Зміст

Закуски

Шматочки тріски в паніровці
Самса з моцарелою та сушеними помідорами
Баклажан на грилі із соусом песто
Середземноморський відкритий сандвіч із перцем
Тарт із кабачками по-селянськи

Основні страви

Смажена солодка картопля
Кленовий сироп і морква фрі із чебрецем
Картопляні рості
Креветки в карі в паніровці
Лосось під соусом теріякі
Хрустка риба на подушці з броколі
Морський карась із помідорами та оливками
Укрита медом свиняча вирізка з картоплею в качиному жирі
Свинячі відбивні з картоплею, укриті яблуками
Смажена ковбаса в гірчичній глазурі
Стейк із ребер на грилі із соусом чімічуррі
Гамбургер і солодка картопля фрі
Курячі гомілки з імбиром і кукурудзою на грилі
Смажена курка
Курячі стегна з йогуртом і маринадом із розмарину
Курячі спрінг-роли
Качина грудка й морква з медом і розмарином
Піца з грибами
Мускатний гарбуз з оливковою олією, часником і лавровим листом
Смажена цвітна капуста з лимонним соусом
Помідори провансаль

Десерти

Шоколадно-карамельний мармуровий кекс
Мафіни із шоколадною стружкою
Глазуровані яблучні пончики
Сушені фрукти

UK

Перша мультипіч та гриль: від надзвичайно хрусткої їжі до чудового смаку страв, приготованих на грилі, від Tefal

Інструкції

Кількість людей | Час підготування | Час маринування | Час приготування

Чіпси | Курка | М'ясо | Риба | Піца | Пиріг | Дегідратація | Гриль

Шматочки тріски в паніровці

6 | 25 хв | 2 x 15 хв

Інгредієнти

330 г філе тріски
180 г муки
50 мл згущеного молока без цукру
2 яєчних жовтки
2 дрібно нарізаних зубчики часнику
2 маленькі очищені цибулі-шалот
1 маленький перець чілі
½ ст. л. свіжого або висушеного чебрецю
Сіль, перець
2 ст. л. олії

Рецепт

1 | Покладіть рибу в каструлю з холодною водою. Доведіть воду до кипіння і вимкніть вогонь. Залиште на 3 хвилини. Злийте воду, видаліть із риби кістки, а потім розділіть її виделкою. Видаліть насіння з перцю чілі, потім дрібно наріжте очищену цибулю-шалот і чілі.

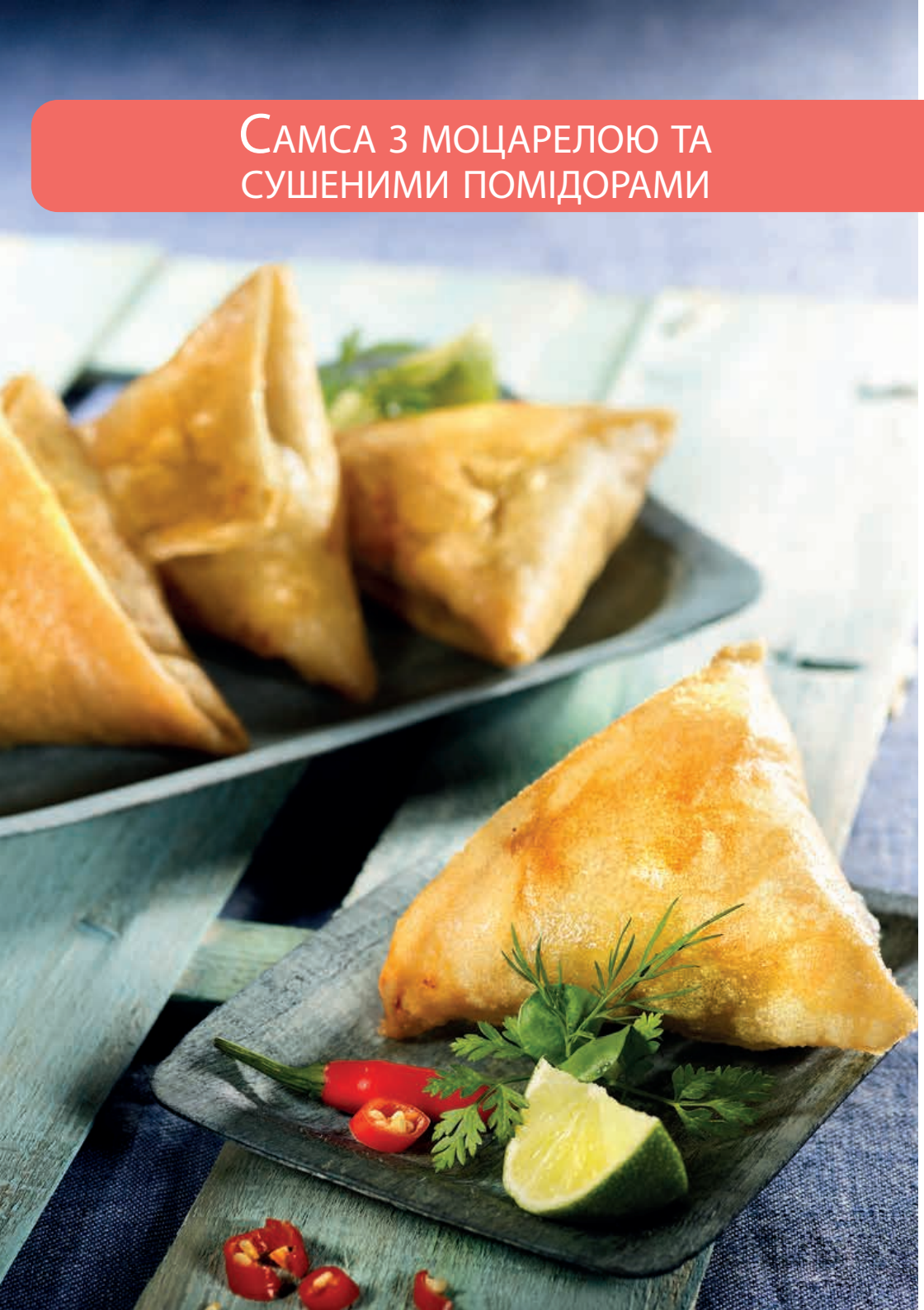
2 | Покладіть усі інгредієнти (окрім олії) у чашу й перемішайте. У вас має вийти трохи в'язка паста, що тягнеться.

3 | Покладіть папір для випікання в кошик для чіпсів Easy Fry Oven & Grill. Змажте його олією пензликом. Двома десертними ложками сформуйте з пасти маленькі шматочки. Покладіть до кошика 12 шматочків так, щоб вони не торкалися один одного. За допомогою пензлика злегка змажте їх олією. Поставте кошик у центр приладу й закрийте дверцята. Готуйте в режимі CHIPS (ЧІПСИ) (200 °C) протягом 15 хвилин. Через 12 хвилин відчиніть дверцята, перегорніть шматочки, зачиніть знов і дочекайтеся завершення.

4 | Вийміть шматочки з кошика. Знову змажте папір для випікання. З пасти, що залишилася, зробіть ще 12 маленьких шматочків і покладіть їх до кошика так, щоб вони не торкалися один одного. За допомогою пензлика злегка змажте їх олією. Знову поставте кошик у піч Easy Fry Oven & Grill і зачиніть дверцята. Готуйте шматочки в режимі CHIPS (ЧІПСИ) протягом 15 хвилин і перегорніть їх за 3 хвилини до завершення.

Самса з моцарелою та сушеними помідорами

6 | 25 хв | 10 хв



Інгредієнти

6 круглих шматків тіста брік
3 сушених помідора
12 кульок моцарели (або 12 маленьких кубиків)
2 ст. л. олії

Рецепт

1 | Розріжте помідори на четвертинки. Розріжте кожен шматок тіста брік надвоє (щоб сформувати 2 півкола). Відріжте 2 см від округлених країв, щоб зробити широкі 13-сантиметрові смужки.

2 | Згорніть кожну смужку вдвічі. Пензликом злегка змажте згорнуту смужку олією. Покладіть кульку моцарели й шматочок сушеного помідора на нижню частину смуги. Згорніть її так, щоб зробити трикутну самсу, і пензликом змажте її олією.

3 | Покладіть самсу в кошик для чіпсів Easy Fry Oven & Grill таким чином, щоб шматки не перекривалися. Закрийте дверцята й готуйте в режимі CHIPS (ЧІПСИ) протягом 10 хвилин.

Баклажан на грилі із соусом песто

6 | 15 хв | 2 x 15 хв

Інгредієнти

2 великих баклажани
1 склянка соусу песто (190 г)

Рецепт

1 | Поставте лоток для гриля на прилад Easy Fry Oven & Grill, а піддон для крапель — знизу, і підігрівайте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 13 хвилин.

2 | Помийте нечищені баклажани й розріжте їх на скибочки товщиною 1,5–2 сантиметри. Змажте скибочки баклажану соусом песто з обох боків.

3 | Коли підігрівання буде завершено, покладіть скибочки баклажанів на лоток для гриля таким чином, щоб вони не перекривалися, і закрийте дверцята. Зверніть увагу, що вам доведеться готувати їх у кілька прийомів. Готуйте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 10 хвилин. Коли пролунає сигнал таймера, за допомогою лопатки перегорніть скибочки баклажану й готуйте їх ще 5 хвилин у режимі GRILL (ГРИЛЬ). Повторіть процедуру для скибочок баклажану, що залишилися.

ПОРАДА ***Подавайте приготовані на грилі скибочки баклажану в гарячому або холодному вигляді з невеликою додатковою кількістю соусу песто.***

Середземноморський відкритий сандвіч із перцем

4 | 15 хв | 30 хв

Інгредієнти

2 малі червоні перці
8 хлібних тостів
80 мл оливкової олії
1 зубчик часнику
Сіль, перець

Рецепт

1 | Помийте перці. Покладіть цілі перці в кошик для чіпсів приладу Easy Fry Oven & Grill. Поставте кошик у центр приладу, а піддон для крапель — знизу, і готуйте за температури 200 °C протягом 30 хвилин.

2 | Покладіть перці в чашу, накрийте їх кришкою та залиште охолоджуватися. Після цього з них буде простіше зняти шкірку.

3 | Очистьте перці. Поріжте їх на смужки й покладіть у глибоку тарілку з товченим часником та оливковою олією. Додайте сіль і перець. Подавайте з хлібними тостами.

ПОРАДА *Додайте до перців кілька гілочок чебрецю.*

Тарт із кабачками по-селянськи

4 | 15 хв | 13 хв попереднє нагрівання + 45 хв

Інгредієнти

1 пачка листкового тіста
2 маленькі кабачки
200 г свіжого козячого сиру (або вершкового сиру)
2 ч. л. дрібно порізаного чебрецю або прованських трав
1 ст. л. панірувальних сухарів
3 зубчики часнику
½ лимона
1 ст. л. оливкової олії
Сіль, перець

Рецепт

1 | Помийте кабачки й поріжте їх на скибочки товщиною ½ см. Очистьте й розтовчіть часник, подрібніть лимон до цедри й змішайте з козячим (або вершковим) сиром, панірувальними сухарями, сіллю і перцем, а також половиною чебрецю та оливкової олії.

2 | Поставте лоток для піци на прилад Easy Fry Oven & Grill. Закрийте дверцята й підігрівайте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 13 хвилин.

3 | Виріжте з паперу для випікання шмат розміром із лоток для піци. Розкатайте тісто по паперу для випікання, а потім зробіть у ньому отвори виделкою. Починаючи із центру, розмажте сир по тісту аж до краю паперу для випікання. Викладіть зверху кабачкові скибочки й решту чебрецю та оливкової олії. Згорніть тісто по краях таким чином, щоб тарт був не більшим за площу паперу для випікання.

4 | Після підігрівання за допомогою паперу для випікання викладіть тарт на лоток і поставте його в центр приладу Easy Fry Oven & Grill. Закрийте дверцята й готуйте в режимі PIZZA (ПІЦА) (190 °C) протягом 45 хвилин. Через 20 хвилин витягніть лоток із приладу Easy Fry Oven & Grill та обережно видаліть папір для випікання за допомогою лопатки. Поставте лоток назад у прилад, закрийте дверцята й знизьте температуру до 180 °C, щоб закінчити приготування.

ПОРАДА ***Подавайте в гарячому, теплому або холодному вигляді із салатом.***

Смажена солодка картопля

6 | 15 хв | 25 хв

Інгредієнти

1 кг солодкої картоплі
2 ст. л. муки
1,5 ч. л. солі
1,5 ст. л. олії
Дрібно нарізана свіжа петрушка (не обов'язково)

Рецепт

1 | Очистьте солодку картоплю і поріжте її на скибочки товщиною 2 см. Висушіть її якомога сильніше на кухонному рушнику й покладіть у чашу.

2 | Додайте муку й сіль, потім перемішайте, щоб шматочки картоплі були рівномірно покриті. Додайте олію та перемішайте. Перекладіть шматки солодкої картоплі в кошик для чіпсів Easy Fry Oven & Grill. Поставте кошик у центр приладу, а піддон для крапель — знизу.

3 | Готуйте в режимі CHIPS (ЧІПСИ) (200 °C) протягом 25 хвилин; за цей час пару разів перегорніть картоплю.

4 | Додайте сіль і подрібнену свіжу петрушку до смаку.

Кленовий сироп і морква фрі із чебрецем

4 | 15 хв | 40 хв

Інгредієнти

1 кг моркви
2 ст. л. олії з виноградних кісточок
1 ст. л. кленового сиропу
½ ст. л. чебрецю
Сіль, перець

Рецепт

1 | Очистьте моркву. Поріжте моркву на четвертинки вздовж, а потім на 5-сантиметрові шматочки поперек. Покладіть моркву в чашу, залийте олію, кленовий сироп, покладіть чебрець, сіль та перець.

2 | Перенесіть усе в кошик для чіпсів Easy Fry Oven & Grill та поставте його в центр приладу, а піддон для крапель — знизу. Закрийте дверцята.

3 | Готуйте в режимі CHIPS (ЧІПСИ) (200 °C) протягом 40 хвилин. Під час приготування перегорніть кілька разів.

Картопляні рості

4 | 15 хв | 35 хв

Інгредієнти

500 г картоплі
1 цибуля-шалот
1 ст. л. муки
1 ст. л. подрібненої петрушки
1 яйце
Сіль, перець
1,5 ст. л. олії

Рецепт

1 | Очистьте й подрібніть на терці картоплю і цибулю-шалот, а потім видавіть із них вологу, міцно стиснувши руками. Змішайте з мукою, яйцем, петрушкою, сіллю і перцем.

2 | Покладіть папір для випікання на два піддони для гриля. За допомогою щітки змажте їх олією. Викладіть по 4 столові ложки суміші на кожен лоток для гриля таким чином, щоб вони не торкалися. Легко утрамбуйте їх заднім боком ложки, а потім злегка змажте олією. Поставте лотки для гриля на середній і верхній рівні приладу Easy Fry Oven & Grill і закрийте дверцята.

3 | Готуйте в режимі CHIPS (ЧІПСИ) (200 °C) протягом 35 хвилин. Через 15 хвилин поміняйте лотки для гриля місцями. Потім через 30 хвилин із початку приготування перегорніть рості, закрийте дверцята й дочекайтеся завершення приготування.

ПОРАДА

Подавайте рості як гарнір.
також можна використовувати для пізнього сніданку, наприклад із вершковим сиром, подрібненими травами й копченим лососем.

Креветки в карі в паніровці

6 | 10 хв | 5 хв

Інгредієнти

18 сирих креветок (без голів і панцирів)
2 яйця
2 ст. л. муки
75 г панірувальних сухарів
1 ст. л. порошку карі
Олія
Сіль

Рецепт

1 | Насипте муку в чашу. Збийте яйця в окремій чаші разом із 2 ч. л. олії та великою щіпкою солі. Змішайте панірувальні сухарі з порошком карі в третій чаші.

2 | За допомогою щітки змажте олією два лотки для гриля Easy Fry Oven & Grill.

3 | Беручи креветки по одній, виваляйте їх у муці, потім у яєчній суміші, потім — у панірувальних сухарях. Знову покрийте креветки яєчною сумішшю і панірувальними сухарями, а потім покладіть на лотки для гриля таким чином, щоб вони не перекривалися.

4 | Поставте лотки для гриля на середній і верхній рівні Easy Fry Oven & Grill, закрийте дверцята й готуйте в режимі CHIPS (ЧІПСИ) протягом 5 хвилин, помінявши лотки місцями після того, як пройде половина часу.

ПОРАДА ***Подавайте як закуску (додавши майонез, трошки лимону й карі).***

Лосось під соусом теріякі

4 | 5 хв | 1 година | 12 хв

Інгредієнти

4 шматки філе лосося
4 ст. л. соусу теріякі
1 ст. л. часникового порошку
1 ст. л. лаймового соку

Рецепт

1 | Змішайте соус із часниковим порошком і лаймовим соком. Покладіть філе лосося на тарілку, налийте зверху соусну суміш і залиште маринуватися в холодильнику принаймні на 1 годину.

2 | Злийте вологу з філе лосося і покладіть на лоток для гриля в центрі Easy Fry Oven & Grill, а піддон для крапель поставте знизу.

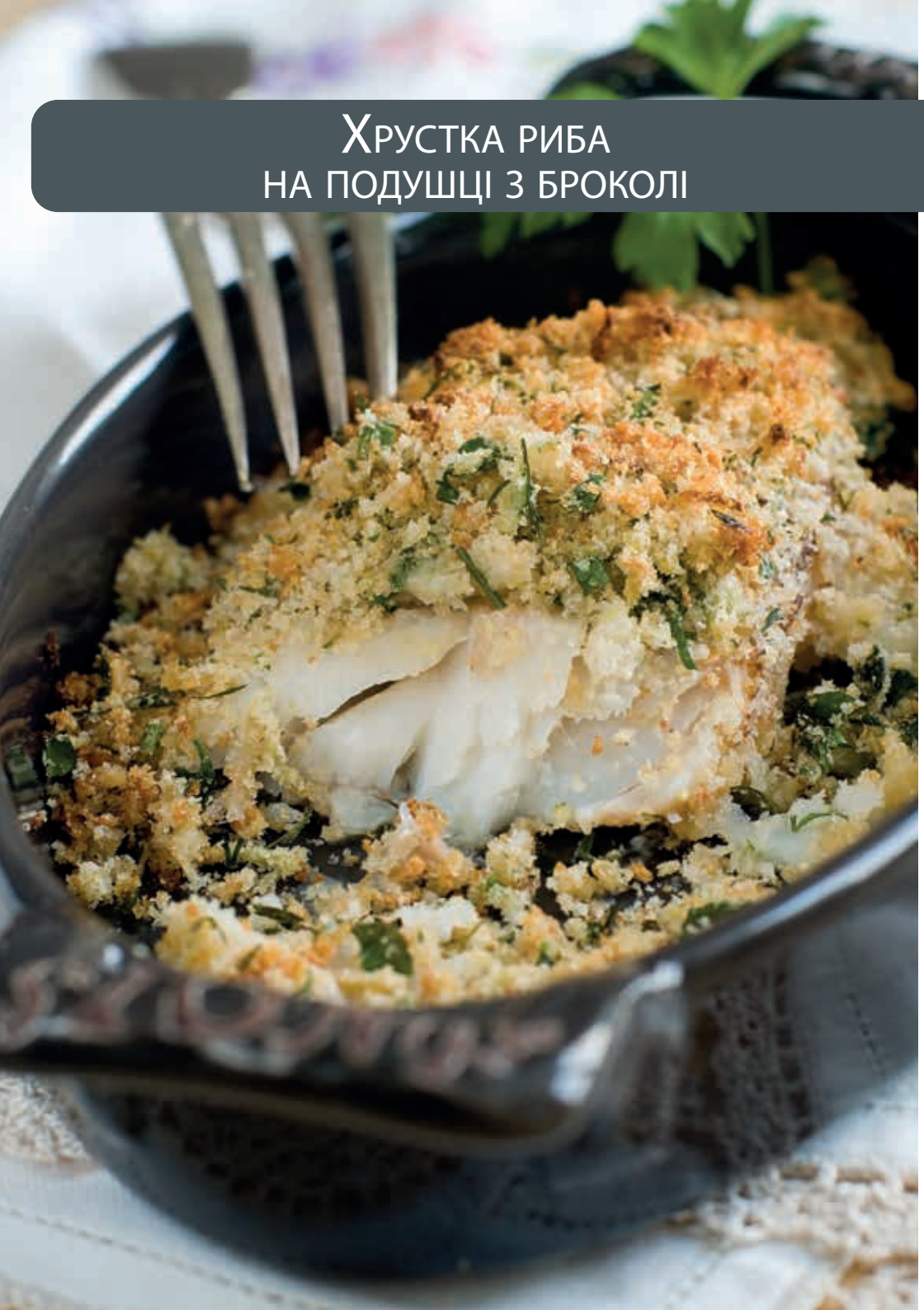
3 | Готуйте в режимі FISH (РИБА) (170 °C) протягом 12 хвилин.

ПОРАДА

Щоб глазур була товстішою, виберіть густіший маринад теріякі (його також називають соусом якіторі). Подавайте лосось із рисом, политим зверху соусом.

Хрустка риба на подушці з броколі

4 | 20 хв | 15 + 10 хв



Інгредієнти

4 шматки філе тріски або сайди (4 x 120 г)
1 голівка броколі
4 ч. л. гірчиці
60 г панірувальних сухарів
30 г масла
2 ст. л. подрібненої петрушки
Сіль, перець

Рецепт

1 | Вимийте броколі й розділіть на маленькі суцвіття. Покладіть їх у кошик для чіпсів і поставте в центр приладу Easy Fry Oven & Grill. Заповніть піддон для крапель теплою водою та поставте знизу приладу.

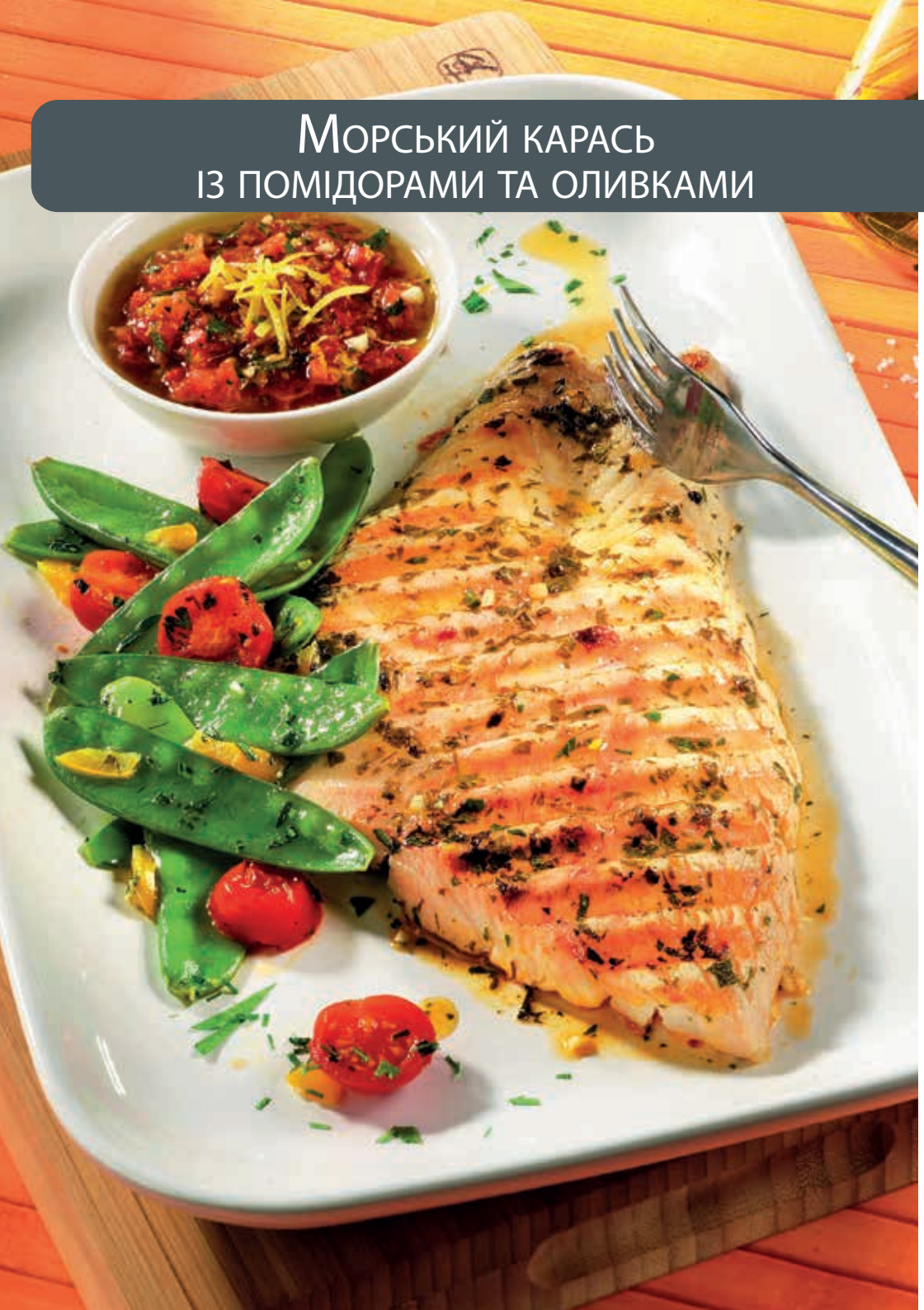
2 | Готуйте в режимі MANUAL (РУЧНИЙ) за температури 150 °C протягом 15 хвилин; після того як пройде половина часу, перегорніть суцвіття.

3 | Тим часом розтопіть масло та змішайте його з панірувальними сухарями, петрушкою, сіллю і перцем. Покрийте шматки рибного філе зверху гірчицею та додайте суміш із сухарями, впресовуючи її на рибу.

4 | Коли пролунає сигнал таймера, покладіть рибне філе на броколі зверху та готуйте в режимі FISH (РИБА) (170 °C) протягом 10 хвилин.

Морський карась із помідорами та оливками

4 | 15 хв | 13 хв | попереднє нагрівання + | 2 x 4 хв



Інгредієнти

4 шматки філе морського карася (4 x 150 г)
4 ст. л. добре подрібненої петрушки
½ лимона
4 ст. л. оливкової олії
1 маленький зубчик часнику
2 помідори
50 г зелених оливок із порами
Сіль, перець

Рецепт

1 | Змішайте подрібнену петрушку з очищеним товченим часником, лимонним соком і цедрою, 3 столовими ложками оливкової олії, сіллю та перцем. Виділіть із помідорів насіння, поріжте їх на скибочки й викладіть на оливки. Додайте суміш із петрушкою і покладіть з одного боку.

2 | Поставте лоток для гриля на прилад Easy Fry Oven & Grill. Закрийте дверцята й підігрівайте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 13 хвилин.

3 | Покрийте м'ясну частину філе морського карася оливковою олією та додайте солі. Коли пролунає сигнал таймера, покладіть філе шкіркою догори на гарячий лоток. Закрийте дверцята й готуйте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200°C) протягом 4 хвилин. Повторіть цю процедуру для двох шматочків філе, що залишилися, і подавайте із соусом.

ПОРАДА ***Подавайте філе морського карася з рисом та овочами на свій смак.***

Укрита медом свиняча вирізка з картоплею в качиному жирі

6 | 20 хв | 30 хв | 30 + 13 попереднє нагрівання + 10 хв

Інгредієнти

1 шмат свинячої вирізки
1,2 кг картоплі
60 г качиного або гусячого жиру
1 ст. л. меду
2 ст. л. соєвого соусу
1 гроно петрушки з пласким листям
5 зубчиків часнику
1 ст. л. олії
Сіль, перець

Рецепт

1 | Розріжте свинячу вирізку на смужки товщиною 3–4 сантиметри. У глибокій тарілці змішайте мед, олію та соєвий соус і додайте туди шматки вирізки. Залиште маринуватися принаймні на 30 хвилин.

2 | Тим часом очистьте картоплю. Розріжте її на тонкі скибочки товщиною десь 3 мм, потім помийте й висушіть і перенесіть у чашу. Додайте очищений товчений часник, качиний або гусячий жир, сіль і перець. Ретельно перемішайте й перенесіть у кошик для чіпсів Easy Fry Oven & Grill.

3 | Поставте кошик у центр приладу Easy Fry Oven & Grill, а піддон для крапель — знизу, і готуйте в режимі CHIPS (ЧІПСИ) (200 °C) протягом 30 хвилин, перегорнувши один чи два рази.

4 | Коли програму готування буде завершено, додайте до картоплі добре подрібнену петрушку й перемішайте. Поставте лоток для гриля над картоплею і підігрівайте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) протягом 13 хвилин.

5 | Коли пролунає сигнал таймера, додайте шматки свинячої вирізки на гарячий лоток, закрийте дверцята й готуйте в режимі MANUAL (РУЧНИЙ) за температури 200 °C протягом 10 хвилин, перегорнувши м’ясо після того, як пройде половина часу. Подавайте укриті медом шматки свинячої вирізки з картоплею.

Свинячі відбивні з картоплею, укриті яблуками

4 | 20 хв | 25 + 13 хв попереднє нагрівання + 10 хв

Інгредієнти

4 свинячі відбивні товщиною 2 см (800 г)
1 яблуко
1 кг воскової картоплі
1 ст. л. олії
1 ст. л. коричневого цукру
Сіль, перець

Рецепт

1 | Помийте картоплю, розріжте кожну картоплину на четвертинки, залишивши шкірку. Добре висушіть її на чистому кухонному рушнику. Покладіть картоплю в чашу та змішайте з олією, додайте 1 столову ложку солі й перець. Перенесіть картоплю в кошик для чіпсів, поставте його в центр приладу Easy Fry Oven & Grill, а знизу — піддон для крапель. Готуйте в режимі CHIPS (ЧІПСИ) протягом 25 хвилин, перегорнувши після того, як пройде половина часу.

2 | Очистьте яблуко, видаліть середину й поріжте на 4 товсті скибочки. Покладіть по одній скибочці на кожну відбивну, посипте сіллю, перцем і коричневим цукром.

3 | Коли програму приготування CHIPS (ЧІПСИ) буде завершено, поставте лоток для гриля над картоплею та підігрівайте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 13 хвилин.

4 | Коли пролунає сигнал таймера, додайте свинячі відбивні на гарячий лоток (яблуком до верху), закрийте дверцята й готуйте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 10 хвилин.

5 | Подавайте свинячі відбивні під яблуком із картоплею.

Смажена ковбаса в гірчичній глазурі

4 | 10 хв | 28 хв

Інгредієнти

700 г тулузької ковбаси, бажано одним шматком
1 ст. л. зернистої гірчиці
2 ст. л. меду
100 мл білого вина
2 гілочки чебрецю

Рецепт

1 | Покладіть мед, гірчицю, чебрець і вино в каструлю і доведіть до кипіння. Залиште готуватися, постійно перемішуючи й тим часом підігріваючи лоток для гриля.

2 | Поставте лоток для гриля на прилад Easy Fry Oven & Grill, а піддон для крапель — знизу, і підігрівайте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 13 хвилин.

3 | Згорніть ковбасу в кільце та вставте дві шпажки перпендикулярно одна одній, щоб скріпити його. Коли прилад буде підігріто, за допомогою щітки покрийте ковбасу з обох боків гірчичною сумішшю і покладіть на лоток для гриля.

4 | Готуйте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 15 хвилин, перегорнувши ковбасу після того, як пройде половина часу. Подавайте ковбасу на тарілці із залишком гірчичного соусу.

ПОРАДА

Подавайте з домашнім гірчичним пюре: очистьте й зваріть 1 кг картоплі. Злийте воду й перебийте з 25 г масла, 2 столовими ложками гірчиці, 150 мл молока, сіллю та перцем.

Стейк із ребер на грилі із соусом чімічуррі

2 | 15 хв | 17 хв

Інгредієнти

400 г стейка рібай, шматки товщиною 2 см
1 ст. л. винного оцту
1 зубчик часнику
½ грони петрушки з пласким листям
Щіпка каєнського перцю
Щіпка орегано
3 ст. л. рослинної олії
Сіль, перець

Рецепт

1 | Перебийте або добре подрібніть петрушку із зубчиком часнику (очищеним і без зачатку). Додайте оцет, каєнський перець, орегано, сіль, перець та олію і перемішайте. Покладіть соус чімічуррі в чашу.

2 | Протріть стейк паперовими серветками. Приправте з обох боків сіллю і перцем, додайте трошки олії.

3 | Поставте лоток для гриля на прилад Easy Fry Oven & Grill, а піддон для крапель — знизу, і встановіть режим GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) на 17 хвилин.

4 | Після підігрівання протягом 13 хвилин покладіть стейк на гарячий лоток і закрийте дверцята, щоб розпочати приготування. За 2 хвилини перегорніть стейк і залиште готуватися ще на 2 хвилини.

5 | Подавайте стейк на тарілці із соусом чімічуррі.

ПОРАДА ***Відрегулюйте час приготування залежно від того, чи любите ви стейк із кров'ю або добре просмаженим.***

Гамбургер і солодка картопля фрі

4 | 20 хв | 20 + 13 хв попереднє нагрівання + 8 хв

Інгредієнти

4 гамбургерні котлети
800 г солодкої картоплі
4 шматки сиру чеддер
2 ст. л. гірчиці
2 жмені руколи
4 гамбургерні булочки
1 ст. л. муки з гіркою
1 ч. л. солі
1 ст. л. рапсової олії

Рецепт

1 | Очистьте солодку картоплю і поріжте її на скибочки товщиною 2 см. Висушіть її якомога сильніше на кухонному рушнику й покладіть у чашу. Додайте муку й сіль, потім перемішайте, щоб шматки картоплі були рівномірно покриті. Додайте олію та перемішайте. Перекладіть шматки солодкої картоплі в кошик для чіпсів Easy Fry Oven & Grill. Поставте кошик у центр приладу, а піддон для крапель — знизу. Готуйте в режимі CHIPS (ЧІПСИ) (200 °C) протягом 20 хвилин.

2 | Коли програму приготування буде завершено, перегорніть солодку картоплю й поставте лоток для гриля зверху приладу. Закрийте дверцята й встановіть режим GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) на 13 хвилин для підігрівання лотка.

3 | Коли пролунає сигнал таймера, покладіть котлети на гарячий лоток. Закрийте дверцята й готуйте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200°C) протягом 4 хвилин. Покладіть скибочки сиру на котлети зверху й готуйте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) ще 2 хвилини.

4 | Витягніть лоток із котлетами. Розріжте гамбургерні булочки на половинки й покладіть їх на лоток для гриля та готуйте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) протягом 2 хвилин.

5 | Покрийте підсмажені булочки гірчицею та покладіть зверху котлети. Прикрасьте руколою та скибочками помідорів до смаку й подавайте із солодкою картоплею фрі.

Курячі гомілки з імбиром і кукурудзою на грилі

6 | 10 хв | 1 година | 20 + 13 попереднє нагрівання + 10 хв

Інгредієнти

12 курячих гомілок (приблизно 1 кг)
6 качанів кукурудзи, приготованих та вакуумованих
2 ст. л. рідкого меду
2 ст. л. соєвого соусу
1 ст. л. подрібненого імбиру
2 ст. л. оливкової олії
Сіль, перець

Рецепт

1 | У чаші перемішайте мед, соєвий соус та імбир. Додайте гомілки й добре перемішайте, щоб вони були повністю покриті сумішшю. Залиште маринуватися на 1 годину.

2 | Викладіть гомілки на два лотки для гриля в шаховій послідовності (по 6 на лоток). Поставте лотки для гриля на середній і верхній рівні приладу Easy Fry Oven & Grill, а піддон для крапель — знизу. Закрийте дверцята й готуйте в режимі «КУРКА» (200 °C) протягом 20 хвилин. Через 10 хвилин поміняйте лотки місцями й перегорніть гомілки, після чого закрийте дверцята та продовжуйте приготування.

3 | Коли програму буде завершено, вийміть курячі гомілки. Поставте лоток для гриля на прилад зверху й підігрівайте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 13 хвилин.

4 | Висушіть кукурудзяні качани за допомогою паперових рушників. Намажте кукурудзу маслом, додайте сіль і перець. Після підігрівання покладіть 6 качанів кукурудзи один біля одного на лоток для гриля і готуйте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 10 хвилин. Перегорніть кукурудзу після того, як пройде половина часу. Подавайте з карамелізованими курячими гомілками.

ПОРАДА ***Щоб карамелізація була сильнішою, покрийте гомілки маринадом під час приготування і готуйте ще 5 хвилин.***

Смажена курка

4 | 5 хв | 60 хв

Інгредієнти

1 маленька курка, обв'язана (приблизно 1,2 кг)
5 зубчиків часнику
1 маленька цибуля
1 ст. л. олії
Сіль

Рецепт

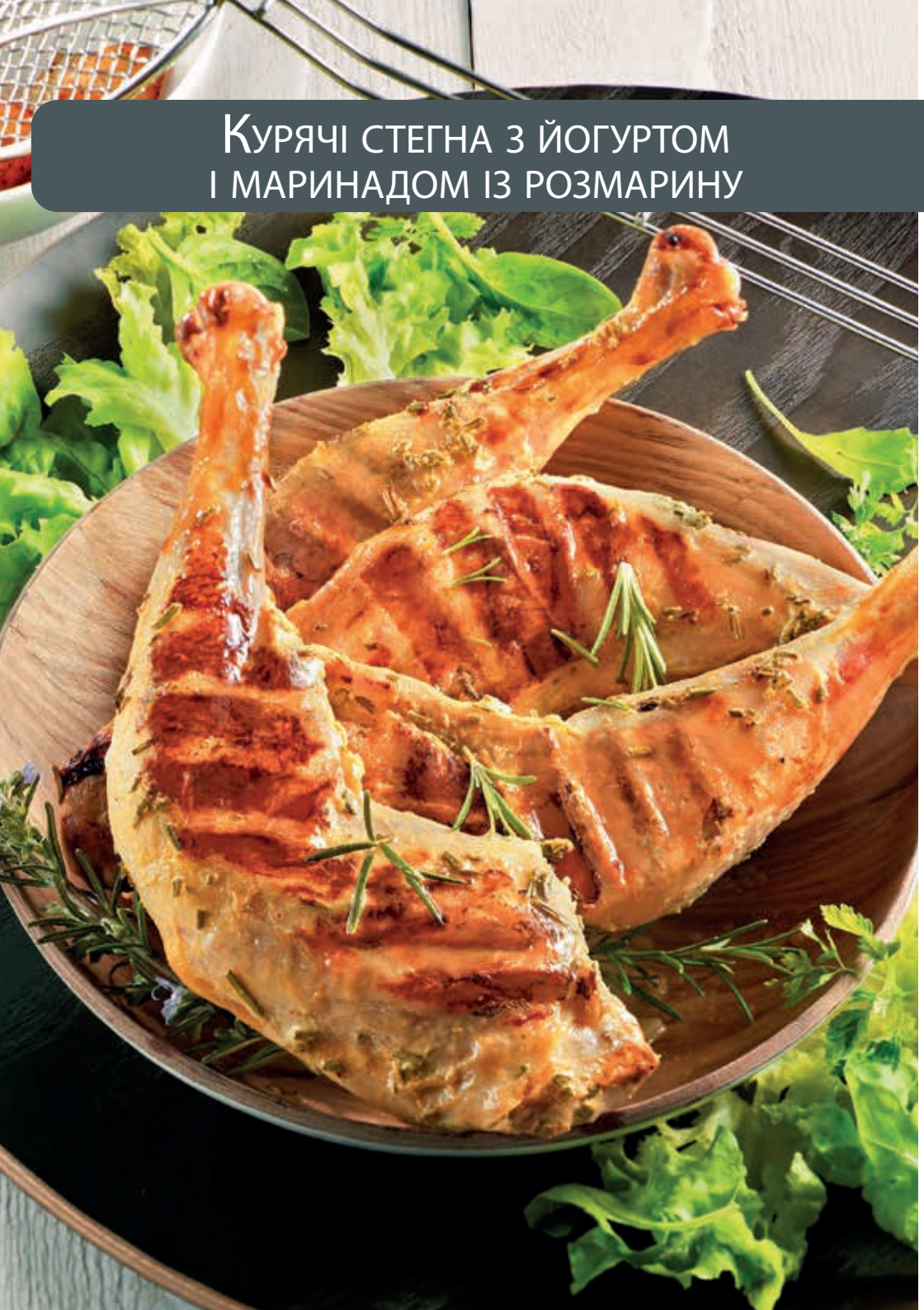
1 | Очистьте й добре подрібніть цибулю та зубчики часнику. Покладіть їх на піддон для крапель знизу приладу Easy Fry Oven & Grill і додайте склянку води.

2 | Втріть у шкірку курки 1 столову ложку олії. Додайте багато солі.

3 | Закріпіть курку на вертелі в приладі Easy Fry Oven & Grill. Готуйте в режимі CHICKEN (КУРКА) протягом 1 години з активованим вертелом.

Курячі стегна з йогуртом і маринадом із розмарину

4 | 10 хв | 4 година | 13 хв | попереднє нагрівання + 30 хв



Інгредієнти

4 маленькі курячі стегна без шкіри
250 г натурального йогурту
3 ст. л. діжонської гірчиці
2 ст. л. свіжого розмарину, добре подрібненого
4 зубчики часнику, товченого
Сіль, перець

Рецепт

1 | Змішайте йогурт, гірчицю, розмарин, часник, сіль і перець. Покрийте сумішшю курячі стегна й залиште маринуватися в холодильнику принаймні на 4 години.

2 | Поставте лоток для гриля на прилад Easy Fry Oven & Grill, а піддон для крапель — знизу, і підігрівайте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 13 хвилин.

3 | Коли пролунає сигнал таймера, покладіть курячі стегна на гарячий гриль і готуйте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 30 хвилин.

ПОРАДА ***Подавайте курячі стегна із салатом і скибочками картоплі на грилі***

Курячі спрінг-роли

6 | 45 хв | 10 + 25 хв

Інгредієнти

16 шматків рисового паперу
50 г рисової локшини
1 маленька куряча грудка (120 г)
2 моркви
½ червона цибуля
20 гілочки свіжого коріандру
10 г свіжого імбиру
1 ст. л. кунжутної олії
Сіль
1,5 ст. л. олії без смаку

Рецепт

1 | Покладіть куряче філе на лоток для гриля в центрі приладу Easy Fry Oven & Grill із піддоном для крапель знизу. Готуйте в режимі MEAT (М'ЯСО) (180 °C) протягом 10 хвилин. Дозвольте м'ясу трошки охолодитися, перш ніж розрізати його на маленькі шматки.

2 | Очистьте моркву й подрібніть її на терці. Подрібніть коріандр, імбир і цибулю. Додайте води до рисової локшини згідно з інструкціями на пачці, потім злийте її, покладіть локшину в чашу й перемішайте з овочами, шматочками курки та кунжутною олією.

3 | Зволожте рисовий папір теплою водою і покладіть на чистий кухонний рушник. Покладіть 2 столові ложки начинки в центрі рисового паперу. Згорніть краї, потім скрутіть рол і закрийте його з країв. Змажте його олією з усіх боків і покладіть на лоток для гриля в прилад Easy Fry Oven & Grill. Повторюйте цю процедуру, доки на кожному лотку для гриля не буде по 8 ролів (вони не мають торкатися).

4 | Поставте лотки для гриля на середній і верхній рівні Easy Fry Oven & Grill та готуйте в режимі CHIPS (ЧІПСИ) (200 °C) протягом 25 хвилин, помінявши лотки місцями після того, як пройде половина часу.

5 | Подавайте спрінг-роли гарячими із соєвим соусом.

ПОРАДА ***Рисовий папір можна замінити шматками тіста брік, яке не треба зволожувати у воді.***

Качина грудка й морква з медом і розмарином

6 | 15 хв | 25 + 13 хв попереднє нагрівання + 8 хв

Інгредієнти

2 великі качині грудки
1 кг моркви
4 ст. л. рідкого меду
2 ст. л. олії з виноградних кісточок
2 гілочки розмарину
Сіль, перець

Рецепт

1 | Зробіть на шкірі качки надрізи решіткою. Розріжте кожну грудку на 3 однакові шматки. Втріть у них половину меду, потім листя з гілочок розмарину (добре подрібнені) і сіль. Покладіть на тарілку й залиште в холодильнику.

2 | Очистьте моркву. Поріжте моркву на четвертинки вздовж, а потім на 5-сантиметрові шматочки поперек. Покладіть їх у чашу й перемішайте з олією, залишками меду та розмарину, сіллю і перцем. Перенесіть усе до кошика для чіпсів і поставте в прилад Easy Fry Oven & Grill із піддоном для крапель знизу. Закрийте дверцята. Готуйте в режимі CHIPS (ЧІПСИ) (200°C) протягом 25 хвилин. Під час приготування перегорніть один раз.

3 | Коли пролунає сигнал таймера, знову перегорніть моркву й покладіть її на лоток для гриля зверху приладу. Закрийте дверцята й підігрівайте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 21 хвилин. Через 13 хвилин покладіть шматки качиної грудки шкірою догори на гарячий лоток. Закрийте дверцята й залиште готуватися. Через 4 хвилини перегорніть шматки качки й закрийте дверцята, щоб продовжити приготування.

4 | Подавайте качині грудки з морквою фрі та підсмаженою картоплею.

ПОРАДА ***Залежно від того, наскільки добре просмаженою має бути качка, збільшите або зменшите час приготування в режимі GRILL (ГРИЛЬ) на 2 хвилини.***

Піца з грибами

6 | 10 хв | 13 хв попереднє нагрівання + 3 x 12 хв

Інгредієнти

1 пачка готового тіста для піци прямокутної форми
6 грибів
2 помідори
150 г сиру чеддер у шматках
6 ст. л. томатного пюре
2 ст. л. оливкової олії
Прованські трави

Рецепт

1 | Покладіть тісто для піци на лоток для гриля зверху приладу Easy Fry Oven & Grill із піддоном для крапель знизу. Закрийте дверцята й підігрівайте в режимі GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) протягом 13 хвилин.

2 | Вимийте гриби й помідори. Розріжте гриби на четвертинки, а помідори — на скибочки. Розкатайте тісто для піци й розріжте на 6 прямокутників.

3 | Після підігрівання покладіть 2 прямокутники з тісна на лоток для піци, зверху на кожен із них покладіть томатне пюре, 1 шматок сиру, 2 скибочки помідора й кілька шматочків грибів. Додайте щіпку прованських трав і полийте оливковою олією. За допомогою знімної рукоятки поставте лоток у прилад Easy Fry Oven & Grill і готуйте в режимі PIZZA (ПІЦА) (190 °C) протягом 12 хвилин.

4 | Коли пролунає сигнал таймера, вийміть готові шматки піци й повторіть процедуру для шматків, що залишилися.

ПОРАДА ***Якщо вам потрібно зробити щось скоріше, приготуйте брускету з розрізаного навпіл паніні замість тіста для піци.***

Мускатний гарбуз з оливковою олією, часником і лавровим листом

4 | 15 хв | 25 хв

Інгредієнти

1 мускатний гарбуз
2 ст. л. часникового порошку
2 лаврових листа
2 ст. л. оливкової олії
Сіль, перець

Рецепт

1 | Розріжте навпіл мускатний гарбуз. Видаліть насіння і шкірку та поріжте на кубики по 2,5 см.

2 | Покладіть кубики в чашу разом із часником, лавровим листям та оливковою олією. Приправте сіллю та перцем і перемішайте, доки гарбуз не буде добре покрито сумішшю. Перенесіть усе до кошика для чіпсів і поставте в прилад Easy Fry Oven & Grill. Закрийте дверцята.

3 | Готуйте в режимі MANUAL (РУЧНИЙ) (200°C) протягом 25 хвилин.

4 | Додайте зверху гарбузове насіння, насіння соняшника й подрібнений сир фета, а потім подавайте.

Смажена цвітна капуста з лимонним соусом

4 | 10 хв | 20 хв

Інгредієнти

1 маленький качан цвітної капусти
2 ст. л. оливкової олії
30 г кунжутної пасти
100 мл оливкової олії
100 мл лимонного соусу
Сіль, перець

Рецепт

1 | Розріжте цвітну капусту на скибочки, потім подрібніть на суцвіття. Покладіть у чашу, додайте 2 столові ложки олії, солі й перцю та перемішайте.

2 | Перенесіть усе до кошика для чіпсів, поставте в прилад Easy Fry Oven & Grill і закрийте дверцята.

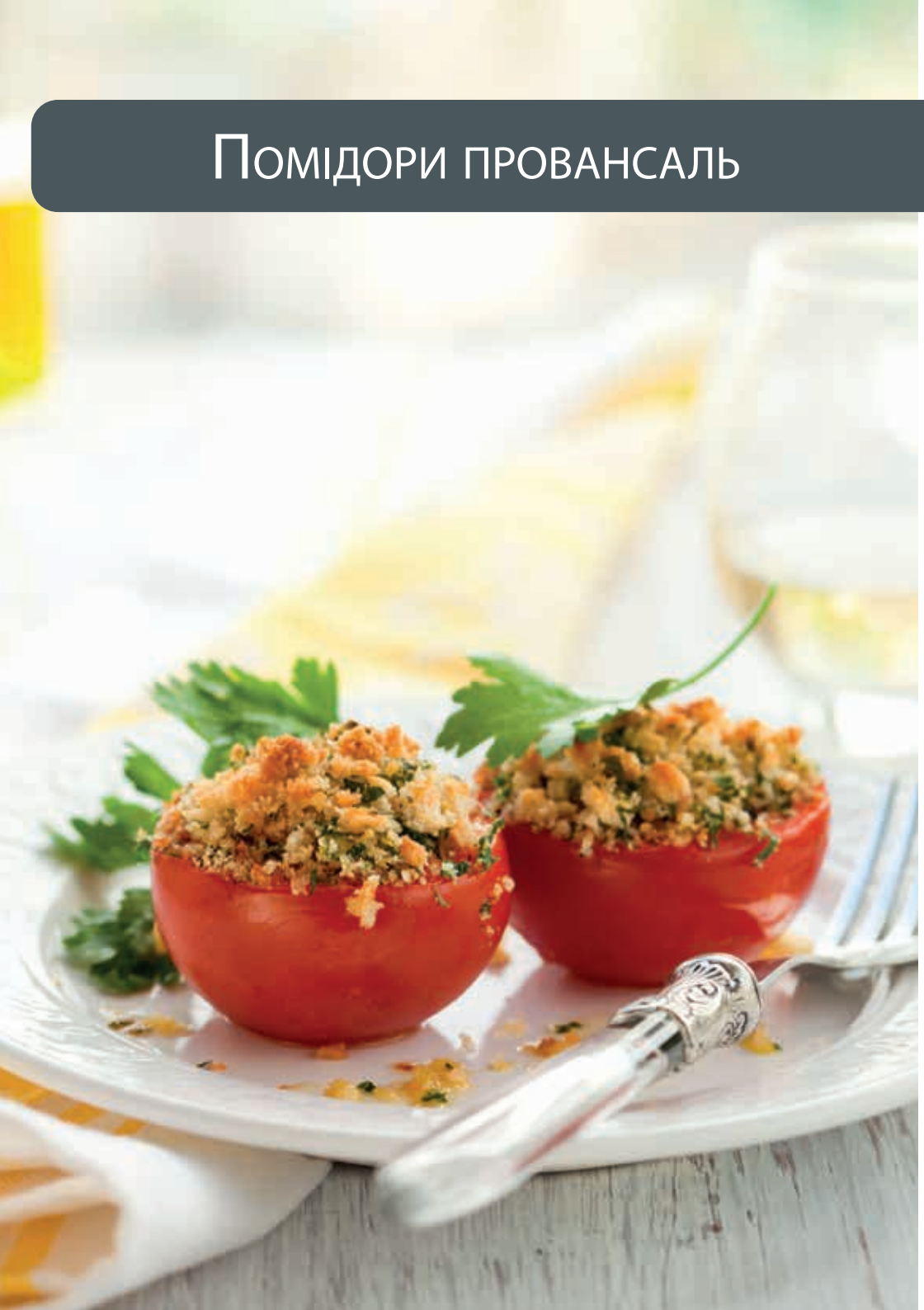
3 | Готуйте за температури 180 °C протягом 20 хвилин; перегорніть після того, як пройде половина часу.

4 | Тим часом приготуйте лимонний соус, перемішавши кунжутну пасту, лимонний сік та оливкову олію. Додайте сіль і перець.

5 | Подавайте цвітну капусту з лимонним соусом.

Помідори провансаль

4 | 10 хв | 33 хв



Інгредієнти

4 помідори «Бичаче серце»
2 зубчики часнику, подрібненого
2 ст. л. подрібненої петрушки
4 ст. л. оливкової олії
2 ст. л. панірувальних сухарів
Сіль, перець

Рецепт

1 | Розріжте помідори навпіл. За потреби відріжте нижні частини, щоб вони були рівними. Змішайте оливкову олію, часник, петрушку й панірувальні сухарі. Приправте сіллю і перцем, потім намажте кожен помідор зверху цією сумішшю.

2 | Поставте лоток для гриля на прилад Easy Fry Oven & Grill, а піддон для крапель — знизу, і встановіть режим GRILL (ГРИЛЬ) (200 °C) на 33 хвилини.

3 | Підігрівайте протягом 13 хвилин, а потім, коли пролунає сигнал таймера, покладіть помідори на гарячий лоток (боком із петрушкою догори) і закрийте дверцята, щоб розпочати приготування.

ПОРАДА ***Помідори не повинні бути надто спілими, щоб вони зберегли свою форму.***

Шоколадно-карамельний мармуровий кекс

6/8 | 30 хв | 50 хв

Інгредієнти

350 г цукру
4 яйця
250 г муки
1 пакет порошку для випічки
100 г солоного масла
20 г масла для змащування
120 мл одинарних вершків
5 ст. л. молока
200 мл олії без смаку
20 г порошку какао
60 г меду
50 мл води

Рецепт

1 | Змастіть 20-сантиметрову круглу форму для торта.

2 | У маленькій сковорідці підігрійте мед, воду та 160 г цукру. Коли почне утворюватися карамель, додайте шматки солоного масла й вершків, уникаючи бризок. Залиште на деякий час.

3 | Підготуйте суміш, змішавши олію із залишком цукру. Додайте яйця, просіяну муку й порошок для випічки. Розділіть суміш на дві частини. Додайте в одну із частин какао-порошок, а в іншу — 150 грамів охолодженої карамелі.

4 | Викладіть на жаровню 3 повні ложки шоколадної суміші, а потім — 3 повні ложки карамельної суміші, і повторюйте цю процедуру, щоб створити «мармуровий» ефект. Поставте форму на лоток для грилю в центрі приладу Easy Fry Oven & Grill. Закрийте дверцята.

5 | Готуйте в режимі DESSERT (ДЕСЕРТ) (160 °C) протягом 50 хвилин. Через 35 хвилин накрийте пиріг папером для випікання, щоб уникнути пригоряння. Дозвольте пирогу охолонути, перш ніж виймати із форми. Перш ніж подавати, полийте зверху залишками карамелі.

Мафіни із шоколадною стружкою

6 | 15 хв | 25 хв

Інгредієнти

125 г муки
½ пакету дріжджів
25 г м'якого масла
30 г цукру
50 г шоколадної стружки
1 яйце
125 мл молока

Рецепт

1 | Покладіть муку, дріжджі й цукор у чашу. Додайте м'яке масло й перемішайте руками, доки суміш не нагадуватиме вологий пісок. Додайте шоколадну стружку.

2 | В окремій чаші перебийте молоко з яйцями. Додайте його до «піщаної» суміші та перемішайте (але не надто сильно).

3 | Розділіть суміш на 6 мафінів і покладіть їх у кошик для чіпсів Easy Fry Oven & Grill. Поставте кошик на прилад зверху, закрийте дверцята й готуйте в режимі DESSERT (ДЕСЕРТ) (160 °C) протягом 25 хвилин.

Глазуровані яблучні пончики

6 | 15 хв | 20 хв

Інгредієнти

3 яблука
200 г муки
3 яйця
3 ст. л. молока
1 ст. л. кленового сиропу
3 ст. л. олії
Цукрова пудра

Рецепт

1 | Очистьте яблука, видаліть середину й поріжте кожне на 4 великі скибочки.

2 | Покладіть папір для випікання на два піддони для гриля в приладі Easy Fry Oven & Grill. За допомогою пензлика добре змажте його олією.

3 | Насипте муку в глибоку чашу. В іншій чаші перебийте яйця з кленовим сиропом і молоком. По черзі покрийте 12 яблучних скибочок мукою, яєчною сумішшю, а потім знов мукою.

4 | Покладіть їх на папір для випікання таким чином, щоб вони не торкалися. Злегка змажте олією. Поставте лотки для гриля на середній і верхній рівні приладу Easy Fry Oven & Grill і закрийте дверцята. Готуйте в режимі CHIPS (ЧІПСИ) (200 °C) протягом 20 хвилин, помінявши лотки місцями після того, як пройде половина часу.

5 | Посипте випічку цукровою пудрою та подавайте.

Сушені фрукти

4 | 15 хв | 6-8 година

Інгредієнти

1 велике яблуко
½ лимона

Рецепт

1 | Видавіть лимон і вилийте сік у маленьку чашу з холодною водою

2 | Вимийте яблуко, видаліть серцевину за допомогою насадки для яблук і розріжте на якомога тонші скибочки (десь по 2 мм), бажано за допомогою овочерізки. По черзі вимочіть скибочки в лимонній воді, а потім витріть чистим кухонним рушником чи паперовими серветками.

3 | Покладіть їх на два лотки для гриля Easy Fry Oven & Grill близько один до одного (але вони не мають накладатися). Поставте два лотки для гриля на середній і верхній рівні приладу. Закрийте дверцята.

4 | Готуйте в режимі DEHYDRATION (ДЕГІДРАТАЦІЯ) на 60 °C протягом 6 годин. Коли програму буде завершено, перевірте текстуру яблучних скибочок і за потреби продовжуйте висушувати їх ще 1 чи 2 години, доки вони не стануть хрусткими.

ПОРАДА ***Покладіть сушені яблучні скибочки до герметичного контейнера, а потім їжте з гранолою або просто як здорову закуску.***