



PREDJEDLÁ

Treska v cestíčku
Samosa s mozzarellou a sušenými paradajkami
Grilovaný baklažán s pestom
Chlebičky so stredomorskou paprikou
Vidiecky cuketový koláč

Hlavné jedlá

Hranolky zo sladkých zemiakov
Mrkvové hranolky s javorovým sirupom a tymiánom
Zemiakové rösti
Krevety v strúhanke s karí
Terijaki losos
Chrumkavá ryba na brokolici
Pleskáč s paradajkami a olivami
Bravčová panenka s medovou omáčkou a zemiaky na kačacej masti
Bravčové rebierka s jablkami a zemiakmi
Grilovaná klobáska s horčicovou omáčkou
Grilovaný steak s chimichurri omáčkou
Hamburger a hranolky zo sladkých zemiakov
Zázvorové kuracie stehienka s grilovanou kukuricou
Pečené kura
Kuracie stehná s jogurtovo-rozmarínovou marinádou
Kuracie jarné rolky
Kačacie prsia a mrkvové hranolky s medom a rozmarínom
Hríbová pizza
Maslová tekvica opekaná na olivovom oleji a cesnaku
Vyprážaný karfiol s citrónovou omáčkou
Provensálske paradajky

DEZERTY

Mramorovaná čokoládovo-karamelová bábovka
Mafiny s kúskami čokolády
Jablkové šišky s polevou
Sušené ovocie

SK

PRVÁ TEPLOVZDUŠNÁ FRITÉZA A GRIL: OD EXTRA CHRUMKAVÉHO JEDLA K SKVELÉMU GRILOVANIU, OD TEFAL



PREHLAD



POČET
OSÔB



ČAS
PRÍPRAVY



ČAS
MARINOVANIA



ČAS
VARENIA



Hranolky



Kuracie



Mäso



Ryba



Pizza



Koláč



Sušenie



Griľovanie

TRESKA V CESTÍČKU

6 ✨ 25 min. 🍲 2 x 15 min. 🍳

PRÍSADY

330 g filé z tresky
180 g múky
50 ml nesladeného kondenzovaného mlieka
2 žĺtky
2 strúčiky cesnaku, najemno posekané

2 malé šalotky, očistené
1 malá čili paprička
½ PL čerstvého alebo sušeného tymiánu
Soľ, čierne korenie
2 PL oleja

RECEPT

- 1 | Rybu dajte do panvice so studenou vodou. Keď voda zovrie, odstavte ju. Nechajte 3 minúty odležať. Zlejte vodu, rybu vykostite a vidličkou natrhajte na kúsky. Z čili papričky vyberte semiačka a spolu s očistenou šalotkou ju nadrobno nakrájajte.
- 2 | Všetky prísady (okrem oleja) dajte do misky a premiešajte. Vytvorí sa mierne lepkavé, tvarovateľné cesto.
- 3 | Košík na hranolky fritézy s grilom Easy Fry vyložte papierom na pečenie. Maslovačkou potrite papier olejom. Dvomi čajovými lyžičkami tvarujte z cesta malé knedličky. Vložte 12 knedličiek do košíka tak, aby sa navzájom nedotýkali. Maslovačkou ich potrite olejom. Košík vložte do stredu zariadenia a zatvorte
- 4 | Vyberte knedličky z košíka. Opäť naolejujte papier na pečenie. Zo zostávajúceho cesta vytvarujte ešte 12 malých knedličiek a vložte ich do košíka tak, aby sa navzájom nedotýkali. Maslovačkou ich potrite olejom. Košík znova vložte do stredu fritézy s grilom Easy Fry a zatvorte dvierka. Košíčky 15 minút varte na režime HRANOLKY a 3 minúty pred dokončením ich pootáčajte.



SAMOSA S MOZZARELLOU A SUŠENÝMI PARADAJKAMI

6 ✪ 25 min. 🍲 10 min. 🍳



PRÍSADY

6 okrúhlych plátkov lístkového cesta na brik
3 paradajky sušené na slnku

12 guľičiek mozzarely
(alebo 12 malých kociek)
2 PL oleja

RECEPT

- 1** | Rozštvrite paradajky. Každý plátok cesta rozkrojte na polovicu (takže vzniknú 2 polkruhy). Z okrúhlych strán odkrojte 2 cm, aby vznikli široké 13 cm dlhé pásiky.
- 2** | Každý pásik zohnite na polovicu. Maslovačkou jemne potrite olejom zložený pásik. Na spodok pásika uložte guľičku mozzarely a kúsok sušenej paradajky. Potom cesto preložte a vytvorte trojuholníkovú samosu. Maselníčkou ju potrite olejom.
- 3** | Samosy vložte do košíka na hranolky fritézy s grilom Easy Fry tak, aby sa neprekrývali. Zatvorte dvierka a varte 10 minút na režime HRANOLKY.

GRILOVANÝ BAKLAŽÁN S PESTOM

6 ✨ 15 min. 🥄 2 x 15 min. 🍲

PRÍSADY

2 veľké baklažány
1 pohárik pesta (190 g)

RECEPT

- 1 | Vložte grilovací rošt navrch fritézy a grilom Easy Fry, odkvapkávaciu miskú umiestnite pod neho a predhrejte rošt na režime GRILOVANIE (200 °C) na 13 minút.
- 2 | Umyte neočistené baklažány a nakrájajte ich na plátky hrubé 1,5 – 2 cm. Obe strany plátok potrite pestom.
- 3 | Keď je rošt predhriaty, rozložte naň baklažánové plátky tak, aby sa neprekrývali, a zavrite dvierka. Plátky budete musieť variť postupne, vo viacerých várkach. Varte ich 10 minút na režime GRILOVANIE (200 °C). Keď zaznie zvuk časovača, pootáčajte baklažánové plátky a varte ich ďalších 5 minút na režime GRILOVANIE. Opakujte pre všetky baklažánové plátky.

TIP

Grilované baklažánové plátky podávajte teplé alebo studené ešte s troškou pesta.

CHLEBÍČKY SO STREDOMORSKOU PAPRIKOU

4 ✨ 15 min. 🥄 30 min. 🍲



PRÍSADY

2 malé červené papriky
8 kúskov opečeného chleba
80 ml olivového oleja
1 strúčik cesnaku
Soľ, čierne korenie

RECEPT

- 1 | Papriky umyte. Potom ich celé vložte do košíka na hranolky fritézy s grilom Easy Fry. Košík vložte do stredu zariadenia, odkvapkávaciu misku umiestnite pod ne a varte papriky 30 minút pri 200 °C.
- 2 | Vložte papriky do misky, zakryte ju tanierom a nechajte úplne vychladnúť. Potom sa budú jednoduchšie lúpať.
- 3 | Papriky olúpte. Nakrájajte ich na pásiky a uložte do hlbokého taniera spolu s roztláčeným cesnakom a olivovým olejom. Posypte soľou a čiernym korením. Podávajte s opečeným chlebom.

TIP

Pridajte k paprike pár vetvičiek tymiánu.

VIDIECKY CUKETOVÝ KOLÁČ

4 ✂ 15 min. 🍲 13 min. predhrievanie + 45 min. 🍲



PRÍSADY

1 balenie lístkového cesta	1 PL strúhanky
2 malé cukety	3 strúčiky cesnaku
200 g čerstvého kozieho syra (alebo syrokrému)	½ citróna
2 ČL najemno posekaného tymiánu alebo provensálskeho korenia	1 PL olivového oleja
	Soľ, čierne korenie

RECEPT

- 1 | Umyte cukety a nakrájajte ich na plátky hrubé 0,5 cm. Olúpte a roztláčte cesnak, nastrúhajte citrónovú kôru a zmiešajte kozí syr (alebo syrokrém), strúhanku, soľ, čierne korenie a polovicu tymiánu a olivového oleja.
- 2 | Vložte plech na pizzu navrch fritézy s grilom Easy Fry. Zatvorte dvierka a predhrejte ho 13 minút na režime GRILOVANIE (200 °C).
- 3 | Odstrihnite papier na pečenie vo veľkosti plechu na pizzu. Uložte vyvalkané cesto na papier na pečenie a popichajte ho vidličkou. Natrite syrovú zmes na cesto, od stredu až po kraje. Navrch uložte plátky cukety, zvyšný tymián a polejte olivovým olejom. Kraje cesta zohnite a zakryte nimi plnku, aby koláč nebol väčší ako papier na pečenie.
- 4 | Keď je plech predhriaty, vložte doň koláč pomocou papiera na pečenie a plech vložte do stredu fritézy s grilom Easy Fry. Zatvorte dvierka a pečte 45 minút na režime PIZZA (190 °C). Po 20 minútach vyberte plech z fritézy s grilom Easy Fry a pomocou obracačky z neho opatrne vyberte papier na pečenie. Vložte plech späť do zariadenia, zatvorte dvierka a dopečte koláč pri zníženej teplote 180 °C.

TIP

Podávajte horúci, teplý alebo studený, so šalátom.

HRANOLKY ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV

*PRÍSADY*

1 kg sladkých zemiakov
 2 PL múky
 1,5 ČL soli
 1,5 PL oleja

Najemno posekaná čerstvá petržlenová
 vňať (nepovinné)

RECEPT

- 1** | Očistite sladké zemiaky a nakrájajte ich na plátky hrubé 2 cm. Čo najlepšie ich osušte utierkou a vložte do misky.
- 2** | Pridajte múku a soľ a všetko premiešajte, aby boli hranolky rovnomerne obalené. Pridajte olej a zamiešajte. Preložte hranolky zo sladkých zemiakov do košíka na hranolky fritézy s grilom Easy Fry. Košík vložte do stredu zariadenia a odkvapkávaciu misku umiestnite podeň.
- 3** | Varte 25 minút na režime HRANOLKY (200 °C) a priebežne ich premiešajte.
- 4** | Podľa chuti posypte soľou a čerstvo nakrájanou petržlenovou vňaťou.



MRKVOVÉ HRANOLKY S JAVOROVÝM SIRUPOM A TYMIÁNOM

4 ✂ 15 min.  40 min. 



PRÍSADY

1 kg mrkvy
2 PL hroznového oleja
1 PL javorového sirupu
½ PL tymiánu
Soľ, čierne korenie

RECEPT

- 1 | Mrkvu očistite. Nakrájajte ju po dĺžke na štvrtinky a potom na 5 cm dlhé hranolčeky. Vložte ich do misky a premiešajte s olejom, javorovým sirupom, tymiánom, soľou a čiernym korením.
- 3 | Varte 40 minút na režime HRANOLKY (200 °C). Počas varenia priebežne premiešajte.
- 2 | Preložte ich do košíka na hranolky fritézy s grilom Easy Fry a vložte ju do stredu zariadenia, odkvapkávaciu misku umiestnite podeň. Zatvorte dverka.

ZEMIAKOVÉ RÖSTI

4 ✂ 15 min. 🥣 35 min. 🍲

**PRÍSADY**

500 g zemiakov
 1 šalotka
 1 PL múky
 1 PL nasekanej petržlenovej vňate
 1 vajce

Soľ, čierne korenie
 1,5 PL oleja

RECEPT

- 1 | Očistite a najemno nastrúhajte zemiaky a šalotku, potom ich rukami silno postláčajte, aby ste z nich vytlačili vodu. Zmiešajte múku, vajce, petržlenovú vňať, soľ a čierne korenie.
- 2 | Na dva grilovacie rošty rozložte papier na pečenie. Maslovačkou ich potrite olejom. Na každý rošt nalejte po 4 polievkové lyžice cesta tak, aby sa nedotýkali. Placky jemne potlačte zadnou stranou lyžice a jemne potrite olejom. Grilovacie rošty vložte do stredu a navrch fritézy s grilom Easy Fry a zatvorte dvierka.
- 3 | Varte 35 minút na režime HRANOLKY (200 °C). Po 15 minútach vymeňte rošty. Po 30 minútach varenia otočte rösti, znova zatvorte dvierka a dovarte.

TIP

Rösti podávajte ako prílohu. Môžete ich pripraviť aj na skorý obed a podávať napríklad so syrokremom, najemno posekanými bylinkami a údeným lososom.

Krevety v strúhanke s karí

6  10 min.  5 min. 

Prísady

18 surových kreviet (bez hláv a ulít)
2 vajcia
2 PL múky
75 g strúhanky

1 PL karí korenia
Olej
Soľ

Recept

- 1 | Nasypte múku do misky. V inej miske rozmixujte vajčička s 2 ČL oleja a veľkou štipkou soli. V tretej miske zmiešajte strúhanku s karí korením.
- 2 | Maslovačkou vymastite dva grilovacie rošty fritézy s grilom Easy Fry olejom.
- 3 | Pojednom obalte krevety v múke, potom vo vajičku a nakoniec v strúhanke. Potom ich znova namočte do vajička a obalte strúhankou a poukladajte na grilovacie rošty tak, aby sa neprekrývali.
- 4 | Vložte grilovacie rošty do stredu a navrch fritézy s grilom Easy Fry, zatvorte dverka a varte 5 minút na režime HRANOLKY, v polovici rošty vymeňte.

TIP

Podávajte ako predjedlo s majonézou, poliate troškou citrónovej šťavy s karí.



Hlavné jedlá

TERIJAKI LOSOS

4 ✂ 5 min. 🥣 1 hod. 🍷 12 min. 🍲



PRÍSADY

4 filé z lososa
4 PL terijaki omáčky
1 PL cesnakového prášku
1 PL limetkovej šťavy

RECEPT

- 1 | Zmiešajte omáčku s cesnakovým práškom a limetkovou šťavou. Rozložte filé z lososa na tanier, polejte ho omáčkovou zmesou a nechajte v chladničke marinovať aspoň hodinu.
- 2 | Zlejte filé z lososa a rozložte ho na grilovací rošt, ten vložte do stredu fritézy s grilom Easy Fry a odkvapkávaciú misku umiestnite podeň.
- 3 | Varte 12 minút na režime RYBA (170 °C).

TIP

Aby sa na rybe vytvorila glazúra, použite hustejšiu terijaki marinádu, omáčku yakitori. Lososa podávajte s ryžou poliateho omáčkou.

Chrumková ryba na brokolici

4  20 min.  15 + 10 min. 



Prísady

4 filé z tresky (4 x 120 g)
1 hlávka brokolice
4 ČL horčice
60 g strúhanky

30 g masla
2 PL nasekanej petržlenovej vňate
Soľ, čierne korenie

Recept

- 1 | Brokolicu umyte a nakrájajte na malé ružičky. Vložte ich do košíka na hranolky v strede fritézy s grilom Easy Fry. Odkvapkávaciu misku naplňte teplou vodou a vložte na spodok zariadenia.
- 2 | Varte 15 minút na režime MANUÁLNY pri 150°C, v polovici ružičky poobracajte.
- 3 | Zatiaľ roztopte maslo a zmiešajte ho so strúhankou, petržlenovou vňaťou, soľou a čiernym korením. Filé zhora potrite horčicou a bylinkovou strúhankovou zmesou, trochu ju pritlačte, aby sa na rybu prilepila.
- 4 | Keď zaznie zvuk časovača, uložte rybie filé na brokolicu a povarte 10 minút na režime RYBA (170 °C).

Pleskáč s paradajkami a olivami

4 ✨ 15 min. 🍲 13 min. predhrievanie + 2 x 4 min. 🍽️



Prísady

4 filé pleskáča (4 x 150 g)
4 PL najemno posekanej petržlenovej
vňate
½ citróna
4 PL olivového oleja

1 malý strúčik cesnaku
2 paradajky
50 g zelených olív bez kôstky
Soľ, čierne korenie

Recept

- Zmiešajte posekanú petržlenovú vňať s olúpaným a roztlačeným cesnakom, citrónovou šťavou a kôrou, 3 polievkovými lyžicami olivového oleja, soľou a čiernym korením. Z paradajok odstráňte jadrovníky a nakrájajte ich na kocky, olivy nakrájajte na plátky. Pridajte petržlenovú zmes a nechajte odležať.
- Vložte grilovací rošt navrch fritézy s grilom Easy Fry. Zatvorte dverka a predhrejte ho 13 minút na režime GRILOVANIE (200 °C).
- Potrite mäsitú časť rybieho filé olivovým olejom a posolte. Keď zaznie zvuk časovača, uložte filé kožou navrch na horúci rošt. Zatvorte dverka a varte 4 minúty na režime GRILOVANIE (200 °C). Zopakujte pre 2 zostávajúce kusy filé a podávajte s pripravenou omáčkou.

TIP

Filé z pleskáča podávajte s ryžou a zeleninou podľa chuti.

Hlavné jedlá

Bravčová panenka s medovou omáčkou a zemiaky na kačacej masti

6 ✂ 20 min. 🥄 30 min. 🍳 30 + 13 min. predhrievanie + 10 min. 🍲

Prísady

1 bravčová panenka
1,2 kg zemiakov
60 g kačacej alebo husacej masti
1 PL medu
2 PL sójovej omáčky

1 hršť petržlenovej vňate
5 strúčiky cesnaku
1 PL oleja
Soľ, čierne korenie

Recept

- 1 | Nakrájajte bravčovú panenku na 3 – 4 cm široké rezníky. V hlbkej miske zmiešajte med, olej a sójovú omáčku, pridajte bravčovú panenku. Nechajte ju 30 minút marinovať.
- 2 | Zatiaľ očistite zemiaky. Nakrájajte ich na asi 3 mm hrubé plátky, potom ich umyte, osušte a preložte do misky. Pridajte olúpaný, roztlačený cesnak, kačaciu alebo husaciu masť, soľ a čierne korenie. Poriadne premiešajte a preložte do košíka na hranolky fritézy s grilom Easy Fry.
- 3 | Vložte košík do stredu fritézy s grilom Easy Fry a odkvapkávaciu misku umiestnite podneň. Varte 30 minút na režime HRANOLKY (200 °C), raz alebo dvakrát zemiaky pootáčajte.
- 4 | Po dokončení programu pridajte k zemiakom najemno posekanú petržlenovú vňať a dobre premiešajte. Nad zemiaky vložte grilovací rošt a na 13 minút ho predhrejte na režime GRILOVANIE.
- 5 | Keď zaznie zvuk časovača, uložte na horúci rošt rezníky bravčovej panenky, zatvorte dvierka a varte 10 minút na režime MANUÁL pri 200 °C, v polovici mäso pootáčajte. Bravčovú panenku s medovou zálievkou podávajte so zemiakmi.



HLAVNÉ JEDLÁ

BRAVČOVÉ REBIERKA S JABLKAMI A ZEMIAKMI

4 ✨ 20 min. 🍲 25 + 13 min. predhrievanie + 10 min. 🍲



PRÍSADY

4 bravčové rebierka, 2 cm hrubé (800 g)
1 jablko
1 kg pevných zemiakov
1 PL oleja

1 PL hnedého cukru
Soľ, čierne korenie

RECEPT

- 1 | Umyte a rozštvrtte zemiaky, nešúpajte ich. Poriadne ich osušte utierkou. Uložte ich do misky a premiešajte s olejom, 1 polievkovou lyžicou soli a čiernym korením. Preložte zemiaky do košíka na hranolky a vložte ho do stredu fritézy s grilom Easy Fry, odkvapkávaciu misku umiestnite podneň. Varte 25 minút na režime HRANOLKY, v polovici zemiaky pootáčajte.
- 2 | Ošúpte jablko, vyberte z neho jadrovník a nakrájajte ho na 4 hrubé plátky. Na každý kus rebierka dajte jeden plátok, posypte štipkou soli, čierneho korenia a hnedého cukru.
- 3 | Po dokončení režimu HRANOLKY umiestnite nad zemiaky grilovací rošt a predhrejte ho na 13 minút na režime GRILOVANIE (200 °C).
- 4 | Keď zaznie zvuk časovača, uložte na horúci rošt bravčové rebierka (s jablkom navrchu), zatvorte dvierka a varte 10 minút na režime GRILOVANIE (200 °C).
- 5 | Rebierka s jablkom podávajte so zemiakmi.

HLAVNÉ JEDLÁ

GRILOVANÁ KLOBÁSKA S HORČICOVOU OMÁČKOU

4 ✂ 10 min.  28 min. 

PRÍSADY

700 g toulouskej klobásy, ideálne
v jednom kuse
1 PL kremžskej horčice

2 PL medu
100 ml bieleho vína
2 vetvičky tymiánu

RECEPT

- 1 | Do menšieho hrnca dajte med, horčicu, tymián a víno a nechajte zovrieť. Nechajte variť, pravidelne miešajte a zatiaľ predhrejte grilovací rošt.
- 2 | Vložte grilovací rošt navrch fritézy s grilom Easy Fry, odkvapkávaciu misku umiestnite podň a predhrejte rošt na režime GRILOVANIE (200 °C) na 13 minút.
- 3 | Zvite klobásu do kolieska a v dvoch bodoch oproti sebe upevnite špajľami. Keď sa zariadenie zahreje, potrite maselníčkou obe strany klobásy horčicovou zmesou a uložte ju na grilovací rošt.
- 4 | Varte 15 minút na režime GRILOVANIE (200 °C), v polovici klobásu otočte. Klobásu podávajte na tanieri poliatu zvyškom horčicovej omáčky.

TIP

Podávajte s domácim horčicovým pyrém: očistite a uvarite 1 kg zemiakov. Zlejte ich a roztlacte s 25 g masla, 2 PL horčice, 150 ml mlieka, soľou a čiernym korením.

GRILOVANÝ STEAK S CHIMICHURRI OMÁČKOU

2 ✪ 15 min.  17 min. 

PRÍSADY

400 g steak z roštenky, 2 cm hrubý
1 PL vínneho octu
1 strúčik cesnaku
½ hrste petržlenovej vňate

Štipka kajenského korenia
Štipka oregana
3 PL rastlinného oleja
Soľ, čierne korenie

RECEPT

- 1 | Rozmixujte alebo najemno posekajte petržlenovú vňať so strúčikom cesnaku (olúpaného, s odstráneným kľíčkom). Pridajte ocot, kajenské korenie, oregano, soľ, čierne korenie a olej a všetko dobre premiešajte. Túto chimichurri omáčku dajte do misky.
- 2 | Steak osušte kuchynskými utierkami. Obe strany ochuťte soľou, čiernym korením a trochou oleja.
- 3 | Vložte grilovací rošt navrch fritézy s grilom Easy Fry, odkvákavaciu misku umiestnite podeň a nastavte fritézu na režim GRILOVANIE (200 °C) a na 17 minút.
- 4 | Po 13 minútach predhrievania položte steak na horúci rošt, zatvorte dvierka a varte. Po 2 minútach steak otočte a nechajte dovariť ďalšie 2 minúty.
- 5 | Steak podávajte na tanieri s chimichurri omáčkou.

TIP

Čas varenia upravte podľa toho, ako veľmi prepečený chcete steak.

HAMBURGER A HRANOLKY ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV

4 ✂ 20 min. 🍲 20 + 13 min. predhrievanie + 8 min. 🍲

PRÍSADY

4 placky hamburgerového mäsa
800 g sladkých zemiakov
4 plátky syru čedar
2 PL horčice
2 hrste rukoly





4 hamburgerové žemle
1 kopcovitá PL múky
1 ČL soli
1 PL repkového oleja

RECEPT

- 1 | Očistite sladké zemiaky a nakrájajte ich na plátky hrubé 2 cm. Čo najlepšie ich osušte utierkou a vložte do misky. Pridajte múku a soľ a všetko premiešajte, aby boli hranolky rovnomerne obalené. Pridajte olej a zamiešajte. Preložte hranolky zo sladkých zemiakov do košíka na hranolky fritézy s grilom Easy Fry. Košík vložte do stredu zariadenia a odkvapkávaciú misku umiestnite podne. Varte 20 minút na režime HRANOLKY (200 °C).
- 2 | Keď program skončí, otočte sladké zemiaky a navrch zariadenia vložte grilovací rošt. Zatvorte dvierka a nastavte zariadenie na 13 minút na režim GRILOVANIE (200 °C), aby sa rošt predhrial.
- 3 | Keď zaznie zvuk časovača, položte mäso na rozohriaty rošt. Zatvorte dvierka a varte 4 minúty na režime GRILOVANIE (200 °C). Položte na mäso plátky syra a varte na režime GRILOVANIE ďalšie 2 minúty.
- 4 | Vyberte rošt s mäsom. Prekrojte žemle na polovicu, uložte ich na grilovací rošt a varte 2 minúty na režime GRILOVANIE.
- 5 | Natrite opečené žemle horčicou a uložte na ne mäso. Pridajte rukolu, plátky paradajky podľa chuti a podávajte s hranolkami zo sladkých zemiakov.



Zázvorové kuracie stehienka s grilovanou kukuricou

6  10 min.  1 hod.  20 + 13 min. predhrievanie + 10 min. 

Prísady

12 kuracích stehienok (pribl. 1 kg)
6 klasov kukurice, predvarené a vákuovo balené
2 PL roztopeného medu

2 PL sójovej omáčky
1 PL nasekaného zázvoru
2 PL olivového oleja
Soľ, čierne korenie

Recept

- 1** | V miske zmiešajte med, sójovú omáčku a zázvor. Pridajte stehienka a premiešajte tak, aby boli dobre obalené. Marinujte hodinu.
- 2** | Rozložte stehienka na dva grilovacie rošty (po 6 na rošt). Grilovacie rošty vložte do stredu a navrch fritézy s grilom Easy Fry, odkvapkávacia misku umiestnite pod ne. Zatvorte dverka a varte 20 minút na režime KURACIE (200 °C). Po 10 minútach vymeňte grilovacie rošt a pootáčajte stehienka, potom dverka zatvorte a dovarite.
- 3** | Po skončení programu vyberte kuracie stehienka. Grilovací rošt umiestnite navrch zariadenia a predhrejte ho na režime GRILOVANIE (200 °C) na 13 minút.
- 4** | Kukuricu osušte kuchynskými utierkami. Maselníčkou potrite kukuricu olejom a posypte soľou a čiernym korením. Keď sa rošt zohreje, uložte naň nahusto 6 klasov kukurice a varte ich 10 minút na režime GRILOVANIE (200 °C). V polovicu kukuricu pootáčajte. Podávajte s karamelizovanými kuracími stehienkami.

TIP

Aby boli stehienka karamelizovanejšie, polejte ich marinádou a pečte ešte ďalších 5 minút.

Pečené kura

4 ✂ 5 min. 🥄 60 min. 🍲



Prísady

1 malé kura, zviazané (pribl. 1,2 kg)
 5 strúčiky cesnaku
 1 malá cibuľka
 1 PL oleja
 Soľ

Recept

- 1** | Očistite a najemno nakrájajte cibuľku a cesnak. Uložte ich na odkvapkávaciu misku naspodku fritézy s grilom Easy Fry a podlejte pohárom vody.
- 2** | Do kože kuraťa vtrite 1 lyžicu oleja. Poriadne ho posoľte.
- 3** | Kura upevnite na ražeň fritézy s grilom Easy Fry. Grilujte 1 hodinu na režime KURACIE s aktivovaným ražňom.

Hlavné jedlá

Kuracie stehná s jogurtovo-rozmarínovou marinádou

4 ✨ 10 min. 🥣 4 hodiny 🗑️ 13 min. predhrievanie + 30 min. ☕



Prísady

4 menšie kuracie stehná bez kože
250 g prírodného jogurtu
3 PL dijonskej horčice
2 PL najemno posekaného
čerstvého rozmarínu

4 strúčiky cesnaku, roztláčené
Soľ, čierne korenie

Recept

- 1 | Zmiešajte jogurt, horčicu, rozmarín, cesnak, soľ a čierne korenie. Touto zmesou potrite kuracie stehná a marinujte v chladničke aspoň 4 hodiny.
- 2 | Vložte grilovací rošt navrch fritézy s grilom Easy Fry, odkvapkávaciu misku umiestnite podeň a predhrejte rošt na režime GRILOVANIE (200 °C) na 13 minút.
- 3 | Keď zaznie zvuk časovača, rozložte kuracie stehná na horúci rošt a varte 30 minút na režime GRILOVANIE (200 °C).

TIP

Grilovacie kuracie stehná podávajte so šalátom a grilovanými plátkami zemiakov.

KURACIE JARNÉ ROLKY

6 ✨ 45 min. 🍲 10 + 25 min. ☕



PRÍSADY

16 plátkov ryžového papiera
50 g ryžových rezancov vermicelli
1 malé kuracie prsia (120 g)
2 mrkvy
½ červenej cibule

20 vetvičiek čerstvého koriandra
10 g čerstvého zázvoru
1 PL sezamového oleja
Soľ
1,5 PL oleja neutrálnej chute

RECEPT

- 1 | Položte kuracie prsia na grilovací rošt, ten vložte do stredu fritézy s grilom Easy Fry a odkvapkávaciú misku umiestnite pod ne. Varte ich 10 minút na režime MÄSO (180 °C). Mäso nechajte trochu vychladnúť a potom ho rozkrájajte na malé kúsky.
- 2 | Očistite a nastrúhajte mrkvu. Nasekajte koriander, zázvor a cibuľu. Ryžové rezance zalejte vodou podľa návodu na obale, potom vodu zlejte a rezance dajte do misky. Tam ich zmiešajte so zeleninou, nakrájanými kuracími prsiami a sezamovým olejom.
- 3 | Plátek ryžového papiera namočte do letnej vody, potom ich dajte na čistú kuchynskú utierku. 2 lyžice plnky dajte do stredu ryžového papiera. Zahnite kraje, zrolujte a zatlačte tak, aby sa rolka uzavrela a nerozpadla. Zo všetkých strán ju naolejujte a uložte na grilovací rošt fritézy s grilom Easy Fry. Opakujte a na každý rošt rozložte 8 jarných roliek tak, aby sa navzájom nedotýkali.
- 4 | Vložte grilovacie rošty do stredu a navrch fritézy s grilom Easy Fry a varte 25 minút na režime HRANOLKY (200 °C), v polovici rošty vymeňte.
- 5 | Jarné rolky podávajte horúce so sójovou omáčkou.

TIP

Ryžový papier môžete nahradiť lístkovým cestom, ktoré netreba namáčať do vody.

HLAVNÉ JEDLÁ

KAČACIE PRSIA A MRKVOVÉ HRANOLKY S MEDOM A ROZMARÍNOM

6 ✨ 15 min. 🍲 25 + 13 min. predhrievanie + 8 min. 🍲

PRÍSADY

2 veľké kačacie prsia
1 kg mrkvy
4 PL roztopeného medu

2 PL hroznového oleja
2 vetvičky rozmarínu
Soľ, čierne korenie

RECEPT

- 1 | Kožu na kačacích prsiach narežte mriežkovým vzorom. Obe prsia nakrájajte na 3 rovnako veľké kúsky. Potrite ich polovicou medu, najemno posekaným rozmarínom a soľou. Uložte ich na tanier a dajte ich do chladničky.
- 2 | Mrkvu očistite. Nakrájajte ju po dĺžke na štvrtinky a potom na 5 cm dlhé hranolčky. Dajte ich do misky a premiešajte s olejom, zvyšným medom a rozmarínom, soľou a korením. Preložte ich do košíka na hranolky a vložte ho do stredu fritézy s grilom Easy Fry, odkvapkávaciu misku umiestnite podne. Zatvorte dvierka. Varte 25 minút na režime HRANOLKY (200 °C). Počas varenia ich raz pootáčajte.
- 3 | Keď zaznie zvuk časovača, znova otočte mrkvu a navrchu zariadenia umiestnite grilovací rošt. Zatvorte dvierka a predhrejte ho 21 minút na režime GRILOVANIE (200 °C). Po 13 minútach uložte na horúci rošt kúsky kačacích prsí kožou hore. Zatvorte dvierka a varte. Po 4 minútach otočte kúsky kačky, zatvorte dvierka a varte ďalej.
- 4 | Kačacie prsia podávajte s mrkvovými hranolkami a popraženými zemiakmi.

TIP

Grilujte o 2 minúty viac alebo menej, podľa toho, akú chcete mať kačku prepečenú.



HRÍBOVÁ PIZZA

6 ✨ 10 min. 🍲 13 min. predhrievanie + 3 x 12 min. 🍲



PRÍSADY

1 hotového obdĺžnikového cesta na pizzu
6 šampiňónov
2 paradajky
150 g plátkov syru čedar
6 PL paradajkového pyré

2 PL olivového oleja
Provensálske korenie

RECEPT

- 1 | Vložte grilovací plech na pizzu navrch fritézy s grilom Easy Fry a odkvapkávaciu misku umiestnite podeň. Zatvorte dvierka a predhrejte ho 13 minút na režime GRILOVANIE (200 °C).
- 2 | Šampiňóny a paradajky umyte. Šampiňóny rozštvrtte a paradajky nakrájajte na plátky. Rozvite cesto na pizzu a nakrájajte ho na 6 obdĺžnikov.
- 3 | Keď sa plech predhreje, uložte naň 2 obdĺžniky cesta na pizzu, na každý natrite paradajkové pyré a uložte 1 plátok syru, 2 plátky paradajky a pár kúskov hríbov. Posypte provensálskym korením a pokvapkajte olivovým olejom. Pomocou skladateľnej rukoväte vložte plech do fritézy s grilom Easy Fry a varte 12 minút na režime PIZZA (190 °C).
- 4 | Keď zaznie zvuk časovača, vyberte upečenú pizzu a zopakujte pre zvyšné kúsky.

TIP

Ak chcete pripraviť niečo rýchlejšie, vyskúšajte bruschettu z rozpoleného cesta na panini.

MASLOVÁ TEKVICA OPEKANÁ NA OLIVOVOM OLEJI A CESNAKU

4 ✨ 15 min. 🥄 25 min. 🍲

PRÍSADY

1 maslová tekvica
2 PL cesnakového prášku
2 bobkové listy
2 PL olivového oleja
Soľ, čierne korenie

RECEPT

- 1 | Rozpolíte maslovú tekvicu. Vyberte z nej jadierka, očistite ju a nakrájajte na 2,5 cm kocky.
- 2 | Kocky nasypete do misky a zmiešajte s cesnakom, bobkovými listami a olivovým olejom. Dochutíte soľou a čiernym korením a poriadne premiešajte. Zmes presypete do košíka na hranolky a ten vložte do stredu fritézy s grilom Easy Fry. Zatvorte dverka.
- 3 | Varte 25 minút na režime MANUÁLNY (200 °C).
- 4 | Podávajte posypané tekvicovými a slnečnicovými semienkami a rozmrveným syrom feta.



VYPRÁŽANÝ KARFIOL S CITRÓNOVOU OMÁČKOU

4  10 min.  20 min. 

PRÍSADY

1 malý karfiol
2 PL olivového oleja
30 g tahini

100 ml olivového oleja
100 ml citrónovej šťavy
Soľ, čierne korenie

RECEPT

- 1 | Karfiol nakrájajte na plátky a potom rozdelte na ružičky. Dajte ho do misky s 2 PL oleja, soľou a čiernym korením a premiešajte.
- 2 | Presypte do košíka na hranolky, ten umiestnite do stredu fritézy s grilom Easy Fry a zatvorte dvierka.
- 3 | Varte 20 minút pri 180 °C, v polovici premiešajte.
- 4 | Zatiaľ si pripravte citrónovú omáčku. Zmiešajte tahini, citrónovú šťavu a olivový olej. Posypte soľou a čiernym korením.
- 5 | Karfiol podávajte s citrónovou omáčkou.



PROVENSÁLSKE PARADAJKY

4 ✂ 10 min. 🥣 33 min. 🍲



PRÍSADY

4 mäsité paradajky
2 strúčiky cesnaku, posekané
2 PL nasekanej petržlenovej vňate

4 PL olivového oleja
2 PL strúhanky
Soľ, čierne korenie

RECEPT

- 1** | Paradajky rozpolíte. Ak treba, odkrojíte spodok každej paradajky, aby stáli rovno. Zmiešajte olivový olej, cesnak, petržlenovú vňať a strúhanku. Posoľte a okoreňte, potom zmesou potrite každý paradajku.
- 2** | Vložte grilovací rošt navrch fritézy s grilom Easy Fry, odkvákavaciu misku umiestnite podeň a nastavte fritézu na režim GRILOVANIE (200 °C) a na 33 minút.
- 3** | Predhrejte na 13 minút. Keď zaznie zvuk časovača, uložte na horúci rošt paradajky (potretou stranou hore) a zatvorte dvierka.

TIP

Dajte pozor, aby paradajky neboli prezreté, inak nebudú držať tvar.

MRAMOROVANÁ ČOKOLÁDOVO-KARAMELOVÁ BÁBOVKA

6/8 ✨ 30 min. 🥄 50 min. ☕



PRÍSADY

350 g cukru	120 ml smotany
4 vajcia	5 PL mlieka
250 g múky	200 ml oleja s neutrálnou chuťou
1 balenie kypriaceho prášku	20 g kakaového prášku
100 g soleného masla	60 g medu
20 g masla na pomastenie	50 ml vody

RECEPT

- 1 | Vymastite 20 cm okrúhlu formu na koláč.
- 2 | V malom hrnci zohrejte med, vodu a 160 g cukru. Keď sa začne tvoriť karamel, pridajte kúsky soleného masla a smotanu, dajte pozor, aby zmes nevykypela. Odložte zmes nabok.
- 3 | Pripravte cesto: zmiešajte olej a zvyšný cukor. Pridajte vajcia, preosiatu múku a kypriaci prášok. Cesto rozdeľte na dve polovice. Do jednej pridajte kakao, do druhej 150 g vychladnutého karamelu.
- 4 | Do formy na koláč nalejte 3 lyžice kakaového cesta, potom 3 lyžice karamelového. Opakujte, aby sa vytvoril mramorovaný efekt. Formu položte na grilovací rošt v strede fritézy s grilom Easy Fry. Zatvorte dvierka.
- 5 | Pečte 50 minút na režime KOLÁČ (160 °C). Po 35 minútach prikryte koláč kusom papiera na pečenie, aby sa nepripálil. Koláč nechajte vychladnúť a potom ho vyberte z formy. Podávajte ho poliaty zvyšným karamelom.

MAFINY S KÚSKAMI ČOKOLÁDY

6 ✨ 15 min. 🥣 25 min. ☕

*PRÍSADY*

125 g múky
 ½ sáčku sušeného droždia
 25 g zmäknutého masla
 30 g cukru

50 g kúskov čokolády
 1 vajce
 125 ml mlieka

RECEPT

- 1** | V miske zmiešajte múku, droždie a cukor. Pridajte zmäknuté maslo a zmiešajte rukami, až kým bude zmes pripomínať mokrý piesok. Pridajte kúsky čokolády.
- 2** | V druhej miske rozmixujte mlieko s vajčkami. Pridajte suchú zmes a premiešajte, nepreháňajte to však.
- 3** | Rozdeľte cesto do 6 košíčkov na mafiny a vložte ich do košíka na hranolky fritézy Easy Fry. Košík vložte navrch zariadenia, zatvorte dvierka a pečte 25 minút na režime KOLÁČ (160 °C).

JABLKOVÉ ŠIŠKY S POLEVOU

6 ✨ 15 min. 🥄 20 min. ☕

PRÍSADY

3 jablká
200 g múky
3 vajcia
3 PL mlieka

1 PL javorového oleja
3 PL oleja
Práškový cukor na posypanie

RECEPT

- 1 | Očistite jablká a vyberte z nich jadrovníky, každé pokrájajte na 4 veľké plátky.
- 2 | Na dva grilovacie rošty fritézy s grilom Easy Fry rozložte papier na pečenie. Maslovačkou ich poriadne potrite olejom.
- 3 | Nasypte múku do hlbokého taniera. V druhom tanieri rozmixujte vajička s javorovým sirupom a mliekom. Po jednom obaľte 12 plátkov jabĺk v múke, vajičku a potom zas v múke.
- 4 | Uložte ich na papier na pečenie tak, aby sa navzájom nedotýkali. Jemne ich potrite olejom. Grilovacie rošty vložte do stredu a navrch fritézy s grilom Easy Fry a zatvorte dverka. Varte 20 minút na režime HRANOLKY (200 °C), v polovici rošty vymeňte.
- 5 | Posypte šišky práškovým cukrom a podávajte.

SUŠENÉ OVOCIE

4 ✂ 15 min. 🥣 6-8 hod. 🍷

**PRÍSADY**

1 veľké jablko
½ citróna

RECEPT

- 1 | Vytlačte šťavu z citróna do malej misky 4 | Sušte 6 hodín na režime SUŠENIE pri 60 °C. Po skončení programu skontrolujte textúru jablkových plátkov a prípadne ich sušte ešte hodinu alebo dva, až kým nebudú chrumkavé.
- 2 | Umyte jablko a vykrajovačom z neho vykrojte jadrovník, potom ho pokrájajte na čo najtenšie plátky (pribl. 2 mm), môžete použiť kuchynský krájač. Plátky po jednom namočte do citrónovej vody, potom ich osušte čistou utierkou alebo papierovou kuchynskou utierkou.
- 3 | Rozložte ich na dva grilovacie rošty fritézy s grilom Easy Fry. Môžu byť blízko, ale neprekrývajte ich. Rošty vložte do stredu a navrch zariadenia. Zatvorte dvierka.

TIP

Sušené jablká skladujte v dobre uzavretej nádobe a podávajte s müsli alebo ako zdravú pochúťku.