

APERITIVE

Empanadas (funcția grill)
 Creveți crocanți
 Sămsoasă de legume
 Mini pizza
 Pachețele de primăvară cu pui
 Falafel

FELURI PRINCIPALE

Kofta de vită cu coriandru
 Burger deluxe (funcția grill)
 Frigărui de vită cu sos teriyaki
 Nuggets de pui
 Aripoare de pui
 Pui la cuptor
 Cotelete de miel cu lămâie (funcția grill)
 Hot dog în stil New York
 Cod cu curry
 Pește cu cartofi prăjiți de casă
 Cartofi prăjiți de casă
 Cartofi dulci prăjiți
 Pulpe de pui cu marinadă de iaurt și rozmarin
 Conopidă la cuptor cu sos de lămâie
 Cârnați la grătar (funcția grill)
 Vrabioară cu sos chimichurri (funcția grill)
 Doradă la grătar cu roșii și măslină (funcția grill)
 Somon teriyaki (funcția grill)
 Vinete la grătar cu pesto
 Bagel vegetarian (funcția grill)
 Rădăcinoase coapte cu sirop de arțar (funcția grill)

DESERTURI

Brioșe cu fuști de ciocolată
 Sufleur de ciocolată
 Trabucuri de migdale
 Felii de mere uscate la aer cald

GHID



NUMĂR DE
PORTII



TIMP DE
MARINARE



TIMP DE
GĂTIT



CARTOFI PRAJITI



NUGGETS



PUI LA CUPTOR



PIZZA



CARNE



PESTE



LEGUME



DESERT



GĂTIRE CU AER CALD



GRILL



EMPANADAS



25
min.



20
min.

APERITIVE



INGREDIENTE

- 2 pachete de aluat fraged
- 350 g carne de vită tocată
- 3 cepe verzi
- 1 lingură de boia de ardei
- 1 găbenuș de ou
- 1 lingură de ulei de măsline
- Sare
- Piper

REȚETĂ

- 1 | Tocați fin ceapa. Încingeți uleiul într-o tigaie mare și căliți ceapa timp de 3 minute. Adăugați carnea și gătiți încă 10 minute, apoi luați-o de pe foc și lăsați-o să se răcească.
- 2 | Desfaceți aluatul, tăiați 8 cercuri cu diametrul de aproximativ 9 cm, puneți deasupra carnea tocată răcită, lăsând un spațiu de 1 cm în jurul marginii și împăturiți în formă de semicerc.
- 3 | Amestecați găbenușul cu o lingură de apă. Ungeți empanadas cu amestecul și așezați-le în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
- 4 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea GRILL și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute. Gătiți 10 minute și repetați cu tranșa a doua.
Versiunea mecanică: Preîncălziți la 200°C timp de 15 minute. Gătiți 10 minute și repetați cu tranșa a doua.

SUGESTIE

Puteți aroma umplutura din carne de vită cu chimen, oregano sau usturoi tocat. Pentru un plus de aromă, puteți adăuga roșie sau porumb dulce în umplutură.

CREVEȚI CROCANȚI

APERITIVE



INGREDIENTE

250 g creveți decorticați
2 ouă
60 g făină de grâu
60 g făină de porumb

2 linguri de praf de curry
1 lingură de ulei
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** Pregătiți ingredientele pentru crustă: bateți într-un bol ouăle cu un praf de sare și piper. Turnați făina de grâu și pudra de curry în alt bol, iar făina de porumb într-un al treilea bol.
- 2** Treceți creveții prin boluri în ordinea următoare: mai întâi prin amestecul de curry și făină de grâu, apoi prin ou și în final prin făina de porumb. Lăsați creveții să se scurgă cât mai mult posibil între boluri, pentru a evita picurarea.
- 3** Puneți creveții în coșul aparatului Easy Fry & Grill și stropiți-i cu ulei.
- 4** **Versiunea digitală:** Gătiți folosind setarea PEȘTE la 170°C timp de 5 minute. Înțoarceți creveții și continuați să gătiți încă 5 minute.
Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 5 minute, apoi întoarceți creveții și continuați să gătiți încă 5 minute.

SAMOSA DE LEGUME

APERITIVE

4 (= 12 samosa) ✨

20 min.

2 x 15 min.

INGREDIENTE

6 foi de aluat Brick
100 g feta
150 g mazăre congelată
250 g conopidă
1 linguriță de praf de curry

1 gălbenuș de ou
1 lingură de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

1 | Tăiați conopida în bucăți de mărime medie și clătiți-o. Puneți mazărea și buchețele de conopidă în aparat. Gătiți folosind setarea LEGUME timp de 15 minute.

fâșiei rezultate și împăturiți în formă de triunghi. Continuați să împăturiți pentru a îmbrăca umplutura complet în triunghi, apoi ungeți aluatul rămas cu puțin gălbenuș și lipiți-l pe samosa.

2 | Scoateți legumele gătite și puneți-le într-un bol mare. Adăugați feta sfărâmată, pudra de curry, un praf de sare și piper. Zdrobiți cu o furculiță pentru a face un piure grosier.

4 | Repetați până când terminați umplutura și puneți pachetele în coș, ungându-le cu ulei.

3 | Tăiați foile de aluat Brick în două bucăți egale. Împăturiți-le în jumătate, plind partea rotunjită spre mijlocul părții drepte. Puneți echivalentul unei linguri de umplutură pe un capăt al

5 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea GĂTIRE CU AER CALD și gătiți la 170°C timp de 15 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 15 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

SUGESTIE

Puteți reîncălzi prima tranșă de samosa punându-le în coș și gătindu-le iar câteva minute.



MINI PIZZA

APERITIVE



15
min.



8
min.



INGREDIENTE

2 brișoșe englezești
8 linguri de sos de roșii

4 felii de brânză mozzarella
4 măslina negre fără sămăburi

REȚETĂ

- 1 | Tăiați brișoșele în jumătate și puneți-le în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
Versiunea digitală: Selectați setarea PIZZA și gătiți la 170°C timp de 3 minute.
Versiunea mecanică: Gătiți 3 minute la 170°C.
- 2 | Întindeți o lingură mare de sos de roșii pe fiecare brișoșă. Tăiați feliele de mozzarella în fâșii subțiri. Puneți-le pe fiecare brișoșă, apoi adăugați măslinile, feliate așa încât să arate ca niște ochi. Puneți pizza în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
- 3 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea PIZZA și gătiți la 170°C timp de 5 minute.
Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 5 minute.

SUGESTIE

O rețetă distractivă pe care copiii o pot face singuri, dar întotdeauna cu supravegherea adulților, pentru a preveni orice risc de arsuri.

PACHEȚELE DE PRIMĂVARĂ CU PUI

APERITIVE

4 (= 16 pachețele) ✨

35 min.

20 min.

INGREDIENTE

- 16 foi de orez
- 50 g tăiței de orez
- 2 fileuri de pui
- 200 g mix de legume pentru stir-fry
- 4 ciuperci champignon albe

- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de ulei ne aromat
- Sare
- Piper

REȚETĂ

1 | Rehidratați tăiței de orez conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurgeți-i cu atenție în mâini. Tăiați-i grosier cu foarfeca și lăsați-i să se răcească.

2 | Tocați puilul și prăjiți-l timp de 5 minute în ulei fierbinte cu usturoiul tocat. Adăugați legumele și mai gătiți încă 5 minute. Adăugați tăiței și lăsați totul să se răcească.

3 | Pregătiți un bol cu apă caldă și un prosop de hârtie curat pe blatul de lucru. Înmuiați pe rând foile de orez în apă timp de câteva minute și puneți-le pe prosop. Puneți aproximativ o lingură

de umplutură pe foaie. Pliati deasupra partea stângă și cea dreaptă, pentru a fixa umplutura, apoi rulați totul. Repetați până când terminați umplutura.

4 | Așezați pachețelele de primăvară în coșul aparatului Easy Fry & Grill, distanțându-le astfel încât să nu se lipească între ele. **Versiunea digitală:** Selectați setarea GĂTIRE CU AER CALD și gătiți la 160°C timp de 20 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

Versiunea mecanică: Gătiți la 160°C timp de 20 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

SUGESTIE

Serviți cu mentă, salată și sos de soia.



FALAFEL

APERITIVE



20
min.



15
min.



INGREDIENTE

- 500 g năut fiert
- 1 ceapă albă
- 2 fire de pătrunjel
- 4 fire de coriandru
- 1 linguriță de chimen
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de tahini (pastă de susan)
- 1 lingură de ulei de măsline
- Sare
- Piper

REȚETĂ

1 | Amestecați grosier năutul, frunzele de pătrunjel, coriandru și chimenul împreună cu un praf de sare, unul de piper și pasta de susan (tahini).

2 | Adăugați usturoiul și ceapa tocate, apoi amestecați bine cu mâna. Formați bile din amestec. Puneți-le în coșul aparatului Easy Fry & Grill și stropiți-le cu ulei de măsline.

3 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea GĂTIRE CU AER CALD și gătiți la 170°C timp de 15 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 15 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

SUGESTIE

Serviți falafelul în lipii fierbinți, garnisit cu mentă proaspătă, iaurt și felii de roșii.

KOFTA DE VITĂ CU CORIANDRU

FELURI PRINCIPALE



INGREDIENTE

- 350 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** | Căliți rapid șalotele într-o tigaie cu puțin ulei de măsline.
- 2** | Amestecați carnea tocată, condimentele, coriandrul și ceapa gătită. Condimentați cu sare și piper. Formați cârnați alungiți și înfingeți-i pe frigărui de lemn.
- 3** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea PUI LA CUPTOR și gătiți la 180°C timp de 8 minute, întorcându-i pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.
Versiunea mecanică: Gătiți la 180°C timp de 8 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

SUGESTIE

Serviți kofta cu un sos de mentă preparat astfel: amestecați două pahare de iaurt grecesc, o lingură de mentă proaspătă tocată, un strop de ulei de măsline și un strop de suc de lămâie.



HAMBURGER DELUXE

FELURI PRINCIPALE



25
min.



12
min.

INGREDIENTE

600 g carne de vită tocată
4 chifle pentru burger
2 roșii
6 frunze de salată
1 cățel de usturoi

3 lingurițe de sos de soia
2 linguri de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

1 | Amestecați carnea tocată, usturoiul zdrobit, sosul de soia și uleiul de măsline. Asezonați. Formați cu mâinile 4 burgeri.

2 | Puneți chiflele pentru burgeri în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
Versiunea digitală: Selectați setarea PIZZA și gătiți 4 minute.
Versiunea mecanică: Gătiți la 180°C timp

de 4 minute.

3 | Scoateți chiflele și acoperiți-le cu folie de aluminiu pentru a le păstra calde, apoi așezați burgerii în coș.

Versiunea digitală: Selectați setarea GRILL și gătiți timp de 8 minute, reglând timpul de preparare cu plus sau minus 2 minute, după cum este necesar.

Versiunea mecanică: Setati la 200°C timp de 8 minute, reglând timpul de preparare cu plus sau minus 2 minute, după cum este necesar.

4 | Puneți în chifle frunze de salată, felii de roșii și burgerii la grătar și serviți.



SUGESTIE

Preparați un sos amestecând: o lingură de muștar integral, două linguri de muștar picant, un gălbenuș și o lingură de ulei, apoi o lingură de smântână groasă.

FRIGĂRUI DE VITĂ CU SOS TERIYAKI



20
min.



1 h
6
min.

FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

12 felii de carpaccio de vită
200 g brânză Comté
4 linguri de miere

6 linguri de sos de soia
Piper

REȚETĂ

- 1 | Îndepărtați coaja brânzei și tăiați-o în cuburi de 1,5 cm. Puneți bucățile de brânză pe 12 frigărui și înfășurați-le în carpaccio.
- 2 | Amestecați sosul de soia și mierea, apoi marinați frigăruiile în amestec timp de 1 oră la rece.
- 3 | Puneți frigăruiile în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
Versiunea digitală: Selectați setarea MEAT și gătiți la 180°C timp de 6 minute.
Versiunea mecanică: Gătiți la 180°C timp de 6 minute.

SUGESTIE

Serviți frigăruiile cu un bol mic cu sos dulce de soia.



NUGGETS DE PUI

FELURI PRINCIPALE



INGREDIENTE

- 4 fileuri de pui
- 100 g pesmet
- 60 g făină
- 3 ouă
- 2 linguri de ulei
- Sare
- Piper

REȚETĂ

- 1 | Îndepărtați tendoanele și grăsimea și grăsiți fileurile de pui. Taiati-le în bucăți de 4-5 cm și asezonați cu sare și piper.
- 2 | Pregătiți ingredientele pentru crustă: Bateți ouăle cu un praf de sare și piper într-un bol. Turnați făina în al doilea bol și pesmetul în al treilea.
- 3 | Dați bucățile de pui prin făină, apoi prin ou și la urmă prin pesmet. Pentru o crustă și mai bogată, mai dați o dată puiul prin ou și pesmet. Puneți-le în coșul aparatului Easy Fry & Grill și stropiți-le cu ulei de măsline.
- 4 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea NUGGETS și gătiți timp de 10 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.
Versiunea mecanică: Gătiți la 200°C timp de 10 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

SUGESTIE

Faceți-vă propriul ketchup fierbând împreună 3 roșii, 1 ceapă, 1 linguriță de pastă de roșii concentrată, 1 cățel de usturoi tocat, 4 lingurițe de oțet balsamic, o linguriță de miere, sare și piper.



ARIPIOARE DE PUI

FELURI PRINCIPALE



20
min.



12
h



17
min.

INGREDIENTE

1,2 kg aripioare de pui
4 linguri de ketchup
2 linguri de muștar
2 linguri de boia de ardei

2 linguri de sos dulce de soia
2 linguri de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** | Tăiați aripile de pui în jumătate, **3** | Puneți aripioarele de pui în coșul separându-le în zona articulației. aparatului Easy Fry & Grill.
- 2** | Puneți toate ingredientele într-un bol mare și adăugați aripioarele. Amestecați bine pentru a le acoperi complet. Acoperiți-le cu folie alimentară și lăsați-le la marinat timp de 12 ore.
- 3** | Puneți aripioarele de pui în coșul aparatului Easy Fry & Grill.

Versiunea digitală: Selectați setarea PUI LA CUPTOR și gătiți 17 minute, întorcând după 12 minute.

Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 17 minute, întorcând după 12 minute.



SUGESTIE

Puteți varia marinata în funcție de gustul dvs. Încercați să adăugați sos barbecue, condimente, ardei iute sau usturoi.

PUI LA CUPTOR



5 min.



50 min.

FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

- 1 pui de 1,2 kg
- 5 căței de usturoi
- 2 linguri de ulei de măsline

- Sare
- Piper

REȚETĂ

- 1 | Curățați și tocați usturoiul. Ungeți puiul **2** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea PUI LA CUPTOR și gătiți 50 de minute.

Versiunea mecanică: Gătiți la 200°C timp de 50 minute.

SUGESTIE

Timpul exact de gătire pentru pui va depinde de greutatea lui. Pentru a verifica dacă este gătit, înțepați pieptul cu vârful cuțitului; sucul care iese trebuie să fie limpede.



COTLETE DE MIEL CU LĂMĂIE



15
min.



4
h



10
min.

FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

12 cotlete mici de miel
1 lămâie netratată
4 căței de usturoi

1 lingură de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** | Radeți coaja delămâie. Curățați usturoiul și zdrobiți-l bine folosind un pistil și un mojar. Adăugați coaja de lămâie și 2 linguri de ulei de măsline.
- 2** | Adăugați cotletele și lăsați la marinat timp de 4 ore la rece.
- 3** | Puneți cotletele în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
Versiunea digitală: Selectați setarea GRILL și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute. Gătiți 10 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.
Versiunea mecanică: Setati la 200°C și preîncălziți timp de 15 minute. Gătiți 10 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

SUGESTIE

Încercați să adăugați în marinată plante aromatice proaspete, precum cimbru, cimbru sălbatic sau oregano.



HOT DOG ÎN STIL NEW YORK



FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

- 4 chifle pentru hot dog
- 4 linguri de ketchup
- 4 crenvuști pentru hot dog
- 4 castraveciori murați
- 1 ceapă roșie
- 8 roșii cherry
- 4 felii de brânză cheddar
- 1 lingură de ulei
- Sare
- Piper

REȚETĂ

- 1 | Preparați crenvuștii punându-i într-o oală cu apă care fierbe conform indicațiilor de pe ambalaj.
- 2 | Feliți ceapa și prăjiți-o în ulei timp de 5 minute la foc mediu. Amestecați cu roșiile tăiate în sferturi și castravecii roși tăiați cubulețe.
- 3 | Tăiați chiflele pentru hot dog pe mijloc, ungeți-le cu ketchup și adăugați amestecul de legume, crenvuștii și felile de Cheddar. Puneți totul în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
- 4 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea PIZZA și gătiți la 170°C timp de 5 minute. **Versiunea mecanică:** Gătiți la 170°C timp de 5 minute.

SUGESTIE

Distrați-vă desenând cu ketchup sau muștar în stil american!



FELURI PRINCIPALE

COD CU CURRY



INGREDIENTE

- 500 g file de cod
- 3 linguri pastă de curry indian puțin picantă
- 10 g nucă de cocos rasă
- 200 ml cremă de cocos

REȚETĂ

- 1 | Ungeți fileurile de cod cu pastă de curry și puneți restul pastei într-o cratiță mică, cu crema de cocos, sarea și piperul. Încălziți conținutul cratiței.
- 2 | Puneți o bucată pătrată de hârtie de copt în coșul aparatului Easy Fry & Grill și așezați peștele pe ea.

Versiunea digitală: Selectați setarea PEȘTE și gătiți la 200°C timp de 10 minute.

Versiunea mecanică: Gătiți la 200°C timp de 10 minute. Serviți peștele acoperit cu sos de curry și presărat cu nucă de cocos.



PEȘTE CU CARTOFI PRĂJIȚI DE CASĂ



25



12



FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

4 fileuri de cod
5 linguri de făină
5 linguri de pesmet
2 ouă
50 g unt

1 legătură de tarhon
1 borcan de maioneză
½ lămâie
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1 | Tăiați fileurile de pește în bucăți pătrate de aproximativ 4 cm și uscați-le ușor cu prosoape de hârtie. Condimentați cu sare și piper.
- 2 | Pregătiți 3 boluri: puneți făina în primul, ouăle bătute în al doilea și pesmetul în al treilea. Amestecați maioneza cu suc de jumătăți de lămâie și tarhonul tocat. Puneți sosul la rece.
- 3 | Dați bucățile de cod prin făină, apoi prin ou și la urmă prin pesmet. Scurgeți-le bine înainte de a trece la următorul

castron. Puneți bucățile de pește în coșul aparatului Easy Fry & Grill și puneți câte un cubuleț de unt pe fiecare bucată.

4 | Versiunea digitală: Selectați setarea PEȘTE și gătiți la 180°C timp de 12 minute.

Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 12 minute. Serviți împreună cu sosul preparat mai devreme.

SUGESTIE

Această rețetă se poate prepara cu orice fel de pește proaspăt, inclusiv merluciu, pollock de Alaska sau de Atlantic.



CARTOFI PRĂJIȚI DE CASĂ

FELURI PRINCIPALE



INGREDIENTE

- 1 kg cartofi
- 3 linguri de boia de ardei
- 3 linguri de ulei
- Sare

REȚETĂ

- 1** | Curățați cartofii și tăiați-i în felii subțiri.
 - 2** | Puneți într-un bol și adăugați toate ingredientele. Amestecați bine, apoi puneți jumătate în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
 - 3** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea CHIPS și gătiți 25 minute, amestecând la jumătatea intervalului.
- Versiunea mecanică:** Gătiți la 170°C timp de 25 minute, amestecând la jumătatea intervalului. Repetați pentru cartofii rămași.

SUGESTIE

Adăugați o lingură de pastă de curry roșu pentru o variație delicioasă.

CARTOFI DULCI PRĂJIȚI



FELURI PRINCIPALE



INGREDIENTE

- 1 kg cartofi dulci
- 2 linguri de făină

- 4 linguri de ulei
- Sare
- Piper

REȚETĂ

1 | Curățați cartofii dulci, clătiți-i și tăiați-i felii. Puneți-i într-un bol mare cu făină, ulei, sare și piper. Amestecați bine.

2 | Puneți cartofii în coșul aparatului Easy Fry & Grill, de preferat în 2 sau 3 tranșe.

Versiunea digitală: Selectați setarea CHIPS și gătiți 25 minute, amestecând la jumătatea intervalului.

Versiunea mecanică: Gătiți la 180°C timp de 25 minute, amestecând la jumătatea intervalului. Repetați pentru cartofii rămași.

SUGESTIE

Serviți cu un sos de iaurt aromatizat cu puțină pudră de curry.

PULPE DE PUI CU MARINADĂ DE IAURT ȘI ROZMARIN

FELURI PRINCIPALE



INGREDIENTE

4 pulpe de pui
250 g iaurt grecesc
3 linguri de muștar de Dijon

1 crenguță de rozmarin proaspăt
4 căței de usturoi
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1 | Înlăturați pielea de pui și puneți copanele într-un vas mare.
- 2 | Amestecați iaurtul, muștarul, usturoiul tocat, un praf de sare, puțin piper și frunzele de rozmarin tocate. Întindeți amestecul peste pui și puneți-l la rece. Lăsați la marinat timp de 4 ore.

3 | Versiunea digitală: Selectați setarea PUI LA CUPTOR și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute înainte să așezați copanele de pui în coșul aparatului Easy Fry & Grill. Gătiți 35 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.
Versiunea mecanică: Puneți copanele în coșul aparatului Easy Fry & Grill și selectați 200°C pentru 30 de minute. Întoarceți pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.



SUGESTIE

Serviți pulpele de pui cu salată și felii de cartofi la grătar.

CONOPIDĂ LA CUPTOR CU SOS DE LĂMÂIE

FELURI PRINCIPALE



1 tranșă

15 min.



15 min.



INGREDIENTE

1 conopidă mică
2 linguri de ulei de măsline
30 g tahini

100 ml ulei de măsline
50 ml suc de lămâie
Sare
Piper

REȚETĂ

1 | Înlăturăți frunzele de conopidă, apoi tăiați-o în sferturi și scoateți cotorul.

Tăiați fiecare sfert în buchețele și puneți-le într-un bol mare.

2 | Adăugați cele 2 linguri de ulei de măsline, sarea și piperul, apoi amestecați bine.

Așezați amestecul în coșul aparatului Easy Fry & Grill (faceți acest lucru în 2 tranșe dacă este nevoie).

Versiunea digitală: Selectați setarea CHIPS și gătiți 15 minute, amestecând la jumătatea intervalului.

Versiunea mecanică: Gătiți la 180°C timp de 15 minute, amestecând la jumătatea intervalului.

3 | Între timp, amestecați tahini, uleiul de măsline și sucul de lămâie pentru a face un sos de servit cu conopida.

CÂRNAȚI LA GRĂȚAR



FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

- 700 g cârnați pentru grătar, dintr-o singură bucată
- 2 linguri de miere
- 2 fire de cimbru
- 1 lingură de muștar de Dijon
- 1 lingură de muștar integral
- Sare
- Piper

REȚETĂ

- Amestecați** mierea, muștarul, cimbrul și câte un praf de sare și piper.
- Răsuciți** cârnații în spirală și înfingeți în ei două frigărui perpendiculare, pentru a-i fixa. Ungeți-i cu amestecul de muștar.
- Versiunea digitală:** Selectați setarea GRILL și lăsați să se preîncălzească la 200°C timp de 15 minute. Puneți cârnații în coș și gătiți-i 10 minute, întorcându-i pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.
- Versiunea mecanică:** Setajți la 200°C și lăsați să se preîncălzească timp de 15 minute înainte de a așeza cârnații în coș. Gătiți 10 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului.

SUGESTIE

Serviți cu un piure de cartofi cu muștar preparat în casă: Curățați și fierbeți 1 kg de cartofi. Scurgeți și zdrobiți cartofii cu 25 g de unt, 2 linguri de muștar, 150 ml lapte, sare și piper.



VRĂBIOARĂ CU SOS CHIMICHURRI



FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

- 4 bucăți de vrăbioară (aproximativ 200 g fiecare)
- 2 linguri de oțet din vin roșu
- 1/2 lămâie
- 4 căței de usturoi
- 6 fire de pătrunjel
- 1/2 linguriță de fulgi de ardei iuțe
- 60 ml ulei de măsline
- Sare
- Piper

REȚETĂ

- 1** Scoateți carnea din frigider și lăsați-o la temperatura camerei cel puțin 30 de minute înainte de a o găti.
- 2** Între timp, preparați sosul chimichurri: Amestecați într-un castron oțetul, sucul de lămâie, usturoiul tocat și cu germeul înlăturat, pătrunjelul tocat și uleiul. Adăugați un praf de sare, piper și ardei iuțe.

piper, apoi puneți-o în coșul aparatului Easy Fry & Grill și gătiți-o câte 2 minute pe fiecare parte.

Versiunea mecanică: Preîncălziți la 200°C, apoi asezonați carnea cu sare și piper și puneți-o în coșul aparatului Easy Fry & Grill. Gătiți-o timp de 2 minute pe fiecare parte.

- 3** **Versiunea digitală:** Selectați setarea GRILL și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute. Asezonați carnea cu sare și

SUGESTIE

Adaptați timpul de gătire în funcție de preferința pentru o friptură în sânge sau bine făcută.



DORADĂ LA GRĂȚAR CU ROȘII ȘI MĂSLINE



FELURI PRINCIPALE



INGREDIENTE

- 4 fileuri de doradă
- 4 fire de pătrunjel
- ½ lămâie
- 2 roșii
- 4 linguri de ulei de măsline
- 1 cățel de usturoi
- 2 roșii
- 50 g măsline fără sămburi
- Sare
- Piper

REȚETĂ

- 1** | Răzuți coaja de lămâie și stoarceți lămâia. Tocați pătrunjelul și usturoiul, tăiați roșiile cubulețe, apoi tăiați măslinele rotunde. Amestecați, adăugați uleiul de măsline și dați deoparte.
- 2** | Ungeți fileurile de doradă cu ulei și asezonați-le cu sare și piper.
- 3** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea GRILL și lăsați să se preîncălzească la 200°C timp de 15 minute, apoi puneți fileurile în coș și gătiți 5 minute. **Versiunea mecanică:** Puneți fileurile în sos și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute. Gătiți 7 minute.
- 4** | Serviți cu sosul.

SUGESTIE

Serviți fileurile de doradă cu orez și legume la alegere.

SOMON TERIYAKI

FELURI PRINCIPALE



INGREDIENTE

- 500 g file de somon
- 8 linguri de sos teriyaki
- 1 lingură de semințe de susan

REȚETĂ

- 1** | Marinați fileurile de somon în sosul teriyaki timp de 30 de minute.
 - 2** | **Versiunea digitală:** Preîncălziți folosind setarea GRILL la 200°C timp de 15 minute, apoi așezați fileurile de pește în coș, pe placa de grill și gătiți-le 10 minute.
 - 3** | Presărați cu semințe de susan și serviți cu orez.
- Versiunea mecanică:** Setati la 200°C și lăsați să se preîncălzească bine, apoi puneți fileurile de somon în vas pe placa de grill și gătiți timp de 10 minute.



FELURI PRINCIPALE



VINETE LA GRĂȚAR CU PESTO

INGREDIENTE

2 vinete
100 g pesto

5 linguri de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** Clătești vinetele și tăiați-le în felii cu grosimea de aproximativ 5 mm.
- 2** Ungeți-le cu ulei, adăugați sare și piper și așezați-le într-un singur strat în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
- 3** **Versiunea digitală:** Selectați setarea GĂTIRE CU AER CALD și gătiți la 170°C timp de 20 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului. Ungeți cu pesto și gătiți folosind modul GĂTIRE CU AER CALD încă 2 minute.
- 4** **Versiunea mecanică:** Gătiți la 170°C timp de 20 de minute, întorcându-le pe partea cealaltă la jumătatea intervalului, apoi ungeți-le cu pesto și mai gătiți încă 2 minute.

4 Ungeți-le cu pesto și gătiți-le la GRILL încă 5 minute (versiunea digitală) sau la 200°C timp de 5 minute (versiunea mecanică).



BAGEL VEGETARIAN

FELURI PRINCIPALE



INGREDIENTE

4 chifle bagel
200 g cremă de brânză
4 lingurițe de muștar integral
1 ardei roșu
1 ardei verde

4 ciuperci champignon albe
1 linguriță de oregano
2 linguri de ulei de măsline
Sare
Piper

REȚETĂ

- 1** | Clătești ardeii, curățați-i de semințe și tăiați-i în bucăți pătrate de aproximativ 3 cm fiecare. Clătești ciupercile și tăiați-le în felii groase, înlăturând părțile deteriorate.
- 2** | **Versiunea digitală:** Selectați setarea GRILL și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute, apoi puneți legumele în coș pe placa de grill, stropiți cu ulei și gătiți 12 minute, amestecând la jumătatea intervalului.
Versiunea mecanică: Setati la 200°C și preîncălziți timp de 15 minute. Puneți legumele în coș pe placa de grill, stropiți cu ulei și gătiți timp de 12 minute, amestecând la jumătatea intervalului.
- 3** | Între timp, amestecați crema de brânză cu muștarul.
- 4** | Scoateți legumele și puneți chiflele tăiate în jumătate în coș timp de 5 minute, folosind setarea GRILL pentru **versiunea digitală** și temperatura de 200°C pentru **versiunea mecanică**. Repetați, apoi ungeți chiflele cu crema de brânză și adăugați legumele deasupra.



RĂDĂCINOASE COAPTE CU SIROP DE ARȚAR



15
min.



30
min.

FELURI PRINCIPALE

INGREDIENTE

4 morcovi	1 portocală
4 păstârnaci	20 ml oțet de mere
350 g cartofi dulci	30 ml ulei de floarea soarelui
50 ml sirop de arțar	Sare
1 linguriță de cimbru	Piper

REȚETĂ

- 1** | Curățați legumele și tăiați morcovii în felii groase, iar păstârnacii și cartofii dulci în cuburi de 2 cm.
 - 2** | Puneți legumele în coș. Stropiți cu aproximativ 1 lingură de ulei de măsline, apoi presărați cimbrul, sarea și piperul.
- Versiunea digitală:** Selectați setarea GRILL și preîncălziți la 200°C timp de 15 minute. Gătiți timp de 30 de minute, amestecând la jumătatea intervalului.
- Versiunea mecanică:** Setati la 200°C și preîncălziți timp de 15 minute. Gătiți timp de 30 de minute, amestecând la jumătatea intervalului.
- 4** | Între timp, amestecați într-un bol uleiul rămas cu oțetul, coaja rasă de la jumătate de portocală, siropul de arțar și câte un praf de sare și piper. Când legumele sunt gata, stropiți cu sosul și serviți.





BRIOȘE CU FULGI DE CIOCOLATĂ

4

15
min.20
min.**INGREDIENTE**

125 g făină
 ½ plic de drojdie
 30 g unt
 30 g zahăr

50 g fulgi de ciocolată
 1 ou
 120 ml lapte

REȚETĂ

- 1 | Amestecați laptele, untul topit și ouăle într-un bol mare. Amestecați toate celelalte ingrediente într-un alt bol.
- 2 | Amestecați lichidele cu solidele folosind un tel, pentru a împiedica formarea de cocloașe.
- 3 | Împărțiți compoziția în forme de briose unse ușor cu unt și puneți-le în coș.
- 4 | **Versiunea digitală:** Selectați setarea DESERT și gătiți la 170°C timp de 20 de minute.
Versiunea mecanică: Gătiți la 170°C timp de 20 minute.



SUFLEURI DE CIOCOLATĂ

DESERTURI



INGREDIENTE

100 g ciocolată neagră
3 ouă (1 gălbenuș + 3 albușuri)
100 ml lapte integral

40 g zahăr
1 linguriță de amidon de porumb
25 g unt

REȚETĂ

- 1** | Rupeți ciocolata în bucăți și topiți-o în bain-marie sau în cuptorul cu microunde, la putere scăzută. Separați albușurile de gălbenușuri și păstrați 3 albușuri și 1 gălbenuș.
- 2** | Amestecați într-un bol gălbenușul cu amidonul. Aduceți laptele și 30 g de zahăr la punctul de fierbere și turnați peste amestecul de gălbenuș și amidon. Turnați compoziția înapoi în cratiță și gătiți la foc mic, amestecând permanent. Încorporați ciocolata și lăsați amestecul deoparte pentru a se răci.
- 3** | Bateți albușurile până se întăresc și încorporați-le ușor în crema caldă de ciocolată.
- 4** | Ungeți cu unt 4 forme mari de sufleu, tapetați-le cu 10 g de zahăr și turnați amestecul până la 2/3 din înălțimea formelor. Puneți formele în coșul aparatului Easy Fry & Grill.
Versiunea digitală: Stabiliți setarea DESERT pentru 12 minute la 160°C.
Versiunea mecanică: Setări pentru 12 minute la 160°C.



TRABUCURI DE MIGDALE

DESERTURI



30
min.



11
min.

INGREDIENTE

190 g migdale măcinate
30 g unt
6 foi de aluat Brick

2 lingurițe de apă de flori de portocal
1 ou
120 g miere

REȚETĂ

1 Puneți deoparte 3 linguri de miere. Într-un bol mare, amestecați migdalele măcinate, untul topit, apa de flori de portocal și mierea. Modelați pasta în formă de sul și tăiați-o în bucăți de 7 cm.

2 Tăiați foile de aluat Brick în jumătate și puneți câte o bucată de pastă pe foaie. Ungeți de jur împrejur cu oul bătut și începeți să rulați plinul marginile, până când capătă o formă de trabuc. Repetați procesul până când le rulați pe toate. Puneți o bucată de hârtie de copt în aparatul Easy Fry & Grill și așezați trabucurile în coș.

3 **Versiunea digitală:** Selectați setarea DESERT și gătiți la 180°C timp de 8 minute, apoi adăugați mierea și continuați să mai gătiți încă 3 minute.

Versiunea mecanică: Gătiți la 180°C timp de 8 minute, apoi adăugați mierea și continuați să gătiți încă 3 minute.



FELII DE MERE USCATE LA AER CALD

DESERTURI



INGREDIENTE

1 măr
½ lămâie

REȚETĂ

- 1** | Stoarceți jumătatea de lămâie. Spălați mărul și scoateți-i cotorul cu ustensila specială, apoi tăiați-l în felii subțiri cu o răzătoare mandolină sau un cuțit ascuțit.
- 2** | Ungeți cu o pensulă ambele părți ale felii de mere cu suc de lămâie, apoi puneți-le în coșul aparatului Easy Fry & Grill, distanțându-le cât mai mult posibil.
- 3** | Numai pentru versiunea digitală: Setati manual temperatura la 80°C pentru 4 ore. După finalizarea programului, lăsați merele în coș și oprțiți aparatul. Lăsați-le să se usuce peste noapte și gustați-le abia a doua zi.



SUGESTIE

Păstrați felile uscate de măr într-un recipient ermetic și consumați-le cu granola sau ca gustare sănătoasă.