



## ЗМІСТ



### ЗАКУСКИ

Емпанадас (функція грилю)  
Хрусткі креветки  
Самса з овочами  
Мініпіци  
Курячі спрінг-роли  
Фалафелі

### ОСНОВНІ СТРАВИ

Яловичі кюфти з коріандром  
Бургер-делюкс (функція грилю)  
Шашлик із яловичини під соусом теріякі  
Курячі нагетси  
Курячі крильця  
Смажена курка  
Каре ягняти з лимоном (функція грилю)  
Хот-дог по-ню-йоркськи  
Тріска під соусом карі  
Рибні чипси по-домашньому  
Чипси по-домашньому  
Солодка картопля фрі  
Курячі стегна з йогуртом і маринадом із розмарину  
Смажена цвітна капуста з лимонним соусом  
Ковбаса на грилі (функція грилю)  
Стейк із яловичини зі соусом чимічуррі (функція грилю)  
Морський карась на грилі з помідорами та оливками (функція грилю)  
Лосось під соусом теріякі (функція грилю)  
Баклажан на грилі із соусом песто  
Вегетаріанський бейгл (функція грилю)  
Смажені коренеплоди з кленовим сиропом (функція грилю)

### ДЕСЕРТИ

Мафіни із шоколадною стружкою  
Шоколадне суфле  
Мигдалеві сигари  
Сушені яблучні чипси

#### МЕХАНІЧНИЙ



EASY FRY & GRILL CLASSIC



EASY FRY & GRILL CLASSIC+

#### ЦИФРОВИЙ



EASY FRY & GRILL PRECISION



EASY FRY & GRILL PRECISION+



## ІНСТРУКЦІЇ



КІЛЬКІСТЬ  
ОСІБ



ЧАС  
ПІДГОТУВАННЯ



ЧАС  
МАРИНУВАННЯ



ЧАС  
ПРИГОТУВАННЯ



ЧИПСИ



НАГЕТСИ



СМАЖЕНА  
КУРКА



ПІЦА



М'ЯСО



РИБА



ОВОЧІ



ДЕСЕРТ



ФРИТОРНИЦЯ



ГРИЛЬ

## ЕМПАНАДАС

4

25  
ХВ20  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

2 листи пісочного тіста  
350 г яловичого фаршу  
3 шт. зеленої цибулі  
1 ст. л. паприки

1 яєчний жовток  
1 ст. л. оливкової олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

**1** | Дрібно наріжте цибулю. У великій пательні розігрійте олію та обсмажуйте цибулю протягом 3 хвилин. Додайте м'ясо і готуйте ще протягом 10 хвилин, а потім зніміть з вогню і дайте охолонути.

**2** | Розгорніть тісто, виріжте 8 кружків діаметром приблизно 9 см, розкладіть трохи схололого фаршу, залишаючи приблизно 1 см із країв по колу, а потім згорніть удвоє.

**3** | Збийте яєчний жовток з 1 ст. л. води. Змажте емпанадас сумішшю та помістіть їх у кошик приладу Easy Fry & Grill.

**4** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ГРИЛЬ» і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин. Готуйте протягом 10 хвилин, а потім повторіть дії для другої партії.

**Механічний спосіб.** Попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин. Готуйте протягом 10 хвилин, а потім повторіть дії для другої партії.

TIP

Ви можете додати аромату начинці з яловичини в емпанадас, додавши кмин, орегано або подрібнений часник. Чому б не додати до начинки помідор або кукурудзу для додаткового смаку?



## ХРУСТКІ КРЕВЕТКИ

4  20  
ХВ  10  
ХВ 

## ІНГРЕДІЄНТИ

250 г очищених креветок  
2 яйця  
60 г пшеничного борошна  
60 г кукурудзяного крохмалю

2 ст. л. порошку карі  
1 ст. л. олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Приготуйте інгредієнти для панірування: у місці змішайте яйце, щіпку солі та перець. У другій місці змішайте пшеничне борошно та карі, а у третю насипте кукурудзяний крохмаль.
- 2** | Занурюйте креветки в різні миски в такому порядку: спочатку в суміш карі та пшеничного борошна, потім у яйце та насамкінець у кукурудзяний крохмаль. Дайте креветкам якомога краще стекти після кожного занурювання для уникнення крапель.
- 3** | Покладіть креветки в паніровці до кошика приладу Easy Fry & Grill та збризніть олією.
- 4** | **Електронний спосіб.** Готуйте в режимі «РИБА» за температури 170°C протягом 5 хвилин. Переверніть креветки та готуйте ще протягом 5 хвилин.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 5 хвилин, потім переверніть креветки та готуйте ще протягом 5 хвилин.



## САМСА З ОВОЧАМИ

4 (=12 самс) ✱

20  
ХВ2 x 15  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

6 листів тіста брік  
100 г фети  
150 г замороженого горошку  
250 г цвітної капусти  
1 ст. л. порошку карі

1 яєчний жовток  
1 ст. л. оливкової олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1 | Поріжте цвітну капусту на суцвіття середнього розміру й промийте. Додайте горошок і суцвіття цвітної капусти. Готуйте в програмі «ОВОЧІ» протягом 15 хвилин.
- 2 | Дістаньте приготовані овочі та покладіть їх у велику чашу. Додайте подрібнений сир фета, порошок карі, щіпку солі та перцю. Розтовчіть виделкою до стану грубого пюре.
- 3 | Розріжте листи тіста брік на дві рівні частини. Складіть їх навпіл, згортаючи округлу частину до середини прямого краю. Покладіть приблизно столову ложку начинки на один кінець крайньої смужки й складіть у трикутник. Продовжуйте складати,

щоб повністю закрити начинку в трикутнику, а потім змажте надлишок тіста невеликою кількістю яєчного жовтка й прикріпіть його до самси.

- 4 | Повторюйте дії доки не закінчиться начинка, покладіть самси в кошик і збризніть олією.

- 5 | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ФРИТЮР» і готуйте за температури 170°C протягом 15 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

**Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 15 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

## TIP

Ви можете розігріти першу партію самси, поклавши їх до кошика та готуючи ще протягом кількох хвилин.



## МІНІПІЦІ

4

15  
ХВ8  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

2 англійські булочки  
8 ст. л. томатного соусу

4 шматки сиру моцарела  
4 маслини без кісточок

## РЕЦЕПТ

- 1** | Розріжте булочки навпіл та покладіть їх у кошик приладу Easy Fry & Grill.
- Електронний спосіб.** Виберіть програму «ПІЦА» і готуйте за температури 170°C протягом 3 хвилин.
- Механічний спосіб.** Готуйте протягом 3 хвилин за температури температури 170°C.
- 3** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ПІЦА» і готуйте за температури 170°C протягом 5 хвилин.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 5 хвилин.
- 2** | Змастіть кожную булочку столовою ложкою томатного соусу. Поріжте шматки сиру моцарела на тонкі смужки. Розкладіть смужки на кожную булочку, потім додайте маслини, порізані у формі очей. Покладіть піци в кошик приладу Easy Fry & Grill.

## TIP

Цікавий рецепт страви, яку можуть готувати діти, проте завжди під наглядом дорослих, щоб уникнути ризику отримання опіків.



## Курячі СПРІНГ-РОЛИ

4 (=16 ролів)

35  
ХВ20  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

16 листів рисового паперу  
50 г рисової локшини  
2 курячих філе  
200 г суміші овочів стір-фрай  
4 печериці

1 зубчик часнику  
1 ст. л. олії без запаху  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

**1** | Розведіть рисову локшину відповідно до інструкцій на упаковці. Обережно просушіть її між руками. Крупно поріжте ножицями та залиште вистигати.

**2** | Поріжте курку на шматочки й обсмажте протягом 5 хвилин на розігрітій сковороді з олією з додаванням подрібненого часнику. Додайте овочі стір-фрай та готуйте ще протягом 5 хвилин. Додайте локшину й залиште вистигати.

**3** | На стільниці підготуйте чашу з теплою водою і чистий кухонний рушник. Занурте листи рисового паперу у воду на кілька хвилин, а потім розкладіть на

кухонному рушнику. Покладіть на лист 1 повну ложку начинки. Загорніть ліву й праву сторони щоб закрити начинку, а потім скрутіть рол. Повторюйте цей крок, доки не закінчиться начинка.

**4** | Розкладіть спрінг-роли в кошику приладу Easy Fry & Grill таким чином, щоб вони не торкалися один одного.

**Електронний спосіб.** Виберіть режим «ФРИТЮР» і готуйте за температури 160°C протягом 20 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

**Механічний спосіб.** Готуйте за температури 160°C протягом 20 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

TIP

Подавайте з м'ятою, салатом і соєвим соусом.



## ФАЛАФЕЛІ

4

20  
ХВ15  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

500 г готового нуту  
1 біла цибулина  
2 гілочки петрушки  
4 гілочки коріандру  
1 ч. л. кмину

1 зубчик часнику  
1 ст. л. тахіні (кунжутної пасти)  
1 ст. л. оливкової олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

**1** | Змішайте нут, листочки петрушки, коріандр, кмин із щіпкою солі, щіпкою перцю та кунжутною пастою (тахіні) до стану грубої пасти.

**2** | Додайте подрібнений часник і цибулю та ретельно перемішайте руками. Потім сформуєте з маси кульки. Покладіть їх у кошик приладу Easy Fry & Grill та збризніть олією.

**3** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ФРИТЮР» і готуйте за температури 170°C протягом 15 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

**Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 15 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

TIP

Подавайте фалафелі в гарячих пітах із м'ятою, йогуртом та шматочками помідорів.



## ЯЛОВИЧІ КЮФТИ З КОРІАНДРОМ



## ІНГРЕДІЄНТИ

350 г яловичого фаршу  
2 ст. л. подрібненої цибулі-шалот  
2 ст. л. подрібненого коріандру  
1 ст. л. суміші спецій рас-ель-ганут

1 ч. л. кмину  
1 ст. л. оливкової олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Швидко обсмажте цибулю-шалот на сковорідці з невеликою кількістю оливкової олії.
- 2** | Змішайте яловичий фарш, спеції, коріандр та обсмажену цибулю-шалот. Додайте сіль і перець. Сформуйте суміш у продовгуваті сосиски та ввіткніть у дубові шпалки.
- 3** | **Електронний спосіб.** Оберіть програму «СМАЖЕНА КУРКА» і готуйте за температури 180°C протягом 8 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 180°C протягом 8 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

## TIP

Подавайте кюфти з м'ятним соусом: змішайте 2 ємності грецького йогурту, 1 ст. л. свіжої нарізаної м'яти, збризніть оливковою олією і лимонним соком.



## ГАМБУРГЕР ДЕ-ЛЮКС

4 ✂ 25 хв 15 хв



## ІНГРЕДІЄНТИ

600 г яловичого фаршу  
4 булочки для гамбургерів  
2 помідори  
6 лаврових листів  
1 зубчик часнику

3 ч. л. соєвого соусу  
2 ст. л. оливкової олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

**1** | Змішайте яловичину, подрібнений часник, соєвий соус та оливкову олію. Приправте. Руками розділіть на 4 бургери.

**2** | Покладіть булочки для гамбургерів у прилад Easy Fry & Grill. **Електронний спосіб.** Виберіть режим «ПІЦА» і готуйте протягом 4 хвилин. **Механічний спосіб.** Готуйте за температури 180°C протягом 4 хвилин.

**3** | Вийміть булочки, покладіть їх під лист алюмінієвої фольги, щоб зберегти їхнє тепло, а потім розкладіть булочки в кошику.

**Електронний спосіб.** Виберіть програму «ГРИЛЬ» і готуйте протягом 8 хвилин, регулюючи час приготування, збільшуючи чи зменшуючи його, за необхідності, на 2 хвилини.

**Механічний спосіб.** Установіть 200°C на 8 хвилин, регулюючи час приготування, збільшуючи чи зменшуючи його, за потреби, на 2 хвилини.

**4** | Для подачі декоруйте булочки листям салату, скибочками помідору та біфштексами гриль.

## TIP

Приготуйте соус, змішавши: 1 ст. л. зернової гірчиці, 2 ст. л. гострої гірчиці, 1 яєчний жовток та 1 ст. л. олії, а потім додайте 1 ст. л. густого крему-фреш.

# ШАШЛИК ІЗ ЯЛОВИЧИНИ ПІД СОУСОМ ТЕРІЯКІ

4  20  
ХВ  1  
ГОД  6  
ХВ 

## ІНГРЕДІЄНТИ

12 скибочок яловичого карпачо  
200 г блок сиру конте  
4 ст. л. меду

6 ст. л. соєвого соусу  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1 | Видаліть шкірку з сиру й поріжте на кубики 1,5 см. Нанизайте шматочки сиру на 12 шпажок і заверніть їх у карпачо.
- 2 | Змішайте соєвий соус із медом, а потім замаринуйте шпажки в суміші на 1 годину й залиште в прохолодному місці.
- 3 | Покладіть шпажки в кошик приладу Easy Fry & Grill.  
**Електронний спосіб.** Виберіть програму «М'ЯСО» і готуйте за температури 180°C протягом 6 хвилин.  
**Механічний спосіб.** Готуйте за температури 180°C протягом 6 хвилин.

ТІП

Подавайте шпажки з невеликою чашею соєвого соусу.



## КУРЯЧІ НАГЕТСИ

4 ✂ 30  
ХВ  10  
ХВ 

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 курячих філе  
100 г панірувальних сухарів  
60 г борошна  
3 яйця

2 ст. л. олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1 | Видаліть хрящі та жир із курячих філе. Поріжте на шматочки 4–5 см і приправте сіллю та перцем.
- 2 | Приготуйте інгредієнти для панірувальних сухарів. Покладіть яйця в чашу й додайте щіпку солі, перцю і перемішайте. Насипте борошно в другу чашу, а в третю — панірувальні сухарі.
- 3 | Занурте нагетси в борошно, потім у яйце, і насамкінець — у панірувальні сухарі. Для кращого покриття

сухарями занурте нагетси ще раз у яйце, а потім у панірувальні сухарі. Покладіть їх у кошик приладу Easy Fry & Grill та збризніть олією.

**4 | Електронний спосіб.** Оберіть програму «НАГЕТСИ» і готуйте протягом 10 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

**Механічний спосіб.** Готуйте за температури 200°C протягом 10 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

## TIP

Приготуйте кетчуп, змішавши 3 помідори, 1 цибулину, 1 ч. л. концентрованої томатної пасты, 1 подрібнений зубчик часнику, 4 ч. л. бальзамічного оцту, 1 ч. л. меду, солі й перцю.



## Курячі крильця

4

20  
ХВ12  
ГОД17  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

1,2 кг курячих крилець  
4 ст. л. кетчупу  
2 ст. л. гірчиці  
2 ст. л. паприки

2 ст. л. соєвого соусу  
2 ст. л. оливкової олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Розріже курячі крильця навпіл, розділяючи їх на суглобі.
- 2** | Покладіть усі інші інгредієнти у велику чашу та викладіть курячі крильця. Добре перемішайте, щоб крильця покрилися сумішшю. Покрийте харчовою плівкою і залиште маринуватися на 12 годин.
- 3** | Викладіть курячі крильця в кошик приладу Easy Fry & Grill.
- Електронний спосіб.** Виберіть програму «СМАЖЕНА КУРКА» і готуйте протягом 17 хвилин, перевертаючи через 12 хвилин.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 17 хвилин, перевертаючи через 12 хвилин.

TIP

Ви можете змінити маринад за смаком: спробуйте додати соус барбекю, спеції, чилі або часник.



## СМАЖЕНА КУРКА

4  5  
ХВ  50  
ХВ 

## ІНГРЕДІЄНТИ

1 х 1,2 кг курки  
5 зубчиків часнику  
2 ст. л. оливкової олії

Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

**1** | Очистіть і поріжте часник. Збризніть курку олією, щедро приправте та додайте часник.

**2** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «СМАЖЕНА КУРКА» і готуйте протягом 50 хвилин.

**Механічний спосіб.** Готуйте за температури 200°C протягом 50 хвилин.

## TIP

Точний час приготування курки залежатиме від її ваги. Щоб перевірити готовність курки, проткніть грудку кінчиком ножа: сік, який виходить, має бути чистим.



## КАРЕ ЯГНЯТИ З ЛИМОНОМ

4 ✂

15  
ХВ4  
ГОД10  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

12 маленьких реберець ягняти  
1 невощений лимон  
4 зубчики часнику

1 ст. л. оливкової олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Натріть цедру лимона на терку. Очистіть часник і дрібно натріть на ступі. Додайте цедру лимону й 2 ст. л. оливкової олії.
- 2** | Потім додайте шматочки й залиште маринуватися на 4 години в прохолодному місці.

- 3** | Розкладіть шматочки в кошику приладу Easy Fry & Grill.

**Електронний спосіб.** Виберіть програму «ГРИЛЬ» і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин. Готуйте протягом 10 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

**Механічний спосіб.** Установіть 200°C та попередньо розігрійте протягом 15 хвилин. Готуйте протягом 10 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

TIP

Спробуйте додати в маринад трави, наприклад чебрець, дикий чебрець та орегано.



## Хот-дог по-нью-йоркськи

4

25  
ХВ5  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 булочки для хот-догов  
4 ст. л. кетчупу  
4 сосиски для хот-догов  
4 корнішони  
1 червона цибуля

8 помідорів чері  
4 шматки сиру чеддер  
1 ст. л. олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Приготуйте сосиски, помістивши їх у чашу з кип'ятком на час, вказаний на упаковці.
- 2** | Поріжте цибулю і обсмажте в олії протягом 5 хвилин на середньому вогні. Змішайте із четвертинками порізаних помідорів і порізаними кубиками корнішонами.
- 3** | Розріжте булочки для хот-догов посередині, змастіть кетчупом, а зверху викладіть овочеву суміш, сосиски та шматочки сиру чеддер. Розкладіть у кошику приладу Easy Fry & Grill.
- 4** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ПІЦА» і готуйте за температури 170°C протягом 5 хвилин.  
**Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 5 хвилин.

TIP

Розважтеся, малюючи кетчупом або гірчицею в американському стилі!

## ТРІСКА ПІД СОУСОМ КАРІ

4 ✱ 20  
ХВ  10  
ХВ 

## ІНГРЕДІЄНТИ

500 г філе тріски

3 ст. л. негострої індійської пасти карі

10 г кокосової стружки

200 мл кокосових вершків

## РЕЦЕПТ

**1** | Змажте шматочки тріски пастою карі, а решту пасти карі з'єднайте з кокосовими вершками, сіллю і перцем у маленькій каструлі. Нагрійте вміст каструлі.

**2** | Покладіть квадратний пергамент у кошик приладу Easy Fry & Grill, а поверх викладіть рибу.

**Електронний спосіб.** Оберіть програму «РИБА» і готуйте за температури 200°C протягом 10 хвилин.

**Механічний спосіб.** Готуйте за температури 200°C протягом 10 хвилин. Подавайте рибу, покриту соусом карі та посипану кокосовою стружкою.



## РИБНІ ЧИПСИ ПО-ДОМАШНЬОМУ

4

25  
ХВ12  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 філе тріски  
5 ст. л. борошна  
5 ст. л. панірувальних сухарів  
2 яйця  
50 г масла

1 гроно естрагон  
1 ємність майонезу  
½ лимону  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Поріжте філе риби на великі квадратні шматки, розміром приблизно 4 см, і ретельно промокніть паперовими рушниками. Додайте сіль і перець.
- 2** | Приготуйте три чаші: у першій просійте борошно, у другій — збийте яйця, а в третю додайте панірувальні сухарі. Змішайте майонез із соком половини лимона й порізаним естрагоном. Залиште на деякий час у прохолодному місці.
- 3** | Занурте шматочки тріски в борошно, потім у яйце, і насамкінець — у панірувальні сухарі. Добре струшуйте перед обмокуванням у наступній чаші. Розкладіть шматки риби в паніровці в кошику приладу Easy Fry & Grill та покладіть шматочок масла на кожен шматок риби.
- 4** | **Електронний спосіб.** Оберіть програму «РИБА» і готуйте за температури 180°C протягом 12 хвилин.  
**Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 12 хвилин. Подавайте із заздалегідь приготованим соусом.

TIP

Цей рецепт підходить для будь-якого виду свіжої риби, включаючи хек, сайду й минтай.



## ЧИПСИ ПО-ДОМАШНЬОМУ

4 ✱ 25  
ХВ50  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

1 кг картоплі  
3 ст. л. паприки

3 ст. л. олії  
Сіль

## РЕЦЕПТ

- 1** | Почистіть картоплю і поріжте у формі чипсів.
- 2** | Розкладіть їх у чашу й додайте решту інгредієнтів. Добре перемішайте, а потім додайте половину в кошик приладу Easy Fry & Grill.
- 3** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ЧИПСИ» і готуйте протягом 25 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 25 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування. Повторіть для іншої частини чипсів.

TIP

Додайте столову ложку червоної пасти карі для смачної цікавинки.



## СОЛОДКА КАРТОПЛЯ ФРІ

4

25  
ХВ50  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

1 кг солодкої картоплі  
2 ст. л. борошна

4 ст. л. олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1 | Очистіть та промийте солодку картоплю і наріжте у формі чипсів. У великій чаші змішайте чипси, борошно, олію, сіль і перець. Добре перемішайте.
- 2 | Розкладіть чипси в кошику приладу Easy Fry & Grill, в ідеалі у 2 чи 3 підходи.

**Електронний спосіб.** Виберіть програму «ЧИПСИ» і готуйте протягом 25 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

**Механічний спосіб.** Готуйте за температури 180°C протягом 25 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування. Повторіть для іншої частини чипсів.

TIP

Подавайте з йогуртовим соусом, приправленим невеликою кількістю порошку акарі.





# КУРЯЧІ СТЕГНА З ЙОГУРТОМ І МАРИНАДОМ ІЗ РОЗМАРИНУ

4  20 ХВ  4 год  35 ХВ 

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 курячих стегна  
250 г грецького йогурту  
3 ст. л. діжонської гірчиці  
1 гілочки свіжого розмарину

4 зубчики часнику  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1 | Видаліть шкірку з курячих стегон та викладіть їх на велику тарілку.
- 2 | Змішайте йогурт, гірчицю, подрібнений часник, щіпку солі, трохи перцю і подрібнені листочки розмарину. Викладіть суміш на курку й залиште в прохолодному місці. Залиште мариноватися на 4 години.
- 3 | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «СМАЖЕНА КУРКА» і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин, а потім викладіть курячі стегна в кошик приладу Easy Fry & Grill. Готуйте протягом 35 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.  
**Механічний спосіб.** Розкладіть курячі стегна в кошик приладу Easy Fry & Grill і встановіть 200°C на 30 хвилин. Переверніть у середині циклу приготування.

**ТІП**

Подавайте курячі стегна із салатом і скибочками картоплі на грилі



СМАЖЕНА ЦВІТНА КАПУСТА  
З ЛИМОННИМ СОУСОМ

4

25  
ХВ1 КОЛО  
15 ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

1 маленький качан цвітної капусти  
2 ст. л. оливкової олії  
30 г кунжутної пасти

100 мл оливкової олії  
50 мл лимонного соку  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1 | Видаліть листки із цвітної капусти, потім поріжте її на четвертинки й видаліть центральні стебла. Розріжте кожну частинку на суцвіття і покладіть у велику чашу.
- 2 | Додайте 2 столові ложки оливкової олії, сіль та перець і добре перемішайте. Розкладіть суміш у кошик приладу Easy Fry & Grill (за потреби проводьте процедуру двома підходами).

**Електронний спосіб.** Виберіть програму «ЧИПСИ» і готуйте протягом 15 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

**Механічний спосіб.** Готуйте за температури 180°C протягом 15 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

- 3 | Тим часом для приготування соусу для подачі цвітної капусти змішайте тахіні, оливкову олію та лимонний сік.





## КОВБАСА НА ГРИЛІ

4 ✱

10  
ХВ10  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

700 г тулузьких ковбасок  
одним шматком  
1 ст. л. діжонської гірчиці  
1 ст. л. зернистої гірчиці

2 ст. л. меду  
2 гілочки чебрецю  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1 | Змішайте мед, гірчиці, чебрець, щіпку солі та перцю.
- 2 | Згорніть ковбасу в кільце й вставте дві шпажки перпендикулярно одна одній, щоб скріпити його. Змажте гірчичною сумішшю.
- 3 | **Електронний спосіб:** Виберіть програму «ГРИЛЬ» і залиште на 15 хвилин для попереднього нагрівання за 200°C. Розкладіть ковбасу в кошику й готуйте протягом 10 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

**Механічний спосіб.** Установіть температуру 200°C і залиште на 15 хвилин для попереднього нагрівання перед тим як викладати ковбасу в кошик. Готуйте протягом 10 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування.

## TIP

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



СТЕЙК ІЗ ЯЛОВИЧНИНИ  
ІЗ СОУСОМ ЧИМІЧУРРІ

4

15  
ХВ17  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 стейки без кісток  
(приблизно 200 г кожен)  
2 ст. л. червоного винного оцту  
1/2 лимона  
4 зубчики часнику

6 гілочки петрушки  
½ ч. л. пластівців чилі  
60 мл оливкової олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Перед приготуванням витягніть м'ясо з холодильника й залиште щонайменше на 30 хвилин за кімнатної температури.
- 2** | Тим часом приготуйте соус чимічуррі: У чаші змішайте оцет, сік лимону, порізаний і роздавлений часник, порізану петрушку. Додайте щіпку солі, перець та чилі.

- 3** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ГРИЛЬ» і попередньо підігрійте до 200°C протягом 15 хвилин. Приправте стейки сіллю і перцем, потім розкладіть їх у кошику приладу Easy Fry & Grill та готуйте протягом 2 хвилин із кожної сторони.
- Механічний спосіб.** Попередньо розігрійте прилад до 200°C, потім приправте стейки сіллю і перцем, та розкладіть їх у кошик приладу Easy Fry & Grill. Готуйте 2 хвилини з кожної сторони.

TIP

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



## МОРСЬКИЙ КАРАСЬ НА ГРИЛІ З ПОМІДОРАМИ ТА ОЛИВКАМИ

4

20  
ХВ18  
ХВ

### ІНГРЕДІЄНТИ

4 філе карася  
4 гілочки петрушки  
½ лимону  
2 помідори  
4 ст. л. оливкової олії

1 зубчик часнику  
2 помідори  
50 г маслин без кісточок  
Сіль  
Перець

### РЕЦЕПТ

- 1** | Зніміть цедру й витисніть сік із лимона. Наріжте петрушку й часник, потім поріжте кубиками помідори, а оливки круглими — слайсами. Змішайте інгредієнти, додайте оливкову олію і залиште на деякий час.
- 2** | Намастіть філе карася олією і приправте сіллю та перцем.
- 3** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ГРИЛЬ» і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин, потім розкладіть філе в кошик і продовжуйте готувати ще 5 хвилин.
- Механічний спосіб.** Розкладіть філе в кошик і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин. Готуйте 7 хвилин.
- 4** | Подавайте із соусом.

**ТІР**

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



## Лосось під соусом теріякі

5  
ХВ30  
ХВ23  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

500 г філе лосося

8 ст. л. соусу теріякі

1 ст. л. кунжутної олії

## РЕЦЕПТ

**1** | Замаринуйте філе лосося в соусі теріякі на 30 хвилин.

**2** | Електронний спосіб. У програмі «ГРИЛЬ» попередньо розігрійте прилад за температури 200°C протягом 15 хвилин, потім розкладіть філе риби в кошику на пластині гриль і готуйте протягом 10 хвилин.

**Механічний спосіб.** Установіть 200°C і дайте добре розігрітися, потім розкладіть філе лосося на пластину гриль та готуйте протягом 10 хвилин.

**3** | Посипте насінням кунжуту й подавайте з рисом.



## БАКЛАЖАН НА ГРИЛІ ІЗ СОУСОМ ПЕСТО

4 ✂ 10  
ХВ  27  
ХВ 

## ІНГРЕДІЄНТИ

2 баклажани  
100 г песто  
5 ст. л. оливкової олії

Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

- 1** | Помийте баклажани й поріжте на слайси, товщиною приблизно 5 мм.
- 2** | Збризніть олією, додайте сіль і перець та розкладіть їх одним шаром у кошику приладу Easy Fry & Grill.
- 3** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ФРИТЮР» і готуйте за температури 170°C протягом 20 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування. Змастіть соусом песто та готуйте в програмі «ФРИТЮР» протягом ще 2 хвилин.
- 4** | **Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 20 хвилин, перевертаючи в середині циклу приготування, потім змастіть соусом песто та готуйте ще протягом 2 хвилин.
- 4** | Змастіть соусом песто та готуйте в програмі «ГРИЛЬ» протягом додаткових 5 хвилин (електронний спосіб) або за температури 200°C протягом 5 хвилин (механічний спосіб).





## ВЕГЕТАРИАНСЬКИЙ БЕЙГЛ

4  20  
ХВ  30  
ХВ 

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 бейгли  
200 г вершкового сиру  
4 ч. л. зернової гірчиці  
1 червоний перець  
1 зелений перець

4 печериці  
1 ч. л. орегано  
2 ст. л. оливкової олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

**1** | Промийте та висушіть перець, поріжте на великі шматки приблизно по 3 см кожен. Промийте гриби і поріжте їх на слайси, видаляючи пошкоджені стеблі.

**2** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ГРИЛЬ» і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин, потім покладіть овочі в кошик на пластину гриль і готуйте протягом 12 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

**Механічний спосіб.** Установіть 200°C і дайте попередньо розігрітися протягом 15 хвилин. Викладіть овочі в кошик на пластину гриль, збризніть олією і готуйте протягом 12 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

**3** | Тим часом змішайте вершковий сир і гірчицю.

**4** | Витягніть овочі й розкладіть розрізані навпіл бейгли в кошик на 5 хвилин у режимі «ГРИЛЬ», якщо ви готуєте **електронним способом**, і за температури 200°C, якщо ви готуєте **механічним способом**. Повторіть, а потім намастіть вершковий сир на хліб і зверху викладіть овочі.



СМАЖЕНІ КОРЕНЕПЛОДИ  
З КЛЕНОВИМ СИРОПОМ4 ✂ 15  
ХВ  30  
ХВ 

## ІНГРЕДІЄНТИ

4 моркви  
4 пастернаки  
350 г солодкої картоплі  
50 мл кленового сиропу  
1 ч. л. чебрецю

1 апельсин  
20 мл яблучного оцту  
30 мл соняшникової олії  
Сіль  
Перець

## РЕЦЕПТ

**1** | Очистіть овочі й поріжте моркву на тонкі скибочки, а пастернак і солодку картоплю — на кубики 2 см.

**2** | Розкладіть овочі в кошику. Збризніть приблизно 1 столовою ложкою олії, посипте чебрецем, сіллю та перцем.

**Електронний спосіб.** Виберіть програму «ГРИЛЬ» і попередньо розігрійте до 200°C протягом 15 хвилин. Готуйте протягом 30 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

**Механічний спосіб.** Установіть 200°C та попередньо розігрійте протягом 15 хвилин. Готуйте протягом 30 хвилин, перемішуючи в середині циклу приготування.

**4** | Тим часом у чаші змішайте залишки олії з оцтом, цедрою половини апельсина, кленовим сиропом і щіпкою солі й перцю. Коли овочі будуть готові, полийте їх соусом та подавайте страву.





## МАФІНИ ІЗ ШОКОЛАДНОЮ СТРУЖКОЮ

4

15  
ХВ20  
ХВ

## ІНГРЕДІЄНТИ

125 г муки

½ пакету дріжджів

30 г масла

30 г цукру

50 г шоколадної стружки

1 яйце

120 мл молока

## РЕЦЕПТ

**1** | У великій чаші змішайте молоко, розтоплене масло та яйця. У другій чаші змішайте інші інгредієнти.

**3** | Розділіть суміш у злегка змащені вершковим маслом форми для мафінів та покладіть їх до кошика.

**2** | Додайте рідку суміш до сухих інгредієнтів та розмішайте до однорідної маси.

**4** | **Електронний спосіб.** Виберіть програму «ДЕСЕРТ» і готуйте за температури 170°C протягом 20 хвилин.

**Механічний спосіб.** Готуйте за температури 170°C протягом 20 хвилин.



## ШОКОЛАДНІ СУФЛЕ



## ІНГРЕДІЄНТИ

100 г темного шоколаду  
3 яйця (1 жовток + 3 білки)  
100 мл цільного молока

40 г цукру  
1 ч. л. кукурудзяного крохмалю  
25 г масла

## РЕЦЕПТ

- 1** | Розламайте шоколад на шматочки й розтопіть на водяній бані або в мікrohвильовці на низькій потужності. Відділіть білки від жовтків і залиште 3 білки й 1 жовток.
- 2** | У чаші змішайте жовток з кукурудзяним крохмалем. Закип'ятіть молоко та 30 г цукру та вилийте в суміш з яєчного жовтка й кукурудзяного крохмалю. Помістіть суміш назад до пательні й готуйте на малому вогні, постійно помішуючи. Змішайте суміш із шоколадом і залиште холонути.
- 3** | Збивайте яєчні білки до твердих піків, а потім обережно введіть у шоколадну суміш.
- 4** | Змажте маслом 4 великі скляні форми, посипте 10 г цукру й викладіть суміш на 2/3 форми. Розкладіть скляні форми в кошику приладу Easy Fry & Grill.
- Електронний спосіб.** Установіть програму «ДЕСЕРТ» на 12 хвилин за температури 160°C.
- Механічний спосіб.** Установіть час приготування 12 хвилин за температури 160°C.





## Мигдалеві сигари

4/6 ✱ 30 хв 11 хв  

## ІНГРЕДІЄНТИ

190 г меленого мигдалю  
30 г масла  
6 листів тіста брік

2 ч. л. флердоранжевої есенції  
1 яйце  
120 г меду

## РЕЦЕПТ

- 1** | З ст. л. меду залиште на деякий час. У великій чаші змішайте мелений мигдаль, розтоплене масло, флердоранжеву есенцію і мед. Сформуйте з пасти сосиски й поріжте їх на шматочки по 7 см.
- 2** | Розріжте листи тіста навпіл і покладіть роли пасти із суміші на лист тіста. Змажте збитим яйцем, потім скрутіть, загортаючи поверх яєць, і в кінці загорніть у формі сигар. Повторюйте процес, доки не будуть сформовані всі роли. У приладі Easy Fry & Grill розкладіть пергамент і викладіть роли.
- 3** | **Електронний спосіб.** Оберіть програму «ДЕСЕРТ» і готуйте за температури 180°C протягом 8 хвилин, потім полийте медом і продовжуйте готувати ще 3 хвилини.
- Механічний спосіб.** Готуйте за температури 180°C протягом 8 хвилин, потім додайте мед і готуйте ще 3 хвилини.



## Сушені яблучні чипси

4 ✂ 15 хв 🥣 1 год 🍲

## ІНГРЕДІЄНТИ

1 яблуко  
½ лимону

## РЕЦЕПТ

- 1** | Вичавіть сік із половини лимона. **3** | Лише для електронного способу. Установіть вручну температуру 80°C на 4 години. Після завершення програми залиште яблука в приладі й вимкніть його. Залиште висушитися на ніч перед тим, як смакувати.
- 2** | Кондитерським пензликком змастіть обидві сторони яблучних скибочок лимонним соком, а потім розкладіть їх у кошик приладу Easy Fry & Grill, розміщуючи їх якомога далі одна від одної.

## TIP

Зберігайте сушені яблучні скибочки в герметичному контейнері та їжте з гранолою або просто як здорову закуску.