuty.

Pierożki samosa z warzywami

6 | 15 min | 14 min

Składniki

6 arkuszy ciasta brick*
10 g oliwy z oliwek
200 g fety
400 g ugotowanego kalafiora
200 g ugotowanego groszku
1 łyżka curry w proszku
1 odrobina oliwy z oliwek do gotowania
Sol, pieprz

* Ciasto filo nie jest dostępne we wszystkich krajach.

Przepis

1 | W misce rozgnieć kalafior z curry. Dodaj groszek i poruszony ser feta. Dobrze wymieszaj.

2 | Przekrój ciasto filo na 2 paski. Posmaruj ciasto filo oliwą z oliwek. Nałóż jedną łyżkę nadzienia na koniec każdego paska i zwiń w trójkąt. Z każdego paska ciasta zrób 6 pierożków samosa.

3 | Umieść 6 pierożków samosa w koszu Easy Fry, skrop oliwą z oliwek i piecz w trybie SHRIMP przez 14 minut. Gdy pierwsza partia pierożków samosa będzie gotowa, wyjmij je i umieść kolejne 6 sztuk w koszu.

Wskazówki ***Możesz odgrzać pierwszą partię pierożków samosa, wrzucając je do kosza i pieczące przez dodatkowe kilka minut.***

Pizza mumia

4 | 5 min | 7 min

Składniki

2 muffiny angielskie
4 łyżek sosu pomidorowego
4 plastry sera mozzarella
4 oliwki czarne drylowane
Sol

Przepis

1 | Przekrój muffiny na pół i opiekaj je w koszu urządzenia Easy Fry przez 3 minuty w trybie PIZZA.

2 | Rozprowadź dużą łyżkę sosu pomidorowego na każdym muffinie. Pokroj plastry mozzarelli na cienkie paski. Rozłoż je na każdym muffinie i dodaj pokrojone oliwki otworem do gory.

3 | Umieść pizze w koszu urządzenia Easy Fry przez 4 minuty w trybie PIZZA. Podawaj natychmiast.

Wskazówki ***Fajny przepis, który dzieci mogą z łatwością wykonać samodzielnie, pod nadzorem dorosłych, aby uniknąć ryzyka oparzenia.***

Kebaby wołowe teriaki

12 | 10 min | 60 min | 6 min

Składniki

12 plasterkow carpaccio wołowego*
200 g sera Comte w kawałku
2 łyżki miodu
3 łyżek sosu sojowego
Pieprz

* niedostępne we wszystkich krajach. Inną opcją jest pocięcie dobrej gatunkowo polędwicy wołowej w bardzo cienkie plastry.

Przepis

1 | Pokrój ser na 36 kostek. Nałóż je na 12 wykałaczek. Owiń każdego kebaba w plasterku wołowiny.

2 | W misce wykonaj marynatę, łącząc sos sojowy z miodem. Posmaruj nią kebaby. Marynuj w lodówce przez 1 godzinę.

3 | Umieść 12 kebabów w kółku w koszu urządzenia Easy Fry i piecz w temperaturze 180°C przez 6 minut. Dopraw pieprzem i podawaj natychmiast.

Wskazówki

Podawaj kebaby z małą miseczką słodkiego sosu sojowego. Comté to francuski ser dostępny w dużych supermarketach i delikatesach.

Wykwintny burger wołowy

6 | 5 min | 11 min

Składniki

900 g mielonej wołowiny
6 bułki na hamburgery
2 pomidory
6 liści sałaty
1 ząbek czosnku
3 łyżki sosu sojowego
2 łyżki oliwy z oliwek

Przepis

1 | Wymieszaj mielone mięso wołowe, wyciśnięty czosnek, sos sojowy i oliwę z oliwek. Dopraw. Uformuj 6 burgerów.

2 | Umieść je w koszu Easy Fry i piecz w trybie STEAK przez 8 minut, w zależności od tego, jaki stopień wypieczenia chcesz uzyskać.

3 | Wyjmij burgery z urządzenia Easy Fry i podtrzymuj ich temperaturę. Włóż 6 bułek do hamburgerów do kosza, delikatnie je ściskając, jeśli to konieczne. Piecz przez 2- 3 minuty w temperaturze 180°C. Natychmiast złóż hamburgery, dodając liście sałaty i pomidory. Podaj.

Wskazówki ***Zrób sos, łącząc następujące składniki: 1 łyżka musztardy z ziarnami, 2 łyżki ostrej musztardy, 1 żółtko jaja i 1 łyżka oleju, a następnie dodaj 1 łyżkę gęstej śmietany crème fraîche.***

Kofty wołowe z kolendrą

6 | 10 min | 8 min

Składniki

550 g mielonej wołowiny
2 łyżki posiekanej szalotki
2 łyżki posiekanej kolendry
1 łyżka mieszanki przyprawowej z Ras el Hanout
1 łyżka kminku
1 łyżka oliwy z oliwek
Sol, pieprz

Przepis

1 | Na patelni szybko podsmaż szalotki, używając odrobiny oliwy z oliwek.

2 | Połącz mięso mielone, przyprawy, kolendrę i posmażone szalotki. Dopraw solą i pieprzem. Uformuj 18 owalnych kotletów po około 30 g.

3 | Umieść kotlety w koszu, delikatnie je ściskając, i piecz przez 7–8 minut w temperaturze 180°C. Kotlety można ułożyć jeden na drugim w koszu.

Wskazówki

Serwuj kofty z sosem miętowym: połącz 2 kubki (po 150 g) jogurtu greckiego, 1 łyżkę świeżo siekanej mięty, trochę oliwy z oliwej i kroplę soku z cytryny.

Sajgonki z kurczakiem

12 | 30 min | 26 min

Składniki

12 opakowań sajgonek
2 filety z kurczaka
200 g mieszanych, smażonych warzyw
4 pieczarki
50 g makaronu ryżowego
1 ząbek czosnku
1 łyżka neutralnego oleju

Przepis

1 | Nawodnij makaron ryżowy vermicelli zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odsącz dokładnie w rękach. Pokrój nożyczkami i odłóż do ostygnięcia.

2 | Podsmażaj pokrojonego w kostkę kurczaka z warzywami stir fry i drobno pokrojonymi pieczarkami przez 6 minut. Odsącz. Zmieszaj z makaronem ryżowym vermicelli, kurczakiem i rozgniecionym czosnkiem.

3 | Zanurz papier ryżowy w wodzie, aby go nawodnić, a następnie umieść na czystej ściereczce. Nałóż 1 łyżkę nadzienia pośrodku u dołu papieru, zawiń brzegi, zroluj i ściśnij, aby zamknąć. Powtarzaj te czynności, aż będziesz mieć 12 sajgonek. Umieść 6 sajgonek w koszu urządzenia Easy Fry i umieść 6 kolejnych w lodówce pod delikatnie zwilżoną ściereczką.

4 | Skrop sajgonki olejem (opcjonalnie) i piecz w trybie SHRIMP przez 20 minut, obracając je w połowie czasu gotowania. Utrzymuj ich temperaturę, aż upieczesz kolejne 6 sajgonek.

WskaZówki *Podawaj z miętą, liśćmi sałaty i sosem sojowym.*

Nuggetsy z kurczaka

6 | 10 min | 12 min (każda partia)

Składniki

6 filety z kurczaka
120 g bułki tartej
70 g mąki
3 jajka
Sol, pieprz
1 szczypta oleju do gotowania (opcjonalnie)

Przepis

1 | Pokrój kurczaka na równe części. Wsyp mąkę, sól i pieprz do woreczka do mrożenia, wysyp bułkę tartą na duży talerz i ubij jaja w płaskiej misce.

2 | Umieść kawałki kurczaka w woreczku, dokładnie zamknij i mocno potrząsaj. Wyjmij je z woreczka, po kolei maczaj je w ubitym jaju, a następnie obtaczaj w bułce tartej. Umieść połowę nuggetsów w koszu urządzenia Easy Fry. Skrop olejem (opcjonalnie).

3 | Piecz nuggetsy w trybie CHICKEN przez 12 minut, w zależności od ich wielości. Powtarzaj aż do upieczenia wszystkich nuggetsów.

WskaZówki ***Zrób własny keczup, gotując 3 pomidory, 1 cebulę, 1 łyżeczkę koncentratu pomidorowego, 1 posiekany ząbek czosnku, 4 łyżeczki octu balsamicznego, 1 łyżeczkę płynnego miodu, sól i pieprz.***

Skrzydełka z kurczaka

6 | 20 min | 12 godz. | 17 min

Składniki

1,2 kg skrzydełek z kurczaka
1 łyżka ketchupu pomidorowego
1 łyżka musztardy
1 łyżka papryki w proszku
1 łyżka słodkiego sosu sojowego
1 łyżka oliwy z oliwek
Sol, pieprz

Przepis

1 | Pokrój skrzydełka kurczaka na pół, rozdzielając je w miejscu stawu.

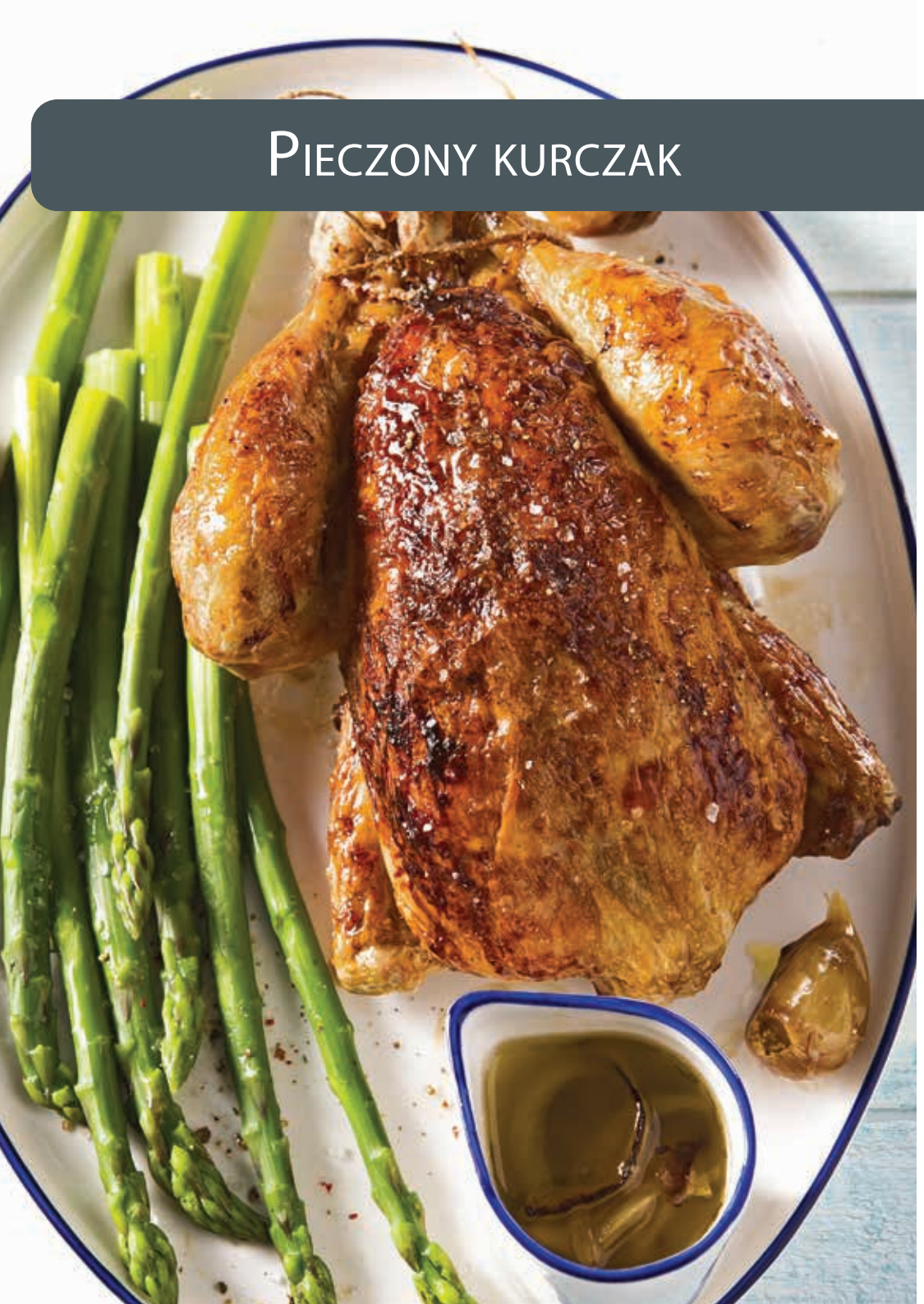
2 | Umieść wszystkie składniki w dużej misce i dodaj skrzydełka z kurczaka. Dobrze mieszaj, aż do dokładnego pokrycia wszystkich skrzydełek. Przykryj folią kuchenną i pozostaw do zamarynowania przez co najmniej 12 godzin.

3 | Umieść skrzydełka z kurczaka w koszu (mogą na siebie nachodzić) i piecz w trybie CHICKEN przez 12 minut. Wymieszaj i obróć skrzydełka z kurczaka, a następnie piecz je przez kolejne 5 minut. Podawaj natychmiast z frytkami i sałatką z pomidorkami cherry.

Wskazówki *Możesz używać różnych marynat, w zależności od upodobań: spróbuj dodać sos barbecue, przyprawy, chilli lub czosnek.*

Pieczony kurczak

4-6 | 5 min | 45 min



Składniki

1 x 1,2 kg kurczaka
5 ząbkow czosnku
1 łyżka oliwy z oliwek
Sol

Przepis

1 | Delikatnie rozgnieć ząbki czosnku ręką. Natrzyj kurczaka 1 łyżką oliwy z oliwek i wepchnij ząbki czosnku wzdłuż udek. Dobrze przypraw.

2 | Umieść kurczaka w koszu urządzenia Easy Fry i piecz w trybie CHICKEN przez 45 minut. Podawaj natychmiast.

Wskazówki

Dokładny czas pieczenia kurczaka zależy od jego wagi. Aby sprawdzić, czy kurczak jest upieczony, przekłuj udo w najgrubszym miejscu czubkiem noża: powinny wypłynąć przezroczyste soki.

Cytrynowe kotleciki jagnięce

6 | 15 min | 4 godz. | 35 min

Składniki

12 małych kotletow jagnięcych
1 surowa cytryna
4 ząbki czosnku
1 łyżka oliwy z oliwek
Sol, pieprz

Przepis

1 | Zetrzyj skórkę z cytryny. Obierz czosnek i drobno rozgnieć za pomocą tłuczka i moździerza. Dodaj skórkę z cytryny i 2 łyżki oliwy z oliwek.

2 | Wyłóż na kotlety jagnięce, dobrze wymieszaj, dopraw solą i pieprzem, przykryj folią kuchenną i pozostaw do marynowania przez 4 godziny.

3 | Umieść 6 kotletów w koszu urządzenia Easy Fry i piecz w temperaturze 180°C przez 10 minut, obracając w połowie czasu gotowania. Powtórz w przypadku pozostałych 6 kotletów. Podawaj natychmiast.

Wskazówki ***Do marynaty możesz dodać świeże zioła, takie jak tymianek, macierzanka czy oregano.***

Hot-dogi nowojorskie

6 | 10 min | 8 min

Składniki

6 bułki na hot dogi
6 kiełbaski na hot dogi
6 ogorki konserwowe
2 białe cebule
12 pomidorkow koktajlowych
6 plastry sera Cheddar
1 łyżka oleju

Przepis

1 | Umieść parówki w garnku z wrzącą wodą na 5 minut. W międzyczasie drobno posiekaj cebule i podsmaż je na małej patelni z 1 łyżką oliwy z oliwek.

2 | Pokrój ogórki w kostkę i pokrój pomidory. Przekrój bułki do hot dogów na pół, dodaj pomidory i do każdej bułki włóż parówkę. Połóż plasterki sera cheddar. Umieść 3 hot-dogi w koszu urządzenia Easy Fry i piecz w trybie PIZZA przez 3 minuty.

3 | Dodaj ogórki i cebulę i podawaj natychmiast. Upiecz pozostałe 3 złożone hot dogi.

WskaZówki ***Możesz nawet narysować wzory z keczupu i musztardy!***

Filety z łososia curry masala

6 | 10 min | 27 min

Składniki

6 filetów z łososia
1 drobno posiekana cebula
2 zmiażdżone ząbki czosnku
1 bardzo dojrzały pomidor, pokrojony w kostkę
1½ łyżki drobno startego świeżego imbiru
1½ łyżki zagęszczonego przecieru pomidorowego
250 ml mleka kokosowego
liście świeżej mięty, do dekoracji
Papier aluminiowy
2½ łyżki garam masala (lub curry) w proszku

Przepis

1 | Na patelni zeszklij cebulę. Dodaj czosnek i pokrojone w kostkę pomidory. Smaż przez kolejne kilka minut, a następnie dodaj przyprawę garam masala, imbir i koncentrat pomidorowy. Dobrze wymieszaj.

2 | Dodaj mleczko kokosowe i gotuj przez 2 minuty. Sprawdź, czy danie jest dobrze doprawione.

3 | Umieść filety z łososia na 6 dużych arkuszach papieru odpornego na tłuszcz. Polej filety sosem. Zawiń filety w papier i umieść je warstwowo w koszu urządzenia Easy Fry. Piecz w trybie FISH przez 20 minut. Posyp posiekanymi liśćmi mięty i podawaj.

Domowa ryba z frytkami

6 | 10 min | 12 min (każda partia)

Składniki

6 filety z dorsza
7 łyżek mąki
7 łyżek bułki tartej
3 jajka
50 g masła
1 pęczek estragonu
1 słoik majonezu (75 g)
Sol, pieprz

Przepis

1 | Osusz kawałki ryby papierem kuchennym. Dopraw solą i pieprzem. Ubij jaja w płaskiej misce.

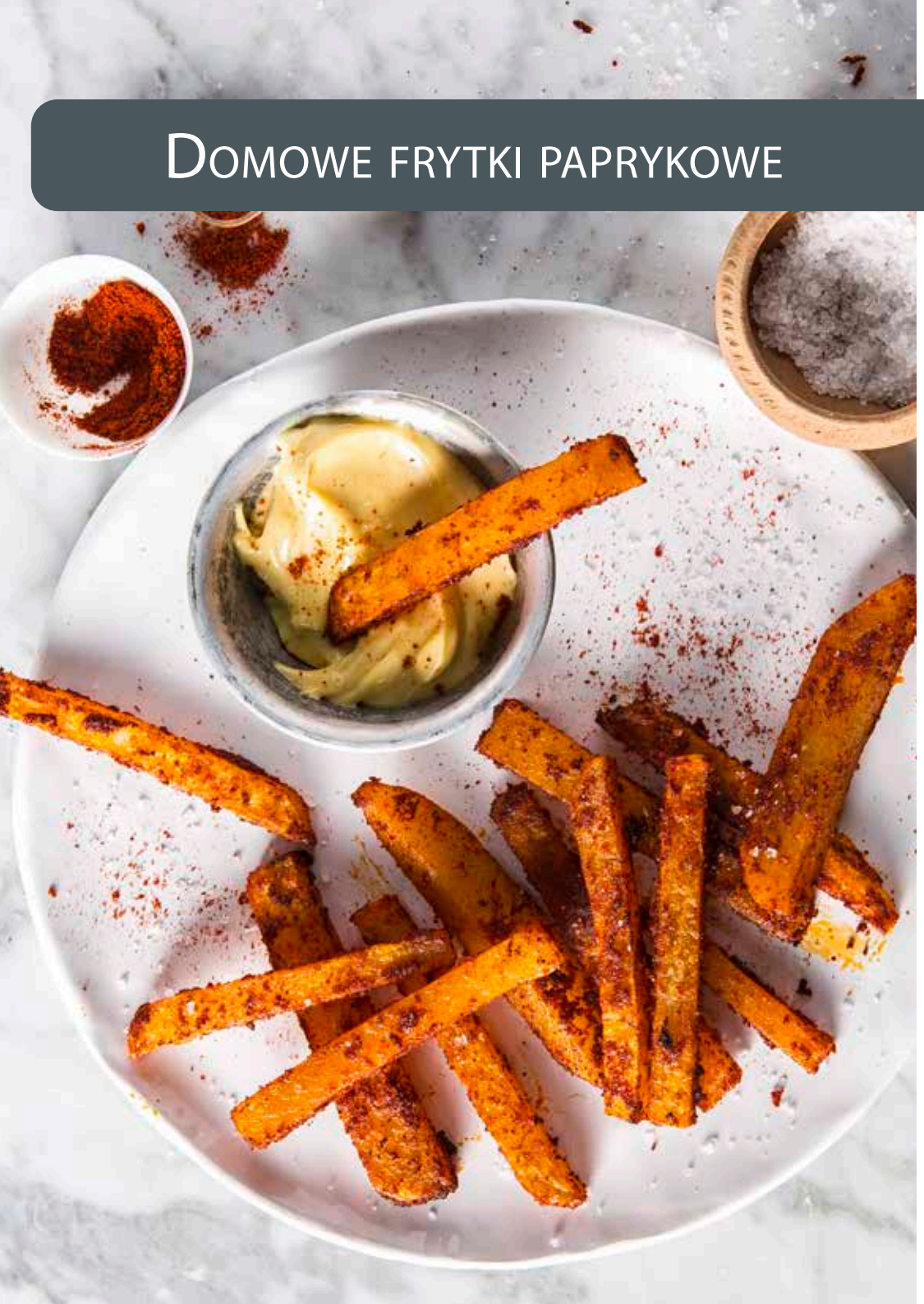
2 | Zanurz 2 filety rybne w mące, a potem w jajku i obtocz w bułce tartej. Umieść je w koszu urządzenia Easy Fry. Połóż na nich 2 kawałki masła i piecz w trybie FISH przez 12 minut. Powtórz z kolejnymi kawałkami ryb.

3 | Rozdrobnij zioła nożyczkami, zmieszaj je z majonezem i podawaj ze smażoną rybą.

WskaZówki ***Z tego przepisu można przygotować dowolny rodzaj świeżej białej ryby, np. morszczuka, mintaja i plamiaka.***

Domowe frytki paprykowe

4 | 15 min | 30 min | 35 min



Składniki

800 g ziemniakow
3 łyżki papryki w proszku
3 łyżki oleju
Sol

Przepis

1 | Umyj i obierz ziemniaki. Pokrój je na grube kawałki (ok 1 cm grubości). Dokładnie opłucz frytki, a następnie je odsącz i osusz.

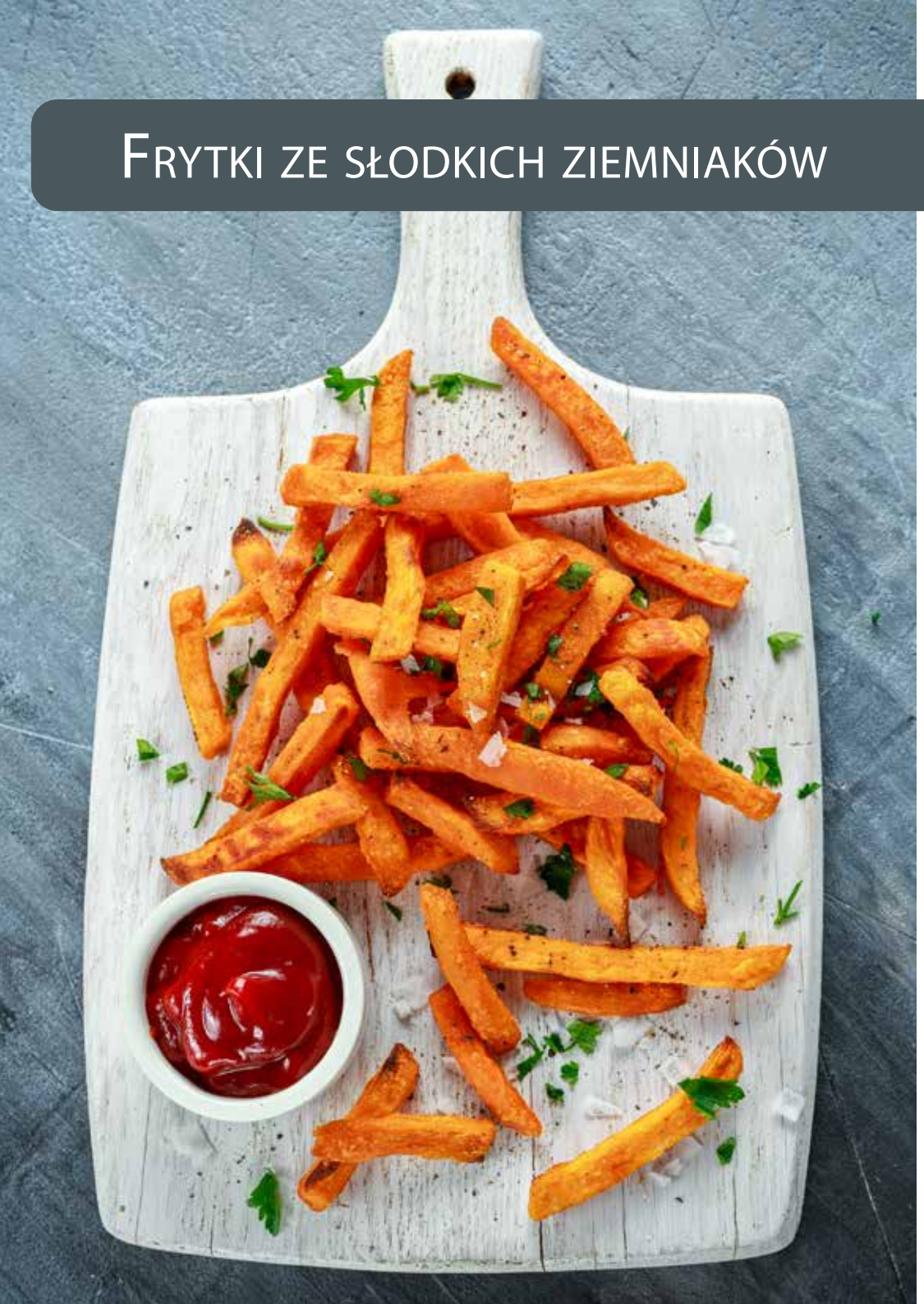
2 | Umieść je w misce i zmieszaj z oliwą z oliwek, 1 łyżeczką drobnej soli i papryką. Przykryj i pozostaw do marynowania na 30 minut.

3 | Osusz frytki, aby nadmiar marynaty pozostał w misce. Następnie umieść je koszu urządzenia EASY FRY i piecz w trybie FRENCH FRIES, w temperaturze 180°C przez 35 minut. Dokładnie mieszaj frytki co 10 minut. Może być konieczne skrócenie lub wydłużenie czasu pieczenia o 5 minut, w zależności od rozmiaru frytek i rodzaju ziemniaków.

WskaZówki ***Dodaj łyżkę czerwonej pasty curry.***

Frytki ze słodkich ziemniaków

4 | 15 min | 40 min



Składniki

800 g batatow
3 łyżki oleju
1 białko jaja
1 łyżeczka kurkumy
Sol, pieprz

Przepis

1 | Obierz i umyj bataty. Pokrój je na paski o szerokości 1 cm.

2 | W dużej misce połącz białka, olej i kurkumę. Dopraw pieprzem. Dodaj bataty i dokładnie wymieszaj. Przełóż bataty do kosza urządzenia EASY FRY za pomocą łyżki do odsączania, aby nadmiar marynaty pozostał w misce.

3 | Umieść bataty w koszu urządzenia EASY FRY i piecz je w trybie FRENCH FRIES, zmniejszając temperaturę do 170°C, przez 20 minut. Dokładnie mieszaj frytki co 10 minut. Następnie piecz przez kolejne 15 minut w temperaturze 200°C. Przypraw solą i podawaj.

WskaZówki ***Podawaj z sosem jogurtowym doprawionym curry.***

Muffiny z kawałkami czekolady

8 | 20 min | 30 min (każda partia)

Składniki

250 g mąki
1 saszetka proszku do pieczenia
50 g miękkiego masła
75 g cukru pudru
100 g wiorkow czekoladowych
2 jajka
250 ml mleka pełnotłustego

Przepis

1 | Przesiej mąkę i proszek do pieczenia do miski. Dodaj miękkie masło i mieszaj do uzyskania konsystencji mokrego piasku.

2 | Dodaj cukier i wiórki czekoladowe. Ubij jaja z mlekiem. Wlej mieszankę do miski i mieszaj tylko do połączenia składników.

3 | Wlej masę do 8 foremek na muffiny lub papilotek. Umieść 4 foremki na muffiny w koszu urządzenia Easy Fry. Piecz przez 30 minut w trybie DESSERT. Wyjmij i pozostaw do ostygnięcia na kratce. Upiecz pozostałe 4 muffiny.

WskaZówki ***Sprawdź, czy muffiny są gotowe, nakłuwając je nożem. W razie potrzeby piecz przez dodatkowe 5 minut.***

Suflety czekoladowe

4 | 10 min | 12 min

Składniki

100 g ciemnej czekolady (70% kakao), posiekane
3 jajka (1 żółtko i 3 białka)
100 ml mleka pełnotłustego
30 g cukru pudru
1 łyżka mąki kukurydzianej
25 g masła
Sol

Przepis

1 | Połam czekoladę na kawałki i roztop w żaroodpornej misce umieszczonej na garnku gotującej się wody lub w kuchence mikrofalowej.

2 | Oddziel żółtka od białek. Ubij 1 żółtko z mąką kukurydzianą. Podgrzej mleko w garnku i zdejmij z ognia. Dodaj żółtko zmieszane z mąką kukurydzianą, wymieszaj i podgrzewaj przez parę minut do zgęstnienia. Dodaj czekoladę i wymieszaj. Pozostaw do ostygnięcia.

3 | Ubij 3 białka ze szczyptą soli. Gdy zaczną sztywnieć, dodaj drobny cukier i ponownie ubijaj przez parę sekund. Dodaj ubite białka do mikstury.

4 | Posmaruj masłem 4 żaroodporne ramekiny, posyp cukiem i nalej mieszankę do 2/3 wysokości foremek. Umieść ramekiny w koszu urządzenia Easy Fry i piecz w trybie DESSERT przez 12 minut. Podawaj natychmiast.

Obsah

CS

Malá občerstvení a přílohy

Hovězí empanady
Falafel
Křupavé krevetky na kari
Zeleninové indické samosy
Mumiové pizzy

Pokrmy

Hovězí teriyaki kebaby
Gurmánský hovězí burger
Hovězí kofty s koriandrem
Kuřecí jarní závitky
Kuřecí nugety
Kuřecí křidélka
Nedělní pečené kuře
Jehněčí kotlety s citrónem
Newyorské hotdogy
Filety z lososa na kari Masala
Domácí ryba s hranolky
Domácí paprikové hranolky
Hranolky z batátů

Moučníky

Muffiny s čokoládovými lupínky
Čokoládové suflé

Piktogramový průvodce

Počet osob

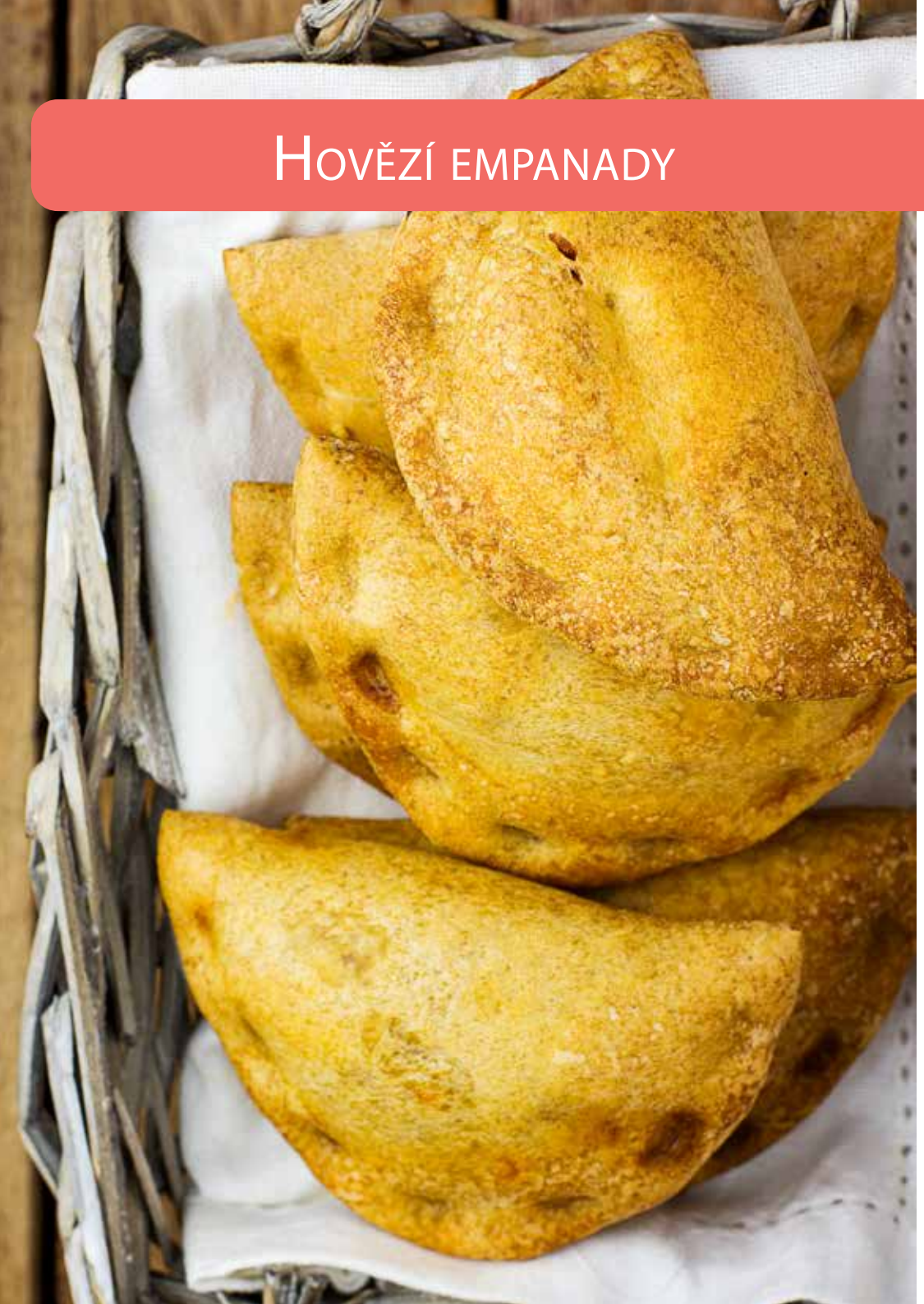
Počet porcí

Doba přípravy

Doba odpočinku

Doba marinování

Doba vaření pokrmu



Hovězí empanady

16 | 15 min. | 18 min.

Ingredience

2 baličky křehkeho těsta (375 g)
200 g mleteho hověziho masa
3 jarni cibulky
1 lžice papriky
1 žloutek
1 lžice olivoveho oleje
Sůl, paprika

Recept

1 | Nasekejte jarní cibulky najemno. Osmažte maso s olivovým olejem na pánvi po dobu 8 minut. Osolte a opepřete a přidejte jarní cibulku a papriku. Nechte vychladnout.

2 | Rozválejte těsto, vykrojte 8 koleček o průměru přibližně 9 cm, vložte vychlazené mleté maso a přeložte do tvaru půlkruhového závitku. Smíchejte žloutek s 1 lžící vody. Použijte k potření okrajů a utěsněním empanad stisknutím prsty a pak potřete horní části.

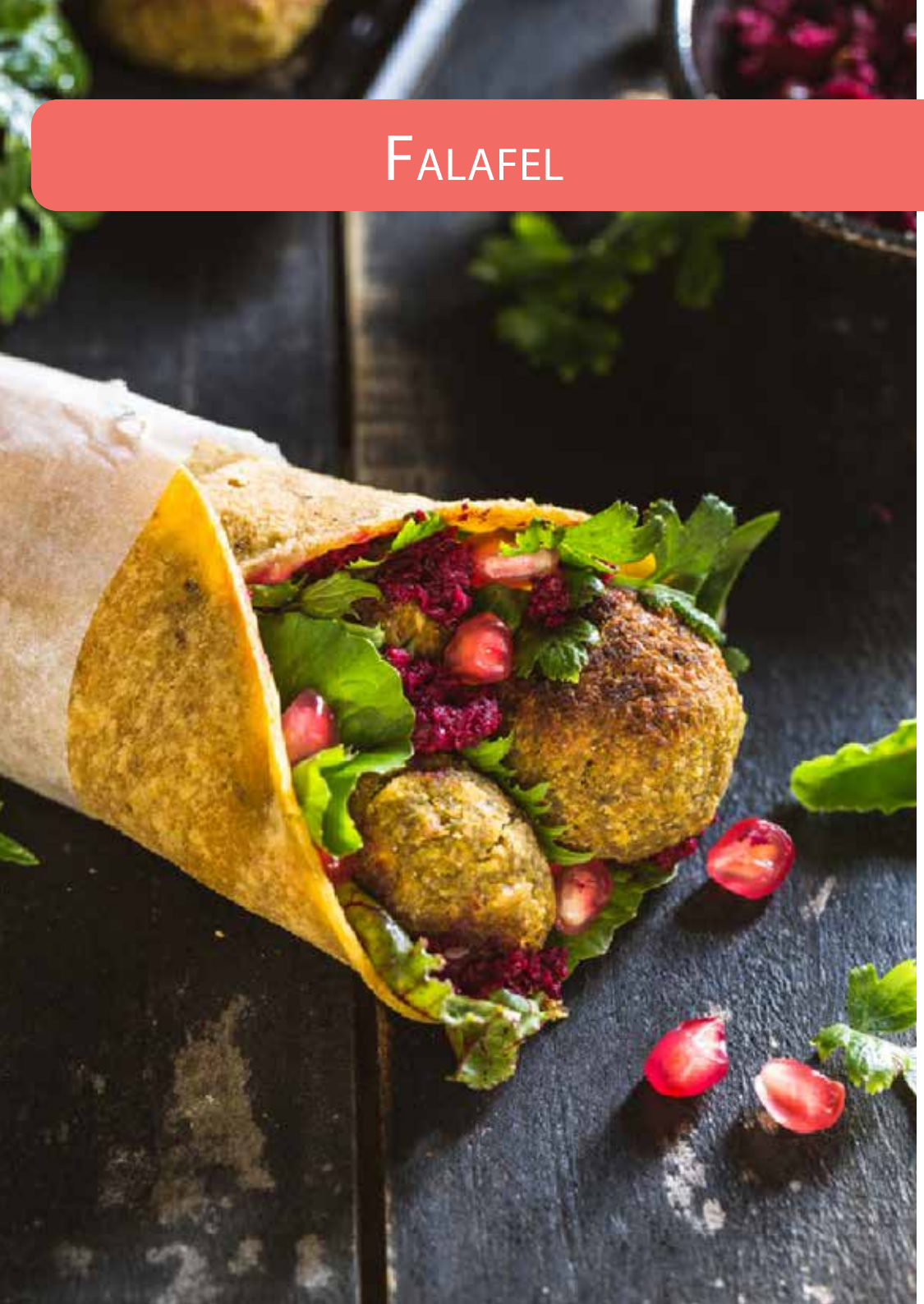
3 | Do koše Easy Fry vložte 8 empanad a připravujte 10 minut při teplotě 180 °C. Opakujte s druhou dávkou.

Tipy

Hovězí náplň empanad můžete dochutit kmínem, oreganem nebo drceným česnekem. Pro zpestření chuti zkuste do náplně použít rajče nebo sladkou kukuřici.

Falafel

18 | 15 min. | 20 min.



Ingredience

500 g uvařene cizrny
50 g hladké mouky
1 nadrobno nakrájená bílá cibule
2 lžíce nasekané petrželky
2 lžíce nasekaného koriandru
1 lžička kminu
1 stroužek česneku
1 lžice tahini (sezamove pasty)
Špetka oleje na vaření (nepovinné)
Sůl, paprika

Recept

1 | Pomocí kuchyňského robotu smíchejte cizrnu, okapanou cibuli, česnek, petržel, koriandr, kmín, sůl, pepř, sezamovou pastu (tahini) a mouku a rozmixujte na hrubou pastu. Pokud je směs příliš řídká, přidejte trochu mouky. Pokud je příliš suchá, přidejte trochu tekutiny.

2 | Vytvarujte 18 kousků falafelu a jemně je stiskněte mezi dlaněmi.

3 | Vložte je do koše Easy Fry, přidejte trochu olivového oleje (volitelně) a připravujte v REŽIMU PIZZA po dobu 20 minut. Falafel lze v koši stohovat do vrstev. V polovině doby přípravy otočte.

Tipy

Falafel podávejte v horkém chlebu pita zdobeném čerstvou mátou, jogurtem a plátky rajčete.

Křupavé krevetky na kari

4 | 10 min. | 10 min.

Ingredience

250 g loupanych krevet
2 vejce
6 lžice celozrnne pšenične mouky
6 lžice kukuřične mouky
2 lžice kari koření
Sůl, paprika
1 kapka oleje na vaření (nepovinné)

Recept

1 | Vysypte mouku, kari koření a štědrou špetku soli a pepře do uzavíratelného sáčku, nasypte kukuřičnou mouku do jiné mělké mísy a ve třetí mělké misce rozšlehejte vejce.

2 | Krevety vložte do sáčku, bezpečně jej uzavřete a důkladně protřepávejte, dokud nebudou dobře obalené. Vyjměte krevety ze sáčku, ponořte je jednu po druhé do rozšlehaného vajíčka a pak je obalte v kukuřičné mouce. Pokapejte olejem (volitelně).

3 | Připravujte krevety v koši Easy Fry v REŽIMU KREVETY po dobu 6 minut. Krevety opatrně otočte a připravujte je další 4 minuty.

Zeleninové indické samosy

6 | 15 min. | 14 min.

Ingredience

6 platků těsta na pirohy*
10 g olivového oleje
200 g syru feta
400 g vařeného květáku
200 g vařeného hrášku
1 čajova lžička kari koření
1 lžice olivoveho oleje
Sůl, paprika

*Těsto filo není k dispozici ve všech zemích.

Recept

1 | V misce rozmačkejte květák s kari kořením. Přidejte hrášek a rozdrobte sýr feta. Dobře promíchejte.

2 | Nakrájejte těsto na 2 proužky. Těsto potřete olivovým olejem. Nandejte lžíci náplně na konec každého proužku a sbalte jej tak, aby se vytvořil trojúhelník. Z každého proužku těsta udělejte 6 pirožků.

3 | Do koše Easy Fry vložte 6 pirožků, pokapejte olivovým olejem a připravujte je v REŽIMU KREVETY po dobu 14 minut. Když se první dávka indických pirožků připraví, vyjměte je a vložte do koše dalších 6.

Tipy

První dávku indických pirožků můžete ohřát, když je vložíte do koše a budete připravovat ještě několik minut.

Mumiové pizzy

4 | 5 min. | 7 min.

Ingredience

2 anglicke muffiny
4 lžic rajskeho protlaku
4 platky mozzarelly
4 vypeckovane černe olivy
Sůl

Recept

1 | Nakrájejte muffiny na poloviny a opékejte je v koši Easy Fry po dobu 3 minut v REŽIMU PIZZA.

2 | Každy muffin potřete velkou lžici rajskeho protlaku. Platky mozzarelly nakrajejte na tenke proužky. Položte je na každy muffin a pote přidejte olivy nakrajene do tvaru oček.

3 | Pizzy vložte je do koše v grilu Easy Fry na 4 minut v REŽIMU PIZZA. Ihned podavejte.

TIPY

Zábavný recept, který mohou děti připravovat samy pod dozorem dospělých, abyste předešli riziku popálení.

Hovězí teriyaki kebaby

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Ingredience

12 platků hověziho carpaccia*
200g blok syra Comte
2 lžice medu
3 lžic sojove omačky
Paprika

*není k dispozici ve všech zemích. Případně můžete vy nebo váš řezník nakrájet libový hovězí steak na velmi tenké plátky.

Recept

1 | Nakrájejte sýr na 36 kostiček. Napíchněte je na 12 špejlí. Zabalte každý kebab do plátku hovězího masa.

2 | V misce vytvořte marinádu smícháním sójové omáčky a medu. Použijte ji k podlévání kebabu. Marinujte v chladničce po dobu 1 hodiny.

3 | Rozložte 12 kebabů do kruhu v koši Easy Fry a připravujte při teplotě 180 °C po dobu 6 minut. Opepřete a ihned podávejte.

Tipy

Kebaby podávejte s mističkou sladké sójové omáčky. Comté je francouzský sýr, který je k dostání ve velkých supermarketech a lahůdkářstvích.

Gurmánský hovězí burger

6 | 5 min. | 11 min.

Ingredience

900 g mleteho hověziho masa
6 bulky na burgery
2 rajčata
6 listů salatu
1 stroužek česneku
3 lžičky sojove omačky
2 lžice olivoveho oleje

Recept

1 | Smíchejte hovězí, prolisovaný česnek, sójovou omáčku a olivový olej. Okořeňte. Ručně vytvarujte 6 burgerů.

2 | Vložte je do koše Easy Fry a připravujte je v REŽIMU STEAK po dobu 8 minut, podle toho, jak máte rádi maso připravené.

3 | Vyjměte burgery z koše Easy Fry a udržujte je teplé. Vložte 6 bulek na burgery do koše, v případě potřeby je trochu zmáčkněte a připravujte 2–3 minuty, stále při teplotě 180 °C. Ihned zhotovte hamburgery, dozdobte listy salátu a rajčaty a podávejte.

Tipy

Vytvořte omáčku smícháním: 1 lžíce celozrnné hořčice, 2 lžic pálivé hořčice, 1 žloutku a 1 lžíce oleje; poté přidejte 1 lžíci kysané smetany.

Hovězí kofty s koriandrem

6 | 10 min. | 8 min.

Ingredience

550 g mleteho hověziho masa
2 lžice nasekanych šalotek
2 lžice nasekaneho koriandru
1 lžice směsi kořeni ras el hanout
1 lžička kminu
1 lžice olivoveho oleje
Sůl, paprika

Recept

1 | V pánvi rychle opražte šalotky s trochou olivového oleje.

2 | Smíchejte mleté hovězí, směs koření a koriandr s připravenou šalotkou. Dochuťte solí a pepřem. Vytvarujte 18 stejných oválných placiček, každá o hmotnosti přibližně 30 g.

3 | Vložte placičky do koše, trochu je zmáčkněte a připravujte 7–8 minut při teplotě 180 °C. Placičky lze v koši stohovat na sebe.

Tipy

Podávejte kofty s mátovou omáčkou: Smíchejte 2 kelímky (150 g každý) řeckého přírodního jogurtu, 1 lžíci čerstvé nasekané máty, trochu olivového oleje a trochu citronové šťávy.

Kuřecí jarní závitky

12 | 30 min. | 26 min.

Ingredience

12 obalů na jarní závitky
2 kuřeci řizky
200 g orestovane zeleninove směsi
4 mlade žampiony
50 g ryžovych nudli
1 stroužek česneku
1 lžice oleje bez vyrazne chuti

Recept

1 | Rehydratujte rýžové nudle podle návodu na obalu. Jemně vymačkejte vodu rukama. Nastříhejte je nahrubo nůžkami a nechte je vychladnout.

2 | Osmahněte nakrájené kuře na kostky se zeleninou a jemně nasekanými houbami na malé pánvi po dobu 6 minut. Slijte tekutinu. Smíchejte s rýžovými nudlemi, kuřecím a drceným česnekem.

3 | Namočte papír na jarní závitek do vody, aby se rehydratoval, a poté jej položte na čistou utěrku. Vložte 1 lžíci náplně do středu, na spodní straně papíru přehněte okraje, srolujte jarní závitek a stiskněte jej, abyste se uzavřel. Pokračujte, dokud nezískáte celkem 12 jarních závitků. Vložte 6 jarních závitků do koše Easy Fry a vložte 6 dalších do chladničky pod mírně navlhčenou utěrkou.

4 | Jarní závitky pokapejte olejem (volitelně) a připravujte 20 minut v REŽIMU KREVETY, přičemž je v polovině doby přípravy otočte. Udržujte je teplé, zatímco připravujete zbývajících 6 jarních závitků.

Tipy ***Podávejte s mátou, salátem a sójovou omáčkou.***

Kuřecí nugety

6 | 10 min. | 12 min. (každá várka)

Ingredience

6 kuřeci řizky
120 g strouhanky
70 g mouky
3 vejce
Sůl, paprika
1 kapka oleje na vaření (nepovinné)

Recept

1 | Kuřecí nakrájejte na rovnoměrně velké kousky. Vložte mouku, sůl a pepř do uzavíratelného sáčku, nasypte strouhanku na velký talíř a rozšlehejte vejce v mělké misce.

2 | Kousky kuřecího vložte do sáčku, bezpečně jej uzavřete a důkladně protřepejte. Vyjměte je ze sáčku, namočte je jeden po druhém v rozšlehaném vajíčku a pak je poválejte ve strouhance. Vložte polovinu nugetů do koše Easy Fry. Pokapejte olejem (volitelně).

3 | Kuřecí nugety připravujte 12 minut v REŽIMU KUŘE, v závislosti na jejich velikosti. Opakujte, dokud nepřipravíte všechny kuřecí nugety.

TIPY

Připravte si vlastní kečup: povařte 3 rajčata, 1 cibuli, 1 lžičku koncentrovaného rajčatového protlaku, 1 sekaný stroužek česneku, 4 lžičky balzamikového octa, 1 lžičku tekutého medu, sůl a pepř.

Kuřecí křidélka

6 | 20 min. | 12 hod. | 17 min.

Ingredience

1,2 kg kuřecich křidelek
1 lžíce rajčatového kečupu
1 lžice hořčice
1 lžice papriky
1 lžice sladke sojove omačky
1 lžice olivoveho oleje
Sůl, pepř

Recept

1 | Kuřecí křidélka rozkrojte na polovinu a v kloubu je oddělte.

2 | Vložte všechny ingredience do velké mísy a přidejte kuřecí křidélka. Dobře míchejte, dokud se křidélka důkladně neobalí. Zakryjte potravinovou fólií a nechte marinovat 12 hodin.

3 | Kuřecí křidélka vložte do koše (mohou se překrývat) a připravujte je v REŽIMU KUŘE po dobu 12 minut. Kuřecí křidélka zamíchejte a otočte a připravujte je dalších 5 minut. Ihned podávejte s hranolky a salátem z cherry rajčat.

Tipy

Marinádu můžete měnit podle nálady: zkuste přidat grilovací omáčku, koření, chilli nebo česnek.

Nedělní pečené kuře

4–6 | 5 min. | 45 min.

Ingredience

1 x 1,2 kg kuřete
5 stroužků česneku
1 lžice olivoveho oleje
Sůl, paprika

Recept

1 | Lehce rozdrťte stroužky česneku dlaní ruky. Potřete kuře 1 lžící olivového oleje a zatlačte stroužky česneku podél stehen. Štědře okořeňte.

2 | Vložte kuře do koše Easy Fry a pečte 45 minut v REŽIMU KUŘE. Ihned podávejte.

Tipy

Přesná doba přípravy kuřete závisí na jeho hmotnosti. Chcete-li zkontrolovat, zda je kuře připravené, propíchněte nejsilnější část stehna špičkou nože: vytékající šťávy by měly být čiré.

Jehněčí kotlety s citrónem

6 | 15 min. | 4 hod | 35 min.

Ingredience

12 malych jehněčich kotlet
1 chemicky neošetřeny citron
4 stroužky česneku
1 lžice olivoveho oleje
Sůl, paprika

Recept

1 | Oloupejte citrónovou kůru. Oloupejte česnek a rozdrťte jej najemno v hmoždíři. Přidejte citrónovou kůru a 2 lžíce olivového oleje.

2 | Nalijte přes jehněčí kotlety, dobře promíchejte, osolte a opepřete, zakryjte potravinovou fólií a nechte marinovat 4 hodiny.

3 | Vložte 6 kotlet do koše Easy Fry a připravujte při teplotě 180 °C po dobu 10 minut, přičemž je v polovině přípravy otočte. Opakujte se 6 zbývajícími kotletami. Ihned podávejte.

Tipy

Zkuste do marinády přidat čerstvé bylinky, jako je tymián, mateřídouška a oregano.

Newyorské hotdogy

6 | 10 min. | 8 min.

Ingredience

6 žemle na hotdogy
6 parky na hotdogy
6 nakladane okurky
2 bílé cibule
12 cherry rajčat
6 platky čedaru
1 lžíce rostlinneho oleje

Recept

1 | Ponořte párky do hrnce či pánve s vařící vodou na dobu 5 minut. Mezitím jemně nasekejte cibuli a osmahněte ji v malé pánvi s 1 lžící olivového oleje.

2 | Nakrájejte kyselé okurky na kostičky a rajčata na plátky. Rozkrojte žemle na hotdogy na polovinu, přidejte rajčata a vložte do každé z nich párek. Překryjte plátky čedaru. Do koše Easy Fry vložte 3 hotdogy a připravujte 3 minuty v REŽIMU PIZZA.

3 | Přidejte kyselé okurky a cibuli a ihned podávejte. Připravte zbývající 3 vytvořené hotdogy.

Tipy

Užijte si kreslení obrázků kečupem a hořčicí v americkém stylu!

Filety z lososa na kari Masala

6 | 10 min. | 27 min.

Ingredience

6 filetů z lososa
1 jemně nakrájená cibule
2 rozdrcené stroužky česneku
1 velmi zralé rajče nakrájené na kostičky
1½ lžíce jemně nastrouhaného čerstvého zázvoru
1½ lžíce koncentrovaného rajčatového protlaku
250 ml kokosového mléka
lístky čerstvé máty na ozdobu
Hliníkový papír
2½ lžíce garam masaly (nebo kari) v prášku

Recept

1 | Smažte cibuli na pánvi, dokud nezesklovatí. Přidejte česnek a rajče nakrájené na kostičky a smažte několik minut před přidáním koření garam masala, zázvoru a koncentrovaného rajčatového pyré. Dobře promíchejte.

2 | Přidejte kokosové mléko a nechte povařit 2 minuty. Zkontrolujte dochucení.

3 | Vložte filety z lososa na 6 velkých listů papíru na pečení. Nalijte omáčku přes filety. Přeložte listy na balíčky a vyskládejte je do vrstev ve vašem koši Easy Fry. Připravujte v REŽIMU RYBA po dobu 20 minut. Ozdobte nasekanými lístky máty a podávejte.

Domácí ryba s hranolky

6 | 10 min. | 12 min. (každá várka)

Ingredience

6 filety z tresky
7 lžic mouky
7 lžic strouhanky
3 vejce
50 g masla
1 svazek estragonu
1 sklenice majonezy (75 g)
Sůl, paprika

Recept

1 | Osušte kousky ryb na kuchyňském papíru. Dochuťte solí a pepřem. Rozšlehejte vejce v mělké misce.

2 | Namočte 2 filety z ryby do mouky, pak do vejce a nakonec obalte ve strouhance. Vložte je do koše Easy Fry. Navrch přidejte 2 hrudky másla a připravujte v REŽIMU RYBA po dobu 12 minut. Opakujte s ostatními kousky ryby.

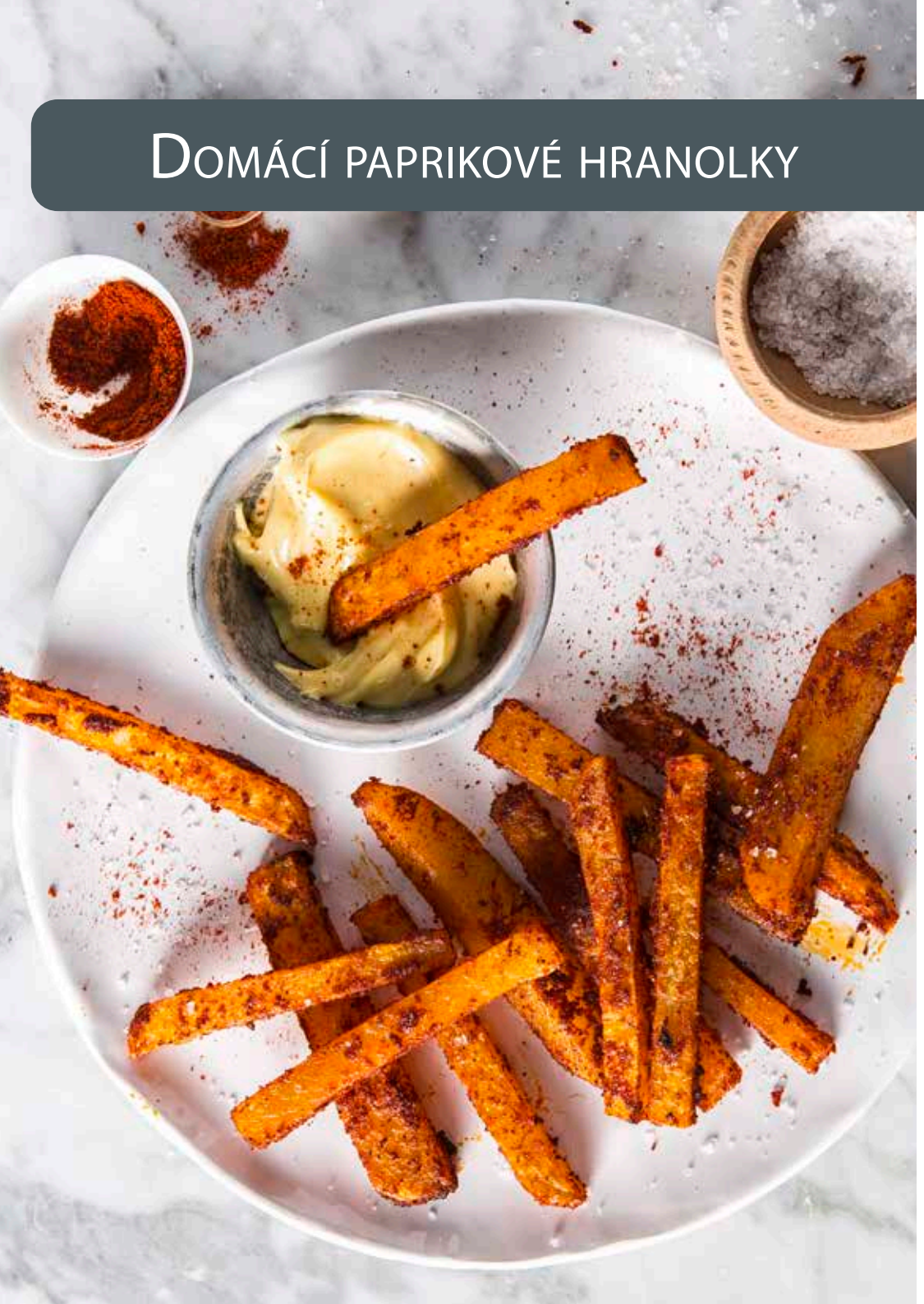
3 | Nasekejte bylinky nůžkami, smíchejte je s majonézou a podávejte se smaženou rybou.

Tipy

V tomto receptu lze použít jakoukoli čerstvou bílou rybu, například mořskou štiku nebo různé druhy tresky.

Domácí paprikové hranolky

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.



Ingredience

800 g brambor
3 lžice papriky
3 lžice oleje
Sůl

Recept

1 | Omyjte a oloupejte brambory. Nakrájejte je na silné hranolky o tloušťce asi 1 cm. Hranolky důkladně opláchněte, zbavte vody a důkladně osušte.

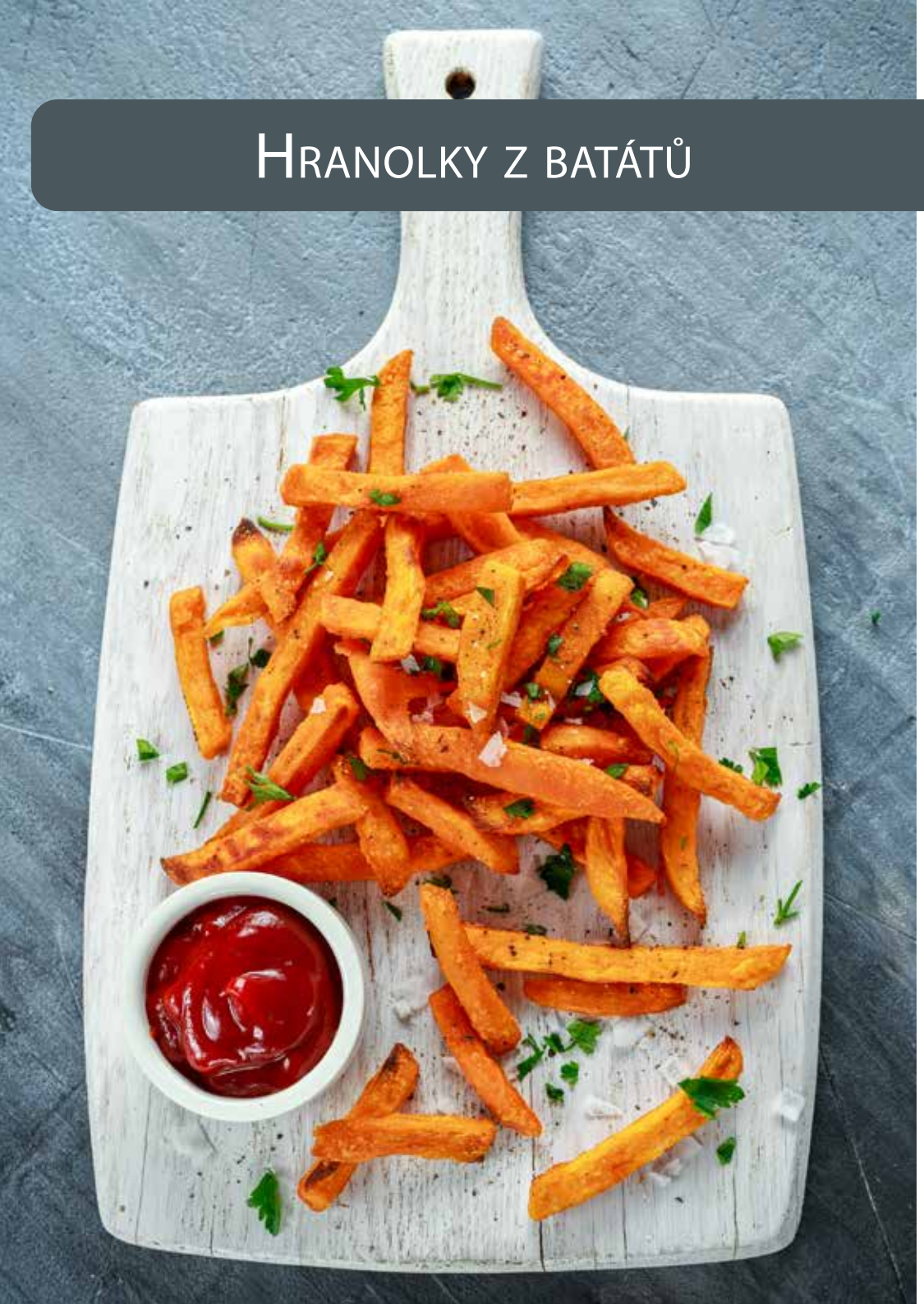
2 | Dejte je do mísy a smíchejte s olivovým olejem, 1 lžící jemné soli a paprikou. Zakryjte a nechte marinovat po dobu 30 minut.

3 | Hranolky nechte dobře odkapat, aby veškerá přebytečná marináda zůstaly v míse, vložte je do koše EASY FRY a připravujte v REŽIMU HRANOLKY při teplotě 180 °C po dobu 35 minut. Hranolky důkladně promíchejte každých 10 minut. V závislosti na velikosti hranolků a odrůdě brambor může být nutné dobu vaření zkrátit nebo prodloužit o 5 minut.

Tipy *Pro lahodnou příchuť přidejte lžíci červené kari pasty.*

Hranolky z batátů

4 | 15 min. | 40 min.



Ingredience

800 g batatů
3 lžíce oleje
1 vaječný bílek
1 lžička kurkumy
Sůl, paprika

Recept

1 | Oloupejte a omyjte batáty. Nakrájejte na tyčinky široké 1 cm.

2 | Smíchejte vaječný bílek, olej a kurkumu ve velké míse a dochuťte pepřem. Přidejte batáty a dobře promíchejte, dokud se důkladně neobalí. Batáty přeneste do koše EASY FRY pomocí odkapávací lžíce tak, aby jakákoli přebytečná směs vaječných bílků zůstala v míse.

3 | Vložte batáty do košíku EASY FRY a připravujte je v REŽIMU HRANOLKY a snižte teplotu na 170 °C po dobu 20 minut. Hranolky důkladně promíchejte každých 10 minut. Poté připravujte dalších 15 minut při teplotě 200 °C. Štědře posolte a podávejte.

Tipy *Podávejte s jogurtovou omáčkou ochucenou trochou kari koření.*

Muffiny s čokoládovými lupínky

8 | 20 min. | 30 min. (každá várka)

Ingredience

250 g mouky
1 sačku droždi
501 sáček prášku do pečiva
50 g měkkého másla
75 g moučkového cukru
100 g čokoladovych lupinků
2 vejce
250 ml plnotučneho mleka

Recept

1 | Do misky prosejte mouku a prášek do pečiva. Přidejte měkké máslo a míchejte, dokud směs nemá konzistenci hrubého písku.

2 | Přidejte cukr a čokoládové lupínky. Ušlehejte dohromady mléko a vejce. Nalijte tuto směs do mísy a míchejte jen tak, aby se vmíchala do mouky.

3 | Nalijte těsto do 8 formiček na muffiny nebo papírových košíčků. Vložte 4 formičky na muffiny do koše Easy Fry. Připravujte 30 minut v REŽIMU MOUČNÍK. Vypněte a nechte vychladnout na stojanu. Připravte zbývající 4 muffiny.

Tipy

Zkontrolujte, zda jsou muffiny hotové propíchnutím špičkou nože a v případě potřeby připravujte dalších 5 minut.

Čokoládové suflé

4 | 10 min. | 12 min.

Ingredience

100 g tmave čokolady (70 % kakaové sušiny), nasekané
3 vejce (1 žloutek + 3 bilky)
100 ml plnotučneho mleka
30 g moučkového cukru
1 lžice kukuřične mouky
25 g masla
Sůl

Recept

1 | Čokoládu rozlámejte na kousky a rozpusťte v žáruvzdorné misce nad hrncem s vroucí vodou nebo v mikrovlnné troubě.

2 | Oddělte bílky a žloutky. Ušlehejte 1 žloutek se škrobem. Ohřívejte mléko v hrnci, dokud se nezahřeje, pak ho stáhněte z ohně, přidejte směs žloutku a škrobu, zamíchejte a vraťte na několik minut na oheň, aby zhoustlo. Přidejte čokoládu a promíchejte. Nechte vychladnout.

3 | Vyšlehejte 3 bílky do pěny spolu se špetkou soli. Jakmile začnou tuhnout, přidejte cukr a několik sekund znovu šlehejte. Vyklopte vyšlehané vaječné bílky do směsi.

4 | 4 žáruvzdorné zapékací misky vymažte máslem, posypte cukrem a nalijte směs do formiček do 2/3 výšky. Vložte zapékací misky do koše Easy Fry a připravujte v REŽIMU DEZERT po dobu 12 minut. Ihned podávejte.

Obsah

sk

Chuťovky a prílohy

Hovädzie taštičky
Falafel
Chrumkavé karí krevety
Rastlinná samosa
Mamine pizze

Hlavné jedlá

Hovädzie ražniči teriyaki
Hovädzí hamburger pre fajnšmekra
Hovädzia kofta s koriandrom
Kuracie jarné rolky
Kuracie kúsky
Kuracie krídelká
Nedeľné pečené kura
Jahňacie rebierka s citrónom
Newyorské hotdogy
Filé z lososa s karí s masalou
Domáca ryba s hranolkami
Domáce paprikové hranolky
Hranolky zo sladkých zemiakov

Dezerty

Muffiny s kúskami čokolády
Čokoládové soufflé

Vysvetlenie piktogramov

Počet osôb

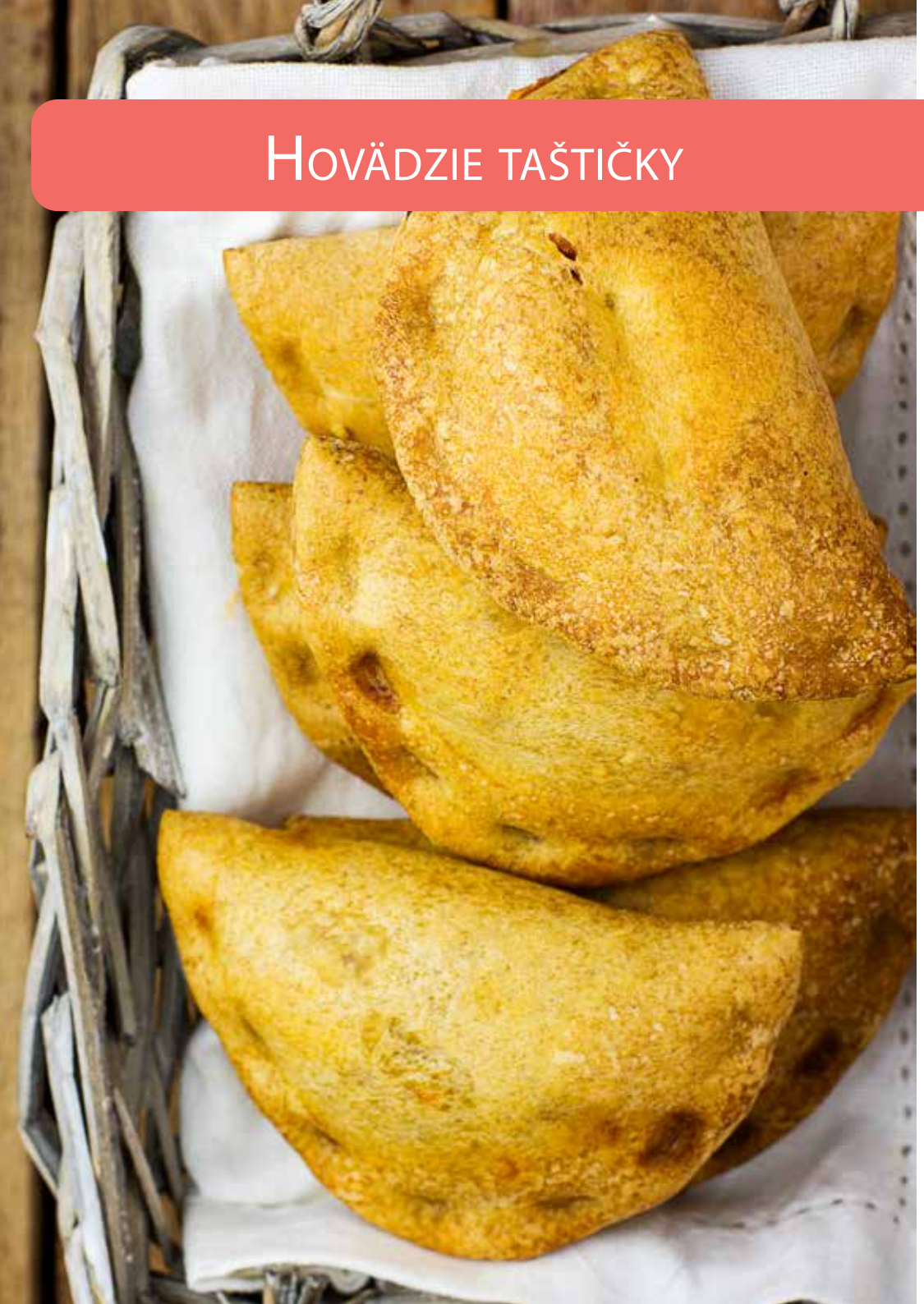
Počet porcií

Čas prípravy

Čas na odstátie

Čas marinovania

Čas varenia



Hovädzie taštičky

16 | 15 min. | 18 min.

Prísady

2 rolky kolačoveho cesta (375 g)
200 g mleteho hovadzieho masa
3 jarne cibuľky
1 PL červenej papriky
1 žĺtok
1 PL olivoveho oleja
Soľ, Čierne korenie

Recept

1 | Cibuľku najemno nakrájajte. V panvici pražte mäso na olivovom oleji počas 8 minút. Ochuťte soľou a korením a pridajte jarnú cibuľku a papriku. Potom nechajte vychladnúť.

2 | Rozviňte cesto, vyrežte z neho 8 okrúhlych kusov s priemerom približne 9 cm, na ktoré dáte chladené mleté mäso a cesto preložíte do tvaru pirohu. Zmiešajte žĺtok s 1 PL vody. Metličkou potrite okraje a taštičky uzatvorte stlačením natretých okrajov medzi prstami, potom potrite aj povrch.

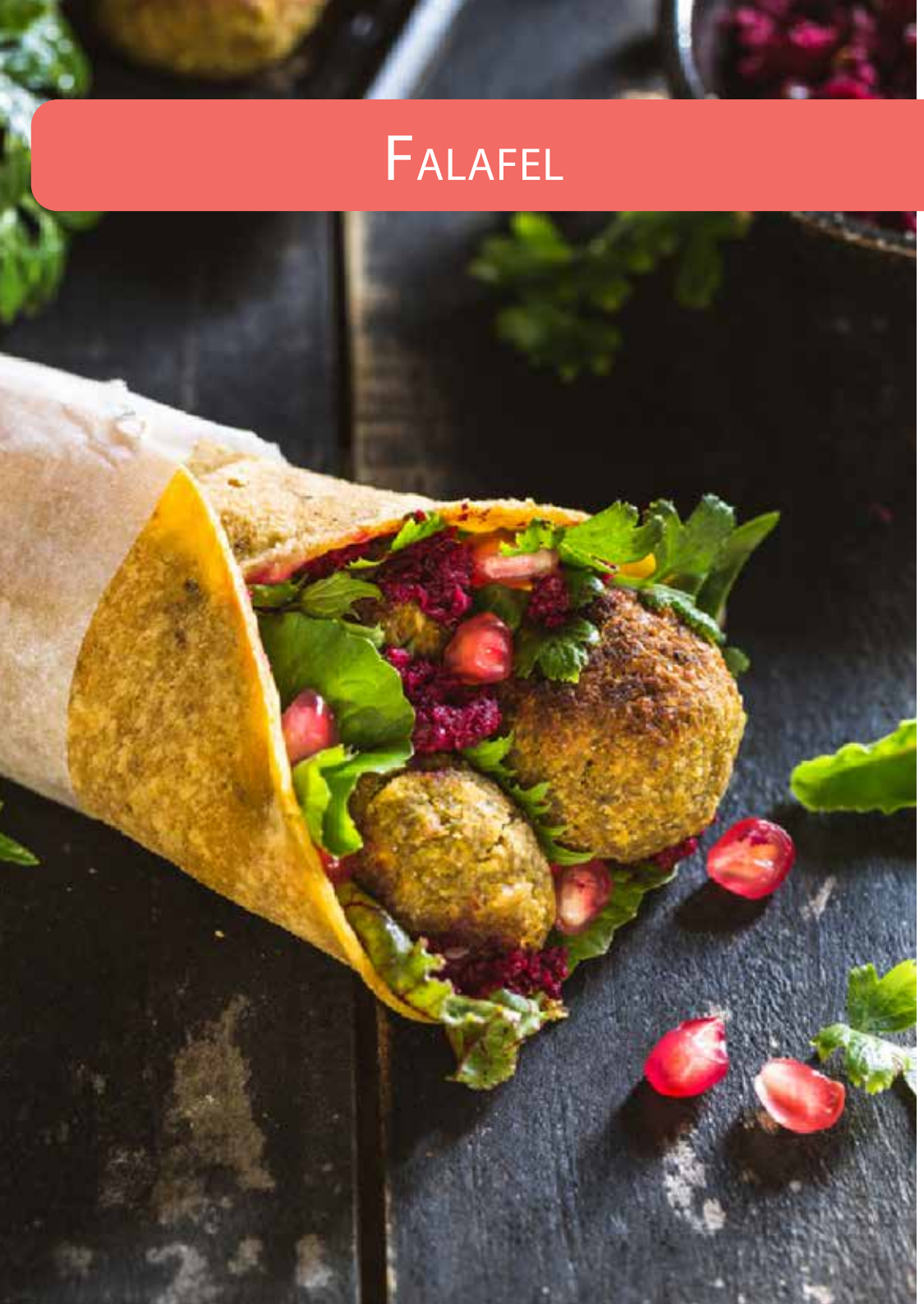
3 | Vložte 8 taštičiek do košíka Easy Fry a pečte ich 10 minút pri teplote 180 °C. Zopakujte s druhou várkou.

Tipy

Hovädzie taštičky môžete ochutiť rascou, oreganom alebo posekaným cesnakom. Pre ďalší tón chuti môžete tiež pridať paradajku alebo sladkú kukuricu.

Falafel

18 | 15 min. | 20 min.



Prísady

500 g vareneho ciceru
50 g hladkej múky
1 nadrobno nakrájaná biela cibuľa
2 PL nasekanej petržlenovej vňate
2 PL nasekaného koriandra
1 ČL rasce
1 stručik cesnaku
1 PL tahini (sezamova pasta)
Kvapka oleja na varenie (nepovinné)
Soľ, cierne korenie

Recept

1 | Pomocou kuchynského robota spojte cícer, scedenú cibuľu, cesnak, petržlen, koriander, rascu, soľ, korenie, sezamovú pastu (tahini) a múku a zmixujte to do hrubého cesta. Ak je zmes príliš tekutá, pridajte trochu múky. Ak je príliš suchá, pridajte trochu vody.

2 | Vytvarujte cesto do 18 falafelov a zľahka ich stlačte, aby držali.

3 | Vložte ich do košíka Easy Fry, pridajte trošku olivového oleja (ak chcete) a pečte 20 minút v režime PIZZA. Falafely môžete naukladať do košíka vo vrstvách. V polovici pečenia ich pootáčajte.

Tipy

Falafel podávajte na horúcom chlebíku pitta s mätou, jogurtom a plátkami paradajok.

Chrumkavé karí krevety

4 | 10 min. | 10 min.

Prísady

250 g lupanych kreviet
2 vajcia
6 PL pšeničnej muky
6 PL kukuričneho škrobu
2 PL kari korenia
1 PL oleja
Soľ, Čierne korenie

Recept

1 | Nalejte cesto, karí korenie a väčšiu štipku soli a čierneho korenia do vrecka na mrazenie, nasypte kukuričnú múku do plytkej misky a vajíčka vyšľahajte v ďalšej plytkej miske.

2 | Vložte krevety do vrecka, pevne ho zatvorte a dôkladne ním traste, kým nie sú krevety dobre obalené. Vyberte krevety z vrecka, namočte ich jednu po druhej do rozšľahaných vajíčok a obaľte ich v kukuričnej múke. Pokvapkajte olejom (ak chcete).

3 | Krevety pečte v košíku Easy Fry 6 minút v režime KREVETY. Opatrne krevety otočte a pripravujte ďalších 4 minút.

Rastlinná samosa

6 | 15 min. | 14 min.

Prísady

6 platkov listkoveho cesta na brik*
10 g olivoveho oleja
200 g syru feta
400 g varený karfiol
200 g varený hrašku
1 ČL kari korenia
1 kvapka olivového oleja na varenie
Soľ
Čierne korenie

* Takéto lístkové cesto nekúpite vo všetkých krajinách.

Recept

1 | Nahrubo roztlačte karfiol s karí korením v miske. Pridajte hrášok a rozdrobený syr feta. Poriadne zmiešajte.

2 | Rozrežte lístkové cesto na 2 pásy. Potrite ho olivovým olejom. Naložte po jednej lyžičke náplne na koniec každého pásu a zložte ho do tvaru trojuholníka. Z každého pásika cesta spravte 6 pirôžkov samosa.

3 | Vložte 6 pirôžkov samosa do košíka Easy Fry, pokvapkajte ich olivovým olejom a pečte 14 minút v režime KREVETY. Keď je prvá várka pirôžkov upečená, vyberte ich a vložte do košíka druhých 6.

Tipy

Prvú várku môžete ohriať tak, že ich vložíte do košíka a povaríte ešte pár minút.

Mamine pizze

4 | 5 min. | 7 min.

Prísady

2 anglicke muffiny
4 PL paradajkovej omačky
4 kusky syra mozzarella
4 odkostkovane čierne olivy
Soľ

Recept

1 | Prekrojte muffiny na polovicu a opečte ich 3 minúty v košíku Easy Fry v režime PIZZA.

2 | Každy muffin potrite veľkou polievkovou lyžicou paradajkovej omačky. Kusky mozzarelly nakrajajte na tenke pasiky. Rozložte ich na každy muffin, pridajte olivy nakrajane na kolieska.

3 | Pizze vložte do košika fritezy Easy Fry ich 3 minuty v režime PIZZA.

Tipy

Zábavný recept, ktorý si môžu pripraviť aj deti samy pod dohľadom dospelého, aby sa nepopálili.

Hovädzie ražniči teriyaki

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Prísady

12 kuskov hovadzieho carpaccia*
200 g blok syra Comte
2 PL medu
3 PL sojovej omačky
Čierne korenie

* nekúpite vo všetkých krajinách. Alebo môžete požiadať mäsiara o narezanie kvalitného hovädzieho mäsa na veľmi tenké plátky.

Recept

1 | Syr nakrájajte na 36 kociek. Nasuňte ich na 12 ihiel. Obaľte jednotlivé ražniči plátkom hovädzieho mäsa.

2 | Zo sójovej omáčky s medom si v miske pripravte marinádu. Podlejte ňou ražniči. Marinujte 1 hodinu v chladničke.

3 | Vložte a usporiadajte do kruhu 12 ražniči do košíka Easy Fry a pečte 6 minút pri teplote 180 °C. Ochuťte korením a ihneď podávajte.

Tipy

Tieto ražniči podávajte s mištičkou sójovej omáčky. Comté je francúzsky syr dostupný vo veľkých supermarketoch a lahôdkach.

Hovädzí hamburger pre fajnšmekra

6 | 5 min. | 11 min.

Prísady

900 g mleteho hovadzieho masa
6 hamburgerove žemle
2 paradajky
6 listov šalatu
1 stručik cesnaku
3 ČL sojovej omačky
2 PL olivoveho oleja

Recept

1 | Spojte mäso, roztlačený cesnak, sójovú omáčku a olivový olej. Dochuťte. Rukami vytvarujte 6 mäsových placiek.

2 | Vložte ich do košíka Easy Fry a pečte v režime STEAK 8 minút, podľa toho, ako chcete mať mäso prepečené.

3 | Vyberte mäsové placky z košíka Easy Fry a udržujte ich teplé. Vložte 6 hamburgerových žemlí do košíka, trochu ich spučte, ak je to potrebné, a pečte 2 až 3 minúty stále pri teplote 180 °C. Hneď dajte žemle a mäso dokopy, ozdobte to listami šalátu a paradajkami a podávajte.

Tipy

Vytvorte omáčku zmiešaním: 1 PL kremžskej horčice, 2 PL štipľavej horčice, 1 žĺtok a 1 PL oleja. Potom primiešajte 1 PL šľahačkovej smotany.

Hovädzia kofta s koriandrom

6 | 10 min. | 8 min.

Prísady

550 g mleteho hovadzieho masa
2 PL nasekanych šalotiek
2 PL nasekaneho koriandra
1 PL korenia Ras-el-Hanout
1 ČL rasce
1 PL olivoveho oleja
Soľ, Čierne korenie

Recept

1 | Na panvici opečte šalotku v troške olivového oleja dohneda.

2 | Zmiešajte mleté hovädzie mäso, koreniny a koriander s praženou šalotkou. Posypte soľou a čiernym korením. Vytvarujte do 18 pravidelných fašírok oválneho tvaru, každá približne s váhou 30 g.

3 | Vložte fašírky do košíka, pričom ich trochu spučte, a pečte 7 až 8 minút pri teplote 180 °C. Fašírky môžete naukladať do košíka jednu na druhú.

Tipy

Kofty podávajte s mätovou omáčkou: zmiešajte 2 tégliky prírodného gréckeho jogurtu (po 150 g), 1 PL čerstvo posekanej mäty s trochou olivového oleja a šťavy z citróna.

Kuracie jarné rolky

12 | 30 min. | 26 min.

Prísady

12 obalov na jarné rolky
2 kuracie rezne
200 g miešanej zeleniny na stir-fry
4 šampiňony
50 g ryžovych rezancov vermicelli
1 stručik cesnaku
1 ČL rastlinného oleja na varenie (voliteľné)

Recept

1 | Ryžové rezance vermicelli ponorte do vody podľa pokynov na obale. Dôkladne ich zlejte v rukách. Nahrubo ich pokrájate nožnicami a nechajte ich vychladnúť.

2 | Poduste 6 minút kuracinu na kocky spoločne so zeleninou a najemno nakrájanými hubami na malej panvici. Sceďte. Premiešajte s ryžou vermicelli, kuracinou a roztlačeným cesnakom.

3 | Namočte obal na jarnú rolku do vody, aby znovu navlhol a položte ho na čistú tkaninu. Naberte 1 PL náplne do stredu, na spodok obalu, založte okraje, vytvorte jarnú rolku a spojte prištipnutím prstami. Opakujte, kým nemáte 12 jarných roliek. Vložte 6 roliek do košíka Easy Fry a vložte ostatných 6 do chladničky pod vlhkú tkaninu.

4 | Jarné rolky pokvapkajte olejom (ak chcete) a pečte 20 minút v režime KREVETY, v polovici pečenia ich pootáčajte. Udržujte ich teplé, kým upečiete zvyšných 6 jarných roliek.

Tipy

Podávajte s mätou, šalátom a sójovou omáčkou.

Kuracie kúsky

6 | 10 min. | 12 min. (jednotlivé várky)

Prísady

6 kuracie rezne
120 g struhanky
70 g muky
3 vajcia
1 kvapka oleja na varenie (voliteľné)
Soľ
Čierne korenie

Recept

1 | Kuracinu nasekajte na rovnako veľké kúsky. Nasypte múku, soľ a čierne korenie do vrecka na mrazenie, na veľký tanier nasypte strúhanku a vajíčka vyšľahajte v plytkej miske.

2 | Kúsky vložte do vrecka, pevne ho uzavrite a dôkladne ním potraste. Vyberte ich z vrecka, po jednom ich namáčajte vo vajíčku a obaľte ich v strúhanke. Vložte polovicu kúskov do košíka Easy Fry. Pokvapkajte olejom (ak chcete).

3 | Pečte kuracie kúsky 12 minút, podľa veľkosti, v režime KURA. Opakujte, kým nie sú všetky kuracie kúsky upečené.

Tipy

Uvarte si vlastný kečup: povarte 3 paradajky, 1 cibuľu, 1 ČL koncentrovaného paradajkového pretlaku, 1 nasekaný strúčik cesnaku, 4 ČL balzamikového octu, 1 ČL tekutého medu, soľ a čierne korenie.

Kuracie krídelká

6 | 20 min. | 12 hodín | 17 min.

Prísady

1,2 kg kuracich krideliek
1 PL paradajkový kečupu
1 PL horčice
1 PL červenej papriky
1 PL sladkej sojovej omačky
1 PL olivoveho oleja
soľ, čierne korenie

Recept

1 | Kuracie krídelká prekrojte na polovicu na kĺbe.

2 | Všetky prísady zmiešajte vo veľkej miske, potom do nej vložte krídelká. Dobre premiešajte, kým nie sú krídelká dobre obalené. Zabaľte ich do potravinovej fólie a nechajte 12 hodín marinovať.

3 | Vložte kuracie krídelká do košíka (môžu byť cez seba), a pečte 12 minút v režime KURA. Pomiešajte a otočte kuracie krídelká a pečte ich ďalších 5 minút. Hneď podávajte s hranolkami a šalátom zo cherry paradajok.

Tipy

Marinádu môžete meniť podľa nálady: skúste pridať omáčku na barbecue, korenia, čili alebo cesnak.

Nedeľné pečené kura

4–6 | 5 min. | 45 min.

Prísady

1x 1,2 kg kura
5 stručikov cesnaku
1 PL olivoveho oleja
Soľ

Recept

1 | Jemne roztlačte strúčiky cesnaku dlaňou. Potrite kura 1 PL olivového oleja a vložte strúčiky cesnaku popri jeho nohách. Dôkladne ochuťte.

2 | Vložte kura do košíka Easy Fry a pečte 45 minút v režime KURA. Podávajte ihneď.

Tipy

Presný čas varenia kuraťa závisí od jeho váhy. Či je kura prepečené zistíte podľa toho, že prepichnete najhrubšiu časť nohy špicom noža, pričom by mala vytekať priehľadná šťava.

Jahňacie rebierka s citrónom

6 | 15 min. | 4 hodiny | 35 min.

Prísady

12 malych jahňacich rebierok
1 nevoskovany citron
4 stručiky cesnaku
1 PL olivoveho oleja
Soľ, Čierne korenie

Recept

1 | Nastrúhajte citrónovú kôru. Ošúpte cesnak a najemno ho roztlačte. Pridajte citrónovú kôru a 2 PL olivového oleja.

2 | Prelejte cez jahňacie rebierka, dobre premiešajte, posypte soľou a korením, a zabaľte ich do potravinovej fólie a nechajte 4 hodiny marinovať.

3 | Vložte 6 rebierok do košíka Easy Fry a pečte 10 minút pri teplote 180 °C, v polovici prípravy ich pootáčajte. Postup zopakujte aj s ostatnými 6 rebierkami. Podávajte ihneď.

Tipy

Skúste do marinády pridať čerstvé bylinky, napríklad tymián, materinu dúšku alebo oregano.

Newyorské hotdogy

6 | 10 min. | 8 min.

Prísady

6 žemle na hotdog
6 parky
6 zavarane uhorky
2 biele cibule
12 cherry paradajok
6 platky syra čedar
1 PL oleja

Recept

1 | Ponorte párky do hrnca s vriacou vodou na 5 minút. Zatiaľ si najemno nakrájajte cibule a upražte ich na malej panvici s 1 PL olivového oleja.

2 | Nasekajte zavárané uhorky a paradajky rozkrájajte na plátky. Prekrojte pečivo na hotdog na polovicu, pridajte paradajky a vložte párku do pečiva. Prikryte plátkami syru cheddar. Vložte 3 hotdogy do košíka Easy Fry a pečte 3 minúty v režime PIZZA.

3 | Pridajte zavárané uhorky a cibuľu a hneď podávajte. Upečte zostávajúce 3 pripravené hotdogy.

Tipy

Zabavte sa tvorením obrázkov z kečupu a horčice na americký spôsob.

Filé z lososa s karí s masalou

6 | 10 min. | 27 min.

Prísady

6 filety z lososia
1 nadrobno nakrájaná cibuľa
2 rozdrvené strúčiky cesnaku
1 veľmi zrelé paradajky nakrájané na kocky
1½ PL jemne nastrúhaného čerstvého zázvoru
1½ PL koncentrovaného paradajkového pretlaku
250 ml kokosového mlieka
lístky čerstvej mäty na ozdobu
Hliníkový papier
2½ PL garam masaly (alebo kari) prášku

Recept

1 | Cibuľu pečte na panvici, kým nie je priesvitná. Pridajte cesnak a nasekanú paradajku a pečte ešte zopár minút. Potom pridajte korenie garam masala, zázvor a koncentrovaný paradajkový pretlak. Poriadne zmiešajte.

2 | Pridajte kokosové mlieko a na nižšej teplote povarte 2 minúty. Skontrolujte, či netreba dochutiť.

3 | Položte filé z lososa na 6 veľkých listov alobalu/papiera na pečenie. Nalejte pripravenú omáčku na filety. Poskladajte listy do balíčkov a naukladajte ich do košíka Easy Fry. Pripravujte v režime RYBA 20 minút. Ozdobte posekanými listami mäty a podávajte.

Domáca ryba s hranolkami

6 | 10 min. | 12 min. (jednotlivé várky)

Prísady

6 file z tresky
7 PL muky
7 PL struhanky
2 vajcia
50 g masla
1 hrsť estragonu
1 pohar majonezy (75 g)
Soľ, Čierne korenie

Recept

1 | Kúsky ryby osušte na kuchynskom papieri. Posypte soľou a čiernym korením. Vajíčka vyšľahajte v plytkej miske.

2 | Namočte obe 2 rybie filety v múke, vo vajíčku a na koniec v strúhanke. Vložte ich do košíka Easy Fry. Navrch pridajte 2 kúsky masla a pečte 12 minút v režime RYBA. Opakujte so zvyšnými kúskami ryby.

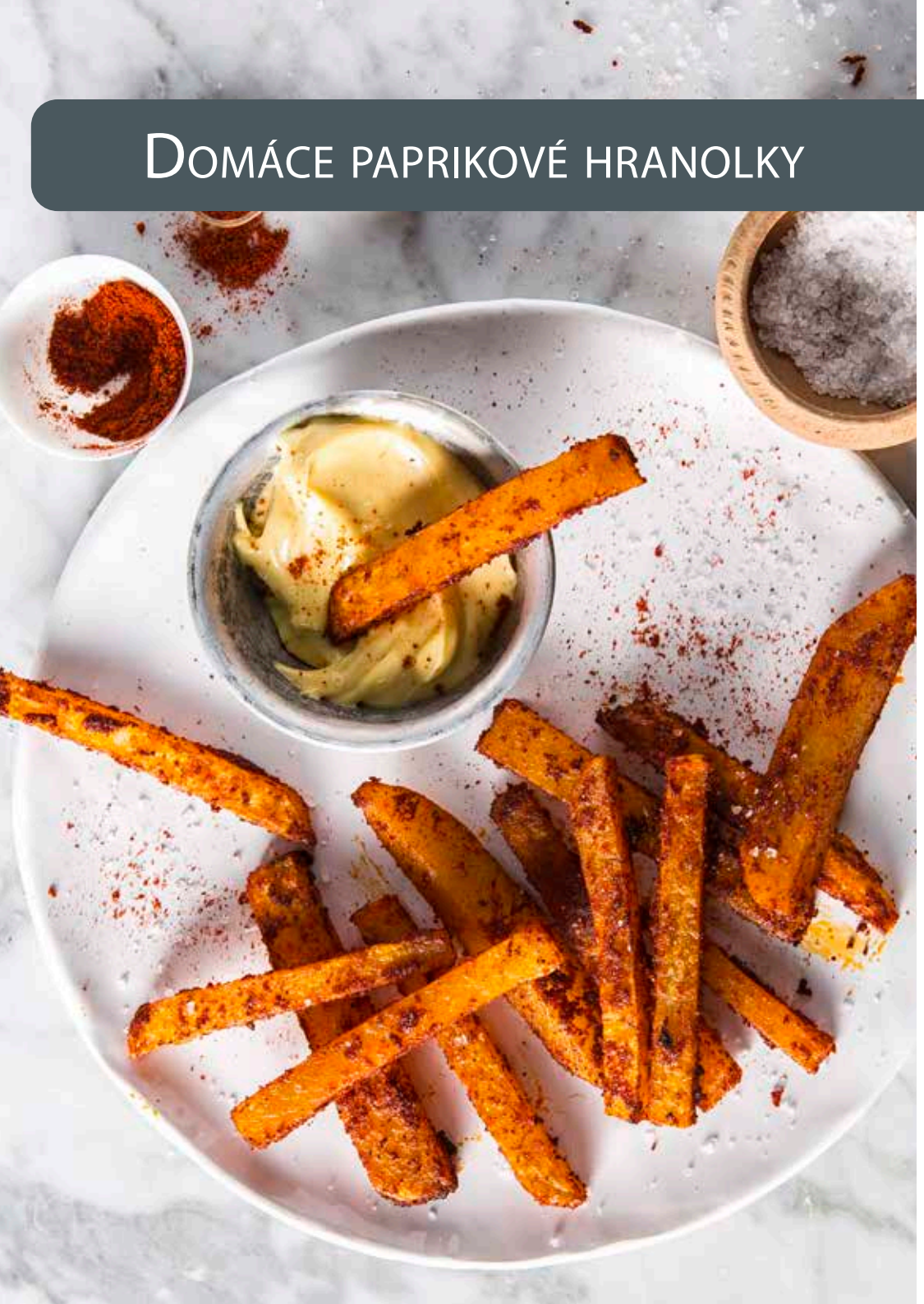
3 | Nastrihajte bylinky nožnicami, zmiešajte ich s majonézou a podávajte v pečenou rybou.

Tipy

Tento recept bude fungovať s akoukoľvek čerstvou bielou rybou, ako je merlúza, polak alebo treska.

Domáce paprikové hranolky

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.



Prísady

800 g zemiakov
3 PL červenej papriky
3 PL oleja
Soľ

Recept

1 | Umyte a oškrabte zemiaky. Nakrájajte ich na hranolky hrubé asi 1 cm. Dôkladne ich opláchnite, sceďte a osušte.

2 | Vložte ich do misky a zamiešajte s olejom, 1 PL jemnej soli a mletou paprikou. Prikryte a nechajte marinovať 30 minút.

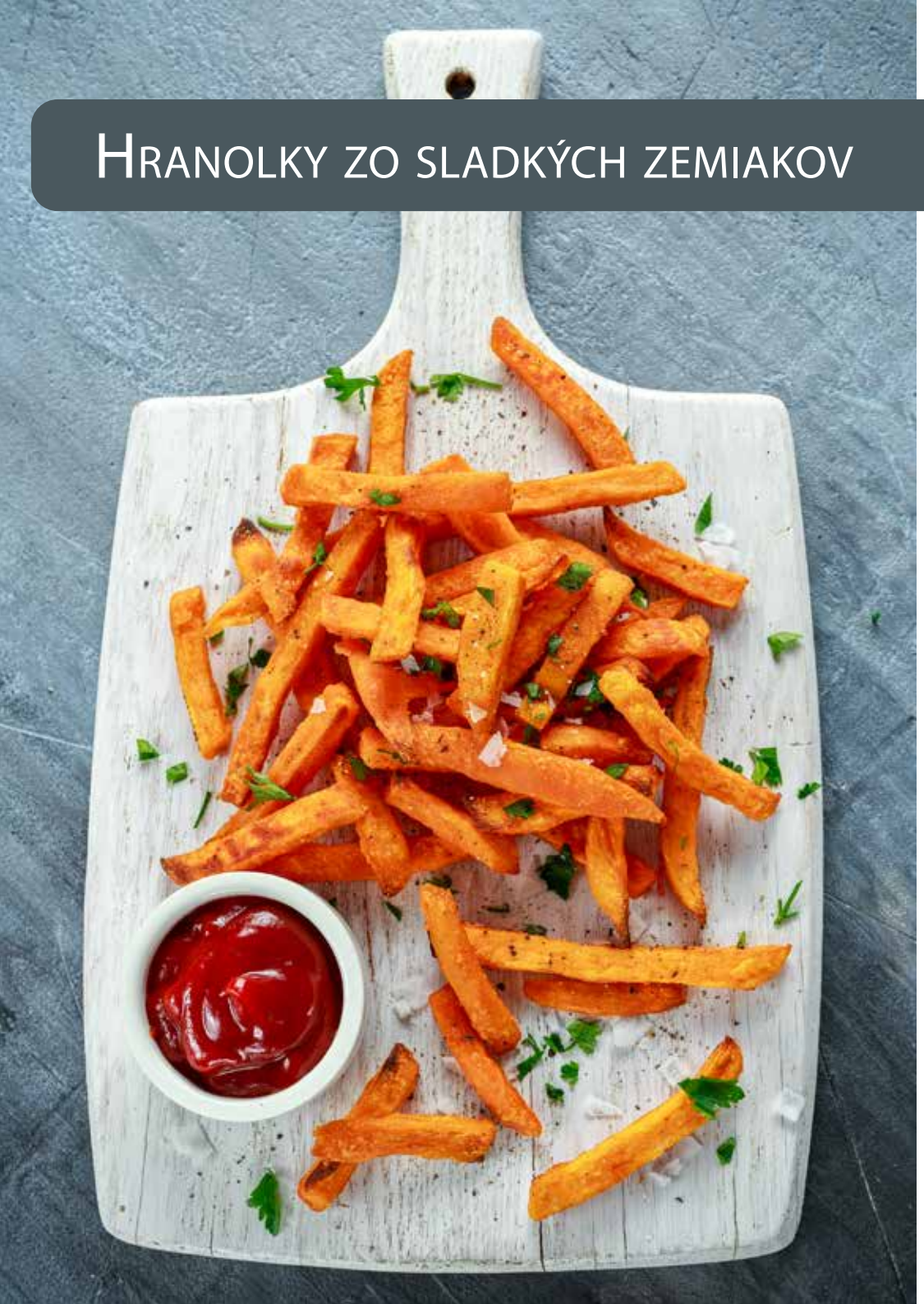
3 | Dôkladne hranolky sceďte, aby prebytočná marináda zostala v miske, vložte ich do košíka Easy Fry a pečte 35 minút pri teplote 180 °C v režime HRANOLKY. Dobre ich poprevracajte každých 10 minút. Možno bude potrebné skrátiť alebo predĺžiť čas pečenia o 5 minút alebo podobne, v závislosti od veľkosti hranoliek a odrody zemiakov.

Tipy

Prekvapte úžasnou chuťou – pridajte lyžicu červenej karí pasty.

Hranolky zo sladkých zemiakov

4 | 15 min. | 40 min.



Prísady

800 g sladkych zemiakov
4 PL slnečnicový olej
Soľ, Čierne korenie

Recept

1 | Umyte a oškrabte sladké zemiaky. Nakrájajte na 1 cm hrubé hranolčeky.

2 | Vo veľkej miske spojte vaječný bielok s olejom a rascou a ochuťte korením. Pridajte sladké zemiaky a dobre premiešajte, aby boli dobre obalené. Premiestnite sladké zemiaky do košíka Easy Fry tak, aby prebytočná zmes s bielkom zostala v miske.

3 | Vložte sladké zemiaky do košíka Easy Fry a pečte 20 minút pri zníženej teplote 170 °C v režime HRANOLKY. Dobre ich poprevracajte každých 10 minút. Potom ich pečte ďalších 15 minút pri teplote 200 °C. Bohato ochuťte soľou a podávajte.

Tipy

Podávajte s jogurtovou omáčkou dochutenou troškou karí korenia.

Muffiny s kúskami čokolády

8 | 20 min. | 30 min. (jednotlivé várky)

Prísady

250 g muky
1 vrecko prášku do pečiva
30 g mäkkého masla
30 g práškového cukru
100 g kuskov čokolady
2 vajcia
100 ml plnotučneho mlieka

Recept

1 | Preosejte múku a prášok do pečiva do misky. Pridajte mäkké maslo a miešajte, kým nedosiahnete konzistenciu hrubého piesku.

2 | Pridajte cukor a kúsky čokolády. Vyšľahajte spoločne mlieko a vajíčka. Nalejte zmes do misky a premiešajte len tak, aby ste do nej zakomponovali múku.

3 | Nalejte tekuté cesto do 8 foriem na muffiny alebo papierových foriem. Vložte 4 formy na muffiny do košíka Easy Fry. Pečte 30 minút v režime DEZERT. Vyberte a nechajte vychladnúť na stojane. Upečte zostávajúce 4 muffiny.

Tipy

Skontrolujte, či sú muffiny upečené tak, že jeden prepichnete koncom noža. V prípade potreby pečte ďalších 5 minút.

Čokoládové soufflé

4 | 10 min. | 12 min.

Prísady

100 g tmavej čokolady
(70 % kakaovej sušiny), nasekané
3 vajička (1 žĺtok + 3 bielka)
100 ml plnotučneho mlieka
30 g práškového cukru
1 ČL kukuričneho škrobu
25 g masla
Soľ

Recept

1 | Nalámte čokoládu na kúsky a roztopte ju v teplovzdornej miske nad horúcou vodou alebo v mikrovlnej rúre.

2 | Oddeľte žĺtky od bielkov. Vyšľahajte 1 žĺtko s kukuričnou múkou. Mlieko zohrejte v hrnčeku, prestaňte hriať a pridajte zmes žĺtka a kukuričnej múky, zamiešajte a dajte znovu hriať na pár minút, kým nezhustne. Pridajte čokoládu a miešajte. Nechajte vychladnúť.

3 | Rozšľahajte 3 bielka na sneh spoločne so štipkou soli. Keď začnú tuhnúť, pridajte práškový cukor a pokračujte v šľahaní ešte niekoľko sekúnd. Vyšľahané bielka pridajte do zmesi.

4 | Maslom vymastite 4 ohňovzdorné formy, posypte cukrom a vlejte do nich zmes tak, aby ste zaplnili 2/3 formy. Vložte ohňovzdorné formy do košíka Easy Fry a pečte 12 minút v režime DEZERT. Podávajte ihneď.

Sadržaj

hr

Zalogaji i prilozi

Empanade od govedine
Falafeli
Hrskavi škampi s curryjem
Samose s povrćem
Pizze

Glavna jela

Goveđi kebabi s teriyaki umakom
Gurmanski goveđi burger
Goveđe kofte s korijanderom
Proljetne rolice s piletinom
Pohani pileći medaljoni
Pileća krilca
Nedjeljna pečena piletina
Janjeći kotleti s limunom
Njujorški hot dog
Fileti lososa s masalom i curryjem
Domaća riba i pomfrit
Domaći čips od paprike
Prženi pomfrit od batata

Deserti

Muffini s komadićima čokolade
Čokoladni soufflé

Slikovni vodič

Broj osoba

Broj porcija

Vrijeme pripreme

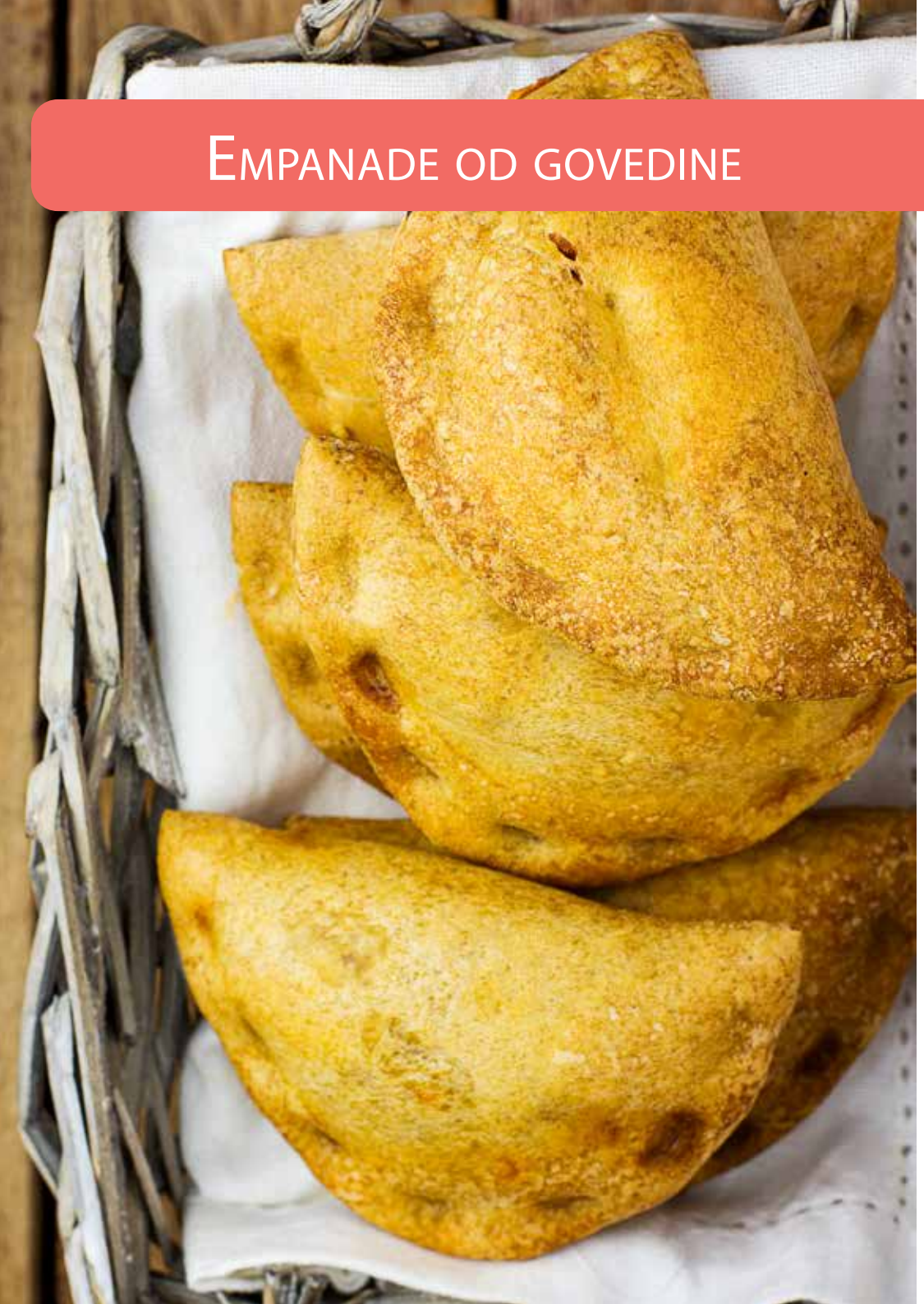
Vrijeme odmaranja

Vrijeme mariniranja

Vrijeme kuhanja

Empanade od govedine

16 | 15 min | 18 min



Sastojci

2 role prhkog tijesta
200 g mljevene govedine
3 mlada luka
1 žlica paprike
1 žumanjak
1 žlica maslinovog ulja
Sol, Papar

Recept

1 | Mladi luk sitno narežite. Meso s maslinovim uljem pržite u posudi 8 minuta. Začinite solju i paprom i dodajte mladi luk i papriku. Ostavite da se ohladi.

2 | Odmotajte tijesto, narežite 8 krugova promjera otprilike 9 cm, napunite ih ohlađenim mljevenim mesom i preklopite. Umutite žumanjak s jednom žlicom vode. Rabite za premazivanje rubova i zatvaranje empanada tako što ćete ih uštipnuti prstima, a zatim premažite gornju površinu.

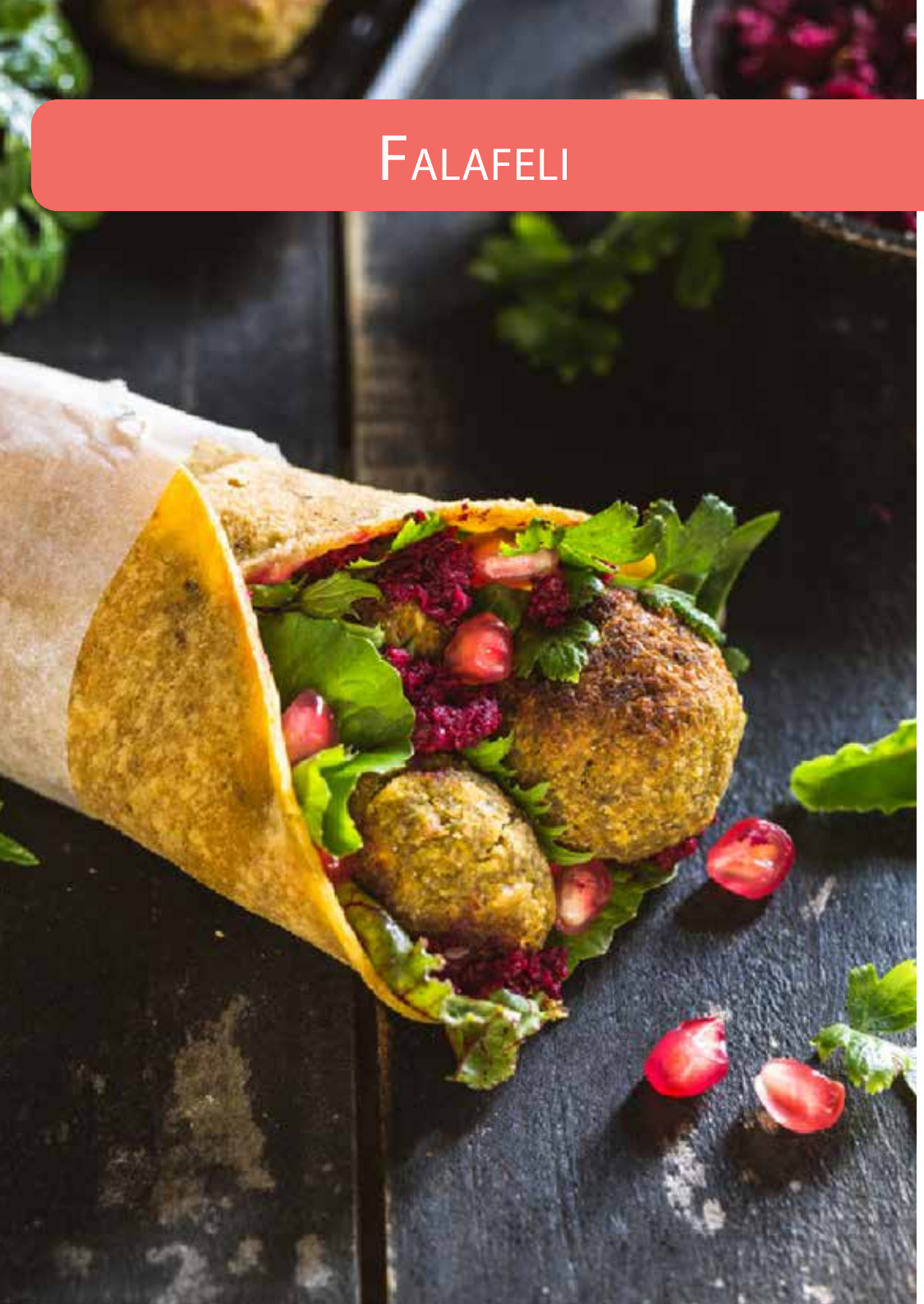
3 | Stavite 8 empanada u košaru Easy Fry i 10 minuta pecite na 180 °C. Ponovite s drugim dijelom.

Savjeti

Nadjev za empanade od govedine možete začiniti kuminom, origanom ili mljevenim češnjakom. Zašto u punjenje ne biste dodali rajčicu ili slatki kukuruz za još bolji okus?

Falafeli

18 | 15 min | 20 min



Sastojci

500 g kuhanog slanutka
50 g glatkog brašna
1 sitno nasjeckani bijeli luk
2 žlice nasjeckanog peršina
2 žlice nasjeckanog korijandera
1 žličica kumina
1 režanj češnjaka
1 žlica tahinija (pasta od sezama)
Malo ulja, za kuhanje (po želji)
Sol, papar

Recept

1 | U multipraktiku izmiješajte slanutak, ocijeđeni luk, češnjak, peršin, korijander, kumin, sol, papar, pastu od sezama (tahini) i brašno tako da dobijete grubu pastu. Ako je smjesa previše tekuća, dodajte malo brašna. Ako je previše suha, dodajte malo tekućine.

2 | Oblikujte 18 falafela i lagano ih pritisnite.

3 | Stavite ih u košaru Easy Fry, dodajte malo maslinovog ulja (po želji) i 20 minuta pecite u načinu PIZZA. Falafeli se u košaru mogu složiti u slojevima. Okrenite ih na pola vremena.

Savjeti ***Falafele poslužite u vrućem pitta kruhu sa svježom mentom, jogurtom i kriškama rajčice.***

Hrskavi škampi s curryjem

4 | 10 min | 10 min

Sastojci

250 g očišćenih kozica
2 jaja
6 žlice pšeničnog brašna
6 žlice kukuruznog brašna
2 žlice curryja u prahu
1 kvapka oleja na varenie (voliteľné)
Sol

Recept

1 | Stavite brašno, curry u prahu i velik prstohvat soli i papra u vrećicu za zamrzavanje, ulijte kukuruzno brašno u drugu plitku posudu i istucite jaja u trećoj plitkoj posudi.

2 | Stavite škampe u vrećicu, dobro je zatvorite i jako protresite tako da škampi budu potpuno prekriveni. Izvadite škampe iz vrećice, jedan po jedan ih umočite u tučeno jaje, a zatim rolanjem prekrijte kukuruznim brašnom. Poškropite uljem (po želji).

3 | Škampe 6 minuta pecite u košari Easy Fry u načinu ŠKAMPI. Pažljivo okrenite škampe i kuhajte još 4 minute.

Samose s povrćem

6 | 15 min | 14 min

Sastojci

6 listova tijesta za savijače*
10 g maslinovog ulja
200 g feta sira
400 g kuhane cvjetače
200 g kuhanog graška
1 žličica curryja u prahu
1 štipka olivového oleja na varenie (voliteľné)
Sol, papar

* Listovi za savijače možda neće biti dostupni u svim zemljama.

Recept

1 | U posudi napravite grubi pire od cvjetače i curryja u prahu. Dodajte grašak i izmrvljenu fetu. Dobro promiješajte.

2 | Listove za savijače narežite u 2 trake. Premažite listove za savijače maslinovim uljem. Stavite jednu žlicu punjenja na svaku traku i preklopite je da dobijete trokut. Od svake trake tijesta napravite 6 samosa.

3 | Stavite 6 samosa u košaru Easy Fry, poškropite maslinovim uljem i pecite 14 minuta u načinu ŠKAMPI. Kada prvi dio samosa bude pečen, izvadite ih i stavite sljedećih 6 samosa u košaricu.

Savjeti ***Prvu seriju samosa možete podgrijati tako da ih stavite u košaru i kuhate još nekoliko minuta.***

Pizze

4 | 5 min | 7 min

Sastojci

2 engleska peciva
4 žlica umaka od rajčice
4 kriške mozzarelle
4 crne masline bez koštica
Sol

Recept

1 | Prepolovite peciva i tostirajte ih 3 minute u košari Easy Fry na načinu PIZZA.

2 | Razmažite jednu veliku žlicu umaka od rajčice preko svakog peciva. Narežite kriške mozzarelle na tanke trakice. Stavite ih na svaki muffin pa dodajte narezane masline.

3 | Pizze stavite u košaru vašeg uređaja Easy Fry & Grill 4 minute na načinu PIZZA.

Savjet ***Ovo je zabavan recept koji mogu pripremiti i djeca, ali bi trebala biti pod nadzorom odrasle osobe kako bi se spriječio rizik od opeklina.***

GOVEĐI KEBABI S TERIYAKI UMAKOM

12 | 10 min | 60 min | 6 min

SASTOJCI

12 kriški goveđeg carppacia*
200 g Comte sira
2 žlice meda
3 žlica umaka od soje
Papar

* nije dostupno u svim državama. Možete zatražiti mesara ili sami odrezati goveđi file na veoma tanke kriške.

RECEPT

1 | Narežite sir na 36 kockica. Nabodite ih na 12 ražnjića. Omotajte svaki kebab komadom govedine.

2 | U posudi pripremite marinadu tako da pomiješate umak od soje i med. Upotrijebite je za podlijevanje kebaba. Marinirajte u hladnjaku na 1 sat.

3 | Stavite 12 kebaba u krug u košaru Easy Fry i pecite 6 minuta na 180 °C. Začinite paprom i odmah poslužite.

SAVJETI

Poslužite kebabe uz malu posudu slatkog umaka od soje. Comté sir je francuski sir dostupan u velikim supermarketima i delikatesnim trgovinama.

Gurmanski goveđi burger

6 | 5 min | 11 min

Sastojci

900 g mljevene govedine
6 žemlje za hamburgere
2 rajčice
6 listova salate
1 režanj češnjaka
3 žlice umaka od soje
2 žlice maslinovog ulja

Recept

1 | Pomiješajte govedinu, zgnječeni češnjak, umak od soje i maslinovo ulje. Začinite. Rukama oblikujte 6 burgera.

2 | Stavite ih u košaru Easy Fry i pecite 8 minuta u načinu ODREZAK, ovisno o razini zapečenosti koju želite postići.

3 | Izvadite burgere iz košare Easy Fry i držite ih na toplom. Stavite šest peciva za hamburgere u košaricu, malo ih po potrebi pritisnite te ih pecite 2 – 3 minute pri 180 °C. Odmah sastavite hamburgere, ukrasite ih listovima salate i rajčicama i poslužite.

Savjeti

Pripremite umak tako da pomiješate: 1 žlicu senfa, 2 žlice ljutog senfa, 1 žumanjak i 1 žlicu ulja prije nego što dodate 1 žlicu vrhnja.

Goveđe kofte s korijanderom

6 | 10 min | 8 min

Sastojci

550 g mljevene govedine
2 žlice narezanih ljutika
2 žlice narezanog korijandera
1 žlica mješavine začina ras el hanout
1 žličica kumina
1 žlica maslinovog ulja
Sol, papar

Recept

1 | U tavi brzo ispržite ljutiku uz malo maslinovog ulja.

2 | Pomiješajte mljevenu govedinu, začine, korijander i kuhanu ljutiku. Začinite solju i paprom. Oblikujte 18 jednakih ovalnih pljeskavica, od kojih svaka ima otprilike 30 g.

3 | Stavite pljeskavice u košaru, malo ih pritisnite i pecite 7 – 8 minuta na 180 °C. Pljeskavice se u košaru mogu složiti jedna na drugu.

Savjet | ***Kofte poslužite s umakom od mente: pomiješajte dva pakiranja grčkog prirodnog jogurta (svaki po 150 g), 1 žlicu svježe narezane mente, malo maslinovog ulja i malo soka limuna.***

Proljetne rolice s piletinom

12 | 30 min | 26 min

Sastojci

12 omota proljetne rolice
2 pilećih prsa
200 g miješanog prženog povrća
4 šampinjona
50 g rižinih rezanaca
1 režanj češnjaka
1 žlica ulja
Sol, papar

Recept

1 | Rehidrirajte rižine rezance u skladu s uputama na pakiranju. Pažljivo ih iscijedite rukama. Grubo ih narežite škarama i ostavite da se ohlade.

2 | U maloj tavi 6 minuta pirjajte piletinu narezanu na kockice zajedno s povrćem za wok i fino nasjeckanim gljivama. Ocijedite. Pomiješajte s rižinim rezancima, piletinom i zgnječenim češnjakom.

3 | Papir za proljetne rolice namačite u vodi kako biste ga rehidrirali, a zatim ga stavite na čistu krpu. Stavite jednu žlicu ispune na sredinu donjeg dijela lista za rolice, preklopite rubove, zarolajte proljetnu rolicu i prstima je zatvorite. Nastavite sve dok ne dobijete ukupno 12 proljetnih rolica. Stavite 6 proljetnih rolica u košaricu uređaja Easy Fry, a ostalih 6 rolica stavite u hladnjak ispod lagano navlažene krpe.

4 | Proljetne rolice poškropite uljem (po želji) i pecite 20 minuta u načinu ŠKAMPI tako da ih na pola vremena okrenete. Pobrinite se za to da ostanu tople dok kuhate preostalih 6 proljetnih rolica.

Savjeti *Poslužite s mentom, salatom i umakom od soje.*

Pohani pileći medaljoni

6 | 10 min | 12 min (za svaki dio)

Sastojci

6 komada pilećih prsa
120 g krušnih mrvica
70 g brašna
3 jaja
Sol, papar
1 kap ulja, za kuhanje (po želji)Sol

Recept

1 | Narežite piletinu na komadiće jednakih veličina. Stavite brašno, sol i papar u vrećicu za zamrzivač, izlijte krušne mrvice na veliki tanjur i istucite jaja u plitkoj posudi.

2 | Stavite komade piletine u vrećicu, dobro je zatvorite i jako protresite. Izvadite piletinu iz vrećice, jedan po jedan komadić umočite u tučeno jaje, a zatim rolanjem prekrijte krušnim mrvicama. Stavite polovicu medaljona u košaricu uređaja Easy Fry. Poškropite uljem (po želji).

3 | Pileće medaljone pecite 12 minuta u načinu PILETINA, ovisno o veličini. Ponovite sve dok ne ispečete sve pileće medaljone.

Savjeti

Napravite vlastiti kečap tako da na vatri zagrijete 3 rajčice, 1 luk, 1 žličicu koncentrirane paste od rajčica, 1 narezani režanj češnjaka, 4 žličice balzamičnog octa, 1 žličicu tekućeg meda i sol i papar.

Pileća krilca

6 | 20 min | 12 sati | 17 min

Sastojci

1,2 kg pilećih krilaca
1 žlica kečapa
1 žlica senfa
1 žlica paprike
1 žlica slatkog umaka od soje
1 žlica maslinovog ulja
Sol, papar

Recept

1 | Prepolovite pileća krilca tako da ih odvojite kod zgloba.

2 | Stavite sve sastojke u veliku zdjelu i dodajte pileća krilca. Dobro promiješajte sve dok krilca ne budu temeljito prekrivena. Pokrijte prianjajućom folijom i pustite da se mariniraju 12 sati.

3 | Stavite pileća krilca u košaru (mogu se preklapati) i 12 minuta ih pecite u načinu PILETINA. Promiješajte i okrenite pileća krilca te ih kuhajte još 5 minuta. Odmah poslužite s krumpirićima i salatom od cherry rajčica.

Savjeti

Marinadu možete promijeniti ovisno o raspoloženju: pokušajte dodati umak za roštilj, začine, chilli ili češnjak.

Nedjeljna pečena piletina

4–6 | 5 min | 45 min

Sastojci

1 x 1,2 kg piletine
5 režnjeva češnjaka
1 žlica maslinovog ulja
Sol

Recept

1 | Dlanom lagano zgnječite režnjeve češnjaka. Utrljajte 1 žlicu maslinovog ulja u pile i ugurajte režnjeve češnjaka uz batke. Dobro začinite.

2 | Stavite pile u košaru Easy Fry i pecite ga 45 minuta u načinu PILETINA. Poslužite odmah.

Savjeti

Točno vrijeme pripreme pileta ovisit će o njegovoj težini. Da biste provjerili je li pile pečeno, probodite najdeblji dio noge vrhom noža: sok koji izađe treba biti proziran.

Janjeći kotleti s limunom

6 | 15 min | 4 h | 35 min

Sastojci

12 malenih janjećih kotleta
1 limun
4 režnja češnjaka
1 žlica maslinovog ulja
Sol, papar

Recept

1 | Naribajte koricu limuna. Ogulite češnjak i zgnječite ga u mužaru. Dodajte koricu limuna i 2 žlice maslinovog ulja.

2 | Prelijte mješavinu preko janjećih kotleta, dobro ih promiješajte, začinite solju i paprom te prekrijte prianjajućom folijom i pustite da se mariniraju 4 sata.

3 | Stavite 6 kotleta u košaru Easy Fry i pecite 10 minuta na 180 °C tako da okrenete na pola pečenja. Ponovite s preostalih 6 kotleta. Poslužite odmah.

Savjeti ***U marinadu možete dodati svježe začine kao što su timijan, poljski timijan i origano.***

Njujorški hot dog

6 | 10 min | 8 min

Sastojci

6 peciva za hot dog
6 kobasice za hot dog
6 kisela krastavca
2 bijela luka
12 cherry rajčica
6 kriške Cheddar sira
1 žlica ulja

Recept

1 | Uronite kobasice u posudu s kipućom vodom na 5 minuta. U međuvremenu usitnite luk i kuhajte ga u maloj posudi s jednom žlicom maslinovog ulja.

2 | Narežite krastavce na kockice, a rajčicu na ploške. Prerežite peciva za hot dog na pola, dodajte rajčice i u svako pecivo stavite kobasicu. Prekrijte kriškama cheddara. Stavite 3 hot doga u košaru Easy Fry i 3 minute pecite u načinu PIZZA.

3 | Dodajte krastavce i luk te odmah poslužite. Ispecite preostala 3 složena hot doga.

Savjeti *Zabavite se slikanjem uz kečap i senf u američkom stilu!*

Fileti lososa s masalom i curryjem

6 | 10 min | 27 min

Sastojci

6 fileta lososa
1 sitno nasjeckani luk
2 zgnječena češnja češnjaka
1 vrlo zrela rajčica, narezana na kockice
1½ žlice sitno naribanog svježeg đumbira
1½ žlice koncentriranog pirea od rajčice
250 ml kokosovog mlijeka
listovi svježe mente, za ukras
Aluminijski papir
2½ žlice garam masale (ili curry) prah

Recept

1 | Pržite luk u posudi sve dok ne postane proziran. Dodajte češnjak i narezanu rajčicu te kuhajte još nekoliko minuta prije nego što dodate garam masalu, đumbir i koncentriranu pastu od rajčica. Dobro promiješajte.

2 | Dodajte kokosovo mlijeko i kuhajte na laganoj vatri 2 minute. Provjerite je li sve dobro začinjeno.

3 | Stavite filete lososa na 6 velikih listova papira za pečenje. Prelijte umak preko fileta. Preklopite listove papira u paketiće i složite ih u slojevima u košarici uređaja Easy Fry. Kuhajte u načinu RIBA 20 minuta. Ukrasite nasjeckanim listićima mente i poslužite.

Domaći „fish & chips"

6 | 10 min | 12 min (za svaki dio)

Sastojci

6 fileta bakalara
7 žlica brašna
7 žlica krušnih mrvica
3 jaja
50 g maslaca
1 svežanj estragona
1 staklenka majoneze (75 g)
Sol, papar

Recept

1 | Posušite komade ribe kuhinjskim papirom. Začinite solju i paprom. Umutite jaja u plitkoj posudi.

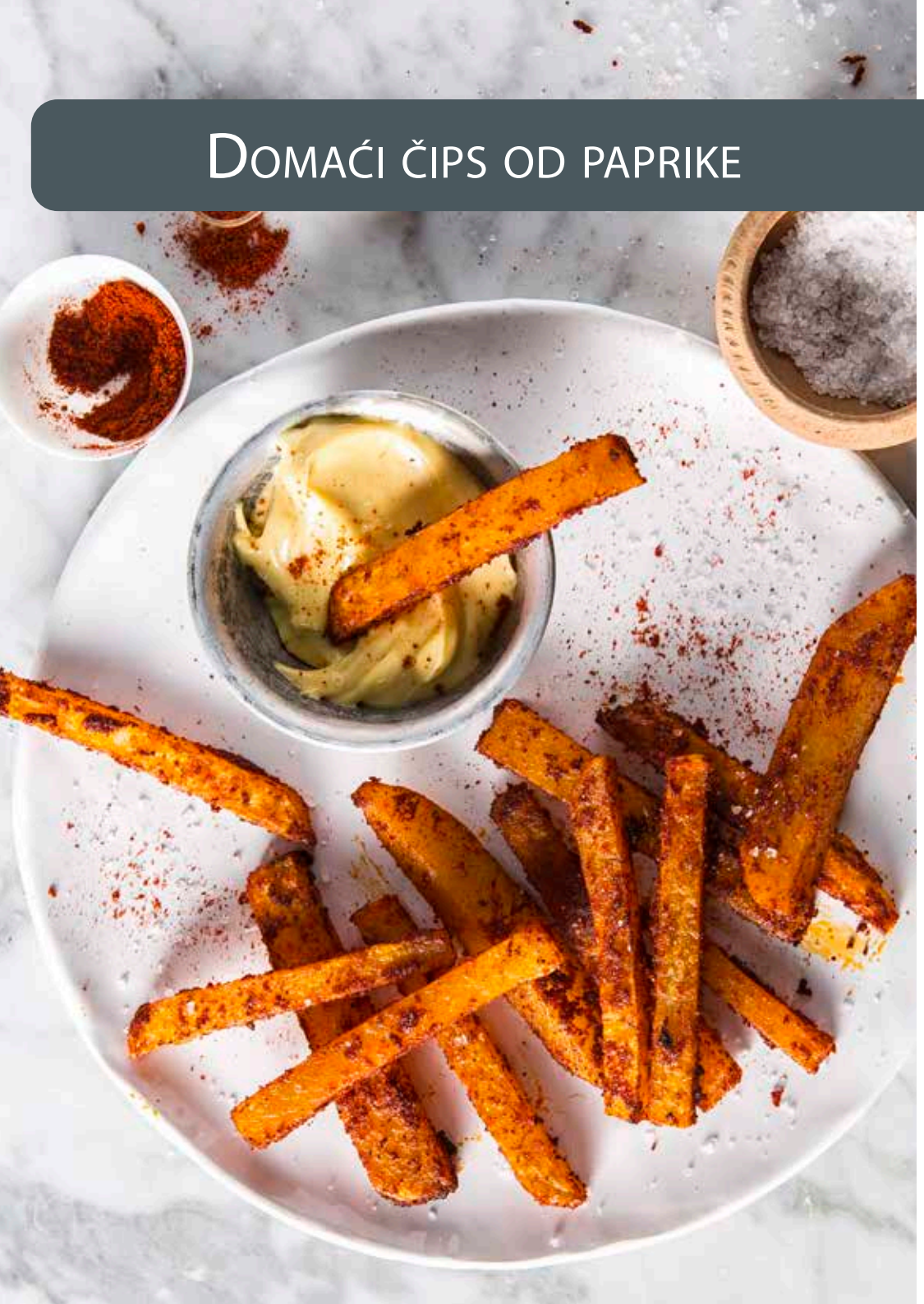
2 | Uvaljajte 2 riblja fileta u brašno, zatim ih umočite u jaje te prekrijte krušnim mrvicama. Stavite ih u košaricu uređaja Easy Fry. Dodajte dvije žličice maslaca i kuhajte u načinu RIBA 12 minuta. Ponovite s ostalim komadima ribe.

3 | Nasjeckajte začinsko bilje škarama, pomiješajte s majonezom i poslužite uz ribu.

Savjeti ***Ovaj je recept odličan s bilo kojom vrstom svježe bijele ribe, uključujući oslić, crni bakalar i koljak.***

Domaći čips od paprike

4 | 15 min | 30 min | 35 min



Sastojci

800 g krumpira
3 žlice paprike
3 žlice ulja
Sol

Recept

1 | Operite i ogulite krumpir. Narežite na debele kriške od otprilike 1 cm. Dobro isperite kriške krumpira, ocijedite i osušite.

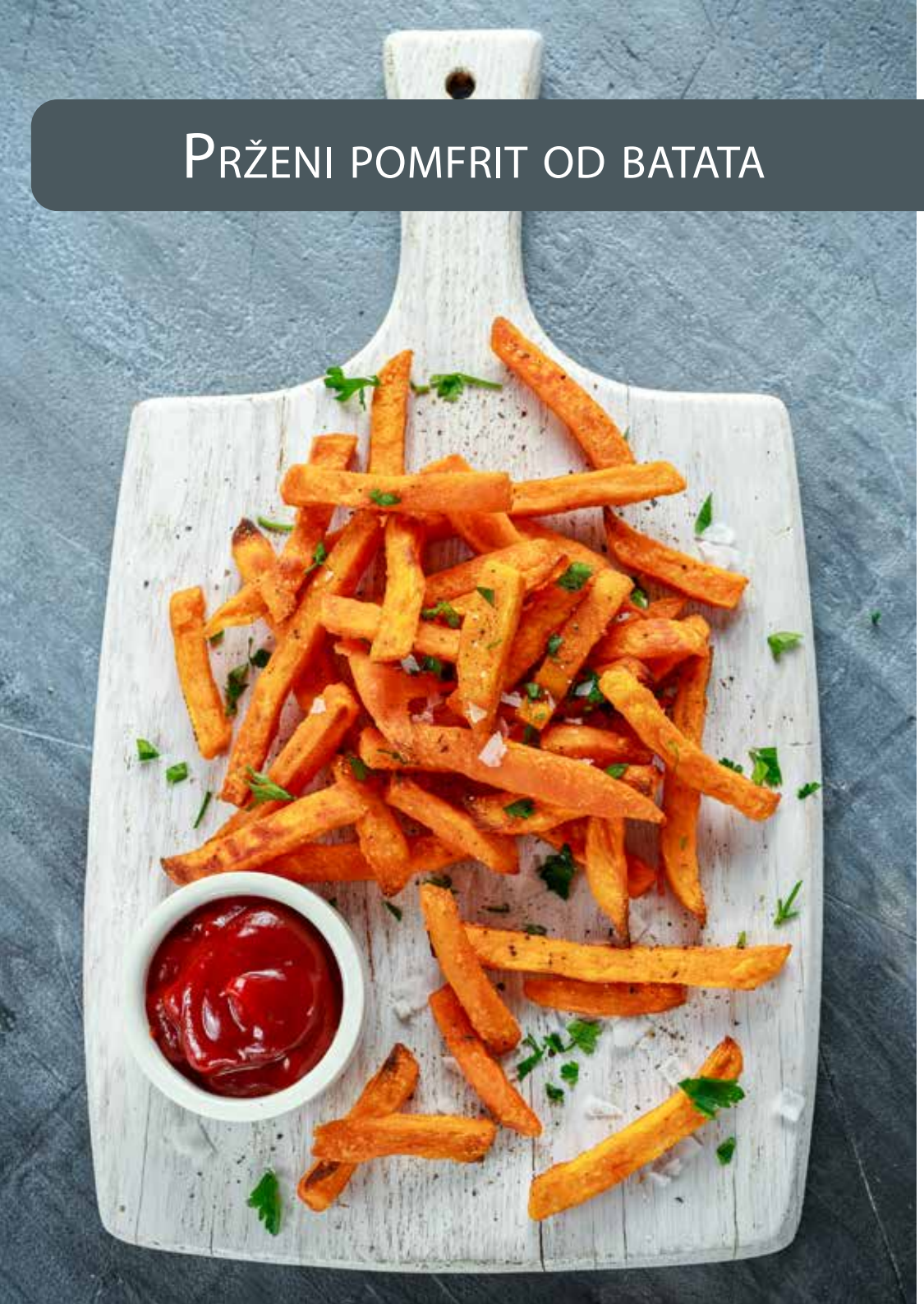
2 | Stavite krumpir u posudu i pomiješajte s maslinovim uljem, 1 žlicom sitne soli i paprikom. Prekrijte i ostavite marinirati 30 minuta.

3 | Ocijedite krumpir kako bi višak marinade ostao u zdjeli, stavite ih u košaru EASY FRY i 35 minuta pecite na načinu KRUMPIRIĆI na temperaturi od 180 °C. Krumpiriće svakih 10 minuta dobro promiješajte. Vrijeme pečenja ćete možda morati smanjiti ili produljiti za 5 minuta ovisno o veličini čipsa i vrsti krumpira.

Savjeti ***Dodajte žlicu crvene curry paste za ukusnu razliku.***

Prženi pomfrit od batata

4 | 15 min | 40 min



Sastojci

800 g batata
3 žlice suncokretovo ulje
1 bjelanjak
1 žlica kurkume
Sol, papar

Recept

1 | Ogulite i operite batat. Narežite ga na štapiće širine 1 cm.

2 | Pomiješajte bjelanjak, ulje i kurkumu u velikoj zdjeli te začinite paprom. Dodajte batat i dobro promiješajte sve dok ne bude dobro pokriven. Prenesite batat u košaru EASY FRY s pomoću rupičaste žlice da bi višak bjelanjaka ostao u posudi.

3 | Stavite batat u košaru EASY FRY i pecite ga 20 minuta u načinu KRUMPIRIĆI tako da temperaturu smanjite na 170 °C. Krumpiriće svakih 10 minuta dobro promiješajte. Nakon toga kuhajte ih još 15 minuta pri 200 °C. Dobro začinite solju i paprom.

Savjeti ***Poslužite s umakom od jogurta u koji ste stavili malo curryja u prahu.***

MUFFINI S KOMADIĆIMA ČOKOLADE

8 | 20 min | 30 min (za svaki dio)

SASTOJCI

250 g brašna
1 vrećica praška za pecivo
50 g meki maslac
75 g šećer u prahu
100 g komadića čokolade
2 jaja
250 ml punomasnog mlijeka

RECEPT

1 | Prosijte brašno i prašak za pecivo u zdjelu. Dodajte omekšali maslac i miješajte dok ne dobijete teksturu grubog pijeska.

2 | Dodajte šećer i komadiće čokolade. Umutite mlijeko i jaja. Tu mješavinu izlijte u posudu i lagano promiješajte tek toliko da bi se brašno umiješalo.

3 | Izlijte smjesu u 8 kalupa ili papirnatih košarica za muffine. Stavite 4 kalupa za muffine u košaru Easy Fry. Pecite 30 minuta u načinu DESERTI. Iskrenite ih i ostavite da se ohlade na rešetki. Ispecite preostala 4 muffina.

SAVJETI ***Provjerite jesu li muffini gotovi tako da ih probodete vrhom noža te ih po potrebi pecite još 5 minuta.***

ČOKOLADNI SOUFFLÉ

4 | 10 min | 12 min

SASTOJCI

100 g tamne čokolade (70% krutine kakaa), nasjeckanog
3 jaja (1 žumanjak + 3 bjelanjka)
100 ml punomasnog mlijeka
30 g šećer u prahu
1 žličica kukuruznog brašna
25 g maslaca
Sol

RECEPT

1 | Izlomite čokoladu na komadiće i otopite je u posudi otpornoj na toplinu iznad posude s proključalom vodom ili u mikrovalnoj pećnici.

2 | Odvojite žumanjak od bjelanjka. Umutite jedan žumanjak s kukuruznim brašnom. Zagrijte mlijeko u posudi dok ne bude toplo, a zatim ga skinite s vatre, dodajte smjesu od žumanjka i kukuruznog brašna, promiješajte i vratite na vatru na još nekoliko minuta da se stisne. Dodajte čokoladu i promiješajte. Ostavite da se ohladi.

3 | Umutite 3 bjelanjka u snijeg, zajedno s prstohvatom soli. Kada snijeg počne biti čvrst, dodajte kristalni šećer i ponovno mutite nekoliko sekundi. Preklapanjem dodajte umućeni bjelanjak u smjesu.

4 | Namastite maslacem 4 kalupa otporna na toplinu, posipajte šećerom i izlijte mješavinu tako da ispuni 2/3 kalupa. Stavite kalupe u košaru Easy Fry i pecite 12 minuta u načinu DESERTI. Poslužite odmah.

Përmbajtja

sq

Ushqime të shpejta dhe pjata shoqëruese

Empanada me mish viçi
Falafel
Karkaleca të mëdhenj të pjekur me salcë indiane curry
Samosa me perime
Pica me stil mumie

Pjatat

Qebapë me mish viçi teriyaki
Hamburger me mish viçi shijehollë
Kofta me mish viçi dhe koriandër
Role pranverore me pulë
Copëza të pjekura pule
Krahë të pjekur pule
Pulë e pjekur
Brinjë qengji me limon
Hot-dogë Nju-Jorku
Fileta salmoni me curry masala
Peshk me patate të skuqura, gatuar në shtëpi
Peshk me patate të skuqura, gatuar në shtëpi
Patate të ëmbla të skuqura

Ëmbëlsira

Mafinë me copëza çokollate
Sufle me çokollatë

Udhëzuesi me piktogramë

Numri i personave

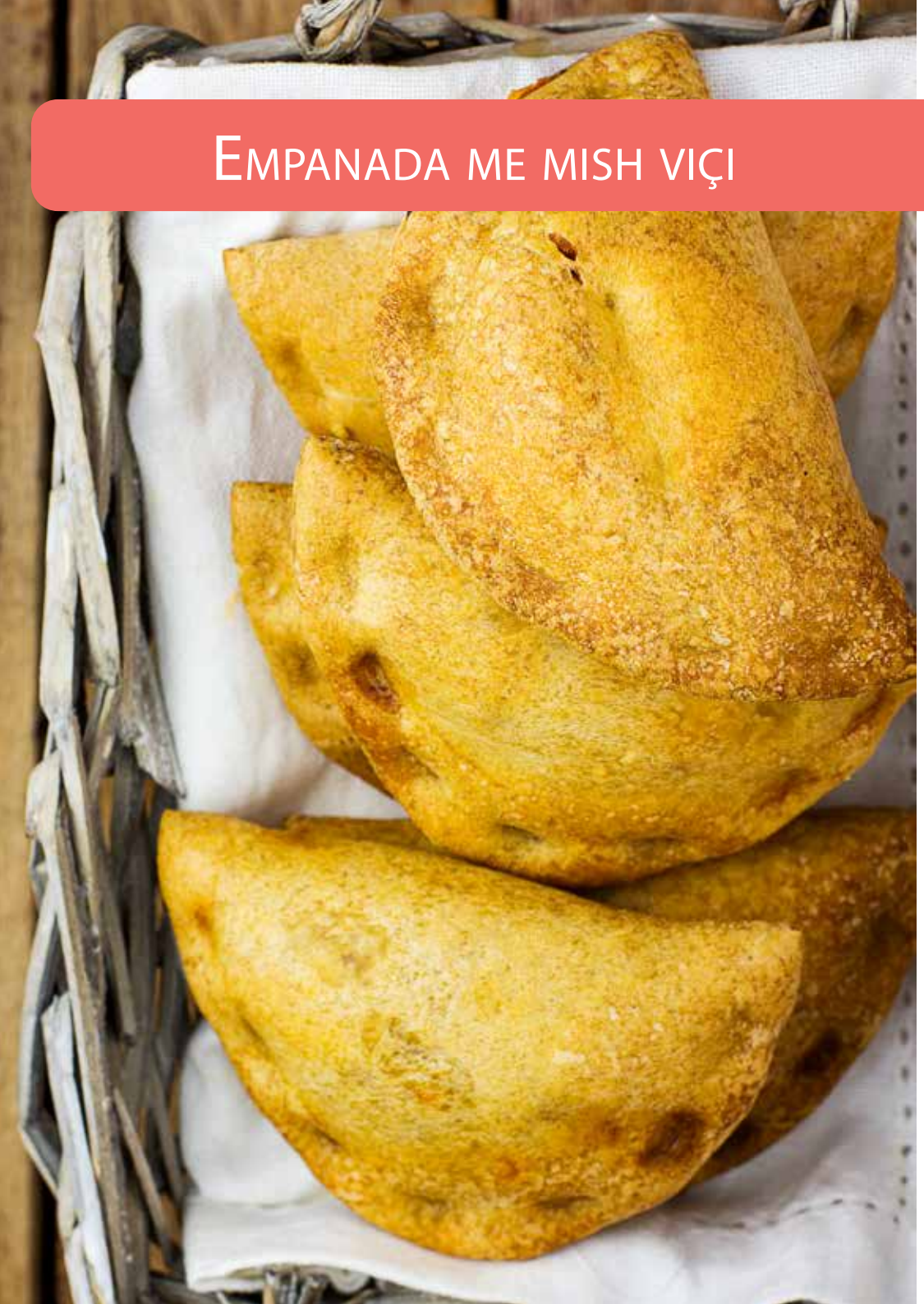
Numri i racioneve

Koha e përgatitjes

Koha e pushimit

Koha e marinimit

Koha e gatimit



Empanada me mish viçi

16 | 15 min. | 18 min.

Përbërësit

2 rule prej burmë gjalpi të butë
200 g mish viçi i grirë
3 kokrra qepë
1 l.gj. piper i kuq
1 e verdhë veze
1 l.gj. vaj ulliri
Kripë, piper i zi

Receta

1 | Prisni mirë qepët pranverore. Skuqni mishin në një tigan të lyer me vajë ulliri për 8 minuta. Hidhni kripë dhe piper dhe shtoni qepët e njoma dhe piperin e kuq. Lëreni të ftohet.

2 | Hapni brumin e rrotulluar paraprakisht, prisni 8 forma rrumbullake me diametër rreth 9 cm, mbushini sipër me mishin e grirë të ftohur dhe paloseni. Bashkoni të verdhën e vezës me 1 lugë gjelle ujë. Përdorni furçën për të lyer anësoret dhe mbyllini empanadat duke përdorur gishtat dhe më pas lyeni dhe pjesët e sipërme.

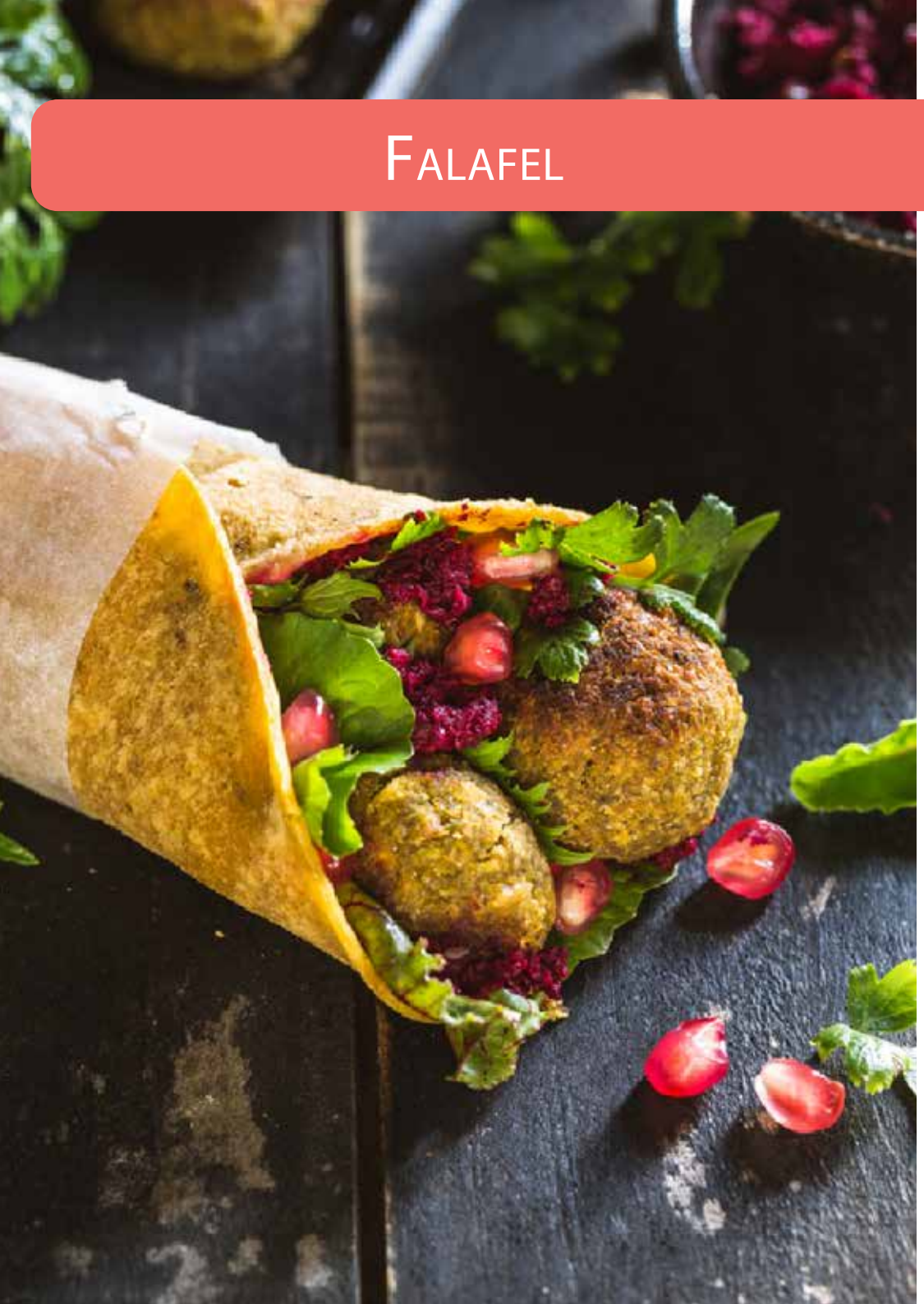
3 | Vendosni 8 empanada në koshin e pajisjes Easy Fry dhe caktoni gatimin në 180°C për 10 minuta. Përsërisni procesin me grupin e dytë.

KëShillë

Mund t'i shtoni më shumë shije mbushjes së empanadës me mish viçi duke i hedhur qimnon, rigon ose hudhër të grirë. Opsione të tjera për të përmirësuar pjatën dhe janë domatja ose misri i ëmbël.

Falafel

18 | 15 min. | 20 min.



Përbërësit

500 g nahut i zier 1 kokë qepë
50 g miell i thjeshtë
1 qepë e bardhë e grirë hollë
2 lugë majdanoz të grirë
2 lugë gjelle koriandër të copëtuar
1 l.ç. kimion
1 thelp hudhër
1 l.gj. tahan (krem susami)
1 l.gj. vaj ulliri
Kripë, piper i zi

Receta

1 | Duke përdorur një përpunues ushqimi, bashkoni qiqrat, qepën e shtrydhur, hudhrën, majdanozin, koriandrin, qimnonin, kripën, piperin, pastën e farave të susamit (tahini), miellin dhe përzieni derisa të krijohet në pastë me teksturë të fortë. Nëse përzierja është shumë e hollë, shtoni pak miell. Nëse është shumë e thatë, shtoni pak lëng.

2 | Jepuni formë në 18 falafel dhe shtypini bashkë butësisht.

3 | Vendosini në koshin e pajisjes Easy Fry, hidhni pak vaj ulliri (sipas dëshirës) dhe caktoni gatimin në PIZZA MODE (MODALITETI PICA) për 20 minuta. Falafeli mund të shtrohet palë-palë në kosh. Në gjysmën e kohës së gatimit, kthejini nga ana tjetër.

KëShillë ***Shërbejeni falafelin me bukë të ngrohtë në stil pite, të shoqëruar me mente të freskët, kos dhe feta domateje.***

KARKALECA TË MËDHENJ TË PJEKUR ME SALCË INDIANE CURRY

4 | 10 min. | 10 min.

PËRBËRËSIT

250 g karkaleca deti pa lëvozhgat
2 vezë
6 l.gj. miell gruri
6 l.gj. miell misri
2 l.gj. kërri pluhur
1 pikë vaj, për gatim (opsionale)
Kripë, piper i zi

RECETA

1 | Hidhni miellin, pluhurin curry dhe një sasi të konsiderueshme kripe dhe piperi në një qese plastike kuzhine; hidhni miellin e misrit në një tas tjetër të cekët dhe rrihni vezët në një tas të tretë të cekët.

2 | Fusni karkalecat e mëdhenj në qese, mbylleni siç duhet dhe tundini derisa të jenë mbuluar mirë nga përbërja. Nxirrni karkalecat e mëdhenj nga qesja, merrni secilin dhe futeni duke e lyer në vezën e rrahur dhe pastaj rrotullojini në miellin e misrit. Lyejini me pak vaj (sipas dëshirës).

3 | Vendosni karkalecat e mëdhenj në koshin e pajisjes Easy Fry në SHRIMP MODE (MODALITETI KARKALECA) për 6 minuta. Kthejini karkalecat me kujdes nga ana tjetër dhe lërini edhe për 4 minuta të tjera.

SAMOSA ME PERIME

6 | 15 min. | 14 min.

PËRBËRËSIT

6 fletë brumi brik*
10 g vaj ulliri
200 g djathë të bardhë feta
400 g lulelakër të zier
200 g bizele të ziera
1 l.ç. erëza këri pluhur
1 pikë vaj ulliri, për gatim
Kripë
Piper i zi

* Petët e holla nuk ofrohen në të gjitha shtetet.

RECETA

1 | Në një tas, shtypni fort lulelakrën me pluhurin curry. Shtoni qiqrat dhe djathin e bardhë të thërrmuar. Përziejini mirë.

2 | Prisni petët e holla në 2 shirita. Lyeni petat e holla me vaj ulliri. Merrni një lugë nga mbushja dhe hidheni në cepat e secilit shirit, Më pas, paloseni duke formuar një trekëndësh. Bëni 6 samosa nga secili shirit i brumit.

3 | Vendosni 6 samosa në koshin e pajisjes Easy Fry, hidhni pak vaj ulliri dhe caktoni gatimin në SHRIMP MODE (MODALITETI KARKALECA) për 14 minuta. Kur gatimi i grupit të parë të samosave të ketë përfunduar, hiqini nga koshi dhe vendosni 6 të tjerat.

KËSHILLË ***Ju mund të ngrohni grupin e parë të samosave duke i lënë në kosh për disa minuta.***

Pica me stil mumie

4 | 5 min. | 7 min.

Përbërësit

2 keke mufin angleze
4 l.gj. lëng domate
4 feta mozarela
4 ullinj të zinj pa bërthamën
Kripë

Receta

1 | Ndani mafinët në gjysmë dhe piqini në koshin e pajisjes Easy Fry për 3 minuta në PIZZA MODE (MODALITETI PICA).

2 | Çdo kek duhet të luhet me një lugë gjelle me lëngë domate. Prisni djathin mozarela me feta të holla. Vendoseni ato mbi çdo kek muffin. Pas kësaj vendosni ullinjtë e prerë që të duken si sy.

3 | Vendosni picat në ne koshin e Easy Fry & Grill per 4 minuta ne PIZZA MODE (MODALITETI PICA). Shërbejeni menjëherë.

KëShillë ***Kjo është një recetë zbavitëse që mund të përgatitet dhe nga fëmijët me mbikëqyrje nga një i rritur për të parandaluar rrezikun nga djegiet.***

QEBAPË ME MISH VIÇI TERIYAKI

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

PËRBËRËSIT

12 file të holla mish viçi karpaço*
200 g djathë në kube komte
2 l.gj. mjaltë
3 l.gj. lëng soje
Piper i zi

* nuk ofrohet në të gjitha shtetet. Ju ose kasapi mund të prisni fileto mishi të mermertë të viçit në feta shumë të holla.

RECETA

1 | Prisni djathin në 36 kubikë. Vendosini te 12 kunjat. Mbështillni secilin qebap në një fetë carpaccio.

2 | Në një tas, përgatisni marinadën duke bashkuar salcën e sojës me mjaltin. Përdoreni për të njomur qebapët. Lërini të marinohen në frigorifer për 1 orë.

3 | Vendosni 12 qebapët në një rreth në koshin e pajisjes Easy Fry dhe caktoni gatimin në 180°C për 6 minuta. Hidhni piper dhe më pas pjata është gati për t'u shërbyer.

KËSHILLË ***Shërbejini këto qebapë me në anë një tas të vogël me salcë soje të ëmbël.***

HAMBURGER ME MISH VIÇI SHIJEHOLLË

6 | 5 min. | 11 min.

PËRBËRËSIT

900 g mish viçi i grirë
6 pite burgeri
2 domate
6 fletë sallatë jeshile
1 thelp hudhër
3 l.ç. lëng soje
2 l.gj. vaj ulliri

RECETA

1 | Bashkoni mishin, hudhrën e shtypur, salcën e sojës dhe vajin e ullirit. Hidhni erëza. Përdorni duart për të dhënë formën e duhur për 6 copa mishi për hamburger.

2 | Vendosini në koshin e pajisjes Easy Fry dhe caktoni gatimin në STEAK MODE (MODALITETI SKARË) për 8 minuta, në varësi të shkallës së pjekjes së preferuar të mishit.

3 | Hiqni mishin nga koshi i pajisjes Easy Fry dhe ruani temperaturën e ngrohtë. Vendosni 6 panine hamburgeri në kosh, shtypini pak nëse është e nevojshme dhe caktoni gatimin për 2-3 minuta, akoma në 180°C. Bashkoni përbërësit e hamburgerit me gjethet e sallatës dhe domatet dhe pjata është gati për t'u shërbyer.

KËSHILLË

Krijoni një salcë duke kombinuar: 1 lugë çaji mustardë integrale, 2 lugë çaji mustardë pikante, 1 e verdhë veze dhe 1 lugë çaji vaj përpara se të shtoni 1 lugë çaji crème fraîche të trashë.

KOFTA ME MISH VIÇI DHE KORIANDËR

6 | 10 min. | 8 min.

PËRBËRËSIT

550 g mish viçi i grirë
2 l.gj. shalot i grirë
2 l.gj. koriandër i grirë
1 l.gj. miks erëzash «Rasselhaunt»
1 l.ç. kimion
1 l.gj. vaj ulliri
Kripë, piper

RECETA

1 | Me pak vaj ulliri, skuqni qepujkat në një tigan derisa të marrin ngjyrën kafe.

2 | Bashkoni mishin e grirë të viçit, erëzat, koriandrin dhe qepujkat e gatuara. Hidhni kripë dhe piper. Formoni përbërjen në 18 qofte në formë ovale, secila me peshë rreth 30 g.

3 | Vendosni qoftet në kosh, duke i shtypur pakëz dhe caktoni gatimin në 180°C për 7-8 minuta. Ato mund të gatuhen sipër njëra-tjetrës në kosh.

KËSHILLË

Shërbejini koftat me një salcë menteje: bashkoni 2 kavanozë (150 g each) kos, 1 lugë çaji mente të freskët të prerë, pak vaj ulliri dhe lëng limoni.

ROLE PRANVERORE ME PULË

12 | 30 min. | 26 min.

PËRBËRËSIT

12 mbështjellës roll susta
2 fileto pule
200 g miks zarzavatesh të fërguara
4 këpurdha të kultivuara
50 g fidhe orizi
1 thelp hudhër
1 l.gj. vaji neutral, për gatim (opsionale)

RECETA

1 | Rihidratoni orizin vermicelli duke ndjekur udhëzimet e shkruara mbi ambalazh. Thajini me kujdes duke përdorur duart tuaja. Prijini fort duke përdorur gërshërë dhe lërini të ftohen.

2 | Skuqni me pak vaj dhe në temperaturë të lartë pulën e ndarë në kubikë, perimet dhe kërpudhat e prera mirë në një tigan të vogël për 6 minuta. Thajini. Përzieni me orizin vermicelli, pulën dhe hudhrën e shtypur.

3 | Zhysni një fetë mbështjellëse për rrotulla pranverore në ujë për ta rihidratuar dhe më pas vendosini në një copë të pastër. Hidhni 1 lugë gjelle nga mbushja në qendër, një në pjesën e poshtme të fetës mbështjellëse dhe palosni cepat duke rrotulluar rrotullën pranverore dhe mbylleni duke përdorur gishtat. Vazhdoni duke bërë këtë proces derisa të numëroni gjithsej 12 rrotulla pranverore. Vendosni 6 rrotulla pranverore në koshin e pajisjes Easy Fry dhe vendosni 6 të tjerat në frigorifer, nën një copë pak të lagur.

4 | Spërkatni rrotullat pranverore me vaj (sipas dëshirës) dhe caktoni gatimin në SHRIMP MODE (MODALITETI KARKALECA) për 20 minuta, duke i thyer në anën tjetër në gjysmë të gatimit. Ruani temperaturën e tyre ndërkohë që keni caktuar për gatim 6 rrotullat e mbetura pranverore.

KËSHILLË ***Shërbejeni shoqëruar me mente, sallatë ose salcë soje.***

COPËZA TË PJEKURA PULE

6 | 10 min. | 12 min. (secili grup)

PËRBËRËSIT

64 fileto pule
120 g galeta
70 g miell
3 vezë
Kripë, piper i zi
Pak vaj, për gatim (opsionale)

RECETA

1 | Ndani pulën në pjesë të barabarta. Vendosni miellin, kripën dhe piperin në një qese plastike kuzhine. Më pas, hidhni thërrimet e bukës në një pjatë të madhe dhe rrihni vezët në një tas të cekët.

2 | Fusni pjesët e pulës në qese, mbylleni siç duhet dhe tundini mirë. Nxirrni nga qesja, merrni secilin dhe futeni duke e lyer në vezën e rrahur dhe pastaj rrotullojini në thërrime buke. Vendosni gjysmat e copëzave në koshin e pajisjes Easy Fry. Spërkatni me vaj (sipas dëshirës).

3 | Caktoni gatimin e copëzave të pulës në CHICKEN MODE (MODALITETI PULË) për 12 minuta, në varësi të madhësisë. Përsëriteni procesin derisa të jenë gatuar të gjitha copëzat e pulës.

KËSHILLË ***Krijoni ketchup-in tuaj duke zier bashkë 3 domate, 1 qepë, 1 lugë çaji pure të koncentruar domateje, 1 thelb të prerë hudhre, 4 lugë çaji uthull balsamike, 1 lugë çaji mjaltë të hollë, kripë dhe piper.***

KRAHË TË PJEKUR PULE

6 | 20 min. | 12 orë | 17 min.

PËRBËRËSIT

1,2 kg krahë pule
1 l.gj. ketçup
1 l.gj. mustardë
1 l.gj. piper i kuq
1 l.gj. lëng soje i ëmbël
1 l.gj. vaj ulliri
Kripë, piper i zi

RECETA

1 | Prisni krahët e pulës në gjysmë, duke i ndarë tek nyjet.

2 | Vendosni të gjithë përbërësit në një tas të madh dhe shtoni krahët e pulës. Përzieni mirë derisa krahët të jenë lyer siç duhet. Mbulojini me qese ngjitëse dhe lërini të marinohen për 12 orë.

3 | Vendosni krahët e pulës në kosh (mund të vendosen mbi njëri-tjetrin) dhe caktoni gatimin në CHICKEN MODE (MODALITETI PULË) për 12 minuta. Përzieni dhe ktheni krahët e pulës dhe caktoni gatimin për 5 minuta të tjera. Shërbejini menjëherë me patate të skuqura dhe një sallatë me domate qershi.

KËSHILLË ***Mund ta ndryshoni marinadën në varësi të humorit tuaj: provoni të shtoni salcën e barbekjus, erëza, çili ose hudhër.***

PULË E PJEKUR

4-6 | 5 min. | 45 min.

PËRBËRËSIT

1 x 1,2 kg pulë
5 thelpinj hudhër
1 l.gj. vaj ulliri
Kripë

RECETA

1 | Shtypni lehtë thelpinjtë e hudhrës me pëllëmbën e dorës. Fërkoni pulën me 1 lugë gjelle vaj ulliri dhe futni thelpinjtë e hudhrës nëpër këmbë. Hidhni erëza në sasi të konsiderueshme.

2 | Vendosni pulën në koshin e pajisjes Easy Fry dhe caktoni gatimin në CHICKEN MODE (MODALITETI PULË) për 45 minuta. Pjata është gati për t'u shërbyer.

KËSHILLË

Koha e saktë e gatimit të pulës varet nga pesha e saj. Për të kontrolluar nëse pula është gati, shponi pjesën më të trashë të këmbës me majën e një thike: prej saj duhet të dalin lëngje të kthjellëta.

BRINJË QENGJI ME LIMON

6 | 15 min. | 4 orë | 35 min.

PËRBËRËSIT

12 kotëleta të vogla qengji
1 limon bio
4 thelpinj hudhër
1 l.gj. vaj ulliri
Kripë, piper i zi

RECETA

1 | Grini lëkurën e limonit. Qëroni hudhrën dhe shtypeni imët në një havan me shtypës. Shtoni pjesëzat e grira të lëkurës së limonit dhe 2 lugë gjelle vaj ulliri.

2 | Hidhni brinjët e qengjit, përziejini mirë, hidhni sipër kripë dhe piper, mbulojini me mbështjellëse plastike dhe lëreni të marinohen për 4 orë.

3 | Vendosni 6 brinjë në koshin e pajisjes Easy Fry dhe caktoni gatimin në 180°C për 10 minuta, duke i kthyer nga ana tjetër në gjysmën e kohës së gatimit. Përsëriteni procesin me 6 brinjët e mbetura. Pjata është gati për t'u shërbyer.

KËSHILLË ***Provoni të shtoni erëza të freskëta si trumza, trumza e egër dhe rigon në marinadën tuaj.***

HOT-DOGË NJU-JORKU

6 | 10 min. | 8 min.

PËRBËRËSIT

6 pete për hotdog
6 salsiçe për hotdog
6 kastravecë të marinuar
2 qepë të bardha
12 domate të vogla "cherry"
6 feta djathë të tipit "Chedar"
1 l.gj. vaji

RECETA

1 | Zhysni salsiçet në një tigan me ujë që zien për 5 minuta. Ndërkohë, prisni qepët mirë dhe skuqini në një tigan të vogël shoqëruar me 1 lugë gjelle vaj ulliri.

2 | Prini kastravecët e vegjël dhe pritni në feta domatet. Prisni simitet për hot-dogë në gjysmë, shtoni domatet dhe futni një salsiçe në secilën prej tyre. Mbulojini me feta nga djathi cheddar. Vendosni 3 hot-dogë në koshin e pajisjes Easy Fry dhe caktoni gatimin në PIZZA MODE (MODALITETI PICA) për 3 minuta.

3 | Shtoni kastravecët e vegjël dhe qepët dhe pjata është gati për t'u shërbyer. Përsëriteni procesin me 3 hot-dogët e përgatitur që kanë mbetur.

KËSHILLË ***Argëtohuni duke vizatuar imazhe me ketchup dhe mustardë, sipas stilit amerikan!***

FILETA SALMONI ME CURRY MASALA

6 | 10 min. | 27 min.

PËRBËRËSIT

6 fileto salmon
1 qepë e grirë hollë
2 thelpinj hudhre te shtypura
1 domate shumë e pjekur, e prerë në kubikë
1½ lugë gjelle xhenxhefil të freskët të grirë imët
1½ lugë gjelle pure domate të koncentruar
250 ml qumësht kokosi
gjethe nenexhiku të freskët, për zbukurim
Letër alumini
2½ lugë gjelle garam masala pluhur (ose kerri).

RECETA

1 | Skuqni qepën në një tigan derisa të arrijë një "tejdukshmëri". Shtoni hudhrën dhe domaten e prerë në kubikë dhe gatuani dhe për pak minuta më shumë përpara se të shtoni garam masalën, xhinxherin dhe purenë e koncentruar të domates. Përziejini mirë.

2 | Shtoni qumështin e kokosit dhe zieni për 2 minuta. Kontrolloni shijen e krijuar nga erëzat.

3 | Vendosni filetat e salmonit në 6 fletë të mëdha letre të papërshkueshme nga yndyrat. Hidhni salcën sipër filetave. Palosni fletët në ndarje dhe mbivendosini në shtresa në koshin e pajisjes Easy Fry. Caktoni gatimin në FISH MODE (MODALITETI PESHK) për 20 minuta. Zbukuroni me gjethe menteje të freskët të prerë dhe pjata është gati për t'u shërbyer.

PESHK ME PATATE TË SKUQURA, GATUAR NË SHTËPI

6 | 10 min. | 12 min. (secili grup)

PËRBËRËSIT

6 fileto peshk merluc
7 5 l.gj. miell
7 l.gj. galeta
3 vezë
50 g gjalpë
1 tufë estragon
1 kavanoz me majonezë (75 g)
Kripë, piper i zi

RECETA

1 | Thajini pjesët e peshkut në letrën e kuzhinës. Hidhni kripë dhe piper. Në një tas të cekët, rrihni vezët.

2 | Futni 2 fileta peshku në miell, më pas në vezë dhe mbulojini me thërrime buke. Vendosini në koshin e pajisjes Easy Fry. Hidhini sipër dhe 2 copa gjalpi dhe caktoni gatimin në FISH MODE (MODALITETI PESHK) për 12 minuta. Përsëriteni procesin me copat e tjera të peshkut.

3 | Pritni erëzat e freskëta me gërshërë, përziejini me majonezën dhe shërbejini me peshkun e skuqur.

KËSHILLË ***Kjo recetë është e përshtatshme për çdo lloj peshku të bardhë, përfshirë troftën e detit, merlucin e zi dhe eglefinin.***

PATATE TË SKUQURA, GATUAR NË SHTËPI

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.

PËRBËRËSIT

800 g patate
3 l.gj. piper të kuq
3 l.gj. vaj
Kripë

RECETA

1 | Lani dhe qëroni patatet. Pritini në forma të trasha për t'i skuqur, me trashësi rreth 1 cm. Shpëlajini, kullojini dhe thajini mirë.

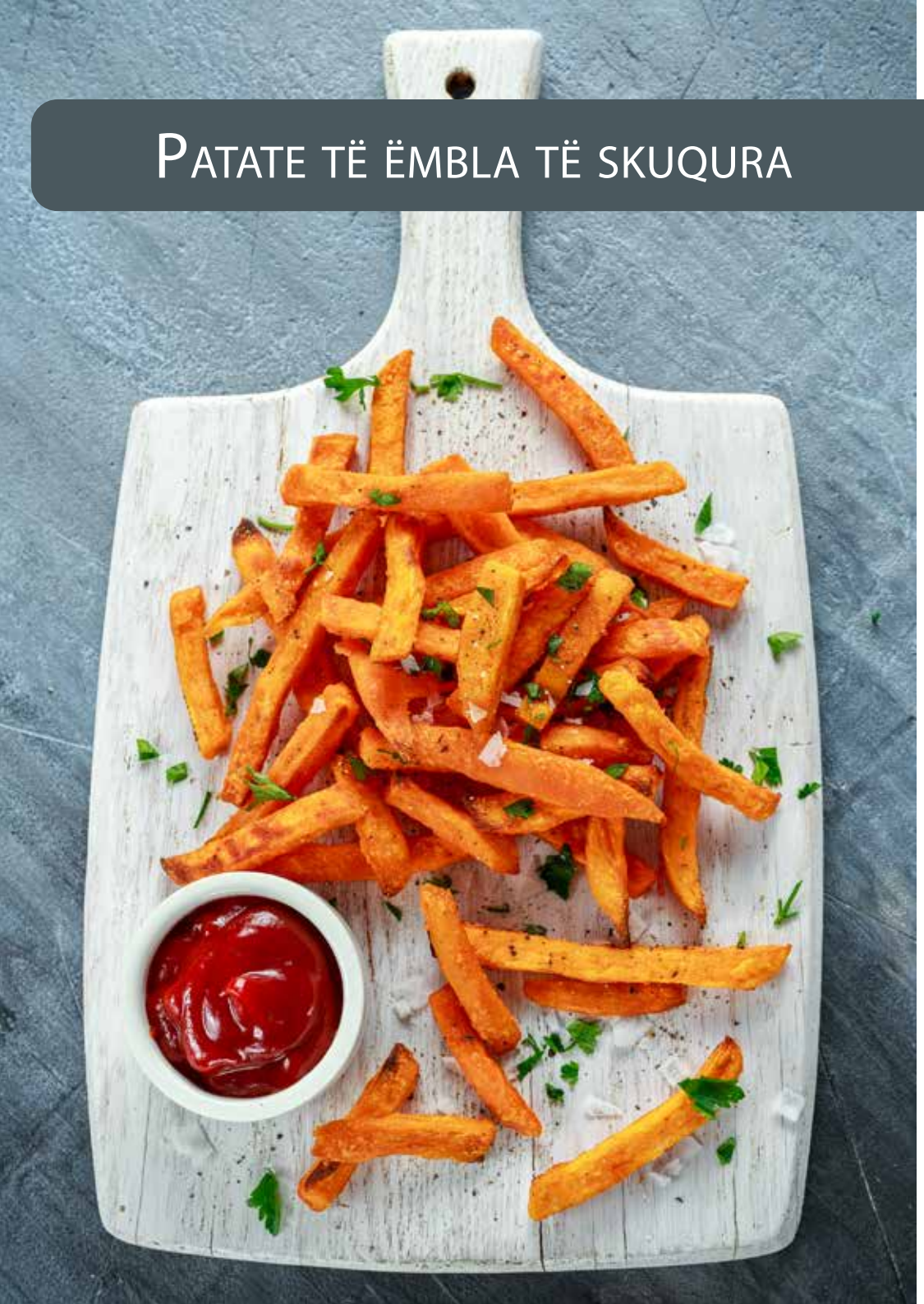
2 | Vendosini në një tas dhe përziejini me vaj ulliri, 1 lugë gjelle kripë të imët dhe piper të kuq. Mbulojini dhe lërini të marinohen për 30 minuta.

3 | Kullojini mirë copat e patateve në mënyrë që çdo sasi marinade e tepërt të mbetet në tas, vendosini ato në koshin e pajisjes EASY FRY dhe vendosni gatimin në FRENCH FRIES MODE (MODALITETI PATATE TË SKUQURA), në temperaturë 180°C për 35 minuta. Përziejini patatet mirë e mirë çdo 10 minuta. Mund t'ju duhet të ulni ose rrisni kohën e gatimit me 5 minuta, në varësi të madhësisë së patates dhe llojit të tyre.

KËSHILLË ***Për ta shtuar akoma më shumë shijen, shtoni një lugë çaji pastë curry të kuq.***

PATATE TË ËMBLA TË SKUQURA

4 | 15 min. | 40 min.



PËRBËRËSIT

800 g patate të ëmbla
3 l.gj. vaji luledielli
1 e bardhe veze
1 lugë shafran i Indisë
Kripë, piper i kuq

RECETA

1 | Qëroni dhe lani patatet e ëmbla. Pritini në shkopinj të gjerë 1 cm.

2 | Bashkoni në një tas të madh të bardhën e vezës, vajin dhe shafranin dhe hidhini piper. Shtoni patatet e ëmbla dhe përziejini derisa të mbulohen mirë. Kaloni patatet e ëmbla te koshi i pajisjes EASY FRY duke përdorur një lugë, në mënyrë që ndonjë përmbajtje nga përzierja me të bardhën e vezës të mbetet në tas.

3 | Vendosini patatet e ëmbla në koshin e pajisjes EASY FRY dhe caktoni gabimin në FRENCH FRIES MODE (MODALITETI PATATE TË SKUQURA), duke e ulur temperaturën në 170°C për 20 minuta. Përziejini patatet mirë çdo 10 minuta. Pas kësaj, caktoni gatimin për 15 minuta të tjera në 200°C. Hidhini një sasi të konsiderueshme kripe dhe shërbejeni.

KËSHILLË ***Shërbejeni me një salcë kosi të shoqëruar me pak pluhur curry.***

Mafinë me copëza çokollate

8 | 20 min. | 30 min. (secili grup)

Përbërësit

250 g miell
1 qeskë pluhur pjekjeje
50 g gjalpë
75 g sheqer
100 g copa çokollate
2 vezë
250 ml qumësht me yndyrë të lartë

Receta

1 | Sitni miellin dhe pluhurin për pjekje në një tas. Shtoni gjalpin e butë dhe përzieni derisa përzierja të arrijë konsistencën e rërës së ashpër.

2 | Shtoni sheqerin dhe copëzat e çokollatës. Rrihni bashkë qumështin me vezët. Hidheni këtë përzierje në një tas dhe përziejeni derisa të kombinohet mielli.

3 | Hidheni brumin në 8 forma për mafin ose forma letre. Vendosni 4 forma mafin në koshin e pajisjes Easy Fry. Caktoni gatimin në DESSERT MODE (MODALITETI ËMBËLSIRË) për 30 minuta. Nxirrini dhe lërini të ftohen mbi një skarë me tela. Caktoni për gatim dhe 4 mafinët e mbetur.

KëShillë *Kontrolloni nëse mafinët janë pjekur duke shpuar me majën e një thike dhe lërini për gatim edhe për 5 minuta shtesë.*

Sufle me çokollatë

4 | 10 min. | 12 min.

Përbërësit

100 g çokollatë e zezë (70% lëndë të ngurta kakao), të copëtuara
3 vezë (1 e verdhë + 3 të bardha)
100 ml qumësht me yndyrë të lartë
30 g sheqer
1 l.ç. miell misri
25 g gjalpë
Kripë

Receta

1 | Ndani çokollatën në copa dhe shkrijeni në një tas rezistent ndaj nxehtësisë sipër një tigani me ujë që zien ose në mikrovalë.

2 | Ndani të bardhat e vezëve nga të verdhat. Përzieni 1 të verdhë veze me miellin e misrit. Nxehni qumështin në një tigan derisa të ngrohet dhe më pas largojeni nga burimi i nxehtësisë, shtoni përbërjen e të verdhës së vezës dhe miellit të misrit, përzieni dhe rikthejuni përdorimit të nxehtësisë për disa minuta derisa të trashet. Shtoni çokollatën dhe përzieni. Lëreni të ftohet.

3 | Rrihni 3 të bardhat e vezëve derisa të forcohen bashkë me pak kripë. Kur të fillojnë to forcohen, shtoni sheqerin e bardhë dhe përzieni përsëri për disa sekonda. Merrni të bardhat e rrahura të vezës dhe shtojini te përbërja.

4 | Lyeni me gjalpë 4 tasa për pjekje rezistentë ndaj nxehtësisë, spërkatni me sheqer dhe mbushini format deri në 2/3 e lartësisë. Vendosni tasat për pjekje në koshin e pajisjes Easy Fry dhe caktoni gatimin në DESSERT MODE (MODALITETI ËMBËLSIRË) për 12 minuta. Pjata është gati për t'u shërbyer.

Содержание

ru

Закуски

Эмпанадас
Фалафель
Хрустящие креветки в панировке
Овощные самосы
Домашние мини-пиццы

Основные блюда

Шашлычки из говядины в соусе терияки
Сочные гамбургеры по-домашнему
Кюфта из говядины с кориандром
Спринг-роллы с курицей
Куриные наггетсы
Куриные крылышки
Жареная курица
Бараньи отбивные с лимоном
Нью-Йоркский хот-дог
Филе лосося в соусе карри
Фиш-энд-чипс
Картофель фри по-домашнему
Хрустящий батат фри

Десерты

Маффины с шоколадной крошкой
Шоколадное суфле

Значение пиктограмм

Количество людей

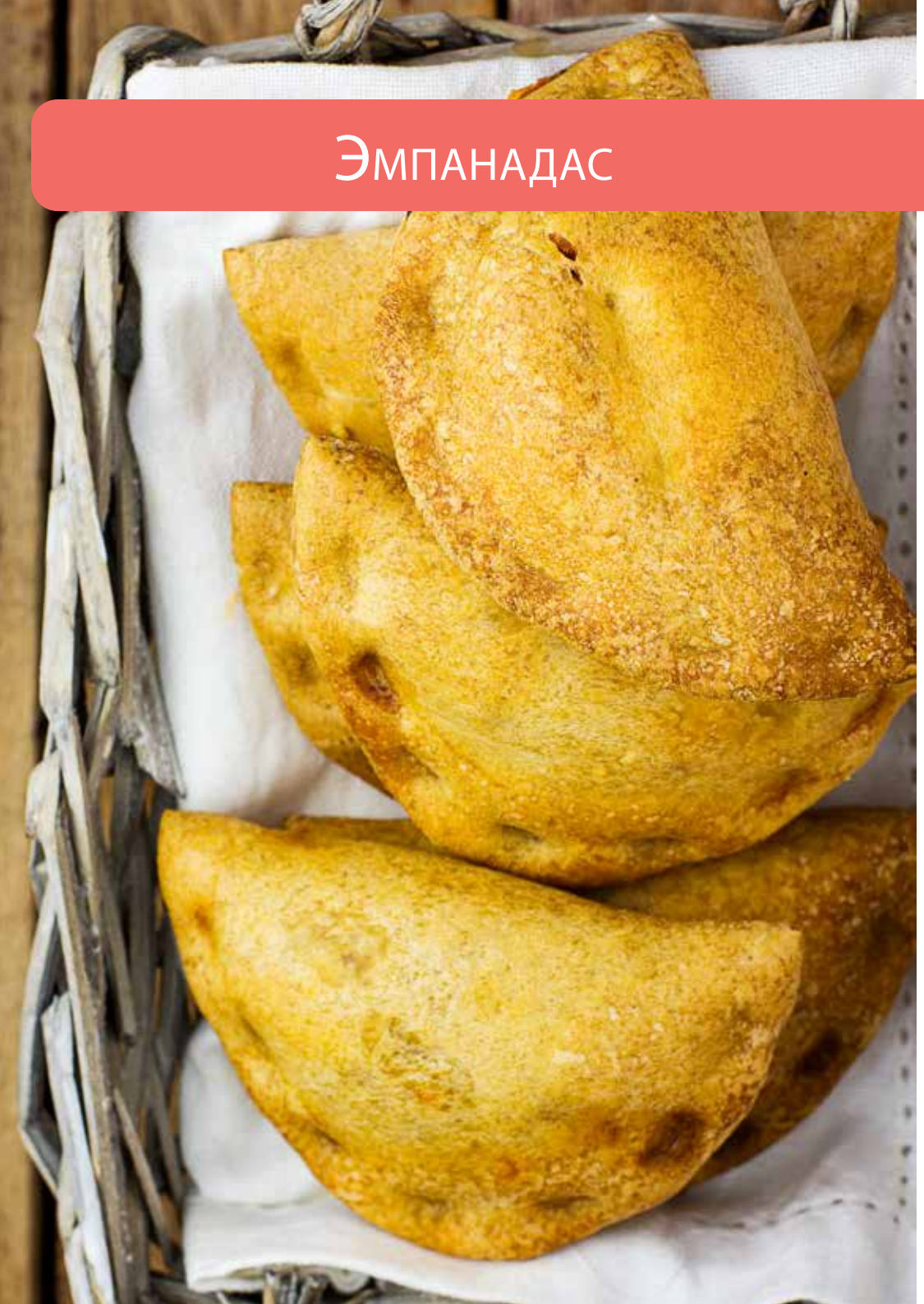
Количество порций

Время подготовки

Время ожидания

Время маринования

Время приготовления



Эмпанадас

16 | 15 мин | 18 мин

Ингредиенты

2 упаковки песочного теста
200 г говяжьего фарша
3 стебля зеленого лука
1 ст. л. паприки
1 яичный желток
1 ст. л. оливкового масла
Соль, Перец

Рецепт

1 | Мелко порубите зеленый лук. Обжарьте мясо на сковороде на оливковом масле в течение 8 минут. Посолите, поперчите и добавьте зеленый лук и паприку. Дайте остыть.

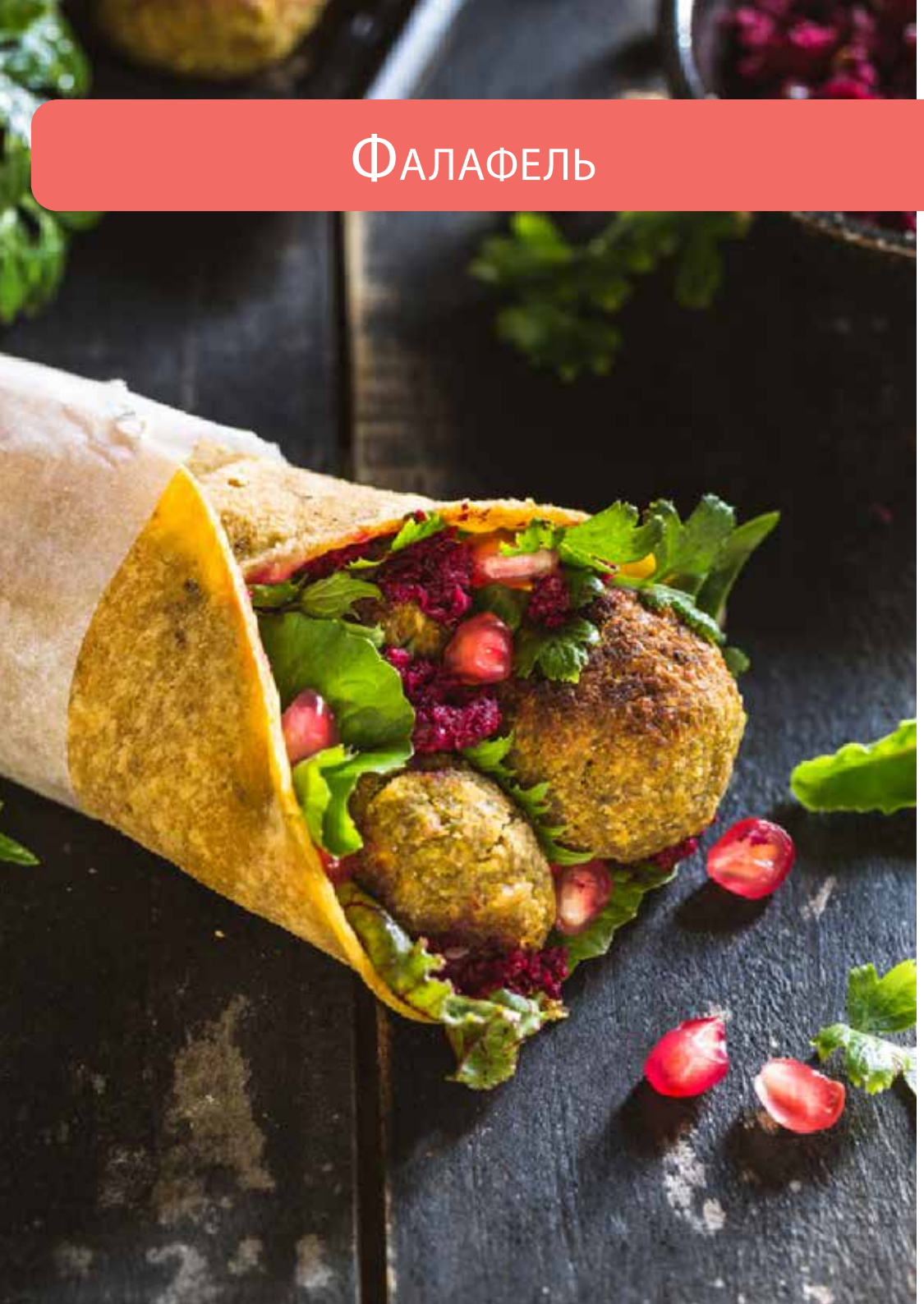
2 | Раскатайте тесто, вырежьте из него 8 кружочков диаметром около 9 см, положите в центр каждого охлажденную начинку из фарша и сложите в форму конверта. Смешайте яичный желток с 1 ст. л. воды. Используйте эту смесь для смазывания краев эмпанадас, затем защепите их и смажьте верхнюю часть.

3 | Поместите 8 эмпанадас в чашу Easy Fry и готовьте при 180 °C в течение 10 минут. Повторите то же самое со второй партией.

Советы ***В говяжью начинку эмпанадас для вкуса можно добавить кумин, орегано или измельченный чеснок. Также можно добавить помидор или сладкую кукурузу.***

Фалафель

18 | 15 мин | 20 мин



Ингредиенты

500 г вареного нута
50 г обычной муки
1 мелко нарезанный белый лук
2 ст. ложки рубленой петрушки
2 ст. л. рубленого кориандра
1 ч. л. зиры
1 зубчик чеснока
1 ст. л. тахини (кунжутная паста)
Щепотка масла для приготовления (по желанию)
Соль, Перец

Рецепт

1 | В кухонный комбайн положите нут, сушеный лук, чеснок, петрушку, кориандр, кумин, соль, перец, кунжутную пасту (тахини) и муку и измельчите до состояния густой пасты. Если смесь слишком жидкая, добавьте еще муки. Если слишком густая — немного жидкости.

2 | Скатайте 18 фалафелей и аккуратно прижмите их друг к другу.

3 | Поместите их в чашу Easy Fry, добавьте несколько капель оливкового масла (необязательно) и готовьте 20 минут в РЕЖИМЕ PIZZA («ПИЦЦА»). Фалафель можно класть в чашу слоями. Переверните фалафель по истечении половины времени приготовления.

Советы ***Подавайте фалафель в горячей пите со свежей мятой, йогуртом и ломтиками помидоров.***

Хрустящие креветки в панировке

4 | 10 мин | 10 мин

Ингредиенты

250 г очищенных креветок
2 яйца
6 ст. л пшеничной муки
6 ст. л кукурузной муки
2 ст. л. порошка карри
Соль, Перец
1 ст. л. масла, для приготовления (по желанию)

Рецепт

1 | Насыпьте пшеничную муку, порошок карри и крупную щепотку соли и перца в пакет для замораживания, насыпьте кукурузную муку в неглубокую миску и взбейте яйца в другой неглубокой миске.

2 | Положите креветки в пакет, закройте его и энергично потрясите, чтобы креветки полностью покрылись сухой смесью. Достаньте креветки из пакета, окуните каждую сначала во взбитые яйца, а затем в кукурузную муку. Сбрызните маслом (необязательно).

3 | Готовьте креветки в чаше Easy Fry в РЕЖИМЕ SHRIMP («КРЕВЕТКИ») в течение 6 минут. Аккуратно переверните их и готовьте еще 4 минуты.

Овощные самосы

6 | 15 мин | 14 мин

Ингредиенты

6 круглых лепешек из теста брик*
10 г оливкового масла
200 г сыра фета
400 г вареной цветной капусты
200 г вареного гороха
1 ч. л. порошка карри
1 ст. л. оливкового масла
Соль, Перец

* тесто фило продается не во всех странах.

Рецепт

1 | В отдельной чаше разомните цветную капусту и смешайте ее с порошком карри. Добавьте горох и кусочки сыра фета. Хорошо перемешайте.

2 | Разрежьте тесто фило на две полоски. Смажьте тесто фило оливковым маслом. Выложите по одной столовой ложке начинки на конец каждой полоски и сложите ее, чтобы получился треугольник. Сделайте 6 самосов из каждой полоски теста.

3 | Положите 6 самосов в чашу Easy Fry, сбрызните их оливковым маслом и готовьте в РЕЖИМЕ SHRIMP («КРЕВЕТКИ») в течение 14 минут. После приготовления первой партии самосов извлеките их и положите в чашу следующие 6 штук.

Советы

Первую партию самосов можно разогреть, положив их обратно в чашу и включив прибор еще на несколько минут.

Домашние мини-пиццы

4 | 5 мин | 7 мин

Ингредиенты

2 английских маффина
4 ст.л. томатного соуса
4 ломтика сыра моцарелла
4 черные оливки без косточек
Соль

Рецепт

1 | Разрежьте маффины вдоль пополам и поджаривайте их в чаше Easy Fry в течение 3 минут в РЕЖИМЕ PIZZA («ПИЦЦА»).

2 | Намазать каждый маффин большой столовой ложкой томатного соуса. Нарезать ломтики моцареллы тонкими полосками, выложить их поверх каждой булочки, затем добавить оливки, нарезанные ломтиками в виде глазков.

3 | Положить пиццы в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill в течение 3 минут в РЕЖИМЕ PIZZA («ПИЦЦА»). сразу же подавайте на стол.

Советы

Этот рецепт могут легко приготовить дети, но только под присмотром взрослых, для соблюдения техники безопасности.

Шашлычки из говядины в соусе терияки

12 | 10 мин | 60 мин | 6 мин

Ингредиенты

12 ломтиков карпаччо из говядины*
200 г сыра конте
2 ст. л. меда
3 ст. л. соевого соуса
Перец

* продается не во всех странах. В качестве альтернативы можно попросить мясника из мясной лавки нарезать говяжью вырезку высшего сорта на очень тонкие ломтики.

Рецепт

1 | Нарежьте сыр на 36 кубиков. Насадите их на 12 шпажек. Оберните каждый шашлычок ломтиком говядины.

2 | Сделайте маринад, смешав в чаше соевой соус с мёдом. Смажьте шашлычки получившимся маринадом. Маринуйте в холодильнике в течение 1 ч.

3 | Поместите 12 шашлычков в чашу Easy Fry и готовьте 6 минут при 180 °C. Приправьте перцем и сразу же подавайте на стол.

Советы ***Подавайте эти шашлычки со сладким соевым соусом отдельно.***

Сочные гамбургеры по-домашнему

6 | 5 мин | 11 мин

Ингредиенты

900 г говяжьего фарша
6 булочки для гамбургеров
2 помидора
6 листьев салата
1 зубчик чеснока
3 ч. л. соевого соуса
2 ст. л. оливкового масла

Рецепт

1 | Смешайте говяжий фарш, измельченный чеснок, соевый соус и оливковое масло. Добавьте приправы. Сформируйте 6 котлет для бургеров.

2 | Положите их в чашу Easy Fry и готовьте в РЕЖИМЕ STEAK («СТЕЙК») в течение 8 минут (время зависит от предпочтительной степени прожарки).

3 | Достаньте котлеты из Easy Fry и не дайте им остыть. Положите 6 булочек для бургеров в чашу, слегка придавив, если надо, и поджаривайте в течение 2–3 минут при 180 °C. Соберите бургеры, добавив листья салата и помидоры, и подавайте.

Советы

Сделайте соус, смешав следующие ингредиенты: 1 ст. л. зернистой горчицы, 2 ст. л. острой горчицы, 1 яичный желток и 1 ст. л. оливкового масла, а затем добавьте 1 ст. л. сметаны высокой жирности.

Кюфта из говядины с кориандром

6 | 10 мин | 8 мин

Ингредиенты

550 г говяжьего фарша
2 ст. л. нарезанного лука-шалот
2 ст. л. нарезанного кориандра
1 ст. л. смеси пряностей рас-эль-ханут
1 ч. л. зиры
1 ст. л. оливкового масла
Соль, Перец

Рецепт

1 | Подрумяньте лук-шалот на сковороде с оливковым маслом.

2 | Смешайте говяжий фарш, специи, кориандр и обжаренный лук-шалот. Приправьте солью и перцем. Сформируйте 18 одинаковых овальных котлет, каждая приблизительно по 30 г.

3 | Положите котлеты в чашу, слегка придавив их сверху, и готовьте в течение 7–8 минут при 180 °C. Котлеты можно положить друг на друга.

Советы

Подавайте кюфту с мятным соусом. Для этого смешайте 2 чашки (по 150 г каждая) греческого натурального йогурта, 1 ст. л. свежей нарезанной мяты, 1 ч. л. оливкового масла и несколько капель лимонного сока.

Спринг-роллы с курицей

12 | 30 мин | 26 мин

Ингредиенты

12 оберток для спринг-роллов
2 куска куриного филе
200 г овощной смеси для жарки
4 шампиньона
50 г рисовой лапши
1 зубчик чеснока
1 ст. л. растительного масла без запаха

Рецепт

1 | Залейте рисовую лапшу водой, следуя инструкциям на упаковке. Аккуратно слейте воду и выжмите ее из лапши руками. Разрежьте лапшу ножницами и дайте остыть.

2 | Обжарьте нарезанную курицу с овощами «стир фрай» и грибами в небольшом сотейнике в течение 6 минут. Слейте лишнюю влагу. Смешайте рисовую лапшу, курицу и измельченный чеснок.

3 | Замочите рисовую бумагу для спринг-роллов, а затем выложите ее на чистую ткань. Положите 1 ст. л. начинки в нижнюю часть листа рисовой бумаги по центру, сложите, взявшись за края листа, а затем сделайте ролл и защепите его, чтобы закрепить. Повторяйте, пока не получится 12 спринг-роллов. Положите 6 спринг-роллов в чашу Easy Fry, а остальные 6 штук положите в холодильник, накрыв их сверху слегка смоченной тканью.

4 | Сбрызните спринг-роллы маслом (необязательно) и готовьте в течение 20 минут в РЕЖИМЕ SHRIMP («КРЕВЕТКИ»), перевернув их по прошествии 10 минут. Держите их в тепле, пока готовите 6 оставшихся спринг-роллов.

Советы

Подавайте с мятой, салатом и соевым соусом.

Куриные наггетсы

6 | 10 мин | 12 мин (каждая партия)

Ингредиенты

6 куска куриного филе
120 г панировочных сухарей
70 г муки
3 яйца
Соль, Перец
Щепотка масла для приготовления (по желанию)

Рецепт

1 | Нарежьте курицу на равные кусочки. Насыпьте муку, соль и перец в пакет для замораживания, насыпьте панировочные сухари в большую тарелку и взбейте яйца в неглубокой миске.

2 | Положите кусочки курицы в пакет, закройте его и потрясите. Достаньте курицу из пакета, окуните каждый кусочек сначала во взбитые яйца, а затем в панировочные сухари. Положите половину наггетсов в чашу Easy Fry. Сбрызните маслом (необязательно).

3 | Готовьте куриные наггетсы в РЕЖИМЕ CHICKEN («КУРИЦА») в течение 12 минут (время зависит от размера кусочков). Повторите для второй партии наггетсов.

Советы

Приготовьте домашний кетчуп, смешав на медленном огне 3 измельченных помидора, 1 луковицу, 1 ч. л. томатной пасты, 1 измельченный зубчик чеснока, 4 ч. л бальзамического уксуса, 1 ч. л. жидкого мёда и приправив солью и перцем по вкусу.

Куриные крылышки

6 | 20 мин | 12 ч | 17 мин

Ингредиенты

1,2 кг куриных крыльев
1 ст. л. кетчупа
1 ст. л. горчицы
1 ст. л. паприки
1 ст. л. сладкого соевого соуса
1 ст. л. оливкового масла
Соль, Перец

Рецепт

1 | Разрежьте куриные крылья пополам по суставу.

2 | Положите куриные крылья в большую миску и добавьте туда все остальные ингредиенты. Тщательно перемешайте, пока крылья не будут полностью покрыты маринадом. Накройте пищевой пленкой и оставьте мариноваться на 12 часов.

3 | Положите куриные крылья в чашу (можно класть друг на друга) и готовьте в РЕЖИМЕ CHICKEN («КУРИЦА») в течение 12 минут. Перемешайте и переверните куриные крылья и готовьте еще 5 минут. Подавайте сразу же с картофелем фри и салатом из помидоров черри.

Советы *Маринад можно варьировать по своему вкусу: попробуйте добавить соус барбекю, другие специи, перец чили или чеснок.*

Жареная курица

4–6 | 5 мин | 45 мин

Ингредиенты

1 тушка курицы весом 1,2 кг
5 зубчиков чеснока
1 ст. л. оливкового масла
Соль

Рецепт

1 | Слегка раздавите чеснок ладонью. Натрите курицу 1 ст. л. оливкового масла и нафаршируйте ее зубчиками чеснока. Приправьте по вкусу.

2 | Положите курицу в чашу Easy Fry и запекайте в течение 45 минут в РЕЖИМЕ CHICKEN («КУРИЦА). Подавайте сразу после приготовления.

Советы

Точное время приготовления курицы зависит от ее веса. Чтобы проверить, приготовлена ли курица, проколите самую толстую часть ножки кончиком ножа: сок, который начнет вытекать, должен быть прозрачным.

Бараньи отбивные с лимоном

6 | 15 мин | 4 ч | 35 мин

Ингредиенты

12 маленьких бараньих отбивных
1 лимон
4 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
Соль, Перец

Рецепт

1 | Натрите цедру лимона. Очистите чеснок и измельчите в ступке. Добавьте лимонную цедру и 2 ст. л. оливкового масла.

2 | Полейте отбивные получившимся маринадом, тщательно перемешайте, приправьте солью и перцем, затем накройте чашу пищевой пленкой и оставьте мариноваться на 4 часа.

3 | Положите 6 отбивных в чашу Easy Fry и готовьте 10 минут при 180 °C. Переверните отбивные через 5 минут после начала приготовления. Повторите действия для 6 оставшихся отбивных. Подавайте сразу после приготовления.

Советы ***Попробуйте добавить в маринад свежие травы, например тимьян или орегано.***

Нью-Йоркский хот-дог

6 | 10 мин | 8 мин

Ингредиенты

6 булочки для хот-догов
6 сосиски для хот-догов
6 корнишона
2 белых лука
12 помидоров черри
6 ломтика сыра чеддер
1 ст. л. растительного масла

Рецепт

1 | Положите сосиски в кастрюлю с кипящей водой на 5 минут. Тем временем мелко нарежьте лук и обжаривайте его на небольшой сковороде с 1 ст. л. оливкового масла.

2 | Нарежьте корнишоны кубиком, а помидоры ломтиками. Сделайте надрез в середине каждой булочки и положите туда помидоры и сосиску. Сверху положите ломтики чеддера. Поместите 3 хот-дога в чашу Easy Fry и готовьте в течение 3 минут в РЕЖИМЕ PIZZA («ПИЦЦА»).

3 | Добавьте корнишоны и лук и сразу же подавайте. Приготовьте оставшиеся 3 собранных хот-дога.

Советы ***Подавайте хот-доги, украсив их кетчупом или горчицей в американском стиле.***

Филе лосося в соусе карри

6 | 10 мин | 27 мин

Ингредиенты

6 филе лосося
1 мелко нарезанный лук
2 раздавленных зубчика чеснока
1 очень спелый помидор, нарезанный кубиками
1½ ст. ложки мелко натертого свежего имбиря
1½ ст. ложки концентрированного томатного пюре
250 мл кокосового молока
листья свежей мяты, для гарнира
алюминиевая бумага
2½ ст. ложки гарам масала (или порошка карри)

Рецепт

1 | Обжарьте лук на сковороде до прозрачности. Добавьте чеснок и нарезанный кубиком помидор и готовьте еще несколько минут, прежде чем добавить карри, имбирь и томатную пасту. Хорошо перемешайте.

2 | Добавьте кокосовое молоко и тушите в течение 2 минут. Проверьте, не нужно ли приправить.

3 | Выложите филе лосося на 6 больших листов пергаментной бумаги. Полейте филе соусом. Заверните филе в пергаментную бумагу и выложите их слоями в чашу Easy Fry. Готовьте в течение 20 минут в РЕЖИМЕ FISH («РЫБА»). Украсьте нарезанными листьями мяты и подавайте.

Фиш-энд-чипс

6 | 10 мин | 12 мин (каждая партия)

Ингредиенты

6 куска филе трески
7 ст. л. муки
7 ст. л. панировочных сухарей
3 яйца
50 г сливочного масла
1 пучок эстрагона
1 банка майонеза (75 g)
Соль, Перец

Рецепт

1 | Уберите лишнюю влагу с рыбы с помощью бумажного полотенца. Приправьте солью и перцем. Взбейте яйца в неглубокой миске.

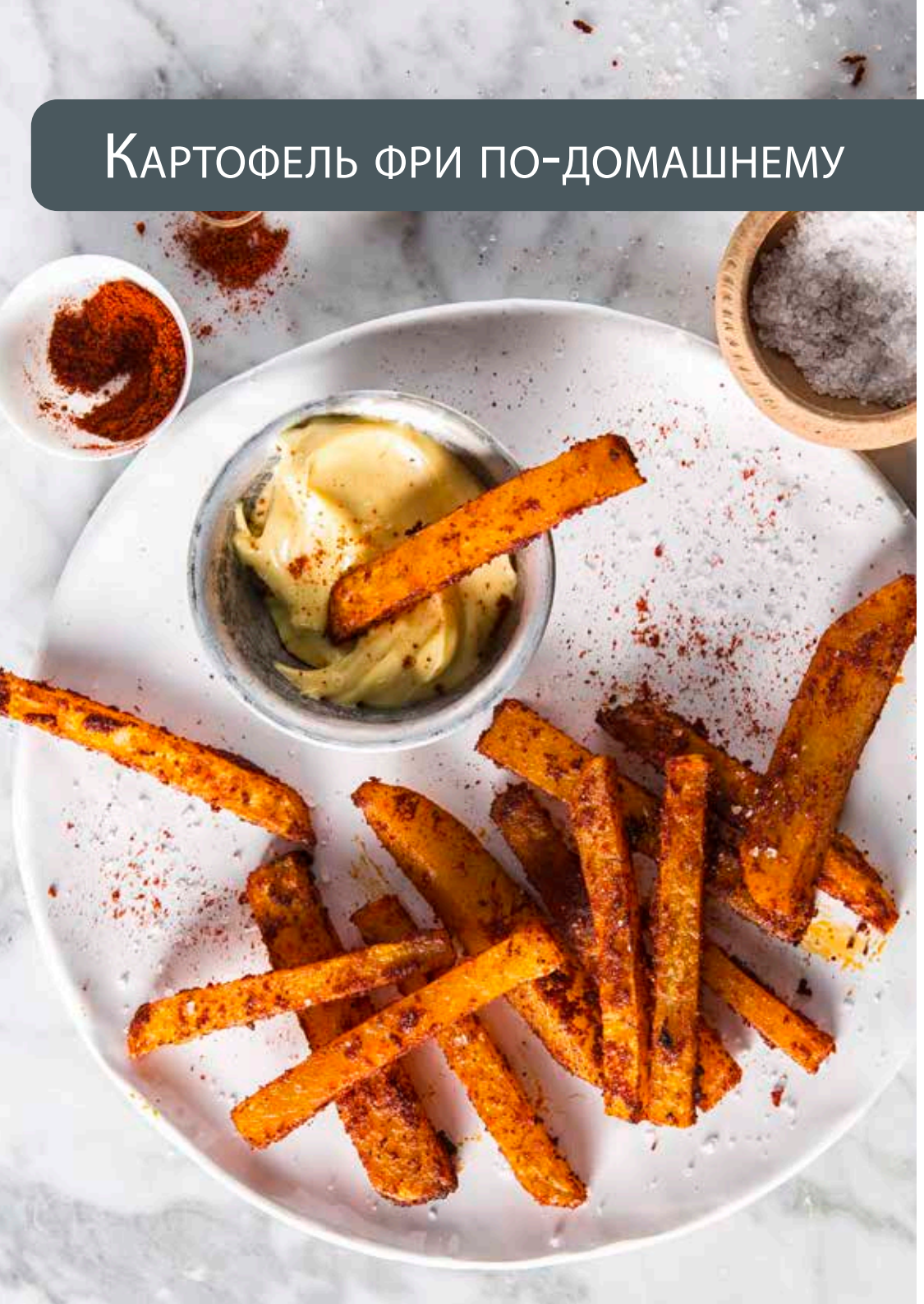
2 | Опустите 2 рыбных филе в муку, затем окуните в яичную смесь, а затем присыпьте филе панировочными сухарями. Поместите их в чашу Easy Fry. Сверху положите 2 кусочка сливочного масла и готовьте 12 минут в РЕЖИМЕ FISH («РЫБА»). Повторите для остальных кусочков рыбы.

3 | С помощью ножниц нарежьте зелень, смешайте ее с майонезом и подавайте с жареной рыбой.

Советы ***Этот рецепт можно приготовить с другой рыбой, например, хек, сайда или минтай.***

Картофель фри по-домашнему

4 | 15 мин | 30 мин | 35 мин



Ингредиенты

800 г картофеля
3 ст. л. паприки
3 ст. л. растительного масла
Соль

Рецепт

1 | Промойте и очистите картофель. Нарежьте его соломкой толщиной около 1 см. Тщательно промойте картофель и просушите.

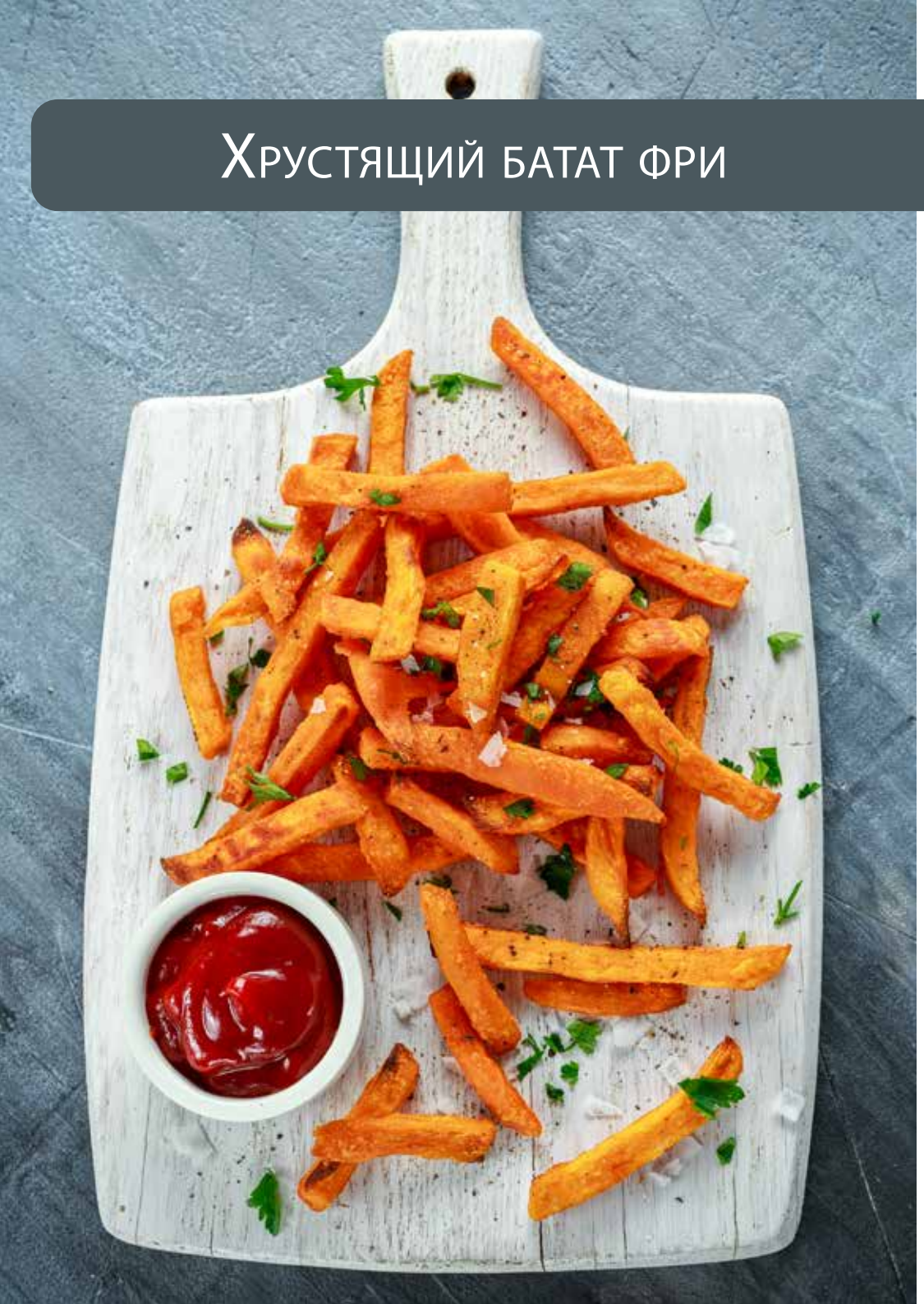
2 | Положите его в чашу и добавьте туда оливковое масло, 1 ст. л. мелкой соли и паприку. Накройте крышкой и оставьте мариноваться на 30 минут.

3 | Положите картофель в чашу EASY FRY, предварительно слив лишний маринад обратно в чашу, и готовьте в течение 35 минут в РЕЖИМЕ FRENCH FRIES («КАРТОФЕЛЬ ФРИ»), понизив температуру до 180°C. Тщательно перемешивайте картофель каждые 10 минут. Возможно, потребуется уменьшить или увеличить время приготовления на 5 минут в зависимости от размера соломки и сорта картофеля.

Советы ***Добавьте столовую ложку красной пасты карри для пикантности.***

Хрустящий батат фри

4 | 15 мин | 40 мин



Ингредиенты

800 г батата
3 ст. л. растительного масла
1 яичный белок
1 ч.л. куркумы
Соль, Перец

Рецепт

1 | Очистите и промойте батат. Нарежьте ломтиками шириной 1 см.

2 | В большой чаше смешайте яичный белок, масло и куркуму и приправьте все это перцем. Положите в чашу батат и тщательно перемешайте, чтобы каждый ломтик был полностью покрыт специями. Переместите батат в чашу EASY FRY, используя шумовку, чтобы лишняя яичная смесь осталась в чаше.

3 | Положите батат в чашу EASY FRY и готовьте в течение 20 минут в РЕЖИМЕ FRENCH FRIES («КАРТОФЕЛЬ ФРИ») при 170 °C. Тщательно перемешивайте картофель каждые 10 минут. После этого готовьте еще 15 минут при 200 °C. Приправьте солью по вкусу и подавайте.

Советы ***Подавайте блюдо с соусом из йогурта, слегка приправленным порошком карри.***

Маффины с шоколадной крошкой

8 | 20 мин | 30 мин (каждая партия)

Ингредиенты

250 г муки
1 пакетик пекарского порошка
50 г сливочного масла
75 г сахара
100 г шоколадной крошки
2 яйца
250 мл цельного молока

Рецепт

1 | Просейте муку и разрыхлитель в чашу. Добавьте размягченное масло и перемешивайте до получения консистенции влажного песка.

2 | Добавьте сахарную пудру и кусочки шоколада. Взбейте молоко с яйцами. Перелейте эту смесь в чашу и перемешивайте, пока не вмешается мука.

3 | Разлейте тесто по 8 формочкам для маффинов. Поставьте 4 формочки в чашу Easy Fry. Выпекайте в течение 30 минут в РЕЖИМЕ DESSERT («ДЕСЕРТ»). Достаньте маффины и оставьте их остывать. Повторите действия для оставшихся 4 маффинов.

Советы *Проверяйте готовность маффинов, проткнув их кончиком ножа и при необходимости выпекайте еще 5 минут.*

Шоколадное суфле

4 | 10 мин | 12 мин

Ингредиенты

100 г темного шоколада (70% какао), измельченное
3 яйца (1 желток + 3 белка)
100 мл цельного молока
30 г сахара
1 ч. л. кукурузной муки
25 г сливочного масла
Соль

Рецепт

1 | Разломайте шоколадную плитку на кусочки и растопите на водяной бане или в микроволновой печи.

2 | Разделите белки с желтками. Взбейте 1 желток с кукурузной мукой. Разогрейте молоко в сотейнике, затем уберите с плиты, добавьте смесь желтка и кукурузной муки, перемешайте и верните на огонь на несколько минут, пока смесь не загустеет. Влейте шоколад и перемешайте. Дайте остыть.

3 | Взбейте 3 яичных белка с щепоткой соли до пиков. Когда они начнут твердеть, добавьте сахарную пудру и взбивайте еще несколько секунд. Добавьте взбитые белки в смесь.

4 | Смажьте сливочным маслом 4 жаропрочных формочки, присыпьте их сахаром и налейте в них смесь до 2/3 высоты формочек. Поместите формочки в чашу Easy Fry и выпекайте в течение 12 минут в РЕЖИМЕ DESSERT («ДЕСЕРТ»). Подавайте сразу после приготовления.

Зміст

uk

Закуски й гарніри

Емпанадас із яловичиною
Фалафель
Хрусткі креветки карі
Самса з овочами
Піци «мумії»

Самостійні страви

Кебаби з яловичини під соусом теріякі
Бургер із яловичиною по-гурманські
Кюфта з яловичини з коріандром
Курячі спрінг-роли
Курячі нагетси
Курячі крильця «Недільна курка» смажена
Каре з ягнятини з лимоном
Хот-доги по нью-йоркськи
Філе лосося з карі масала
Риба з чипсами по-домашньому
Домашні чипси з паприкою
Солодка картопля фрі

Десерти

Мафіни з шоколадною стружкою
Шоколадні суфле

Пояснення до піктограм

Кількість осіб

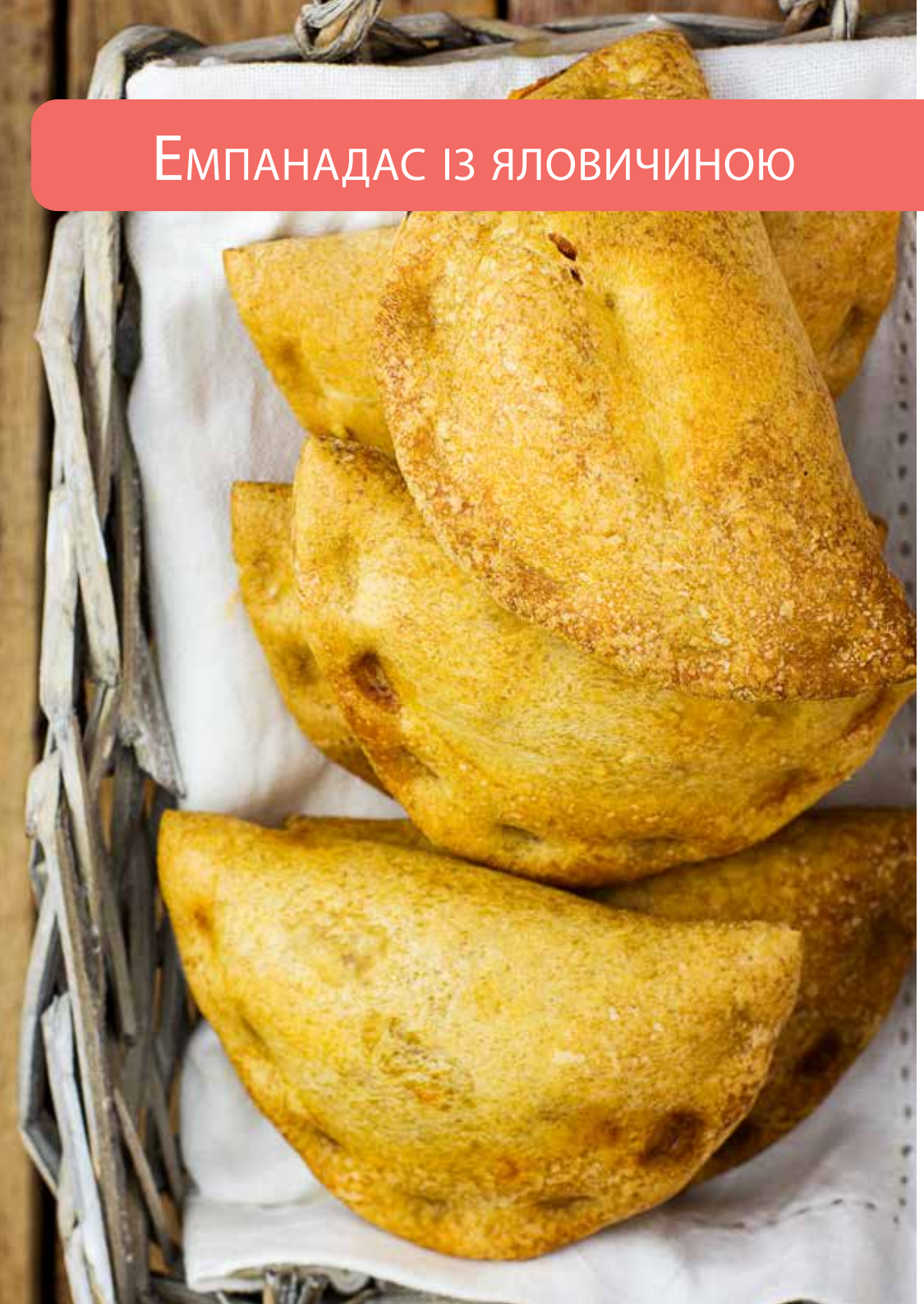
Кількість порцій

Час підготовки

Час очікування

Час маринування

Час приготування



Емпанадас із яловичиною

16 | 15 хв | 18 хв

Інгредієнти

2 листи пісочного тіста
200 г яловичого фаршу
3 шт. зеленої цибулі
1 ст. л. паприки
1 ст. л. оливкової олії
Сіль, Перець

Рецепт

1 | Дрібно наріжте зелену цибулю. Обсмажте м'ясо на оливковій олії в сковороді протягом 8 хвилин. Посоліть, поперчіть і додайте зелену цибулю й паприку. Залиште вихолонути.

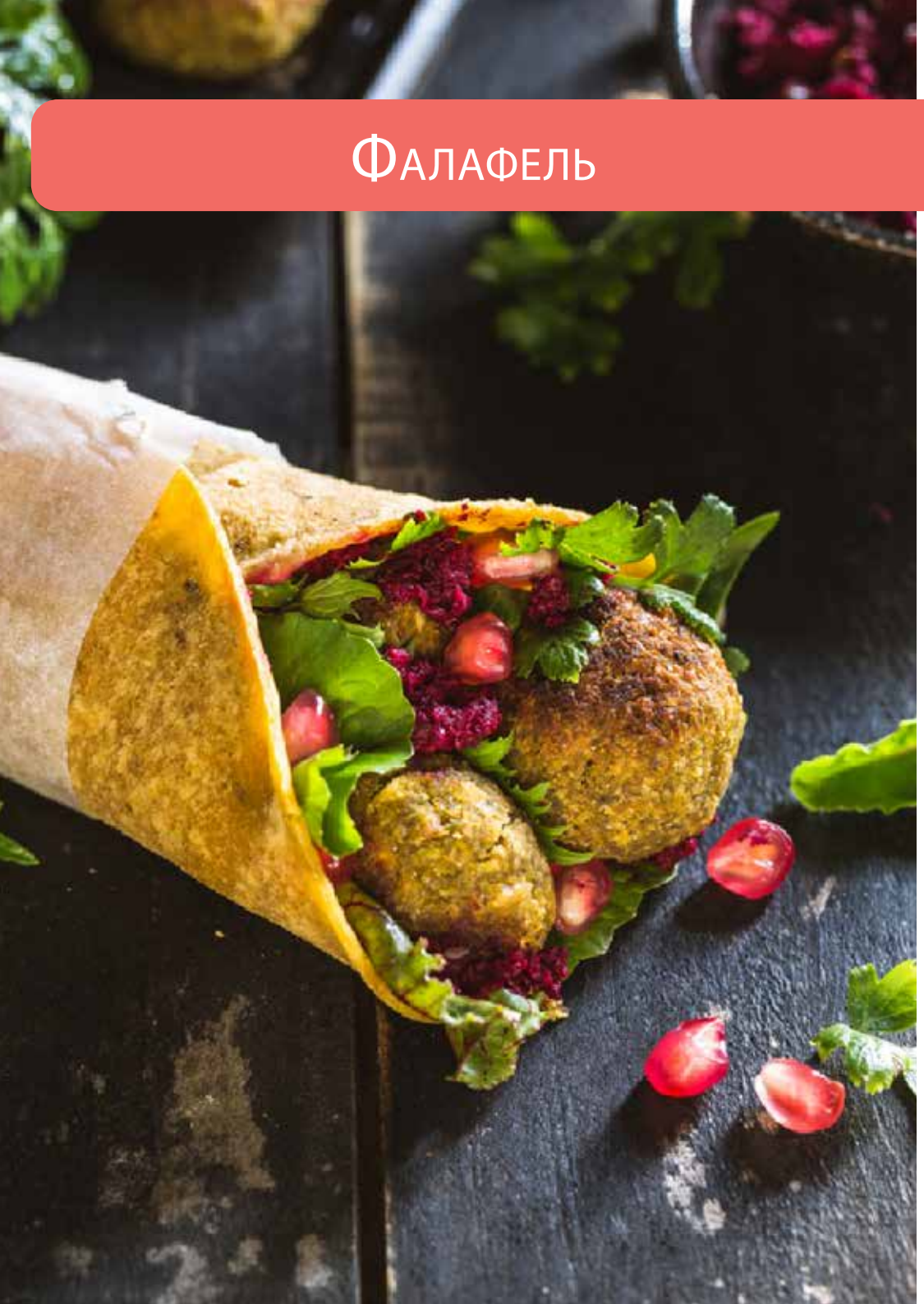
2 | Розкатайте тісто, виріжте 8 кружечків діаметром приблизно 9 см, викладіть на них охолоджений фарш і загорніть його в тісто. Жовток змішайте з 1 ст.л. води. За допомогою щітки змастіть краї й скріпіть, притиснувши їх пальцями, а потім змастіть верхню частину емпанадас.

3 | Покладіть 8 емпанадас у кошик Easy Fry і готуйте за температури 180° С протягом 10 хвилин. Повторіть із другою партією.

ПорАдИ ***Начинку з яловичини для емпанадас можна приправити кмином, орегано або подрібненим часником. Чому б не спробувати додати в начинку помідори або кукурудзу для додаткового смаку.***

Фалафель

18 | 15 хв | 20 хв



Інгредієнти

500 г готового нуту
50 г простого борошна
1 дрібно нарізана біла цибуля
2 ст.л. подрібненої петрушки
2 ст.л. подрібненого коріандру
1 ч. л. кмину
1 зубчик часнику
1 ст. л. тахіні (кунжутної пасти)
Трохи олії для смаження (за бажанням)
Сіль, Перець

Рецепт

1 | За допомогою кухонного комбайна змішайте нут, цибулю, часник, петрушку, коріандр, кмин, сіль, перець, кунжутну пасту (тахіні) й борошно до утворення однорідної пасти. Якщо суміш занадто рідка, додайте трохи борошна. Якщо вона занадто суха, додайте трохи рідини.

2 | Сформуйте фалафель у 18 шматочків і обережно притисніть їх один до одного.

3 | Покладіть їх у кошик Easy Fry, додайте трохи оливкової олії (за бажанням) і готуйте в режимі PIZZA (ПІЦА) протягом 20 хвилин. Фалафель можна укладати в кошик шарами. Переверніть їх на середині циклу приготування.

ПорАдИ ***Подавайте фалафель у гарячих пітах, прикрасивши свіжою м'ятою, йогуртом і скибочками помідора.***

Хрусткі креветки карі

4 | 10 хв | 10 хв

Інгредієнти

250 г очищених креветок
2 яйця
6 ст. л пшеничного борошна
6 ст. л кукурудзяного крохмалю
2 ст. л. порошку карі
Сіль
1 крапля олії для приготування їжі (за бажанням)

Рецепт

1 | Борошно, порошок карі й щедру дрібку солі та перцю висипати в пакет для заморожування, кукурудзяне борошно висипати в іншу неглибоку миску, а яйця збити в третій неглибокій мисці.

2 | Покладіть креветки в пакет, щільно закрийте його й ретельно потрусіть, щоб вони добре обвалялися. Дістаньте креветки з пакета, обмокніть їх по одній у збитому яйці, потім обваляйте в кукурудзяному борошні. Збризніть олією (за бажанням).

3 | Готуйте креветки в кошику Easy Fry у режимі SHRIMP (КРЕВЕТКИ) протягом 6 хвилин. Обережно переверніть креветки й готуйте ще 4 хвилини.

Самса з овочами

6 | 15 хв | 14 хв

Інгредієнти

6 листів тіста брік*
10 г оливкової олії
200 г фети
400 г вареної цвітної капусти
200 г вареного гороху
150 г замороженого горошку
1 ст. л. порошку карі
1 крапля оливкової олії для приготування (за бажанням)
Сіль, Перець

* Тісто філо можна знайти не в усіх країнах.

Рецепт

1 | Розімніть цвітну капусту з порошком карі в чаші, але не дуже ретельно. Додайте горох і потертий сир фета. Добре перемішайте.

2 | Розріжте листи тіста філо на 2 смужки. Змастіть тісто філо оливковою олією. Викладіть одну столову ложку начинки на кінець кожної смужки і складіть так, щоб утворився трикутник. З кожної смужки тіста зробіть по 6 порцій самси.

3 | Покладіть 6 порцій самси в кошик Easy Fry, збризніть оливковою олією й готуйте в режимі SHRIMP (КРЕВЕТКИ)14 хвилин. Коли перша партія самси приготується, вийміть її й покладіть у кошик наступні 6 порцій.

ПорАдИ ***Ви можете розігріти першу партію самси, поклавши її до кошика ще на кілька хвилин.***

Піци «мумії»

4 | 5 хв | 7 хв

Інгредієнти

2 англійські булочки
4 ст. л. томатного соусу
4 шматки сиру моцарела
4 маслини без кісточок
Сіль

Рецепт

1 | Розріжте мафіни навпіл і підсмажте їх у кошику Easy Fry протягом 3 хвилин у режимі PIZZA (ПІЦА).

2 | Змастіть кожну булочку столовою ложкою томатного соусу. Поріжте шматки сиру моцарела на тонкі смужки. Розкладіть смужки на кожну булочку, потім додайте маслини, порізані у формі очей.

3 | Покладіть піци в кошик приладу Easy Fry & Grill 3 хвилин у режимі PIZZA (ПІЦА). подавайте до столу.

ПорАдИ ***Веселий рецепт, який діти можуть легко приготувати власноруч, але під наглядом дорослих, щоб уникнути опіків.***

Кебаби з яловичини під соусом теріякі

12 | 10 хв | 60 хв | 6 хв

Інгредієнти

12 скибочок яловичого карпачо*
200 г блок сиру конте
2 ст. л. меду
3 ст. л. соєвого соусу
Перець

* Продається не в усіх країнах. Ви також можете нарізати філе яловичини вищого ґатунку дуже тонкими шматочками або попросити нарізати його для вас у м'ясному відділі.

Рецепт

1 | Наріжте сир на 36 кубиків. Нанизайте їх на 12 шпажок. Загорніть кожен кебаб у скибочку яловичини.

2 | У чаші приготуйте маринад, змішавши соєвий соус і мед. Використовуйте його для панірування кебабів. Маринуйте в холодильнику протягом 1 години.

3 | Викладіть 12 кебабів по колу в кошик Easy Fry і готуйте за температури 180° С протягом 6 хвилин. Посоліть, поперчіть і відразу ж подавайте до столу.

ПорАдИ ***Подавайте ці кебаби з маленькою чашею солодкого соєвого соусу.***

Бургер із яловичиною по-гурманскі

6 | 5 хв | 11 хв

Інгредієнти

900 г яловичого фаршу
6 булочки для гамбургерів
2 помідори
6 лаврових листів
1 зубчик часнику
3 ч. л. соєвого соусу
2 ст. л. оливкової олії

Рецепт

1 | Змішайте яловичину, подрібнений часник, соєвий соус і оливкову олію. Приправте. Руками сформуйте 6 бургерів.

2 | Покладіть їх у кошик Easy Fry і готуйте в режимі STEAK (СТЕЙК) протягом 8 хвилин, залежно від того, який ступінь готовності м'яса ви любите.

3 | Дістаньте бургери з Easy Fry і тримайте їх теплими. Покладіть у кошик 6 булочок для гамбургерів, злегка притиснувши їх у разі необхідності, і готуйте 2–3 хвилини за температури 180° C. Готові гамбургери відразу складіть, прикрасивши листами салату й помідорами, і подавайте до столу.

ПорАдИ

Приготуйте соус, змішавши: 1 ст. л. зернової гірчиці, 2 ст. л. гострої гірчиці, 1 яєчний жовток і 1 ст. л. олії, після чого додайте 1 ст. л. крем-фрешу.

Кюфта з яловичини з коріандром

6 | 10 хв | 8 хв

Інгредієнти

550 г яловичого фаршу
2 ст. л. подрібненої цибулі-шалот
2 ст. л. подрібненого коріандру
1 ст. л. суміші спецій рас-ель-ганут
1 ч. л. кмину
1 ст. л. оливкової олії
Сіль, Перець

Рецепт

1 | На сковороді швидко підрум'яньте цибулю шалот, додавши трохи оливкової олії.

2 | Змішайте яловичий фарш, спеції, коріандр і приготовану цибулю шалот. Приправте сіллю і перцем. Сформуйте 18 однакових котлет овальної форми приблизно по 30 г кожна.

3 | Викладіть котлети в кошик, трохи притиснувши їх, і готуйте 7–8 хвилин за температури 180° С. Котлети можна складати в кошик одна на одну.

ПорАдИ

Подавайте з м'ятним соусом: додайте до 2 порцій кюфти (по 150 г) натуральний грецький йогурт, 1 ст. л. свіжої подрібненої м'яти, трохи оливкової олії й лимонного соку.

Курячі спрінг-роли

12 | 30 хв | 26 хв

Інгредієнти

12 обгорток для фаршированих блинчиків
2 курячих філе
200 г суміші овочів стір-фрай
4 печериці
50 г рисової локшини
1 зубчик часнику
1 ст. л. олії без запаху

Рецепт

1 | Замочіть рисову локшину, дотримуючись інструкцій на упаковці. Обережно вручну злийте воду. Наріжте її крупно ножицями й залиште остигати.

2 | Обсмажте нарізане кубиками куряче філе з овочами стір-фрай і дрібно нарізаними грибами в невеликій сковороді протягом 6 хвилин. Злийте воду. Змішати рисову локшину, курку й подрібнений часник.

3 | Замочіть обгортку спрінг-ролів у воді, щоб зволожити її, а потім покладіть на чисту тканину. Викладіть 1 столову ложку начинки в центр і по нижній частині обгортки, підігніть краї, скрутіть спрінг-рол і затисніть його з країв. Продовжуйте, доки у вас не вийде загалом 12 спрінг-ролів. Покладіть 6 спрінг-ролів у кошик Easy Fry, а 6 інших – у холодильник під трохи вологу серветку.

4 | Збризніть спрінг-роли олією (за бажанням) і готуйте 20 хвилин у режимі SHRIMP (КРЕВЕТКИ), перевернувши їх посеред циклу приготування. Тримайте їх теплими, поки готуєте наступні 6 спрінг-ролів.

ПорАдИ *Подавайте з м'ятою, салатом і соєвим соусом.*

Курячі нагетси

6 | 10 хв | 12 хв (кожна партія)

Інгредієнти

6 курячих філе
120 г панірувальних сухарів
70 г борошна
3 яйця
Сіль, Перець
Трохи олії для приготування (за бажанням)

Рецепт

1 | Наріжте куряче філе на шматочки однакового розміру. Борошно, сіль і перець покладіть у пакет для заморозки, панірувальні сухарі висипте на велику тарілку, а яйця збийте в неглибокій мисці.

2 | Покладіть курячі шматочки в пакет, щільно закрийте його й ретельно струсіть. Вийміть їх із пакета, обмокніть один за одним у збите яйце, а потім обваляйте в панірувальних сухарях. Покладіть половину нагетсів у кошик Easy Fry. Збризніть олією (за бажанням).

3 | Готуйте курячі нагетси в режимі CHICKEN (КУРКА) протягом 12 хвилин, залежно від їхнього розміру. Повторюйте, доки не приготуються всі курячі нагетси.

ПорАдИ

Приготуйте власний кетчуп, зваривши на повільному вогні 3 помідори, 1 цибулину, 1 ч. л. концентрованого томатного пюре, 1 подрібнений зубчик часнику, 4 ч. л. бальзамічного оцту, 1 ч. л. рідкого меду, сіль і перець.

Курячі крильця

6 | 20 хв | 12 години | 17 хв

Інгредієнти

1,2 кг курячих крилець
1 ст. л. кетчупу
1 ст. л. гірчиці
1 ст. л. паприки
1 ст. л. соєвого соусу
1 ст. л. оливкової олії
Сіль, Перець

Рецепт

1 | Розріже курячі крильця навпіл, розділивши їх на рівні суглоба.

2 | Покладіть усі інгредієнти у велику миску й додайте курячі крильця. Добре перемішайте, доки крильця повністю не покриються маринадом. Накрийте харчовою плівкою й залиште маринуватися на 12 годин.

3 | Покладіть курячі крильця в кошик (можна одне на одне) і готуйте в режимі CHICKEN (КУРКА) 12 хвилин. Перемішайте, переверніть курячі крильця й готуйте їх ще 5 хвилин. Подавайте відразу з картоплею фрі й салатом із помідорів чері.

ПорАдИ *Ви можете змінювати маринад залежно від вашого настрою: спробуйте додати соус барбекю, спеції, перець чилі або часник.*

«Недільна курка» смажена

4–6 | 5 хв | 45 хв

Інгредієнти

1 х 1,2 кг курки
5 зубчиків часнику
1 ст. л. оливкової олії
Сіль

Рецепт

1 | Злегка роздавіть зубчики часнику долонею. Натріть курку 1 ст. л. оливкової олії і втисніть зубчики часнику вздовж ніжок. Щедро приправте.

2 | Покладіть курку в кошик Easy Fry і смажте в режимі CHICKEN (КУРКА) протягом 45 хвилин. Подавайте одразу.

ПорАдИ

Точний час приготування курки залежатиме від її ваги. Щоб перевірити, чи приготувалася курка, проткніть найтовстішу частину ніжки вістрям ножа: сік має бути прозорим.

Каре з ягнятини з лимоном

6 | 15 хв | 4 години | 35 хв

Інгредієнти

12 маленьких реберець ягняти
1 невощений лимон
4 зубчики часнику
1 ст. л. оливкової олії
Сіль,Перець

Рецепт

1 | Відділіть цедру від лимона. Очистьте часник і дрібно розтовчіть його в ступі. Додайте цедру лимона й 2 ст. л. оливкової олії.

2 | Залийте маринадом шматочки ягнятини, добре перемішайте, посоліть, поперчіть, накрийте харчовою плівкою й залиште маринуватися 4 години.

3 | Покладіть 6 відбивних у кошик для смаження Easy Fry і готуйте за температури 180° С протягом 10 хвилин, перевернувши їх посеред циклу приготування. Повторіть дії з 6 шматочками, що залишилися. Подавайте одразу.

ПорАдИ ***Спробуйте додати в маринад свіжі трави, наприклад чебрець, дикий чебрець і орегано.***

Хот-доги по нью-йоркськи

6 | 10 хв | 8 хв

Інгредієнти

6 булочки для хот-догів
6 сосиски для хот-догів
6 корнішони
2 білі цибулини
12 помідорів чері
6 шматки сиру чеддер
1 ст. л. олії

Рецепт

1 | Опустіть сосиски в каструлю з киплячою водою на 5 хвилин. Тим часом дрібно наріжте цибулю й обсмажте її на невеликій сковороді з 1 ст. л. оливкової олії.

2 | Корнішони наріжте кубиками, а помідори – скибочками. Розріжте булочки для хот-догів навпіл, додайте помідори й покладіть сосиску в кожну. Зверху покладіть шматочки сиру чеддер. Покладіть 3 хот-доги в кошик Easy Fry і готуйте в режимі PIZZA (ПІЦА) протягом 3 хвилин.

3 | Додайте корнішони й цибулю та відразу ж подавайте до столу. Приготуйте 3 хот-доги, що залишилися.

ПорАдИ ***Розважайтесь, малюючи картинки кетчупом і гірчицею в американському стилі!***

Філе лосося з карі масала

6 | 10 хв | 27 хв

Інгредієнти

6 філе лосося
1 дрібно нарізана цибулина
2 роздавлені зубчики часнику
1 дуже стиглий помідор, нарізаний кубиками
1½ ст.л. дрібно натертого свіжого імбиру
1½ ст.л. концентрованого томатного пюре
250 мл кокосового молока
свіже листя м'яти, для прикраси
Алюмінієвий папір
2½ ст.л. гарам масала (або каррі) порошок

Рецепт

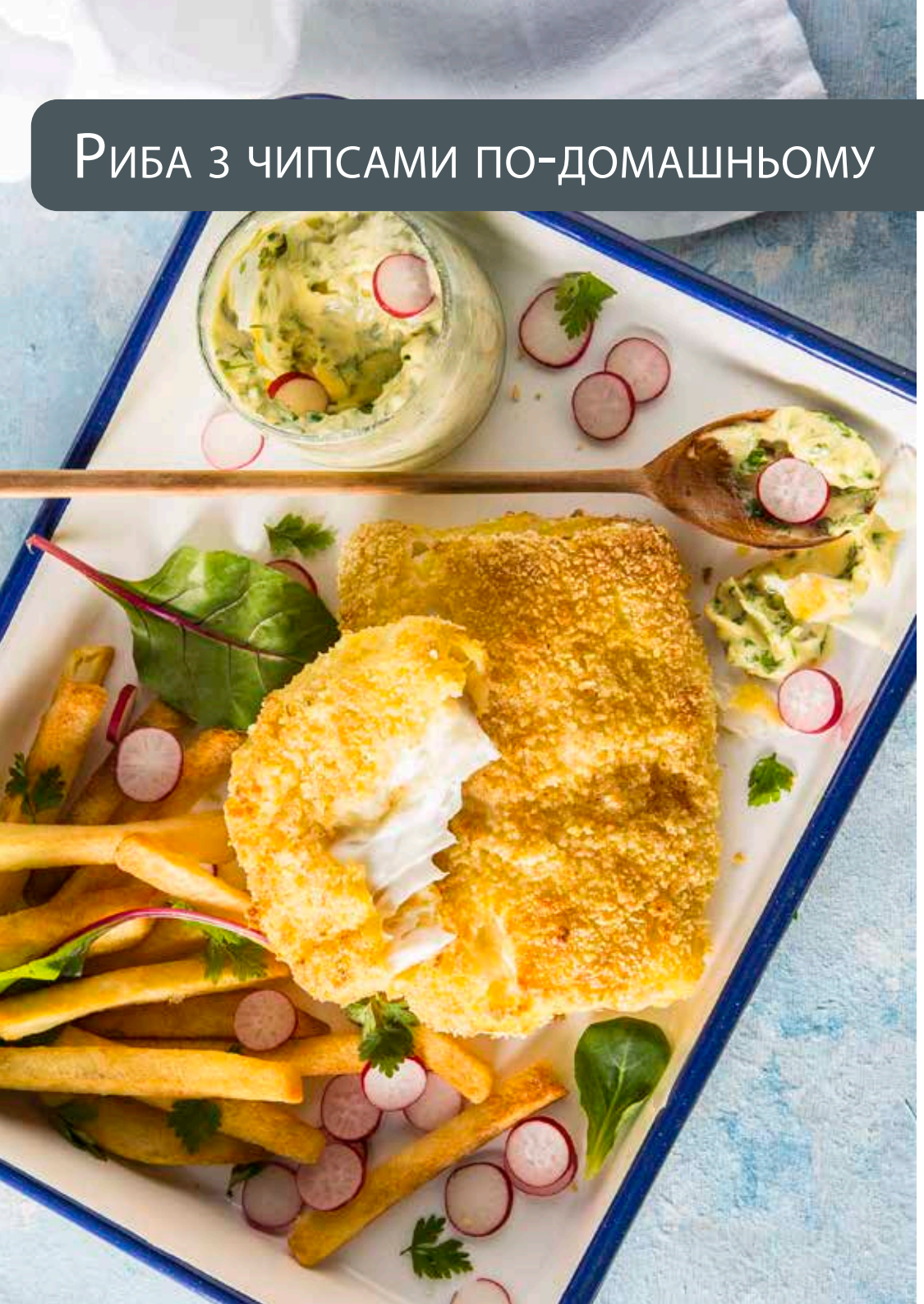
1 | Обсмажте цибулю на сковороді до прозорості. Додайте часник і нарізані кубиками помідори й готуйте ще кілька хвилин, перш ніж додати гарам масалу, імбир і концентроване томатне пюре. Добре перемішайте.

2 | Додайте кокосове молоко й тушкуйте 2 хвилини. Спробуйте на смак.

3 | Викладіть філе лосося на 6 великих листів жиронепроникного паперу. Полийте філе соусом. Складіть листи в пакети й покладіть їх шарами в кошик Easy Fry. Готуйте в режимі FISH (РИБА) 20 хвилин. Прикрасьте страву листям м'яти й подавайте до столу.

Риба з чипсами по-домашньому

6 | 10 хв | 12 хв (кожна партія)



Інгредієнти

6 філе тріски
7 ст. л. борошна
7 ст. л. панірувальних сухарів
3 яйця
50 г масла
1 гроно естрагон
1 ємність майонезу (75 г)
Сіль, Перець

Рецепт

1 | Висушіть шматочки риби на кухонному папері. Приправте сіллю і перцем. У неглибокій мисці збийте яйця.

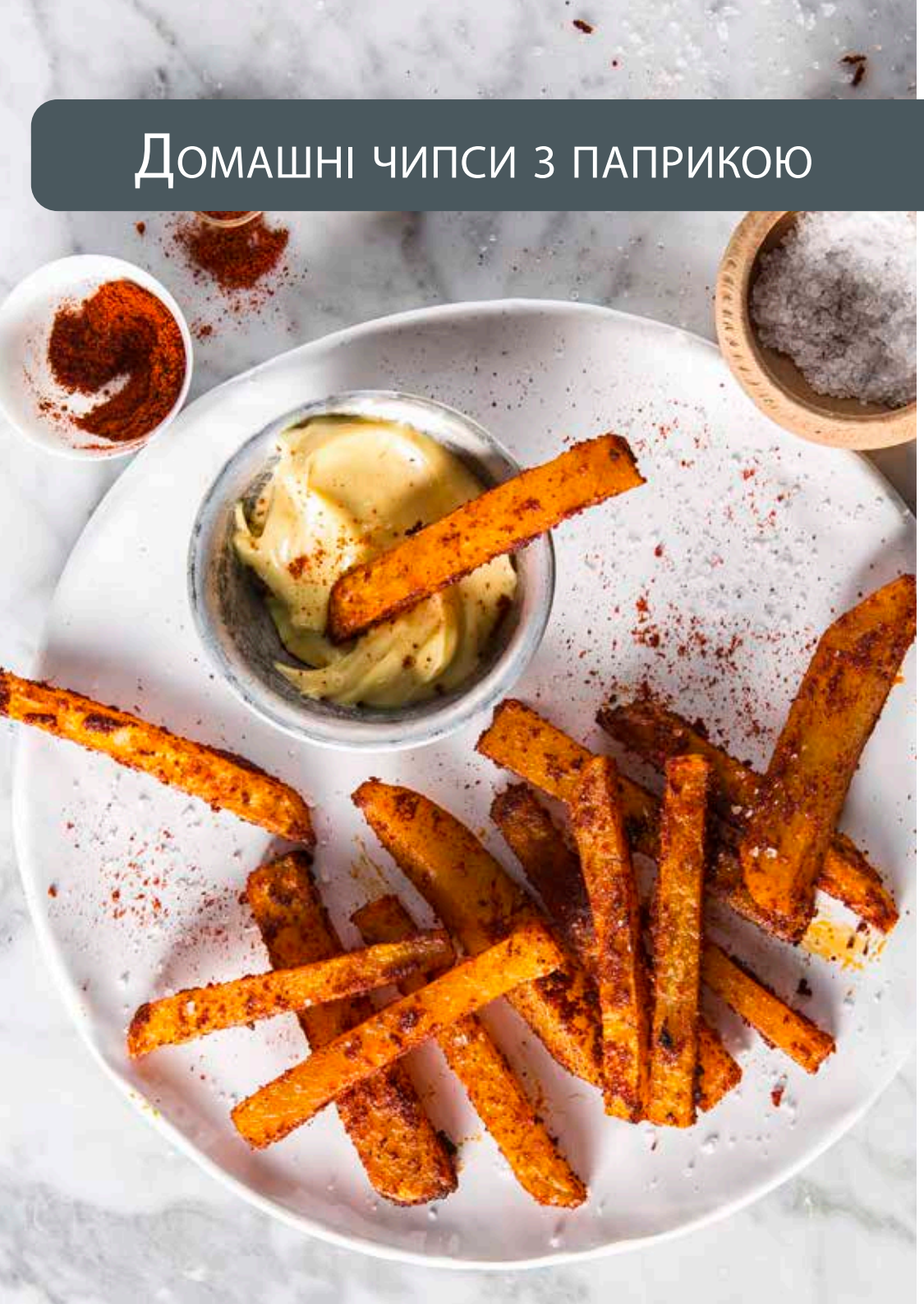
2 | Обваляйте 2 рибних філе в борошні, потім у яйці, після чого посипте їх панірувальними сухарями. Покладіть їх у кошик Easy Fry. Зверху покладіть 2 шматочки вершкового масла й готуйте в режимі FISH (РИБА) 12 хвилин. Повторіть процес із іншими шматочками риби.

3 | Зелень подрібніть ножицями, змішайте з майонезом і додавайте до смаженої риби перед подачею.

ПорАдИ ***Цей рецепт підійде для приготування будь-якої свіжої білої риби, зокрема хека, минтая та пікші.***

Домашні чипси з паприкою

4 | 15 хв | 30 хв | 35 хв



Інгредієнти

800 г картоплі
3 ст. л. паприки
3 ст. л. олії
Сіль

Рецепт

1 | Помийте й почистьте картоплю. Наріжте її соломкою товщиною близько 1 см. Чипси ретельно промийте, злийте воду й висушіть їх насухо.

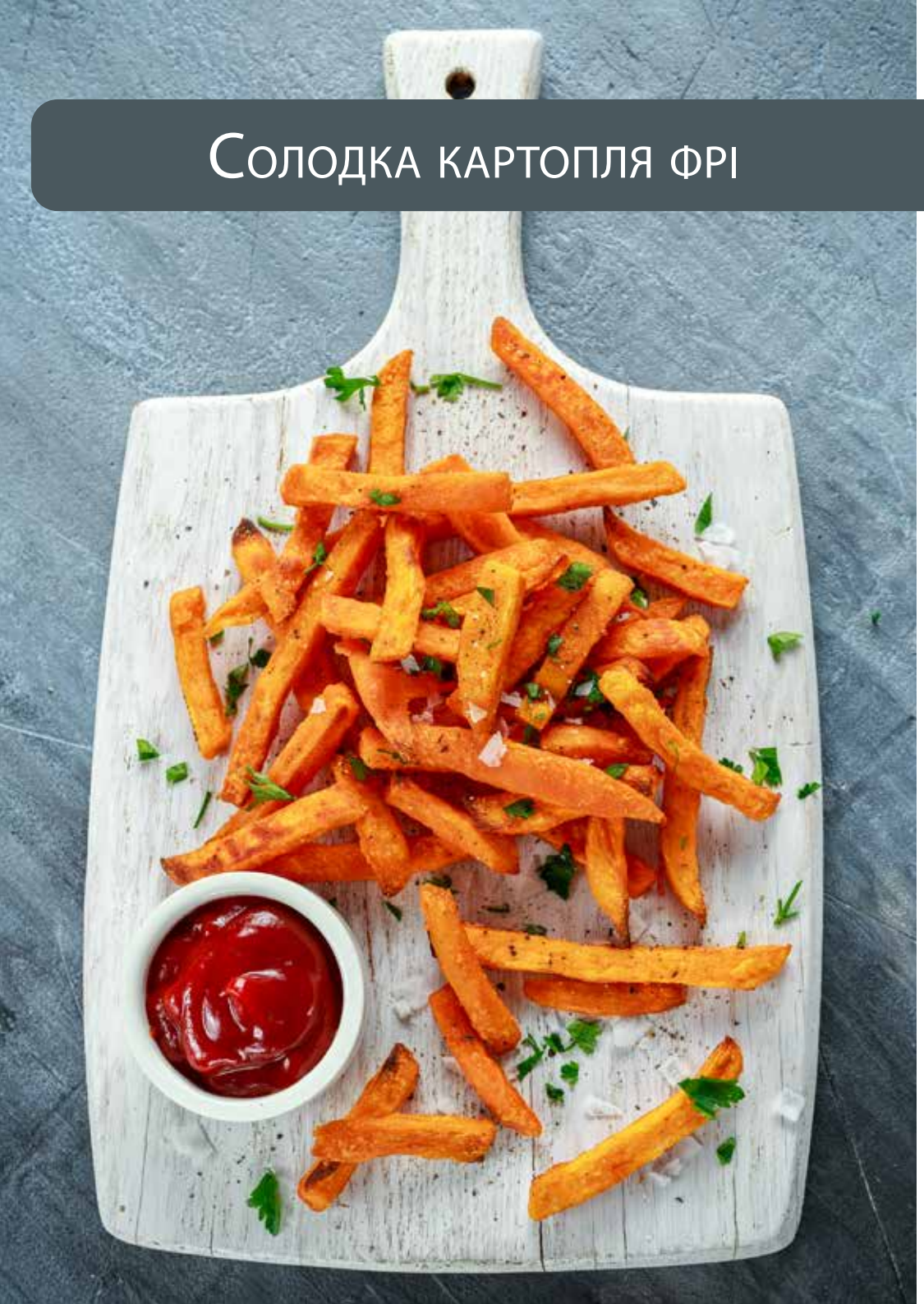
2 | Покладіть їх у чашу та змішайте з оливковою олією, 1 ст. л. дрібної солі й паприкою. Накрийте кришкою й залиште маринуватися 30 хвилин.

3 | Злийте маринад, щоб надлишки залишилися в чаші, покладіть чипси в кошик EASY FRY і готуйте в режимі FRENCH FRIES (КАРТОПЛЯ ФРІ), зменшивши температуру до 180° C, протягом 35 хвилин. Перемішуйте чипси кожні 10 хвилин. Можливо, вам доведеться зменшити або збільшити час приготування на 5 хвилин залежно від розміру чипсів і сорту картоплі.

ПорАдИ ***Додайте столову ложку червоної пасти карі для пікантності.***

Солодка картопля фрі

4 | 15 хв | 40 хв



Інгредієнти

800 г солодкої картоплі
3 ст. л. соняшникова олія
1 яєчний білок
1 ч. л. куркуми
Сіль, Перець

Рецепт

1 | Почистьте й помийте солодку картоплю. Наріжте соломкою шириною 1 см.

2 | Змішайте яєчний білок, олію й куркуму у великій мисці та поперчіть. Додайте солодку картоплю й добре перемішайте, так щоб вона була повністю вкрита. Перекладіть солодку картоплю в кошик EASY FRY за допомогою шумівки, щоб надлишки яєчно-білкової суміші залишилися в мисці.

3 | Покладіть солодку картоплю в кошик EASY FRY і готуйте в режимі FRENCH FRIES (КАРТОПЛЯ ФРІ), зменшивши температуру до 170° C, протягом 20 хвилин. Перемішуйте чипси кожні 10 хвилин. Після цього готуйте ще 15 хвилин при 200° C. Щедро посоліть і подавайте до столу.

ПорАдИ ***Подавайте з йогуртовим соусом, приправленим невеликою кількістю порошку карі.***

Мафіни з шоколадною стружкою

8 | 20 хв | 30 хв (кожна партія)

Інгредієнти

205 г муки
1 пакетик розпушувача
50 г масла
75 г цукру
100 г шоколадної стружки
2 яйця
250 мл цільного молока

Рецепт

1 | Просійте борошно й розпушувач у чашу. Додайте м'яке вершкове масло й перемішайте, доки суміш не нагадуватиме крупнозернистий пісок.

2 | Додайте цукор і шоколадну стружку. Збийте разом молоко і яйця. Вилийте цю суміш у чашу і перемішайте достатньо для того, щоб можна було всипати борошно.

3 | Розлийте тісто у 8 формочок для мафінів або в паперові формочки. Помістіть 4 формочки для мафінів у кошик Easy Fry. Готуйте 30 хвилин у режимі DESSERT (ДЕСЕРТ). Дістаньте й залишіть вистигати на решітці. Приготуйте 4 мафіни, що залишилися.

ПорАдИ ***Перевірте готовність мафінів, проткнувши їх кінчиком ножа, і за потреби готуйте ще 5 хвилин.***

Шоколадні суфле

4 | 10 хв | 12 хв

Інгредієнти

100 г темного шоколаду (70% какао терте), подрібнене
3 яйця (1 жовток + 3 білки)
100 мл цільного молока
30 г цукру
1 ч. л. кукурудзяного крохмалю
25 г масла
Сіль

Рецепт

1 | Поламайте шоколад на шматочки й розтопіть у жароміцному посуді над каструлею з киплячою водою або в мікрохвильовій печі.

2 | Відокремте жовтки яєць від білків. Збийте 1 жовток із кукурудзяним борошном. Нагрійте молоко в каструлі до теплого стану, потім зніміть із вогню, додайте суміш жовтків і кукурудзяного борошна, перемішайте й поверніть на вогонь на кілька хвилин, щоб маса загустіла. Додайте шоколад і перемішайте. Дайте пирогу охолонути.

3 | Збийте 3 яєчні білки в піну разом із дрібкою солі. Коли вони почнуть застигати, додайте цукрову пудру й знову збивайте протягом кількох секунд. Додайте до суміші збиті білки.

4 | 4 жароміцні формочки змастіть вершковим маслом, посипте цукром і наповніть сумішшю на 2/3 висоти формочок. Помістіть формочки в кошик Easy Fry і готуйте в режимі DESSERT (ДЕСЕРТ) 12 хвилин. Подавайте одразу.

Cuprins

ro

Gustări și garnituri

Empanadas cu vită
Falafel
Creveți crocanți cu curry
Samosa de legume
Pizza mumie

Preparate

Kebab de vită teriyaki
Burger de vită gourmet
Koftas de vită cu coriandru
Pachețele de primăvară cu pui
Nuggets de pui
Aripioare de pui
Pui la cuptor
Cotlete de miel cu lămâie
Hot dog în stil New York
Fileuri de somon cu masala
Pește cu cartofi prăjiți de casă
Cartofi prăjiți cu boia de casă
Cartofi dulci pai

Deserturi

Brioșe cu fulgi de ciocolată
Sufleuri de ciocolată

Ghid de pictograme

Număr de persoane

Număr de porții

Timp de preparare

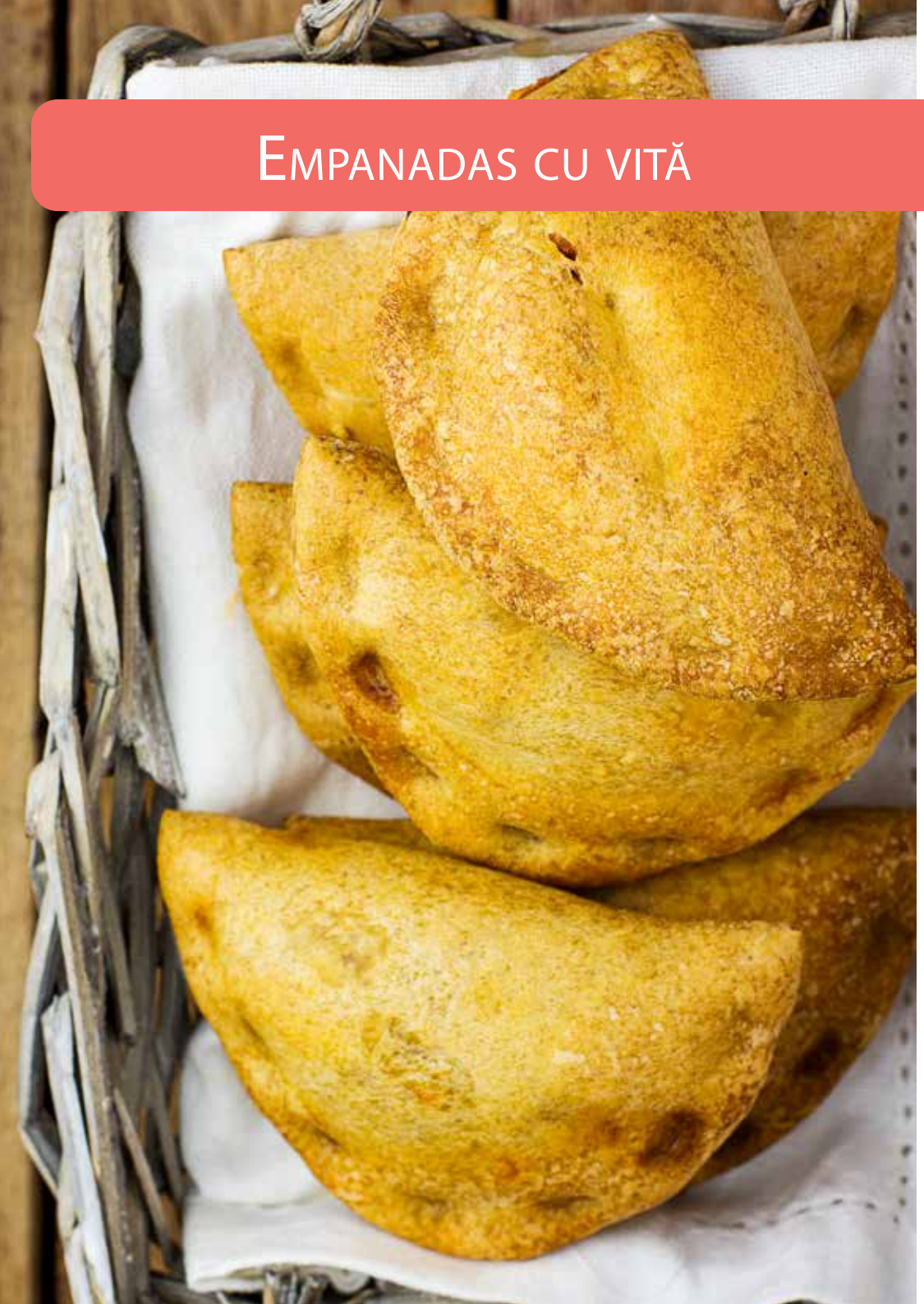
Timp de așteptare

Timp de marinare

Timp de gătire

Empanadas cu vită

16 | 15 min. | 18 min.



Ingrediente

2 pachete de aluat fraged
200 g carne de vită tocată
3 cepe verzi
1 lingură de boia de ardei
1 gălbenuș de ou
1 lingură de ulei de măsline
Sare, piper

Rețetă

1 | Tocați fin ceapa verde. Prăjiți carnea cu uleiul de măsline într-o tigaie timp de 8 minute. Condimentați cu sare și piper și adăugați ceapa verde și boiaua. Lăsați la răcit.

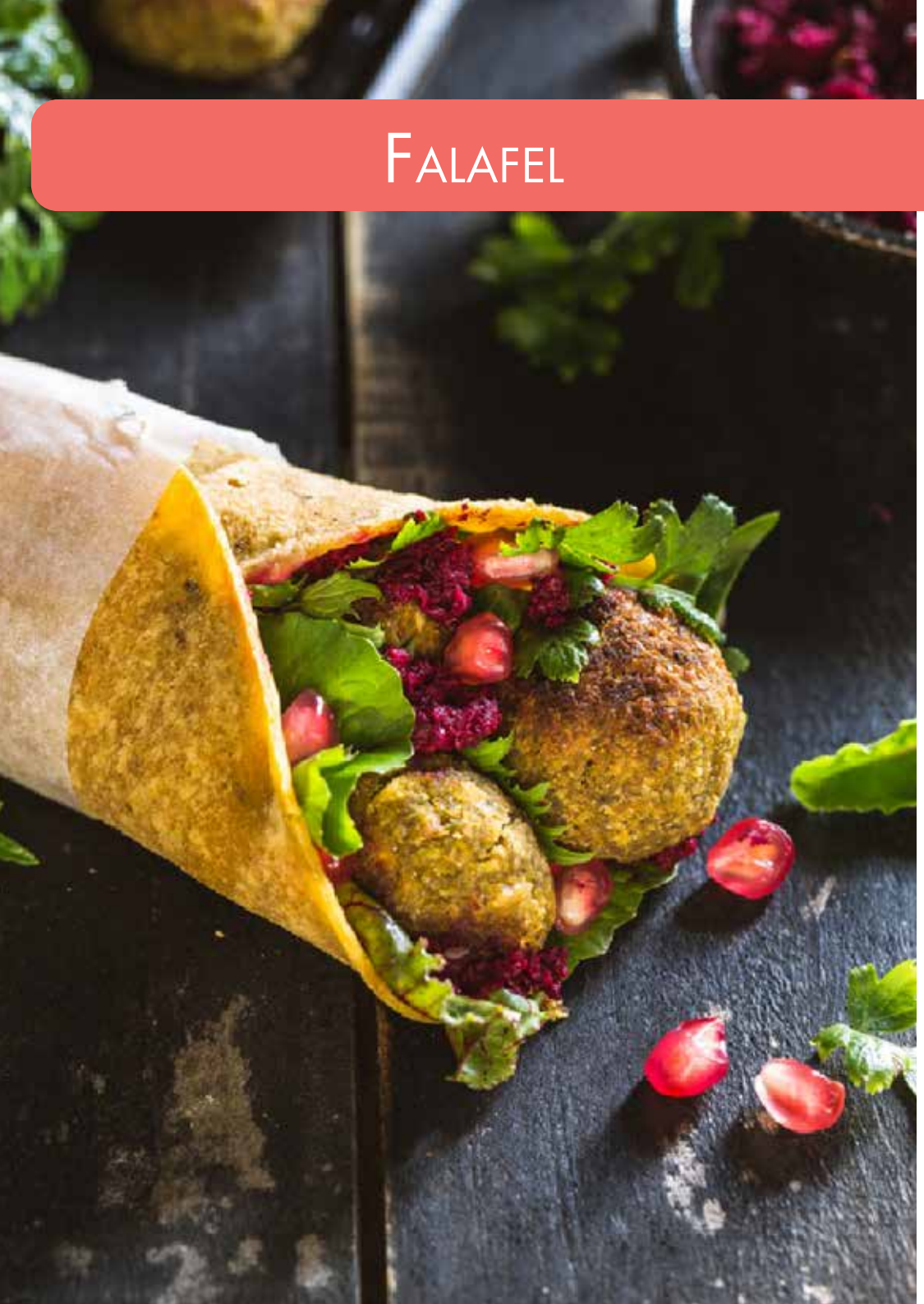
2 | Întindeți aluatul fraged, tăiați 8 cercuri cu diametrul de aproximativ 9 cm, acoperiți-le cu carnea tocată răcită și pliați-le într-o formă de semicerc. Amestecați gălbenușul cu 1 lingură de apă. Folosiți amestecul pentru a unge marginile și lipiți empanadas ciupindu-le cu degetele, apoi ungeți partea de deasupra.

3 | Așezați 8 empanadas în coșul Easy Fry și gătiți la 180 C timp de 10 minute. Repetați cu a doua tranșă.

Sugestii ***Puteți condimenta umplutura de vită pentru empanada cu chimen, oregano sau usturoi tocat. Pentru un plus de aromă, puteți adăuga roșie sau porumb dulce în umplutură.***

Falafel

18 | 15 min. | 20 min.



Ingrediente

500 g năut fiert
50 g făină simplă
1 ceapa alba tocata marunt
2 linguri patrunjel tocat
2 linguri coriandru tocat
1 linguriță de chimen
1 cățel de usturoi
1 lingură de tahini (pastă de susan)
1 strop de ulei de masline, pentru gatit (optional)
Sare, piper

Rețetă

1 | Utilizând un robot de bucătărie, amestecați năutul, ceapa scursă, usturoiul, pătrunjelul, coriandrul, chimenul, sarea, piperul, pasta de semințe de susan (tahini) și făina într-o pastă grosieră. Dacă amestecul este prea lichid, adăugați puțină făină. Dacă este prea uscat, adăugați puțin lichid.

2 | Modelați în 18 bucăți de falafel și apăsați-le ușor pentru a uni marginile.

3 | Așezați în coșul Easy Fry, adăugați un strop de ulei de măsline (opțional) și gătiți folosind MODUL PIZZA timp de 20 minute. Falafelul poate fi suprapus în straturi în coș. Întoarceți pe partea cealaltă la jumătatea intervalului de gătire.

Sugestii ***Serviți falafelul în lipii fierbinți, garnisit cu mentă proaspătă, iaurt și felii de roșii.***

Creveți crocanți cu curry

4 | 10 min. | 10 min.

Ingrediente

250 g creveți decorticați
2 ouă
6 linguri făină de grau
6 linguri făină de porumb
2 linguri de praf de curry
Sare, piper
1 strop de ulei, pentru gatit (optional)

Rețetă

1 | Turnați făina, praful de curry și un vârf generos de sare și piper într-o pungă pentru congelator, turnați amidonul de porumb într-un alt castron puțin adânc și bateți ouăle într-un al treilea castron puțin adânc.

2 | Puneți creveții în pungă, închideți bine și agitați puternic până când sunt bine acoperiți. Scoateți creveții din pungă, dați-i unul câte unul prin oul bătut, apoi prin amidonul de porumb. Stropiți cu ulei (opțional).

3 | Gătiți creveții în coșul Easy Fry folosind MODUL CREVEȚI timp de 6 minute. Întoarceți cu grijă creveții și continuați să gătiți încă 4 minute.

Samosa de legume

6 | 15 min. | 14 min.

Ingrediente

6 foi de aluat Brick*
10 g de ulei de măsline
200 g feta
400 g conopidă fiartă
200 g mazăre fiartă
1 linguriță de praf de curry
1 strop de ulei, pentru gatit (optional)
Sare, piper

* Aluatul filo nu este disponibil în toate țările.

Rețetă

1 | Într-un castron, amestecați puțin conopida cu praful de curry. Puneți mazărea și feta fărâmițată. Amestecați bine.

2 | Tăiați foile de aluat filo în 2 fâșii. Ungeți aluatul filo cu ulei de măsline. Puneți o lingură de umplutură pe capătul fiecărei fâșii și pliați pentru a forma un triunghi. Faceți 6 samosa din fiecare fâșie de aluat.

3 | Așezați 6 samosa în coșul Easy Fry, stropiți cu ulei de măsline și gătiți folosind MODUL CREVEȚI timp de 14 minute. Atunci când prima tranșă de samosa este gătită, scoateți-o și puneți următoarele 6 în coș.

Sugestii ***Puteți reîncălzi prima tranșă de samosa punându-le în coș și gătindu-le iar câteva minute.***

Pizza mumie

4 | 5 min. | 7 min.

Ingrediente

2 brioșe englezești
4 linguri de sos de roșii
4 felii de branză mozzarella
4 măsline negre fără samburi
Sare

Rețetă

1 | Tăiați brioșele în jumătate și prăjiți-le în coșul Easy Fry timp de 3 minute în MODUL PIZZA.

2 | Intindeți o lingură mare de sos de roșii pe fiecare brioșă. Tăiați feliile de mozzarella in fașii subțiri. Puneți-le pe fiecare brioșă, apoi adăugați măslinele, feliate așa incat să arate ca niște ochi.

3 | Puneți pizza in coșul aparatului Easy Fry & Grill de 4 minute în MODUL PIZZA. Serviți imediat.

SugEstii ***O rețetă distractivă pe care copiii o pot face singuri, cu supravegherea adulților, pentru a preveni orice risc de arsuri.***

Kebab de vită teriyaki

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Ingrediente

12 felii de carpaccio de vită*
200 g branză Comte
2 linguri de miere
3 linguri de sos de soia
Piper

* nedisponibil în toate țările. Alternativ, dvs. sau măcelarul poate tăia fileurile de carne de mânzat în felii foarte subțiri.

Rețetă

1 | Tăiați brânza în 36 de cuburi. Introduceți-le pe cele 12 frigărui. Împachetați fiecare kebab într-o felie de carne de vită.

2 | Într-un castron, faceți marinata amestecând sosul de soia și mierea. Utilizați pentru a unge kebaburile. Marinați în frigider timp de 1 h.

3 | Așezați 12 kebaburi în cerc în coșul Easy Fry și gătiți la 180 °C timp de 6 minute. Condimentați cu piper și serviți imediat.

Sugestii

Serviți kebaburile lângă un bol mic cu sos dulce de soia. Comté este o brânză franceză disponibilă în marile supermarketuri și delicatese.

Burger de vită gourmet

6 | 5 min. | 11 min.

Ingrediente

900 g carne de vită tocată
6 chifle pentru burger
2 roșii
6 frunze de salată
1 cățel de usturoi
3 linguriițe de sos de soia
2 linguri de ulei de măsline

Rețetă

1 | Amestecați carnea de vită, usturoiul zdrobit, sosul de soia și uleiul de măsline. Asezonați. Folosiți mâinile pentru a forma 6 burgeri.

2 | Așezați-i în coșul Easy Fry și gătiți în MODUL STEAK timp de 8 minute, în funcție de preferința pentru nivelul de gătire.

3 | Scoateți burgerii din Easy Fry și păstrați-i calzi. Puneți 6 chifle pentru hamburger în coș, apăsându-le puțin dacă e nevoie, și gătiți timp de 2-3 minute tot la 180 °C. Montați hamburgerii imediat, adăugând frunze de salată și roșii și serviți.

Sugestii ***Faceți un sos amestecând: 1 lingură de muștar integral, 2 linguri de muștar picant, 1 gălbenuș și 1 lingură de ulei, apoi 1 lingură de smântână groasă.***

Koftas de vită cu coriandru

6 | 10 min. | 8 min.

Ingrediente

550 g carne de vită tocată
2 linguri de șalote tocate
2 linguri de coriandru tocat
1 lingură de amestec de condimente ras el hanout
1 linguriță de chimen
1 lingură de ulei de măsline
Sare, piper

Rețetă

1 | Într-o tigaie, rumeniți șalotele rapid cu puțin ulei de măsline.

2 | Amestecați carnea tocată, condimentele, coriandrul și șalotele gătite. Asezonați cu sare și piper. Formați 18 chifteluțe ovale de dimensiune similară, fiecare de aprox. 30 g.

3 | Așezați chifteluțele într-un coș, apăsându-le puțin, și gătiți-le timp de 7-8 minute la 180 °C. Chifteluțele pot fi suprapuse una peste alta în coș.

Sugestii

Serviți koftas cu sos de mentă: amestecați 2 iaurturi naturale grecești (150 g fiecare), 1 lingură de mentă proaspăt tocată, puțin ulei de măsline și 1 strop de suc de lămâie.

Pachețele de primăvară cu pui

12 | 30 min. | 26 min.

Ingrediente

12 ambalaje pentru rulouri de primăvară
2 fileuri de pui
200 g mix de legume pentru stir-fry
4 ciuperci champignon albe
50 g tăiței de orez
1 cățel de usturoi
1 lingură de ulei nearomat

Rețetă

1 | Rehidratați tăițeii de orez urmând instrucțiunile de pe ambalaj. Scurgeți-i cu atenție cu mâinile. Tăiați-i în bucăți mari cu o foarfecă și lăsați-i să se răcească.

2 | Căliți cubulețele de pui cu legumele pentru stirfry și ciupercile tocate mărunt într-o tigaie mică timp de 6 minute. Scurgeți. Amestecați cu tăițeii de orez, puiul și usturoiul zdrobit.

3 | Înmuiați o foaie de pachețel de primăvară în apă pentru a rehidrata și apoi puneți-o pe un prosop curat. Puneți 1 lingură de umplutură jos în centrul foii, împăturiți marginile, rulați pachețelul și ciupiți cu degetele pentru a-l lipi. Continuați până când aveți 12 pachețele de primăvară în total. Așezați 6 pachețele de primăvară în coșul Easy Fry și puneți alte 6 în frigider, acoperite cu un prosop ușor umezit.

4 | Stropiți pachețelele cu ulei (opțional) și gătiți în MODUL CREVEȚI timp de 20 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului de gătire. Păstrați-le calde până gătiți și restul de 6 pachețele.

Sugestii *Serviți cu mentă, salată și sos de soia.*

Nuggets de pui

6 | 10 min. | 12 min. (fiecare tranșă)

Ingrediente

6 fileuri de pui
120 g pesmet
70 g făină
3 ouă
Sare, pipe
Strop de ulei, pentru gătit (opțional)

Rețetă

1 | Tăiați puiul în bucăți de dimensiuni egale. Puneți făina, sarea și piperul într-o pungă pentru congelator, turnați pesmetul pe o farfurie mare și bateți ouăle într-un bol puțin adânc.

2 | Puneți bucățile de pui în pungă, închideți bine și agitați puternic. Scoateți-le din pungă, dați-le una câte una prin oul bătut, apoi prin pesmet. Puneți jumătate din nuggets în coșul Easy Fry. Stropiți cu ulei (opțional).

3 | Gătiți nuggets de pui în MODUL PUI timp de 12 minute, în funcție de dimensiune. Repetați până când toți nuggets de pui sunt gătiți.

Sugestii

Faceți-vă propriul ketchup fierbând împreună 3 roșii, 1 ceapă, 1 linguriță de piure de roșii concentrat, 1 cățel de usturoi tocat, 4 lingurițe de oțet balsamic, 1 linguriță de miere lichidă, sare și piper.

ARIPIOARE DE PUI

6 | 20 min. | 12 ore | 17 min.

INGREDIENTE

1,2 kg aripioare de pui
1 lingura de ketchup de roșii
1 lingura de muștar
1 lingura de boia de ardei
1 lingura de sos dulce de soia
1 lingura de ulei de măsline
Sare, piper

REȚETĂ

1 | Tăiați aripile de pui în jumătate, separându-le în zona articulației.

2 | Puneți toate ingredientele într-un bol mare și adăugați aripioarele. Amestecați până când aripioarele sunt bine acoperite. Acoperiți-le cu folie alimentară și lăsați-le la marinat timp de 12 ore.

3 | Puneți aripioarele de pui în coș (se pot suprapune) și gătiți în MODUL PUI timp de 12 minute. Amestecați și întoarceți aripioarele și continuați să gătiți încă 5 minute. Serviți imediat cu cartofi prăjiți și o salată de roșii cherry.

SUGESTII ***Puteți varia marinata în funcție de preferință: încercați să adăugați sos barbecue, condimente, chili sau usturoi.***

Pui la cuptor

4-6 | 5 min. | 45 min.

Ingrediente

1 pui de 1,2 kg
5 căţei de usturoi
1 lingura de ulei de măsline
Sare, piper

Reţetă

1 | Zdrobiţi puţin căţeii de usturoi cu palma. Ungeţi puiul cu 1 lingură de ulei de măsline şi introduceţi căţeii de usturoi în pui de-a lungul pulpelor. Condimentaţi bine.

2 | Aşezaţi puiul în coşul Easy Fry şi prăjiţi folosind MODUL PUI timp de 45 minute. Serviţi imediat.

Sugestii

Timpul exact de gătire pentru pui va depinde de greutatea lui. Pentru a verifica dacă puiul este gătit, străpungeţi cea mai groasă parte a pulpei cu vârful unui cuţit: lichidul care iese trebuie să fie transparent.

Cotlete de miel cu lămâie

6 | 15 min. | 4h | 35 min.

Ingrediente

12 cotlete mici de miel
1 lămaie netratată
4 căței de usturoi
1 lingură de ulei de măsline
Sare, piper

Rețetă

1 | Radeți coaja de lămâie. Curățați usturoiul și zdrobiți-l bine folosind un pistil și un mojar. Adăugați coaja de lămâie și 2 linguri de ulei de măsline.

2 | Turnați peste cotletele de miel, amestecați bine, condimentați cu sare și piper, acoperiți cu folie alimentară și lăsați-le la marinat timp de 4 ore.

3 | Așezați 6 cotlete în coșul Easy Fry și gătiți la 180 °C timp de 10 minute, amestecând la jumătatea intervalului de gătire. Repetați pentru cele 6 cotlete rămase. Serviți imediat.

Sugestii ***Încercați să adăugați în marinată plante aromatice proaspete, precum cimbru, cimbru sălbatic sau oregano.***

Hot dog în stil New York

6 | 10 min. | 8 min.

Ingrediente

6 chifle pentru hot dog
6 crenvurşti pentru hot dog
6 castraveciori murați
2 cepe albe
12 roșii cherry
6 felii de branză cheddar
1 lingură de ulei

Rețetă

1 | Puneți crenvurștii într-o cratiță cu apă fiartă timp de 5 minute. Între timp, tocați mărunt ceapa și căliți-o într-o tigaie mică cu 1 lingură de ulei de măsline.

2 | Tăiați cuburi castraveciorii murați și feliați roșiile. Tăiați chiflele de hot dog în jumătate, adăugați roșiile și puneți câte un crenvurst în fiecare. Acoperiți cu felii de cheddar. Puneți 3 hotdogi în coșul Easy Fry și gătiți folosind MODUL PIZZA timp de 3 minute.

3 | Adăugați castraveciorii murați și ceapa și serviți imediat. Gătiți cei 3 hotdogi montați rămași.

Sugestii ***Distrați-vă desenând imagini cu ketchup și muștar, în stil american!***

Fileuri de somon cu masala

6 | 10 min. | 27 min.

Ingrediente

6 fileuri de somon
1 ceapă tocată mărunt
2 căţei de usturoi zdrobiţi
1 roşie foarte coaptă, tăiată în cubuleţe
1½ linguriţă de ghimbir proaspăt ras fin
1½ linguriţă de piure de roşii concentrat
250 ml de lapte de cocos
frunze proaspete de mentă, pentru garnitură
Hârtie de aluminiu
2½ linguri de garam masala (sau curry) pulbere

Reţetă

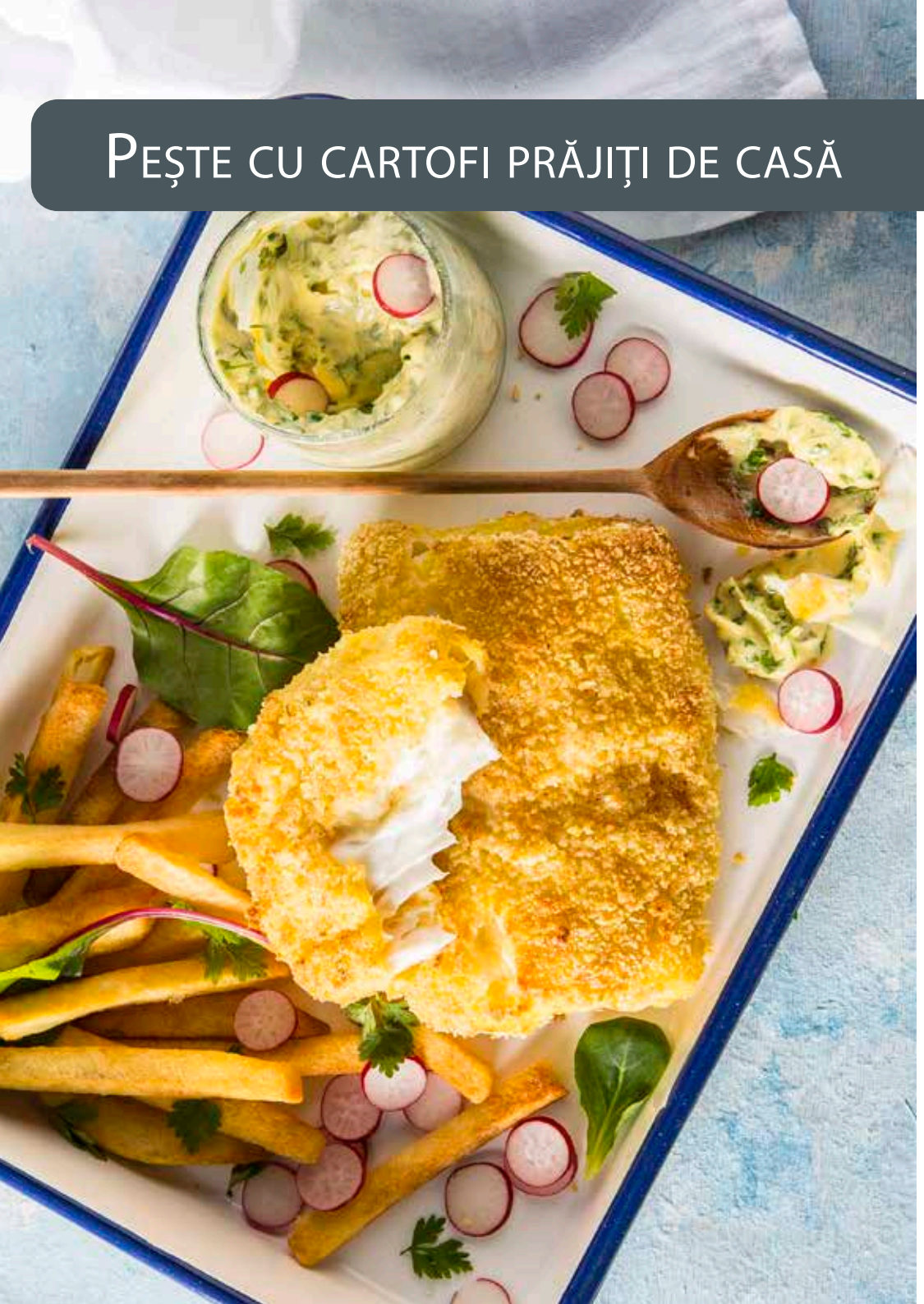
1 | Căliţi ceapa într-o tigaie până devine transparentă. Adăugaţi usturoiul şi roşiile tăiate cubuleţe şi gătiţi câteva minute înainte de a adăuga garam masala, ghimbirul şi piureul concentrat de roşii. Amestecaţi bine.

2 | Adăugaţi laptele de cocos şi fierbeţi timp de 2 minute. Verificaţi dacă aţi asezonat bine.

3 | Puneţi fileurile de somon pe 6 foi mari de hârtie de copt. Turnaţi sosul peste fileuri. Împachetaţi fileurile în foi şi aşezaţi-le în straturi în coşul Easy Fry. Gătiţi folosind MODUL PEŞTE timp de 20 minute. Decoraţi cu frunze de mentă tocate şi serviţi.

Pește cu cartofi prăjiți de casă

6 | 10 min. | 12 min. (fiecare tranșă)



Ingrediente

6 fileuri de cod
7 linguri de făină
7 linguri de pesmet
3 ouă
50 g unt
1 legătură de tarhon
1 borcan de maioneză (75 g)
Sare, piper

Rețetă

1 | Uscați bucățile de pește pe hârtie de bucătărie. Asezonați cu sare și piper. Bateți ouăle într-un vas puțin adânc.

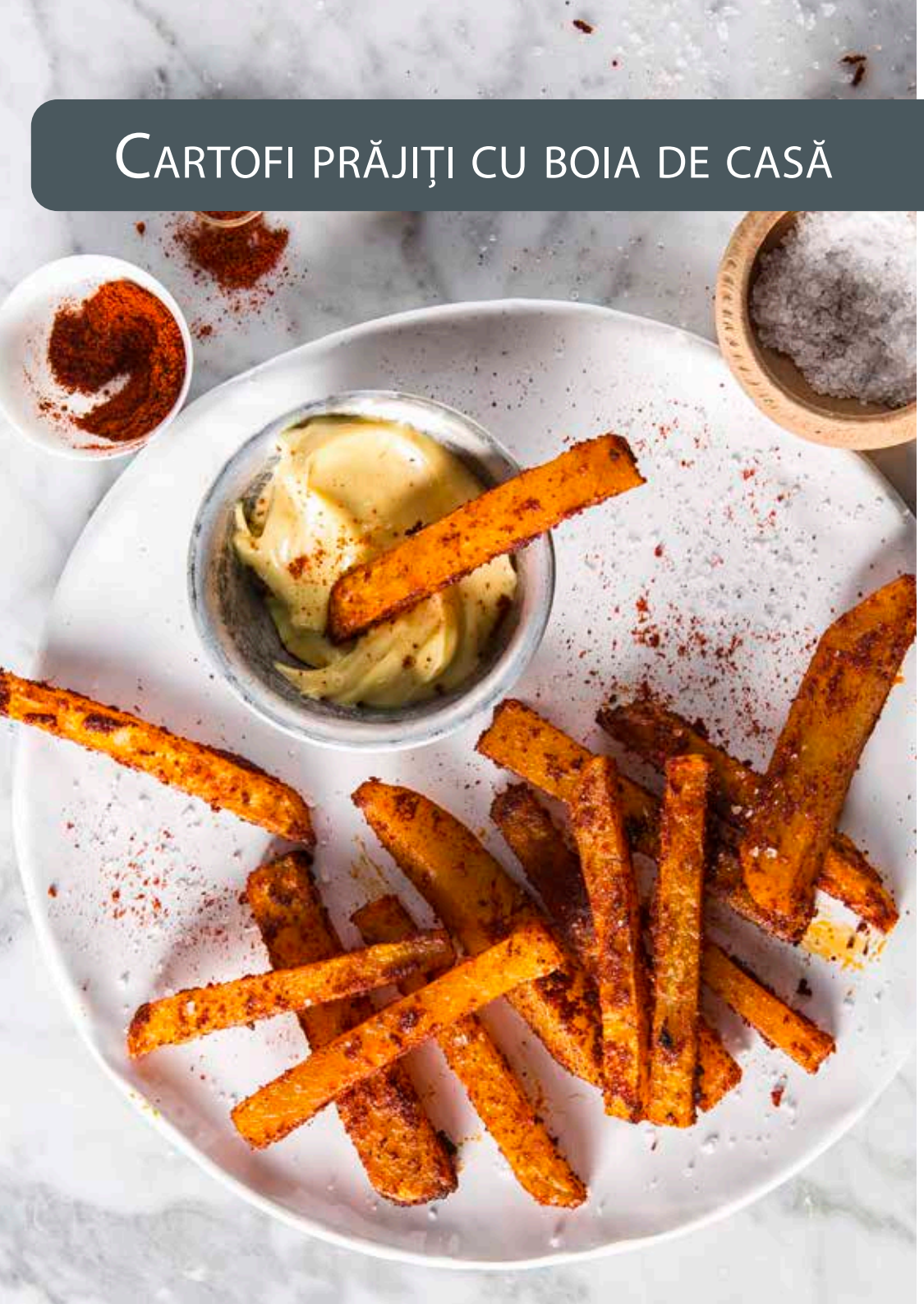
2 | Dați 2 fileuri de pește prin făină, apoi prin ou și la urmă prin pesmet. Puneți-le în coșul Easy Fry. Puneți deasupra 2 cubulețe de unt și gătiți în MODUL PEȘTE timp de 12 minute. Repetați pentru celelalte bucăți de pește.

3 | Mărunțiți ierburile aromatice cu foarfeca, amestecați-le cu maioneza și serviți cu peștele prăjit.

Sugestii ***Această rețetă se poate prepara cu orice fel de pește proaspăt alb, inclusiv merluciu, pollock de Alaska sau eglefin.***

CARTOFI PRĂJIȚI CU BOIA DE CASĂ

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.



INGREDIENTE

800 g cartofi
3 linguri de boia de ardei
3 linguri de ulei
Sare

REȚETĂ

1 | Spălați și curățați cartofii. Tăiați-i în bețe de aproximativ 1 cm grosime. Clătiți bine bețele, scurgeți-le și uscați-le temeinic.

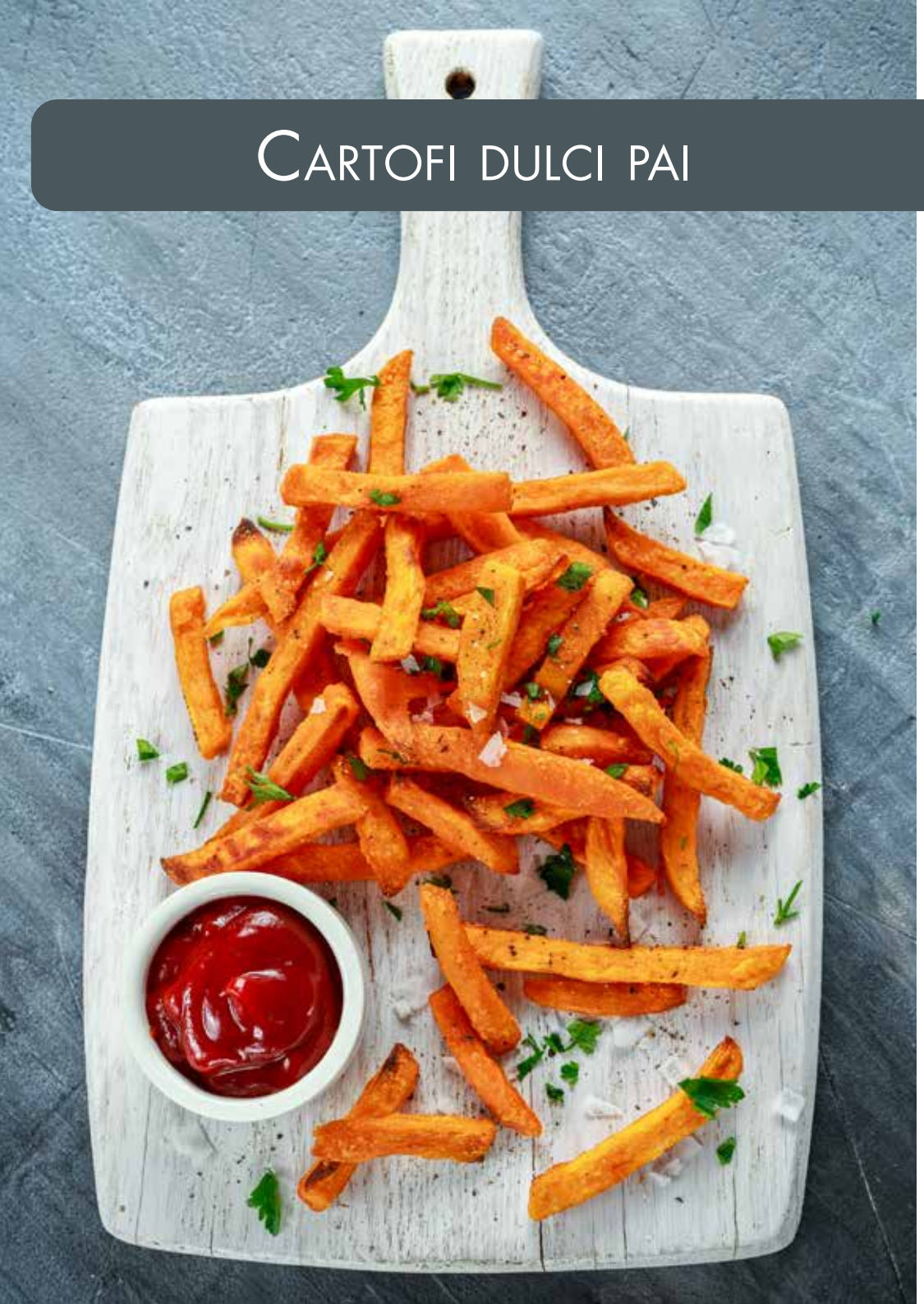
2 | Puneți-le într-un castron și amestecați cu uleiul de măsline, 1 lingură de sare fină și boia de ardei. Acoperiți și lăsați la marinat timp de 30 minute.

3 | Scurgeți bine bețele, astfel încât excesul de marinată să rămână în vas, așezați-le în coșul EASY FRY și gătiți în MODUL CARTOFI PRĂJIȚI, reducând temperatura la 180 °C timp de 35 minute. Amestecați bine bețele la fiecare 10 minute. Este posibil să fie necesar să reduceți sau să prelungiți timpul de gătire cu 5 minute, în funcție de mărimea bețelor și de soiul cartofilor.

SUGESTII ***Adăugați o lingură de pastă de curry roșu pentru o variație delicioasă.***

Cartofi dulci pai

4 | 15 min. | 40 min.



Ingrediente

800 g cartofi dulci
3 linguri de ulei de floarea soarelui
1 albus de ou
1 lingurita turmeric
Sare, piper

Rețetă

1 | Curățați și spălați cartofii dulci. Tăiați în bețe cu lățimea de 1 cm.

2 | Amestecați albușul de ou, uleiul și turmericul într-un castron mare și condimentați cu piper. Adăugați cartofii dulci și amestecați până când sunt bine acoperiți. Mutați cartofii dulci în coșul EASY FRY utilizând o lingură cu găuri, astfel încât orice exces de amestec de albuș să rămână în castron.

3 | Puneți cartofii dulci în coșul EASY FRY și gătiți-i în MODUL CARTOFI PRĂJIȚI, reducând temperatura la 170 °C timp de 20 minute. Amestecați bine bețele la fiecare 10 minute. Apoi, gătiți încă 15 minute la 200 °C. Condimentați cu sare din belșug și serviți.

Sugestii ***Serviți cu un sos de iaurt aromatizat cu puțină pudră de curry.***

Brioșe cu fulgi de ciocolată

8 | 20 min. | 30 min. (fiecare tranșă)

Ingrediente

205 g făină
1 plic de praf de copt
50 g unt moale
75 g zahăr pudră
100 g fulgi de ciocolată
2 oua
250 ml lapte integral

Rețetă

1 | Cerneți făina și praful de copt într-un bol. Adăugați untul moale și amestecați până când compoziția are consistența nisipului grosier.

2 | Adăugați zahărul și fulgii de ciocolată. Amestecați laptele și ouăle. Turnați acest amestec în bol și amestecați suficient pentru a încorpora făina.

3 | Turnați compoziția în 8 forme de brioșe sau forme de hârtie. Puneți 4 forme de brioșe în coșul Easy Fry. Coaceți timp de 30 minute în MODUL DESERT. Scoateți și lăsați la răcit pe un grătar. Coaceți restul de 4 brioșe.

Sugestii ***Verificați dacă brioșele sunt gata prin înțeparea cu vârful unui cuțit și gătiți încă 5 minute, dacă este necesar.***

Sufleuri de ciocolată

4 | 10 min. | 12 min.

Ingrediente

100 g ciocolată neagră (70% cacao solidă), tocată
3 ouă (1 gălbenuş + 3 albuşuri)
100 ml lapte integral
30 g zahăr pudră
1 linguriţă de amidon de porumb
25 g unt
Sol

Reţetă

1 | Rupeţi ciocolata în bucăţi şi topiţi într-un castron termorezistent deasupra unei cratiţe cu apă care fierbe sau într-un cuptor cu microunde.

2 | Separaţi albuşul şi gălbenuşul ouălor. Bateţi 1 gălbenuş cu amidonul de porumb. Încălziţi laptele într-o cratiţă, apoi luaţi-l de pe foc, adăugaţi amestecul de gălbenuş/amidon de porumb, amestecaţi şi puneţi la loc pe foc timp de câteva minute pentru a se îngroşa. Adăugaţi ciocolata şi amestecaţi. Lăsaţi la răcit.

3 | Bateţi cele 3 albuşuri spumă, împreună cu un vârf de sare. Când spuma începe să devină densă, adăugaţi zahărul pudră şi bateţi din nou timp de câteva secunde. Încorporaţi albuşurile de ou bătute în amestec.

4 | Ungeţi cu unt 4 forme de sufleu, tapetaţi-le cu zahăr şi turnaţi amestecul până la 2/3 din înălţimea formelor. Aşezaţi formele în coşul Easy Fry şi coaceţi folosind MODUL DESERT timp de 12 minute. Serviţi imediat.

Sisu

et

Suupisted ja kõrvalroad

Empanadad veiselihaga
Falafel
Krõbedad karrikrevetid
Samosad köögiviljadega
Muumiapitsad

Pearoad

Teriyaki-veiselihakebaabid
Gurmee veiselihaburger
Koriandri-veiseliha-koftad
Kevadrullid kanaga
Kananagitsad
Kanatiivad
Pühapäeva ahjukana
Lambalihaviilud sidruniga
New Yorgi hot dogid
Masala-karri-lõhefileed
Kodused kala ja friikartulid
Kodused paprikakrõpsud
Bataadifriikad

Magustoidud

Šokolaaditükkidega muffinid
Šokolaadisufleed

Piltjuhend

Inimeste_x000B_arv

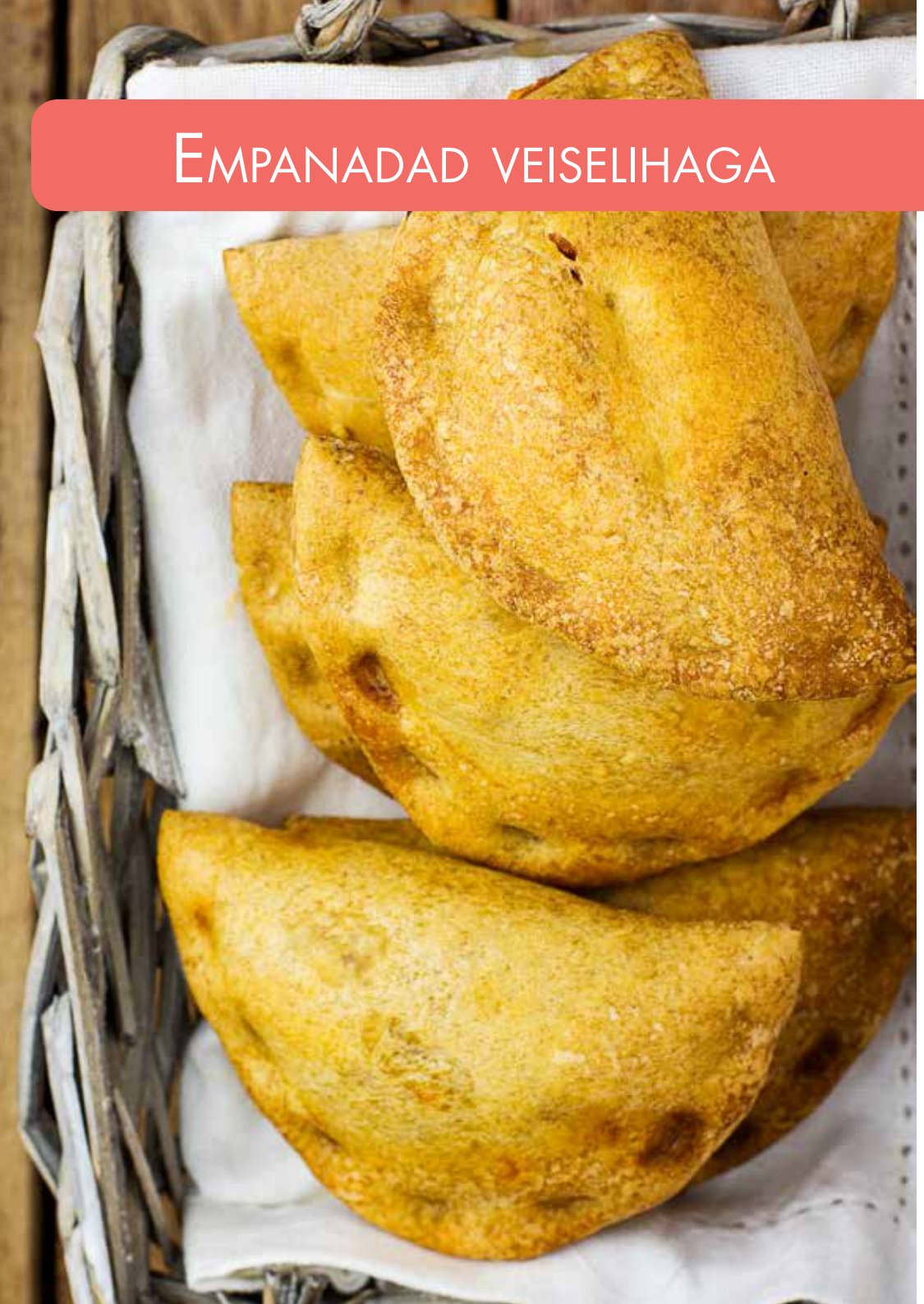
Portsjonite_x000B_arv

Ettevalmistusaeg

Ooteaeg

Marineerimisaeg

Valmistusaeg



Empanadad veiselihaga

16 | 15 min | 18 min

Koostisosad

2 pakki (375 g) valmis rullitud koogikondiitritooted
200 g veiselihahakkliha
3 roheline sibul
1 spl paprikapulbrit
1 munakollane
1 spl oliiviõli
Sool, pipar

Retsept

1 | Hakkige roheline sibul peenelt. Praadige liha pannil oliiviõlis 8 minutit. Maitsestage soola ja pipraga ning lisage roheline sibul ja paprikapulber. Laske jahtuda.

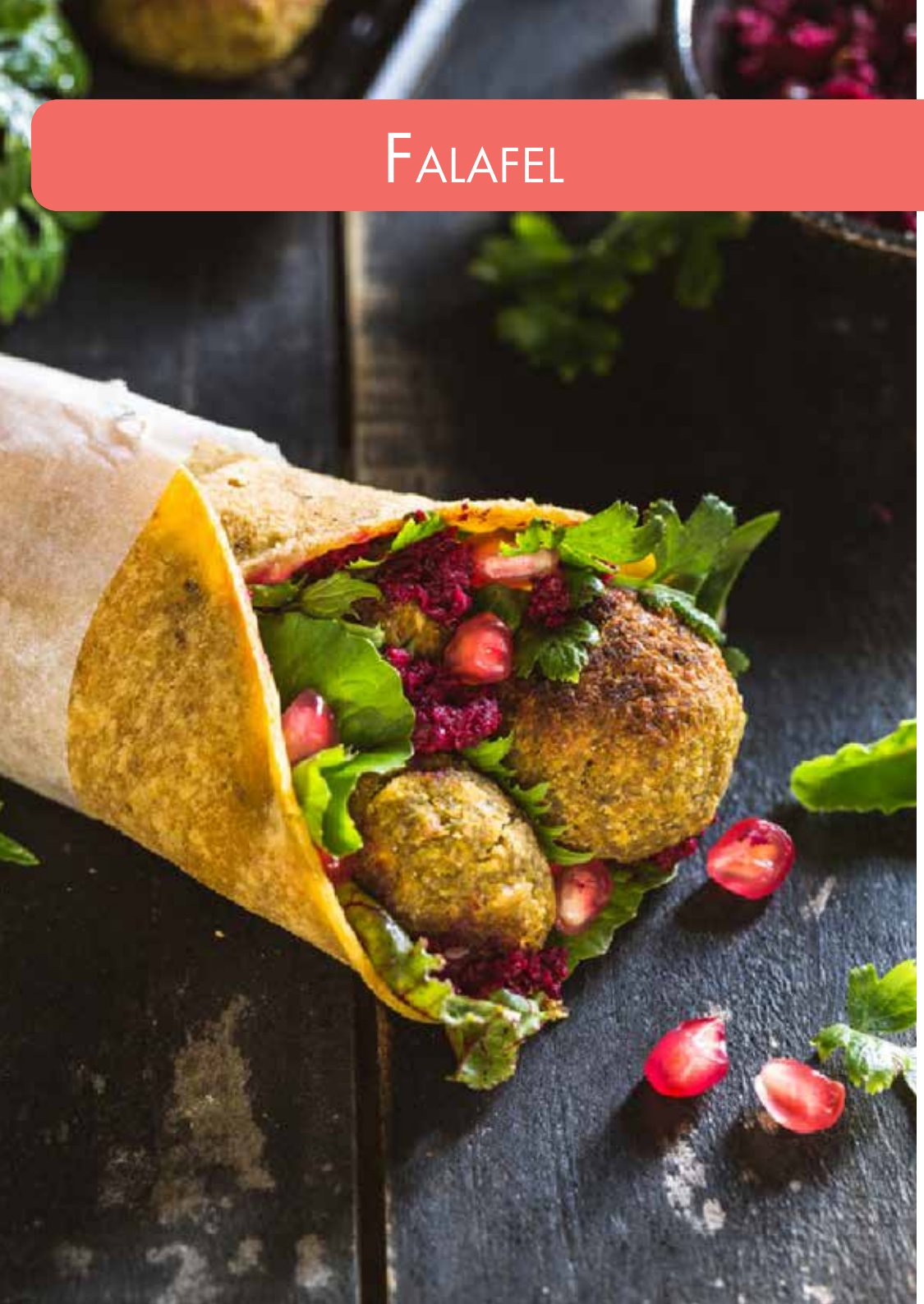
2 | Rullige tainas lahti, lõigake sellest 8 ketast (umbes 9 cm läbimõõduga), asetage neile jahtunud hakkliha ja voltige üks külg teise peale (poolring). Segage munakollane 1 spl veega. Pintseldage sellega servad ja suruge empanadad sõrmedega kokku, seejärel määrige pealt munaseguga.

3 | Asetage 8 empanadat Easy Fry korvi ja küpsetage 180 °C juures 10 minutit. Korrake teise kogusega.

Nõuanded ***Võite maitsestada empanada veiselihatäidist köömnete, pune või hakitud küüslauguga. Miks mitte lisada täiendavaks maitseks täidisele tomatit või maisi.***

Falafel

18 | 15 min | 20 min



Koostisosad

500 g keedetud kikerherneid
50 g plain flour
1 finely chopped white onion
2 tbsp chopped parsley
2 tbsp chopped coriander
1 tl köömneid
1 küüslaauguküüs
1 spl tahiinit (seesamipasta)
1 prisik oliiviõli, küpsetamiseks (valikuline)
Sool, pipar

Retsept

1 | Segage köögikombaini abil kikerherned, nõrutatud sibul, küüslauk, koriander, köömned, sool, pipar, seesamiseemnepasta (tahini) ja jahu koredaks pastaks. Kui segu on liiga vedel, lisage veidi jahu. Kui segu on liiga kuiv, lisage veidi vedelikku.

2 | Vormige 18 falafeliks ja suruge need ettevaatlikult kokku.

3 | Asetage need Easy Fry korvi, lisage sortsuke oliiviõli (soovi korral) ja küpsetage režiimil PIZZA MODE 20 minutit. Falafel'd võib korvi asetada kihtidena. Pöörake need poole valmistusaja möödudes ümber.

Nõuanded ***Serveerige falafele soojades pitaleibades ja lisage neile värsket münti, jogurtit ja tomatilõike.***

Krõbedad karrikrevetid

4 | 10 min | 10 min

Koostisosad

250 g kooritud krevette
2 muna
6 spl nisujahu
6 spl maisijahu
2 spl karripulbrit
1 prisik oliiviõli, küpsetamiseks (valikuline)
Sool, pipar

Retsept

1 | Valage jahu, karripulber ning suurem näputäis soola ja pipart sügavkülmakotti, valage maisijahu madalasse kaussi ja kloppige munad lahti teises madalas kausis.

2 | Asetage krevetid kotti, sulgege see kindlalt ja raputage tugevasti, kuni krevetid on korralikult kaetud. Võtke krevetid kotist välja, kastke ükshaaval lahtiklopitud munasse ja siis veeretage neid maisijahus. Piserdage õliga (soovi korral).

3 | Küpsetage krevette Easy Fry korvis režiimil SHRIMP MODE 6 minutit. Pöörake krevetid ettevaatlikult ümber ja küpsetage veel 4 minutit.

Samosad köögiviljadega

6 | 15 min | 14 min

Koostisosad

6 lehte filotainast*
10 g oliiviõli
200 g fetajuustu
400 g keedetud lillkapsast
200 g keedetud herneid
1 tl karripulbrit
1 prisik oliiviõli, küpsetamiseks (valikuline)
Sool, pipar

* Filotainas pole kõigis riikides saadaval.

Retsept

1 | Tampige kausis lillkapsas koos karripulbriga segamini. Lisage herned ja murendatud fetajuust. Segage korralikult.

2 | Lõigake filotainas kaheks ribaks. Pintseldage filotainast oliiviõliga. Tõstke üks supilusikatäis täidist mõlema riba otsa ja voltige kokku, et moodustuks kolmnurk. Tehke igast tainaribast 6 samosat.

3 | Asetage 6 samosat Easy Fry korvi, piserdage üle oliiviõliga ja küpsetage neid režiimil SHRIMP MODE 14 minutit. Kui esimene ports samosasid on küpsetatud, eemaldage need ja asetage järgmised 6 korvi.

Nõuanded ***Võite esimese portsu samosasid uuesti üles soojendada, asetades need korvi ja küpsetades neid veel mõne minuti.***

Muumiapitsad

4 | 5 min | 7 min

Koostisosad

2 inglise muffinit
4 spl tomatikastet
4 viilu mozzarella juustu
4 kivideta musta oliivi
Sool

Retsept

1 | Lõigake muffinid pooleks ja röstige neid Easy Fry korvis 3 minutit režiimil PIZZA MODE.

2 | Määrige igale muffinile suur supilusikatäis tomatikastet. Lõigake mozzarellaviilud õhukesteks ribadeks. Asetage need iga muffini peale, seejärel lisage oliivirõngad silmadeks.

3 | Asetage pitsad Easy Fry & Grilli korvis 4 minutit režiimil PIZZA MODE. Serveerige kohe.

NõuaNded ***Lõbus retsept, mille järgi lapsed saavad täiskasvanu järelevalve all (et vältida põletusohtu) ise küpsetada.***

TERIYAKI-VEISELIHAKEBAABID

12 | 10 min | 60 min | 6 min

KOOSTISOSAD

12 viilu veiseliha carpacciot*
200 g emmentaaljuustu
2 spl mett
3 spl sojakastet
Pipar

* Pole kõigis riikides saadaval. Teine võimalus on lõigata ise või lasta oma lihunikul lõigata veisefilee väga õhukesteks lõikudeks.

RETSEPT

1 | Lõigake juust 36 kuubikuks. Lükake need 12 varda otsa. Mässige iga kebaab veiselihalõigu sisse.

2 | Valmistage kausis marinaad. Selleks segage kokku sojakaste ja mesi. Pintseldage sellega kebaabe. Laske külmikus 1 tund maitsestuda.

3 | Asetage 12 kebaabi ringis Easy Fry korvi ja küpsetage 180 °C juures 6 minutit. Maitsestage pipraga ja serveerige kohe.

NÕUANDED ***Serveerige kebaabe koos väikese kausitäie sojakastmega.***

GURMEE VEISELIHABURGER

6 | 5 min | 11 min

KOOSTISOSAD

900 g veise hakkliha
6 hamburgeri kuklit
2 tomatit
6 salatilehte
1 küüslaauguküüs
3 tl sojakastet
2 spl oliiviõli

RETSEPT

1 | Segage omavahel veiseliha, purustatud küüslauk, sojakaste ja oliiviõli. Maitsestage. Vormige käte vahel 6 kotletiks.

2 | Asetage need Easy Fry korvi ja küpsetage režiimil STEAK MODE 8 minutit, olenevalt sellest, kui küpset liha soovite.

3 | Eemaldage kotletid Easy Fry korvist ja hoidke neid soojas. Lükake 6 hamburgerikuklit korvi, surudes neid vajaduse korral veidi allapoole, ja küpsetage 2–3 minutit, endiselt 180 °C juures. Pange hamburgerid kohe kokku, lisage salatilehed ja tomatid ning serveerige.

NÕUANNED

Kastme valmistamiseks segage kokku: 1 spl jämedateralist sinepit, 2 spl kanget sinepit, 1 munakollane ja 1 spl õli ning lõpuks lisage 1 spl paksu crème fraîche'i.

Koriandri-veiseliha-koftad

6 | 10 min | 8 min

Koostisosad

550 g veise hakkliha
2 spl hakitud šalottsibulat
2 spl hakitud koriandrit
1 spl ras el hanout vürtsisegu
1 tl köömneid
1 spl oliiviõli
Sool, pipar

Retsept

1 | Pruunistage šalottsibul kiiresti praepannil sortsukese oliiviõliga.

2 | Segage veisehakkliha, vürtsid, koriander ja kuumutatud sibul. Maitsestage soola ja pipraga. Vormige 18 võrdseks ovaalse kujuga kotletiks, igaüks umbes 30 g.

3 | Asetage kotletid korvi, surudes neid veidi allapoole, ja küpsetage 7–8 minutit 180 °C juures. Kotletid võib korvis üksteise peale asetada.

Nõuanded

Serveerige koftasid mündikastmega: segage 2 topsi (kumbki 150 g) naturaalset Kreeka jogurtit, 1 spl värskelt hakitud münti, sortsuke oliiviõli ja veidike sidrunimahla.

KEVADRULLID KANAGA

12 | 30 min | 26 min

KOOSTISOSAD

12 kevadrullpakendit
2 kanafileed
200 g segatud köögivilju
4 aedšampinjoni
50 g riisi-niitnuudleid
1 küüslaauguküüs
1 spl neutraalset õli

RETSEPT

1 | Niisutage riisiniitnuudlid, järgides pakendil olevaid juhiseid. Nõrutage need ettevaatlikult käte vahel. Lõigake nuudlid kääridega väiksemaks ja jätke jahtuma.

2 | Hautage kanakuubikuid köögiviljadega ja peenelt hakitud seentega väikesel praepannil 6 minutit. Nõrutage. Segage riisiniitnuudlite, kana ja purustatud küüslauguga.

3 | Niisutage kevadrullide lehte vees ja asetage puhtale köögirätikule. Asetage 1 supilusikatäis täidist kevadrullide lehe allserva keskele, voltige küljed peale, rullige kevadrull kokku ja näpistage kinni. Jätkake samamoodi, kuni teil on kokku 12 kevadrulli. Asetage 6 kevadrulli Easy Fry korvi ja ülejäänud 6 külmikusse niisutatud rätiku alla.

4 | Piserdage kevadrulle õliga (soovi korral) ja küpsetage režiimil SHRIMP MODE 20 minutit, pöörates need poole küpsemise peal ümber. Hoide neid soojas, kuni küpsetate ülejäänud 6 kevadrulli.

NÕUANDED

Serveerige mündi, salati ja sojakastmega.

Kananagitsad

6 | 10 min | 12 min (iga ports)

Koostisosad

6 kanafilee
120 g riivsaia
70 g jahu
3 muna
kriips õli, toiduvalmistamiseks (valikuline)
Sool, pipar

Retsept

1 | Tükeldage kana võrdse suurusega tükkideks. Asetage jahu, sool ja pipar sügavkülmakotti, valage riivsai suurele taldrikule ja kloppige munad madalas kausis lahti.

2 | Asetage kanatükid kotti, sulgege kott kindlalt ja raputage korralikult. Võtke kanatükid kotist välja, kastke ükshaaval lahtiklopitud munasse ja siis veeretage neid riivsaias. Asetage pooled nagitsad Easy Fry korvi. Piserdage õliga (soovi korral).

3 | Küpsetage kananagitsaid režiimil CHICKEN MODE 12 minutit (olenevalt suurusest). Korrake, kuni kõik kananagitsad on küpsetatud.

Nõuanded ***Valmistage oma ketšup. Selleks keetke tasasel tulel kokku 3 tomatit, 1 sibul, 1 tl kontsentreeritud tomatipüreed, 1 hakitud küüslauguküüs, 4 tl palsamiäädikat, 1 tl vedelat mett, soola ja pipart.***

Kanatiivad

6 | 20 min | 12 tundi | 17 min

Koostisosad

1,2 kg kanatiibu
1 spl ketšupit
1 spl sinepit
1 spl paprikapulbrit
1 spl magusat sojakastet
1 spl oliiviõli
Sool, pipar

Retsept

1 | Lõigake kanatiivad liigese juurest pooleks.

2 | Pange kõik koostisosad suurde kaussi ja lisage kanatiivad. Segage hästi, kuni kanad on korralikult kaetud. Katke toidukilega ja jätke 12 tunniks maitsestuma.

3 | Asetage kanatiivad korvi (võib tõsta üksteise peale) ja küpsetage režiimil CHICKEN MODE 12 minutit. Segage ja pöörake kanatiivad ümber ning küpsetage veel 5 minutit. Serveerige kohe friikartulite ja kirsstomatisalatiga.

Nõuanded ***Marinaadi võite oma soovi järgi varieerida: proovige lisada grillkastet, vürtse, tšillipulbrit või küüslauku.***

Pühapäeva ahjukana

4–6 | 5 min | 45 min

Koostisosad

1 x 1,2 kg kana
5 küüslauguküünt
1 spl oliiviõli
Sool

Retsept

1 | Purustage küüslauguküüned kergelt oma peopesaga. Hõõruge kana 1 spl oliiviõliiga ja suruge küüslauguküüned kintsude vahele. Maitsestage julgelt.

2 | Pange kana Easy Fry korvi ja küpsetage režiimil CHICKEN MODE 45 minutit. Serveerige kohe.

Nõuanded

Kana täpne küpsetamisaeg sõltub selle kaalust. Et kontrollida, kas kana on läbi küpsenud, torgake kintsu kõige paksemat osa noaotsaga: välja voolav mahl peaks olema läbipaistev.

Lambalihaviilud sidruniga

6 | 15 min | 4h | 35 min

Koostisosad

12 väikest lambaliha karreed
1 vahatu sidrun
4 küüslauguküünt
1 spl oliiviõli
Sool, pipar

Retsept

1 | Riivige sidrunikoor. Koorige küüslauk ja purustage see peenelt uhmri ja nuiaga. Lisage riivitud sidrunikoor ja 2 spl oliiviõli.

2 | Valage see lambalihaviilude peale, segage hästi, maitsestage soola ja pipraga, katke toidukilega ja jätke 4 tunniks maitsestuma.

3 | Pange 6 lihaviilu Easy Fry korvi ja küpsetage 180 °C juures 10 minutit. Poole küpsetamise peal pöörake liha ümber. Korrake ülejäänud 6 lihaviiluga. Serveerige kohe.

Nõuanded ***Proovige oma marinaadi lisada värskeid ürte, nt tüümiani, nõmm-liivateed ja punet.***

New Yorgi hot dogid

6 | 10 min | 8 min

Koostisosad

6 hot dogi saia
6 hot dogi vorsti
6 hapukurki
2 valget sibulat
12 kirsstomatit
6 viilu Cheddari juustu
1 spl õli

Retsept

1 | Pange vorstid 5 minutiks potti keevasse vette. Samal ajal hakkige sibulad peenelt ja hautage neid väiksel pannil 1 spl oliiviõlis.

2 | Lõigake marineeritud kurgid kuubikuteks ja viilutage tomatid. Lõigake hot dogi saiad pooleks, lisage tomatid ja pange igaühe sisse vorst. Pange peale Cheddari viilud. Pange 3 hot dogi Easy Fry korvi ja küpsetage režiimil PIZZA MODE 3 minutit.

3 | Lisage marineeritud kurgid ja sibulad ning serveerige kohe. Küpsetage ülejäänud 3 kokkupandud hot dogi.

NõuaNded ***Joonistage lõbusaid ketšupi- ja sinepipilte, Ameerika stiilis!***

Masala-karri-lõhefileed

6 | 10 min | 27 min

Koostisosad

6 lõhefileed
1 peeneks hakitud sibul
2 purustatud küüslauguküünt
1 väga küps tomat, kuubikuteks lõigatud
1½ spl peeneks riivitud värsket ingverit
1,5 spl kontsentreeritud tomatipüreed
250 ml kookospiima
värsket piparmündilehte, kaunistamiseks
alumiiniumpaber
2½ spl garam masala
(või karri)pulbrit

Retsept

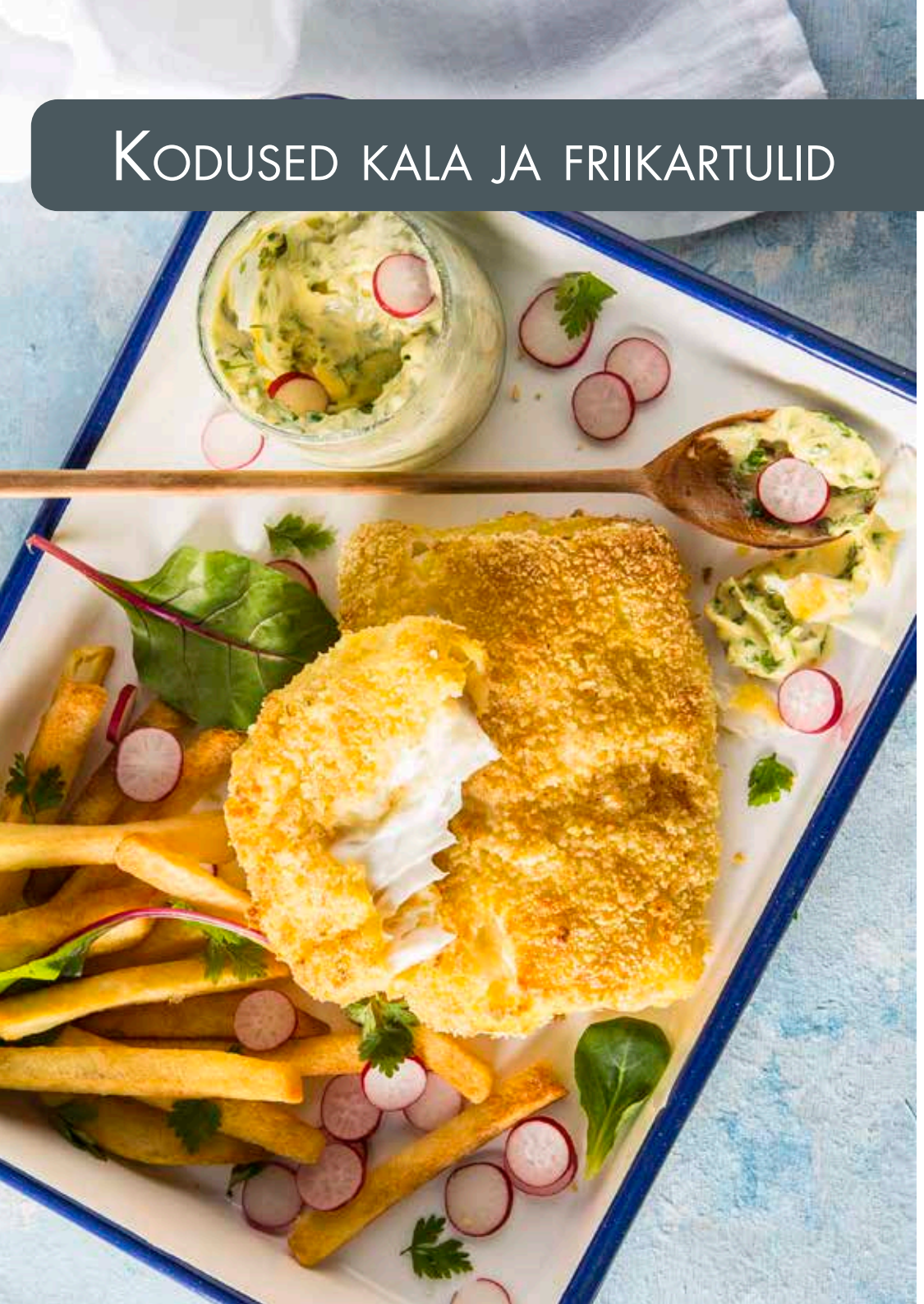
1 | Praadige sibul pannil läbipaistvaks. Lisage küüslauk ja tomatikuubikud ning küpsetage veel mõni minut, enne kui lisate garam masala, ingveri ja kontsentreeritud tomatipüree. Segage korralikult.

2 | Lisage kookospiim ja hautage 2 minutit. Maitske.

3 | Asetage lõhefileed 6 suurele rasvakindlale paberile. Valage kaste fileede peale. Voltige lehed pakikesteks ja asetage kihtidena Easy Fry korvi. Küpsetage režiimil FISH MODE 20 minutit. Lisage garneeringuks hakitud mündilehti ja serveerige.

Kodused kala ja friikartulid

6 | 10 min | 12 min (iga ports)



Koostisosad

6 tursafileed
7 spl jahu
7 spl riivsaia
3 muna
50 g võid
1 kimp estragoni
1 purk majoneesi (75 g)
Sool, pipar

Retsept

1 | Kuivatage kalatükid köögipaberiga. Maitsestage soola ja pipraga. Kloppige munad madalas kausis lahti.

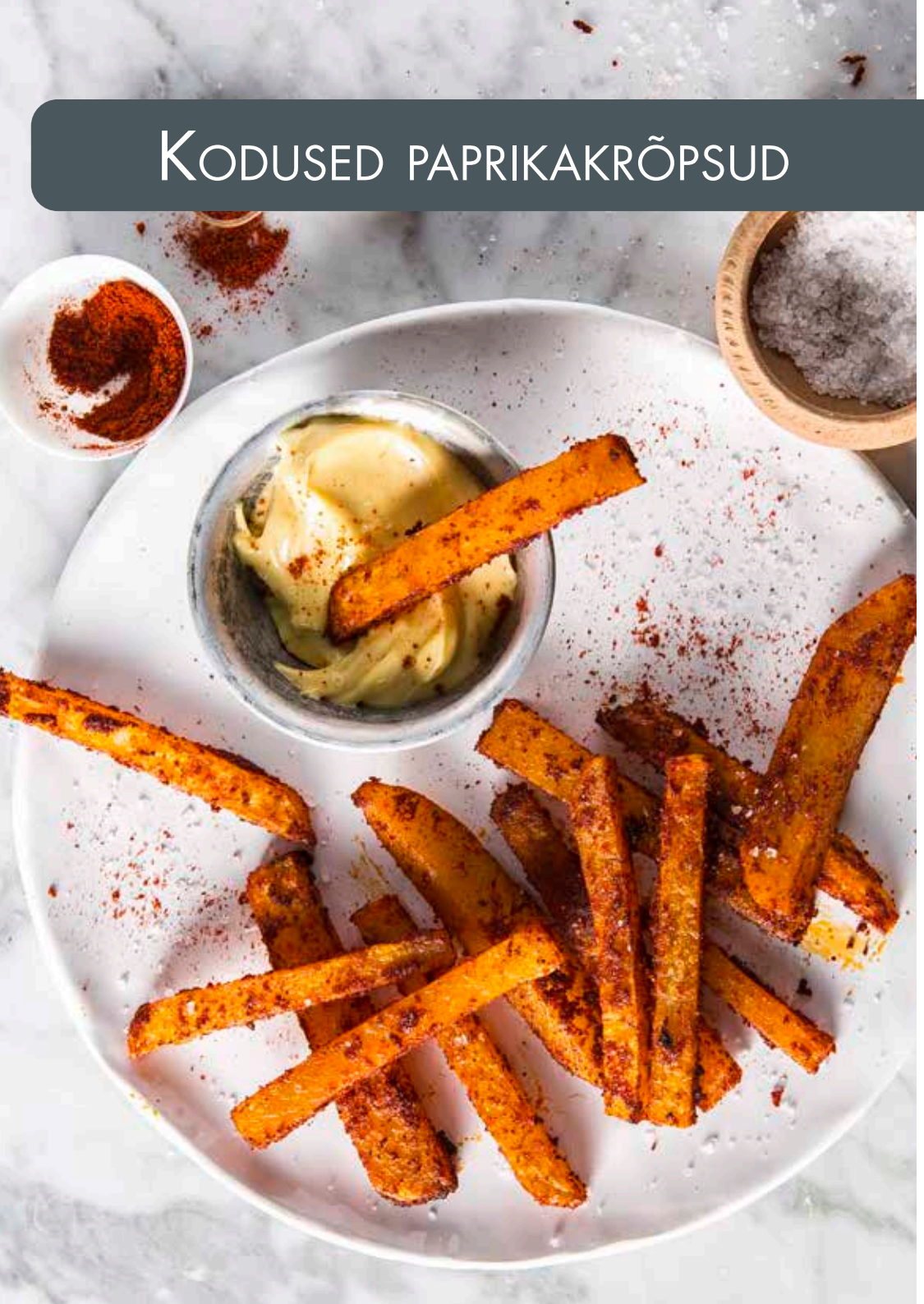
2 | Asetage 2 kalafileed jahusse, siis munasegusse ja katke riivsaiaga. Asetage need Easy Fry korvi. Pange kõige peale 2 tükki võid ja küpsetage režiimil FISH MODE 12 minutit. Korrake teiste kalatükkidega.

3 | Hakkige ürdid kääridega, segage majoneesiga ja serveerige praetud kalaga.

Nõuanded ***See retsept sobib iga tüüpi valge kala jaoks, sh heik, süsikas ja kilttursk.***

Kodused paprikakrõpsud

4 | 15 min | 30 min | 35 min



Koostisosad

800 g kartuleid,
3 spl paprikapulbrit
3 spl õli
Sool

Retsept

1 | Peske ja koorige kartulid. Lõigake need umbes 1 cm paksusteks viiludeks. Loputage viilud korralikult veega, nõrutage ja kuivatage põhjalikult.

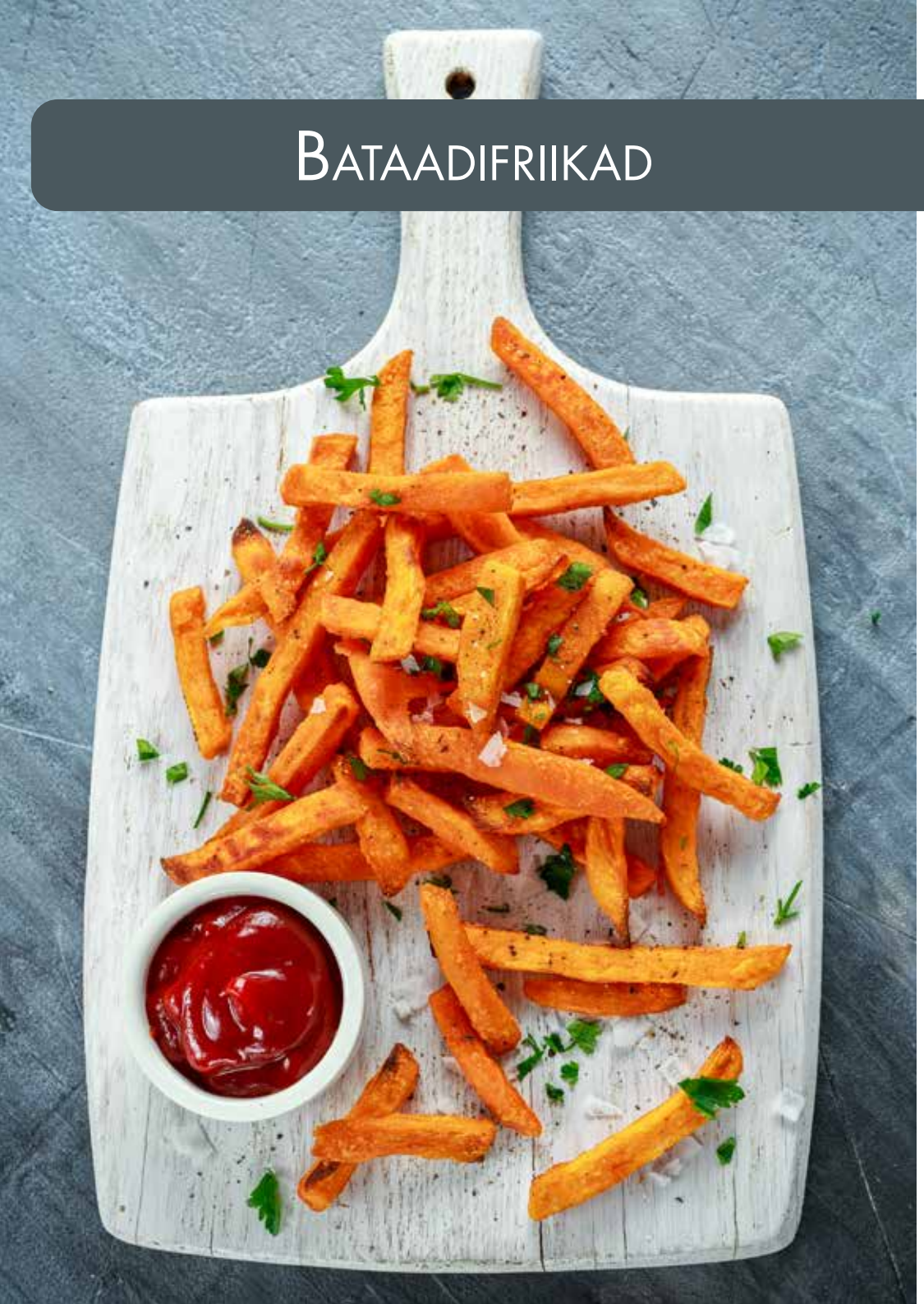
2 | Asetage need kaussi ja segage oliiviõli, 1 spl peenikese soola ja paprikapulbriga. Katke ja jätke 30 minutiks maitsestuma.

3 | Nõrutage viilud põhjalikult, et üleliigne marinaad jääks kaussi, pange need EASY FRY korvi ja küpsetage 35 minutit režiimil FRENCH FRIES MODE, alandades temperatuuri 180 °C-ni. Segage krõpse korralikult iga 10 minuti tagant. Olenevalt krõpsude suurusest ja kartulisordist peate küpsetusaega võib-olla 5 minuti võrra lühendama või pikendama.

Nõuanded ***Eriti hea maitsenüansi saamiseks lisage supilusikatäis punast karripastat.***

Bataadifriikad

4 | 15 min | 40 min



Koostisosad

800 g maguskartuleid
3 spl päevalilleõli
1 munavalge
1 tl kurkumat
Sool, pipar

Retsept

1 | Koorige ja peske bataat. Lõigake 1 cm paksusteks kangideks.

2 | Segage munavalge, õli ja kurkum suures kausis ning maitsestage pipraga. Lisage bataat ja segage põhjalikult, kuni kangid on korralikult kaetud. Tõstke bataat vahukulbi abil EASY FRY korvi, et üleliigne munavalgesegu jääks kaussi.

3 | Pange bataadikangid EASY FRY korvi ja küpsetage 20 minutit režiimil FRIES MODE, alandades temperatuuri 170 °C-ni. Segage krõpse korralikult iga 10 minuti tagant. Pärast küpsetage veel 15 minutit 200 °C juures. Maitsestage julgelt soolaga ja serveerige.

Nõuanded ***Serveerige jogurtikastmega, mis on maitsestatud vähese karripulbriga.***

ŠOKOLAADITÜKKIDEGA MUFFINID

8 | 20 min | 30 min (iga ports)

KOOSTISOSAD

250 g jahu
1 kotike pärmi
50 g võid
75 g suhkrut
100 g šokolaaditükke
2 muna
250 ml täispiima

RETSEPT

1 | Sõeluge jahu ja küpsetuspulber kausis. Lisage pehme või ja segage, kuni segu on koreda liiva konsistentsiga.

2 | Lisage suhkur ja šokolaaditükid. Segage vispliga piim ja munad. Valage segu kaussi ja segage nii palju, et jahu seguneks.

3 | Valage tainas 8 muffinivormi või pabervormi. Pange 4 muffinivormi Easy Fry korvi. Küpsetage 30 minutit režiimil DESSERT MODE. Võtke välja ja jätke restile jahtuma. Küpsetage ülejäänud 4 muffinit.

NÕUANDED ***Kontrollige, kas muffinid on valmis. Selleks torgake neid noaotsaga ja vajaduse korral küpsetage veel 5 minutit.***

Šokolaadisufleed

4 | 10 min | 12 min

Koostisosad

100 g tumedat šokolaadi (70% kakao kuivainet), hakitud
3 muna (1 munakollane + 3 munavalget)
100 ml täispiima
30 g suhkrut
1 tl maisijahu
25 g võid
Sool

Retsept

1 | Murdke šokolaad tükkideks ja sulatage kuumakindlas kausis keeva veega poti kohal või mikrolaineahjus.

2 | Eraldage munakollased -valgetest. Segage vispliga 1 munakollane maisijahuga. Soojendage piim potis ja eemaldage pliidilt, lisage munakollase/maisijahu segu, segage ja pange mõneks minutiks tagasi pliidile paksenema. Lisage šokolaad ja segage. Jätke jahtuma.

3 | Kloppige 3 munavalget näputäie soolaga vahtu kuni tippude tekkimiseni. Kui munavalge hakkab kõvenema, lisage tuhksuhkur ja vahustage veel mõni sekund. Ühendage vahustatud munavalged seguga.

4 | Määrige võiga 4 kuumakindlat küpsetusvormi, puistake üle suhkruga ja täitke küpsetusvorm 2/3 ulatuses seguga. Asetage küpsetusvormid Easy Fry korvi ja küpsetage režiimil DESSERT MODE 12 minutit. Serveerige kohe.

Turinys

lt

Užkandžiai ir garnyrai

Empanados su jautiena
Falafeliai
Traškios krevetės su kariu
Samosos su daržovėmis
Picos „Mumijos“

Pagrindiniai patiekalai

Jautienos iešmeliai su terijakio padažu
Gurmaniškas jautienos mėsainis
Jautienos kofta su kalendromis
Vištienos suktinukai
Vištienos gabalėliai
Viščiukų sparneliai
Orkaitėje keptas viščiukas
Ėrienos šonkauliukai su citrina
Niujorko stiliaus dešrainiai
Lašišos filė su kariu ir masala
Žuvis tešloje su gruzdintomis bulvytėmis
Gruzdintos naminės bulvytės su paprika
Gruzdintos saldžiosios bulvytės

Desertai

Keksiukai su šokolado gabalėliais
Šokoladinis suflė

Piktogramų vadovas

Žmonių skaičius

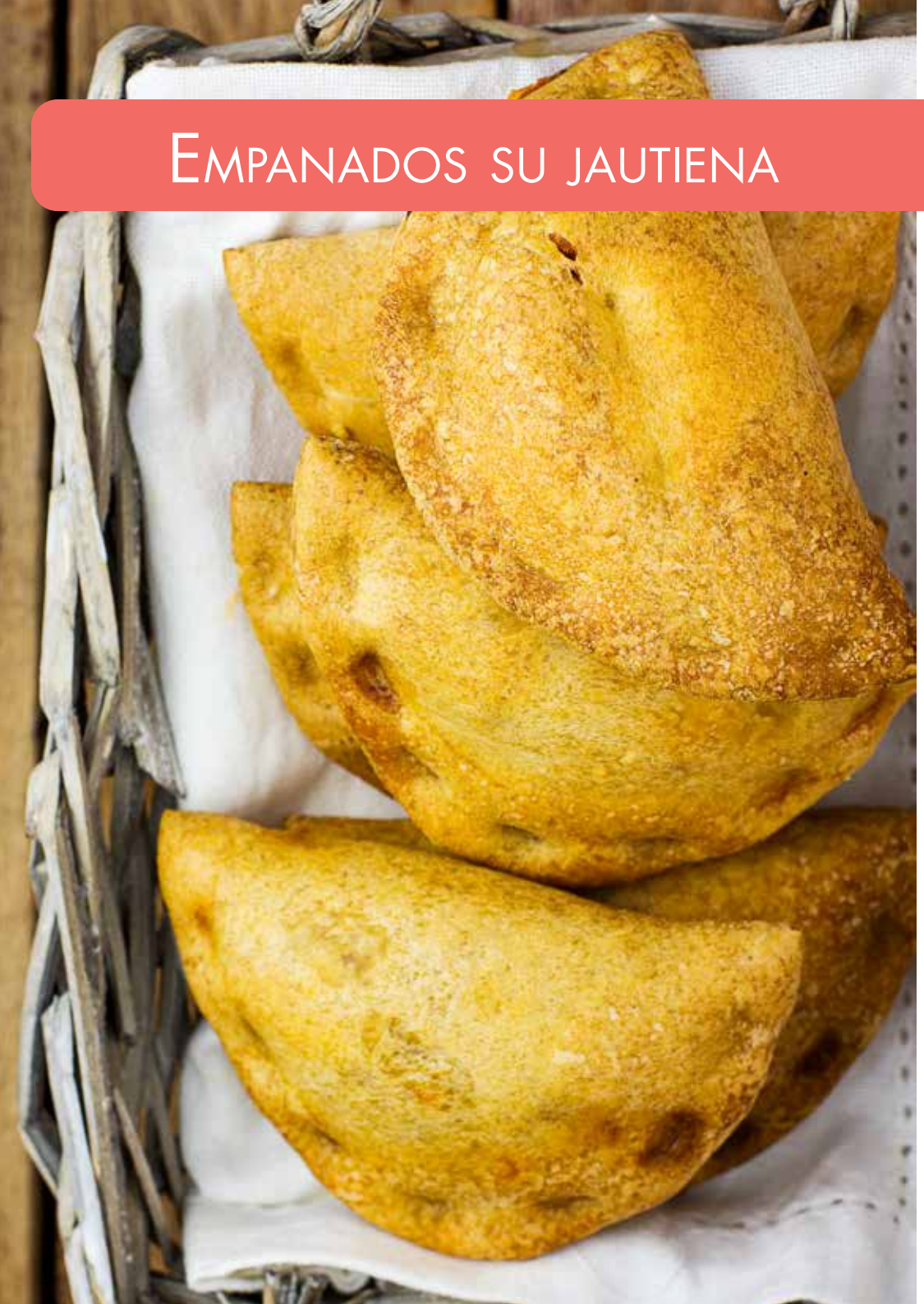
Porcijų skaičius

Paruošimo laikas

Laikymo laikas

Marinavimo laikas

Gaminimo laikas



Empanados su jautiena

16 | 15 min. | 18 min.

Sudedamosios dalys

2 lakštai trapios tešlos
200 g maltos jautienos
3 laiškiniai svogūnai
1 v. š. paprikos
1 kiaušinio trynys
1 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska, pipirai

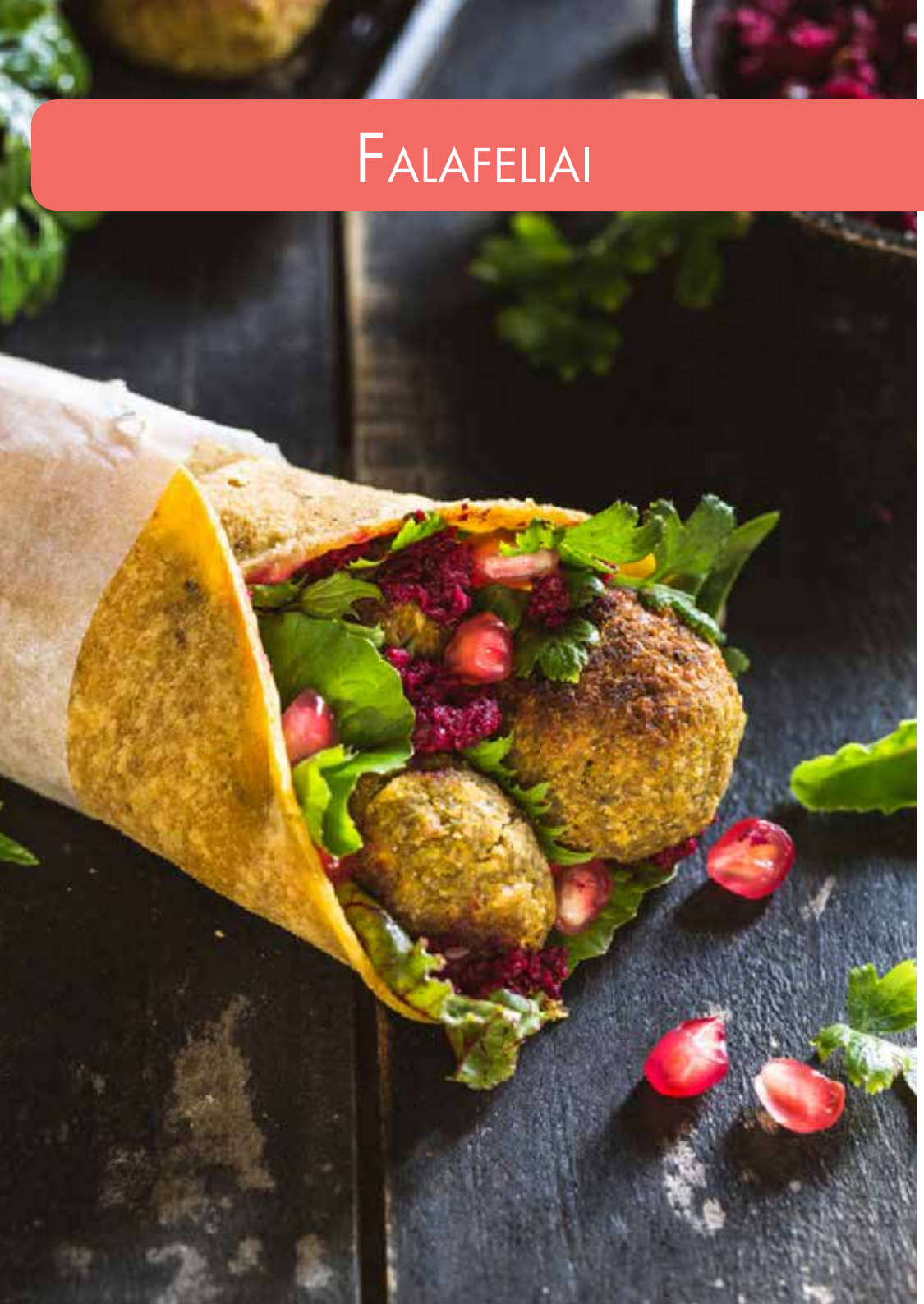
Receptas

1 | Smulkiai supjaustykite svogūnų laiškus. Keptuvėje ant alyvuogių aliejaus 8 min. pakepkite mėsą. Pabarstykite druska ir pipirais, sudėkite svogūnų laiškus ir papriką. Palaukite, kol atvės.

2 | Išvyniokite tešlą, supjaustykite ją į 8 dalis (maždaug 9 cm skersmens), tada ant viršaus sudėkite atvėsusią mėsą ir užlenkite. Sumaišykite kiaušinio trynį su 1 v. š. vandens. Patepkite juo empanadų krištelius ir užspauskite pirštais. Tada patepkite šiuo mišiniu ir empanadų viršų.

3 | Sudėkite 8 empanadas į savo „Easy Fry“ krepšelį ir kepkite 180 °C temperatūroje 10 min. Tą patį pakartokite su antra partija.

Patarimai ***Jautieną galite pagardinti kuminu, raudonėliu ar smulkintu česnaku. Į empanadų įdarą taip pat galite įdėti pomidorų ar saldžiųjų kukurūzų.***



Falafeliai

18 | 15 min. | 20 min.

Sudedamosios dalys

500 g virtų avinžirnių
50 g paprastų miltų
1 smulkiai supjaustytas baltasis svogūnas
2 šaukšteliai smulkintų petražolių
2 šaukšteliai susmulkintų kalendrų
1 a. š. kmynų
1 skiltelė česnako
1 v. š. tahini (sezamo pastos)
1 šlakelis alyvuogių aliejaus kepimui (nebūtina)
Druska, pipirai

Receptas

1 | Į virtuvės kombainą sudėkite avinžirnius, nusunktą svogūną, česnaką, petražoles, kalendras, kuminus, druską, pipirus, sezamų sėklų masę (tahinį) ir miltus bei viską sutrinkite. Jei masė per skysta, įdėkite šiek tiek miltų. Jei ji per sausa, įpilkite šiek tiek skysčio.

2 | Iš masės suformuokite 18 falafelių.

3 | Sudėkite falafelius į „Easy Fry“ krepšelį, įpilkite šiek tiek alyvuogių aliejaus (nebūtina) ir kepkite pasirinkę „Pizza“ režimą 20 min. Falafelius krepšelyje galima sudėti vieną ant kito. Apverskite įpusėjus kepimo laikui.

Patarimai ***Falafelius patiekite karštoje pitos duonelėje, pagardintus šviežiomis mėtomis, jogurtu ir pomidorų griežinėliais.***

Traškios krevetės su kariu

4 | 10 min. | 10 min.

Sudedamosios dalys

250 g lukštentų krevečių
2 kiaušiniai
6 v. š. kvietinių miltų
6 v. š. kukurūzų miltų
2 v. š. kario miltelių
1 šlakelis aliejaus kepimui (nebūtina)
Druska, pipirai

Receptas

1 | Į šaldymo maišelį suberkite miltus, kario miltelius ir žiupsnį druskos bei pipirų, į negilų dubenėlį suberkite kukurūzų miltus ir galiausiai į kitą negilų dubenėlį įmuškite kiaušinius.

2 | Sudėkite krevetes į maišelį, sandariai jį uždarykite ir gerai papurtykite, kad krevetės pasidengtų mišiniu. Išimkite krevetes iš maišelio, pamerkite jas vieną po kitos į kiaušinių plakinį, tada pavoliokite kukurūzų miltuose. Pašlakstykite aliejumi (nebūtina).

3 | Kepkite krevetes „Easy Fry“ krepšelyje pasirinkę „Shrimp“ režimą 6 min.. Atsargiai jas apverskite ir pakepkite dar 4 min.

Samosos su daržovėmis

6 | 15 min. | 14 min.

Sudedamosios dalys

6 filo tešlos lakštai*
10 g olīveļļas
200 g fetas
400 g virtų žiedinių kopūstų
200 g virtų žirnelių
1 tėjkarote karija pulvera
1 šlakelis alyvuogių aliejaus kepimui (nebūtina)
Druska, pipirai

*Filo tešlą įsigyti galima ne visose valstybėse.

Receptas

1 | Dubenyje sutrinkite kalafiorus su kario milteliais (ne per smulkiai). Tada sudėkite žirnelius ir sutrupintą fetos sūrį. Gerai sumaišykite.

2 | Filo tešlą supjaustykite į 2 juosteles. Patepkite alyvuogių aliejumi. Ant kiekvienos juostelės galo uždėkite po vieną valgomąjį šaukštą įdaro ir užlenkite juosteles taip, kad susiformuotų trikampis. Iš kiekvienos tešlos juostelės suformuokite 6 samosas.

3 | Sudėkite 6 samosas į savo „Easy Fry“ krepšelį, pašlakstykite alyvuogių aliejumi ir kepkite pasirinkę „Shrimp“ režimą 14 min. Kai iškeps pirma samosų partija, išimkite jas ir į krepšelį sudėkite kitas 6.

Patarimai ***Pirmą samosų partiją galite pašildyti sudėję jas atgal į krepšelį ir pakepę dar kelias minutes.***

Picos „Mumijos“

4 | 5 min. | 7 min.

Sudedamosios dalys

2 angliškos bandelės
4 v. š. pomidorų padažo
4 griežinėliai mocarelos sūrio
4 juodosios alyvuogės be kauliukų
Druska

Receptas

1 | Perpjaukite bandeles perpus ir paskrudinkite „Easy Fry“ krepšelyje 3 min., pasirinkę "Pizza" režimą.

2 | Ant kiekvienos bandelės užtepkite po didelį šaukštą pomidorų padažo. Mocarelos griežinėlius supjaustykite plonomis juostelėmis. Išdėliokite juos ant kiekvienos bandelės, tada sudėkite alyvuoges, supjaustytas taip, kad atrodytų kaip akys.

3 | Ielieciet picas Easy Fry & Grill grozā ir paskrudinkite 3 min., pasirinkę «Pizza» režimą. Patiekite nedelsdami.

Patarimai ***Smagus receptas, kurį galėsite paruošti kartu su vaikais prižiūrėdami, kad jie nenusidegintų.***

Jautienos iešmeliai su terijakio padažu

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Sudedamosios dalys

12 riekelių jautienos karpačio*
200 g ementalio sūris
2 v. š. medaus
3 v. š. sojos padažo
Pipirai

*Įsigyti galima ne visose valstybėse. Taip pat galite aukščiausios kokybės jautienos filė supjaustyti labai plonais griežinėliais patys arba paprašyti, kad tai padarytų mėsininkas.

Receptas

1| Supjaustykite sūrį į 36 kubelius. Užmaukite juos ant 12 iešmelių. Kiekvieną iešmelį apvyniokite jautienos griežinėliu.

2| Dubenyje iš sojos padažo ir medaus paruoškite marinatą. Jį naudokite padengti iešmeliams. Marinuokite iešmelius šaldytuve 1 val.

3| Sudėkite 12 iešmelių ratu „Easy Fry“ krepšelyje ir kepkite 180 °C temperatūroje 6 min. Pagardinkite pipirais ir patiekite nedelsdami.

Patarimai ***Šiuos iešmelius patiekite su mažu dubenėliu saldaus sojos padažo.***

Gurmaniškas jautienos mėsainis

6 | 5 min. | 11 min.

Sudedamosios dalys

900 g maltos jautienos
6 mėsainių bandelės
2 pomidorai
6 salotų lapų
1 skiltelė česnako
3 a. š. sojų padažo
2 v. š. alyvuogių aliejaus

Receptas

1 | Sumaišykite jautieną su susmulkintais česnakais, sojos padažu ir alyvuogių aliejumi. Pagardinkite prieskoniais. Rankomis suformuokite 6 mėsainio paplotėlius.

2 | Sudėkite mėsainius į „Easy Fry“ krepšelį ir kepkite pasirinkę „Steak" režimą 8 min. arba tiek laiko, kiek pageidaujate.

3 | Išimkite mėsainius iš „Easy Fry“ ir laikykite šiltai. Sudėkite 6 mėsainių bandeles į krepšelį (jei reikia, šiek tiek paspauskite) ir kepkite 2–3 min. toje pačioje 180 °C temperatūroje. Išėmę iškart paruoškite mėsainius pagardinę juos salotų lapais ir pomidorais bei patiekite ant stalo.

Patarimai ***Padažui sumaišykite: 1 v. š. garstyčių su grūdeliais, 2 v. š. aitriųjų garstyčių, 1 kiaušinio trynį, 1 v. š. alyvuogių aliejaus ir galiausiai 1 v. š. tirštos grietinės.***

Jautienos kofta su kalendromis

6 | 10 min. | 8 min.

Sudedamosios dalys

550 g maltos jautienos
2 v. š. šalotinių svogūnų
2 v. š. kapotos kalendros
1 v. š. «ras el hanout» prieskonių mišinio
1 a. š. kmynų
1 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska, pipirai

Receptas

1| Keptuvėje ant alyvuogių aliejaus trumpai apkepkite valgomuosius svogūnėlius.

2| Sumaišykite mėsą su prieskoniais, kalendromis ir apkeptais askaloniniais česnakais. Įberkite druskos ir pipirų. Suformuokite 18 ovalios formos kukulių, kad kiekvienas jų svertų apie 30 g.

3| Sudėkite kukulius į krepšelį, šiek tiek paspauskite ir kepkite 7–8 min. 180 °C temperatūroje. Krepšelyje kukulius galima sudėti vieną ant kito.

Patarimai ***Koftas patiekite su mėtų padažu: sumaišykite 2 indelius (po 150 g) natūralus graikiško jogurto su 1 v. š. šviežių smulkintų kalendrų, šiek tiek alyvuogių aliejaus ir šiek tiek citrinos sulčių.***

Vištienos suktinukai

12 | 30 min. | 26 min.

Sudedamosios dalys

12 spyruoklinių vyniotinių
2 vištienos filė
200 g sumaišytų daržovių
4 pievagrybiai
50 g ryžių vermišelių
1 skiltelė česnako
1 arbatinis šaukštelis augalinio aliejaus kepimui (nebūtina)

Receptas

1 | Rehidratuokite ryžių makaronus, kaip nurodyta ant pakuotės. Kruopščiai nusausinkite rankomis. Rupiai sukarpykite juos žirklėmis ir palaukite, kol atvės.

2 | Nedidelėje keptuvėje 6 min. pakepkite kubeliais supjaustytą vištieną su daržovėmis ir smulkiai supjaustytais grybais. Nuvarvinkite vandenį. Sumaišykite ryžių makaronus, vištieną ir smulkintą česnaką.

3 | Pamerkite suktinuko lakštą į vandenį, kad rehidratuotumėte, ir padėkite jį ant švarios medžiagos. Lakšto apačioje, centre, dėkite 1 v. š. įdaro, užlenkite kraštelius, suvyniokite ir užspauskite. Taip darykite su visais 12 suktinukų. Sudėkite 6 suktinukus į „Easy Fry“ krepšelį, o likusius 6 padėkite į šaldytuvą, uždengę šiek tiek sudrėkintu audiniu.

4 | Pašlakstykite suktinukus aliejumi (nebūtina) ir kepkite pasirinkę „Shrimp" režimą 20 min. Praėjus pusei laiko, apverskite. Kepdami likusius 6 suktinukus, iškepusius laikykite šiltai.

PatAriMai *Patiekite su mėtomis, salotomis ir sojos padažu.*

Vištienos gabalėliai

6 | 10 min. | 12 min. (kiekviena partija)

Sudedamosios dalys

6 vištienos filė
120 g džiūvesėlių
70 g miltų
3 kiaušiniai
Druska, pipirai
1 šlakelis aliejaus kepimui (nebūtina)

Receptas

1| Susmulkinkite vištieną vienodo dydžio gabalėliais. Į šaldymui skirtą maišelį sudėkite miltus, druską ir pipirus, suberkite džiūvėsėlius į didelę lėkštę ir įmuškite kiaušinius į negilų dubenį.

2| Sudėkite vištienos gabalėlius į maišelį, sandariai uždarykite ir gerai pakratykite. Išimkite juos iš maišelio, vieną po kito pamerkite į kiaušinių plakinį ir pavoliokite džiūvėsėliuose. Pusę gabalėlių sudėkite į „Easy Fry“ krepšelį. Pašlakstykite aliejumi (nebūtina).

3| Kepkite vištienos gabalėlius pasirinkę „Chicken" režimą 12 min., priklausomai nuo jų dydžio. Kartokite, kol iškepsite visus gabalėlius.

Patarimai

Pasigaminkite kečupą patys ant silpnos ugnies virindami 3 pomidorus su 1 svogūnu, 1 a. š. pomidorų tyrės, 1 smulkinta česnako skiltele, 4 a. š. balzaminio acto, 1 a. š. skysto medaus, šiek tiek druskos ir pipirų.

Viščiukų sparneliai

6 | 20 min. | 12 val. | 17 min.

Sudedamosios dalys

1,2 kg vištienos sparnelių
1 v. š. pomidorų padažo
1 v. š. garstyčių
1 v. š. paprikos
1 v. š. saldaus sojos padažo
1 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska, pipirai

Receptas

1 | Perpjaukite vištienos sparnelius perpus, atskirdami juos ties sąnariu.

2 | Sudėkite visus ingredientus į didelį dubenį kartu su vištienos sparneliais. Gerai pamaišykite, kol sparneliai pasidengs padažu. Uždenkite maistine plėvele ir palikite marinuotis 12 val.

3 | Sudėkite vištienos sparnelius į krepšelį (jie gali būti vienas ant kito) ir kepkite pasirinkę „Chicken" režimą 12 min. Pamaišykite ir apverskite vištienos sparnelius bei pakepkite juos dar 5 min. Patiekite iškart su gruzdintomis bulvytėmis ir vyšninių pomidorų salotomis.

Patarimai ***Marinatą galite keisti priklausomai nuo nuotaikos: pabandykite pagardinti barbekiu padažu, prieskoniais, aitriaisiais pipirais ar česnaku.***

Orkaitėje keptas viščiukas

4–6 | 5 min. | 45 min.

Sudedamosios dalys

1,2 kg vištienos
5 skiltelės česnako
1 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska

Receptas

1 | Rankomis švelniai sutraiškykite česnako skilteles. Įtrinkite viščiuką 1 v. š. alyvuogių aliejaus ir įspauskite česnako skilteles palei šlauneles. Gausiai pagardinkite prieskoniais.

2 | Įdėkite viščiuką į „Easy Fry“ krepšelį ir kepkite pasirinkę „Chicken" režimą 45 min. Patiekite nedelsdami.

Patarimai

Tikslus viščiuko kepimo laikas priklausys nuo jo svorio. Norėdami patikrinti, ar viščiukas iškepęs, peilio galiuku durkite į storiausią šlaunelės vietą – turi ištekėti skaidrios sultys.

Ėrienos šonkauliukai su citrina

6 | 15 min. | 4 val. | 35 min.

Sudedamosios dalys

12 mažų avienos šonkaulių
1 citrina
4 skiltelės česnako
1 v. š. alyvuogių aliejaus
Druska, pipirai

Receptas

1 | Patarkuokite citrinos žievelės. Nulupkite česnaką ir smulkiai jį sutrinkite grūstuvėliu. Sudėkite citrinos žievelę ir įpilkite 2 v. š. alyvuogių aliejaus.

2 | Supilkite marinatą ant ėrienos šonkauliukų, gerai išmaišykite, pagardinkite druska ir pipirais, uždenkite maistine plėvele ir palikite marinuotis 4 val.

3 | Sudėkite 6 šonkauliukus į „Easy Fry“ krepšelį ir kepkite 180 °C temperatūroje 10 min. Praėjus pusei laiko, apverskite. Tą patį pakartokite su likusiais 6 šonkauliukais. Patiekite nedelsdami.

Patarimai ***Marinatą galite pagardinti šviežiomis prieskoninėmis žolelėmis, pvz., čiobreliais ir raudonėliu.***

Niujorko stiliaus dešrainiai

6 | 10 min. | 8 min.

Sudedamosios dalys

6 dešrainių bandelės
6 dešrelės
6 rauginti agurkėliai
2 baltieji svogūnai
12 vyšniniai pomidorai
6 riekelės čederio sūrio
1 v. š. aliejaus

Receptas

1 | Sudėkite dešreles į puodą ir pavirkite verdančiame vandenyje 5 min. Joms verdant smulkiai supjaustykite svogūnus ir pakepkite nedidelėje keptuvėje įpylę 1 v. š. alyvuogių aliejaus.

2 | Marinuotus agurkėlius supjaustykite kubeliais, o pomidorus – griežinėliais. Perpjaukite dešrainių bandeles perpus, į kiekvieną jų įdėkite pomidorų ir po dešrelę. Uždenkite čederio sūrio griežinėliais. Įdėkite 3 dešrainius į „Easy Fry“ krepšelį ir kepkite pasirinkę „Pizza" režimą 3 min.

3 | Galiausiai sudėkite marinuotus agurkėlius su svogūnais ir iškart patiekite ant stalo. Iškepkite likusius 3 dešrainius.

Patarimai ***Papuoškite dešrainius amerikietiško stiliaus kečupo ir garstyčių raštais!***

Lašišos filė su kariu ir masala

6 | 10 min. | 27 min.

Sudedamosios dalys

6 lašišos filė
1 smulkiai supjaustytas svogūnas
2 susmulkintos česnako skiltelės
1 labai prinokęs pomidoras, supjaustytas kubeliais
1½ valgomojo šaukšto smulkiai tarkuoto šviežio imbiero
1½ valg. š. koncentruotos pomidorų tyrės
250 ml kokosų pieno
šviežių mėtų lapelių papuošti
Aliuminio popieriaus
2½ valgomojo šaukšto garam masala (arba kario) miltelių

Receptas

1| Keptuvėje pakepkite svogūną, kol šis taps skaidrus. Sudėkite česnakus ir kubeliais pjaustytus pomidorus bei pakepkite dar kelias minutes. Tada sudėkite „Garam Masala“ prieskonius, imbierą ir pomidorų tyrę. Gerai sumaišykite.

2| Supilkite kokosų pieną ir pavirinkite ant silpnos ugnies 2 min. Paragaukite ar maistas pakankamai pagardintas prieskoniais.

3| Sudėkite lašišų filė ant 6 didelių lakštų kepimo popieriaus. Užpilkite padažą ant lašišų filė. Susukite popieriaus lakštus ir sudėkite filė į „Easy Fry“ krepšelį vieną ant kitos. Kepkite pasirinkę „Fish" režimą 20 min. Pagardinkite smulkintais mėtų lapeliais ir patiekite ant stalo.

Žuvis tešloje su gruzdintomis bulvytėmis

6 | 10 min. | 12 min. (kiekviena partija)

Sudedamosios dalys

6 menkės filė
7 v. š. miltų
7 v. š. džiūvesėlių
3 kiaušiniai
50 g sviesto
1 sauja peletrūno
1 indelis majonezo (75 g)
Druska, pipirai

Receptas

1| Nusausinkite žuvies gabalėlius virtuvinių popieriumi. Įberkite druskos ir pipirų. Į negilų dubenėlį įmuškite kiaušinius.

2| Pavoliokite 2 žuvies filė miltuose, pamirkykite kiaušinių plakinyje ir galiausiai pavoliokite džiūvėsėliuose. Sudėkite juos į „Easy Fry“ krepšelį. Ant viršaus uždėkite 2 gabaliukus sviesto ir kepkite pasirinkę „Fish" režimą 12 min. Tą patį pakartokite su likusiais žuvies gabalėliais.

3| Žoleles susmulkinkite žirklėmis, sumaišykite su majonezu ir patiekite prie keptos žuvies.

Patarimai ***Šiam receptui tiks bet kokios baltos žuvies filė, įskaitant lydeką, saidą ir juodalopę menkę.***

Gruzdintos naminės bulvytės su paprika

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.

Sudedamosios dalys

800 g bulvių
3 v. š. paprikos prieskonių
3 v. š aliejaus
Druska

Receptas

1 | Nuplaukite ir nuskuskite bulves. Supjaustykite jas storomis, maždaug 1 cm storio lazdelėmis. Jas gerai nuplaukite ir nusausinkite.

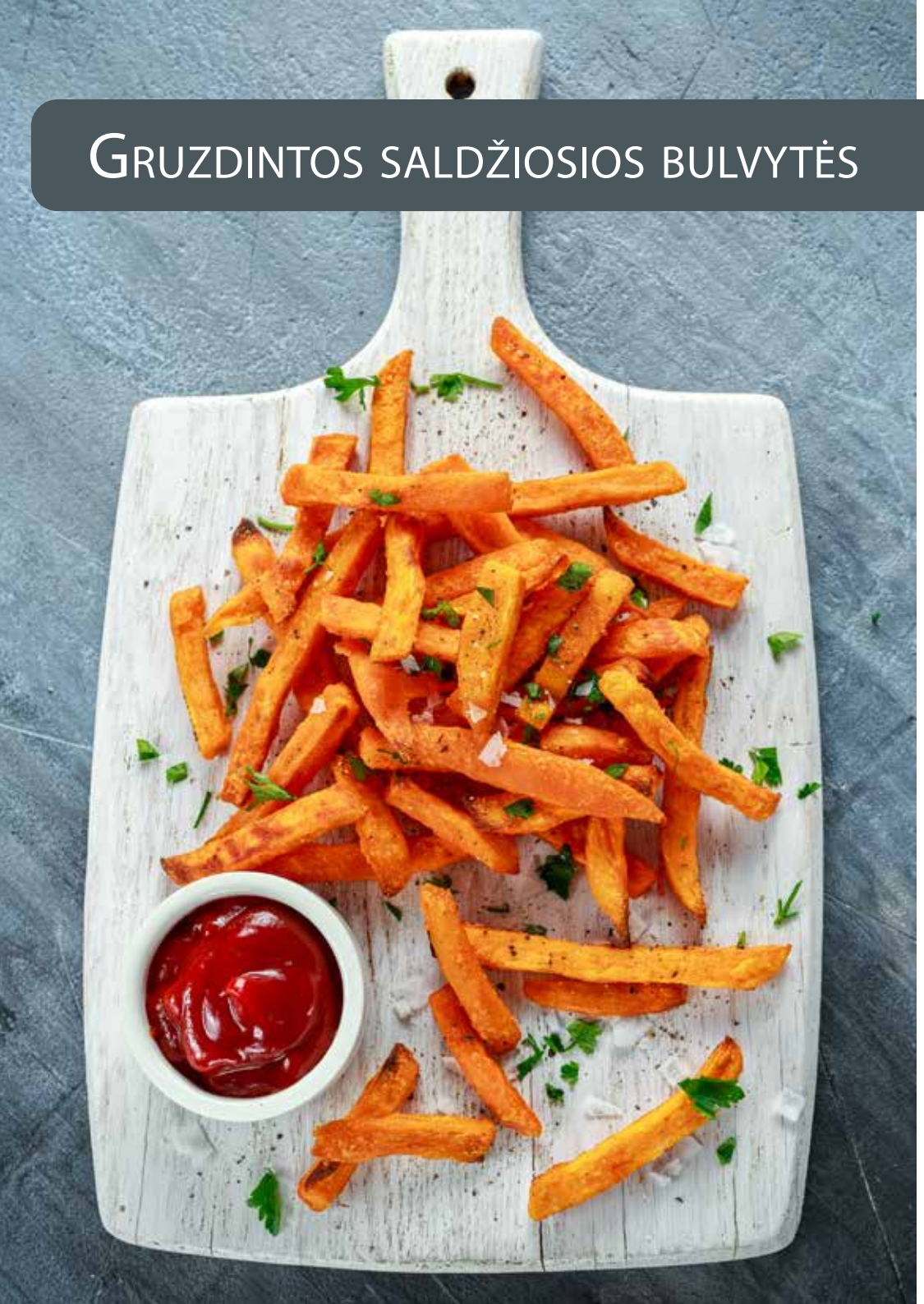
2 | Sudėkite bulvytes į dubenį ir sumaišykite su alyvuogių aliejumi, paprika ir 1 v. š. smulkios druskos. Uždenkite ir palikite marinuotis 30 min.

3 | Nusausinkite bulvytes, kad marinato perteklius liktų dubenyje. Sudėkite jas į „Easy Fry" krepšelį ir kepkite pasirinkę „French Fries" režimą, 180 °C temperatūroje 35 min. Kas 10 min. bulvytes gerai pamaišykite. Priklausomai nuo bulvyčių dydžio ir jų rūšies, gali prireikti kepimo laiką sumažinti arba padidinti 5 min.

PatAriMai ***Pagardinkite raudonojo kario pasta.***

Gruzdintos saldžiosios bulvytės

4 | 15 min. | 40 min.



Sudedamosios dalys

800 g saldžiųjų bulvių
3 šaukštai saulėgrąžų aliejaus
1 kiaušinio baltymas
1 šaukštelis ciberžolės
Druska, pipirai

Receptas

1 | Nuplaukite ir nuskuskite batatus. Supjaustykite 1 cm pločio lazdelėmis.

2 | Dideliame dubenyje sumaišykite kiaušinio baltymą, aliejų ir ciberžolę, įberkite pipirų. Sudėkite batatus ir gerai pamaišykite, kol bulvytės pasidengs mišiniu. Kiaurasamčiu sudėkite batatus į „Easy Fry" krepšelį, kad kiaušinio baltymo mišinys nubėgtų atgal į dubenį.

3 | Sudėkite batatus į „Easy Fry" krepšelį ir kepkite pasirinkę „French Fries" režimą, sumažinę temperatūrą iki 170 °C, 20 min. Kas 10 min. bulvytes gerai pamaišykite. Tada pakepkite jas dar 15 min. 200 °C temperatūroje. Gausiai pagardinkite druska ir patiekite ant stalo.

Patarimai ***Patiekite su jogurtiniu padažu, pagardintu šiek tiek kario prieskonių.***

Keksiukai su šokolado gabalėliais

8 | 20 min. | 30 min. (kiekviena partija)

Sudedamosios dalys

250 g miltų
1 paketėlis kepimo miltelių
50 g sviestO
75 g cukraus pudros
100 g šokolado gabaliukų
2 kiaušiniai
250 ml riebaus pieno

Receptas

1 | Dubenyje išsijokite miltus ir kepimo miltelius. Sudėkite minkštą sviestą ir maišykite, kol tešla pasidarys rupaus smėlio konsistencijos.

2 | Supilkite cukrų ir šokolado gabalėlius. Suplakite pieną ir kiaušinius. Supilkite šį mišinį į dubenį ir pamaišykite, kad susimaišytų su miltais.

3 | Supilkite tešlą į 8 keksiukų formeles. 4 formeles įdėkite į „Easy Fry“ krepšelį. Kepkite 30 min. pasirinkę „Dessert" režimą. Iškepusius keksiukus palikite atvėsti ant grotelių. Iškepkite likusius 4 keksiukus.

Patarimai ***Patikrinkite, ar keksiukai iškepę, pradurdami peilio galiuku. Jei reikia, pakepkite dar 5 min.***

Šokoladinis suflė

4 | 10 min. | 12 min.

Sudedamosios dalys

100 g tamsaus šokolado (70 % kakavos sausųjų medžiagų), susmulkintų
3 kiaušiniai (1 trynys + 3 baltymai)
100 ml riebaus pieno
30 g cukraus
1 a. š. kukurūzų miltų
25 g sviesto
Druska

Receptas

1 | Sulaužykite šokoladą ir sudėkite jo gabalėlius į karščiui atsparų indą. Indą uždėkite virš puodo su verdančiu vandeniu arba įdėkite į mikrobangų krosnelę, kad šokoladas ištirptų.

2 | Atskirkite kiaušinio trynį nuo baltymo. 1 trynį suplakite su kukurūzų miltais. Puode pašildykite pieną (neužvirinkite), nuimkite nuo ugnies ir supilkite trynio bei kukurūzų miltų mišinį. Pamaišykite ir vėl padėkite ant ugnies kelioms minutėms, kad sutirštėtų. Supilkite šokoladą ir išmaišykite. Palaukite, kol atvės.

3 | Gerai išplakite 3 kiaušinio baltymus su žiupsneliu druskos, kol susidarys tvirtos putos. Joms pradėjus kietėti, suberkite cukraus pudrą ir vėl paplakite kelias sekundes. Sudėkite kiaušinio baltymus į mišinį.

4 | Patepkite 4 karščiui atsparius dubenėlius sviestu, pabarstykite cukrumi ir supilkite mišinį užpildydami 2/3 dubenėlių tūrio. Sudėkite dubenėlius į „Easy Fry“ krepšelį ir kepkite pasirinkę „Dessert" režimą 12 min. Patiekite nedelsdami.

Saturs

lv

Uzkodas un piedevas

Liellopu empanadas
Falafeli
Kraukšķīgās garneles ar kariju
Dārzeņu samosas
Pica "Mūmija"

Pamatēdieni

Liellopu gaļas kebabi ar terijaki mērci
Gardēžu liellopu gaļas burgers
Liellopa gaļas koftas ar koriandru
Pavasara rullīši ar vistu
Vistas nageti
Vistas spārniņi
Vistas cepetis svētdienas pusdienām
Jēra ribiņas ar citronu
Ņujorkas hotdogs
Laša fileja ar masala garšvielām
Mājās gatavota cepta zivs ar frī kartupeļiem
Čipsi ar paprikas garšu mājas gaumē
Batāšu frī

Deserti

Kēksiņi ar šokolādes gabaliņiem
Šokolādes suflē

Piktogrammu ceļvedis

Cilvēku skaits

Porciju skaits

Sagatavošanas laiks

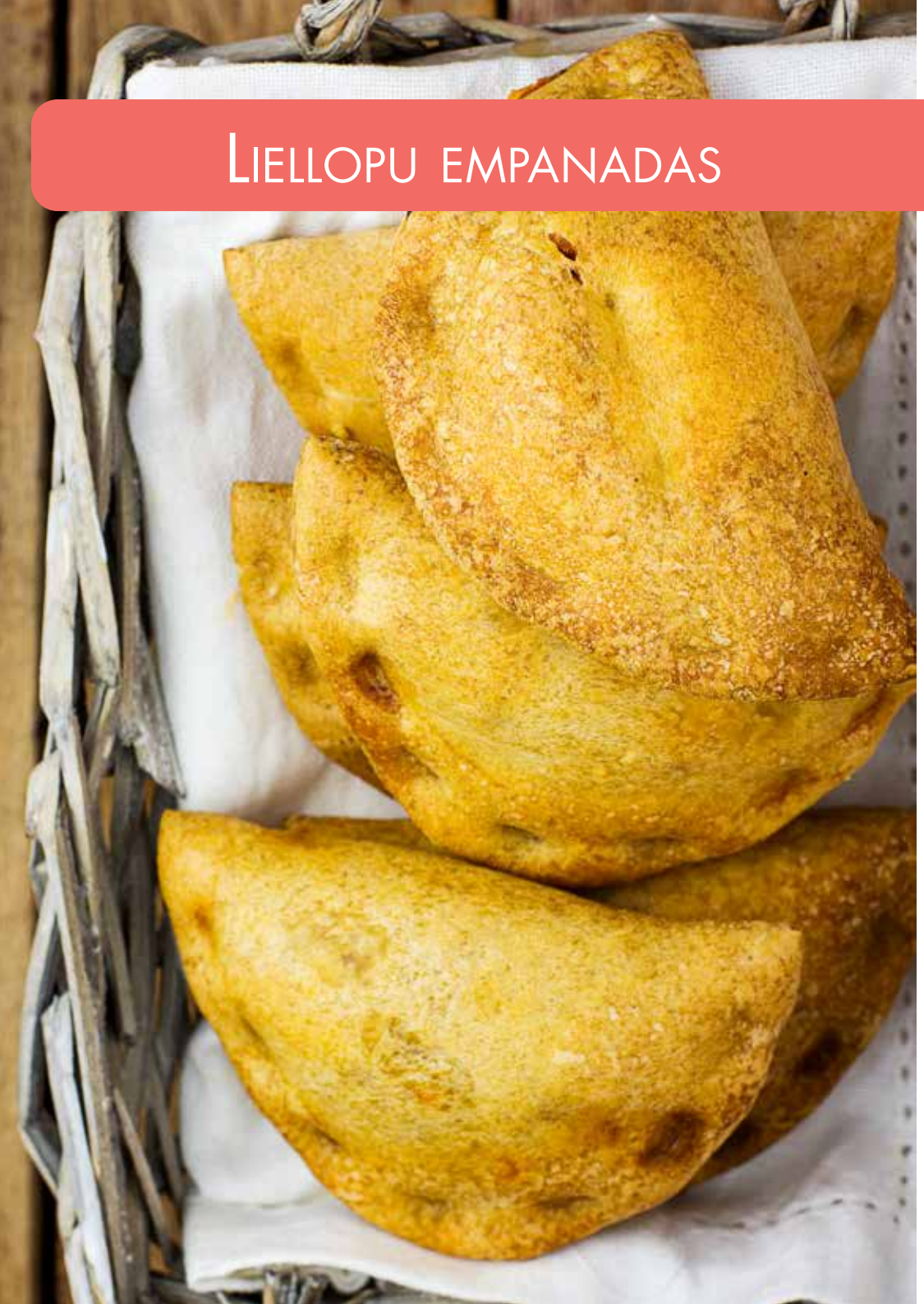
Atpūtināšanas laiks

Marinēšanas laiks

Gatavošanas laiks

Liellopu empanadas

16 | 15 min. | 18 min.



Sastāvdaļas

2 smilšu mīklas rullīši
200 g maltas liellopu gaļas
3 lociņi
1 ēdamkarote paprikas
1 olas dzeltenums
1 ēdamkarote olīveļļas
Sāls, pipari

Recepte

1 | Smalki sakapājiet sīpollokus. Apcepiet pannā ar olīveļļu gaļu 8 minūtes. Pievienojiet sāli un piparus, kā arī sīpollokus un papriku. Atdzesējiet.

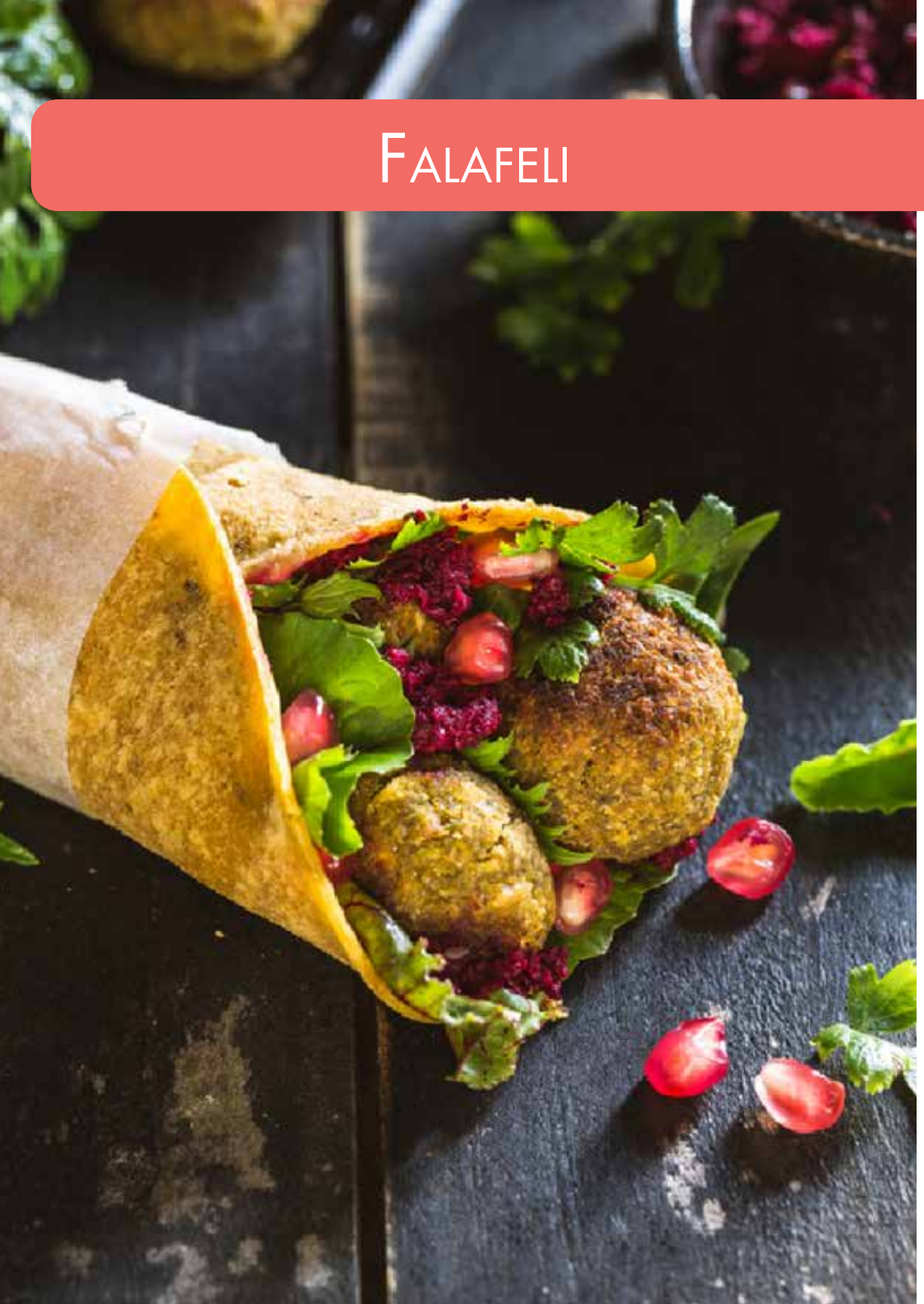
2 | Atritiniet mīklu, izgrieziet 8 apļus, aptuveni 9 cm diametrā, uzlieciet tiem virsū atdzesēto malto gaļu un aizlokiet. Sakuliet olas dzeltenumu ar 1 ēdamkaroti ūdens. Izmantojiet malu apsmērēšanai un kārtīgi aizveriet empanadas, saspiežot malas ar pirkstiem, pēc tam apsmērējiet virspusi.

3 | Ielieciet 8 empanadas Easy Fry grozā un gatavojiet 180 °C 10 minūtes. Atkārtojiet to pašu ar otro partiju.

PadOmi ***Varat papildināt empanadu liellopu gaļas pildījumu ar ķimenēm, raudeni vai sakapātu ķiploku. Lai iegūtu papildu garšu, varat pamēģināt pievienot pildījumam tomātus vai saldo kukurūzu.***

Falafeli

18 | 15 min. | 20 min.



Sastāvdaļas

500 g vārītu turku zirņu
50 g parasto miltu
1 smalki sagriezts baltais sīpols
2 ēd.k. sasmalcinātu pētersīļu
2 ēd.k. sasmalcināta koriandra
1 tējkarote ķimeņu
1 ķiploka daiviņa
1 ēdamkarote (sezama pasta)
1 šķipsniņa olīveļļas vārīšanai (pēc izvēles)
Sāls, pipari

Recepte

1 | Izmantojot virtuves kombainu, samaisiet turku zirņus, nosusinātu sīpolu, ķiploku, pētersīļus, koriandru, ķimenes, sāli, piparus, sezama sēklu pastu (tahini) un miltus, līdz izveidojas bieza pasta. Ja maisījums ir pārāk šķidrs, pievienojiet nedaudz miltu. Ja pārāk sauss, pievienojiet mazliet šķidruma.

2 | Izveidojiet 18 falafelus un viegli saspiediet tos kopā.

3 | Ielieciet tos Easy Fry grozā, pievienojiet nedaudz olīveļļās (pēc izvēles) un gatavojiet PICU REŽĪMĀ 20 minūtes. Falafelus grozā var salikt slāņos. Apgrieziet, kad pagājusi puse no gatavošanas laika.

PadOmi ***Pasniedziet falafelus karstās pitas maizītēs ar svaigām piparmētrām, jogurtu un tomātu šķēlēm.***

Kraukšķīgās garneles ar kariju

4 | 10 min. | 10 min.

Sastāvdaļas

250 g lobītu garneļu
2 olas
6 ēdamkarotes kviešu miltu
6 ēdamkarotes miltu
2 ēdamkarotes karija pulvera
1 šlakelis alyvuogių aliejaus kepimui (nebūtina)
Sāls, pipari

Recepte

1 | Saldēšanai paredzētā maisiņā ieberiet miltus, karija pulveri un kārtīgu šķipsnu sāls un piparu, seklā bļodā ieberiet kukurūzas miltus un vēl vienā atsevišķā seklā bļodā sakuliet olas.

2 | Ielieciet garneles maisiņā, cieši aizveriet to un enerģiski kratiet, līdz tās ir labi pārklājušās ar garšvielām. Izņemiet no maisiņa garneles, iemērciet tās pa vienai sakultajās olās un apviļājiet kukurūzas miltos. Apsmidziniet ar eļļu (pēc izvēles).

3 | Gatavojiet garneles Easy Fry grozā GARNEĻU REŽĪMĀ 6 minūtes. Uzmanīgi apgrieziet garneles un cepiet vēl 4 minūtes.

Dārzeņu samosas

6 | 15 min. | 14 min.

Sastāvdaļas

6 filo mīklas loksnes*
10 g olīveļļas
200 g fetas
400 g vārītu ziedkāpostu
200 g vārītu zirņu
1 tējkarote karija pulvera
1 dauziņa olīveļļas ēdiena gatavošanai (pēc izvēles)
Sāls, pipari

* Filo mīkla nav pieejama visās valstīs.

Recepte

1 | Bļodā samaisiet ziedkāpostus ar karija pulveri. Pievienojiet zirņus un sadrupinātu fetas sieru. Labi samaisiet.

2 | Filo mīklas loksnes sagrieziet 2 sloksnēs. Izmantojot otiņu, apsmērējiet filo mīklu ar olīveļļu. Uzlieciet vienu ēdamkaroti pildījuma katras sloksnes galā un salokiet tā, lai veidotos trīsstūris. No pārgrieztajām mīklas strēmelēm izveidojiet 6 samosas.

3 | Ielieciet 6 samosas Easy Fry grozā, apsmidziniet ar olīveļļu un cepiet GARNEĻU REŽĪMĀ 14 minūtes. Kad pirmā samosu partija izcepta, izņemiet tās un ielieciet grozā nākamās 6.

PadOmi ***Varat uzsildīt pirmo samosu partiju, ieliekot tās groziņā un cepot vēl dažas minūtes.***

Pica "Mūmija"

4 | 5 min. | 7 min.

Sastāvdaļas

2 angļu mafini
4 ēdamkarotes tomātu mērces
4 šķēles mocarellas siera
4 melnās olīvas bez kauliņiem
Sāls

Recepte

1 | Pārgrieziet maizītes uz pusēm un cepiet tās Easy Fry grozā PICU REŽĪMĀ 3 minūtes.

2 | Uz katra mafina uzsmērējiet ar lielu ēdamkaroti tomātu mērces. Sagrieziet mocarellas šķēles plānās strēmelēs. Izkārtojiet tās uz katra mafina, tad pievienojiet šķēlītēs sagrieztas olīvas, lai tās izskatītos kā acis.

3 | Ļdēkite picas ļ «Easy Fry & Grill» krepšelļ tās PICU REŽĪMĀ 3 minūtes. pasniedziet uzreiz.

PADOMI ***Interesanta recepte, ko bērni var viegli pagatavot paši pieaugušo uzraudzībā, lai novērstu jebkādu apdegumu risku.***

Liellopu gaļas kebabi ar terijaki mērci

12 | 10 min. | 60 min. | 6 min.

Sastāvdaļas

12 liellopa gaļas karpačo šķēles*
200 g ementalio sūrio
2 ēdamkarotes medus
3 ēdamkarotes sojas mērces
Pipari

* nav pieejams visās valstīs. Kā alternatīvu varat izmantot ļoti plānās šķēlēs sagrieztu liellopu fileju.

Recepte

1 | Sagrieziet sieru 36 kubiņos. Uzspraudiet tos uz 12 iesmiem. Ietiniet katru kebabu liellopa gaļas šķēlē.

2 | Bļodā pagatavojiet marinādi, sajaucot sojas mērci ar medu. Izmantojiet, lai apslacītu kebabus. Marinējiet ledusskapī 1 h.

3 | Izkārtojiet aplī 12 kebabus Easy Fry grozā un gatavojiet 180 °C 6 minūtes. Uzkaisiet sāli un piparus un pasniedziet uzreiz.

PadOmi ***Pasniedziet šos kebabus ar nelielu bļodiņu saldās sojas mērces.***

Gardēžu liellopu gaļas burgers

6 | 5 min. | 11 min.

Sastāvdaļas

900 g maltas liellopu gaļas
6 burgeru maizītes
2 tomāti
6 salātu lapas
1 ķiploka daiviņa
3 tējkarotes sojas mērces
2 ēdamkarotes olīveļļas

Recepte

1 | Samaisiet liellopu gaļu, sasmalcinātos ķiplokus, sojas mērci un olīveļļu. Pievienojiet garšvielas. Ar rokām izveidojiet 6 burgera kotletes.

2 | Ielieciet tās Easy Fry grozā un gatavojiet STEIKA REŽĪMĀ 8 minūtes, atkarībā no tā, cik izceptu gaļu vēlaties.

3 | Izņemiet burgera kotletes no Easy Fry un saglabājiet tās siltas. Ielieciet 6 hamburgeru maizītes grozā, nedaudz piespiežot uz leju, ja nepieciešams, un gatavojiet 180 °C 2–3 minūtes. Uzreiz salieciet kopā hamburgerus, dekorējot ar salātu lapām un tomātiem, un pasniedziet.

PadOmi

Pagatavojiet mērci, sajaucot: 1 ēdamkaroti pilngraudu sinepju, 2 ēdamkarotes aso sinepju, 1 olas dzeltenumu un 1 ēdamkaroti eļļas un pēc tam pievienojiet 1 ēdamkaroti bieza crème fraîche.

Liellopa gaļas koftas ar koriandru

6 | 10 min. | 8 min.

Sastāvdaļas

550 g maltas liellopu gaļas
2 ēdamkarotes sasmalcinātu šalotes sīpolu
2 ēdamkarotes sasmalcināta koriandra
1 ēdamkarote ras el hanout garšvielu maisījuma
1 tējkarote ķimeņu
1 ēdamkarote olīveļļas
Sāls, pipari

Recepte

1 | Pannā ātri apbrūniniet šalotes sīpolus, pievienojot nedaudz olīveļļas.

2 | Samaisiet malto liellopu gaļu, garšvielas, koriandru un saceptos šalotes sīpolus. Pievienojiet sāli un piparus. Izveidojiet 18 vienādus, ovālas formas plācenīšus, katru aptuveni 30 g.

3 | Ielieciet plācenīšus grozā, nedaudz piespiežot tos uz leju, un gatavojiet 180 °C 7–8 minūtes. Plācenīšus var likt grozā vienu virs otra.

PadOmi

Pasniedziet koftas ar piparmētru mērci: samaisiet 2 iepakojumus (150 g katrs) grieķu dabiskā jogurta, 1 ēdamkaroti svaigas sakapātas piparmētras, nedaudz olīveļļas un mazliet citrona sulas.

Pavasara rullīši ar vistu

12 | 30 min. | 26 min.

Sastāvdaļas

12 pavasara ruļļu iesaiņojumi
2 vistas filejas
200 g jauktu cepamo dārzeņu maisījuma
4 šampinjoni
50 g rīsu nūdeles
1 ķiploka daiviņa
1 tējkarote augu eļļas vārīšanai
(pēc izvēles)

Recepte

1 | Uzbriediniet rīsu nūdeles, sekojot norādēm uz iepakojuma. Rūpīgi noteciniet tās, turot rokās. Sagrieziet tās ar šķērēm lielos gabalos un ļaujiet atdzist.

2 | Kubiņos sagriezto vistu sautējiet kopā ar dārzeņiem un smalki sakapātajām sēnēm nelielā pannā 6 minūtes. Noteciniet. Sajauciet ar rīsu nūdelēm, vistu un sasmalcinātiem ķiplokiem.

3 | Iemērciet pavasara rullīšu lapu ūdenī, lai tā samirkst un pēc tam novietojiet uz tīras drānas. Novietojiet 1 ēdamkaroti pildījuma lapas apakšējās daļas centrā, ielokiet malas un satiniet rullīti, stingri noslēdzot. Turpiniet, līdz ir satīti 12 pavasara rullīši. Ielieciet 6 pavasara rullīšus Easy Fry grozā, bet atlikušos 6 ielieciet ledusskapī, pārklājot ar viegli mitru drānu.

4 | Apsmidziniet pavasara rullīšus ar eļļu (pēc izvēles) un gatavojiet GARNEĻU REŽĪMĀ 20 minūtes, apgriežot, kad ir pagājusi puse no gatavošanas laika. Kamēr gatavojat atlikušos 6 pavasara rullīšus, turiet jau pagatavotos siltumā.

PadOmi *Pasniedziet ar piparmētrām, salātiem un sojas mērci.*

Vistas nageti

6 | 10 min. | 12 min. (katra partija)

Sastāvdaļas

6 vistas filejas
120 g rīvmaizes
70 g miltu
3 olas
Sāls, pipari

Recepte

1 | Sagrieziet vistu vienādos gabaliņos. Saldēšanai paredzētā maisiņā ieberiet miltus, sāli un piparus, uz liela šķīvja uzberiet rīvmaizi, seklā bļodā sakuliet olas.

2 | Ielieciet vistas gabaliņus maisiņā, rūpīgi aizveriet un kārtīgi sakratiet. Izņemiet tos no maisiņa, iemērciet pa vienam sakultajā olā un pēc tam apviļājiet rīvmaizē. Pusi nagetu ielieciet Easy Fry grozā. Apsmidziniet ar eļļu (pēc izvēles).

3 | Gatavojiet vistas nagetus VISTU REŽĪMĀ 12 minūtes, ņemot vērā to izmēru. Atkārtojiet, līdz visi vistas nageti ir gatavi.

Padomi

Pagatavojiet savu kečupu, savārot 3 tomātus, 1 sīpolu, 1 tējkaroti tomātu pastas, 1 sakapātu ķiploka daiviņu, 4 tējkaroti balzāmetiķa, 1 tējkaroti šķidra medus, sāli un piparus.

Vistas spārniņi

6 | 20 min. | 12 stundas | 17 min.

Sastāvdaļas

1,2 kg vistas spārniņu
1 ēdamkarote kečupa
1 ēdamkarote sinepju
1 ēdamkarote paprikas
1 ēdamkarote saldās sojas mērces
1 ēdamkarote olīveļļas
Sāls, pipari

Recepte

1 | Pārgrieziet vistas spārniņus uz pusēm, atdalot tos pie locītavas.

2 | Ielieciet visas sastāvdaļas lielā bļodā un pievienojiet vistas spārniņus. Labi samaisiet, līdz spārniņi ir pilnībā pārklājušies. Pārsedziet ar pārtikas plēvi un atstājiet marinēties 12 stundas.

3 | Ielieciet vistas spārniņus grozā (tie var pārklāties) un gatavojiet VISTU REŽĪMĀ 12 minūtes. Samaisiet un apgrieziet spārniņus otrādi un gatavojiet vēl 5 minūtes. Pasniedziet uzreiz ar frī kartupeļiem un ķiršu tomātu salātiem.

Padomi ***Marinādi varat pagatavot atkarībā no savām vēlmēm: pamēģiniet pievienot barbekjū mērci, garšvielas, čili vai ķiploku.***

Vistas cepetis svētdienas pusdienām

4–6 | 5 min. | 45 min.

Sastāvdaļas

1 x 1,2 kg vistas gaļas
5 ķiploka daiviņas
1 ēdamkarote olīveļļas
Sāls

Recepte

1 | Viegli saspiediet ķiploka daiviņas ar plaukstu. Ierīvējiet vistu ar 1 ēdamkaroti olīveļļas un ievietojiet ķiploku daiviņas starp vistas kājām. Dāsni apkaisiet ar garšvielām.

2 | Ielieciet vistu Easy Fry grozā un cepiet VISTU REŽĪMĀ 45 minūtes. Pasniedziet uzreiz.

Padomi

Precīzs vistas gatavošanas laiks ir atkarīgs no tās svara. Lai pārbaudītu, vai vista ir gatava, pārduriet kājas biezāko daļu ar naža galu: iztekošajai sulai jābūt dzidrai.

Jēra ribiņas ar citronu

6 | 15 min. | 4 stundas | 35 min.

Sastāvdaļas

12 mazas jēra karbonādes
1 nevaskots citrons
4 ķiploka daiviņas
1 ēdamkarote olīveļļas
Sāls, pipari

Recepte

1 | Norīvējiet citrona miziņu. Notīriet ķiploku un maigi sastampājiet piestā. Pievienojiet citrona miziņu un 2 ēdamkarotes olīveļļas.

2 | Pārlejiet pār jēra ribiņām, kārtīgi samaisiet, pievienojiet sāli un piparus, pārklājiet ar pārtikas plēvi un marinējiet 4 stundas.

3 | Ielieciet 6 ribiņas Easy Fry grozā un gatavojiet 180 °C 10 minūtes, apgriežot, kad pagājusi puse no gatavošanas laika. Atkārtojiet ar atlikušajām 6 ribiņām. Pasniedziet nekavējoties.

PadOmi ***Pamēģiniet pievienot marinādei svaigus garšaugus, piemēram, timiānu, savvaļas timiānu un raudeni.***

Ņujorkas hotdogs

6 | 10 min. | 8 min.

Sastāvdaļas

6 hotdogu maizīte
6 hotdogu desiņas
6 pipargurķīši
2 balti sīpoli
12 ķirštomāti
6 šķēles Čedaras siera
1 ēdamkarote eļļas
Sāls

Recepte

1 | Ielieciet desiņas katliņā ar verdošu ūdeni uz 5 minūtēm. Tikmēr smalki sakapājiet sīpolus un apcepiet tos nelielā pannā ar 1 ēdamkaroti olīveļļas.

2 | Sagrieziet pipargurķīšus un tomātus. Pārgrieziet hotdogu maizītes uz pusēm, pievienojiet tomātus un katrā maizītē ielieciet desiņu. Pārklājiet ar čedara šķēlēm. Ielieciet 3 hotdogus Easy Fry grozā un gatavojiet 3 minūtes PICAS REŽĪMĀ.

3 | Pievienojiet pipargurķīšus un sīpolus un pasniedziet uzreiz. Pagatavojiet atlikušos 3 hotdogus.

PadOmi ***Izbaudiet laiku, zīmējot sinepju un kečupa sejiņas amerikāņu stilā!***

Laša fileja ar masala garšvielām

6 | 10 min. | 27 min.

Sastāvdaļas

6 laša filejas
1 smalki sagriezts sīpols
2 sasmalcinātas ķiploka daiviņas
1 ļoti nogatavojies tomāts, sagriezts kubiņos
1½ ēd.k. smalki sarīvēta svaiga ingvera
1½ ēd.k. koncentrēta tomātu biezeņa
250 ml kokosriekstu piena
svaigas piparmētru lapas dekorēšanai
Alumīnija papīrs
2½ ēd.k. garam masala (vai karija) pulvera

Recepte

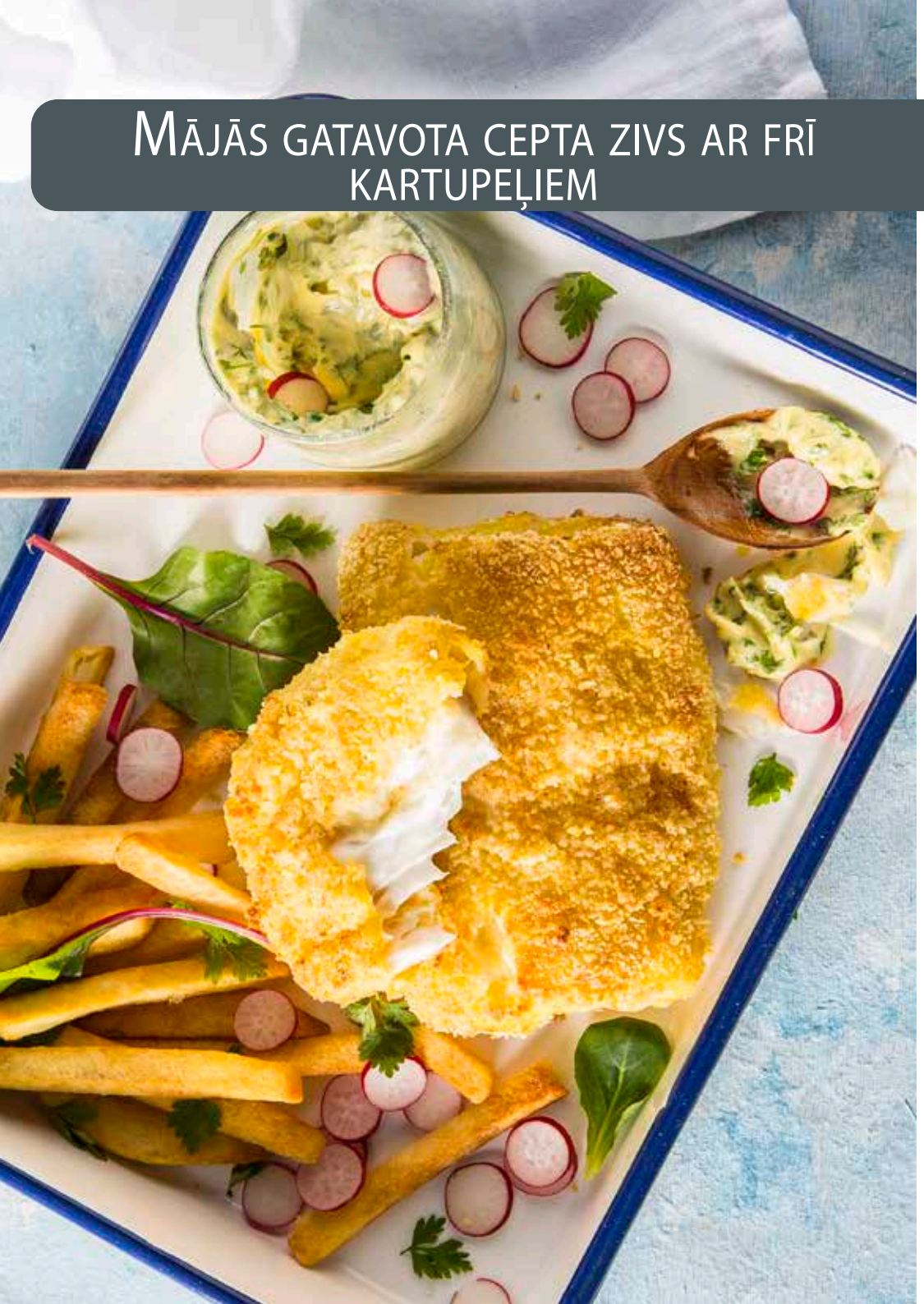
1 | Apcepiet pannā sīpolus, līdz tie kļūst caurspīdīgi. Pievienojiet ķiploku un tomātu daiviņas un gatavojiet vēl dažas minūtes, un pēc tam pievienojiet garam masala, ingveru un tomātu. Labi samaisiet.

2 | Pievienojiet kokosriekstu pienu un vāriet uz lēnas uguns 2 minūtes. Nogaršojiet un, ja nepieciešams, pievienojiet garšvielas.

3 | Uzlieciet laša filejas uz 6 lielām taukvielas necaurlaidīga papīra lapām. Pārlejiet mērci pāri filejām. Salokiet lapas paciņās un salieciet tās slāņos Easy Fry grozā. Gatavojiet ZIVJU REŽĪMĀ 20 minūtes. Garnējiet ar sakapātām piparmētru lapām un pasniedziet.

Mājās gatavota cepta zivs ar frī kartupeļiem

6 | 10 min. | 12 min. (katra partija)



Sastāvdaļas

6 mencas filejas
7 ēdamkarotes miltu
7 ēdamkarotes rīvmaizes
3 olas
50 g sviesta
1 buntīte estragona
1 burciņa majonēzes (75 g)
Sāls, pipari

Recepte

1 | Nosusiniet zivju gabalus ar virtuves dvieli. Pievienojiet sāli un piparus. Seklā bļodā sakuliet olas.

2 | Apviļājiet 2 zivju filejas miltos, pēc tam iemērciet olā un apkaisiet ar rīvmaizi. Ielieciet tās Easy Fry grozā. Virsū uzlieciet 2 kubiņus sviesta un gatavojiet ZIVJU REŽĪMĀ 12 minūtes. Atkārtojiet arī pārējiem zivs gabaliem.

3 | Sasmalciniet garšaugus ar šķērēm, samaisiet ar majonēzi, un pasniedziet kopā ar cepto zivi.

PadOmi ***Šajā receptē var izmantot jebkuru balto zivi, tostarp heku, saidu un pikšu.***

Kartupeļu salmiņi ar paprikas garšu mājas gaumē

4 | 15 min. | 30 min. | 35 min.

Sastāvdaļas

800 g kartupeļu
3 ēdamkarotes paprikas
3 ēdamkarotes eļļas
Sāls

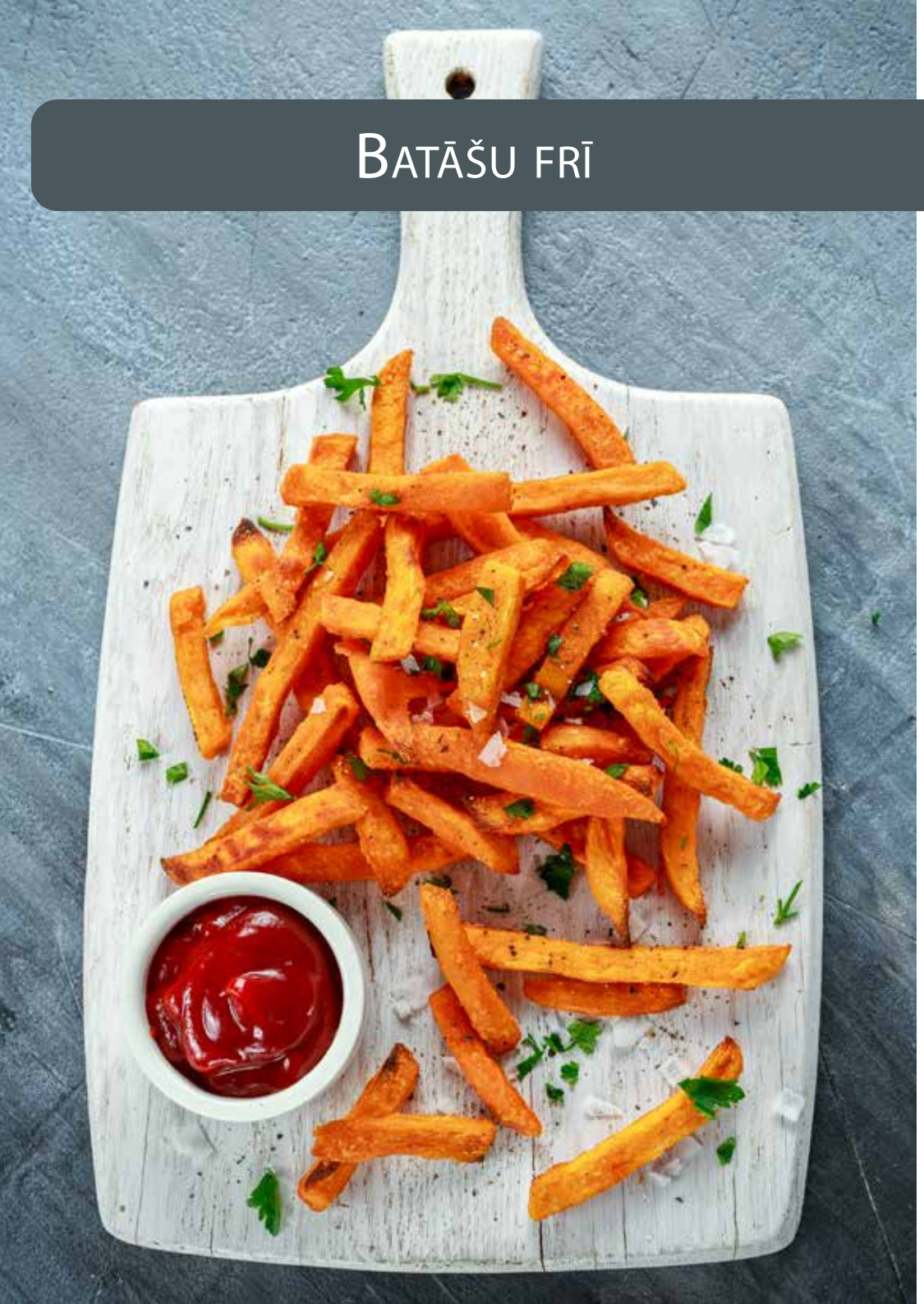
Recepte

1 | Nomazgājiet un nomizojiet kartupeļus. Sagrieziet tos 1 cm biezos salmiņos. Rūpīgi noskalojiet salmiņus, noteciniet un kārtīgi nosusiniet.

2 | Ielieciet bļodā un samaisiet ar olīveļļu, 1 ēdamkaroti smalkās sāls un papriku. Apklājiet un atstājiet marinēties 30 minūtes.

3 | Kārtīgi noteciniet kartupeļu salmiņus, lai liekā marināde notek bļodā, ielieciet tos EASY FRY grozā un gatavojiet FRĪ KARTUPEĻU REŽĪMĀ 35 minūtes 180 °C temperatūrā. Ik pēc 10 minūtēm kārtīgi apmaisiet. Iespējams, vajadzēs saīsināt vai pagarināt gatavošanas laiku par 5 minūtēm atkarībā no kartupeļu salmiņu lieluma un kartupeļu šķirnes.

PadOmi ***Papildu garšas niansei varat pievienot ēdamkaroti sarkanās karija pastas.***



Batāšu frī

4 | 15 min. | 40 min.

Sastāvdaļas

800 g saldo kartupeļu
3 ēdamkarotes saulespuķu eļļas
1 olas baltums
1 tējkarote kurkuma
Sāls, pipari

Recepte

1 | Nomizojiet un nomazgājiet batātes. Sagrieziet 1 cm platos salmiņos.

2 | Lielā bļodā samaisiet olas baltumu ar eļļu un kurkumu un pieberiet piparus. Pievienojiet batātes un kārtīgi samaisiet, lai tās pilnībā tiek pārklātas ar maisījumu. Pārlieciet batātes EASY FRY grozā, izmantojot putu karoti, lai liekais olas baltuma maisījums notek bļodā.

3 | Ielieciet batātes EASY FRY grozā un gatavojiet FRĪ KARTUPEĻU REŽĪMĀ 20 minūtes, samazinot temperatūru līdz 170 °C. Ik pēc 10 minūtēm kārtīgi apmaisiet. Pēc tam gatavojiet vēl 15 minūtes 200 °C. Bagātīgi apkaisiet ar sāli un pasniedziet.

Padomi ***Pasniedziet ar jogurta mērci, kam pievienots mazliet karija pulvera.***

Kēksiņi ar šokolādes gabaliņiem

8 | 20 min. | 30 min. (katra partija)

Sastāvdaļas

250 g miltu
1 paciņa cepamā pulvera
50 g sviesta
75 g cukura
100 g šokolādes čipsu
2 olas
250 ml pilnpiena

Recepte

1 | Iesijājiet bļodā miltus un cepamo pulveri. Pievienojiet mīksto sviestu un maisiet, līdz maisījums iegūst rupjgraudainu smilšu konsistenci.

2 | Pievienojiet cukuru un šokolādes gabaliņus. Sakuliet pienu un olas. Ielejiet šo maisījumu bļodā un samaisiet tikai tik daudz, lai iemaisītu miltus.

3 | Ielejiet maisījumu 8 kēksiņu formiņās vai papīra trauciņos. Ielieciet 4 kēksiņu formiņas Easy Fry grozā. Gatavojiet 30 minūtes DESERTU REŽĪMĀ. Izņemiet no formiņām un atstājiet tos atdzist uz režģa. Pagatavojiet atlikušos 4 kēksiņus.

Padomi ***Pārbaudiet, vai kēksiņi ir gatavi, caurdurot ar naža galu, un, ja nepieciešams, gatavojiet vēl 5 minūtes.***

Šokolādes suflē

4 | 10 min. | 12 min.

Sastāvdaļas

100 g tumšās šokolādes (70 % kakavos sausuju medžiagų), susmulkintų
3 olas (1 dzeltenums + 3 baltumi)
100 ml pilnpiena
30 g cukraus pudros
1 tējkarote kukurūzas miltu
25 g sviesta
Sāls

Recepte

1 | Salauziet šokolādi gabaliņos un izkausējiet karstumizturīgā bļodā karstā ūdens peldē vai mikroviļņu krāsnī.

2 | Atdaliet olu dzeltenumus no baltumiem. Sakuliet 1 dzeltenumu ar kukurūzas miltiem. Uzsildiet katliņā pienu, pēc tam noņemiet no uguns, pievienojiet olas dzeltenuma/kukurūzas miltu maisījumu, samaisiet un uzlieciet atpakaļ uz uguns uz pāris minūtēm, lai sabiezinātu. Pievienojiet šokolādi un samaisiet. Atdzesējiet.

3 | Saputojiet 3 olu baltumus kopā ar šķipsniņu sāls līdz veidojas stingras putas. Masai kļūstot stingrākai, pievienojiet pūdercukuru un putojiet vēl pāris sekundes. Iecilājiet uzputotos olu baltumus maisījumā.

4 | Ieziediet ar sviestu 4 karstumizturīgus trauciņus, iekaisiet cukuru un ielejiet maisījumu, piepildot 2/3 trauciņa. Ielieciet karstumizturīgos trauciņus Easy Fry grozā un gatavojiet DESERTU REŽĪMĀ 12 minūtes. Pasniedziet uzreiz.

ar

المحتويات

الوجبات الخفيفة والأطباق الجانبية

فطائر الإمبنادا بلحم البقر
الفلافل
القريدس المقرمش بالكاري
سمبوسك بالخضار
البيتزا المومياء

الأطباق

ةصلصب رقبلا محل نم بابك
الترياكي
برجر لحم البقر الشهي
كفتة من لحم البقر بالكزبرة
سبرنج رول بالدجاج
ناجتس الدجاج

أجنحة الدجاج
الفروج المشوي
شرائح لحم الضأن بالليمون
شرائح سمك السلمون بالكاري مع
صلصة المسالا

السمك والبطاطا المقلية المنزلية
البطاطا المقلية المنزلية بالبابريكا
بطاطا حلوة مقلية

الحلويات

المافن برقائق الشوكولاتة
سوفليه الشوكولاتة

دليل بالرسوم التوضيحية

عدد
الأشخاص

عدد الحصص

مدة
التحضير

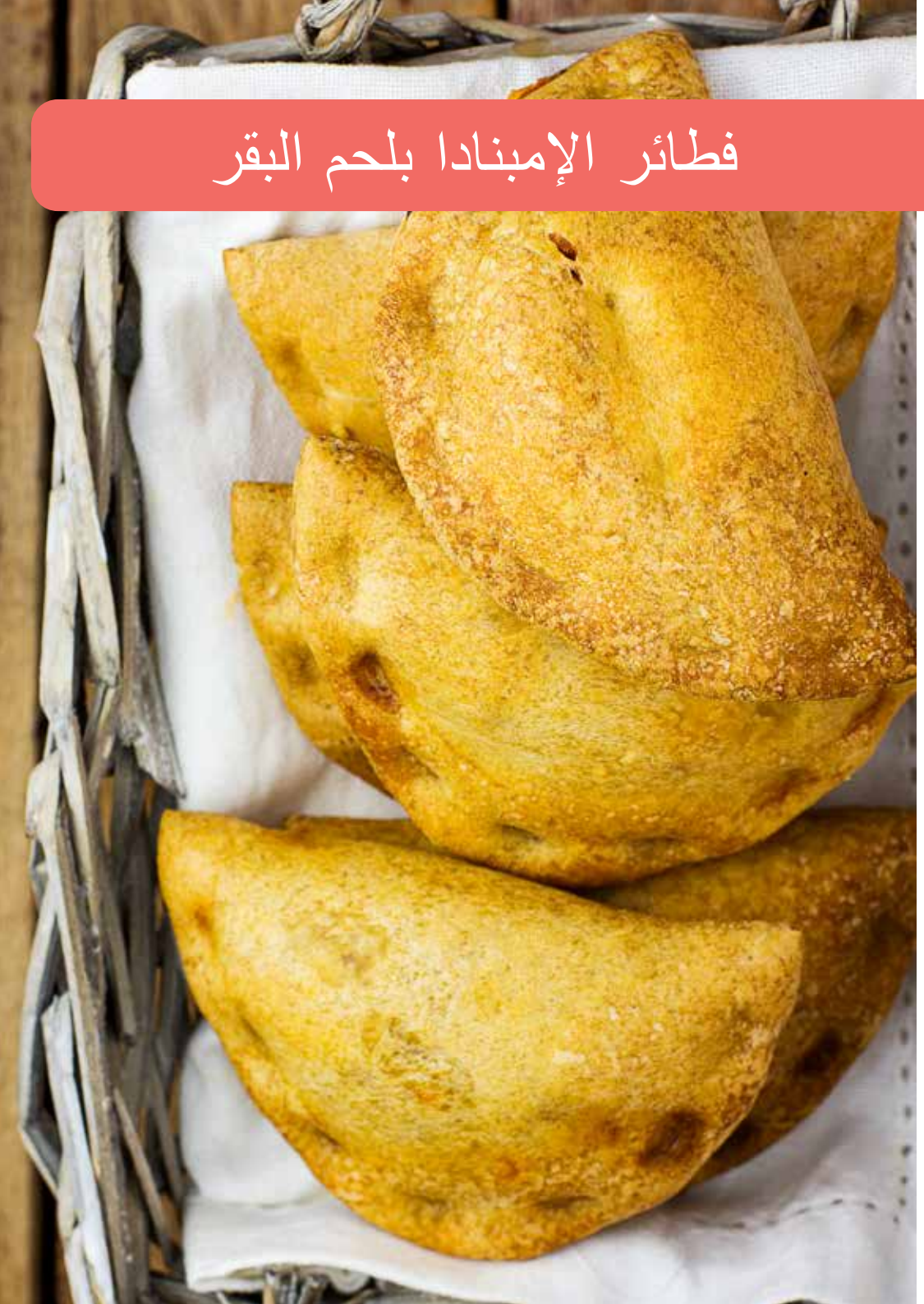
مدة
الراحة

مدة
النقع

مدة
الطهي

فطائر الإمبنادا بلحم البقر

18 دقيقة/دقائق | 15 دقيقة/دقائق | 16



المكوّنات

لفافتان من العجينة القصيرة
200 جرام لحم بقري مفروم
بصلات خضراء 3
ملعقة كبيرة واحدة من البابريكا
صفار بيضة واحدة
ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون
ملح
فلفل

الوصفة

١ | افرم البصل الأخضر فرمًا ناعمًا. اقلِ اللحم مع زيت الزيتون في مقلاة لمدة 8 دقائق. تبّله بالملح والفلفل وأضف البصل الأخضر والبابريكا. ودعيها تبرد.

٢ | افرد العجينة وقطعها إلى 8 قطع بقطر 9 سم تقريبًا وضع فوقها اللحم المفروم المبرد واطوها لتصبح على شكل فطيرة. امزج صفار البيضة بملعقة واحدة كبيرة من الماء. استخدم الفرشاة لدهان الأطراف به وأغلق فطائر الإمبنادا عن طريق الضغط عليها بأصابعك، ثم ادهن الأجزاء العلوية.

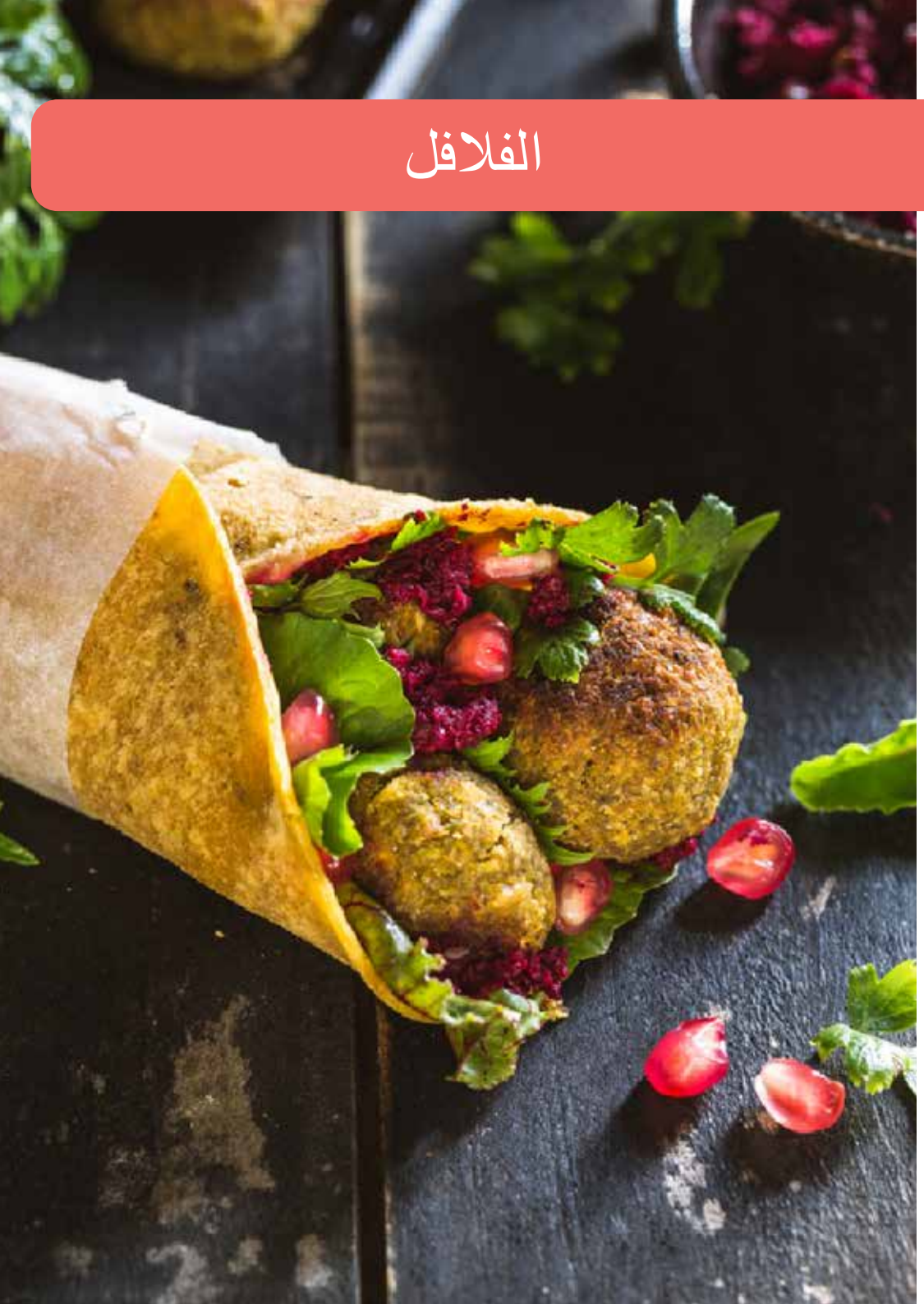
٣ | ضع 8 فطائر إمبنادا في سلة Easy Fry واطهها على 180 درجة مئوية لمدة 10 دقائق. كرّر العملية نفسها مع الدفعة الثانية.

نصائح

يمكنك تعزيز نكهة حشوة لحم البقر لفطائر الإمبنادا بإضافة الكمون أو الأوريجانو أو الثوم المفروم. ولم لا تحاول إضافة الطماطم أو الذرة الحلوة إلى الحشوة للحصول على نكهة إضافية؟

الفلافل

20 دقيقة/دقائق | 15 دقيقة/دقائق | 18



المكوّنات

نصف كجم من الحمص المطهي
جرامًا من الدقيق العادي 50
بصلة بيضاء مفرومة ناعماً 1
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم 2
ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة 2
(اختياري) رشة زيت زيتون، للطبخ 1

ملعقة صغيرة واحدة من الكمون
فص ثوم واحد
(معجون السمسم) ملعقة كبيرة واحدة من الطحينة
ملح
فلفل

الوصفة

١ | باستخدام محضر الطعام، امزج الحمص والبصل المصفى والثوم والبقدونس والكزبرة والكمون والملح والفلفل ومعجون بذور السمسم (الطحينة) والدقيق، واخلط المكونات حتى تصبح معجونًا خشنًا. إذا كان الخليط سائلاً للغاية، فأضف القليل من الدقيق. وإذا كان جافًا جدًا، فأضف القليل من السائل.

٢ | شكل الخليط إلى 18 فلفلة واضغط عليها بلطف.

٣ | ضعها في سلة Easy Fry، وأضف القليل من زيت الزيتون (اختياري) واطهها على PIZZA MODE (وضع البيتزا) لمدة 20 دقيقة. يمكن رصّ الفلافل في طبقات في السلة. اقلبها في منتصف عملية الطهي.

نصائح

قدّم الفلافل في أرغفة الخبز العربي الساخنة المزيّنة بالنعناع الطازج والزبادي وشرائح من الطماطم.

القريدس المقرمش بالكاري

10 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 4

المكوّنات

- 250 جرامًا من القريدس المقشر
- بيضتان
- 60 جرامًا من دقيق القمح
- 60 جرامًا من دقيق الذرة
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الكاري
- رشة زيت للطبخ (اختياري)1
- ملح
- فلفل

الوصفة

١ | اسكب الدقيق ومسحوق الكاري ورشة كبيرة من الملح والفلفل في كيس الفريزر، واسكب دقيق الذرة في وعاء سطحي آخر واخفق البيض في وعاء سطحي ثالث.

٢ | ضع القريدس في الكيس، وأغلقه بإحكام ورجّه بقوة حتى يُغطى جيدًا. أزل حبات القريدس من الكيس واغمسها واحدة تلو الأخرى في البيضتين المخفوقتين، ثم لُفّها في دقيق الذرة. رش الزيت (اختياري).

٣ | اطه القريدس في سلة Easy Fry على SHRIMP MODE (وضع الروبيان) لمدة 6 دقائق. اقلب القريدس بعناية واطهه لمدة 4 دقائق أخرى.

سمبوسك بالخضار

14 دقيقة/دقائق | 15 دقيقة/دقائق | 6

المكوّنات

*6 رقائق من عجين السمبوسك
10 جرام زيت زيتون
200 جرام من جبنة الفيتا
جرام من القرنبيط 400
المطبوخ
جرام من البازلاء 200
المطبوخة
ملعقة صغيرة واحدة من مسحوق الكاري
رشة من زيت الزيتون، 1
للطبخ
ملح
فلفل

* عجينة الفيلو غير متوفرة في كل البلدان.

الوصفة

١ | في وعاء، اهرس القرنبيط هرسًا خشنًا مع مسحوق الكاري. أضف البازلاء والفيتا المفتتة. اخلطيها جيدًا.

٢ | قطع عجينة الفيلو إلى شريحتين. ادهن عجينة الفيلو بزيت الزيتون باستخدام الفرشاة. اسكب ملعقة واحدة كبيرة من الحشوة على طرف كل شريحة واطوها على شكل مثلث. حضّر 6 قطع من السمبوسك من كل شريحة عجينة.

٣ | ضع قطع السمبوسك الست في سلة Easy Fry، ورش زيت الزيتون واطهها على SHRIMP MODE (وضع الروبيان) لمدة 14 دقيقة. عندما تُطهى الدفعة الأولى من السمبوسك، أخرجها وضع القطع الست التالية في السلة.

نصائح

يمكنك إعادة تسخين الدفعة الأولى من السمبوسك من خلال سكبها في السلة وطهيها لبضع دقائق أخرى.

البيتزا المومياء

7 دقيقة/دقائق | 5 دقيقة/دقائق | 4

المكوّنات

كعكتان من المافن الإنجليزي
ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم 4
4 شرائح من جبنة الموتزاريلا
4 حبات زيتون أسود منزوع النوى
ملح

الوصفة

١ | قطّع كعكتي المافن إلى نصفين وحمّصهما في سلة Easy Fry لمدة 3 دقائق على PIZZA MODE (وضع البيتزا).

٢ | وزعي ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم على كل مافن. قطعي شرائح الموتزاريلا إلى شرائح رفيعة. ضعيها على كل كعكة مافن، ثم أضيفي الزيتون المقطّع إلى شرائح لتبدو كالعيون.

٣ | البيتزا في سلة مقلاة إيزي فراي آند جريل. تُوضع حمّصهما في PIZZA لمدة 3 دقائق على Easy Fry سلة ضع البيتزا MODE.

نصائح

إنها وصفة ممتعة يمكن للأطفال تحضيرها بسهولة تحت إشراف البالغين لمنع أي خطر الإصابة بالحروق.

كباب من لحم البقر بصلصة الترياكي

6 دقيقة/دقائق | 60 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 12

المكوّنات

شريحة من شرائح اللحم البقري كارباتشيو 12*
مكعب 200 جرام من جبن الكومتي
ملاعق كبيرة من العسل2
ملاعق كبيرة من صلصة الصويا3
فلفل

* غير متوفر في كل البلدان. بدلاً من ذلك، يمكنك أنت أو اللحّام لديك تقطيع شريحة لحم البقر الفاخر إلى شرائح رفيعة جدًا.

الوصفة

١ | قطّع الجبنة إلى 36 مكعبات. ضعها على 12 سيخًا. لف كل قطعة كباب في شريحة من اللحم البقري.

٢ | في وعاء، حضّر التتبيلة من خلال مزج صلصة الصويا والعسل. استخدمها لسكبها على الكباب. انقعه في الثلاجة لمدة ساعة.

٣ | ضع قطع الكباب الاثني عشر بشكل دائري في سلة Easy Fry واطهها على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 6 دقائق. تبّلها بالفلفل وقدّمها على الفور.

نصائح

قدّم الكباب مع وعاء صغير من صلصة الصويا الحلوة.

برجر لحم البقر الشهي

11 دقيقة/دقائق | 5 دقيقة/دقائق | 6

المكوّنات

جرام لحم بقري مفروم 900
أرغفة من خبز البرجر6
حبتان من الطماطم
أوراق خس 6
فص ثوم واحد
3 ملاعق صغيرة من صلصة الصويا
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

الوصفة

١ | امزج لحم البقر وفص الثوم المهروس وصلصة الصويا وزيت الزيتون. وتبّلها. استخدم يديك لتشكيل 6 قطع من البرجر.

٢ | ضعها في سلة Easy Fry واطهها على STEAK MODE (وضع شريحة اللحم) لمدة 8 دقائق حسب ذوقك في طهي اللحم.

٣ | أخرج قطع البرجر من Easy Fry وحافظ على سخونتها. أدخل 6 كعكات هامبرجر في السلة واضغط عليها قليلاً إذا لزم الأمر واطهها لمدة دقيقتين إلى 3 دقائق، وهي لا تزال على درجة حرارة 180 درجة مئوية. ضع قطع الهامبرجر معًا على الفور مع تزيينها بأوراق السلطة والطماطم وقدّمها.

نصائح

حضّر الصلصة من خلال مزج: ملعقة واحدة كبيرة من خردل الحبوب الكاملة وملعقتان كبيرتان من الخردل الحار وصفار بيضة واحد وملعقة واحدة كبيرة من الزيت قبل إضافة ملعقة واحدة كبيرة من الكريمة الطازجة السميكة.

كفتة من لحم البقر بالكزبرة

8 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 6

المكوّنات

- ٣٥٠ جرامًا من اللحم البقري المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الكراث المقطّع
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة المقطّعة
- ملعقة كبيرة واحدة من خليط توابل رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة واحدة من الكمون
- ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون
- ملح
- فلفل

الوصفة

١ | في مقلاة، حمّر الكراث سريعًا بكمية قليلة من زيت الزيتون.

٢ | اخلط اللحم المفروم والتوابل والكزبرة والكراث المطهي. تبّله بالملح والفلفل. شكّل 18 فطيرة متساوية ذات شكل بيضاوي تزن كل منها 30 جم.

٣ | ضع الفطائر في سلة مع الضغط عليها قليلاً واطهها لمدة 7 إلى 8 دقائق على درجة حرارة 180 درجة مئوية. يمكن رصّ الفطائر بعضها فوق بعض في السلة.

نصائح

قدّم الكفتة مع صلصة نعناع: امزج إناءان (150 جم لكل منهما) من الزبادي الطبيعي اليوناني وملعقة واحدة كبيرة من النعناع المفروم الطازج وكمية من زيت الزيتون والقليل من عصير الليمون.

سبرنج رول بالدجاج

26 دقيقة/دقائق | 30 دقيقة/دقائق | 12

المكوّنات

قطعة سبرينغ رول12
شريحتان من لحم الدجاج
جرام من الخضار المقلي200
حبات من المشروم الأبيض 4
جرامًا من شعيرية الأرز 50
فص ثوم واحد
ملعقة كبيرة واحدة من الزيت عديم النكهة

الوصفة

١ | حضّر شعيرية الأرز من خلال اتباع التعليمات المدونة على العبوة. صفّيها بعناية باستخدام يديك. قطعها جيدًا باستخدام مقص واتركها حتى تبرد.

٢ | اقل الدجاج المكعب سرعة مع الخضار المقلية بالتقليب السريع والفطر المفروم فرمًا ناعمًا في مقلاة صغيرة لمدة 6 دقائق. وصفيّها. اخلطه مع شعيرية الأرز والدجاج والثوم المطحون.

٣ | انقع لفافة سبرنج رول في الماء لترطيبها ثم ضعها على قطعة قماش نظيفة. ضع ملعقة كبيرة من الحشوة في الوسط في الجزء السفلي من اللفافة واطو الأطراف، ثم لفّ السبرنج رول واقرصها لإغلاقها. استمر في القيام بذلك حتى تحصل على 12 رقاقة سبرنج رول في المجموع. ضع 6 رقائق سبرنج رول في السلة الخاصة بـ Easy Fry وضع الرقائق الستة الأخرى في الثلاجة تحت قطعة قماش مبللة قليلاً.

٤ | رش الزيت على رقائق سبرنج رول (اختياري) واطهها على SHRIMP MODE (وضع الروبيان) لمدة 20 دقيقة، واقلبها في منتصف عملية الطهي. حافظ على سخونتها في أثناء طهي رقائق سبرنج رول الست الأخرى.

نصائح

قدّمها مع النعناع والسلطة وصلصة الصويا.

ناجتس الدجاج

12 دقيقة/دقائق (كل دفعة) | 10 دقيقة/دقائق | 6

المكوّنات

- شرائح من لحم الدجاج 6
- جرام من فتات الخبز 120
- جرامًا من الدقيق 70
- بيضات 3
- ملح
- فلفل
- رشة زيت، للطبخ (اختياري)

الوصفة

١ | قطّع الدجاج إلى قطع متساوية الحجم. ضع الدقيق والملح والفلفل في كيس الفريزر، واسكب البقسماط المجفف في وعاء كبير واخفق البيض في وعاء سطحي.

٢ | ضع قطع الدجاج في الكيس، وأغلقه بإحكام ورجّه بقوة. أزلها من الكيس واغمسها واحدة تلو الأخرى في البيض المخفوق، ثم لُفّها في البقسماط. ضع نصف قطع الناجتس في السلة الخاصة بـ Easy Fry. رش الزيت (اختياري).

٣ | اطه ناجتس الدجاج على CHICKEN MODE (وضع الدجاج) لمدة 12 دقيقة حسب حجمها. كرّر العملية نفسها حتى تُطهى كل قطع ناجتس الدجاج.

نصائح

حضّر الكاتشب الخاص بك من خلال طهي 3 طماطم وبصلة واحدة وملعقة واحدة صغيرة من صلصة الطماطم بوريه المركزة وفص ثوم مفروم و4 ملاعق صغيرة من خل البلسميك وملعقة واحدة صغيرة من العسل السائل والملح والفلفل على نار خفيفة.

أجنحة الدجاج

17 دقيقة/دقائق | 12 ساعة | 20 دقيقة/دقائق | 6

المكوّنات

الدجاج كيلو جرام من أجنحة 1.2
ملاعق كبيرة من الكاتشب 1
ملعقة كبيرة خردل 1
ملعقة كبيرة بابريكا 1
الصويا الحلوة ملعقة كبيرة من صلصة 1
ملعقة كبيرة زيت زيتون 1
ملح
فلفل

الوصفة

١ | قطّع أجنحة الدجاج إلى أنصاف وافصلها من عند المفصل.

٢ | ضع كل المكونات في وعاء كبير وأضف أجنحة الدجاج. حرّكها جيدًا حتى تتم تغطية الأجنحة بالكامل. غطّها بورق تغليف واتركها حتى تتبّل تمامًا لمدة 12 ساعة.

٣ | ضع أجنحة الدجاج في السلة، (يمكن أن تتداخل) واطهها على CHICKEN MODE (وضع الدجاج) لمدة 12 دقيقة. حرّك أجنحة الدجاج واقلبها واطهها لمدة 5 دقائق أخرى. قدّمها على الفور مع البطاطا المقلية وسلطة طماطم كرزية.

نصائح

يمكنك تغيير التتبيلة حسب مزاجك: حاول إضافة صلصة الشواء أو التوابل أو الفلفل الحار أو الثوم.

الفروج المشوي

45 دقيقة/دقائق | 5 دقيقة/دقائق | 4 إلى 6

المكوّنات

نصف كجم من لحم الدجاج
فصوص ثوم 5
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
ملح

الوصفة

١ | اهرس فصوص الثوم برفق براحة يدك. افرك الدجاجة بملعقة واحدة كبيرة من زيت الزيتون وأدخل فصوص الثوم على طول الساقين. تبّلها جيدًا.

٢ | ضع الدجاجة في سلة Easy Fry واشوها على CHICKEN MODE (وضع الدجاج) لمدة 45 دقيقة. وقدّمها على الفور.

نصائح

ستعتمد المدة الدقيقة لطهي الدجاجة على وزنها. للتحقق مما إذا كانت الدجاجة قد تم طهيها، اثقب الجزء الأكثر سمكًا من الساق بحافة السكين: يجب أن يسيل السائل بلون صاف.

شرائح لحم الضأن بالليمون

35 دقيقة/دقائق | 4 ساعات | 15 دقيقة/دقائق | 6

المكوّنات

شريحة من لحم الضأن الصغير12
ليمونة طازجة 1
فصوص ثوم 4
ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون
ملح
فلفل

الوصفة

١ | قشّر الليمون. قشّر الثوم واهرسه هرسًا ناعمًا بالمدقة والهاون. أضف مبشور الليمون وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون.

٢ | اسكب ذلك على شرائح لحم الضأن واخلطها جيدًا وتبّلها بالملح والفلفل وغطّها بورق تغليف واتركها حتى تتبّل تمامًا لمدة 4 ساعات.

٣ | ضع الشرائح الست في سلة Easy Fry واطهها على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 10 دقائق، مع تقليبها في منتصف عملية الطهي. كرّر العملية نفسها مع الشرائح الستة المتبقية. وقدّمها على الفور.

نصائح

حاول إضافة الأعشاب الطازجة مثل الزعتر والزعتر البري والأوريجانو إلى التتبيلة.

شرائح سمك السلمون بالكاري مع صلصة المسالا

27 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 6

المكوّنات

شرائح سلمون 6
بصلة مفرومة ناعماً 1
فص ثوم مهروس 2
حبة طماطم ناضجة جداً، 1
مقطعة إلى مكعبات
ملعقة كبيرة زنجبيل ½1
طازج مبشور ناعماً
ملعقة كبيرة معجون ½1
طماطم مركز
مل حليب جوز الهند250
أوراق نعناع طازجة، للتزيين
ورق الألمنيوم
ملعقة كبيرة مسحوق ½2
جارام ماسالا (أو الكاري)

الوصفة

١ | اقل البصل في مقلاة حتى يصبح لونه نصف شفاف. أضف الثوم ومكعبات الطماطم واطهها لبضع دقائق أخرى قبل إضافة الجارام ماسالا والزنجبيل وصلصة الطماطم بوريه المركزة. اخلط جيدًا.

٢ | أضف حليب جوز الهند واغله على نار هادئة لمدة دقيقتين. تحقق من التوابل.

٣ | ضع شرائح سمك السلمون على 6 ورقات كبيرة من الورق المقاوم للشحوم. اسكب الصلصة على الشرائح. اطو الصفائح للحصول على حزم ورصّها في طبقات في السلة الخاصة بـ Easy Fry. اطهها في وضع "FISH" (السمك) لمدة 20 دقيقة. زيّنها مع أوراق النعناع المفرومة وقدّمها.

السمك والبطاطا المقلية المنزلية

12 دقيقة/دقائق (كل دفعة) | 10 دقيقة/دقائق | 6

المكوّنات

شرائح من سمك الق 6
ملاعق كبيرة من الدقيق 7
ملاعق كبيرة من فتات الخبز 7
بيضات 3
جرامًا من الزبدة 50
عنقود واحد من الطرخون
برطمان واحد من المايونيز
ملح
فلفل

الوصفة

١ | جفّف قطع السمك على ورق المطبخ. تبّلها بالملح والفلفل. اخفق البيض في وعاء سطحي.

٢ | اغمس شريحتين من السمك في الدقيق ومن ثم في البيضة وغطّهما في البقسماط. ضعهما في السلة الخاصة بـ Easy Fry. ضع فوقهما قطعتين من الزبدة واطهههما في وضع "FISH" (السمك) لمدة 12 دقيقة. كرر ذلك مع قطع السمك الأخرى.

٣ | قطّع الأعشاب باستخدام المقص واخلطها مع المايونيز وقدّمها مع السمك المقلي.

نصائح

يمكن استخدام هذه الوصفة مع أي نوع من السمك الأبيض الطازج، بما في ذلك سمك النازلي والبُلوق والحدوق.

البطاطا المقلية المنزلية بالبابريكا

35 دقيقة/دقائق | 30 دقيقة/دقائق | 15 دقيقة/دقائق | 4

المكوّنات

جرام من البطاطس 800
ملاعق كبيرة من البابريكا 3
3 ملاعق كبيرة من الزيت
ملح

الوصفة

١ | اغسل البطاطا وقشّرها. قطّعها إلى رقائق سميكة يبلغ سمكها حوالى سنتيمتر واحد. اشطف الرقائق جيدًا وصفها وجففها جيدًا.

٢ | ضعها في وعاء واخلطها مع زيت الزيتون وملعقة كبيرة من الملح الناعم والبابريكا. غطّها واتركها حتى تتبّل تمامًا لمدة 30 دقيقة.

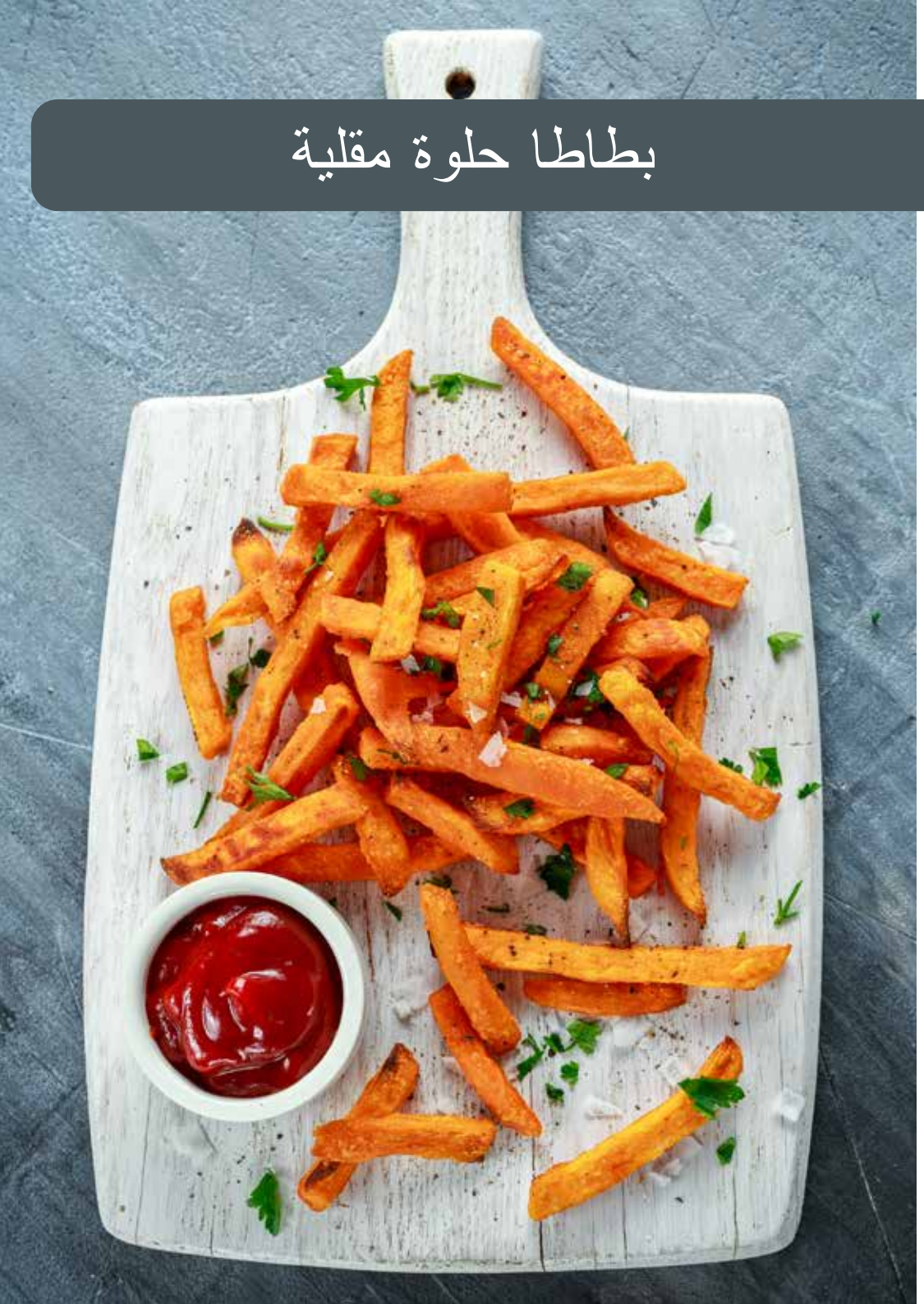
٣ | صف الرقائق جيدًا بحيث تتبقى أي تتبيلة زائدة في الوعاء وضعها في سلة EASY FRY واطهها على FRENCH FRIES MODE (وضع البطاطس المحمرة) على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 35 دقيقة. قلّب الرقائق جيدًا كل 10 دقائق. قد تحتاج إلى تقليل مدة الطهي أو تمديدها لمدة 5 دقائق تبعًا لحجم الرقائق ونوع البطاطا.

نصائح

أضف ملعقة كبيرة من معجون الكاري الأحمر للحصول على نكهة لذيذة.

بطاطا حلوة مقلية

40 دقيقة/دقائق | 15 دقيقة/دقائق | 4



المكوّنات

- 800 جرام من البطاطا الحلوة
- 3 ملاعق كبيرة من الزي
- 1 بيضة بياض
- 1 ملعقة كبيرة من الكركم
- ملح
- فلفل

الوصفة

١ | قشّر البطاطا الحلوة واغسلها. قطّعها إلى شرائح بعرض 1 سم.

٢ | اخلط بياض البيض والزيت والكركم في وعاء كبير وتبّله بالفلفل. أضف البطاطا الحلوة وحرّكها جيدًا حتى تتم تغطيتها جيدًا. انقل البطاطا الحلوة إلى سلة EASY FRY باستخدام ملعقة تصفية بحيث يمكن أن يبقى أي خليط زائد من بياض البيض في الوعاء.

٣ | ضع البطاطا الحلوة في سلة EASY FRY واطهها على FRENCH FRIES MODE (وضع البطاطس المحمرة) على درجة حرارة 170 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة. حرّك الرقائق جيدًا كل 10 دقائق. بعد ذلك، اطهها لمدة 15 دقيقة أخرى على درجة حرارة 200 درجة مئوية. تبّلها جيدًا بإضافة الملح وقدّمها.

نصائح

قدّمها مع صلصة الزبادي المنكّهة بالقليل من مسحوق الكاري.

المافن برقائق الشوكولاتة

30 دقيقة/دقائق (كل دفعة) | 20 دقيقة/دقائق | 8

المكوّنات

- 250 جرامًا من الدقيق
- 1 كيس خميرة
- 50 جرامًا من الزبدة
- 75 جرامًا من السكر
- 100 جرامًا من رقائق الشوكولاتة
- 2 بيضة
- 250 مل حليب كامل الدسم

الوصفة

١ | انخل الدقيق والبيكنج باودر في وعاء. أضف الزبدة الطرية وقلّبها حتى يصبح قوام الخليط كالرمل الخشن.

٢ | أضف رقائق الشوكولاتة والسكر. اخفق الحليب والبيضتين معًا. اسكب هذا الخليط في وعاء وقلّب بما يكفي فقط لخلطه مع الدقيق.

٣ | اسكب الخليط في 8 قوالب لكعكة المافن أو القوالب الورقية. ضع 4 قوالب لكعكة المافن في السلة الخاصة بـ Easy Fry. اطهها لمدة 30 دقيقة على DESSERT MODE (وضع الحلويات). أخرجها من القوالب واتركها لتبرد على الرف. اطه كعكات المافن الأربع المتبقية.

نصائح

تحقق من أن كعكات المافن قد خُبزت من خلال ثقبها بحافة السكين واطهها لمدة 5 دقائق إضافية إذا لزم الأمر.

سوفليه الشوكولاتة

12 دقيقة/دقائق | 10 دقيقة/دقائق | 4

المكوّنات

- 100 جرام من الشوكولاتة الداكنة
- 3 بيضات (1 من بياض البيض + صفار واحد)
- 100 مل حليب كامل الدسم
- 30 جرامًا من السكر
- ملعقة صغيرة واحدة من دقيق الذرة
- 25 جرامًا من الزبدة

الوصفة

١ | اكسر الشوكولاتة إلى قطع وذوبها في وعاء مقاوم للحرارة على مقلاة من الماء المغلي على نار هادئة أو في الميكروويف.

٢ | افصل البيض. اخفق صفار بيضة واحد مع دقيق الذرة. سخّن الحليب في مقلاة حتى يصبح دافئًا ثم ارفعه من على النار، وأضف خليط الصفار / دقيق الذرة وحرّكه، ثم أعِد تسخينه لبضع دقائق حتى يتكاثف. أضف الشوكولاتة وحرّكه. اترك الخليط حتى يبرد.

٣ | اخفق بياض 3 بيضات تمامًا مع إضافة رشة ملح. عندما يبدأ في التماسك بصلابة، أضف السكر الناعم واخفق مرة أخرى لبضع ثوان. ضع بياض البيض المخفوق مع الخليط.

٤ | ادهن 4 قوالب خبز مقاومة للحرارة بالزبدة ورُش عليها السكر واسكب الخليط حتى مقدار ثلثين من ارتفاع القوالب. ضع قوالب الخبز المقاومة للحرارة في سلة Easy Fry واطهها على DESSERT MODE (وضع الحلويات) لمدة 12 دقيقة. وقدّمها على الفور.

فهرست مطالب

fa

لوا یاهدعو

پیراشکی با گوشت گاو
فلافل
میگوی سوخاری با کاری
سمبوسه سبزیجات
پیتزای مومیایی

اهکاروخ

کباب گوشت کاو تریاکی
خوراک همبرگر
کوفته گوشت کاو با گیشنیز
اسپرینگ رول مرغ
ناگت مرغ
بال مرغ
مرغ سوخاری ساندی
گوشت بره لیمویی
فیله سالمون با کاری و ماسالا
فیش اند چیپس خانگی
چیپس پاپریکا خانگی
چیپس سیب‌زمینی شیرین

اهرسد

کیک فنجانی با شکلات چیپسی
سوفله شکلات

راهنمای پیکتوگرام

تعداد مهمانان

تعداد پرس‌ها

زمان
آماده‌سازی

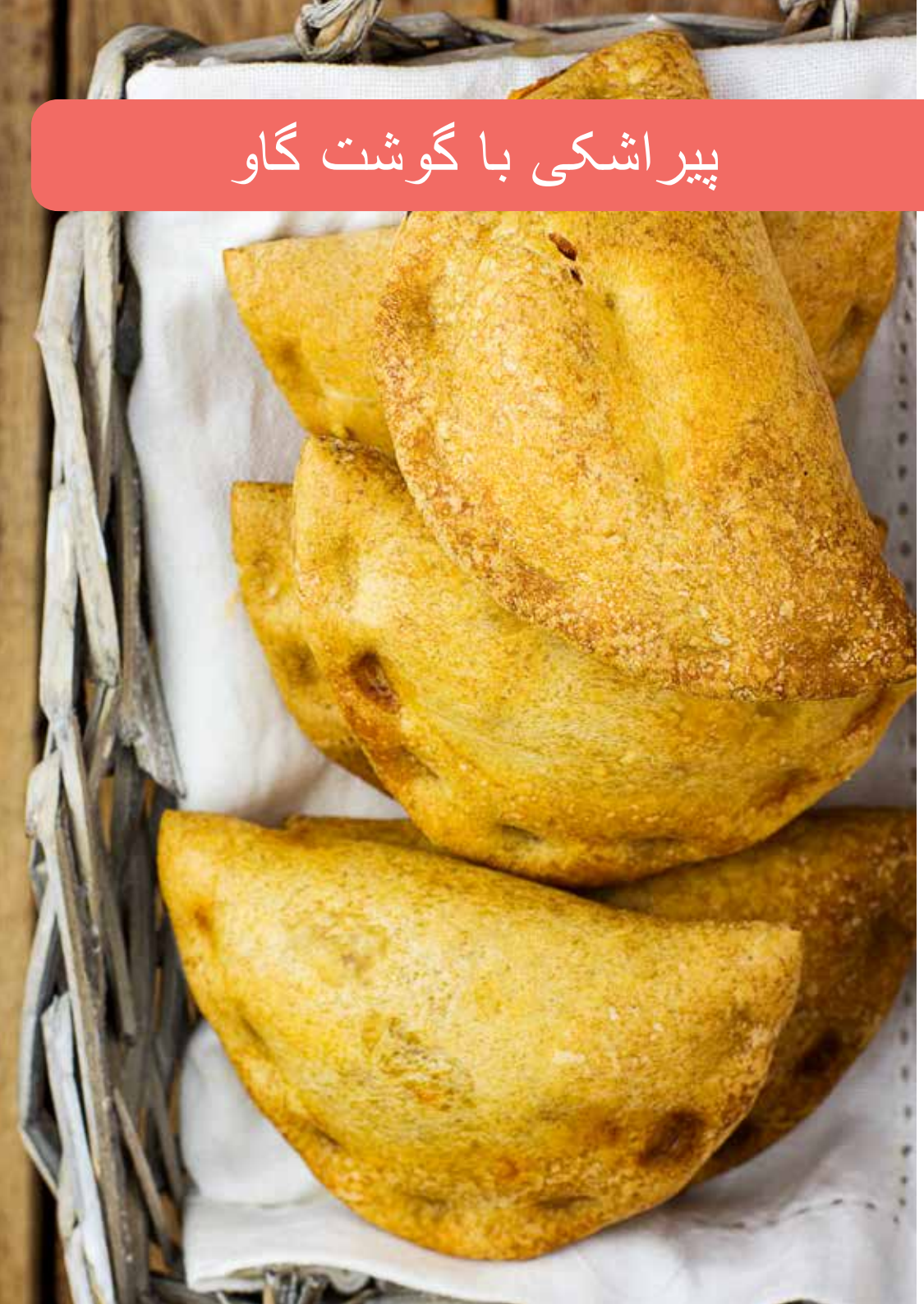
زمان
انتظار

مدت
مزه‌دار کردن

زمان
پخت

پیراشکی با گوشت گاو

۱۸ دقیقه | ۱۵ دقیقه | ۱۶



مواد لازم

۲ بسته (۳۷۵ گرم) خمیر شیرینی سبک از قبل رول شده
۲۰۰ گرم گوشت گاو چرخ شده
۳ یا ۴ پیازچه تازه
۱ قاشق غذاخوری پاپریکا
۱ زرده تخم‌مرغ
۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | پیازچه‌ها را ریز خورد کنید. گوشت را با روغن زیتون در یک ماهیتابه به مدت ۸ دقیقه سرخ کنید. آن را با نمک و فلفل طعم‌دار کنید و پیازچه‌ها و پاپریکا را اضافه کنید. صبر کنید تا خنک شود.

۲ | خمیر شیرینی را باز کنید، آن را به ۸ قطعه تقریباً ۹ سانتیمتری تقسیم کنید، مخلوط گوشت چرخ کرده خنک شده را روی آن بریزید و یک لبه آن را روی لبه دیگر برگردانید (مانند قطاب). زرده تخم‌مرغ را با یک قاشق غذاخوری آب مخلوط کنید. آن را با برس روی لبه‌های خمیر بکشید و لبه‌های خمیر را با فشار انگشتتان به هم بچسبانید، سپس زرده تخم‌مرغ را روی سطح پیراشکی‌ها بکشید.

۳ | نسخه دیجیتال: ۸ عدد پیراشکی را در سبد Easy Fry قرار دهید و روی منوی گریل به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. همین کار را برای گروه دوم تکرار کنید.

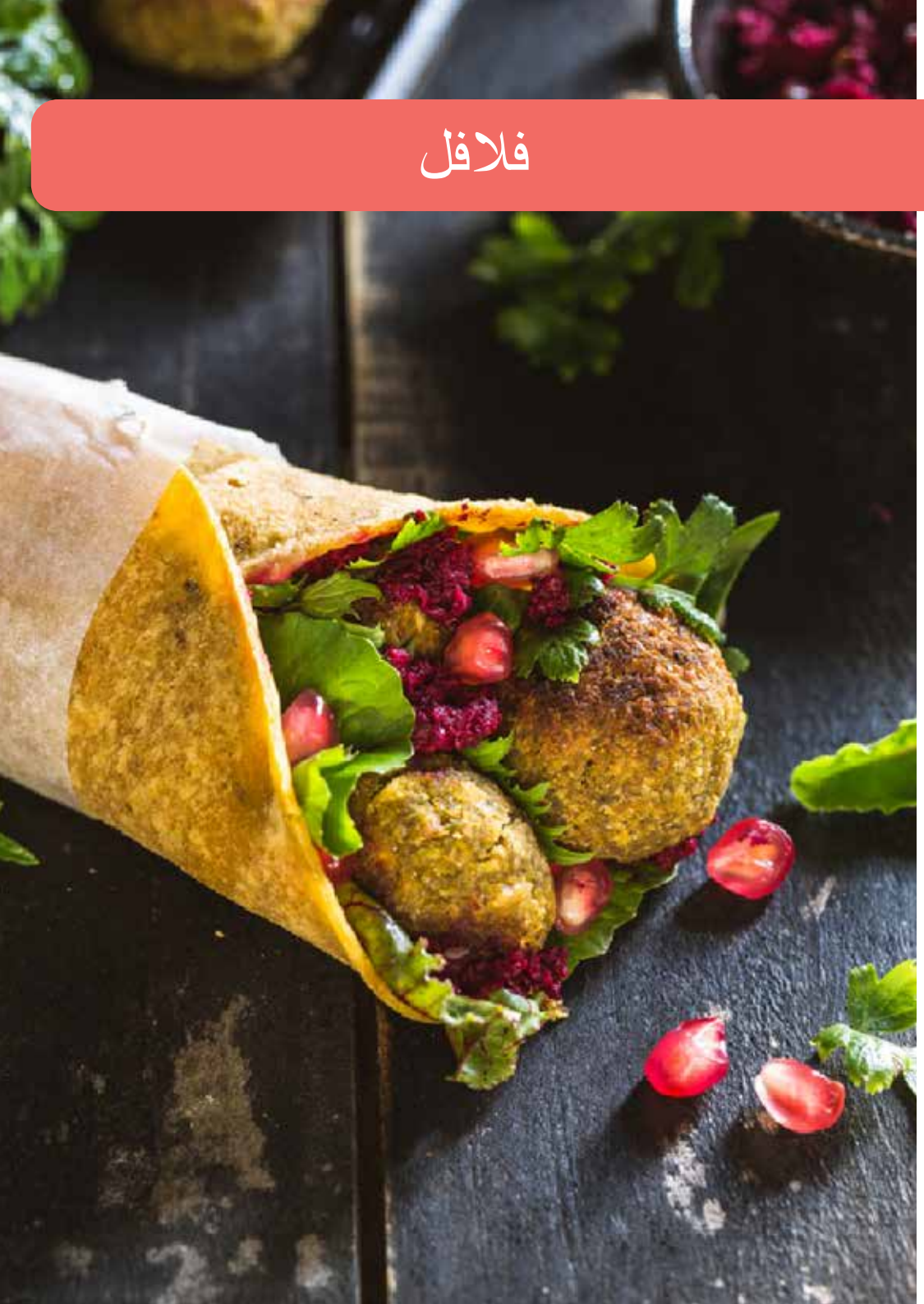
نسخه غیردیجیتال: ۸ عدد پیراشکی را در سبد Easy Fry قرار دهید و با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. همین کار را برای گروه دوم تکرار کنید.

نکات

می‌توانید پیراشکی گوشت گاو را با زیره، آویشن یا سیر خردشده طعم‌دار کنید. همچنین می‌توانید درصورت تمایل کمی گوجه‌فرنگی یا ذرت در مایه پیراشکی بریزید.

فلافل

۲۰ دقیقه | ۱۵ دقیقه | ۱۸



مواد لازم

۵۰۰ گرم نخود پخته
۵۰ گرم آرد
۱ عدد پیاز سفید ریز خرد شده
۲ قاشق غذاخوری جعفری خردشده
۲ قاشق غذاخوری گیشنیز خردشده
۱ قاشق چای‌خوری زیره
۱ پر سیر
۱ قاشق غذاخوری ارده (خمیر دانه کنجد)
کمی روغن زیتون برای پخت (اختیاری)
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | با استفاده از غذاساز، نخود، پیاز، سیر، جعفری، زیره، نمک، فلفل، ارده و آرد را مخلوط کنید تا خمیری سفت به‌دست آید. اگر مخلوط به حدکافی سفت نشده کمی آرد اضافه کنید. اگر خیلی خشک است کمی مایع اضافه کنید.

۲ | ۱۸ عدد فلافل درست کنید و آن‌ها را به آرامی به هم فشار دهید.

۳ | نسخه دیجیتال: آنها را در سبد Easy Fry قرار دهید، کمی روغن زیتون اضافه کنید و با منوی پیتزا به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. فلافل را می‌توان به صورت چند لایه در سبد قرار داد. پس از گذشت نیمی از زمان پخت آنها را زیر و رو کنید.

نسخه غیردیجیتال: آنها را در سبد Easy Fry قرار دهید، کمی روغن زیتون اضافه کنید و با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. فلافل را می‌توان به صورت چند لایه در سبد قرار داد. پس از گذشت نیمی از زمان پخت آنها را زیر و رو کنید.

نکات

فلافل را در نان پیتای داغ همراه با نعنای تازه، ماست و برش‌های گوجه‌فرنگی سرو کنید.

میگوی سوخاری با کاری

۱۰ دقیقه | ۱۰ دقیقه | ۴

مواد لازم

۲۵۰ گرم شاه‌میگو با دم (خام و پوست‌کنده)
۲ عدد تخم‌مرغ
۶ قاشق غذاخوری آرد ساده
۶ قاشق غذاخوری آرد ذرت
۲ قاشق غذاخوری پودر کاری
۱ قاشق چای‌خوری فلفل سیاه تازه آسیاب‌شده
نمک
کمی روغن زیتون برای پخت (اختیاری)

دستور تهیه

۱ | آرد، پودر کاری و مقداری نمک و فلفل را در یک کیسه فریزر بریزید، آرد ذرت را در کاسه گود دیگری بریزید و تخم‌مرغ‌ها را در کاسه دیگری بشکنید و هم بزنید.

۲ | شاه‌میگوها را در کیسه قرار دهید، درب آن را محکم ببندید و محکم تکان دهید تا به خوبی با مواد پوشانده شود. میگوها را یکی یکی بیرون بیاورید، آنها را در تخم‌مرغ زده‌شده فرو ببرید و سپس در آرد ذرت بزنید. کمی روغن به آن بپاشید (اختیاری).

۳ | نسخه دیجیتال: میگوی درشت را در سبد Easy Fry قرار دهید و روی منوی میگو به مدت ۶ دقیقه بپزید. میگوها را با دقت برگردانید و ۴ دقیقه دیگر بپزید.

نسخه غیردیجیتال: میگوی درشت را در سبد Easy Fry قرار دهید و با دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۶ دقیقه بپزید. میگوها را با دقت برگردانید و ۴ دقیقه دیگر بپزید.

سمبوسه سبزیجات

۱۴ دقیقه | ۱۵ دقیقه | ۶

مواد لازم

۶ ورق خمیر شیرینی‌پزی بریک*
۲۰۰ گرم فتا
۴۰۰ گرم کلم پخته
۲۰۰ گرم نخود پخته
۱ قاشق غذاخوری پودر کاری
کمی روغن زیتون برای پخت (اختیاری)
نمک و فلفل

* خمیر شیرینی‌پزی بریک در همه کشورها دردسترس نیست.

دستور تهیه

۱ | در یک کاسه، گل کلم را همراه با پودر کاری له کنید. نخود پخته و پنیر فتای خرد شده را نیز اضافه کنید. آنها را به‌خوبی با هم مخلوط کنید.

۲ | ورقه خمیر را به صورت دو نوار برش دهید. یک قاشق غذاخوری از مایه را در انتهای هر نوار قرار دهید و آن را به شکل مثلث تا کنید. با هرکدام از نوارهای خمیر شیرینی‌پزی ۶ عدد سمبوسه درست کنید.

۳ | نسخه دیجیتال: ۶ عدد سمبوسه را در سبد Easy Fry قرار دهید، کمی روغن زیتون روی آنها بپاشید و با منوی میگو به مدت ۱۴ دقیقه بپزید. وقتی که اولین گروه سمبوسه‌ها آماده شده، آنها را از دستگاه بیرون بیاورید و ۶ سمبوسه بعدی را در سبد قرار دهید.

نسخه غیردیجیتال: ۶ عدد سمبوسه را در سبد Easy Fry قرار دهید، کمی روغن زیتون روی آنها بپاشید و با دمای ۱۶۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۴ دقیقه بپزید. وقتی که اولین گروه سمبوسه‌ها آماده شده، آنها را از دستگاه بیرون بیاورید و ۶ سمبوسه بعدی را در سبد قرار دهید.

نکات

می‌توانید اولین گروه سمبوسه‌ها را در سبد قرار دهید و چند دقیقه دیگر دوباره بپزید تا گرم شود.

پیتزای مومیایی

۷ دقیقه | ۵ دقیقه | ۴

مواد لازم

۲ عدد نان ساندویچی گرد (مافین انگلیسی)
۴ قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی یا سس پیتزا
۴ برش ۳۰ گرمی پنیر موتزارلا
۴ عدد زیتون هسته‌گرفته
نمک

دستور تهیه

۱ | نسخه دیجیتال: نان‌های ساندویچی گرد را نصف کنید و آنها را در سبد Easy Fry به مدت ۳ دقیقه با منوی پیتزا برشته کنید.

نسخه غیردیجیتال: نان‌های ساندویچی گرد را نصف کنید و آنها را در سبد Easy Fry به مدت ۳ دقیقه با دمای ۱۷۰ درجه سانتیگراد برشته کنید.

۲ | یک قاشق بزرگ رب گوجه‌فرنگی یا سس روی هر قطعه نان بریزید. کمی نمک بزنید. هر برش پنیر موتزارلا را به ۴ نوار خیلی باریک تقسیم کنید. آنها را روی نان‌ها قرار دهید. زیتون‌ها را نصف کنید. آنها را به شکل چشم روی نان‌ها قرار دهید.

۳ | نسخه دیجیتال: پیتزاهای مومیایی را در سبد Easy Fry قرار دهید و با منوی پیتزا به مدت ۴ دقیقه بپزید. بلافاصله سرو کنید.

نسخه غیردیجیتال: پیتزاهای مومیایی را در سبد Easy Fry قرار دهید و با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴ دقیقه بپزید. بلافاصله سرو کنید.

نکات

دستور غذایی سرگرم‌کننده که بچه‌ها می‌توانند، با نظارت بزرگترها برای جلوگیری از سوختگی، خودشان به آسانی تهیه کنند.

کباب گوشت گاو تریاکی

۶ دقیقه | ۶۰ دقیقه | ۱۰ دقیقه | ۱۲

مواد لازم

۱۲ برش *کارپاچیوی گوشت گاو
۲۰۰ گرم پنیر کنته
(به نکات مهم مراجعه کنید)
۲ قاشق غذاخوری عسل مایع
۳ قاشق غذاخوری سس سویا
فلفل

* در همه کشورها دردسترس نیست. می‌توانید فیله گوشت گاو را به برش‌های خیلی باریک برش دهید یا از قصاب بخواهید این کار را برایتان انجام دهد.

دستور تهیه

۱ | پنیر را به ۳۶ قطعه مکعب شکل برش دهید. با استفاده از ۱۲ سیخ آنها را به سیخ بزنید. یک برش از گوشت گاو را روی هرکدام از کباب‌ها بپیچید.

۲ | در یک کاسه، آنها را در سس سویا و عسل مزه‌دار کنید. کباب‌ها را کوک موقت بزنید. آنها را به مدت ۱ ساعت در یخچال قرار دهید.

۳ | نسخه دیجیتال: ۱۲ عدد کباب را به‌صورت دایره‌ای در سبد Easy Fry قرار دهید و روی منوی کتلت به مدت ۶ دقیقه بپزید. کمی فلفل روی آنها بپاشید و بلافاصله سرو کنید.

نسخه غیردیجیتال: ۱۲ عدد کباب را به‌صورت دایره‌ای در سبد Easy Fry قرار دهید و با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۶ دقیقه بپزید. کمی فلفل روی آنها بپاشید و بلافاصله سرو کنید.

نکات

این کباب‌ها را با کاسه کوچکی سس سویای شیرین سرو کنید.
کنته یک پنیر فرانسوی است که در سوپرمارکت‌ها و فروشگاه‌های غذایی بزرگ دردسترس است.

خوراک همبرگر

۱۱ دقیقه | ۵ دقیقه | ۶

مواد لازم

- ۹۰۰ گرم گوشت گاو چرخ شده
- ۶ عدد نان همبرگر
- ۲ عدد گوجه‌فرنگی بزرگ
- ۶ برگ کاهو
- ۱ پر سیر
- ۳ قاشق چای‌خوری سس سویا
- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

دستور تهیه

۱ | گوشت گاو، سیر له شده، سس سویا و روغن زیتون را با هم مخلوط کنید. ادویه بزنید. مایه را با دست به صورت ۶ عدد همبرگر درآورید.

۲ | نسخه دیجیتال: آنها را در سبد Easy Fry قرار دهید و با منوی گریل به مدت ۸ دقیقه یا بسته به میزانی که می‌خواهید گوشت پخته شود، بپزید.

نسخه غیردیجیتال: آنها را در سبد Easy Fry قرار دهید و با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۸ دقیقه یا بسته به میزانی که می‌خواهید گوشت پخته شود، بپزید.

۳ | نسخه دیجیتال: برگرها را از سبد Easy Fry بردارید و آنها را گرم نگه‌دارید. ۶ عدد نان همبرگر را در سبد قرار دهید، درصورت لزوم کمی آنها را فشار دهید، و به مدت ۳ دقیقه با منوی گریل بپزید. همبرگرها را بلافاصله روی آنها قرار دهید و با برگ کاهو و گوجه‌فرنگی تزئین کنید و سرو کنید.

نسخه غیردیجیتال: برگرها را از سبد Easy Fry بردارید و آنها را گرم نگه‌دارید. ۶ عدد نان همبرگر را در سبد قرار دهید، درصورت لزوم کمی آنها را فشار دهید، و به مدت ۲ تا ۳ در دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد با منوی گریل بپزید. همبرگرها را بلافاصله روی آنها قرار دهید و با برگ کاهو و گوجه‌فرنگی تزئین کنید و سرو کنید.

نکات

با ترکیب کردن مواد زیر سس را تهیه کنید: ۱ قاشق غذاخوری خردل کامل، ۲ قاشق غذاخوری خردل داغ، ۱ زرده تخم‌مرغ، و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و پس از آن ۱ قاشق غذاخوری خامه تازه غلیظ اضافه کنید.

کوفته گوشت گاو با گیشنیز

۸ دقیقه | ۱۰ دقیقه | ۶

مواد لازم

- ۵۵۰ گرم گوشت گاو چرخ شده
- ۲ قاشق غذاخوری پیازچه خردشده
- ۲ قاشق غذاخوری گیشنیز خردشده
- ۱ قاشق غذاخوری ادویه رأس الحانوت
- ۱ قاشق چای‌خوری زیره
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | در یک ماهیتابه پیازچه‌ها را با کمی روغن زیتون تفت دهید.

۲ | گوشت چرخ کرده، ادویه‌ها، گیشنیز و پیازچه‌های سرخ‌شده را با هم مخلوط کنید. با نمک و فلفل طعم‌دار کنید. مایه را به ۱۸ قسمت مساوی به وزن تقریبی ۳۰ گرم تقسیم کنید و آنها را به شکل کوفته بیضی فرم دهید.

۳ | نسخه دیجیتال: کوفته‌ها را در سبد قرار دهید، کمی آنها را فشار دهید و به مدت ۷ تا ۸ دقیقه با منوی گریل کباب کنید. می‌توانید کوفته‌ها را در سبد روی هم قرار دهید.

نسخه غیردیجیتال: کوفته‌ها را در سبد قرار دهید، کمی آنها را فشار دهید و به مدت ۷ تا ۸ دقیقه با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد کباب کنید. می‌توانید کوفته‌ها را در سبد روی هم قرار دهید.

نکات

کوفته‌ها را با سس نعنا سرو کنید: ۲ بسته (۱۵۰ گرمی) ماست طبیعی، یک قاشق غذاخوری نعنای تازه خردشده، کمی روغن زیتون و کمی آب‌لیمو را با هم مخلوط کنید.

اسپرینگ رول مرغ

۲۶ دقیقه | ۳۰ دقیقه | ۱۲

مواد لازم

۱۲ نان برای پیچیدن اسپرینگ رول
۲ عدد سینه مرغ (۱۲۰ گرم هرکدام) مکعبی خردشده
۲۰۰ گرم سبزیجات مخلوط تفت‌داده‌شده
۴ عدد قارچ دکمه‌ای ریز خردشده
۵۰ گرم ورمیشل برنجی
۱ پر سیر
۱ قاشق چای‌خوری روغن گیاهی برای پختن (اختیاری)

دستور تهیه

۱ | ورمیشل برنجی را با دنبال کردن دستورات روی بسته‌بندی آبکش کنید. آب آنها را با دست به خوبی بگیرید. با قیچی آنها را درشت خورد کنید و کنار بگذارید تا خنک شوند.

۲ | قطعات مکعبی مرغ را با سبزیجات و قارچ ریز خردشده در یک ماهیتابه کوچک به مدت ۶ دقیقه تفت دهید. آب آن را بگیرید. ورمیشل برنجی، مرغ و سیر له‌شده را با هم مخلوط کنید.

۳ | نان اسپرینگ رول را در آب بزنید و روی یک پارچه تمیز قرار دهید. یک قاشق غذاخوری از مایه را در مرکز نان قرار دهید، لبه انتهای نان را بگیرید و اسپرینگ رول را لوله کنید و کمی لبه نان را با انگشت فشار دهید تا بچسبد. ۱۲ عدد اسپرینگ رول را به همین صورت آماده کنید. ۶ عدد اسپرینگ رول را در سبد Easy Fry قرار دهید و ۶ عدد دیگر را در یخچال زیر یک پارچه کمی خیس بگذارید.

۴ | نسخه دیجیتال: کمی روغن روی اسپرینگ رول‌ها بپاشید (اختیاری) و آنها را با منوی میگو به مدت ۲۰ دقیقه بپزید، پس از گذشت نیمی از زمان پخت آنها را زیر و رو کنید. وقتی درحال پختن ۶ رول باقیمانده هستید رول‌های آماده شده را گرم نگه‌دارید.

نسخه غیردیجیتال: کمی روغن روی اسپرینگ رول‌ها بپاشید (اختیاری) و آنها را با دمای ۱۶۰درجه سانتیگراد به مدت ۲۰ دقیقه بپزید، پس از گذشت نیمی از زمان پخت آنها را زیر و رو کنید. وقتی درحال پختن ۶ رول باقیمانده هستید رول‌های آماده شده را گرم نگه‌دارید.

نکات

با نعنا، سالاد و سس سویا سرو کنید.

ناگت مرغ

۱۲ دقیقه (هر گروه) | ۱۰ دقیقه | ۶

مواد لازم

۶ عدد سینه مرغ
۱۲۰ گرم آرد سوخاری
۷۰ گرم آرد ساده
۳ عدد تخم‌مرغ
نمک و فلفل
کمی روغن زیتون برای پخت (اختیاری)

دستور تهیه

۱ | سینه مرغ را به قطعات مساوی برش دهید. آرد، نمک، و فلفل را در یک کیسه فریزر بریزید، آرد سوخاری را در بشقاب بزرگی بریزید، تخم‌مرغ‌ها را در یک کاسه هم بزنید.

۲ | قطعات مرغ را در کیسه بریزید آن را محکم ببندید و کیسه را به شدت تکان دهید. قطعات مرغ را از کیسه بیرون بیاورید، آنها را یکی یکی در تخم‌مرغ زده شده فرو کنید و سپس در آرد سوخاری بغلطانید. نیمی از ناگت‌ها را در سبد Easy Fry قرار دهید. کمی روغن به آن بپاشید (اختیاری).

۳ | نسخه دیجیتال: ناگت‌های مرغ را با منوی مرغ به مدت ۱۲ دقیقه، بسته به اندازه آنها، بپزید. این کار را تکرار کنید تا همه ناگت‌ها آماده شوند.

نسخه غیردیجیتال: ناگت‌های مرغ را در چند گروه با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۲ دقیقه، بسته به اندازه آنها، بپزید. این کار را تکرار کنید تا همه ناگت‌ها آماده شوند.

نکات

برای تهیه سس کچاپ ۳ عدد گوجه‌فرنگی، ۱ قاشق چای‌خوری رب گوجه‌فرنگی غلیظ، ۱ عدد پیاز، ۱ پر سیر خرد شده، ۴ قاشق چای‌خوری سرکه بالزامیک، یک قاشق چای‌خوری عسل مایع، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و در ظرفی بجوشانید.

بال مرغ

۱۷ دقیقه | ۱۲ ساعت | ۲۰ دقیقه | ۶

مواد لازم

- ۱,۲ کیلوگرم بال مرغ
- ۱ قاشق غذاخوری سس کچاپ
- ۱ قاشق غذاخوری خردل
- ۱ قاشق غذاخوری پاپریکا
- ۱ قاشق غذاخوری سس سویای شیرین
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | بال‌های مرغ را به دو قسمت تقسیم کنید، آنها را از مفصل از هم جدا کنید.

۲ | همه مواد لازم را در کاسه بزرگی بریزید و بال‌های مرغ را به آنها اضافه کنید. به‌خوبی آنها را مخلوط کنید تا بال‌ها کاملاً با مواد پوشانده شوند. آنها را با روکش غذا بپوشانید و ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا مواد به خورد بال‌ها برود.

۳ | نسخه دیجیتال: بال‌های مرغ را در سبد قرار دهید (می‌توانند با هم همپوشانی داشته باشند) و با منوی مرغ به مدت ۱۲ دقیقه بپزید. بال‌های مرغ را هم بزنید و زیر و رو کنید و آنها را ۵ دقیقه دیگر بپزید. همراه با سیب‌زمینی سرخ‌کرده و سالاد گوجه‌فرنگی گیلاسی بلافاصله سرو کنید.

نسخه غیردیجیتال: بال‌های مرغ را در سبد قرار دهید (می‌توانند با هم همپوشانی داشته باشند) و با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۲ دقیقه بپزید. بال‌های مرغ را هم بزنید و زیر و رو کنید و آنها را ۵ دقیقه دیگر بپزید. همراه با سیب‌زمینی سرخ‌کرده و سالاد گوجه‌فرنگی گیلاسی بلافاصله سرو کنید.

نکات

می‌توانید مواد لازم برای خواباندن بال‌های مرغ را بر اساس سلیقه‌تان تغییر دهید: سس باربکیو، ادویه، فلفل تند یا سیر را امتحان کنید.

مرغ سوخاری ساندی

۴۵ دقیقه | ۵ دقیقه | ۴ تا ۶

مواد لازم

۱ عدد مرغ ۱٫۳ کیلویی
۵ پر سیر
۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
نمک

دستور تهیه

۱ | پرهای سیر را با کف دستتان کمی له کنید. مرغ را با ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون به خوبی آغشته کنید و سیرها را به داخل ران مرغ فشار دهید. به مقدار کافی ادویه بزنید.

۲ | نسخه دیجیتال: مرغ را در سبد Easy Fry قرار دهید و با منوی مرغ به مدت ۴۵ دقیقه بپزید. بلافاصله سرو کنید.

نسخه غیردیجیتال: مرغ را در سبد Easy Fry قرار دهید و با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۴۵ دقیقه بپزید. بلافاصله سرو کنید.

نکات

مدت زمان دقیق پختن مرغ به وزن آن بستگی دارد. برای اینکه ببینید آیا مرغ پخته است یا نه، کاردی را در ضخیم‌ترین قسمت ران مرغ فرو ببرید: آب مرغ باید شفاف بیرون بیاید.

گوشت بره لیمویی

۳۵ دقیقه | ۴ ساعت | ۱۵ دقیقه | ۶

مواد لازم

۱۲ قطعه گوشت بره
۱ عدد لیمو (ارگانیک)
۴ پر سیر
۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | آب آب لیمو را بگیرید. پوست سیر را بکنید و آن را با یک گوشت‌کوب به خوبی له کنید. آب لیمو و ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون را به آن اضافه کنید.

۲ | آنها را روی قطعات گوشت بره بریزید، به خوبی مخلوط کنید، با نمک و فلفل طعمدار کنید، با روکش غذا بپوشانید و ۴ ساعت در یخچال قرار دهید تا مواد به خورد گوشت برود.

۳ | نسخه دیجیتال: ۶ قطعه گوشت را در سبد Easy Fry قرار دهید و روی منوی کتلت به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. در حین پخت آنها را زیر و رو کنید. این کار را با ۶ قطعه باقیمانده تکرار کنید. بلافاصله سرو کنید.

نسخه غیردیجیتال: ۶ قطعه گوشت را در سبد Easy Fry قرار دهید و با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۰ دقیقه بپزید. در حین پخت آنها را زیر و رو کنید. این کار را با ۶ قطعه باقیمانده تکرار کنید. بلافاصله سرو کنید.

نکات

هنگام خواباندن گوشت در مواد می‌توانید سبزیجات تازه مانند آویشن، آویشن وحشی و اورگانو به آن اضافه کنید.

فیله سالمون با کاری و ماسالا

۲۷ دقیقه | ۱۰ دقیقه | ۶

مواد لازم

۶ فیله سالمون
۱ عدد پیاز ریز خرد شده
۲ پر سیر له‌شده
۱ عدد گوجه‌فرنگی خیلی رسیده و خردشده
۱ و نیم قاشق غذاخوری زنجبیل ریز رنده‌شده
۲ و نیم قاشق غذاخوری پودر گرام ماسالا
(یا کاری)
۱ ونیم قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی غلیظ
۲۵۰ میلی‌لیتر شیر نارگیل
چند برگ تازه نعنا برای تزئین
کاغذ روغنی

دستور تهیه

۱ | پیاز را در یک ماهیتابه سرخ کنید تا سبک شود. سیر و گوجه‌فرنگی خردشده را اضافه کنید و چند دقیقه دیگر بپزید و سپس گرام ماسالا، زنجبیل، و رب گوجه‌فرنگی غلیظ را به آن اضافه کنید. آنها را به‌خوبی با هم مخلوط کنید.

۲ | شیر نارگیل را اضافه کنید و بگذارید به مدت ۲ دقیقه بجوشد. نمک و ادویه آن را امتحان کنید.

۳ | نسخه دیجیتال: فیله‌های سالمون را روی ۶ برگ کاغذ روغنی بزرگ قرار دهید. سس را روی فیله‌ها بریزید. ورقه‌ها را روی فیله تا کنید و آنها را به صورت چند لایه در سبد Easy Fry قرار دهید. با منوی ماهی به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. با برگ‌های نعنا تزئین کنید و سرو کنید.

نسخه غیردیجیتال: فیله‌های سالمون را روی ۶ برگ کاغذ روغنی قرار دهید. سس را روی فیله‌ها بریزید. ورقه‌ها را روی فیله تا کنید و آنها را به صورت چند لایه در سبد Easy Fry قرار دهید. با دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۷ دقیقه بپزید. با برگ‌های نعنا تزئین کنید و سرو کنید.

فیش اند چیپس خانگی

۱۲ دقیقه (هر گروه) | ۱۰ دقیقه | ۶

مواد لازم

۶ عدد فیله ماهی کد
۷ قاشق غذاخوری آرد
۷ قاشق غذاخوری آرد سوخاری
۳ عدد تخم‌مرغ
۵۰ گرم کره
۱ دسته جعفری فرنگی یا ترخون
۷۵ گرم مایونز
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | قطعات ماهی را با دستمال کاغذی حوله‌ای خشک کنید. با نمک و فلفل طعم‌دار کنید. تخم‌مرغ‌ها را در یک کاسه هم بزنید.

۲ | نسخه دیجیتال: ۲ عدد فیله ماهی را در آرد فرو ببرید، سپس در تخم‌مرغ بزنید و بعد با آرد سوخاری بپوشانید. آنها را در سبد Easy Fry قرار دهید. ۲ تکه کره روی آنها قرار دهید و با منوی ماهی به مدت ۱۲ دقیقه بپزید. بقیه قطعات ماهی را به همین صورت آماده کنید.

نسخه غیردیجیتال: ۲ عدد فیله ماهی را در آرد فرو ببرید، سپس در تخم‌مرغ بزنید و بعد با آرد سوخاری بپوشانید. آنها را در سبد Easy Fry قرار دهید. ۲ تکه کره روی آنها قرار دهید و با دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۲ دقیقه بپزید. بقیه قطعات ماهی را به همین صورت آماده کنید.

۳ | سبزیجات را با قیچی خورد کنید، آنها را با مایونز مخلوط کنید و با ماهی سرخ‌شده سرو کنید.

نکات

این دستور غذایی را می‌توانید برای هر نوع ماهی، ازجمله ماهی هیک، پولاک و هادوک به کار ببرید.

چیپس پاپریکا خانگی

۳۵ دقیقه | ۳۰ دقیقه | ۱۵ دقیقه | ۴

مواد لازم

۸۰۰ گرم سیب‌زمینی (ماریس پایپر، کینگ ادوارد یا روستر)
۳ قاشق غذاخوری پاپریکا
۳ قاشق غذاخوری روغن
نمک نرم

دستور تهیه

۱ | سیب‌زمینی‌ها را بشویید و پوست بکنید. آنها را به برش‌های ضخیم به قطر ۱ سانتی‌متر ببرید. چیپس‌ها را به خوبی بشویید و کاملاً خشک کنید.

۲ | آنها را در یک کاسه بریزید و با روغن زیتون مخلوط کنید، ۱ قاشق غذاخوری نمک نرم و پاپریکا به آنها اضافه کنید. آنها را بپوشانید و ۳۰ دقیقه صبر کنید تا طعم‌دار شود.

۳ | نسخه دیجیتال: آب و مواد اضافی را از چیپس‌ها بگیرید تا مواد دیگر در داخل کاسه بمانند، چیپس‌ها را در سبد Easy Fry قرار دهید و با منوی چیپس و با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. هر ۱۰ دقیقه چیپس‌ها را زیر و رو کنید. پس از آن، آنها را ۱۵ دقیقه دیگر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد بپزید. ممکن است لازم باشد دما را کاهش دهید یا مدت زمان پخت را ۵ دقیقه بیشتر کنید، بستگی به اندازه چیپس‌ها و نوع سیب‌زمینی دارد.

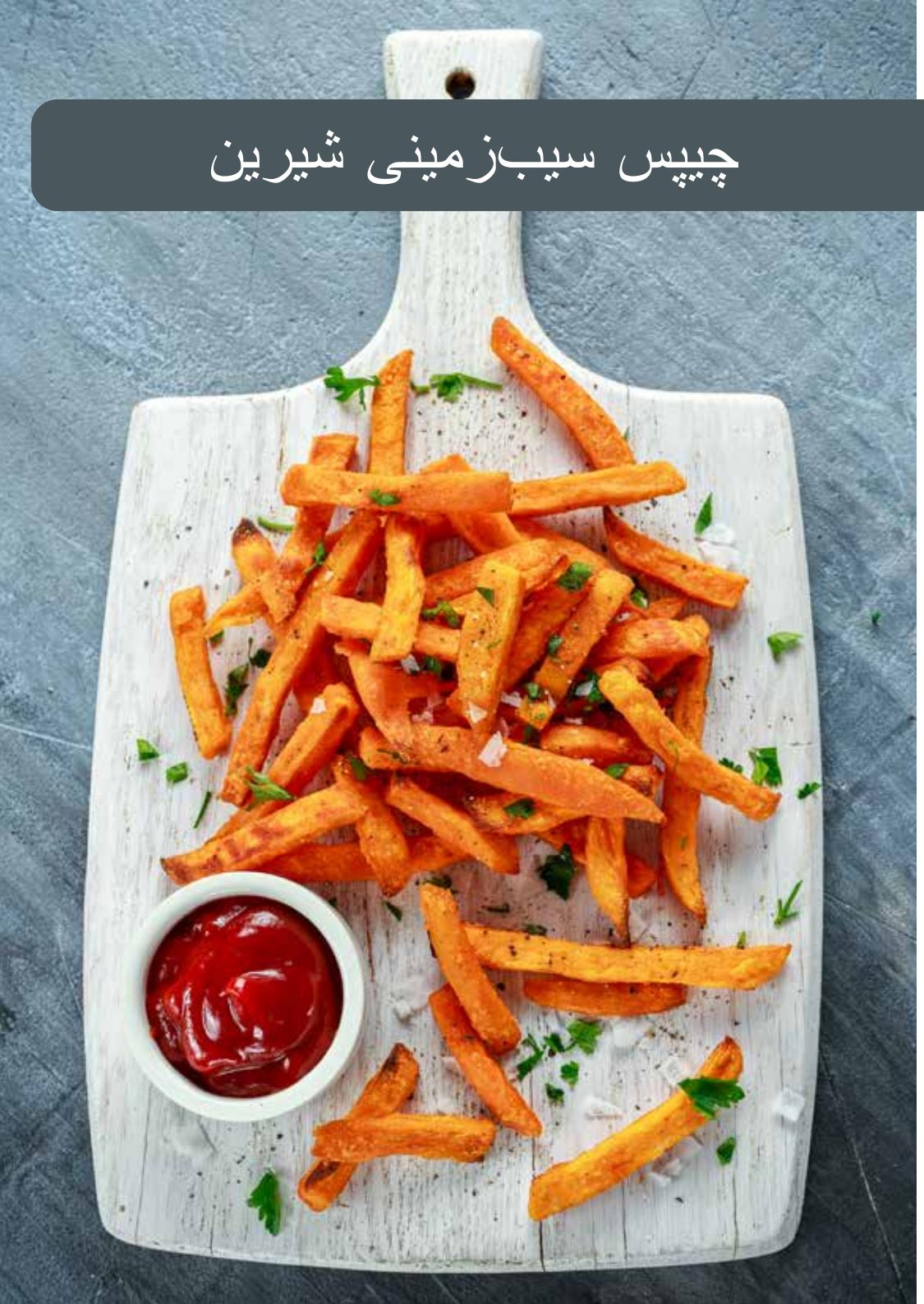
نسخه غیردیجیتال: آب و مواد اضافی را از چیپس‌ها بگیرید تا مواد دیگر در داخل کاسه بمانند، چیپس‌ها را در سبد Easy Fry قرار دهید و با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. هر ۱۰ دقیقه چیپس‌ها را زیر و رو کنید. دما را به ۲۰۰ درجه افزایش دهید و ۱۵ دقیقه دیگر بپزید. ممکن است لازم باشد دما را کاهش دهید یا مدت زمان پخت را ۵ دقیقه بیشتر کنید، بستگی به اندازه چیپس‌ها و نوع سیب‌زمینی دارد.

نکات

برای طعمی دلپذیر یک قاشق غذاخوری سس کاری قرمز اضافه کنید.

چیپس سیب‌زمینی شیرین

۴ | ۱۵ دقیقه | ۴۰ دقیقه



مواد لازم

۸۰۰ گرم سیب‌زمینی شیرینی
۳ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان
۱ سفیده تخم‌مرغ
۱ قاشق چای‌خوری زردچوبه
نمک و فلفل

دستور تهیه

۱ | سیب‌زمینی‌های شیرین را پوست بکنید و بشویید. آنها را به‌صورت نوارهای یک سانتی‌متری برش دهید.

۲ | سفیده تخم‌مرغ، روغن و زردچوبه را در کاسه‌ای بزرگ ترکیب کنید و با فلفل طعم‌دار کنید. سیب‌زمینی‌های شیرین را اضافه کنید و مخلوط کنید تا کاملاً با مواد پوشش داده شود. سیب‌زمینی‌های شیرین را با استفاده از یک قاشق سوراخ‌دار در سبد Easy Fry قرار دهید تا هرگونه مخلوط سفیده تخم‌مرغ اضافی در کاسه باقی بماند.

۳ | نسخه دیجیتال: سیب‌زمینی‌های شیرین را در سبد Easy Fry قرار دهید و با منوی چیپس و با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. هر ۱۰ دقیقه چیپس‌ها را زیر و رو کنید. پس از آن، آنها را ۱۵ دقیقه دیگر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد بپزید. به مقدار کافی نمک بزنید و سرو کنید.

نسخه غیردیجیتال: سیب‌زمینی‌های شیرین را در سبد Easy Fry قرار دهید و با دمای ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. هر ۱۰ دقیقه چیپس‌ها را زیر و رو کنید. دما را به ۲۰۰ درجه افزایش دهید و ۲۰ دقیقه دیگر بپزید. مرتباً چیپس‌ها را زیر و رو کنید. به مقدار کافی نمک بزنید و سرو کنید.

نکات

با سس ماست طعم‌دار شده با کمی پودر کاری سرو کنید.

کیک فنجانی با شکلات چیپسی

۳۰ دقیقه (هر گروه) | ۲۰ دقیقه | ۸

مواد لازم

- ۲۵۰ گرم آرد ساده
- ۱ ساشه بیکینگ پودر
- ۵۰ گرم کره نرم شده
- ۷۵ گرم پودر قند
- ۱۰۰ گرم شکلات شیری چیپسی
- ۲ عدد تخم‌مرغ
- ۲۵۰ میلی‌گرم شیر پرچرب

دستور تهیه

۱ | آرد و بیکینگ پودر را در یک کاسه الک کنید. کره نرم‌شده را اضافه کنید و هم بزنید تا مایه‌ای همگون مانند شن زبر به دست آورید.

۲ | شکر و چیپس‌های شکلات را اضافه کنید. با شیر و تخم‌مرغ هم بزنید. مخلوط را در کاسه بریزید و به‌حد کافی آرد به مخلوط اضافه کنید.

۳ | نسخه دیجیتال: خمیر را در ۸ عدد قالب کیک فنجانی یا قالب کاغذی بریزید. ۴ عدد از قالب‌های کیک را در سبد Easy Fry قرار دهید. به مدت ۳۰ دقیقه با منوی کیک بپزید. بیرون بیاورید و روی یک رک قرار دهید. ۴ کیک باقی‌مانده را بپزید.

نسخه غیردیجیتال: خمیر را در ۸ عدد قالب کیک فنجانی یا قالب کاغذی بریزید. ۴ عدد از قالب‌های کیک را در سبد Easy Fry قرار دهید. با دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰ دقیقه بپزید. بیرون بیاورید و روی یک رک قرار دهید. ۴ کیک باقی‌مانده را بپزید.

نکات

با فرو کردن نوک کارد در کیک فنجانی‌ها آنها را چک کنید که ببینید پخته یا نه و درصورت لزوم ۵ دقیقه دیگر بپزید.

سوفله شکلات

۱۲ دقیقه | ۱۰ دقیقه | ۴

مواد لازم

- ۱۰۰ گرم شکلات تلخ (۷۰ درصد کاکائوی جامد)، خردشده
- ۳ عدد تخم‌مرغ (یک زرده + ۳ سفیده)
- ۱۰۰ میلی‌لیتر شیر پرچرب
- ۳۰ گرم پودر قند
- ۱ قاشق چای‌خوری آرد ذرت
- ۲۵ گرم کره
- نمک

دستور تهیه

۱ | شکلات را قطعه قطعه کنید و در یک کاسه ضد حرارت روی یک قابلمه آب درحال جوش یا مایکروویو قرار دهید تا ذوب شود.

۲ | زرده و سفیده تخم‌مرغ را از هم جدا کنید. یک زرده را با آرد ذرت هم بزنید. شیر را در یک قابلمه گرم کنید و سپس از روی حرارت بردارید، و مخلوط زرده و آرد ذرت را به آن اضافه کنید، آن را هم بزنید و چند دقیقه روی حرارت قرار دهید تا غلیظ شود. شکلات را اضافه کنید و هم بزنید. صبر کنید تا خنک شود.

۳ | سفیده‌های تخم‌مرغ را همراه با کمی نمک کاملاً هم بزنید تا سفید و سفت شود. وقتی شروع به سفت شدن کرد، پودر قند را اضافه کنید و چند ثانیه دیگر هم بزنید. سفیده‌های تخم‌مرغ همزده را به تدریج به داخل مخلوط اضافه کنید.

۴ | نسخه دیجیتال: ۴ قالب سفالی ضد حرارت را کره بزنید، کمی شکر بپاشید و مخلوط را تا ۲/۳ ارتفاع قالب در آن بریزید. قالب‌ها را در سبد Easy Fry قرار دهید و با منوی کیک به مدت ۱۲ دقیقه بپزید. بلافاصله سرو کنید.

نسخه غیردیجیتال: ۴ قالب سفالی ضد حرارت را کره بزنید، کمی شکر بپاشید و مخلوط را تا ۲/۳ ارتفاع قالب در آن بریزید. قالب‌ها را در سبد Easy Fry قرار دهید و با دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۲ دقیقه بپزید. بلافاصله سرو کنید.

کیک فنجانی با شکلات چیپسی

۳۰ دقیقه (هر گروه) | ۲۰ دقیقه | ۸

مواد لازم

- ۲۵۰ گرم آرد ساده
- ۱ ساشه بیکینگ پودر
- ۵۰ گرم کره نرم شده
- ۷۵ گرم پودر قند
- ۱۰۰ گرم شکلات شیری چیپسی
- ۲ عدد تخم‌مرغ
- ۲۵۰ میلی‌گرم شیر پرچرب

دستور تهیه

۱ | آرد و بیکینگ پودر را در یک کاسه الک کنید. کره نرم‌شده را اضافه کنید و هم بزنید تا مایه‌ای همگون مانند شن زبر به دست آورید.

۲ | شکر و چیپس‌های شکلات را اضافه کنید. با شیر و تخم‌مرغ هم بزنید. مخلوط را در کاسه بریزید و به‌حد کافی آرد به مخلوط اضافه کنید.

۳ | نسخه دیجیتال: خمیر را در ۸ عدد قالب کیک فنجانی یا قالب کاغذی بریزید. ۴ عدد از قالب‌های کیک را در سبد Easy Fry قرار دهید. به مدت ۳۰ دقیقه با منوی کیک بپزید. بیرون بیاورید و روی یک رک قرار دهید. ۴ کیک باقی‌مانده را بپزید.

نسخه غیردیجیتال: خمیر را در ۸ عدد قالب کیک فنجانی یا قالب کاغذی بریزید. ۴ عدد از قالب‌های کیک را در سبد Easy Fry قرار دهید. با دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰ دقیقه بپزید. بیرون بیاورید و روی یک رک قرار دهید. ۴ کیک باقی‌مانده را بپزید.

نکات

با فرو کردن نوک کارد در کیک فنجانی‌ها آنها را چک کنید که ببینید پخته یا نه و درصورت لزوم ۵ دقیقه دیگر بپزید.

سوفله شکلات

۱۲ دقیقه | ۱۰ دقیقه | ۴

مواد لازم

- ۱۰۰ گرم شکلات تلخ (۷۰ درصد کاکائوی جامد)، خردشده
- ۳ عدد تخم‌مرغ (یک زرده + ۳ سفیده)
- ۱۰۰ میلی‌لیتر شیر پرچرب
- ۳۰ گرم پودر قند
- ۱ قاشق چای‌خوری آرد ذرت
- ۲۵ گرم کره
- نمک

دستور تهیه

۱ | شکلات را قطعه قطعه کنید و در یک کاسه ضد حرارت روی یک قابلمه آب درحال جوش یا مایکروویو قرار دهید تا ذوب شود.

۲ | زرده و سفیده تخم‌مرغ را از هم جدا کنید. یک زرده را با آرد ذرت هم بزنید. شیر را در یک قابلمه گرم کنید و سپس از روی حرارت بردارید، و مخلوط زرده و آرد ذرت را به آن اضافه کنید، آن را هم بزنید و چند دقیقه روی حرارت قرار دهید تا غلیظ شود. شکلات را اضافه کنید و هم بزنید. صبر کنید تا خنک شود.

۳ | سفیده‌های تخم‌مرغ را همراه با کمی نمک کاملاً هم بزنید تا سفید و سفت شود. وقتی شروع به سفت شدن کرد، پودر قند را اضافه کنید و چند ثانیه دیگر هم بزنید. سفیده‌های تخم‌مرغ همزده را به تدریج به داخل مخلوط اضافه کنید.

۴ | نسخه دیجیتال: ۴ قالب سفالی ضد حرارت را کره بزنید، کمی شکر بپاشید و مخلوط را تا ۲/۳ ارتفاع قالب در آن بریزید. قالب‌ها را در سبد Easy Fry قرار دهید و با منوی کیک به مدت ۱۲ دقیقه بپزید. بلافاصله سرو کنید.

نسخه غیردیجیتال: ۴ قالب سفالی ضد حرارت را کره بزنید، کمی شکر بپاشید و مخلوط را تا ۲/۳ ارتفاع قالب در آن بریزید. قالب‌ها را در سبد Easy Fry قرار دهید و با دمای ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۲ دقیقه بپزید. بلافاصله سرو کنید.