

# Tabela kulinarna smażenia beztłuszczowego

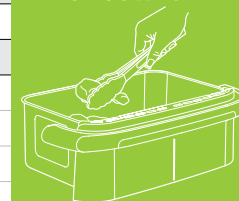
Podane czasy gotowania należy traktować orientacyjnie, dostosowując je do własnych preferencji.

SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE	OLEJ	TEMP.	CZAS GOTOWANIA POJEDYNEGO CZU LUB MEGAZONE
<b>ŚWIEŻE WARZYWA</b>					
Szparagi	400 g	W całości, łodygi przycięte	2 łyżeczki	200°C	6-8 min
Buraki	6 małych lub 4 duże (1 kg)	W całości	Nie	200°C	40-60 min
Papryka	4 (600 g)	W całości	Nie	200°C	15-16 min
Brokuły	400 g	Pocięte na 2,5 cm różyczki	1 łyżka	200°C	11 min
Brukselka	640 g	Przekroić na pół, usunąć łodygę	2 łyżka	200°C	13-15 min
Dynia piżmowa	500-750 g	Pokroić na 2,5 cm kawałki	1 łyżka	200°C	16-18 min
Marchewki	500 g	Obrane, pokrojone na 1,5 cm kawałki	1 łyżka	200°C	14-16 min
Kalafior	600 g	Pokroić na 2,5 cm różyczki	2 łyżka	200°C	13-15 min
Seler	600 g	Obrać i pokroić w 1,5 cm kostkę, 2 łyżki oleju	1 łyżka	200°C	14-16 min
Kolba kukurydzy	4 kolby	Całe kolby, bez łusek, końcówki przycięte	1 łyżka	200°C	15-18 min
Cukinia	500 g	Pokrojona wzdłuż na ćwiartki, następnie na kawałki 2,5 cm	1 łyżka	200°C	8-10 min
Fasolka szparagowa cienka	400 g	Kończówki przycięte	1 łyżka	200°C	8-10 min
Jarmuż (na chipsy)	225 g	Porwany na kawałki, łodygi usunięte	Nie	150°C	9 min
Pieczarki	300 g	Oczyszczone, pokrojone na ćwiartki	1 łyżka	200°C	10 min
Pieczarki Portobello	250 g	W całości, posmarowane olejem	1 łyżka	180°C	9-10 min
Pasternak	500 g	Obrać i pokroić na kawałki o długości 1,5 cm, 1 łyżka oleju	1 łyżka	200°C	12-14 min
Ziemniaki, białe, np. King Edward, Maris Piper lub Russet	1 kg	Pokroić w 2,5 cm łódeczki	1 łyżka	200°C	22-26 min
	500 g	Ręcznie krojone frytki*, cienkie	1/2-3 łyżki oleju roślinnego	200°C	16-18 min
	500 g	Ręcznie krojone frytki*, grube	1/2-3 łyżki oleju roślinnego	200°C	18-20 min
	500 g	Pokroić na równe kawałki	2 łyżki oleju roślinnego	200°C	15-20 min
Bataty	4 w całości (185-250 g każdy)	Nakłuć widelcem 3 razy	1 łyżka	180°C	43-48 min
	1 kg	Pokroić na 2,5 cm kawałki	1 łyżka	200°C	20 min
Rzepa	4 w całości (185-250 g każdy)	Nakłuć widelcem 3 razy	1 łyżka	180°C	32-40 min
	500 g	Obrać i pokroić w 1,5 cm kostkę, 2 łyżki oleju	1 łyżka	200°C	15-17 min
<b>ŚWIEŻY DRÓB</b>					
Piersi z kurczaka	4 (600 g)	Nie	Posmarowane olejem	200°C	18-20 min
Udka z kurczaka	6 udek (125-150 g każde/750-900 g)	Z kością/ze skórą	Posmarowane olejem	200°C	19-22 min
	6-8 udek (100 g każde/600-800 g)	Bez kości/bez skóry	Posmarowane olejem	200°C	15-16 min
Skrzydółka z kurczaka	1 kg	Nie	Posmarowane olejem	200°C	30-32 min
Piersi z kaczki	2 (400 g)	Naciąć skórę, smażyć piersią do dołu, obrócić w połowie	Posmarowane olejem	200°C	18-22 min
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>					
Filety z dorsza	4 (480 g)	Nie	Posmarowane olejem	200°C	8-10 min
Kotleciki rybne	2 (145 g każdy)	Nie	Nie	180°C	17-18 min
Krewetki	16 jumbo (165 g)	Nie	1 łyżka	200°C	4 min
Filety z łososia	4 (520 g)	Nie	Posmarowane olejem	210°C	12-14 min

## MEGAZONE

Podczas korzystania z funkcji MegaZone należy podwoić ilość jedzenia i używać tego samego czasu gotowania.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, często mieszaj jedzenie szczypcami z silikonowymi końcówkami.



Zalecamy częste sprawdzanie i mieszanie potraw w celu zapewnienia pożądaných rezultatów.

UWAGA: o ile nie określono inaczej w instrukcjach, często mieszaj składniki.

Po pokrojeniu ziemniaków, surowe frytki należy moczyć w zimnej wodzie przez co najmniej 30 minut, aby usunąć skrobię. Osuszyć frytki. Im bardziej suche frytki, tym lepszy efekt.

# Tabela kulinarna smażenia beztłuszczowego

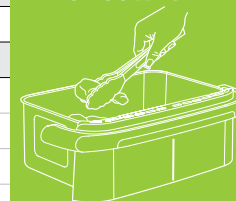
Podane czasy gotowania należy traktować orientacyjnie, dostosowując je do własnych preferencji.

SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE	OLEJ	TEMP.	CZAS GOTOWANIA POJEDYNY CZO LUB MEGAZONE
<b>ŚWIEŻE WARZYWA</b>					
Szparagi	400 g	W całości, łodygi przycięte	2 łyżeczki	200°C	6-8 min
Buraki	6 małych lub 4 duże (1 kg)	W całości	Nie	200°C	40-60 min
Papryka	4 (600 g)	W całości	Nie	200°C	15-16 min
Brokuły	400 g	Pocięte na 2,5 cm różyczki	1 łyżka	200°C	11 min
Brukselka	640 g	Przekroić na pół, usunąć łodygę	2 łyżka	200°C	13-15 min
Dynia piżmowa	500-750 g	Pokroić na 2,5 cm kawałki	1 łyżka	200°C	16-18 min
Marchewki	500 g	Obrane, pokrojone na 1,5 cm kawałki	1 łyżka	200°C	14-16 min
Kalafior	600 g	Pokroić na 2,5 cm różyczki	2 łyżka	200°C	13-15 min
Seler	600 g	Obrać i pokroić w 1,5 cm kostkę, 2 łyżki oleju	1 łyżka	200°C	14-16 min
Kolba kukurydzy	4 kolby	Całe kolby, bez łusek, końcówki przycięte	1 łyżka	200°C	15-18 min
Cukinia	500 g	Pokrojona wzdłuż na ćwiartki, następnie na kawałki 2,5 cm	1 łyżka	200°C	8-10 min
Fasolka szparagowa cienka	400 g	Kończówki przycięte	1 łyżka	200°C	8-10 min
Jarmuż (na chipsy)	225 g	Porwany na kawałki, łodygi usunięte	Nie	150°C	9 min
Pieczarki	300 g	Oczyszczone, pokrojone na ćwiartki	1 łyżka	200°C	10 min
Pieczarki Portobello	250 g	W całości, posmarowane olejem	1 łyżka	180°C	9-10 min
Pasternak	500 g	Obrać i pokroić na kawałki o długości 1,5 cm, 1 łyżka oleju	1 łyżka	200°C	12-14 min
Ziemniaki, białe, np. King Edward, Maris Piper lub Russet	1 kg	Pokroić w 2,5 cm łódeczki	1 łyżka	200°C	22-26 min
	500 g	Ręcznie krojone frytki*, cienkie	1/2-3 łyżki oleju roślinnego	200°C	16-18 min
	500 g	Ręcznie krojone frytki*, grube	1/2-3 łyżki oleju roślinnego	200°C	18-20 min
	500 g	Pokroić na równe kawałki	2 łyżki oleju roślinnego	200°C	15-20 min
Bataty	4 w całości (185-250 g każdy)	Nakłuć widelcem 3 razy	1 łyżka	180°C	43-48 min
	1 kg	Pokroić na 2,5 cm kawałki	1 łyżka	200°C	20 min
Rzepa	4 w całości (185-250 g każdy)	Nakłuć widelcem 3 razy	1 łyżka	180°C	32-40 min
	500 g	Obrać i pokroić w 1,5 cm kostkę, 2 łyżki oleju	1 łyżka	200°C	15-17 min
<b>ŚWIEŻY DRÓB</b>					
Piersi z kurczaka	4 (600 g)	Nie	Posmarowane olejem	200°C	18-20 min
Udka z kurczaka	6 udek (125-150 g każde/750-900 g)	Z kością/ze skórą	Posmarowane olejem	200°C	19-22 min
	6-8 udek (100 g każde/600-800 g)	Bez kości/bez skóry	Posmarowane olejem	200°C	15-16 min
Skrzydółka z kurczaka	1 kg	Nie	Posmarowane olejem	200°C	30-32 min
Piersi z kaczki	2 (400 g)	Naciąć skórę, smażyć piersią do dołu, obrócić w połowie	Posmarowane olejem	200°C	18-22 min
<b>RYBY I OWOCE MORZA</b>					
Filety z dorsza	4 (480 g)	Nie	Posmarowane olejem	200°C	8-10 min
Kotleciki rybne	2 (145 g każdy)	Nie	Nie	180°C	17-18 min
Krewetki	16 jumbo (165 g)	Nie	1 łyżka	200°C	4 min
Filety z łososia	4 (520 g)	Nie	Posmarowane olejem	210°C	12-14 min

## MEGAZONE

Podczas korzystania z funkcji MegaZone należy podwoić ilość jedzenia i używać tego samego czasu gotowania.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, często mieszaj jedzenie szczypcami z silikonowymi końcówkami.



Zalecamy częste sprawdzanie i mieszanie potraw w celu zapewnienia pożądanego rezultatu.

UWAGA: o ile nie określono inaczej w instrukcjach, często mieszaj składniki.

\*Po pokrojeniu ziemniaków, surowe frytki należy moczyć w zimnej wodzie przez co najmniej 30 minut, aby usunąć skrobię. Osuszyć frytki. Im bardziej suche frytki, tym lepszy efekt.

# Tabela kulinarna smażenia beztłuszczowego cd.

Podane czasy gotowania należy traktować orientacyjnie, dostosowując je do własnych preferencji.

SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE	OLEJ	TEMP.	CZAS GOTOWANIA POJEDYŃCZO LUB MEGAZONE
<b>FRYTKI</b>					
Domowe frytki, grubość 1 cm	500 g	Moczyć w wodzie przez 30 minut, osuszyć	1-2 łyżki oleju	200°C	16-18 min
Domowe frytki, grubość 2 cm	500 g	Moczyć w wodzie przez 30 minut, osuszyć	1-2 łyżki oleju	200°C	18-20 min
Mrożone grube frytki z piekarnika	500 g	Nie	Nie	200°C	20 min
Mrożone frytki karbowane	500 g	Nie	Nie	210°C	18-20 min
Mrożone frytki kręcone	700 g	Nie	Nie	210°C	18-20 min
Mrożone frytki długie i cienkie	500 g	Nie	Nie	180°C	20-22 min
Mrożone frytki proste i grube	700 g	Nie	Nie	210°C	22 min
Mrożone łódeczki ziemniaczane	650 g	Nie	Nie	190°C	20 min
Mrożone frytki ze skórką	500 g	Nie	Nie	200°C	18-20 min
Mrożone frytki proste	500 g	Nie	Nie	200°C	18 min
Mrożone frytki z batatów	500 g	Nie	Nie	180°C	22-24 min



Domowe frytki



Krótkie proste frytki



Frytki karbowane



Długie cienkie frytki



Łódeczki ziemniaczane



Frytki z batatów

## Tabele kulinarne Max Crisp, Idealne do mrożonek

Podane czasy gotowania należy traktować orientacyjnie, dostosowując je do własnych preferencji.

SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE	OLEJ	CZAS GOTOWANIA POJEDYŃCZO
<b>MROŻONKI</b>				
Krażki cebulowe w cieście	300 g	Nie	Nie	10 min
Kąski z kurczaka w cieście	400 g	Nie	Nie	12 min
Skrzydółka z kurczaka	1 kg	Nie	Nie	30 min
Nuggetsy z kurczaka	400 g	Nie	Nie	9-10 min
Rybne goujons	275 g	Nie	Nie	10 min
Długie cienkie frytki	500 g	Nie	Nie	14-16 min
Paluszki serowe	180 g	Nie	Nie	7-8 min
Kulki z kurczaka	500 g	Nie	Nie	12 min
Kulki ziemniaczane	500 g	Nie	Nie	12 min
Kratki ziemniaczane	550 g	Nie	Nie	14-16 min

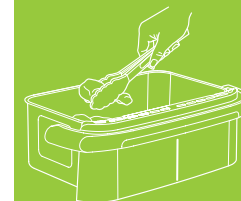
**UWAGA** Podczas korzystania z funkcji Max Crisp regulacja temperatury nie jest dostępna/konieczna.

**UWAGA** Nadaje się najlepiej do przygotowania niewielkich ilości mrożonek, które mogą wymagać wysokiej

### MEGAZONE

Podczas korzystania z funkcji MegaZone należy podwoić ilość jedzenia i używać tego samego czasu gotowania.

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, często mieszaj jedzenie szczypcami z silikonowymi końcówkami.



Zalecamy częste sprawdzanie i mieszanie potraw w celu zapewnienia pożądanego rezultatu.

**UWAGA:** o ile nie określono inaczej w instrukcjach, często mieszaj składniki.

**UWAGA:** W przypadku przygotowywania mniejszych porcji należy stosować zalecaną temperaturę, ale skrócić czas. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, sprawdzaj jedzenie i często je mieszaj, do momentu osiągnięcia pożądanego rezultatu.

## Tabele kulinarne dla programu Roast

SKŁADNIK	ILOŚĆ	PRZYGOTOWANIE	OLEJ	TEMP.	CZAS GOTOWANIA MEGA-ZONE
<b>ŚWIEŻE MIĘSO</b>					
Kurczak, w całości	2,2 kg	W razie potrzeby przewiązać, obrócić w połowie	Posmarować olejem	190°C	40-45 min
Pieczeń wołowa, zrolowana	1,4 kg	Brak, odwrócić w połowie, zabezpieczyć folią	Posmarować olejem	160°C	55 min (średnio wypieczona)
Schab wieprzowy bez kości	1 kg	Brak, odwrócić w połowie	Pocięty tłuszcz	190°C	50 min
Rolada z łopatki wieprzowej	2,3 kg	Brak, odwrócić w połowie,	Posmarować olejem	180°C	1 godz. 30 minut
Udziec jagnięcy w całości	2 kg	Brak, odwrócić w połowie	Posmarować olejem	190°C	1 godz. 10 minut (dobrze wypieczona)

### MEGAZONE

**Podczas korzystania z funkcji MegaZone należy podwoić ilość jedzenia i używać tego samego czasu gotowania.**

**Zalecamy częste sprawdzanie i mieszanie potraw w celu zapewnienia pożądanego rezultatu.**

**UWAGA: o ile nie określono inaczej w instrukcjach, często mieszaj składniki.**

## Tablice dot. odwadniania/suszenia

SKŁADNIKI	PRZYGOTOWANIE	TEMP.	CZAS SUSZENIA
<b>ŚWIEŻE WARZYWA I OWOCE</b>			
Jabłka	Usunąć środek, pokroić w 3 mm plastry, opłukać w wodzie z cytryną, osuszyć	60°C	7-8 godz.
Szparagi	Pokroić na 2,5 cm kawałki, zblanszować	60°C	6-8 godz.
Banany	Obrać, pokroić w plastry 3 mm	60°C	8-10 godz.
Buraki	Obrać, pokroić w plastry 3 mm	60°C	6-8 godz.
Bakłażan	Obrać, pokroić w plastry 3 mm, zblanszować	60°C	6-8 godz.
Świeże zioła	Opłukane, osuszone, łodygi usunięte	60°C	4 godz.
Korzeń imbiru	Pokroić na plastry 3 mm	60°C	6 godz.
Mango	Obrać, pokroić na plastry 3 mm, bez pestki	60°C	6-8 godz.
Pieczarki	Wyczyścić miękką szczotką (nie myć)	60°C	6-8 godz.
Ananas	Obrać, wydrążyć, pokroić w plastry 3 mm - 1,25 cm	60°C	6-8 godz.
Truskawki	Przekroić na pół lub w plastry o grubości 1,25 cm	60°C	6-8 godz.
Pomidory	Pokroić na plastry 3 mm	60°C	6-8 godz.
<b>ŚWIEŻE MIĘSO, DRÓB, RYBY</b>			
Suszona wołowina, kurczak, indyk	Pokroić na plastry 6 mm, marynować przez noc	70°C	5-7 godz.
Suszony łosoś	Pokroić na plastry 6 mm, marynować przez noc	70°C	3-5 godz.

## Korzystanie z technologii DualZone: SYNC

Teraz możesz gotować dwie różne potrawy z dwoma różnymi czasami gotowania i mieć pewność, że gotowanie zakończy się o tej samej porze. Wystarczy włączyć program dla każdej ze stref, a funkcja SYNC zajmie się resztą.

**UWAGA:** Wszystkie dania wymienione w tej tabeli należy doprawić solą i pieprzem według uznania. Często mieszać.

WYBIERZ DOWOLNE DWA

DODAJ JEDEN PRZEPIS NA STREFĘ

PRZEPISY	ILOŚĆ	ZMIESZAJ LUB ŁĄCZ TE SKŁADNIKI	FUNKCJA	USTAW/OBIE STREFY I UŻYJ FUNKCJI SYNC
Kotleciki rybne	4 kotleciki rybne (145 g każdy)	Nie	Air Fry	200°C   12-15 minut
Pomidory pieczone w sosie balsamicznym	500 g pomidorków koktajlowych	60 ml octu balsamicznego 1 łyżka oleju roślinnego	Roast	200°C   10-15 minut
Steki wieprzowe z miodem i szałwią	2-3 steki wieprzowe bez kości (120 g każdy)	1 łyżka oleju roślinnego 1 łyżka miodu, 1/2 łyżeczki suszonej szałwii	Roast	200°C   15-17 minut
Ziemniaki Cajun	4 średnie ziemniaki, pokrojone w kostkę (800 g)	2 łyżki oleju roślinnego 2 łyżki przyprawy Cajun	Air Fry	200°C   30 minut
Szparagi z cytryną	400 g w całości	Posmarować roztopionym masłem i 1 łyżeczką soku z cytryny	Air Fry	200°C   6-8 minut
Łosoś w glazurze miso	4 filety z łososia (120 g każdy)	2 łyżki pasty miso, 1 łyżeczka oleju roślinnego Natrzeć łososia	Air Fry	200°C   12-14 minut
Brukselka z orzechami laskowymi	500 g brukselki, przekrojonej na pół	2 łyżki oleju roślinnego, 60 ml miodu, 60 g posiekanych orzechów laskowych	Air Fry	200°C   13-15 minut
Udka z kurczaka Buffalo	6 udek z kurczaka bez kości i skóry (110-140 g każde)	150 ml sosu buffalo, wymieszać z kurczakiem	Air Fry	200°C   20-22 minut
Burger roślinny	4 burgery (125 g każdy) z roślinnego mięsa mielonego	4 łyżeczki sosu BBQ	Air Fry	190°C   12 minut
Kalafior po śródziemnomorsku	600 g kalafiora, pokrojonego w 2,5 cm różyczki	120 ml tahini, 4 łyżki oleju roślinnego	Air Fry	200°C   13-15 minut
Mrożone frytki długie i cienkie	500 g	Przyprawić wg. uznania	Air Fry	180°C   20 minut
Kolba kukurydzy	4	Posmarować roztopionym masłem	Roast	180°C   15-17 minut

**UWAGA:** Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy rozpocząć sprawdzanie potrawy na 2 minuty przed zakończeniem gotowania. Przerwij gotowanie w dowolnym momencie, jeśli pożądany poziom chrupkości został osiągnięty, ale upewnij się, że żywność uzyskała bezpieczną temperaturę.