

SPIS TREŚCI

PRZYSTAWKI

Kalańor panierowany z curry
Grillowany bakłażan z pesto (funkcja grilla)
Warzywne samosy
Sajgonki z kurczakiem
Grillowane warzywa korzeniowe w syropie klonowym (funkcja grilla)

DANIA GŁÓWNE

Nuggetsy z kurczaka
Faszerowane pomidory
Cheeseburger z wędzonym boczkiem wieprzowym (funkcja grilla)
Szaszłyk z żabnicą z rozmarynem
Dorsz z curry
Zapiekanka z cukinii
Łosoś teriyaki (funkcja grilla)
Stek z polędwicy z sosem chimichurri (funkcja grilla)
Kruszonka z dorsza z chrupiącym koprem włoskim
Łosoś glazurowany z przyprawami masala
Karmelizowane żeberka
Pieczeń wieprzowa z ananasem
Zapiekanka z szynki i cykorii
Polędwiczki wieprzowe z klementynkami
Boczek wieprzowy z grilla (funkcja grilla)
Bakłażan z mozzarellą
Filet z kurczaka z pieczarkami i serem pleśniowym
Bajgiel wegetariański (funkcja grilla)
Kurczak w miodzie i sosie hoisin (funkcja grilla)
Warzywne curry
Frytki ze słodkich ziemniaków

DESERY

Kruszonka jabłkowa i czerwone jagody
Cygara migdałowe
Muffiny z kawałkami czekolady
Jabłka bezowe



PRZEWODNIK



LICZBA PORCJI



CZAS PRZYGOTOWYWANIA



CZAS MARYNOWANIA



CZAS GOTOWANIA



FRYTKI



NUGGETS



KURCZAK



PIECZONE MIĘSO



RYBY



WARZYWA



DESER



GRILL



SMAŻENIE BEZ TŁUSZCZU



GOTOWANIE NA PARZE

KALAFIOR PANIEROWANY Z CURRY



10 min



10 min



PRZYSTAWKI

SKŁADNIKI

500 g kalafiora
3 jajka
60 g mąki

100 g bułki tartej
2 łyżeczki chili w proszku
3 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz.

PRZEPIS

- 1** | Kalafior pokroić na średniej wielkości kwiaty, opłukać i dobrze osuszyć czystą ściereczką.
- 2** | Przygotować składniki na bułkę tartą: w jednej misce ubić jajka ze szczyptą soli i pieprzu. Do drugiej miski wsypać mąkę, a w trzeciej wymieszać bułkę tartą z curry.
- 3** | Zanurzać kwiaty kalafiora w trzech miseczkach w następującej kolejności: najpierw w jajkach, potem w mące, następnie raz jeszcze w jajkach i na
- 4** | koniec w bułce tartej. Przed każdą zmianą miski pozwolić kawałkom kalafiora odsączyć się na tyle, na ile to możliwe, aby zapobiec kapaniu.
- 4** | Kalafior w panierce umieścić w garnku wyposażonym w płytę standardową. Skropić oliwą i gotować w trybie NUGGETS przez 10 minut.

TIP

Jeśli zdecydujesz się pokroić kalafior na większe kawałki, należy dodać 5 minut do czasu gotowania.

GRILLOWANY BAKŁAŻAN Z PESTO



10 min



25 min

*SKŁADNIKI*

2 bakłażany
100 g pesto, 5 łyżek
oliwy z oliwek, sól, pieprz

PRZEPIS

- 1** | Bakłażany opłukać i pokroić w plastry o grubości około 5 mm. Lekko posmarować oliwą.
- 2** | Umieścić płytę grillową w urządzeniu i ułożyć bakłażany na grillu w jednej warstwie. Doprawić solą i pieprzem. Rozgrzać przez 15 minut w trybie GRILL w temperaturze 200°C i piec przez 20 minut, obracając w połowie pieczenia.
- 3** | Posmarować pesto i piec na w trybie GRILL przez kolejne 5 minut.



Warzywne samosy

4 (= 12 samosów)



20
min



2 x 15
min



Składniki

6 arkuszy ciasta filo
100 g sera feta
150 g mrożonego groszku
250 g kalafiora
1 łyżeczka chili w proszku

1 żółtko jaja
1 łyżka oliwy z oliwek
sól
pieprz

Przepis

- 1** | Kalafior pokroić na średniej wielkości kwiaty i opłukać. Napełnić zbiornik na wodę. Umieścić standardową płytę w garnku do gotowania i ułożyć na nim groszek i kalafior. Gotować w trybie STEAM przez 15 minut.
- 2** | Wyjąć ugotowane warzywa i umieścić je w dużej misce. Dodać pokruszony ser feta, curry w proszku oraz szczyptę soli i pieprzu. Rozgniatać widelcem, aby uzyskać grubo rozdrobnione purée.
- 3** | Płaty ciasta filo przekroić na pół. Złożyć je na pół, składając zaokrągloną część w kierunku środka prawej krawędzi. Na jeden koniec powstałego w ten sposób paska nałożyć równowartość łyżki stołowej farszu i złożyć w trójkąt. Kontynuować składanie, aby całkowicie zamknąć farsz w trójkącie, a następnie posmarować nadmiar ciasta odrobiną żółtka i przykleić do samosy.
- 4** | Powtarzać czynność do momentu, aż farsz zostanie całkowicie zużyty i umieścić samosy w garnku z płytą standardową. Posmarować oliwą i piec w trybie AIR FRY przez 15 minut, obracając samosy w połowie pieczenia.

SAJGONKI Z KURCZAKIEM

PRZYSTAWKI

4 (= 16 sajgonek)



35 min



20 min



SKŁADNIKI

16 arkuszy papieru ryżowego
50 g makaronu ryżowego vermicelli
2 filety z kurczaka
1 marchew
1/2 czerwonej cebuli

20 gałązek świeżej kolendry
10 g świeżego imbiru
1 łyżka oleju sezamowego
2 łyżki oleju neutralnego
sól

PRZEPIS

- 1 | Włożyć płytę standardową do garnka, a następnie umieścić w nim filety z kurczaka. Doprawić solą, pieprzem i skropić 1 łyżką oleju. Gotować w trybie CHICKEN przez 15 minut.
- 2 | W międzyczasie przygotować makaron vermicelli zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Obrać warzywa. Zetrzeć na tarce marchew i imbir. Posiekać cebulę i kolendrę. Wymieszać wszystko razem w dużej misce. Dodać ugotowany i pokrojony makaron vermicelli i kurczaka.
- 3 | Przygotować na blacie miskę z ciepłą wodą i czysty ręcznik do herbaty. Zanurzyć arkusze papieru ryżowego w wodzie na kilka minut i położyć je na ręczniku do herbaty. Na dno blachy nałożyć około 1 łyżki farszu. Najpierw złożyć lewy i prawy bok, aby zamknąć farsz, a następnie zwinąć w rulonik. Ułożyć sajgonki na blasze, zachowując odstępy, aby się nie posklejały. Powtarzać tę czynność, aż do wykorzystania całego farszu.
- 4 | Umieścić standardową płytę na garnku, a następnie ułożyć na niej sajgonki, smarując je 1 łyżką oleju. Gotować w trybie CHICKEN przez 5 minut.

GRILLOWANE WARZYWA KORZENIOWE W SYROPIE KLONOWYM

4 ✨ 15 min 🍲 20 min 🍲

SKŁADNIKI

4 marchwie
4 pasternaki
350 g słodkich ziemniaków
50 ml syropu klonowego
1 łyżeczka tymianku

1 pomarańcza
20 ml octu jabłkowego
30 ml oleju słonecznikowego
sól
pieprz

PRZEPIS

- 1 | Obrąć warzywa i pokroić marchew w grube plastry, a pasternak i słodki ziemniak w 2-centymetrową kostkę.
- 2 | Nałożyć płytę grillową i umieścić warzywa w garnku do gotowania. Skropić około 1 łyżką oliwy z oliwek i posypać tymiankiem, solą i pieprzem. Rozgrzać przez 15 minut w trybie GRILL w temperaturze 200°C i piec przez 20 minut. W połowie czasu pieczenia wymieszać warzywa w garnku.
- 3 | W międzyczasie wymieszać w misce pozostałą oliwę z octem, startą skórką z połowy pomarańczy, syropem klonowym oraz szczyptą soli i pieprzu. Kiedy warzywa będą już ugotowane, skropić je dressingiem i podawać.



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 | Z filetów z kurczaka usunąć chrząstki i kawałki tłuszczu. Umieścić filety w małym blenderze oraz posypać szczyptą soli i pieprzu. Miksować przez 30 sekund. Odrywać porcje po około 60 g i formować z nich nuggetsy. Ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pozostawić w zamrażarce na 1 godzinę.
- 2 | Przygotować składniki na bułkę tartą: w jednej misce ubić jajka ze szczyptą soli i pieprzu. Do drugiej miski wsypać mąkę, a do trzeciej bułkę tartą.
- 3 | Obtoczyć nuggetsy w mące, następnie zanurzyć w jajku i na końcu obtoczyć w bułce tartej.
- 4 | Włożyć płytę standardową do garnka, a następnie umieścić na niej nuggetsy. Skropić oliwą i gotować w trybie NUGGETS przez 10 minut.

TIP

Aby uzyskać jeszcze bardziej obfitą panierkę, zanurzyć nuggetsy w jajku, a następnie obtoczyć w bułce tartej po raz drugi.

FASZEROWANE POMIDORY

**SKŁADNIKI**

4 pomidory
250 g mięsa kielbasianego
125 g mielonej wołowiny
10 gałązek szczypiorku

6 pomidorów suszonych
sól
pieprz

PRZEPIS

- 1** | W dużej misce wymieszać mięso z posiekany szczypiorkiem, pokrojonymi na małe kawałki suszonymi pomidorami, szczyptą soli i pieprzu.
- 2** | Odkroić górne części pomidorów na wysokości 3/4. Opróżnić pomidory i je nafaszerować. Umieścić je w naczyniu i ponownie nałożyć odkrojone części.
- 3** | Umieścić płytę standardową w urządzeniu i umieścić na niej naczynie z pomidorami. Gotować w trybie AIR FRY przez 10 minut.



CHEESEBURGER Z WĘDZONYM BOCZKIEM WIEPRZOWYM



SKŁADNIKI

4 kotlety
4 łyżki majonezu
4 łyżki ketchupu
8 cienkich plastrów wędzonego boczku wieprzowego
8 plasterków sera do hamburgerów (Toastinette)

4 bułki do hamburgerów
1 sałata baby gem
1 pomidor
sól
pieprz

PRZEPIS

- 1 | Doprawić burgery solą i pieprzem.
- 2 | Umieścić płytę grillową w urządzeniu, a następnie ułożyć kotlety na grillu. Rozgrzać przez 15 minut w trybie GRILL w temperaturze 200°C i piec przez 2 minut. Odwrócić je na drugą stronę i pokryć serem. Ułożyć plastry boczku dookoła tacy. Gotować przez kolejne 2 minuty i dokończyć dekorowanie burgera.

SZASZŁYK Z ŻABNICĄ Z ROZMARYNEM

4  25 min  6 min **SKŁADNIKI**

400 g żabnicy
 8 szpikulców do szaszłyków
 1 gałązka rozmarynu
 8 pieczarek
 150 g pokrojonego w grube plastry
 wędzonego boczku

1 cytryna
 1 łyżka oliwy z oliwek
 1/2 łyżeczki mielonej papryki
 1 łyżka oleju
 sól
 pieprz

PRZEPIS

- 1 | Obróć pieczarki i przekroić je na pół. Boczek pokroić na duże kawałki, a żabnicę na około 3-centymetrowe kawałki. Nadziać składniki na szpikulce.
- 2 | Umieścić płytę standardową w urządzeniu, włożyć kwadratowy kawałek papieru do pieczenia do garnka i ułożyć na nim szaszłyki. Skropić oliwą, doprawić solą i pieprzem, a następnie dodać paprykę i kilka listków rozmarynu. Gotować w trybie FISH przez 6 minut. Podawać z plasterkiem cytryny.

DORSZ Z CURRY

15
min8
min**SKŁADNIKI**

500 g filetów z dorsza
3 łyżki stołowe słodkiej indyjskiej
pasty curry

10 g startego kokosa
200 ml mleka kokosowego

PRZEPIS

- 1** | Posmarować filety z dorsza pastą curry, a resztę curry umieścić w małym rondelku razem z mlekiem kokosowym. Podgrzać zawartość rondelka.
- 2** | Umieścić płytę standardową w urządzeniu, włożyć kwadratowy kawałek papieru do pieczenia do garnka i ułożyć na nim szaszłyki. Gotować w trybie FISH przez 8 minut. Podawać rybę polaną sosem i posypaną kokosem.

ZAPIEKANKA Z CUKINII

4  20 min  30 min **SKŁADNIKI**

3 cukinie
2 jajka
250 ml śmietany kremowej
50 g startego parmezanu

1 łyżeczka ziół prowansalskich
sól
pieprz

PRZEPIS

- 1** | Cukinie opłukać i pokroić w plastry o grubości około 5 mm. Umieścić płytę standardową w urządzeniu. Umieścić cukinie w garnku i gotować w trybie STEAM przez 10 minut.
- 2** | W międzyczasie ubić jajka ze śmietaną, szczyptą soli, pieprzem, ziołami prowansalskimi i połową startego parmezanu.
- 3** | Ugotowaną cukinię ułożyć w naczyniu do zapiekania, przykryć mieszanką i posypać resztą parmezanu. Umieścić naczynie na patelni i gotować w trybie AIR FRY przez 20 minut.



ŁOSOŚ TERIYAKI

10
min30
min17
min**SKŁADNIKI**

500 g filetów z łososa
4 łyżki sosu teriyaki

4 szpikulce do szaszłyków
1 łyżka ziaren sezamu

PRZEPIS

- 1** | Pokroić łososa w kostkę o wielkości około 3 cm i marynować w sosie teriyaki przez 30 minut. Umieścić płytę grillową w urządzeniu i rozgrzać w trybie GRILL przez 15 minut w temperaturze 200°C.
- 2** | Nadziać rybę na szpikulce i umieścić w garnku na 2 minuty. Odwrócić szaszłyki i rozprowadzić na nich resztę marynaty. Gotować przez kolejne 2 minuty.
- 3** | Posypać ziarnami sezamu i podawać.

STEK Z POŁĘDWICY Z SOSEM CHIMICHURRI

4 10 min 12 min **SKŁADNIKI**

4 steki z polędwicy o wadze około 200 g każdy
 2 łyżki czerwonego octu winnego
 1/2 cytryny
 4 ząbki czosnku

6 gałązek zielonej pietruszki
 1/2 łyżeczki płatków chili
 60 ml oliwy z oliwek
 sól
 pieprz

PRZEPIS

- 1** | Wyjąć mięso z lodówki i pozostawić w temperaturze pokojowej. Umieścić płytę grillową w urządzeniu i rozgrzać ją w trybie GRILL przez 15 minut w temperaturze 200°C.
- 2** | W międzyczasie przygotować sos chimichurri: wymieszać w misce ocet, sok z cytryny, obrany i posiekany czosnek, posiekaną pietruszkę i oliwę. Dodać szczyptę soli, pieprzu i chilli.
- 3** | Doprawić steiki solą i pieprzem, ułożyć na płycie grillowej i przyrządzić według uznania: 30 sekund z każdej strony, aby uzyskać stek krwisty, 1 minutę z każdej strony, aby uzyskać wariant średnio-krwisty i 2 minuty z każdej strony, aby uzyskać stek dobrze wysmażony.
- 4** | Podawać z sosem chimichurri.

KRUSZONKA Z DORSZA Z CHRUPIĄCYM KOPREM WŁOSKIM

4  25 min  13 min 

SKŁADNIKI

4 filety z dorsza	10 g masła
2 fenkuły	2 łyżki oliwy z oliwek
50 g chorizo	1 łyżeczka ziół prowansalskich
3 łyżki tartego parmezanu	sól
2 łyżki bułki tartej	pieprz

PRZEPIS

- 1** | W blenderze umieścić parmezan, masło, bułkę tartą i zioła. Obrąć kielbasę chorizo, pokroić ją na małe kawałki i dodać do blendera. Wymieszać, aby uzyskać kruchą konsystencję ciasta.
- 2** | Umieścić w urządzeniu standardową płytę. Optukać i posiekać koper włoski. Włożyć do garnka. Posypać solą i pieprzem oraz poleć oliwą z oliwek. Gotować w trybie STEAM przez 5 minut.
- 3** | Dodać filety z dorsza do miski i posypać kawałkami chorizo. Gotować w trybie AIR FRY przez 8 minut.



ŁOSOŚ GLAZUROWANY Z PRZYPRAWAMI MASALA

15
min13
min

SKŁADNIKI

4 filety z łososia
70 g keczupu
20 g imbiru

2 ząbki czosnku
2 łyżki słodkiego sosu sojowego
2 łyżeczki przyprawy garam masala

PRZEPIS

- 1 | Umieścić płytę standardową w urządzeniu, włożyć kwadratowy kawałek papieru do pieczenia do garnka i ułożyć na nim filety rybne. Gotować w trybie STEAM przez 5 minut.
- 2 | W misce zmieszać wszystkie pozostałe składniki.
- 3 | Dodać rybę i gotować w trybie AIR FRY przez 8 minut.



KARMELIZOWANE ŻEBERKA



15 min



1 noc



2 godz. 5 min



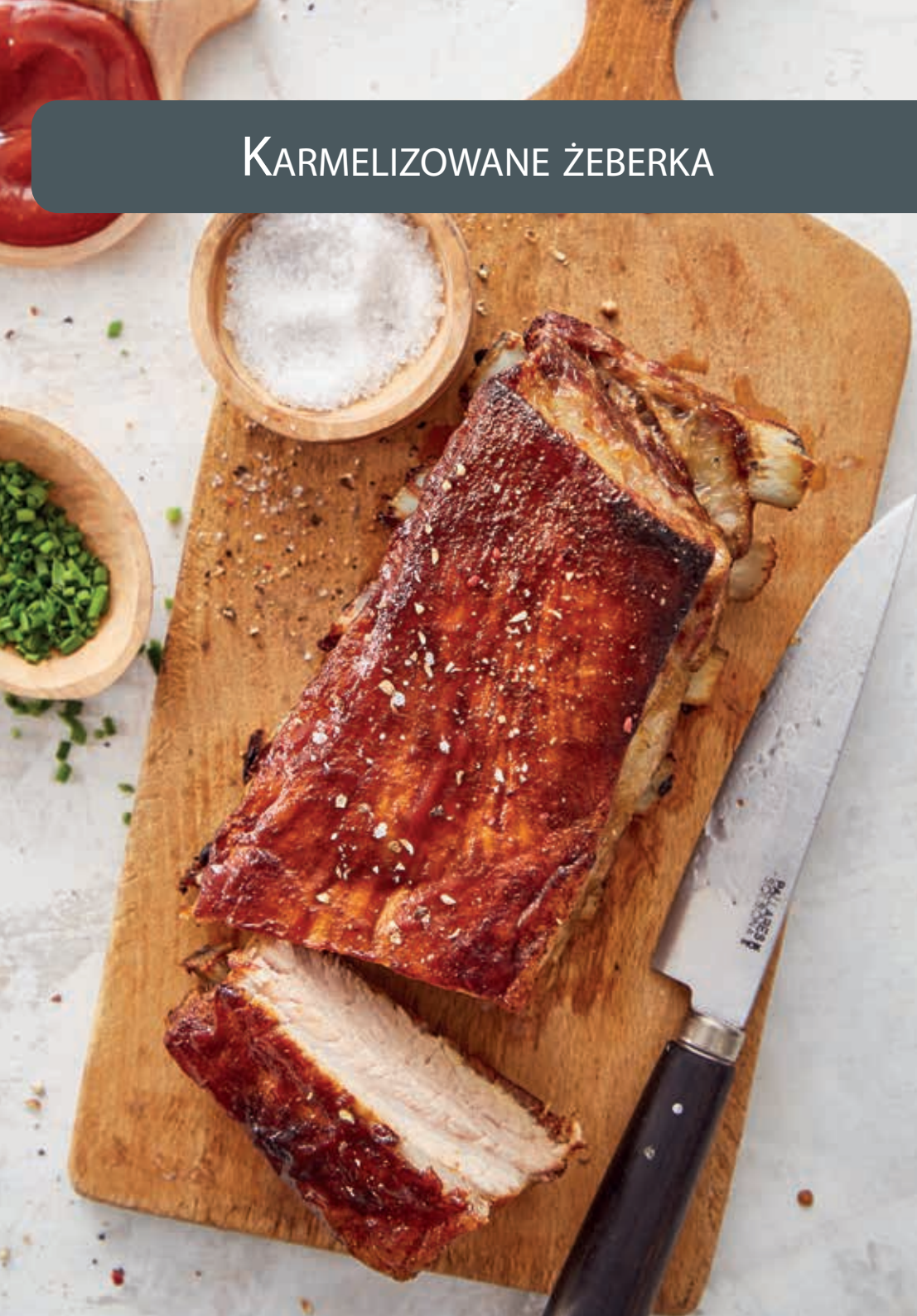
SKŁADNIKI

1,5 kg żeberek wieprzowych
6 łyżek sosu barbecue

3 łyżeczki mieszanki przypraw do grillowa-
nia

PRZEPIS

- 1** | Usunąć cieką białą skórę wzdłuż kości i całkowicie pokryć mieszanką przypraw. Pozostawić w chłodnym miejscu, najlepiej na noc.
- 2** | Umieścić w urządzeniu standardową płytę. Ułożyć żeberka na ruszcie, tak aby kości dotykały rusztu, a mięso skierowane było ku górze. Przykryć folią aluminiową, wkładając ją pod mięso, aby nie przesunęło się ono podczas pieczenia. Ustawić tryb AIR FRY w temperaturze 180°C na 60 minut. Po upływie czasu powtórzyć w tym samym trybie w temperaturze 180°C przez kolejne 60 minut.
- 3** | Upewnić się, że mięso łatwo odchodzi od kości, następnie zdjąć folię i posmarować sosem barbecue. Gotować w trybie AIR FRY przez 5 minut.



PIECZEŃ WIEPRZOWA Z ANANASEM

30
min

1 godzina



SKŁADNIKI

1,2 kg pieczonej wieprzowiny
1/2 ananasa
2 czerwone papryki
1 czerwona cebula
3 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżeczka ziół prowansalskich
sól
pieprz

PRZEPIS

- 1 | Obrać ananasa. Połowę ananasa pokroić w plastry o grubości około 5 mm. Przekroić plastry na pół, a resztę ananasa pokroić w kostkę.
- 2 | Umieścić płytę standardową w urządzeniu i wyłożyć papierem do pieczenia, rozciągając go wzdłuż krawędzi garnka.
- 3 | Doprawić pieczeń solą i pieprzem i posypać ziołami prowansalskimi. Posmarować oliwą i naciąć tak, aby można było włożyć plastry ananasa. Włożyć do garnka i piec w trybie ROAST MEAT w temperaturze 170°C.
- 4 | Oplukać papryki, obrać cebulę i pokroić wszystkie warzywa na duże kawałki o wielkości około 3 cm.
- 5 | Po gotowaniu mięsa przez 30 minut obłożyć mięso warzywami, skropić resztą oliwy, doprawić solą i pieprzem i kontynuować gotowanie do końca.

ZAPIEKANKA Z SZYNKI I CYKORII

**SKŁADNIKI**

4 cykorie

4 plasterki białej szynki

80 g śmietanki crème fraîche, pełnotłustej

50 g startego sera Gruyère

sól

pieprz

PRZEPIS

- 1** | Umieścić w urządzeniu standardową płytę. Opłukać cykorie i usunąć wszystkie uszkodzone części. Umieścić cykorie w garnku i gotować w trybie STEAM przez 15 minut.
- 2** | Wyjąć cykorię i pozostawić do ostygnięcia na kilka minut. Zawinąć je w plasterki szynki i umieścić w małym naczyniu. Polać je śmietanką crème fraîche i posypać serem gruyère.
- 3** | Umieścić w garnku do gotowania i gotować w trybie AIR FRY przez 8 minut.

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE Z KLEMENTYNKAMI

4 ✨

30
min15
min

SKŁADNIKI

400 g polędwiczek wieprzowych
250 g mrożonych warzyw pokrojonych
w paski
1 cebula
4 klementynki
2 łyżki wywaru cielęcego w proszku

3 łyżeczki przyprawy ras el hanout
2 łyżki miodu
2 łyżki oliwy z oliwek
sól
pieprz

PRZEPIS

- 1 | Obrąć cebulę i klementynki. Rozmrozić warzywa pokrojone w paski. Cebulę posiekać, a klementynki pokroić w grube plastry. Umieścić płytę standardową w urządzeniu i wyłożyć papierem do pieczenia wokół krawędzi garnka.
- 2 | Cebulę i klementynki umieścić w garnku do gotowania. Na wierzch dodać stek z fileta, doprawić solą, pieprzem, posypać przyprawą ras el hanout i skropić oliwą. Piec w trybie ROAST MEAT przez 15 minut, ustawiając temperaturę na 170°C.
- 3 | W międzyczasie podsmażyć warzywa na patelni i odstawić na bok. Podgrzać 150 ml wody i dodać wywar z cielęciny. Po 10 minutach gotowania mięsa połączyć je wywarem z cielęciny, a następnie miodem. Kontynuować gotowanie do końca trybu i podawać z warzywami.

BOCZEK WIEPRZOWY Z GRILLA

4 10
min17
min*SKŁADNIKI*

4 grube plastry boczku wieprzowego
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka mielonej papryki

2 łyżki ketchupu
2 łyżki sosu barbecue

PRZEPIS

- 1 | Umieścić płytę grillową w urządzeniu i podgrzewać w trybie GRILL przez 15 minut w temperaturze 200°C.
- 2 | Obrąć i posiekać czosnek. Wymieszać w misce czosnek, paprykę i sos barbecue.
- 3 | Mięso doprawić solą i pieprzem i włożyć do garnka na 2 minuty. Polać mięso mieszanką. Gotować jeszcze przez 2 minuty i podawać.

BAKŁAŻAN Z MOZZARELLĄ

4  15 min  23 min **SKŁADNIKI**

1 bakłażan
2 opakowania mozzarelli
50 g wstępnie przygotowanego sosu pomidorowego

4 łyżki tartego parmezanu
sól
pieprz

PRZEPIS

- 1** | Umieścić w urządzeniu standardową płytę. Bakłażana opłukać i pokroić na plastry o grubości około 5 mm. Umieścić je w garnku do gotowania i doprawić solą i pieprzem. Gotować w trybie STEAM przez 15 minut.
- 2** | W międzyczasie odsączyć mozzarellę i pokroić w grube plastry. Ugotowane bakłażany ostudzić i zalać sosem pomidorowym.
- 3** | Umieścić bakłażany i plastry mozzarelli w małym naczyniu, jeden na drugim. Posypać parmezanem i umieścić w garnku do gotowania. Ponownie uruchomić program STEAM na 8 minut.

FILET Z KURCZAKA Z PIECZARKAMI
I SOSEM Z SERA PLEŚNIOWEGO

4 ✪

20
min15
min

SKŁADNIKI

4 filety z kurczaka
400 g pieczarek
70 g sera pleśniowego
50 g śmietanki crème fraîche

2 łyżki oliwy z oliwek
3 gałązki tymianku
sól
pieprz

PRZEPIS

- 1 | Grzyby opłukać, usunąć uszkodzone kawałki i pokroić na cztery części. Umieścić standardową płytę w garnku do gotowania i ułożyć na niej filety i pieczarki. Spryskać oliwą, doprawić solą i pieprzem, dodać tymianek. Gotować w trybie CHICKEN przez 15 minut.
- 2 | W międzyczasie rozpuścić ser w crème fraîche w małym rondelku na wolnym ogniu przez 5 minut. Podawać filety z kurczaka z grzybami i sosem śmietanowym z sera pleśniowego.



BAJGIEL WEGETARIAŃSKI

4  20 min  22 min *SKŁADNIKI*

4 bułki do hamburgerów
 200 g świeżego sera
 4 łyżeczki musztardy pełnoziarnistej
 1 czerwona papryka
 1 zielona papryka

4 pieczarki
 1 łyżeczka oregano
 2 łyżki oliwy z oliwek
 sól
 pieprz

PRZEPIS

- 1** | Opłukać i wypestkować paprykę, a następnie pokroić na duże kawałki o wielkości około 3 cm. Opłukać grzyby, usunąć uszkodzone części trzonu i przekroić na pół.
- 2** | Umieścić płytę grillową w urządzeniu i ułożyć na niej warzywa, skropić oliwą z oliwek i posypać oregano, solą i pieprzem. Podgrzać przez 15 minut w trybie GRILL w temperaturze 200°C i piec przez 12 minut. Wymieszać warzywa w połowie gotowania.
- 3** | W międzyczasie wymieszać serek śmietankowy z musztardą.
- 4** | Wyjąć warzywa i umieścić pokrojone bułki w garnku do gotowania na 5 minut. Powtórzyć czynność, a następnie posmarować chleb świeżym serem i nałożyć na niego warzywa.

KURCZAK W MIODZIE I SOSIE HOISIN

**SKŁADNIKI**

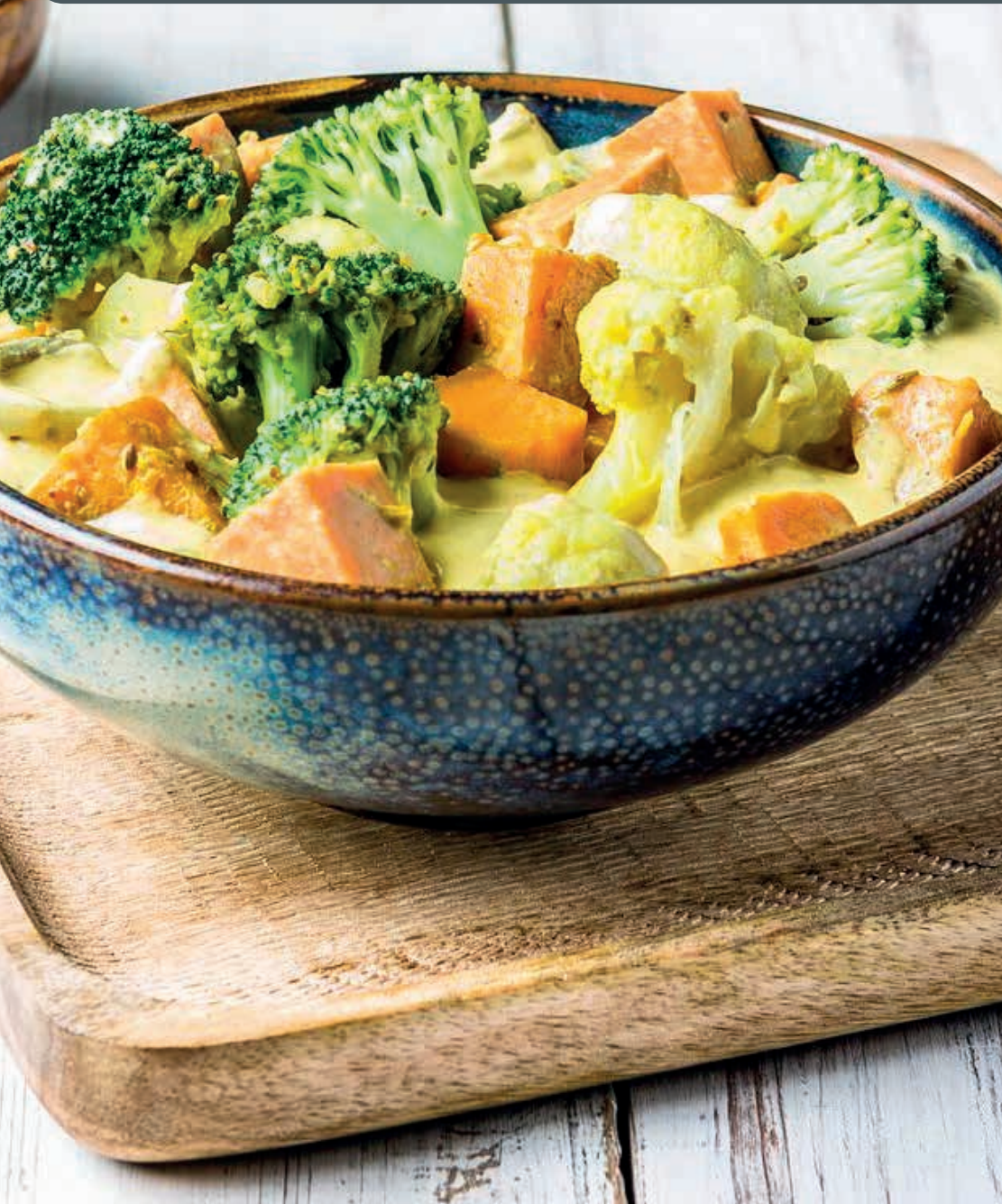
4 filety z kurczaka
 4 łyżki sosu hoisin
 4 łyżki miodu
 1/2 limonki
 2 łyżki słodkiego sosu sojowego

1 łyżka oleju sezamowego
 1 ząbek czosnku
 10 g świeżego imbiru
 1 łyżka ziaren sezamu

PRZEPIS

- 1 | Umieścić płytę grillową w urządzeniu i podgrzewać w trybie GRILL przez 15 minut w temperaturze 200°C.
- 2 | W misce wymieszać sos hoisin z miodem, sokiem z limonki, słodkim sosem sojowym, obranym i startym imbirem oraz posiekany, obrany czosnkiem. Marynować filety z kurczaka w tej mieszance przez 5 minut.
- 3 | Odsączyć filety z kurczaka i umieścić na grillu na 5 minut. Gotować dalej przez 5 minut.
- 4 | Aby przygotować domowy sos hoisin, podgrzać następującą mieszankę na małym ogniu przez 4 minuty: 4 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki masła orzechowego, 1 łyżka miodu, 2 łyżki octu jabłkowego, 1 łyżeczka przyprawy pięciu smaków, 2 łyżki oleju sezamowego, 1 szczypta chili w proszku.

WARZYWNE CURRY

4  20 min  25 min **SKŁADNIKI**

250 g brokułów
250 g kalafiora
400 g słodkich ziemniaków
1 czerwona cebula
2 ząbki czosnku
10 g imbiru

2 łyżeczki chili w proszku
1 łyżeczka kurkumy w proszku
400 ml mleka kokosowego
2 łyżki oleju
sól
pieprz

PRZEPIS

- 1 | Brokuły i kalafior pokroić na kawałki i opłukać. Obrać słodkiego ziemniaka i pokroić w kostkę o boku 2 cm.
- 2 | Umieścić płytę standardową w urządzeniu, a następnie ułożyć warzywa w garnku. Gotować w trybie STEAM przez 15 minut. Dodać kalafior i gotować w trybie STEAM przez kolejne 10 minut.
- 3 | W międzyczasie obrać cebulę, czosnek i imbir. Posiekać czosnek i cebulę, a imbir zetrzeć na tarce. W małym rondelku zrumienić na oliwie z oliwek przez 3 minuty. Dodać curry w proszku, kurkumę i mleko kokosowe, a następnie doprawić solą i pieprzem. Dusić na wolnym ogniu przez 10 minut, a następnie dodać ugotowane warzywa. Gotować przez kolejne 5 minut.

FRYTKI ZE SŁODKICH ZIEMNIAKÓW

4  25 min  50 min **SKŁADNIKI**

1 kg słodkich ziemniaków
2 łyżki mąki
4 łyżki oleju
sól i pieprz

PRZEPIS

- 1** | Obrać i opłukać słodkie ziemniaki oraz pokroić je na kawałki w kształcie frytek. Umieścić w dużej misce razem z mąką, olejem, solą i pieprzem. Dobrze wymieszać.
- 2** | Umieścić płytę standardową w urządzeniu, a następnie ułożyć w garnku połowę frytek. Smażyć w trybie AIR FRY przez 25 minut, obracając po upływie połowy czasu. Powtórzyć czynność dla reszty frytek.



KRUSZONKA JABŁKOWA I CZERWONE JAGODY

4  20 min  2x15 min **SKŁADNIKI**

4 jabłka Golden Delicious
 250 g mieszanych czerwonych jagód
 15 g mąki kukurydzianej
 30 g brązowego cukru
 120 g masła

100 g cukru
 150 g mąki
 50 g płatków owsianych

PRZEPIS

- 1** | Jabłka obrać, wypestkować i pokroić w kostkę o boku 2 cm. W dużej misce wymieszać jabłka z czerwonymi jagodami, brązowym cukrem i mąką kukurydzianą. Wlać wszystko do naczynia. Umieścić płytę standardową w urządzeniu, a następnie umieścić naczynie w garnku. Ustawić tryb DESSERT w temperaturze 190°C na 15 minut.
- 2** | W międzyczasie w dużej misce wymieszać miękkie masło pokrojone w kostkę z mąką, cukrem i płatkami owsianymi. Wyrobić ciasto ręką, aby uzyskać kruchą konsystencję.
- 3** | Rozprowadzić ciasto kruche na owocach i wznowić tryb DESSERT w temperaturze 190°C na kolejne 15 minut.

CYGARA MIGDAŁOWE

4  30 min  12 min **SKŁADNIKI**

190 g mielonych migdałów

30 g masła

6 arkuszy ciasta filo

2 łyżki stołowe aromatu z kwiatu

pomarańczy

1 jajko

120 g miodu

PRZEPIS

- 1** | Odstawić 3 łyżki miodu. W dużej misce wymieszać mielone migdały z roztopionym masłem, aromatem kwiatu pomarańczy i miodem. Uformować ciasto w rulon i pokroić na 7-centymetrowe kawałki.
- 2** | Przekroić arkusze ciasta filo na pół i umieścić rulony z ciasta na spodzie arkusza filo. Posmarować dookoła ubitym jajkiem i zacząć zwijać; złożyć brzegi i dokończyć zwijanie cygar. Powtarzać czynność do momentu przygotowania wszystkich kawałków.
- 3** | Umieścić płytę standardową w urządzeniu, a następnie ułożyć warzywa w garnku. Ustawić tryb DESSERT i gotować w temperaturze 180°C przez 8 minut, a następnie dodać miód i gotować przez kolejne 3 minuty.



MUFFINY Z KAWAŁKAMI CZEKOLADY

4  15 min  20 min **SKŁADNIKI**

125 g mąki
1/2 saszetki drożdży
30 g masła
30 g cukru

50 g kawałków czekolady
1 jajko
120 ml mleka

PRZEPIS

- 1** | W dużej misce wymieszać mleko, roztopione masło i jajka. W innej misce wymieszać wszystkie pozostałe składniki.
- 2** | Dodać płynne składniki do suchych, mieszając cały czas trzepaczką, aby uniknąć powstawania grudek.
- 3** | Przygotowaną masę rozłożyć do lekko natłuszczonych foremek do muffinek. Umieścić płytę standardową w urządzeniu. Umieścić formy w garnku i uruchomić program DESSERT w temperaturze 180°C na 20 minut.



JABŁKA BEZOWE

4 ✂ 25 min  2x10 min 

SKŁADNIKI

4 jabłka
2 białka jaj
40 g cukru

30 g orzechów laskowych
30 g kawałków czekolady

PRZEPIS

- 1** | Odciąć górne części jabłek na wysokości 3/4. Wykroić wnętrze bez przebijania skórki. Umieścić standardową płytę w urządzeniu. Położyć wcześniej odkrojone części z powrotem na jabłkach i ułożyć je w naczyniu. Umieścić wszystko w garnku i gotować w trybie STEAM przez 10 minut.
- 2** | W międzyczasie umieścić białka w misce i ubić je za pomocą miksera elektrycznego. Gdy piana będzie gładka i zwarta, stopniowo dodawać cukier, cały czas ubijając, aby powstała beza. Po dodaniu całego cukru ubijać jeszcze przez 2 minuty.
- 3** | Za pomocą szpatułki delikatnie wmieszać posiekane orzechy laskowe i kawałki czekolady. Udekorować jabłka bezą i wznowić tryb AIR FRY na 10 minut.