

SPIS TREŚCI

PRZYSTAWKI

Nuggetsy z dorsza w cieście
Samosy z mozzarellą i suszonymi pomidorami
Grillowany bakłażan z pesto
Kromki chleba śródziemnomorskiego z papryką
Rustykalna zapiekanka z cukinią

DANIA GŁÓWNE

Smażone frytki z batatów
Smażone frytki z marchewek w syropie klonowym i tymianku
Ziemniaczane placki rosti
Krewetki z bułką tartą przyprawioną curry
Łosoś w sosie teriyaki
Chrupiąca ryba z brokułami
Morlesz z pomidorami i oliwkami
Grillowany stek z antrykotu z sosem chimichurri
Hamburger z frytkami z batatów
Imbirowe udka z kurczaka z grillowanymi kolbami kukurydzy
Pieczony kurczak
Udka z kurczaka w marynacie jogurtowo-rozmarynowej
Sajgonki z kurczakiem
Miodowo-rozmarynowe piersi z kurczaka z marchewkami
Pizza z pieczarkami
Dyńia z oliwą z oliwek, czosnkiem i liśćmi laurowymi
Grillowane brokuły w sosie cytrynowym
Pomidory po prowansalsku

DESERY

Czekoladowo-karmelowe ciasto marmurkowe
Muffiny z kawałkami czekolady
Krażki jabłkowe posypane cukrem
Suszone owoce



PL

LEGENDA



LICZBA
PORCJI



CZAS
PRZYGOTOWANIA



CZAS
MARYNOWANIA



CZAS
GOTOWANIA



SMAŻONE FRYTKI
ZIEMNIACZANE



KURCZAK



MIĘSO



RYBY



PIZZA



WYPIEKI



SUSZENIE



GRILL

NUGGETSY Z DORSZA W CIEŚCIE

6 

25  min

2 x 15  min 

SKŁADNIKI

330 g filetów z dorsza
180 g mąki
50 ml niesłodzonego mleka
skondensowanego
2 żółtka jaj
2 ząbki czosnku, drobno posiekane

2 małe pory, obrane
1 mała czerwona papryczka chilli
1/2 łyżki świeżego lub suszonego tymianku
sól, pieprz
2 łyżki oleju

PRZEPIS

- 1 | Umieść filety rybne w garnku wypełnionym zimną wodą. Zagotuj wodę i wyłącz palnik. Poczekać 3 minuty, aż ostygnie. Wyjmij rybę z wody, usuń ości, a następnie zdejmij skórę widelcem. Usuń nasiona z papryczki chilli, a następnie drobno posiekaj papryczkę oraz obrane pory.
- 2 | Umieść wszystkie składniki (z wyjątkiem oleju) w misce i wymieszaj je. Powinno wyjść miękkie, lekko klejące ciasto.
- 3 | Umieść kawałek papieru do pieczenia w koszu frytkownicy urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Posmaruj go olejem za pomocą pędzelka. Używając dwóch zaokrąglonych łyżeczek, formuj ciasto w małe kęski. Umieść 12 kęsków w koszu, uważając, aby nie sklejały się ze sobą. Za pomocą pędzelka posmaruj

je olejem. Umieść kosz na środkowym poziomie w urządzeniu i zamknij drzwiczki. Ustaw tryb CHIPS (200°C) na 15 minut. Po 12 minutach otwórz drzwiczki, obróć nuggetsy i zamknij drzwiczki, dopóki proces gotowania się nie zakończy.

- 4 | Wyjmij nuggetsy z piekarnika. Ponownie posmaruj papier do pieczenia olejem. Użyj pozostałego ciasta, aby uformować kolejnych 12 małych kęsków, a następnie umieść je w koszu w taki sposób, aby się ze sobą nie sklejały. Za pomocą pędzelka posmaruj je olejem. Włóż kosz do urządzenia Easy Fry Oven & Grill i zamknij drzwiczki. Ustaw tryb CHIPS na 15 minut, a następnie obróć 3 minuty przed końcem czasu gotowania.



SAMOSY Z MOZZARELLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI

**SKŁADNIKI**

- 6 okrągłych kawałków ciasta filo
- 3 suszone pomidory
- 12 kulek mozzarelli (lub 12 małych kostek)
- 2 łyżki oleju

PRZEPIS

- 1 | Pokrój każdego pomidora na ćwiartki. Przetnij każdy kawałek ciasta filo na połowę (aby utworzyły osobne półkola). Odetnij po 2 cm z zaokrąglonych krawędzi, aby uformować kawałki o szerokości 13 cm.
- 2 | Złóż każdy kawałek na pół. Za pomocą pędzelka posmaruj złożony kawałek niewielką ilością oleju. Umieść kulkę mozzarelli i kawałek suszonego pomidora na dolnej części ciasta. Złóż tak, aby uformować trójkątną samosę, a następnie posmaruj olejem za pomocą pędzelka.
- 3 | Umieść samosy w koszu frytkownicy urządzenia Easy Fry Oven & Grill w taki sposób, aby nie sklejały się ze sobą. Zamknij drzwiczki i ustaw tryb CHIPS na 10 minut.



GRILLOWANY BAKŁAŻAN Z PESTO

6  15 min  2 x 15 min **SKŁADNIKI**

2 duże bakłażany
1 słoiczek pesto (190 g)

PRZEPIS

- 1 | Umieść płytę grillową na górnym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill, a na dół wstaw tackę ociekową. Ustaw urządzenie na tryb GRILL (200°C) na 13 minut.
- 2 | Umyj nieobrane bakłażany i potnij je na plasterki o grubości 1,5–2 cm. Posmaruj plasterki bakłażana sosem pesto po obu stronach.
- 3 | Gdy urządzenie się nagrzeje, umieść plasterki bakłażana na płycie grillowej w taki sposób, aby się ze sobą nie stykały, a następnie zamknij drzwiczki.

Pamiętaj, że będzie to wymagało grillowania w kilku turach. Gotuj w trybie Grill (200°C) przez 10 minut. Gdy zabrzmi minutnik, obróć plastry bakłażana na drugą stronę za pomocą płaskiej łyżki, a następnie gotuj je przez kolejne 5 minut w trybie GRILL. Powtórz ten proces w przypadku pozostałych plasterów bakłażana.

Wskazówka:

Serwuj zgrillowane plasterki bakłażana na zimno lub na ciepło z odrobiną pesto.

KROMKI CHLEBA ŚRÓDZIEMNOMORSKIEGO Z PAPRYKĄ

4 ✨

15 min 🍲

30 min 🍲



SKŁADNIKI

2 małe czerwone papryki
 8 plasterków chleba tostowego
 80 ml oliwy z oliwek
 1 ząbek czosnku
 sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | Umyj papryki. Umieść całe papryki w koszu frytkownicy urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Umieść kosz na środkowym poziomie urządzenia, a na dole włóż tackę ociekową. Opiekaj papryki w temperaturze 200°C przez 30 minut.
- 2 | Umieść papryki w misce, przykryj je i pozostaw do całkowitego ostygnięcia. Dzięki temu będą się łatwiej obierać.
- 3 | Obierz papryki. Pokrój papryki na plasterki i umieść w misce ze zmielonym czosnkiem i oliwą z oliwek. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj z kromkami chleba tostowego.

Wskazówka:

Przypraw papryki szczyptą tymianku.

RUSTYKALNA ZAPIEKANKA Z CUKINIĄ

**SKŁADNIKI**

Opakowanie ciasta francuskiego	1 łyżka bułki tartej
2 małe cukinie	3 ząbki czosnku
200 g świeżego sera koziego (lub sera topionego)	1/2 cytryny
2 łyżeczki drobno posiekanego tymianku lub aromatycznych ziół	1 łyżka oliwy z oliwek
	sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | Umyj cukinie i potnij je na plasterki o grubości 1/2 cm. Obierz i rozgnieć czosnek, zetrzyj skórkę cytryny i wymieszaj je z serem kozim (lub topionym), bułką tartą, solą, pieprzem i połową tymianku oraz oliwą z oliwek.
- 2 | Umieść tackę na pizzę na górnym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Zamknij drzwiczki i nagrzewaj urządzenie w trybie GRILL (200°C) przez 13 minut.
- 3 | Wytnij papier do pieczenia, aby pasował do tacki na pizzę. Rozłóż ciasto na papierze do pieczenia, dopasowując je rozmiarem, i nakłuj je widelcem. Zaczynając od środka, rozłóż mieszankę serową na cieście aż po krawędzie papieru do pieczenia. Wyłóż całą powierzchnię
- 4 | Gdy urządzenie będzie wstępnie nagrzane, umieść danie na tacce za pomocą papieru do pieczenia, a tackę włóż na środkowy poziom urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Zamknij drzwiczki i ustaw tryb PIZZA (190°C) na 45 minut. Po 20 minutach wyjmij tackę z urządzenia Easy Fry Oven & Grill i ostrożnie usuń papier do pieczenia za pomocą płaskiej łyżki. Włóż tackę z powrotem do urządzenia, zamknij drzwiczki, a następnie obniż temperaturę do 180°C, aby zakończyć proces pieczenia.

Wskazówka:

Podawaj na gorąco, na ciepło lub na zimno z sałatką.

SMAŻONE FRYTKI Z BATATÓW

**SKŁADNIKI**

1 kg batatów
2 łyżki mąki 1,5 łyżeczki soli 1,5 łyżeczki oleju
świeża natka pietruszki, drobno posiekana
(opcjonalnie)

PRZEPIS

- 1 | Obierz bataty i potnij je na plasterki o grubości 2 cm. Osusz je za pomocą ręcznika papierowego i umieść je w misce.
- 2 | Dodaj mąkę i sól, a następnie wymieszaj tak, aby równo pokryły frytki z batatów. Dodaj olej i dobrze wymieszaj. Umieść frytki z batatów w koszu frytkownicy urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Umieść koszyk na środkowym poziomie, a tackę ociekową na dole.
- 3 | Piecz w trybie CHIPS (200°C) przez 25 minut, dwukrotnie obracając frytki.
- 4 | Przypraw do smaku solą i świeżo siekaną natką pietruszki.



SMAŻONE FRYTKI Z MARCHWEK W SYROPIE KLONOWYM I TYMIANKU

4  15 min  40 min 



SKŁADNIKI

1 kg marchwi
2 łyżki oleju z pestek winogron i 1 łyżka
syropu klonowego
1/2 łyżeczki tymianku
sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | Obierz marchewki. Potnij je wzdłuż na ćwiartki, a następnie na frytki o długości 5 cm. Umieść je w misce i wymieszaj z olejem, syropem klonowym, tymiankiem, solą i pieprzem.
- 2 | Włóż frytki do kosza frytkownicy urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Umieść kosz na środkowym poziomie urządzenia, a na dół włóż tackę ociekową. Zamknij drzwiczki.
- 3 | Ustaw urządzenie na tryb CHIPS (200°C) na 40 minut. Podczas pieczenia kilkakrotnie przemieszaj marchewki.

ZIEMNIACZANE PLACKI ROSTI

4  15 min  35 min **SKŁADNIKI**

500 g ziemniaków
 1 por
 1 łyżka mąki
 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
 1 jajko
 sól, pieprz, 1,5 łyżki oleju

PRZEPIS

- 1 | Obierz ziemniaki i pora, zetrzyj je drobno na tarce, a następnie wyciśnij je mocno rękami, aby usunąć nadmiar wilgoci. Dodaj mąkę, jajka, natkę pietruszki, sól i pieprz.
- 2 | Umieść papier do pieczenia na każdej z płyt grillowych. Za pomocą pędzelka posmaruj je olejem. Umieść 4 łyżki uzyskanej masy na każdej płytce grillowej w taki sposób, aby placki nie sklejały się ze sobą. Delikatnie dociśnij je łyżką, a następnie lekko posmaruj je olejem. Umieść jedną płytę grillową na środkowym poziomie, a drugą – na górnym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Zamknij drzwiczki.
- 3 | Ustaw urządzenie na tryb CHIPS (200°C) na 35 minut. Po 15 minutach gotowania zamień obie płyty miejscami. Po 30 minutach gotowania obróć placki, a następnie zamknij drzwiczki, aby zakończyć proces gotowania.

Wskazówka:

Podawaj placki rosti jako dodatek do dań. Możesz też podawać je jako późne śniadanie, na przykład z serem topionym, drobno posiekаныmi ziołami i wędzonym łososiem.

KREWETKI Z BUŁKĄ TARTĄ PRZYPRAWIONĄ CURRY

**SKŁADNIKI**

18 surowych krewetek
(obrane i oczyszczone)
2 jaja
2 łyżki mąki

75 g bułki tartej
1 łyżka przyprawy curry w proszku
olej
sól

PRZEPIS

- 1 | Umieść mąkę w misce. W osobnej misce ubij jaja z dwiema łyżeczkami oleju oraz dużą szczyptą soli. W trzeciej misce wymieszaj bułkę tartą z przyprawą curry.
- 2 | Za pomocą pędzelka posmaruj olejem obie płyty grillowe w urządzeniu Easy Fry Oven & Grill.
- 3 | Po kolei obtaczaj każdą krewetkę w mące, a następnie w masie jajecznej i bułce tartej. Następnie ponownie zanurz każdą krewetkę w masie jajecznej i obtocz w bułce tartej. Umieść je na płytach grillowych w taki sposób, aby nie sklejały się ze sobą.
- 4 | Umieść jedną płytę grillową na środkowym poziomie a drugą – na górnym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Zamknij drzwiczki. Gotuj krewetki w trybie CHIPS przez 5 minut. Po upływie połowy tego czasu zamień obie płyty grillowe miejscami.

Wskazówka:

Podawaj jako przystawkę z majonezem doprawionym nutą cytryny i przyprawą curry.

ŁOSOŚ W SOSIE TERIYAKI

4 5 min 1 godzina 12 min **SKŁADNIKI**

- 4 filety z łososia
- 4 łyżki sosu teriyaki
- 1 łyżka czosnku w proszku
- 1 łyżka soku z cytryny

PRZEPIS

- 1 | Wymieszaj sos z czosnkiem i sokiem z cytryny. Umieść filety z łososia w naczyniu, polej je sosem i pozostaw w lodówce do marynowania na co najmniej godzinę.
- 2 | Osusz filety, umieść je na płycie grillowej na środkowym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill, a na dół wstaw tackę ociekową.
- 3 | Ustaw urządzenie na tryb FISH (170°C) na 12 minut.

Wskazówka:

Aby uzyskać więcej glazury, wybierz najgęstszą marynatę teriyaki, znaną również jako sos Yakitori. Podawaj filety z łososia z ryżem i polej je sosem.

CHRUPIĄCA RYBA Z BROKUŁAMI

4 20 min 15 + 10 min **SKŁADNIKI**

4 filety z dorsza lub mintaja (4 × 120 g)
 1 brokuł
 4 łyżeczki musztardy
 60 g bułki tartej

30 g masła
 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
 sól, pieprz

PRZEPIS

- 1** | Umyj brokuła i pokrój go na małe różyczki. Umieść brokuły w koszu frytkownicy na środkowym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Napełnij tackę ociekową ciepłą wodą i umieść na dole urządzenia.
- 2** | Gotuj w trybie MANUAL w temperaturze 150°C przez 15 minut. W połowie czasu gotowania obróć różyczki brokuła.
- 3** | W międzyczasie roztop masło i wymieszaj je z bułką tartą, natką pietruszki, solą i pieprzem. Posmaruj filety z dorsza musztardą i dodaj bułkę tartą z ziołami. Wciskaj ją w filety, aż będzie do nich przylegać.
- 4** | Gdy zabrzmi minutnik, połóż filety rybne na brokułach i ustaw gotowanie w trybie FISH (170°C) przez 10 minut.

MORLESZ Z POMIDORAMI I OLIVKAMI



SKŁADNIKI

4 filety z morlesza (4 x 150 g)
 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
 1/2 cytryny
 4 łyżki oliwy z oliwek

1 mały ząbek czosnku
 2 pomidorów
 50 g zielonych oliwek bez pestek
 sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | Wymieszaj posiekaną natkę pietruszki z obranym i zmielonym czosnkiem, sokiem z cytryny, startą skórką z cytryny, 3 łyżkami oliwy z oliwek, solą i pieprzem. Usuń nasiona z pomidorów, pokrój je na małe kostki i pokrój oliwki na plasterki. Dodaj pomidory i oliwki do mieszanki z natką pietruszki i odłóż na bok.
- 2 | Umieść płytę grillową na górnym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Zamknij drzwiczki i nagrzewaj urządzenie w trybie GRILL (200°C) przez 13 minut.
- 3 | Posmaruj grubszą stronę filetów z morlesza oliwą z oliwek i przypraw je solą. Gdy zabrzmi minutnik, umieść filety na gorącej tacce skórą do góry. Zamknij drzwiczki i gotuj w trybie GRILL (200°C) przez 4 minuty. Powtórz proces w przypadku pozostałych dwóch filetów. Podawaj z sosem.

Wskazówka:

Podawaj filety z morlesza z ryżem i ulubionymi warzywami.

GRILLOWANY STEK Z ANTRYKOTU Z SOSEM
CHIMICHURRI2 ✂ 15 min  17 min 

SKŁADNIKI

400 g steku z antrykotu o grubości 2 cm
1 łyżka octu
1 ząbek czosnku
1/2 opakowania natki pietruszki

szczypta ostrej papryki w proszku
szczypta oregano
3 łyżki oleju roślinnego
sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | Drobno posiekaj natkę pietruszki i wymieszaj ją z czosnkiem (drobno posiekanym i obranym). Dodaj ocet, ostrą paprykę, oregano, sól i pieprz. Wymieszaj. Umieść sos chimichurri w misce.
- 2 | Wyklep stek, używając ręczników papierowych. Przypraw go po bokach solą i pieprzem i dodaj odrobinę oleju.
- 3 | Umieść płytę grillową na górnym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill, a na dole włóż tackę ociekową. Ustaw tryb GRILL (200°C) na 17 minut.
- 4 | Po nagrzewaniu przez 13 minut umieść stek na gorącej tacce i zamknij drzwiczki, aby rozpocząć gotowanie. Po dwóch minutach obróć stek i pozostaw go w urządzeniu jeszcze na dwie minuty.
- 5 | Podawaj stek na talerzu z sosem chimichurri.

Wskazówka:

Odpowiednio dostosuj czas gotowania, w zależności od tego, czy wolisz stopień wysmażenia medium rare czy well done.

HAMBURGER Z FRYTKAMI Z BATATÓW

4 ✪

20 min 

20 + 13 min Nagrzewanie +

8 min 

SKŁADNIKI



4 kotlety do burgerów
800 g batatów
4 plasterki sera cheddar
2 łyżki musztardy
garść rokiety

4 bułki do hamburgerów
1 pełna łyżka mąki
1 łyżeczka soli
1 łyżka oleju z pestek winogron

PRZEPIS

- 1** | Obierz bataty i potnij je na plasterki o grubości 2 cm. Osusz je za pomocą ręcznika papierowego i umieść je w misce. Dodaj mąkę i sól, a następnie wymieszaj tak, aby równo pokryły frytki z batatów. Dodaj olej i dobrze wymieszaj. Umieść frytki z batatów w koszu frytkownicy urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Umieść koszyk na środkowym poziomie, a tackę ociekową na dole. Ustaw tryb CHIPS (200°C) na 20 minut.
- 2** | Po zakończeniu programu obróć bataty i umieść płytę grillową na górnym poziomie urządzenia. Zamknij drzwiczki i ustaw tryb GRILL (200°C) na 13 minut, aby nagrzać tackę.
- 3** | Gdy zabrzmi minutnik, umieść kotlety na tacce. Zamknij drzwiczki i gotuj w trybie GRILL (200°C) przez 4 minuty. Połóż plasterki sera na kotletach i gotuj w trybie GRILL przez kolejne dwie minuty.
- 4** | Wyjmij tackę z mięsem. Przekrój bułki i umieść je na płycie grillowej w trybie GRILL na dwie minuty.
- 5** | Podpieczone bułki posmaruj musztardą i połóż na nich mięso. Dodaj rokiety i plasterki pomidora, wedle życzenia. Podawaj z usmażonymi frytkami z batatów.

IMBIROWE UDKA Z KURCZAKA Z GRILLOWANYMI KOLBAMI KUKURYDZY

6  10 min  1 godz.  20 + 13 min Nagrzewanie + 10 min 

SKŁADNIKI

12 udek z kurczaka (około 1 kg)	2 łyżki sosu sojowego
6 kolb kukurydzy, ugotowanych i zapakowanych w opakowaniu próżniowym	1 łyżka posiekanego imbiru
2 łyżki płynnego miodu	2 łyżki oliwy z oliwek
	sól i pieprz

PRZEPIS

- 1** | Wymieszaj miód, sos sojowy i imbir w misce. Dodaj udkę z kurczaka i wymieszaj, aby były równomiernie pokryte sosem. Pozostaw na godzinę do marynowania.
- 2** | Umieść udkę na dwóch płytach grillowych w rzędach zygzakowych (6 udek na tackę) Umieść płyty grillowe na górnym i środkowym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill, a tackę ociekową na dole. Zamknij drzwiczki i ustaw tryb CHICKEN (200°C) na 20 minut. Po 10 minutach zamień płyty grillowe miejscami i obróć udkę z kurczaka. Zamknij drzwiczki i kontynuuj gotowanie.
- 3** | Po zakończeniu programu wyjmij udkę. Umieść płytę grillową na górnym poziomie urządzenia i nagrzij ją w trybie GRILL (200°C) przez 13 minut.
- 4** | Osusz kolby kukurydzy, używając ręczników papierowych. Za pomocą pędzelka posmaruj kolby kukurydzy olejem i przypraw je solą i pieprzem. Po nagraniu umieść sześć kolb koło siebie na płycie grillowej i gotuj je w trybie GRILL (200°C) przez 10 minut. Stopniowo obracaj kolby w trakcie gotowania. Podawaj z udkami z kurczaka.

Wskazówka:

Aby uzyskać bardziej spektakularny efekt i lepszą glazurę, polej udkę sosem podczas gotowania i gotuj przez dodatkowe 5 minut.

PIECZONY KURCZAK

4 ✂

5 min 60 min **SKŁADNIKI**

- 1 mały kurczak, związany (około 1,2 kg)
- 5 ząbków czosnku
- 1 mała cebula
- 1 łyżka oleju
- sól

PRZEPIS

- 1 | Obierz cebulę i ząbki czosnku i drobno je posiekaj. Umieść je na tacce ociekowej na dole urządzenia Easy Fry Oven & Grill, a następnie dodaj szklanę wody.
- 2 | Posmaruj skórę kurczaka łyżką oleju. Przypraw odpowiednią ilością soli.
- 3 | Umieść kurczaka na szpikulcu w urządzeniu Easy Fry Oven & Grill. Gotuj w trybie CHICKEN przez godzinę z włączonym szpikulcem.

DANIA GŁÓWNE

UDKA Z KURCZAKA W MARYNACIE JOGURTOWO-ROZMARYNOWEJ

6  10 min  4 godz.  13 min Nagrzewanie + 30 min 

SKŁADNIKI

4 małe udka z kurczaka bez skóry
250 g jogurtu naturalnego
3 łyżki musztardy Dijon
2 łyżki drobno posiekanego świeżego
rozmarynu
4 zmielone ząbki czosnku
sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | Wymieszaj ze sobą jogurt, musztardę, rozmaryn, czosnek, sól i pieprz. Zanurz udka w uzyskanej mieszance i odłóż do marynowania do lodówki na co najmniej 4 godziny.
- 2 | Umieść płytę grillową na górnym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill, a na dole włóż tackę ociekową. Nagrzewaj urządzenie w trybie GRILL (200°C) przez 13 minut.
- 3 | Gdy zabrzmi minutnik, połóż udka na gorącej tacce i gotuj w trybie GRILL (200°C) przez 30 minut.

Wskazówka:

Podawaj grillowane udka z kurczaka z sałatką i grillowanymi frytkami.



SAJGONKI Z KURCZAKIEM

6  45 min  10 + 25 min 

SKŁADNIKI

16 sztuk papieru ryżowego
 50 g makaronu ryżowego
 1 mała pierś z kurczaka (120 g)
 2 marchwie
 1/2 czerwonej cebuli

20 gałązek świeżej kolendry
 10 g świeżego imbiru
 1 łyżka oleju sezamowego
 sól
 1,5 łyżki oleju bezsmakowego

PRZEPIS

- Umieść filety z kurczaka na płycie grillowej na środkowym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill, a na dół wstaw tackę ociekową. Ustaw urządzenie na tryb MEAT (180°C) na 10 minut. Odczekaj, aż mięso nieco ostygnie, a następnie pokrój je na małe kawałki.
- Obierz marchewki i zatrzyj je na tarce. Posiekaj kolendrę, imbir i cebulę. Nawodnij makaron ryżowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odsącz go, umieść w misce i wymieszaj z warzywami, kawałkami kurczaka i olejem sezamowym.
- Nasącz papier ryżowy w ciepłej wodzie i umieść na czystej ściereczce. Umieść dwie łyżki nadzienia pośrodku dolnej części papieru ryżowego. Zegnij
- Umieść płyty grillowe na środkowym i górnym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill, a następnie piecz je w trybie CHIPS (200°C) przez 25 minut. W połowie czasu pieczenia zamień płyty miejscami.
- Podawaj gorące sajgonki z sosem sojowym.

Wskazówka:

Możesz zastąpić papier ryżowy ciastem filo, które nie wymaga namaczania w wodzie.

MIODOWO-ROZMARYNOWE PIERSI Z KURCZAKA Z MARCHEWKAMI

DANIA GŁÓWNE



25 + 13 min Nagrzewanie +



SKŁADNIKI

2 duże piersi z kaczki
1 kg marchwi
4 łyżki płynnego miodu

2 łyżki oleju z pestek winogron
2 gałązki rozmarynu
sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | Ponacinaj skórę w piersiach kaczki we wzór siateczki. Pokrój każdą pierś na 3 równe części. Natrzyj je połową mieszanki miodu, rozmarynu (drobno posiekanego) i soli. Umieść je w naczyniu i pozostaw w lodówce.
- 2 | Obierz marchewki. Potnij je wzdłuż na ćwiartki, a następnie na frytki o długości 5 cm. Umieść je w misce i wymieszaj z olejem, resztą miodu i rozmarynu oraz solą i pieprzem. Przełóż do kosza frytkownicy i umieść na środkowym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Na dole umieść tackę ociekową. Zamknij drzwiczki. Ustaw tryb CHIPS (200°C) na 25 minut. Obróć raz podczas gotowania.
- 3 | Gdy zabrzmi minutnik, ponownie obróć marchewki i umieść je na płycie grillowej na górnym poziomie urządzenia. Zamknij drzwiczki i nagrzewaj urządzenie w trybie GRILL (200°C) przez 21 minut. Po 13 minutach umieść kawałki piersi kaczki na gorącej tacce skórką do dołu. Zamknij drzwiczki i pozostaw do gotowania. Po 4 minutach obróć kawałki kaczki, a następnie zamknij drzwiczki, aby kontynuować gotowanie.
- 4 | Podawaj piersi kaczki z frytkami z marchewki i pieczonymi ziemniakami.

Wskazówka:

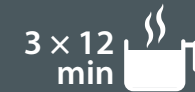
Wydłuż lub skróć czas grillowania o dwie minuty, w zależności od tego, czy wolisz stopień wypieczenia medium rare czy well done.



PIZZA Z PIECZARKAMI

10 min 

13 min Nagrzewanie +

**SKŁADNIKI**

1 opakowanie gotowego, prostokątnego ciasta do pizzy
6 pieczarek
2 pomidory

150 g sera cheddar w plasterkach
6 łyżek puree z pomidorów
2 łyżki oliwy z oliwek
aromatyczne zioła

PRZEPIS

- 1 | Umieść płytę grillową po stronie służącej do pizzy na górnym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill, a na dół wstaw tackę ociekową. Zamknij drzwiczki i nagrzewaj urządzenie w trybie GRILL (200°C) przez 13 minut.
- 2 | Umyj pieczarki i pomidory. Pokrój pieczarki na ćwiartki, a pomidory na plasterki. Rozciągnij ciasto do pizzy i podziel je na 6 prostokątów.
- 3 | Po nagraniu urządzenia umieść dwa prostokątne kawałki ciasta na tacce na pizzę, a następnie na każdym z nich rozprowadź sos pomidorowy, po jednym plasterku sera, po dwa plasterki pomidorów oraz po kilka kawałków pieczarek. Dodaj szczyptę aromatycznych ziół i polej oliwą z oliwek. Za pomocą zdejmowanego uchwyty umieść tackę w urządzeniu Easy Fry Oven & Grill, a następnie piecz w trybie PIZZA (190°C) przez 12 minut.
- 4 | Gdy zabrzmi minutnik, wyjmij gotową pizzę i powtórz te same czynności w przypadku pozostałych kawałków ciasta.

Wskazówka:

Aby przyspieszyć przygotowywanie dania, przygotuj bruschettę używając przekrojonych na pół bułek panini zamiast ciasta do pizzy.

DYNIA Z OLIWĄ Z OLIVEK, CZOSNKIEM I LIŚCIAMI
LAUROWYMI4  15 min  25 min 

SKŁADNIKI

1 mała dynia
2 łyżki czosnku w proszku
2 liście laurowe
2 łyżki oliwy z oliwek
sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | Przekrój dynię na pół. Wyjmij nasiona i obierz. Potnij na kostki o wielkości 2,5 cm.
- 2 | Umieść kostki w misce z czosnkiem, liśćmi laurowymi i oliwą z oliwek. Dopraw solą i pieprzem i mieszaj do momentu uzyskania odpowiedniego doprawienia. Włóż kostki dyni do kosza frytkownicy i umieść go na środkowym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Zamknij drzwiczki.
- 3 | Gotuj w trybie MANUAL (200°C) przez 25 minut.
- 4 | Podawaj z pestkami dyni i słonecznika oraz połamanym serem feta.



GRILLOWANE BROKUŁY W SOSIE CYTRYNOWYM

4 

10 min 

20 min 



SKŁADNIKI

1 mały brokuł
2 łyżki oliwy z oliwek
30 g mąki

100 ml oliwy z oliwek
100 ml soku z cytryny
sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | Pokrój brokuła na różyczki. Umieść je w misce i dodaj dwie łyżki oleju oraz sól i pieprz, a następnie wymieszaj te składniki.
- 2 | Włóż różyczki do kosza frytkownicy i umieść go na środkowym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Zamknij drzwiczki.
- 3 | Gotuj w temperaturze 180°C przez 20 minut. W połowie czasu gotowania obróć różyczki na drugą stronę.
- 4 | W międzyczasie przygotuj sos cytrynowy, mieszając mąkę, sok z cytryny i oliwę z oliwek. Dopraw solą i pieprzem.
- 5 | Podawaj brokuły z sosem cytrynowym.

POMIDORY PO PROWANSALSKU

4  10 min  33 min **SKŁADNIKI**

4 duże pomidory
2 posiekane ząbki czosnku
2 łyżki posiekanej natki pietruszki

4 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki bułki tartej
sól, pieprz

PRZEPIS

- 1 | Przekrój pomidory na pół. Jeśli to konieczne, odetnij dolną część każdego pomidora, aby go spłaszczyć. Wymieszaj oliwę z oliwek z czosnkiem, natką pietruszki i bułką tartą. Dopraw solą i pieprzem, a następnie ułóż uzyskaną mieszankę na każdym pomidorze.
- 2 | Umieść płytę grillową na górnym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill, a na dole włóż tackę ociekową. Ustaw tryb GRILL (200°C) na 33 minuty.
- 3 | Nagrzewaj przez 13 minut, a gdy zabrzmi minutnik, umieść pomidory na gorącej tacce (stroną z natką ku górze). Zamknij drzwiczki, aby rozpocząć gotowanie.

Wskazówka:

Aby pomidory zachowały kształt, nie mogą być zbyt dojrzałe.



CZEKOLADOWO-KARMELOWE CIASTO MARMURKOWE

6/8 ✨

30 15
min 🥣50
min 🍳

SKŁADNIKI

350 g cukru	120 ml płynnej śmietany
4 jaja	5 łyżek mleka
250 g mąki	200 ml bezsmakowego oleju
1 saszetka proszku do pieczenia	20 g kakao
100 g solonego masła	60 g miodu
20 g masła do posmarowania tortownicy	50 ml wody

PRZEPIS

- 1 | Wysmaruj masłem okrągłą tortownicę o średnicy 20 cm.
- 2 | W małym rondelku podgrzej miód, wodę i 160 g cukru. Gdy zacznie tworzyć się karmel, dodaj kawałki solonego masła oraz śmietanę. Postaraj się, aby nie tworzyły się grudki. Odstaw na bok.
- 3 | Zmieszaj olej z pozostałą ilością cukru. Dodaj jaja, przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Podziel ciasto na dwie części. Do jednej połowy dodaj kakao, a do drugiej dodaj 150 g schłodzonego karmelu.
- 4 | Umieść 3 łyżki ciasta czekoladowego w tortownicy, a następnie dodaj 3 łyżki ciasta karmelowego. Powtarzaj te czynności, aby uzyskać marmurkowy efekt. Umieść tortownicę na płycie grillowej na środkowym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Zamknij drzwiczki.
- 5 | Piecz w trybie DESSERT (160°C) przez 50 minut. Po 35 minutach nakryj ciasto papierem do pieczenia, aby się nie spiekło. Poczekaj, aż ciasto ostygnie, a następnie wyjmij je z tortownicy. Pozostałym karmelem polej ciasto. Jest już gotowe do podania.

MUFFINY Z KAWAŁKAMI CZEKOLADY

6  15 min  25 min **SKŁADNIKI**

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

50 g wiórków czekoladowych
 1 jajko
 125 ml mleka

PRZEPIS

- 1 | W misce umieść mąkę, drożdże i cukier. Dodaj miękkie masło i wymieszaj palcami, aż uzyskasz konsystencję mokrego piasku. Dodaj wiórki czekoladowe.
- 2 | W drugiej misce ubij jajka z mlekiem. Dodaj je do suchej masy i połącz. Nie mieszaj zbyt długo.
- 3 | Podziel ciasto na 6 foremek do muffinów i umieść je w koszu frytkownicy urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Umieść kosz na górnym poziomie urządzenia, zamknij drzwiczki i piecz w trybie DESSERT (160°C) przez 25 minut.



KRAŻKI JABŁKOWE POSYPANE CUKREM

6  15 min  20 min 

SKŁADNIKI

3 jabłka
200 g mąki
3 jaja
3 łyżki mleka

1 łyżka syropu klonowego
3 łyżki oleju
Cukier puder

PRZEPIS

- 1 | Obierz jabłka i usuń gniazda nasienne. Następnie pokrój każde jabłko na 4 duże plastry.
- 2 | Umieść papier do pieczenia na każdej z płyt grillowych w urządzeniu Easy Fry Oven & Grill. Za pomocą pędzelka posmaruj je dobrze olejem.
- 3 | Umieść mąkę w misce. W drugiej misce ubij jaja z syropem klonowym i mlekiem. Obtocz każdy z 12 plastrów w mące i jajach, a następnie ponownie w mące.
- 4 | Umieść je na papierze do pieczenia w taki sposób, aby nie sklejały się ze sobą. Posmaruj je niewielką ilością oleju. Umieść jedną płytę grillową na środkowym poziomie, a drugą – na górnym poziomie urządzenia Easy Fry Oven & Grill. Zamknij drzwiczki. Piecz w trybie CHIPS w temperaturze 200°C przez 20 minut. W połowie czasu pieczenia zamień płyty grillowe miejscami.
- 5 | Posyp krążki jabłkowe cukrem pudrem i podawaj.



SUSZONE OWOCE

4 ✂ 15 min 🥣 6-8 godz. 🍷

**SKŁADNIKI**

1 duże jabłko
1/2 cytryny

PRZEPIS

- 1 | Wyciśnij sok z cytryny do małej miski z zimną wodą.
- 2 | Umyj jabłko i usuń gniazdo nasienne za pomocą narzędzia do wycinania jabłek. Następnie pokrój jabłko na cienkie plastry (około 2 mm), najlepiej za pomocą krawalnicy do warzyw. Zanurz każdy plasterk w wodzie z cytryną, a następnie osusz na ściereczce lub ręczniku papierowym.
- 3 | Umieść plasterki na dwóch płytach grillowych w urządzeniu Easy Fry Oven & Grill. Muszą być blisko siebie, ale nie mogą do siebie przylegać. Umieść płyty grillowe na środkowym i górnym poziomie urządzenia. Zamknij drzwiczki.
- 4 | Susz w trybie DEHYDRATION w temperaturze 60°C przez 6 godzin. Na koniec programu sprawdź teksturę plasterków. Kontynuuj suszenie ich przez kolejną godzinę lub dwie, jeśli to konieczne, aż staną się chrupiące.

Wskazówka:

Suszone plastry jabłek przechowuj w szczelnym pojemniku i jedz z granolą lub jako zdrową przekąskę.