

Tefal®

OptiGrill™+ XL



www.tefal.com

Tefal®

OptiGrill™+ XL



Tefal OptiGrill™+ XL

2100119700

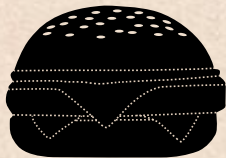




CLASICUL HAMBURGER DE CASĂ



6 porții / Timp de preparare: 15 min.

Program:



Ingrediente

- 50 g de pesmet
- 75 ml de lapte
- Ierburi de Provence, sare și piper
- 3 ouă bătute
- 75 g de brânză rasă
- 2 căței de usturoi tocați mărunt
- 350 g de carne tocată de vită
- 6 chifle de hamburger, tăiate pe jumătate
- Castraveți murați
- Muștar de Dijon, maioneză

1. Amestecați pesmetul cu laptele, ierburile de Provence, sarea, piperul, ouăle, brânza și usturoi. Adăugați carnea de vită. Amestecați până când totul se uniformizează. Apoi formați 6 hamburgeri de aceeași grosime.
2. Selectați programul  și apăsați butonul . Ungeți cu puțin ulei plăcile. După ce indicatorul violet nu mai clipește, deschideți grătarul, puneți bucățile pe grătar și închideți capacul.
3. Lăsați-le până când indicatorul luminos devine roșu. Puneți sosurile sau condimentele dorite pe jumătățile de chiflă de hamburger și așezați o bucată de carne pe ele. Puneți garniturile dorite pe hamburgeri și așezați cele două jumătăți de chiflă una peste alta.

Sfaturi

- Adăugați ciuperci sotate, ceapă și ardei gras pentru a obține un hamburger și mai savuros.
- Serviți hamburgerii cu o salată Cezar.
- Puteți să folosiți doar carne de vită sau să faceți un amestec din carne de vită, vițel, porc etc., dacă doriți, pentru a obține un hamburger la fel de delicios.



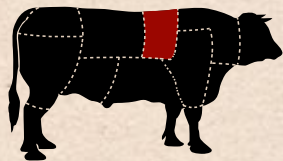
BINE FĂCUT



ANTRICOT LA GRĂTAR CU SOS CHIMICHURRI



3 porții / *Temp de preparare: 15 min.*

Program:



Ingrediente

- 3 antricoate, fiecare de aproximativ 175 g
- 3 linguri de oțet de vin
- 2 linguri de zeamă de lămâie
- 6 căței de usturoi tocați mărunț
- 2 lingurițe de sare și piper
- 1 linguriță de praf de boia
- 2 foi de dafin
- 4 linguri de ulei de măsline
- 1 legătură de pătrunjel tocat mărunț

1. Amestecați oțetul cu zeama de lămâie, usturoiul, sarea, piperul, praful de boia și foile de dafin. Apoi adăugați uleiul de măsline, amestecați, puneți pătrunjelul. Lăsați să se odihnească amestecul minimum 15 minute, apoi scoateți foile de dafin.
2. Între timp, tamponați antricoatele cu prosoape de hârtie. Condimentați-le pe fiecare parte cu sare și piper.
3. Selectați programul  și apăsați butonul . Ungeți cu puțin ulei plăcile. După ce indicatorul violet nu mai clipește, deschideți grătarul, puneți carnea pe grătar și închideți capacul.
4. Lăsați-o până când indicatorul luminos arată gradul dorit de preparare: galben = puțin făcut, portocaliu = mediu, roșu = bine făcut. Puneți carnea pe o farfurie și acoperiți-o cu folie de aluminiu. Lăsați-o să se odihnească 5 minute. Serviți antricoatele cu sosul chimichurri lângă ele.

Sfaturi

- Serviți-le cu o salată de roșii cu busuioc.
- După preferințe, puteți înlocui antricoatele cu alte bucăți de carne de vită, de exemplu cu vrăbioare.



PUȚIN
FĂCUT



MEDIU



BINE FĂCUT



PANINI PICANTE CU LEGUME LA GRĂTAR





6 porții / Timp de preparare: 15 min.

Program:



Ingrediente

- 6 panini tăiate pe jumătate în lungime
- 5 linguri de ulei de măsline
- 3 lingurițe de oțet balsamic
- 1 linguriță de sare și piper
- 4 căței de usturoi tocați mărunt
- 1 1/2 dovlecel tăiat în rondele de 1 cm grosime
- 1 1/2 ardei gras roșu tăiat în fâșii
- 1 ceapă roșie mică tăiată rondele de 1 cm grosime
- 5 linguri de sos pesto cu busuioc
- 75 g de ardei iuți marinați
- 250 g de mozzarella rasă

1. Amestecați uleiul, carnea, sarea, piperul și usturoiul. Adăugați dovlecelul, ardeul gras și ceapa, apoi amestecați totul pentru a omogeniza conținutul.
2. Selectați programul , alegeți culoarea portocalie și apăsați butonul . Ungeți cu puțin ulei plăcile. După ce grătarul s-a preincălzit, deschideți capacul și puneți legumele. Închideți capacul grătarului.
3. Coaceți legumele în mai multe serii, timp de 3-5 minute, cât să fie moi și bine pătrunse. Ungeți cu sos pesto cele 4 felii de pâine. Apoi puneți legumele deasupra, împreună cu ardeii și brânza. Puneți peste felia de pâine rămasă. Apoi, cu grijă, ștergeți plăcile cu un prosop de hârtie.
4. Selectați programul  și apăsați butonul . Ungeți cu puțin ulei plăcile. După ce indicatorul violet nu mai clipește, deschideți grătarul, puneți trei sandvičuri și închideți capacul. Lăsați-le până când indicatorul luminos este portocaliu sau roșu, în funcție de gradul dorit de preparare. Procedați la fel pentru restul de trei sandvičuri.

Sfaturi

- Pentru sandvičuri și mai picante puneți mai mulți ardei iuți și chiar câteva felii de salami italian picant, ori dimpotrivă, scoateți ardeii iuți pentru a obține o rețetă mai dulce.
- Schimbați gustul de fiecare dată, folosind un alt tip de brânză. Încercați cu bucăți tăiate de bocconcini, parmezan ras, emmental, brânză de capră sau chiar gorgonzola.



MEDIU



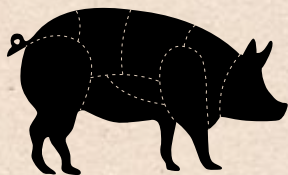
BINE FĂCUT



CÂRNAȚI UMPLUȚI CU MERE ȘI BRÂNZĂ CHEDDAR



6 porții / Timp de preparare: 15 min.

Program:



Ingrediente

- 6 cârnați Bratwurst
- 150 g de pesmet
- 225 g de mere (golden etc.) tăiate cuburi
- 1 1/2 ceapă verde tocată mărunt
- 1 1/2 lingură de muștar de Dijon
- 1 1/2 lingură de sos pentru grătar
- 120 g de brânză comté rasă

1. Amestecați pesmetul cu merele și ceapa verde, muștarul și sosul pentru grătar până când se omogenizează. Tăiați cârnații pe jumătate, în lungime. Apoi puneți pe cârnați în strat uniform amestecul.
2. Selectați programul  și apăsați butonul . Ungeți din abundență cu ulei plăcile. După ce indicatorul violet nu mai clipește, deschideți grătarul, puneți cârnații și închideți capacul.
3. Lăsați-i până când indicatorul luminos este roșu. Luați cu grijă de pe grătar cârnații și presărați peste ei brânză cheddar rasă. Serviți cu muștar lângă.

Sfaturi

- Serviți cârnații cu o salată de varză.



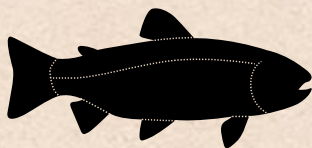
BINE FĂCUT



SOMON CU SOS DE SMÂNTÂNĂ ȘI MĂRAR



6 porții / Timp de preparare: 15 min.

Program:



Ingrediente

- 6 fileuri de somon, fiecare de aproximativ 125 g
- 1/2 de legătură de mărar
- 3/4 de ceapă albă, tocată mărunt
- 4 linguri de zeamă de lămâie
- 2 lingurițe de coajă de lămâie
- 1 cățel de usturoi tocat
- 2 lingurițe de sare și piper
- 60 ml de ulei de măsline
- 125 ml de smântână degresată

1. Puneți mărarul, ceapa verde, zeama de lămâie, coaja, usturoiul și jumătate din cantitatea de sare și piper într-un blender. Țineți în funcțiune blenderul până când totul este tocat mărunt. Având blenderul în funcțiune, turnați ușor uleiul până când se omogenizează totul. Împărțiți în două amestecul. Amestecați prima jumătate cu smântâna, puneți-o deoparte. Condimentați somonul cu restul de piper și sare, apoi ungeți-l cu cealaltă jumătate de sos.
2. Selectați programul  și apăsați butonul . Ungeți cu puțin ulei plăcile. După ce indicatorul violet nu mai clipește, deschideți grătarul, puneți somonul pe grătar și închideți capacul.
3. Lăsați-l până când indicatorul luminos este galben. Serviți somonul împreună cu sosul pe care l-ați păstrat.

Sfaturi

- Serviți somonul cu frunze de spanac proaspete.



PUȚIN
FĂCUT



ARIPI DE PUI LA GRĂȚAR ÎN STIL BUFFALO



750 g / Timp de preparare: 5 min.

Program:



Ingrediente

- 750 g de aripi de pui
- 100 g de făină
- 2 linguri de boia
- 2 lingurițe de sare și piper
- 2 linguri (15 ml) de ulei vegetal
- 2 linguri (30 ml) de unt topit
- 2 linguri (30 ml) de sos de roșii
- Tabasco

1. Amestecați făina cu boia, sare și piper într-o pungă mare pentru congelare. Adăugați aripile de pui și amestecați până când sunt acoperite bine cu făină și boia. Puneți aripile într-un bol de salată și stropiți-le cu ulei. Amestecați până când sunt unse uniform.
2. Selectați programul  și apăsați butonul . Ungeți cu puțin ulei plăcile. După ce indicatorul violet nu mai clipește, deschideți grătarul, puneți aripile de pui pe grătar și închideți capacul, apăsând bine astfel încât aripile să fie în contact cu plăcile.
3. Din când în când, întoarceți aripile și lăsați-le până când indicatorul luminos este roșu. Între timp, amestecați untul topit, sosul de roșii și tabasco într-un bol de salată. Puneți aripile calde și amestecați până când sunt acoperite bine în sos.

Sfaturi

- Puneți lângă aripi morcovi și tije de țelină.
- Pentru aripi mai puțin picante, nu puneți untul și sosul picant, ci înlocuiți-le cu sos pentru grătar, sos cu usturoi și miere sau serviți-le fără sos, cu sferturi de lămâie lângă.



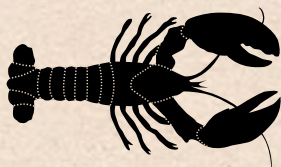
BINE FĂCUT



COZI DE HOMAR LA GRĂTAR CU UNT ȘI VIN ALB



4-6 porții / Timp de preparare: 10 min.

Program:



Ingrediente

- 6 cozi de homar
- 60 ml de vin alb
- 45 ml de zeamă de lămâie
- 2 hașme tocate mărunt
- 3 căței de usturoi tocați mărunt
- 1 linguriță de sare și piper
- 170 g de unt proaspăt tăiat cuburi
- Sferturi de lămâie

1. Amestecați vinul, zeama de lămâie, hașma, usturoiul, sarea și piperul într-un vas mic, pe care îl puneți apoi la foc mediu. Dați în fiert, apoi reduceți amestecul până obțineți aproape 2 linguri (30 ml). Luați de pe foc și lăsați să se răcească 1 minut. Adăugați cuburile de unt treptat, până obțineți un amestec omogen. Țineți sosul la cald.
2. Așezați fiecare coadă de homar pe parte plată, apoi introduceți un cuțit mare de bucătărie la baza cozii. Apăsăți puternic pentru a tăia carapacea, până la trei sferturi din carne. Desfaceți cozile ca pe o carte. Asezonați homarul cu sare și piper.
3. Selectați programul  și apăsați butonul . Ungeți cu puțin ulei plăcile. După ce indicatorul violet nu mai clipește, deschideți grătarul, puneți homarul pe grătar și închideți capacul.
4. Lăsați-l până când indicatorul luminos este galben. Serviți homarul cu sosul cald, cu sferturi de lămâie alături.

Sfaturi

- Puteți să adăugați smântână la sosul de unt.



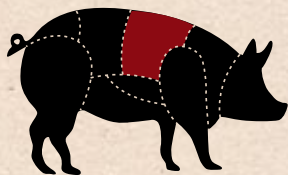
PUȚIN
FĂCUT



COTLETE DE PORC CU ANANAS ȘI ARDEI AFUMAȚI





6 porții / Timp de preparare: 10 min.

Program:



Ingrediente

- 6 cotlete de porc (fiecare de 175 g și 2,5 cm grosime)
- 9 linguri de ketchup
- 3 linguri de zahăr brun
- 2 linguri de sos Worcestershire
- 2 lingurițe de chimen măcinat
- 2 căței de usturoi tocați mărunt
- 1 linguriță de sare și piper
- 6 rondele de ananas
- coriandru proaspăt tocat
- Sferturi de lămâie verde
- 1 lingură (15 ml) de ardei afumați tocați

1. Amestecați ketchupul cu zahăr, ardei afumat, sos Worcestershire, chimen și usturoi. Încălziți amestecul la microunde la putere maximă timp de 2 minute. Se sarează și se piperează cotletele pe ambele părți. Ungeți-le cu sosul pregătit.
2. Selectați programul  și apăsați butonul . Ungeți cu puțin ulei plăcile. După ce indicatorul violet nu mai clipește, deschideți grătarul, puneți cotletele pe grătar și închideți capacul.
3. Lăsați-le până când indicatorul luminos este portocaliu. Puneți cotletele pe o farfurie și acoperiți-le cu folie de aluminiu. Lăsați-le să se odihnească 5 minute. Între timp, puneți un pic din sosul cu ketchup rămas pe ananas.
4. Selectați modul manual  și apăsați butonul . Ungeți cu puțin ulei plăcile. După ce indicatorul violet nu mai clipește, deschideți grătarul, puneți ananasul pe grătar și închideți capacul.
5. Lăsați-l 5 minute, până când este pătruns bine. Puneți rondelele de ananas pe cotletele de porc și turnați peste restul de sos. Presărați coriandru și serviți cu sferturi de lămâie verde.

Sfaturi

- Rețeta se poate prepara cu ananas proaspăt sau din conservă.



MEDIU



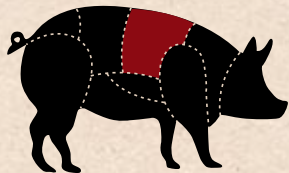
BINE FĂCUT

SALATĂ CEZAR CU BACON LA GRĂTAR



6 porții / Timp de preparare: 15 min.

Program:



Ingrediente

- 2 lăptuci spălate și tăiate
- Pentru crutoane
- 2 felii de pâine
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 cățel de usturoi tocat
- Pentru aseasonare
- 1 gălbenuș de ou
- 2 linguri de zeamă de lămâie
- 2 linguri de sos Worcestershire
- 2 linguri de ulei de rapiță
- 4 linguri de parmezan ras
- sare și piper
- Pentru finisare
- 8 felii de bacon de 0,4 cm grosime
- 6 linguri de parmezan proaspăt



PUȚIN
FĂCUT





MEDIU



BINE FĂCUT

1. Pentru crutoane

Porniți grătarul. Selectați programul  și apăsați butonul .

Amestecați uleiul de măsline cu usturoiul. Păstrați niște usturoi pentru sos (opțional). Ungeți pâinea cu uleiul cu usturoi.

După ce indicatorul violet nu mai clipește, deschideți grătarul, puneți pâinea și închideți capacul. Lăsați-o până când indicatorul luminos este portocaliu.

2. Prepararea baconului

Selectați programul  și apăsați butonul .

După ce indicatorul violet nu mai clipește, deschideți grătarul, puneți feliile de bacon și închideți capacul. Lăsați-le până când indicatorul luminos este portocaliu.

3. Pentru aseasonare

Amestecați într-un vas gălbenușurile de ou, parmezanul ras, zeama de lămâie, usturoiul (opțional) și sosul Worcestershire. Bătând cu telul continuu, încorporați ușor uleiul de măsline și uleiul de rapiță.

4. Pentru servire

Amestecați salata verde cu vinegreta și câteva crutoane. Puneți peste salată feliile de bacon și presărați parmezan.

Sfaturi

- Puteți înlocui baconul cu bucăți de piept de pui sau chiar le puteți asocia pe amândouă.



CARTOFI LA GRĂȚAR

6 porții / Timp de preparare: 10 min.

Program:





Eu sunt
bucătarul!

Ingrediente

- Cartofi fierți (1-2 cartofi de persoană)
- 4 linguri de ulei de măsline
- 1 cățel de usturoi zdrobit
- 2 linguri de condimente cajun
- 1 1/2 ceapă tocată
- Sare și piper

Opțional: coriandru proaspăt/
smântână peste cartofi

1. După ce ați fiert cartofii (câteva minute), lăsați-i să se răcească și scurgeți-i de apă. Tăiați-i în două cu tot cu coajă.
2. Porniți grătarul. Selectați programul , alegeți culoarea galbenă și apăsați butonul .
- Amestecați cartofii cu usturoi, sare, piper, condimente, ceapă și ulei de măsline.
3. După ce grătarul s-a preîncălzit, deschideți capacul, puneți cartofii și închideți capacul.
4. După ce cartofii s-au făcut bine la grătar și sunt pătrunși, scoateți-i.

Sfaturi

- Pentru cartofi mai pătrunși, puteți să îi lăsați mai mult timp pe grătar.
- Adăugați smântână peste cartofi pentru mai multă savoare.



PUȚIN
FĂCUT