

SPIS TREŚCI

PRZYSTAWKI

Empanadas (funkcja grillowania)
Chrupiące krewetki
Samosy warzywne
Minipizze
Spring rolls z kurczakiem
Falafel

DANIA GŁÓWNE

Kofty z wołowiny z kolendrą
Burger deluxe (funkcja grillowania)
Szaszłyki wołowe z sosem teriyaki
Nuggetsy z kurczaka
Skrzydółka z kurczaka
Pieczony kurczak
Kotlety jagnięce z cytryną (funkcja grillowania)
Hot dogi w stylu nowojorskim
Dorsz z curry
Ryba z frytkami domowej roboty
Czipsy domowej roboty
Frytki z batatów
Udka z kurczaka w marynacie jogurtowo-rozmarynowej
Pieczony kalafior w sosie cytrynowym
Grillowana kiełbasa (funkcja grillowania)
Stek z polędwicy z sosem chimichurri (funkcja grillowania)
Grillowana dorada z pomidorami i oliwkami (funkcja grillowania)
Łosoś teriyaki (funkcja grillowania)
Grillowany bakłażan z pesto
Wegetariański bajgiel (funkcja grillowania)
Pieczone warzywa korzeniowe w syropie klonowym (funkcja grillowania)

DESERY

Muffiny z kawałkami czekolady
Suflet czekoladowy
Cygara migdałowe
Czipsy z jabłek suszonych na powietrzu

MECHANICZNA



EASY FRY & GRILL CLASSIC



EASY FRY & GRILL CLASSIC+

CYFROWA



EASY FRY & GRILL PRECISION



EASY FRY & GRILL DELUXE



INSTRUKCJA OBSŁUGI



LICZBA OSÓB



CZAS PRZYGOTOWANIA



CZAS MARYNOWANIA



CZAS PRACY URZĄDZENIA



FRYTKI



NUGGETSY



PIECZONY KURCZAK



PIZZA



MIEŚO



RYBA



WARZYWA



DESERY



FRYTKOWNICA NA GORĄCE POWIETRZE



GRILL

EMPANADAS

4  25 min  20 min 

PRZYSTAWKI

SKŁADNIKI

2 rolki kruchego ciasta
350 g mielonej wołowiny
3 cebule dymki
1 łyżka papryki w proszku

1 żółtko
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Posiekaj drobno cebulę. Rozgrzej olej na dużej patelni i smaż cebulę przez 3 minuty. Dodaj mięso, piecz przez 10 minut, a następnie odstaw do ostygnięcia.
- 2 | Rozwałkuj ciasto, wytnij 8 kólek o średnicy ok. 9 cm. Schłodzone mięso mielone ułóż na cieście, zostaw ok. 1 cm miejsca wokół krawędzi i złoż na nie ciasto, tworząc kopertę.
- 3 | Wymieszaj żółtko z 1 łyżką wody. Pokryj empanadas tą mieszanką, a następnie umieść je w koszyku swojego urządzenia Easy Fry & Grill.
- 4 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję GRILL i piecz przez 15 minut w temperaturze 200° C. Piecz przez 10 minut, a następnie powtórz czynność z drugą porcją.
Wersja mechaniczna: Podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. Piecz przez 10 minut, a następnie powtórz czynność z drugą porcją.

DOBRA RADA

Wołowe nadzienie empanadas możesz doprawić kuminem, oregano lub posiekanym czosnkiem. Spróbuj dodać do nadzienia pomidory lub kukurydzę, aby uzyskać nowy smak.

CHRUPIĄCE KREWETKI

4  20 min  10 min 

SKŁADNIKI

250 g krewetek bez pancerzy
 2 jajka
 60 g mąki pszennej
 60 g mąki kukurydzianej

2 łyżki curry w proszku
 1 łyżka oleju
 Sól
 Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Przygotuj składniki na bułkę tartą: w misce ubij jajka ze szczyptą soli i pieprzu. W drugiej misce umieść mąkę pszenną i curry w proszku, a w trzeciej mąkę kukurydzianą.
- 2 | Krewetki zanurzaj w miseczkach w następującej kolejności: najpierw w mieszance curry i mąki pszennej, następnie w jajkach, a na koniec w mące kukurydzianej. Przed przeniesieniem do kolejnej miski dobrze odsącz krewetki.
- 3 | Umieść panierowane krewetki w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill i skrop je olejem.
- 4 | **Wersja cyfrowa:** Smaż przez 5 minut w trybie FISH (RYBA) w temperaturze 170° C. Przewróć krewetki na drugą stronę i smaż przez kolejne 5 minut.
Wersja mechaniczna: Smaż przez 5 minut w temperaturze 170° C. Przewróć krewetki na drugą stronę i smaż przez kolejne 5 minut.



SAMOSY WARZYWNE

4 (=12 samosy) ✪

20
min2x15
min

SKŁADNIKI

6 arkuszy ciasta brick
100 g fety
150 g mrożonego groszku
250 g kalafiora
1 łyżka curry w proszku

1 żółtko
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Pokrój kalafiora na średniej wielkości kawałki i umyj go. Wymieszaj groszek i kawałki kalafiora. Smaż przez 15 minut w trybie VEGETABLE (WARZYWA) w temperaturze 170° C.
- 2 | Wyjmij warzywa i umieść je w dużej misce. Dodaj pokruszony ser feta, curry w proszku, szczyptę soli i pieprzu. Rozgnieć je widelcem na grube purée.
- 3 | Arkusze ciasta brick przekrój na dwie równe części. Złóż krążki na pół, składając zaokrągloną część w kierunku środka prawej krawędzi. Na jeden koniec ostatniego paska nałóż łyżkę nadzienia i złóż go w trójkąt. Kontynuuj składanie, aby całkowicie zamknąć nadzienie w trójkącie. Nadmiarowe ciasto posmaruj odrobiną żółtka i przyklej na samosę.
- 4 | Powtarzaj proces aż do wykorzystania całego nadzienia. Włóż samosy do koszyka i posmaruj je olejem.
- 5 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję AIR FRY (tryb SMAŻENIE NA POWIETRZU) i smaż przez 15 minut w temperaturze 170° C. Obróć w połowie czasu smażenia.
Wersja mechaniczna: Smaż przez 15 minut w temperaturze 170° C. Obróć w połowie czasu smażenia.

DOBRA
RADA

Możesz ponownie podgrzać pierwszą porcję pierożków samosa, umieszczając je w koszyku i smażąc jeszcze przez kilka minut.

MINIPIZZE

4  15 min  8 min 

SKŁADNIKI

2 muffiny angielskie
8 łyżek sosu pomidorowego

4 plastry sera mozzarella
4 oliwki czarne drylowane

PRZEPIS

- 1** | Przekrój muffiny na pół i umieść je w koszu urządzenia Easy Fry & Grill.
- Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję PIZZA i piecz przez 3 minuty w temperaturze 170°C.
- Wersja mechaniczna:** Piecz przez 3 minuty w temperaturze 170°C.
- 2** | Rozprowadź dużą łyżkę sosu pomidorowego na każdym muffinie. Pokrój plastry mozzarelli na cienkie paski. Rozłóż je na każdym muffinie i dodaj pokrojone oliwki otworem do góry. Umieść pizzę w koszu urządzenia Easy Fry & Grill.
- 3** | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję PIZZA i piecz przez 5 minut w temperaturze 170°C.
- Wersja mechaniczna:** Piecz przez 5 minut w temperaturze 170°C.


DOBRA RADA

Fajny przepis, który dzieci mogą wykorzystać samodzielnie, ale koniecznie pod nadzorem dorosłych, którzy pomogą im uniknąć poparzeń.

SPRING ROLLS Z KURCZAKIEM

4 (=16 spring rolls)



35 min



20 min



SKŁADNIKI

16 arkuszy papieru ryżowego
50 g makaronu ryżowego
2 filety z kurczaka
200 g mieszanych, smażonych warzyw
4 pieczarki

1 ząbek czosnku
1 łyżka neutralnego oleju
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- Przygotuj makaron ryżowy zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Ostrożnie odsącz między dłońmi. Pokrój nożyczkami na grube kawałki i zostaw do ostygnięcia.
- Pokrój pierś z kurczaka w kostkę i smaż przez 5 minut na rozgrzonym oleju razem z posiekany czosnkiem. Dodaj upieczone warzywa i duś przez kolejne 5 minut. Dodaj makaron ryżowy i pozostaw do ostygnięcia.
- Przygotuj na blacie miskę z ciepłą wodą i czysty ręcznik kuchenny. Zanurz arkusze papieru ryżowego w ciepłej wodzie na kilka minut, a następnie rozłóż je na ręczniku. Na liście nakładaj po około 1 łyżce nadzienia. Najpierw złóż lewy i
- Umieść spring rolls w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill, zachowując między nimi odpowiednią odległość (aby się nie sklejały).

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję AIR FRY (tryb SMAŻENIE NA POWIETRZU) i smaż przez 20 minut w temperaturze 160° C. Obróć w połowie czasu smażenia.

Wersja mechaniczna: Smaż przez 20 minut w temperaturze 160° C. Obróć w połowie czasu smażenia.

DOBRA RADA

Podawaj z miętą, sałatą i sosem sojowym.

FALAFEL

4  20 min  15 min 

SKŁADNIKI

500 g gotowanej ciecierzycy
 1 biała cebula
 2 gałązki natki pietruszki
 4 gałązki natki świeżej kolendry
 1 łyżka kminku

1 ząbek czosnku
 1 łyżka tahini (pasty sezamowej)
 1 łyżka oliwy z oliwek
 Sól
 Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Ciecierzycę, liście pietruszki, kolendrę i kminek wymieszaj z grubszą ze szczyptą soli, pieprzu i pastą sezamową (tahini).
- 2 | Wymieszaj ręcznie z posiekanym czosnkiem i cebulą. Następnie uformuj masę w kulki. Umieść falafele w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill i skrop je olejem.
- 3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję AIR FRY (tryb SMAŻENIE NA POWIETRZU) i smaż przez 15 minut w temperaturze 170° C. Obróć w połowie czasu smażenia.
Wersja mechaniczna: Smaż przez 15 minut w temperaturze 170° C. Obróć w połowie czasu smażenia.


 DOBRA RADA

Falafel podawaj w ciepłym chlebkę pita, przyozdobiony świeżą miętą, jogurtem i plasterkami pomidora.

KOFTY Z WOŁOWINY Z KOLENDRA

4  20 min  8 min 

SKŁADNIKI

350 g mielonej wołowiny
 2 łyżki posiekanej szalotki
 2 łyżki posiekanej kolendry
 1 łyżka mieszanki przyprawowej z Ras el Hanout

1 łyżka kminku
 1 łyżka oliwy z oliwek
 Sól
 Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Podsmaż krótko szalotki na patelni z odrobiną oliwy.
- 2 | Wymieszaj mięso mielone, przyprawy, kolendrę i podsmażone szalotki. Dopraw solą i pieprzem. Uformuj podłużne kielbaski i nadziej je na drewniane szaszłyki.
- 3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję ROAST CHICKEN (tryb KURCZAK) i piecz przez 8 minut w temperaturze 180° C. Obróć w połowie czasu pieczenia.
Wersja mechaniczna: Piecz przez 8 minut w temperaturze 180° C. Obróć w połowie czasu pieczenia.


DOBRA RADA

Podawaj kofty z sosem miętowym: wymieszaj ze sobą 2 kubki jogurtu greckiego, 1 łyżkę świeżej, posiekanej mięty, odrobinę oliwy z oliwek i szczyptę soku z cytryny.

HAMBURGER DELUXE

4  25 min  12 min 

SKŁADNIKI

600 g mielonej wołowiny
4 bułki na hamburgery
2 pomidory
6 liści sałaty
1 ząbek czosnku

3 łyżki sosu sojowego
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Wymieszaj razem wołowinę, rozgnieciony czosnek, sos sojowy i oliwę z oliwek. Przyprawy. Uformuj 4 kotlety za pomocą rąk.
- 2 | Umieść bułki na hamburgery w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill.
Wersja cyfrowa: Wybierz opcję PIZZA i piecz przez 4 minuty.
Wersja mechaniczna: Piecz przez 4 minuty w temperaturze 180° C.
- 3 | Wyjmij bułki, połóż je pod arkuszem folii aluminiowej, by pozostały ciepłe, następnie umieść mięso na burgery w koszu.

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję GRILL i piecz przez 8 minut. W razie potrzeby wydłuż lub skróć czas pieczenia o 2 minuty.

Wersja mechaniczna: Piecz przez 8 minut w temperaturze 200° C. W razie potrzeby wydłuż lub skróć czas pieczenia o 2 minuty.

4 | Bułki udekoruj liśćmi sałaty, plasterkami pomidora oraz grillowanymi burgerami, a następnie podaj.


DOBRA RADA

Przygotuj sos z następujących składników: wymieszaj 1 łyżkę ziarnistej musztardy, 2 łyżki ostrej musztardy, 1 żółtko i 1 łyżkę oleju, następnie 1 łyżkę gęstej śmietany crème fraîche.

SZASZŁYKI WOŁOWE Z SOSEM TERIYAKI

4  20 min  1 godz.  6 min 

SKŁADNIKI

12 plasterków carpaccio wołowego
200 g sera Comté w kawałku
4 łyżki miodu

6 łyżek sosu sojowego
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Zdejmij skórkę z sera i pokrój ser w 1,5 cm kostkę. Ser nawlecz na 12 szaszłyków i owiń wokół niego carpaccio.
- 2 | Wymieszaj sos sojowy z miodem i marynuj szaszłyki w tej mieszance przez 1 godzinę w chłodnym miejscu.
- 3 | Umieść szaszłyki w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill
Wersja cyfrowa: Wybierz opcję MEAT (tryb MIĘSO) i smaż przez 6 minut w temperaturze 180°C.
Wersja mechaniczna: Smaż przez 6 minut w temperaturze 180° C.

DOBRA RADA

Podawaj szaszłyki ze słodkim sosem sojowym w małej miseczce.

NUGGETSY Z KURCZAKA

4  30 min  10 min 

SKŁADNIKI

4 filety z kurczaka
100 g bułki tartej
60 g mąki
3 jajka

2 łyżki oleju
Sól
Pieprz




PRZEPIS

- 1 | Usuń chrząstki i tłuszcz z filetów z piersi kurczaka. Pokrój na kawałki ok. 4-5 cm i dopraw solą i pieprzem.
- 2 | Przygotuj składniki na panierkę z bułki tartej: Umieść jajka w misce ze szczyptą soli i pieprzu i ubij. Do drugiej miski wsyp mąkę, a do trzeciej bułkę tartą.
- 3 | Obtocz nuggetsy najpierw w mące, potem w jajku, a na koniec w bułce tartej. Aby uzyskać grubszą panierkę, zanurz nuggetsy po raz drugi w jajku i ponownie obtocz w bułce tartej. Umieść nuggetsy w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill i skrop je olejem.
- 4 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję Nuggetsy i smaż przez 10 minut. Obróć w połowie czasu smażenia.
Wersja mechaniczna: Smaż przez 10 minut w temperaturze 200° C. Obróć w połowie czasu smażenia.

DOBRA RADA

Przygotuj własny ketchup: Na wolnym ogniu duś 3 pomidory, 1 cebulę, 1 łyżkę pasty pomidorowej, 1 posiekany ząbek czosnku, 4 łyżki octu balsamicznego, 1 łyżkę miodu, sól i pieprz.

SKRZYDEŁKA Z KURCZAKA

4  20 min  12 godz.  17 min 

SKŁADNIKI

1,2 kg skrzydełek z kurczaka
4 łyżki ketchupu
2 łyżki musztardy
2 łyżki papryki w proszku

2 łyżki słodkiego sosu sojowego
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól,
Pieprz

PRZEPIS

1 | Rozdziel skrzydełka kurczaka w stawie, aby podzielić je na pół. **3** | Umieść skrzydełka z kurczaka w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill.

2 | Wszystkie składniki umieść w dużej misce i dodaj skrzydełka z kurczaka. Dobrze wymieszaj, aby całkowicie je nimi przykryć. Przykryj folią i marynuj przez 12 godzin.

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję ROAST CHICKEN (tryb KURCZAK) i piecz przez 17 minut. Obróć po 12 minutach.

Wersja mechaniczna: Piecz przez 17 minut w temperaturze 170° C. Obróć po 12 minutach.

DOBRA RADA

Możesz dopasować marynatę do swoich upodobań: możesz dodać sos barbecue, przyprawę, chili lub czosnek.

PIECZONY KURCZAK

4  5 min  50 min 

SKŁADNIKI

1 x 1,2 kg kurczaka
5 ząbków czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek

Sól
Pieprz

PRZEPIS

1 | Obierz i posiekaj czosnek. Natrzyj kurczaka oliwą, obficie dopraw i dodaj czosnek.

2 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję ROAST CHICKEN (tryb KURCZAK) i piecz przez 50 minut.

Wersja mechaniczna: Piecz przez 50 minut w temperaturze 200° C.



**DOBRA
RADA**

Dokładny czas pieczenia kurczaka zależy od jego wagi. Aby sprawdzić, czy mięso jest gotowe, nakłuj jedną z piersi kurczaka czubkiem noża: Wyływający sok powinien być klarowny.

KOTLETY JAGNIĘCE Z CYTRYNĄ

4  15 min  4 godz.  10 min 

SKŁADNIKI

12 małych kotletów jagnięcych
1 surowa cytryna
4 ząbki czosnku

1 łyżka oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Z cytryny obierz skórkę. Obierz czosnek, drobno posiekaj i rozgnieć w moździerzu. Dodaj skórkę z cytryny i 2 łyżki oliwy z oliwek.
- 2 | Następnie dodaj kotlety i marynuj w chłodnym miejscu przez 4 godziny.
- 3 | Umieść kotlety w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill.
Wersja cyfrowa: Wybierz opcję GRILL i piecz przez 15 minut w temperaturze 200° C. Piecz przez 10 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.
Wersja mechaniczna: Ustaw na temperaturę 200° C i podgrzewaj przez 15 minut. Piecz przez 10 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.

DOBRA RADA

Do marynaty warto dodać świeże zioła, takie jak tymianek, tymianek polny czy oregano.

HOT DOGI W STYLU NOWOJORSKIM

4  25 min  5 min 

SKŁADNIKI

4 bułki na hot dogi
4 łyżki ketchupu
4 kiełbaski na hot dogi
4 ogórki konserwowe
1 czerwona cebula

8 pomidorków koktajlowych
4 plastry sera mozzarella
1 łyżka oleju
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Kiełbaski przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu w rondlu z wrzącą wodą.
- 2 | Pokrój cebulę w plastry i podsmaż na rozgrzanym oleju na średnim ogniu przez 5 minut. Wymieszaj z pokrojonym w kostkę ogórkiem.
- 3 | Bułki z hot dogami przekrój na pół, posmaruj ketchupem, nałóż na nie mieszankę warzywną, parówki i plasterki cheddara. Umieść w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill.
- 4 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję PIZZA i piecz przez 5 minut w temperaturze 170° C. **Wersja mechaniczna:** Piecz przez 5 minut w temperaturze 170° C.


DOBRA RADA

Przy użyciu ketchupu lub musztardy narysuj zabawny obrazek w amerykańskim stylu!

DORSZ Z CURRY

4  20 min  10 min 

SKŁADNIKI

500 g filetów z dorsza
3 łyżki łagodnej indyjskiej pasty curry

10 g płatków kokosowych
200 ml śmietanki kokosowej

PRZEPIS

1 | Filety z dorsza obtocz w paście curry, a resztę pasty curry umieść w małym garnku razem ze śmietanką kokosową, solą i pieprzem. Podgrzej zawartość garnka.

2 | Umieść kwadratowy kawałek papieru do pieczenia w koszu urządzenia Easy Fry & Grill i ułóż na nim rybę.

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję FISH (tryb RYBA) i smaź przez 10 Minut w temperaturze 200° C.

Wersja mechaniczna: Smaź przez 10 minut w temperaturze 200° C. Podając, polej rybę sosem curry i posyp płatkami kokosowymi.

RYBA Z FRYTKAMI DOMOWEJ ROBOTY

4  25 min  12 min 

SKŁADNIKI

4 filety z dorsza
5 łyżek mąki
5 łyżek bułki tartej
2 jajka
50 g masła

1 pęczek estragonu
1 słoik majonezu
½ cytryny
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Pokrój filet w kostkę o wielkości ok. 4 cm i starannie wytrzyj ręcznikiem papierowym. Dopraw solą i pieprzem.
- 2 | Przygotuj trzy miski: Do pierwszej miski włóż mąkę, do drugiej roztrzepane jajka, a do trzeciej bułkę tartą. Majonez wymieszaj z sokiem z połówki cytryny i posiekanym estragonem. Odstaw w chłodne miejsce.
- 3 | Obtocz kawałki dorsza najpierw w mące, potem w jajku, a na koniec w bułce tartej. Przed przeniesieniem do kolejnej miski dobrze odsącz. Umieść panierowane kawałki ryby w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill i połóż na każdym z nich kawałek masła.
- 4 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję FISH (tryb RYBA) i smaż przez 12 Minut w temperaturze 180° C.
Wersja mechaniczna: Smaż przez 12 minut w temperaturze 170° C. Podawaj z przygotowanym wcześniej sosem.


DOBRA RADA

Ten przepis nadaje się do wszystkich rodzajów świeżych ryb, w tym morszczuka, czarniaka i dorsza.

CZIPSY DOMOWEJ ROBOTY

4  25 min  50 min 

SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków
3 łyżki papryki w proszku

3 łyżki oleju
Sól

PRZEPIS

- 1 | Obierz ziemniaki i pokrój na czipsy.
- 2 | Umieść w misce ze wszystkimi składnikami. Wszystko dobrze wymieszaj i połowę przygotowanej porcji przełóż do koszyka urządzenia Easy Fry & Grill.
- 3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję CHIPS (tryb FRYTKI) i smaź przez 25 minut. Przemieszaj w połowie czasu smażenia.

Wersja mechaniczna: Smaź przez 25 minut w temperaturze 170° C. Przemieszaj w połowie czasu smażenia. Powtórz proces dla pozostałych czipsów.


DOBRA RADA

Dodaj łyżkę stołową czerwonej pasty curry, by uzyskać pyszną nutę.

FRYTKI Z BATATÓW

4  25 min  50 min 

SKŁADNIKI

1 kg batatów
2 łyżki mąki

4 łyżki oleju
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Obierz bataty i pokrój na frytki. Umieść w dużej misce razem z mąką, olejem, solą i pieprzem. Dobrze wymieszaj.
- 2 | Umieść frytki, najlepiej w 2 lub 3 porcjach, w koszu urządzenia Easy Fry & Grill.

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję CHIPS (tryb FRYTKI) i smaź przez 25 minut. Przemieszaj w połowie czasu smażenia.

Wersja mechaniczna: Smaź przez 25 minut w temperaturze 180° C. Przemieszaj w połowie czasu smażenia. Powtórz proces dla pozostałych czipsów.



DOBRA
RADA

Podawaj z sosem jogurtowym z odrobiną curry w proszku.

UDKA Z KURCZAKA W MARYNACIE JOGURTOWO-ROZMARYNOWEJ

4  20 min  4 godz.  35 min 

SKŁADNIKI

4 udka z kurczaka
250 g jogurtu greckiego
3 łyżki musztardy Dijon

1 gałązka świeżego rozmarynu
4 ząbki czosnku
Sól
Pieprz


PRZEPIS

- 1 | Usuń skórę z udek kurczaka i umieść udka w dużej misce.
- 2 | Wymieszaj jogurt, musztardę, posiekany czosnek, szczyptę soli, trochę pieprzu i posiekane listki rozmarynu. Zalej marynatą udka z kurczaka i postaw w chłodnym miejscu. Marynuj przez 4 godziny.
- 3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję ROAST CHICKEN (tryb KURCZAK) i piecz przez 15 minut w temperaturze 200° C. Następnie umieść udka z kurczaka w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill. Piecz przez 35 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.
Wersja mechaniczna: Umieść udka z kurczaka w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill i piecz przez 30 minut w temperaturze 200° C. Obróć w połowie czasu pieczenia.

**DOBRA
RADA**

Grillowane udka z kurczaka podawaj z sałatą i grillowanymi ziemniakami w plastrach.

PIECZONY KALAFIOR W SOSIE CYTRYNOWYM

4 ✂ 15 min 1 tura
15 min 

SKŁADNIKI

1 mały kalafior
2 łyżki oliwy z oliwek
30 g tahini

100 ml oliwy z oliwek
50 ml soku z cytryny
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Oderwij liście od kalafiora. Pokrój kalafiora na ćwiartki i usuń łodygę. Pokrój ćwiartki na różyczki i umieść w dużej misce.
- 2 | Dodaj 2 łyżki oliwy z oliwek, sól oraz pieprz i dobrze wymieszaj. Rozłóż mieszankę w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill (w razie potrzeby w dwóch turach).

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję CHIPS (tryb FRYTKI) i smaż przez 15 minut. Przemieszaj w połowie czasu smażenia.

Wersja mechaniczna: Smaż przez 15 minut w temperaturze 180° C. Przemieszaj w połowie czasu smażenia.

- 3 | W międzyczasie wymieszaj tahini, oliwę i sok z cytryny. Podawaj sos z kalafiorem.

GRILLOWANA KIEŁBASA

4  10 min  10 min 

SKŁADNIKI

700 g kiełbasy tuluskiej
(smażonej) w jednym kawałku
1 łyżka musztardy Dijon
1 łyżka musztardy ziarnistej

2 łyżki miodu
2 gałązki tymianku
Sól,
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Wymieszaj miód, obie musztardy, tymianek, szczyptę soli i pieprzu.
- 2 | Zwiń kiełbasę i włóż dwa przeciwległe szaszłyki, aby się nie rozwinęła. Posmaruj sosem musztardowym.
- 3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję GRILL i podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. Włóż kiełbasę do koszyka i piecz przez 10 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.

Wersja mechaniczna: Ustaw na 200° C i pozostaw do podgrzania na 15 minut przed umieszczeniem kiełbasy w koszyku. Piecz przez 10 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.



DOBRA
RADA

Podawaj z domowym purée z musztardą. 1 kg
Obierz i ugotuj ziemniaki. Odcedź i przygotuj purée, dodając 25
g masła, 2 łyżki musztardy, 150 ml mleka, sól i pieprz.

STEK Z POŁĘDWICY Z SOSEM CHIMICHURRI

4  15 min  17 min 

SKŁADNIKI

4 steki z polędwicy (ok. 200 g każdy)
 2 łyżki octu winnego czerwonego
 1/2 cytryny
 4 ząbki czosnku

6 gałązek natki pietruszki
 1/2 łyżki płatków chili
 60 ml oliwy z oliwek
 Sól
 Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Wyjmij mięso z lodówki co najmniej 30 minut przed smażeniem i pozwól mu dojść do temperatury pokojowej.
- 2 | W międzyczasie przygotuj sos chimichurri: W misce wymieszaj ocet, sok z cytryny, posiekany czosnek (usuń kielki), posiekaną natkę pietruszki i oliwę. Dodaj szczyptę soli, pieprzu i chili.

3 | Wersja cyfrowa: Wybierz opcję GRILL i podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. Posól i popierz steki i umieść je w koszu urządzenia Easy Fry & Grill. Smaż na każdej stronie przez 2 minuty.

Wersja mechaniczna: Rozgrzej do temperatury 200° C. Posól i popieprz steki i umieść je w koszu urządzenia Easy Fry & Grill. Smaż na każdej stronie przez 2 minuty.


DOBRA RADA

Dostosuj czas smażenia w zależności od tego, czy wolisz stek krwisty, czy dobrze wysmażony.

GRILLOWANA DORADA Z POMIDORAMI
I OLIWKAMI4  20 min  18 min 

SKŁADNIKI

4 filety z dorady
4 gałązki natki pietruszki
½ cytryny
2 pomidory
4 łyżki oliwy z oliwek

1 ząbek czosnku
2 pomidory
50 g drylowanych oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Z cytryny obierz skórkę, a następnie wyciśnij cytrynę. Posiekaj czosnek i pietruszkę, pokrój pomidory w kostkę, a oliwki w plasterki. Wymieszaj, dodaj oliwę z oliwek i odstaw.
- 2 | Filety z dorady posmaruj olejem i dopraw solą i pieprzem.
- 3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję GRILL i podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. Następnie włóż filety do koszyka i piecz jeszcze przez 5 minut.
Wersja mechaniczna: Włóż filety do koszyka i podgrzewaj w temperaturze 200° C przez 15 minut. Piecz przez 7 minut.
- 4 | Podawaj z sosem.

DOBRA
RADA

Filety z dorady podawaj z ryżem i wybranymi warzywami.

ŁOSOŚ TERIYAKI

4  5 min  30 min  23 min 

SKŁADNIKI

500 g filetu z łososia
8 łyżek sosu teriyaki
1 łyżka nasion sezamu

PRZEPIS

1 | Marynuj filety z łososia przez 30 minut w sosie teriyaki.

2 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję GRILL i podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. Następnie włóż filety rybne do koszyka i smaź przez 10 minut.

Wersja mechaniczna: Wybierz temperaturę 200° C i dobrze rozgrzej. Następnie połóż filety rybne na ruszcie i smaź przez 10 minut.

3 | Posyp ziarnami sezamu i podawaj z ryżem.



GRILLOWANY BAKŁAŻAN Z PESTO

4  10 min  27 min 

SKŁADNIKI

2 bakłażany
100 g pesto

5 łyżek oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Umyj bakłażany i pokrój w plastry o grubości około 5 mm.
- 2 | Natrzyj oliwą, dopraw solą i pieprzem i ułóż plastry w jednej warstwie w koszu urządzenia Easy Fry & Grill.
- 3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję AIR FRY (tryb SMAŻENIE NA POWIETRZU) i smaż przez 20 minut w temperaturze 170° C. Obróć w połowie czasu smażenia. Posmaruj pesto i smaż gorącym powietrzem przez kolejne 2 minuty (AIR FRY).
- 4 | **Wersja mechaniczna:** Smaż przez 20 minut w temperaturze 170° C. Obróć w połowie czasu smażenia. Następnie posmaruj pesto i smaż przez kolejne 2 minuty.



WEGETARIAŃSKI BAJGIEL

4  20 min  30 min 

SKŁADNIKI

4 bajgle
200 g serka śmietankowego
4 łyżki musztardy ziarnistej
1 czerwona papryka
1 zielona papryka

4 pieczarki
1 łyżka oregano
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Umyj paprykę, usuń nasiona i pokrój ją na duże kawałki o wielkości ok. 3 cm. Umyj grzyby, pokrój je w grube plastry.
- 2 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję GRILL i podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. Następnie ułóż warzywa w koszyku na ruszcie. Skrop olejem i piecz przez 12 minut, obracając w połowie czasu pieczenia.
Wersja mechaniczna: Ustaw na temperaturę 200° C i podgrzewaj przez 15 minut. Ułóż warzywa w koszyku na ruszcie. Skrop olejem i piecz przez 12 minut, mieszając w połowie czasu pieczenia.
- 3 | W międzyczasie wymieszaj serek śmietankowy z musztardą.
- 4 | Wyjmij warzywa i umieść przepołowione bajgle w koszyku na 5 minut. Wybierz opcję GRILL. **Wersja cyfrowa:** 5 minut. **Wersja mechaniczna:** 200° C. Powtórz proces, a następnie posmaruj bajgla serkiem śmietankowym i nałóż na niego warzywa.

PIECZONE WARZYWA KORZENIOWE W SYROPIE KLONOWYM

4  15 min  30 min 



SKŁADNIKI

4 marchewki
4 pasternaki
350 g batatów
50 ml syropu klonowego
1 łyżka tymianku

1 pomarańcza
20 ml octu jabłkowego
30 ml oleju słonecznikowego
Sól
Pieprz

PRZEPIS

- 1 | Obierz warzywa i pokrój marchew w grube plastry, a pasternak i batat w 2-centymetrową kostkę.
- 2 | Włóż warzywa do koszyka. Skrop ok. 1 łyżką oliwy z oliwek, a następnie posyp tymiankiem, solą i pieprzem.

Wersja cyfrowa: Wybierz opcję GRILL i podgrzewaj przez 15 minut w temperaturze 200° C. **Piecz przez** 30 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.

Wersja mechaniczna: Ustaw na temperaturę 200° C i podgrzewaj przez 15 minut. Piecz przez 30 minut. Obróć w połowie czasu pieczenia.

- 4 | W międzyczasie w misce wymieszaj pozostałą oliwę z octem, startą skórką z cytryny, syropem klonowym oraz szczyptą soli i pieprzu. Gdy tylko warzywa będą gotowe, przed podaniem skrop je dressingiem.

MUFFINY Z KAWAŁKAMI CZEKOLADY

4  15 min  20 min *SKŁADNIKI*

125 g mąki
 ½ saszetki drożdży suszonych
 30 g masła
 30 g cukru

50 g wiórków czekoladowych
 1 jajko
 120 ml mleka

PRZEPIS

- 1 | W dużej misce wymieszaj mleko, roztopione masło i jajka. Wszystkie pozostałe składniki wymieszaj w drugiej misce.
- 2 | Wymieszaj masę płynną z masą stałą i unikaj tworzenia się grudek.
- 3 | Przelej masę do lekko posmarowanych masłem foremek do muffinek i umieść w koszu.
- 4 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję DESSERT i piecz przez 20 minut w temperaturze 170° C.
Wersja mechaniczna: Piecz przez 20 minut w temperaturze 170° C.



SUFLET CZEKOLADOWY

4  20 min  12 min *SKŁADNIKI*

100 g ciemnej czekolady
3 jajka (1 żółtko i 3 białka)
100 ml mleka pełnotłustego

40 g cukru
1 łyżka mąki kukurydzianej
25 g masła

PRZEPIS

- 1** | Połam czekoladę na kawałki i rozpuść w kąpieli wodnej lub na małym ogniu w mikrofalówce. Oddziel żółtka od białek. Odstaw na bok 3 białka i 1 żółtko.
- 2** | W misce ubij żółtka i mąkę kukurydzianą. Doprowadź mleko i 30 g cukru do wrzenia i wymieszaj z żółtkiem i mąką kukurydzianą. Przełóż masę z powrotem do rondla i podgrzewaj na małym ogniu, mieszając. Wymieszaj z czekoladą i odstaw masę do ostygnięcia.
- 3** | Białka ubij na sztywno, a następnie delikatnie połącz z ciepłą masą czekoladową.
- 4** | Wymasuj masłem 4 duże foremki, przyprósz 10 g cukru i wypełnij masą do 2/3 wysokości foremek. Umieść foremki w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill.

Wersja cyfrowa: Ustaw opcję DESSERT na 12 minuty w temperaturze 160° C.

Wersja mechaniczna: Ustaw na 12 minut w temperaturze 160° C

CYGARA MIGDAŁOWE

4/6  30 min  11 min *SKŁADNIKI*

190 g mielonych migdałów
30 g masła
6 arkuszy ciasta brick

2 łyżeczki aromatu z kwiatów pomarańczy
1 jajko
120 g miodu

PRZEPIS

- 1 | Odłóż 3 łyżki miodu. W dużej misce wymieszaj zmielone migdały z roztopionym masłem, aromatem z kwiatów pomarańczy i miodem. Ciasto uformuj w wałek i pokrój na 7-centymetrowe kawałki.
- 2 | Arkusze ciasta brick przetnij na pół i umieść jeden wałek masy na arkuszu ciasta brick. Posmaruj całość roztrzepanym jajkiem. Następnie zwiń, złóż na brzegach i zroluj w kształt cygara. Powtarzaj proces, aż zrolujesz wszystkie. Umieść kwadratowy kawałek papieru do pieczenia w urządzeniu Easy Fry & Grill i włóż wałki do koszyka.
- 3 | **Wersja cyfrowa:** Wybierz opcję DESSERT i podgrzewaj przez 8 minut w temperaturze 180° C. Dodaj miód i piecz przez kolejne 3 minuty.
Wersja mechaniczna: Podgrzewaj przez 8 minut w temperaturze 180° C. Dodaj miód i piecz przez kolejne 3 minuty.



CZIPSY Z JABŁEK SUSZONYCH NA POWIETRZU

4 ✂ 15 min 🍲 1 godz. 🍲



SKŁADNIKI

1 jabłko
½ cytryny

PRZEPIS

- 1** | Wyciśnij połówkę cytryny. Jabłko umyj, usuń gniazda za pomocą kralownicy do jabłek, pokrój jabłko na cienkie plasterki za pomocą szatkownicy lub ostrego noża.
- 2** | Za pomocą pędzla posmaruj obie strony plasterów jabłek sokiem z cytryny i umieść je jak najdalej od siebie w koszyku urządzenia Easy Fry & Grill.
- 3** | **Tylko dla wersji cyfrowej:** Ustaw ręcznie temperaturę na 80° C na 4 godziny. Po zakończeniu programu pozostaw jabłka w koszyku. Wyłącz urządzenie. Pozostaw do wyschnięcia na noc i skosztuj następnego dnia.



Suszone plastry jabłek przechowuj w szczelnym pojemniku i częściej się nimi z granolą lub w ramach zdrowej przekąski.