

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

Εμπρασάδας (κιμαδοπιτάκια) (γκριλ)
Τραγανές γαρίδες
Samosas λαχανικών
Μίνι πιτσάκια
Spring rolls κοτόπουλου
Φαλάφελ

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

Μοσχαρίσια κεμπάπ με κόλιανδρο
Deluxe χάμπουργκερ (γκριλ)
Μοσχαρίσια σουβλάκια με σάλτσα teriyaki
Κοτομπουκιές
Φτερούγες κοτόπουλου
Ψητό κοτόπουλο
Αρνίσια παιδάκια με λεμόνι (γκριλ)
Χοι ντογκ Νέας Υόρκης
Μπακαλιάρος με κάρυ
Σπιτικά fish & chips
Πατάτες τηγανπές
Τηγανπές γλυκοπατάτες
Μπούτια κοτόπουλου μαριναρισμένα σε γιαούρτι και δενδρολίβανο
Ψητό κουνουπίδι με σάλτσα λεμόνι
Ψητό λουκάνικο (γκριλ)
Κόντρα φιλέτο με σάλτσα τσιμιτσούρι (γκριλ)
Τσιπούρα με ντομάτα και ελιές (γκριλ)
Σολομός teriyaki (γκριλ)
Ψητές μελιτζάνες με πέστο
Bagel λαχανικών (γκριλ)
Ψητά λαχανικά με σιρόπι σφενδάμου (γκριλ)

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

Muffins με κομμάτια σοκολάτας
Σουφλέ σοκολάτας
Ρολάκια αμυγδάλου
Τσιπς αποξηραμένων μήλων

ΑΝΑΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ



EASY FRY & GRILL CLASSIC



EASY FRY & GRILL CLASSIC+



EASY FRY & GRILL PRECISION



EASY FRY & GRILL PRECISION+



ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

ΥΠΟΜΝΗΜΑ



ΑΡΙΘΜΟΣ
ΜΕΡΙΔΩΝ



ΧΡΟΝΟΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ



ΧΡΟΝΟΣ
ΜΑΡΙΝΑΔΑΣ



ΧΡΟΝΟΣ
ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ



ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ
ΠΑΤΑΤΕΣ



ΜΠΟΥΚΙΕΣ



ΨΗΤΟ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



ΠΙΤΣΑ



ΚΡΕΑΣ



ΨΑΡΙ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΓΛΥΚΟ



AIR FRYER



ΓΚΡΙΛ

ΕΜΡΑΝΑΔΑΣ (ΚΙΜΑΔΟΠΙΤΑΚΙΑ)

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

4 ✨

25
min.



20
min.



ΥΛΙΚΑ

2 πακέτα ζύμη για τάρτες
350 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
3 φρέσκα κρεμμυδάκια
1 κ.σ. πάπρικα

1 κρόκος αυγού
1 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 11 Ψιλοκόψτε τα κρεμμυδάκια. Ζεστά-νετε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και τσιγαρίστε τα κρεμμύδια για 3 λεπτά. Προσθέστε το κρέας και μαγειρέψτε για άλλα 10 λεπτά στη συνέχεια βγάλτε το από τη φωτιά και αφήστε το να κρυώσει.
- 21 Ανοίξτε τη ζύμη, κόψτε 8 κύκλους διαμέτρου περίπου 9 εκ., προσθέστε λίγο από τον κρύο κιμά, αφήνοντας ένα κενό 1 εκ. περιμετρικά και διπλώστε σε μισοφέγγαρα.
- 31 Ανακατέψτε τον κρόκο του αυγού με 1 κ.σ. νερό. Αλείψτε τα πιτάκια με το μείγμα και τοποθετήστε τα στο καλάθι του Easy Fry & Grill σας.
- 41 **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση GRILL και προθερμάνετε στους 200°C για 15 λεπτά. Μαγειρέψτε για 10 λεπτά και μετά επαναλάβετε με τη δεύτερη παρτίδα.
Αναλογική συσκευή: Προθερμάνετε στους 200°C για 15 λεπτά. Μαγειρέψτε για 10 λεπτά και μετά επαναλάβετε με τη δεύτερη παρτίδα.

TIP

Μπορείτε να αρωματίσετε τη μοσχαρίσια γέμιση με κύμινο, ρίγανη ή ψιλοκομμένο σκόρδο και γιατί όχι να προσθέσετε ντομάτα ή γλυκό καλαμπόκι στη γέμιση για επιπλέον γεύση;

ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΓΑΡΙΔΕΣ

4  20 min.  10 min. 

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. γαρίδες
 2 αυγά
 60 γρ. αλεύρι σίτου
 60 γρ. κορν φλάουρ

2 κ.σ. σκόνη κάρυ
 1 κ.σ. ελαιόλαδο
 Αλάτι
 Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 11 Προετοιμάστε τα υλικά για το κουρκούτι: σε ένα μπολ βάλτε τα αυγά και μια πρέζα αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε. Ρίξτε το αλεύρι σίτου και τη σκόνη κάρυ σε ένα δεύτερο μπολ και το κορν φλάουρ σε ένα τρίτο.
- 21 Βουτήξτε τις γαρίδες στα μπολ με την εξής σειρά: πρώτα στο κάρυ και στο αλεύρι σίτου, μετά στο αυγό και τέλος στο κορν φλάουρ. Αφήστε τις γαρίδες να στραγγίσουν όσο το δυνατόν περισσότερο ανάμεσα στα μπολ για να μην στάξουν.
- 31 Τοποθετήστε τις παναρισμένες γαρίδες στο καλάθι με το Easy Fry & Grill και ραντίστε με λάδι.
- 41 **Ψηφιακή συσκευή:** Μαγειρέψτε στη ρύθμιση FISH στους 170°C για 5 λεπτά. Γυρίστε τις γαρίδες και συνεχίστε το μαγείρεμα για άλλα 5 λεπτά.
Αναλογική συσκευή: Μαγειρέψτε στους 170°C για 5 λεπτά, στη συνέχεια γυρίστε τις γαρίδες και συνεχίστε το μαγείρεμα για άλλα 5 λεπτά.

SAMOSAS ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

4(=12 samosas) ✨

20
min.



2x15
min.



ΥΛΙΚΑ

6 χωριάτικα φύλλα
100 γρ. φέτα
150 γρ. κατεψυγμένος αρακάς
250 γρ. κουνουπίδι
1 κ.γλ. σκόνη κάρυ

1 κρόκος αυγού
1 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 | Κόψτε το κουνουπίδι σε μεσαίου μεγέθους μπουκετάκια και ξεπλένετε τα. Προσθέστε τον αρακά και τα μπουκέτα κουνουπιδιού. Μαγειρέψτε στη ρύθμιση ΛΑΧΑΝΙΚΑ για 15 λεπτά.
- 2 | Βγάλτε τα μαγειρεμένα λαχανικά και τοποθετήστε τα σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέστε τη θρυμματισμένη φέτα, τη σκόνη κάρυ και μια πρέζα αλάτι και πιπέρι. Πολτοποιήστε με ένα πιρούνι για να γίνει χοντρός πουρές.
- 3 | Κόψτε τα φύλλα σε δύο ίσα κομμάτια. Διπλώστε τα στη μέση, διπλώνοντας μια γωνία προς τη μέση της απέναντι πλευράς. Τοποθετήστε μια κουταλιά της σούπας γέμιση στη μία άκρη της λωρίδας που προκύπτει και διπλώστε σε τρίγωνο. Συνεχίστε να διπλώνετε

για να κλείσει τελείως η γέμιση στο τρίγωνο, μετά αλείψτε το υπόλοιπο φύλλο με λίγο κρόκο αυγού και διπλώστε το ώστε να κολλήσει πάνω στο τρίγωνο.

- 4 | Επαναλάβετε μέχρι να τελειώσει όλη η γέμιση, τοποθετήστε τις σαμόζες στο καλάθι και αλείψτε με λάδι.
- 5 | **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση AIR FRY και μαγειρέψτε στους 170°C για 15 λεπτά, γυρίζοντάς τα στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.

Αναλογική συσκευή: Μαγειρέψτε στους 170°C για 15 λεπτά, γυρίζοντάς τα στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.

TIP

Μπορείτε να ξαναζεστάνετε την πρώτη παρτίδα σαμόζας βάζοντάς τις στο καλάθι και μαγειρεύοντας για λίγα λεπτά ακόμα.

ΜΙΝΙ ΠΙΤΣΑΚΙΑ

4 ✨ 15 min. 🍲 8 min. 🍳



ΥΛΙΚΑ

- 2 αγγλικά muffins
- 8 κ.σ. σάλτσα ντομάτας
- 4 φέτες τυρί μοτσαρέλα
- 4 μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Κόψτε τα μάφιν στη μέση και τοποθετήστε τα στο καλάθι του Easy Fry & Grill σας.

Ψηφιακή συσκευή: Επιλέξτε τη ρύθμιση PIZZA και μαγειρέψτε στους 170°C για 3 λεπτά.

Αναλογική συσκευή: Μαγειρέψτε για 3 λεπτά στους 170°C.

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. Τοποθετήστε τα πιτσάκια στο καλάθι του Easy Fry & Grill σας.

3 **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση PIZZA και μαγειρέψτε στους 170°C για 5 λεπτά.

Αναλογική συσκευή: Ψήνουμε στους 170°C για 5 λεπτά.

TIP

Μια διασκεδαστική συνταγή που τα παιδιά μπορούν εύκολα να φτιάξουν μόνο τους, αλλά πάντα με την επίβλεψη ενήλικου για να αποφευχθεί ο κίνδυνος εγκαυμάτων.

SPRING ROLLS ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

4(=16 rolls) ✪

35
min. 

20
min. 



ΥΛΙΚΑ

16 wraps ρυζιού
50 γρ νούντλς ρυζιού
2 φιλέτα κοτόπουλου
200 g ανάμεικτα λαχανικά
4 μανιτάρια champignons

1 σκελίδα σκόρδο
1 κ.σ. λάδι χωρίς γεύση
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Ενυδατώστε ξανά τα νούντλς ρυζιού σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο. Στραγγίστε τα προσεκτικά με τα χέρια σας. Κόψτε τα σε μεγάλα κομμάτια με ψαλίδι και αφήστε να κρυσώσουν.
- 2| Κόψτε το κοτόπουλο και τηγανίστε σε καυτό λάδι με το ψιλοκομμένο σκόρδο για 5 λεπτά. Προσθέστε τα λαχανικά και μαγειρέψτε για άλλα 5 λεπτά. Προσθέστε τα νούντλς και αφήστε να κρυσώσουν.
- 3| Έχετε ένα μπολ με ζεστό νερό και μια καθαρή πετσέτα έτοιμη στον πάγκο εργασίας σας. Βουτήξτε τα wraps στο νερό για λίγα λεπτά και μετά βάλτε τα πάνω στην πετσέτα. Βάλτε περίπου 1 κουταλιά γέμιση στο wrap. Διπλώστε την

αριστερή και τη δεξιά πλευρά για να κλείσει η γέμιση και μετά τυλίξτε σε ρολό. Επαναλάβετε μέχρι να τελειώσει όλη τη γέμιση.

- 4| Τοποθετήστε τα spring rolls στο καλάθι του Easy Fry & Grill σας, σε απόσταση μεταξύ τους, ώστε να μην κολλήσουν μεταξύ τους.

- 5| **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση AIR FRY και μαγειρέψτε στους 160°C για 20 λεπτά, γυρίζοντάς τα στα μισά του χρόνου μαγειρέματος.

Αναλογική συσκευή: Μαγειρέψτε στους 160°C για 20 λεπτά, γυρίζοντάς τα στα μισά του χρόνου μαγειρέματος.

TIP

Σερβίρετε με δούσμο, σαλάτα και σάλτσα σόγιας.

ΦΑΛΑΦΕΛ

4  20 min.  15 min. 

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. μαγειρεμένα ρεβύθια
 1 άσπρο κρεμμύδι
 2 κλαδάκια μαϊντανό
 4 κλαδάκια κόλιανδρο
 1 κ.γλ. κύμινο

1 σκελίδα σκόρδο
 1 κ.σ. ταχίνι
 1 κ.σ. ελαιόλαδο
 Αλάτι
 Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 11 Ανακατέψτε τα ρεβίθια, τα φύλλα μαϊντανού, τον κόλιανδρο και το κύμινο μαζί με μια πρέζα αλάτι, μια πρέζα πιπέρι και το ταχίνι μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- 21 Προσθέστε το ψιλοκομμένο σκόρδο και το κρεμμύδι και ανακατέψτε καλά με το χέρι. Στη συνέχεια, πλάθεται το μείγμα σε μπαλάκια. Τοποθετήστε τα στο καλάθι του Easy Fry & Grill και ραντίστε τα με ελαιόλαδο.

31 Ψηφιακή συσκευή: Επιλέξτε τη ρύθμιση AIR FRY ρυθμίστε και μαγειρέψτε στους 170°C για 15 λεπτά, γυρίζοντάς τα στα μισά του χρόνου μαγειρέματος.

Αναλογική συσκευή: Μαγειρέψτε στους 170°C για 15 λεπτά, γυρίζοντάς τα στα μισά του χρόνου μαγειρέματος.

TIP

Σερβίρετε τα φαλάφελ σε ζεστές πιτούλες γαρνίροντας με φρέσκο δυόσμο, γιαούρτι και φέτες ντομάτας.

ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΚΟΛΙΑΝΔΡΟ

4 ✨

20
min. 🍲

8
min. 🔥

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

350 γρ μοσχαρίσιος κιμάς
2 κ.σ. ψιλοκομμένα ασκαλώνια
(κρεμμύδια)
2 κ.σ. ψιλοκομμένο κόλιανδρο
1 κ.σ. μείγμα μπαχαρικών ras el hanout

1 κ.γλ. κύμινο
1 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 11 Τσιγαρίστε τα ασκαλώνια σε ένα τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο.
- 21 Ανακατέψτε τον κιμά, τα μπαχαρικά, τον κόλιανδρο και τα ασκαλώνια. Αλατοπιπερώστε. Πλάστε τα μακρόστενα και περάστε σε ξύλινα σουβλάκια.

31 Ψηφιακή συσκευή: Επιλέξτε τη ρύθμιση ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ και μαγειρέψτε στους 180°C για 8 λεπτά, γυρίζοντάς τα στα μισά του χρόνου μαγειρέματος.

Αναλογική συσκευή: Μαγειρέψτε στους 180°C για 8 λεπτά, γυρίζοντάς τα στα μισά του χρόνου μαγειρέματος.

TIP

Σερβίρετε τα кемπάп με σάλτσα δυόσμου: ανακατέψτε 2 κεσεδάκια στραγγιστό γιαούρτι, 1 κ.σ. φρέσκο ψιλοκομμένο δυόσμο, λίγο ελαιόλαδο και ελάχιστο χυμό λεμονιού.



DELUXE ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ

4 ✨ 25 min. 12 min. 🍳



ΥΛΙΚΑ

600 γρ μοσχαρίσιος κιμάς
4 ψωμάκια για χάμπουργκερ
2 ντομάτες
6 φύλλα μαρουλιού
1 σκελίδα σκόρδο

3 κ.σ. σάλτσα σόγιας
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1** Ανακατέψτε τον κιμά, το φιλοκομμένο σκόρδο, τη σάλτσα σόγιας και το ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώστε. Πλάστε 4 μπιφτέκια.
- 2** Τοποθετήστε τα ψωμάκια για μπέργκερ στο καλάθι του Easy Fry & Grill.
Ψηφιακή συσκευή: Επιλέξτε τη ρύθμιση PIZZA και μαγειρέψτε για 4 λεπτά.
Αναλογική συσκευή: Μαγειρέψτε στους 180°C για 4 λεπτά.
- 3** Αφαιρέστε τα ψωμάκια και σκεπάστε τα με αλουμινόχαρτο για να διατηρηθούν ζεστά και μετά τοποθετήστε τα μπιφτέκια στο καλάθι.

4 **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση GRILL και μαγειρέψτε για 8 λεπτά, ρυθμίζοντας το χρόνο μαγειρέματος κατά συν ή πλν 2 λεπτά κατά προτίμηση.

Αναλογική συσκευή: Ρυθμίστε στους 200°C για 8 λεπτά, ρυθμίζοντας το χρόνο μαγειρέματος κατά συν ή πλν 2 λεπτά κατά προτίμηση.

5 Γαρνίρετε τα ψωμάκια με τα φύλλα μαρουλιού, τις φέτες ντομάτας και τα ψημένα μπιφτέκια και σερβίρετε.

TIP

Φτιάξτε μια σως ανακατεύοντας 1 κ.σ. μουστάρδα, 1 κ.σ. καυτερή μουστάρδα, 1 κρόκο αυγού και 1 κ.σ. ελαιόλαδο. Τέλος προσθέστε 1 κ.σ. κρέμα γάλακτος.

ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΕΡΙΥΑΚΙ

4 *

20
min.1
hr6
min.

ΥΛΙΚΑ

12 φέτες μοσχαρίσιο καρπάσιο
200 γραμμάρια τυρί Comte
4 κ.σ. μέλι

6 κ.σ. σάλτσα σόγιας
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 11 Αφαιρέστε τη φλούδα από το τυρί και κόψτε σε κύβους 1,5 εκ. Περάστε τα κομμάτια του τυριού σε 12 σουβλάκια και τυλίξτε τα με το καρπάσιο.
- 21 Ανακατέψτε τη σάλτσα σόγιας και το μέλι και μετά μαρινάρετε τα σουβλάκια στο μείγμα για 1 ώρα σε δροσερό μέρος.

31 Τοποθετήστε τα σουβλάκια στο καλάθι του Easy Fry & Grill σας.

41 **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση ΚΡΕΑΣ και μαγειρέψτε στους 180°C για 6 λεπτά.

Αναλογική συσκευή: Ψήνουμε στους 180°C για 6 λεπτά.

TIP

Σερβίρετε τα σουβλάκια με ένα μικρό μολ με γλυκιά σάλτσα σόγιας.

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ

4 ✨ 30 min. 🍲 10 min. 🍳



ΥΛΙΚΑ

4 φιλέτα κοτόπουλου
100 γρ τριμμένη φρυγανιά
60 γρ αλεύρι
3 αυγά

2 κ.σ. λάδι
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Αφαιρέστε τυχόν ίνες και λίπος από τα φιλέτα κοτόπουλου. Κόψτε σε κομμάτια 4 με 5 εκ. περίπου και αλατοπιπερώστε.
- 2| Προετοιμάστε τα υλικά για το κουρκούτι: Βάλτε τα αυγά σε ένα μπολ με λίγο αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε. Ρίξτε το αλεύρι σε ένα δεύτερο μπολ και βάλτε την τριμμένη φρυγανιά σε ένα τρίτο.
- 3| Βουτήξτε τις κοτομπουκιές διαδοχικά στο αλεύρι και μετά στα αυγά και τέλος στη φρυγανιά. Για περισσότερο κουρκούτι, βουτήξτε τις κοτομπουκιές στα αυγά και τη

φρυγανιά για δεύτερη φορά. Τοποθετήστε τα στο καλάθι του Easy Fry & Grill και περιχύστε τα με ελαιόλαδο.

- 4| **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση NUGGETS και μαγειρέψτε για 10 λεπτά, γυρίζοντάς τα στα μισά του χρόνου μαγειρέματος.

Αναλογική συσκευή: Μαγειρέψτε στους 200°C για 10 λεπτά, γυρίζοντάς τα στα μισά του χρόνου μαγειρέματος.

TIP

Φτιάξτε τη δική σας κέτσαπ σιγοβράζοντας 3 ντομάτες, 1 κρεμμύδι, 1 κουτ. γλ. πελτέ ντομάτας, 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη, 4 κ.γλ. βαλσάμικο ξύδι, 1 κ.γλ. μέλι και αλατοπίπερο.

ΦΤΕΡΟΥΓΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

4 *

20
min.



12
hr



17
min.



ΥΛΙΚΑ

1,2 κιλό φτερούγες κοτόπουλου
4 κ.σ. κέτσαπ
2 κ.σ. μουστάρδα
2 κ.σ. πάπρικα

2 κ.σ. γλυκιά σάλτσα σόγιας
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1** Κόψτε τις φτερούγες κοτόπουλου στη μέση, χωρίζοντάς τις στην άρθρωση.
- 2** Τοποθετήστε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέστε τις φτερούγες κοτόπουλου. Ανακατέψτε καλά να καλυφθούν εντελώς. Σκεπάστε με μεμβράνη και αφήστε να μαρινarisτεί για 12 ώρες.
- 3** Τοποθετήστε τις φτερούγες κοτόπουλου στο καλάθι του Easy Fry & Grill.

4 **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ και μαγειρέψτε για 17 λεπτά, γυρίζοντάς τα μετά από 12 λεπτά.

Αναλογική συσκευή: Ψήνουμε στους 170°C για 17 λεπτά, γυρίζοντάς τα μετά από 12 λεπτά.

TIP

Μπορείτε να κάνετε τη μαρινάδα ανάλογα με το γούστο σας: δοκιμάστε να προσθέσετε σάλτσα μπάρμπεκιου, μπαχαρικά, τσίλι ή σκόρδο.

ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

4 ✨ 5 min. 🍲 50 min. 🍲



ΥΛΙΚΑ

1,2 κιλά κοτόπουλο
5 σκελίδες σκόρδο
2 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1 Καθαρίστε και ψιλοκόψτε το σκόρδο. Αλείψτε το κοτόπουλο με λάδι, αλατοπιπερώστε και προσθέστε το σκόρδο.

2 **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ και μαγειρέψτε για 50 λεπτά.

Αναλογική συσκευή: Ψήστε στους 200°C για 50 λεπτά.

TIP

Ο ακριβής χρόνος μαγειρέματος για το κοτόπουλο θα εξαρτηθεί από το βάρος του. Για να βεβαιωθείτε ότι έχει ψηθεί, τρυπήστε το στήθος με την μύτη ενός μαχαιριού: το ζουμί που θα βγει πρέπει να είναι διαυγές.

ΑΡΝΙΣΙΑ ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ

4 ✨

15 min.



4 hr



10 min.



ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

12 μικρά αρνίσια παϊδάκια
1 λεμόνι ακέρωτο
4 σκελίδες σκόρδο

1 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Ξύστε το λεμόνι. Καθαρίστε το σκόρδο και συνθλίψτε το στο γουδί. Προσθέστε το ζύσμα λεμονιού και 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- 2| Στη συνέχεια προσθέστε τα παϊδάκια και αφήστε τα στη μαρινάδα για 4 ώρες σε δροσερό μέρος.
- 3| Τοποθετήστε τα παϊδάκια στο καλάθι του Easy Fry & Grill.

4| Ψηφιακή συσκευή: Επιλέξτε τη ρύθμιση GRILL και προθερμάνετε στους 200°C για 15 λεπτά. Μαγειρέψτε για 10 λεπτά, γυρίζοντάς τα στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.

Αναλογική συσκευή: Ρυθμίστε στους 200°C και προθερμάνετε για 15 λεπτά. Μαγειρέψτε για 10 λεπτά, γυρίζοντάς τα στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.

TIP

Δοκιμάστε να προσθέσετε φρέσκα μυρωδικά όπως θυμάρι, άγριο θυμάρι και ρίγανη στη μαρινάδα σας.

ΧΟΤ ΝΤΟΓΚ ΝΕΑΣ ΥΟΡΚΗΣ

4 ✨ 25 min. 🍲 5 min. 🍳



ΥΛΙΚΑ

4 ψωμάκια χοτ ντογκ
 4 κ.σ. κέτσαπ
 4 λουκάνικα χοτ ντογκ
 4 αγγουράκια τουρσί
 1 κόκκινο κρεμμύδι

8 ντοματίνια
 4 φέτες τυρί τσένταρ
 1 κ.σ. λάδι
 Αλάτι
 Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Ετοιμάστε τα λουκάνικα τοποθετώντας τα σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό σύμφωνα με τον χρόνο που αναγράφεται στη συσκευασία.
 - 2| Κόψτε σε φέτες το κρεμμύδι και τηγανίστε σε καυτό λάδι για 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Ανακατέψτε με τα ντοματίνια κομμένα στα τέσσερα και τα αγγουράκια κομμένα σε κύβους.
 - 3| Κόψτε τα ψωμάκια για χοτ ντογκ στη μέση, αλείψτε με κέτσαπ και βάλτε από πάνω το μείγμα λαχανικών, τα λουκάνικα και το τσένταρ σε φέτες.
 - 4| Τοποθετήστε στο καλάθι του Easy Fry & Grill σας.
 - 5| **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ και μαγειρέψτε για 50 λεπτά. Επιλέξτε την ρύθμιση ΠΙΤΣΑ και ψήστε στους 170°C για 5 λεπτά.
- Αναλογική συσκευή:** Ψήστε στους 170°C για 5 λεπτά.

TIP

Διασκεδάστε με αμερικανικού στυλ ζωγραφίζοντας με το κέτσαπ ή την μουστάρδα!

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΕ ΚΑΡΥ

4  20 min.  10 min. 

ΥΛΙΚΑ

500 γρ φιλέτα μπακαλιάρου
3 κ.σ. ήπια ινδική πάστα κάρυ

10 γρ τριμμένη καρύδα
200 ml κρέμα καρύδας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Αλείψτε τα φιλέτα μπακαλιάρου με την πάστα κάρυ και βάλτε την υπόλοιπη πάστα κάρυ σε ένα μικρό τηγάνι με την κρέμα καρύδας, αλάτι και πιπέρι. Ζεστάνετε το περιεχόμενο του τηγανιού.
- 2| Τοποθετήστε μια τετράγωνη κόλλα ψησίματος στο καλάθι Easy Fry & Grill και τοποθετήστε το ψάρι.
- 3| **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση FISH και ψήστε στους 200°C για 10 λεπτά.
Αναλογική συσκευή: Ψήστε στους 200°C για 10 λεπτά.
- 4| Σερβίρετε το ψάρι με την σάλτσα κάρυ και πασπαλίστε με καρύδα.

ΣΠΙΤΙΚΑ FISH & CHIPS

4  25 min.  12 min. 

ΥΛΙΚΑ

4 φιλέτα μπακαλιάρου
5 κ.σ. αλεύρι
5 κ.σ. τριμμένη φρυγανιά
2 αυγά
50 γρ βούτυρο

1 ματσάκι εστραγκόν
1 βάζο μαγιονέζα
½ λεμόνι
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Κόψτε τα φιλέτα ψαριού σε μεγάλα κομμάτια περίπου 4 εκ. τετράγωνο και ταμπονάρετε απαλά με χαρτί κουζίνας. Αλατοπιπερώστε.
- 2| Ετοιμάστε 3 μπολ στο πρώτο τοποθετήστε αλεύρι, στο δεύτερο αυγά χτυπημένα και στο τρίτο τριμμένη φρυγανιά. Ανακατέψτε τη μαγιονέζα με το χυμό μισού λεμονιού και το ψιλοκομμένο εστραγκόν. Αφήστε στην άκρη σε δροσερό μέρος.
- 3| Βουτήξτε τα κομμάτια του μπακαλιάρου στο αλεύρι, μετά στα αυγά και τέλος στη φρυγανιά. Στραγγίξτε καλά από το ένα μπολ στο επόμενο.
- 4| Τοποθετήστε τα παναρισμένα κομμάτια ψαριού στο καλάθι του Easy Fry & Grill και βάλτε ένα κομματάκι βούτυρο σε κάθε κομμάτι.
- 5| **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση FISH και μαγειρέψτε στους 180°C για 12 λεπτά.
Αναλογική συσκευή: Μαγειρέψτε στους 170°C για 12 λεπτά.
- 6| Σερβίρετε με τη σάλτσα που έχετε ετοιμάσει νωρίτερα.

TIP

Αυτή η συνταγή γίνεται με κάθε είδους φρέσκο ψάρι, συμπεριλαμβανομένου του γάδου και του μαύρου μπακαλιάρου.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ

4 ✨ 25 min. 50 min. 🍳



ΥΛΙΚΑ

1 κιλό πατάτες
1 κ.σ. πάπρικα

3 κ.σ. λάδι
Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Καθαρίστε τις πατάτες και κόψτε τις σε μπαστουνάκια.
- 2| Βάλτε τις σε ένα μπολ και προσθέστε όλα τα υλικά. Ανακατέψτε καλά και μετά τοποθετήστε τις μισές στο καλάθι του Easy Fry & Grill.
- 3| **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση CHIPS και μαγειρέψτε για 25 λεπτά, ανακατεύοντας τις στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.
- 4| Επαναλάβετε για τις υπόλοιπες πατάτες.

Αναλογική συσκευή: Μαγειρέψτε στους 170°C για 25 λεπτά, ανακατεύοντας τις στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.

TIP

Προσθέστε μια κουταλιά της σούπας πάστα κόκκινου κάρυ για μια νόστιμη παραλλαγή.

ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ

4 ✨ 25 min. 🍲 50 min. 🍳



ΥΛΙΚΑ

1 κιλό γλυκοπατάτες
2 κ.σ. αλεύρι
4 κ.σ. λάδι

Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Καθαρίστε και ξεπλύντε τις γλυκοπατάτες και κόψτε σε μπαστούνια. Βάλτε τις σε ένα μεγάλο μπολ με το αλεύρι, το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατέψτε καλά.
- 2| Τοποθετήστε τις πατάτες στο καλάθι Easy Fry & Grill, ιδανικά σε 2 ή 3 δόσεις.
- 3| **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση CHIPS και μαγειρέψτε για 25 λεπτά, ανακατεύοντας τις στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.

Αναλογική συσκευή: Ψήστε στους 180°C για 25 λεπτά, ανακατεύοντας τις στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.

- 4| Επαναλάβετε για τις υπόλοιπες πατάτες.

TIP

Σερβίρετε με σάλτσα γιαουρτιού αρωματισμένη με λίγη σκόνη κάρυ.

ΜΠΟΥΤΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΑ ΣΕ ΓΙΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ

4 ✨

20
min.



4
hr



35
min.



ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

4 μπούτια κοτόπουλου
250 γρ στραγγιστό γιαούρτι
3 κ.σ. μουστάρδα Ντιζόν
1 κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο

4 σκελίδες σκόρδο
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Αφαιρέστε την πέτσα από τα μπούτια και τοποθετήστε τα σε ένα μεγάλο πιάτο.
- 2 Ανακατέψτε το γιαούρτι, τη μουστάρδα, το ψιλοκομμένο σκόρδο, μια πρέζα αλάτι, λίγο πιπέρι και τα ψιλοκομμένα φύλλα δεντρολίβανου. Αλείψτε με το μείγμα τα μπούτια του κοτόπουλου και αφήστε το σε δροσερό μέρος. Αφήστε να μαρινarisτούν για 4 ώρες.

- 3 **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση ROAST CHICKEN και προθερμάνετε στους 200°C για 15 λεπτά πριν τοποθετήσετε τα μπούτια κοτόπουλου στο καλάθι του Easy Fry & Grill. Μαγειρέψτε για 35 λεπτά, γυρίζοντάς τα στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.

Αναλογική συσκευή: Τοποθετήστε τα μπούτια κοτόπουλου στο καλάθι του Easy Fry & Grill και επιλέξτε 200°C για 30 λεπτά. Γυρίστε τα στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.

TIP

Σερβίρετε τα ψητά μπούτια κοτόπουλου με σαλάτα και ψητές φέτες πατάτας.



ΨΗΤΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΜΟΝΙ

4 ✨

15 min. 🍲

15 min. 🍳

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ



ΥΛΙΚΑ

1 μικρό κουνουπίδι
2 κ.σ. ελαιόλαδο
30 γρ. ταχίни
100 ml ελαιόλαδο

50 ml χυμό λεμονιού
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Αφαιρέστε τα φύλλα του κουνουπιδιού, στη συνέχεια κόψτε το στα τέσσερα και αφαιρέστε το κεντρικό κοτσάνι. Κόψτε κάθε μέρος σε μπουκετάκια και βάλτε τα σε ένα μεγάλο μπολ.
- 2| Προσθέστε τις 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, το αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε καλά. Απλώστε το μείγμα στο καλάθι του Easy Fry & Grill (κάντε το σε 2 δόσεις αν χρειάζεται).

3| Ψηφιακή συσκευή: Επιλέξτε τη ρύθμιση CHIPS και μαγειρέψτε για 15 λεπτά, ανακατεύοντας στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.

Αναλογική συσκευή: Μαγειρέψτε στους 180°C για 15 λεπτά, ανακατέψτε στην μέση του χρόνου μαγειρέματος.

4| Παράλληλα, ανακατέψτε το ταχίни, το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού για να φτιάξετε μια σάλτσα για να σερβίρετε με το κουνουπίδι.

ΨΗΤΟ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ

4 ✨

10
min.10
min.

ΥΛΙΚΑ

700 γρ λουκάνικο Τουλούζης
σε ένα κομμάτι
1 κ.σ. μουστάρδα Dijon
1 κ.σ. μουστάρδα

2 κ.σ. μέλι
2 κλωνάρια θυμάρι
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Ανακατέψτε το μέλι, τις μουστάρδες, το θυμάρι και μια πρέζα αλάτι και πιπέρι.
- 2| Τυλίξτε το λουκάνικο σε μια κουλούρα και βάλτε δύο ξυλάκια από σουβλάκι κάθετα μεταξύ τους για να το κρατήσετε στη θέση του. Αλείψτε με πινέλο το μείγμα μουστάρδας.
- 3|

Ψηφιακή συσκευή: Επιλέξτε τη ρύθμιση GRILL και αφήστε να προθερμανθεί στους 200°C για 15 λεπτά. Τοποθετήστε το λουκάνικο στο καλάθι και μαγειρέψτε για 10 λεπτά, γυρίζοντάς τα στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.

Αναλογική συσκευή: Ρυθμίστε στους 200°C και αφήστε το να προθερμανθεί για 15 λεπτά πριν τοποθετήσετε το λουκάνικο στο καλάθι. Μαγειρέψτε για 10 λεπτά, γυρίζοντάς τα στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.

TIP

Σερβίρετε με σπιτικό πουρέ με μουστάρδα: Καθαρίστε και βράστε 1 κιλό πατάτες. Στραγγίστε και πολτοποιήστε μαζί με 25 γρ βούτυρο, 2 κ.σ. μουστάρδα, 150 ml γάλα, αλάτι και πιπέρι.

ΚΟΝΤΡΑ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΣΙΜΙΤΣΟΥΡΙ

4  15 min.  17 min. 

ΥΛΙΚΑ

4 μπριζόλες κόντρα φιλέτο
(περίπου 200 γρ. η καθεμία)
2 κ.σ. ξύδι από κόκκινο κρασί
½ λεμόνι
4 σκελίδες σκόρδο

6 κλωνάρια μαϊντανού
½ κ.γλ. νιφάδες τσίλι
60 ml ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 11 Βγάλτε το κρέας από το ψυγείο και αφήστε το σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για τουλάχιστον 30 λεπτά πριν το μαγείρεμα.
- 21 Παράλληλα φτιάξτε τη σάλτσα τσιμισούρι: Ανακατέψτε το ξύδι, το χυμό λεμονιού, το ψιλοκομμένο σκόρδο, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και το λάδι σε ένα μπολ. Προσθέστε μια πρέζα αλάτι, πιπέρι και τσίλι.

31 Ψηφιακή συσκευή: Επιλέξτε τη ρύθμιση GRILL και αφήστε να προθερμανθεί στους 200°C για 15 λεπτά. Αλατοπιπερώστε τις μπριζόλες και βάλτε τις στο καλάθι του Easy Fry & Grill και ψήστε τις για 2 λεπτά από κάθε πλευρά.

Αναλογική συσκευή: Προθερμάνετε στους 200°C για 15 λεπτά, αλατοπιπερώστε τις μπριζόλες και τοποθετήστε τις στο καλάθι του Easy Fry & Grill. Μαγειρέψτε για 2 λεπτά από κάθε πλευρά.

TIP

Προσαρμόστε τον χρόνο μαγειρέματος ανάλογα με το αν προτιμάτε το φιλέτο σενιάν ή καλοψημένο.

ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ

4  20 min.  18 min. 

ΥΛΙΚΑ

4 φιλέτα τσιπούρας
4 κλωνάρια μαϊντανό
½ λεμόνι
2 ντομάτες
4 κ.σ. ελαιόλαδο

1 σκελίδα σκόρδο
50 γρ ελιές χωρίς κουκούτσι
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Ξύστε και στύψτε το λεμόνι. Ψιλοκόψτε τον μαϊντανό και το σκόρδο, στη συνέχεια κόψτε τις ντομάτες σε κύβους και τις ελιές σε στρογγυλές φέτες. Ανακατέψτε, προσθέστε το ελαιόλαδο και αφήστε στην άκρη.
- 2| Αλείψτε με λάδι τα φιλέτα τσιπούρας και αλατοπιπερώστε.
- 3| **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση GRILL και αφήστε να προθερμανθεί στους 200°C για 15 λεπτά, στη συνέχεια τοποθετήστε τα φιλέτα στο καλάθι και συνεχίστε το μαγείρεμα για άλλα 5 λεπτά.

Αναλογική συσκευή: Τοποθετήστε τα φιλέτα στο καλάθι και προθερμάνετε στους 200°C για 15 λεπτά. Μαγειρέψτε για 7 λεπτά.


- 4| Σερβίρετε με τη σάλτσα.

TIP

Σερβίρετε την τσιπούρα με ρύζι και λαχανικά της επιλογής σας.

ΣΟΛΟΜΟΣ ΤΕΡΙΥΑΚΙ

4 ✨

5 min. 30 min. 23 min. 

ΥΛΙΚΑ

500 γρ φιλέτα σολομού
8 κ.σ. σάλτσα teriyaki
1 κ.σ. σουσάμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Μαρινάρετε τα φιλέτα σολομού στη σάλτσα teriyaki για 30 λεπτά.
- 2| **Ψηφιακή συσκευή:** Προθερμάνετε στην επιλογή GRILL στους 200°C για 15 λεπτά, στη συνέχεια τοποθετείτε τα φιλέτα ψαριού στο καλάθι στην πλάκα γκριλ και μαγειρέψτε για 10 λεπτά.

- Αναλογική συσκευή:** Προθερμάνετε στους 200°C για 15 λεπτά, και τοποθετήστε τα φιλέτα σολομού στο καλάθι, στην πλάκα γκριλ και μαγειρέψτε για 10 λεπτά.
- 3| Πασπαλίστε με σουσάμι και σερβίρετε με ρύζι.

ΨΗΤΕΣ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΠΕΣΤΟ

4 ✨ 10 min. 27 min. 🍳



ΥΛΙΚΑ

2 μελιτζάνες
100 γρ πέστο
5 κ.σ. ελαιόλαδο

Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 | Πλύντε τις μελιτζάνες και κόψτε τις σε φέτες πάχους περίπου 5 mm.
- 2 | Αλείψτε τις με λάδι, αλατοπιπερώστε και τοποθετήστε τις σε μία στρώση στο καλάθι του Easy Fry & Grill.
- 3 | **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση AIR FRY και μαγειρέψτε στους 170°C για 20 λεπτά, γυρίζοντάς τις στη μέση του χρόνου μαγειρέματος. Αλείψτε με πέστο και μαγειρέψτε στο AIR FRY για άλλα 2 λεπτά.

- Αναλογική συσκευή:** Μαγειρέψτε στους 170°C για 20 λεπτά, γυρίζοντάς τις στα μισά του χρόνου μαγειρέματος, μετά αλείψτε με πέστο και μαγειρέψτε για άλλα 2 λεπτά.
- 4 | Αλείψτε με πέστο και ψήστε στο GRILL για άλλα 5 λεπτά (ψηφιακή συσκευή) ή στους 200°C για 5 λεπτά (αναλογική συσκευή).

BAGEL ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

4 ✨

20
min.



30
min.



ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

4 bagels
200 γρ τυρί κρέμα
4 κ.σ. μουστάρδα
1 κόκκινη πιπεριά
1 πράσινη πιπεριά

4μανιτάρια champignon
1 κ.γλ. ρίγανη
2 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1| Ξεπλύνετε και βγάλτε τα σπόρια από τις πιπεριές και κόψτε τις σε μεγάλα τετράγωνα κομμάτια, περίπου 3 εκ. Ξεπλύνετε ταμανιτάρια και κόψτε τα σε χοντρές φέτες, αφαιρώντας τυχόν χαλασμένα κοτσάνια.

2| Ψηφιακή συσκευή: Επιλέξτε τη ρύθμιση GRILL και προθερμάνετε στους 200°C για 15 λεπτά, στη συνέχεια τοποθετήστε τα λαχανικά στο καλάθι στη πλάκα, ραντίστε με λάδι και μαγειρέψτε για 12 λεπτά, ανακατεύοντας τα στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.


Αναλογική συσκευή: Ρυθμίστε στους 200°C και προθερμάνετε για 15 λεπτά.

Τοποθετήστε τα λαχανικά στο καλάθι στη πλάκα, ραντίστε με λάδι και μαγειρέψτε για 12 λεπτά, ανακατεύοντας τα στη μέση του χρόνου μαγειρέματος.

3| Παράλληλα, ανακατέψτε το τυρί κρέμα με τη μουστάρδα.

4| Αφαιρέστε τα λαχανικά και τοποθετήστε τα bagels, κομμένα στη μέση, στο καλάθι για 5 λεπτά, στη ρύθμιση GRILL για την **Ψηφιακή συσκευή** και στους 200°C για την **Αναλογική συσκευή**. Επανάλαβετε, στη συνέχεια απλώστε το τυρί κρέμα στο ψωμί και από πάνω βάλτε τα λαχανικά.

ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΣΙΡΟΠΙ ΣΦΕΝΔΑΔΟΥ

4  15 min.  30 min. 

ΥΛΙΚΑ

4 καρότα
 4 παστινάκια
 350 γρ γλυκοπατάτες
 50 ml σιρόπι σφενδάμου
 1 κ.γλ. θυμάρι

1 πορτοκάλι
 20 ml ξίδι μηλίτη
 30 ml ηλιέλαιο
 Αλάτι
 Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Ξεφλουδίστε τα λαχανικά και κόψτε τα καρότα σε χοντρές φέτες και τα παστινάκια και τις γλυκοπατάτες σε κύβους 2 εκ.
- 2| Τοποθετήστε τα λαχανικά στο καλάθι. Ραντίστε με περίπου 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και πασπαλίστε με θυμάρι, αλάτι και πιπέρι.
- 3| **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση GRILL και προθερμάνετε στους 200°C για 15 λεπτά. Μαγειρέψτε για 30 λεπτά, ανακατεύοντας στα μισά του χρόνου μαγειρέματος.

Αναλογική συσκευή: Ρυθμίστε στους 200°C και προθερμάνετε για 15 λεπτά. Μαγειρέψτε για 30 λεπτά, ανακατεύοντας στα μισά του χρόνου μαγειρέματος.

- 4| Παράλληλα ανακατέψτε σε ένα μπολ το υπόλοιπο λάδι με το ξύδι, το ξύσμα από το μισό πορτοκάλι, το σιρόπι σφενδάμου και μια πρέζα αλάτι και πιπέρι. Μόλις ψηθούν τα λαχανικά, ραντίστε με το ντρέσινγκ και σερβίρετε.

MUFFINS ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

4 ✨ 15 min. 🥄 20 min. 🍳



ΥΛΙΚΑ

125 γρ αλεύρι
½ φακέλακι μαγιά
30 γρ βούτυρο
30 γρ ζάχαρη

50 γρ σταγόνες σοκολάτας
1 αυγό
120 ml γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Ανακατέψτε το γάλα, το λιωμένο βούτυρο και τα αυγά μαζί σε ένα μεγάλο μπολ. Ανακατέψτε τα υπόλοιπα υλικά σε ένα δεύτερο μπολ.
- 2| Ρίξτε το υγρό μείγμα μέσα στο στεγνό ανακατεύοντας καλά για να μην σχηματιστούν σβώλοι.
- 3| Μοιράστε το μείγμα σε ελαφρώς βουτυρωμένα φορμάκια για μάφιν και βάλτε τα στο καλάθι.
- 4| **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση επιδόρπιο και ψήστε στους 170°C για 20 λεπτά.
Αναλογική συσκευή: Ψήστε στους 170°C για 20 λεπτά.

ΣΟΥΦΛΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

4 ✨

20
min.



12
min.



ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

ΥΛΙΚΑ

100 γρ μαύρη σοκολάτα
3 αυγά (1 κρόκος + 3 ασπράδια)
100 ml γάλα πλήρες

40 γρ ζάχαρη
1 κ.γλ. κορν φλάουρ
25 γρ βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1| Σπάστε τη σοκολάτα σε κομμάτια και λιώστε σε μπεν μαρί ή φούρνο μικροκυμάτων σε χαμηλή ισχύ. Χωρίστε τα ασπράδια από τους κρόκους και κρατήστε 3 ασπράδια και 1 κρόκο.
- 2| Ανακατέψτε τον κρόκο με το κορν φλάουρ σε ένα μπολ. Βράστε το γάλα και 30 γραμμάρια ζάχαρης και ανακατέψτε το στο μείγμα κρόκου αυγού-κορν φλάουρ. Ξαναβάλτε το μείγμα στη κατσαρόλα και ανακατεύετε συνεχώς σε χαμηλή φωτιά. Ρίξτε τη σοκολάτα και αφήστε το μείγμα στην άκρη να κρυώσει.
- 3| Χτυπήστε τα ασπράδια μέχρι να σφίξουν και ανακατέψτε απαλά μέσα στη ζεστή κρέμα σοκολάτας.
- 4| Βουτυρώστε 4 μεγάλα ραμεκίν, πασπαλίστε 10 γρ ζάχαρης και ρίξτε το μείγμα μέχρι τα 2/3 του ύψους των φορμών. Τοποθετήστε τα ραμεκίν στο καλάθι του Easy Fry & Grill.
- 5| **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση DESSERT σε 12 λεπτά στους 160°C.
Αναλογική συσκευή: Ρυθμίστε σε 12 λεπτά στους 160°C.

ΡΟΛΑΚΙΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

4/6 

30
min. 

11
min. 

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

ΥΛΙΚΑ

190 γρ αμύγδαλα αλεσμένα
30 γρ βούτυρο
6 φύλλα ζαχαροπλαστικής

2 κ.γλ. άρωμα άνθους πορτοκαλιού
1 αυγό
120 γρ. μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 11 Αφήστε στην άκρη 3 κ.σ. μέλι. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε τα αλεσμένα αμύγδαλα, το λιωμένο βούτυρο, το άρωμα άνθους πορτοκαλιού και το μέλι. Πλάστε την πάστα σε ρολό και κόψτε σε κομμάτια 7 εκ.
- 21 Κόψτε τα φύλλα ζαχαροπλαστικής στη μέση και τοποθετήστε ένα ρολό από το μείγμα πάστας στο φύλλο. Αλείψτε παντού με χτυπημένο αυγό και μετά ξεκινήστε να τυλίγετε, διπλώνοντας τις άκρες και τελειώνοντας τυλίγοντας σε σχήμα πούρου. Επαναλάβετε τη διαδικασία μέχρι να τα ρολάρετε όλα.

Τοποθετήστε χαρτί ψησίματος στο Easy Fry & Grill και τοποθετήστε τα ρολά στο καλάθι.

- 31 **Ψηφιακή συσκευή:** Επιλέξτε τη ρύθμιση ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ και μαγειρέψτε στους 180°C για 8 λεπτά, στη συνέχεια προσθέστε το μέλι και συνεχίστε το μαγείρεμα για άλλα 3 λεπτά.

Αναλογική συσκευή: Ψήστε στους 180°C για 8 λεπτά, προσθέστε το μέλι και συνεχίστε το μαγείρεμα για άλλα 3 λεπτά.



ΤΣΙΓΣ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΩΝ ΜΗΛΩΝ

4 ✨

15
min.



1
hr.



ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

ΥΛΙΚΑ

1 μήλο
½ λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 11 Στύψτε το μισό λεμόνι. Πλύντε το μήλο και αφαιρέστε τον πυρήνα και μετά κόψτε το φρούτο σε λεπτές λωρίδες με ένα μαντολίνο ή ένα κοφτερό μαχαίρι.
- 21 Χρησιμοποιήστε ένα πινέλο για να αλείψετε και τις δύο πλευρές των φετών μήλου με χυμό λεμονιού και στη συνέχεια τοποθετήστε τις στο καλάθι του Easy Fry & Grill, με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη απόσταση μεταξύ τους.

- 31 **Μόνο για την ψηφιακή έκδοση:** Ρυθμίστε χειροκίνητα τη θερμοκρασία στους 80°C για 4 ώρες. Μόλις ολοκληρωθεί το πρόγραμμα, αφήστε τα μήλα στο καλάθι και απενεργοποιήστε τη μηχανή σας. Αφήστε τα να στεγνώσουν όλη τη νύχτα πριν τα φάτε την επόμενη μέρα.

TIP

Αποθηκεύστε τις αποξηραμένες φέτες μήλου σε ένα αεροστεγές δοχείο και φάτε με γκρανόλα ή ως υγιεινό σνακ.