



# Dual Easy Fry

recipe book



## RULOURI DIN ALUAT FILO CU FETA



## INGREDIENTE

350 g feta  
1 ou bătut  
1 gălbenuș de ou  
1 albuș de ou

2 lingurițe de mentă uscată  
1 pachet de foitaj filo  
piper

## REȚETĂ

- 1** Mărunțiți brânza feta cu o furculiță și puneți-o într-un castron. Adăugați oul întreg, gălbenușul și menta. Asezonați cu piper și amestecați bine.
- 2** Întindeți o foaie de foitaj filo și ungeți-o puțin cu albuș de ou. Așezați o a doua foaie deasupra. Tăiați-le în 6 bucăți pentru a face pătrate de aluat. Împrăștiați 1,5 linguri de feta pe lungimea fiecărui pătrat și rulați într-o formă de trabuc. Repetați până când nu mai aveți ingrediente.
- 3** Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 10 minute. Adăugați rulourile din aluat filo pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 12 minute. Adăugați rulourile din aluat filo în tava din sertarul 2.
- 4** Apăsați butonul SYNC. Apăsați START pentru a începe ambele gătiri.
- 5** La jumătatea procesului de gătit, rotiți rulourile din aluat filo.
- 6** Verificați dacă rulourile sunt gătite bine și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- 7** Serviți rulourile din aluat filo în timp ce acestea sunt încă calde cu o salată de porumb la grătar.

## SUGESTII

Aveți grijă să nu puneți rulourile din aluat filo unul peste altul deoarece acestea nu se vor găti uniform. Asigurați-vă că serviți imediat. Această rețetă este pentru 20 de rulouri.

## BURRITO CU PUI

8 ✨ 20 Min. 🍲 25 Min. ☕



## INGREDIENTE

4 lingurițe de condimente mexicane  
 4 linguri ulei de măsline  
 4 piepturi de pui  
 8 tortilla de grâu sau porumb  
 8 lingurițe de smântână grasă

8 linguri de brânză cheddar rasă  
 8 linguri de guacamole  
 8 linguri de porumb dulce  
 8 linguri de salsa

## REȚETĂ

- Într-un castron, amestecați condimentele mexicane cu uleiul. Adăugați puiul, acoperiți-l și lăsați-l să se marineze timp de 15 minute.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PUI la 200 °C timp de 15 minute. Așezați pieptul de pui pe placa din sertarul 1. Apăsăți START pentru a începe gătirea. Lăsați pieptul de pui să se răcească puțin și apoi tăiați-l felii.
- Așezați rulourile pe un pătrat de folie de aluminiu. Întindeți smântâna pe tortilla, apoi adăugați salsa, guacamole și pui. Adăugați porumbul și presărați brânză. Strângeți bine burritos cu folia.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PUI la 180 °C timp de 10 minute. Adăugați 3 burritos pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 10 minute. Adăugați 1 burrito pe placa din sertarul 2. Apăsăți START pentru a începe ambele gătiri.
- Serviți burritos imediat.

## SUGESTII

*Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare: puteți găti în ture. Asigurați-vă că serviți imediat. Puteți utiliza pieptul de pui care a fost deja gătit ca la rotisor.*



## HALLOUMI PANÉ

6 ✨ 20 Min. 🍲 15 Min. ☕



## INGREDIENTE

400 g halloumi  
40 g făină  
2 ouă medii

100 g pesmet  
2 lingurițe praf de usturoi

## REȚETĂ

- 1 | Tăiați halloumi în felii groase de 1 cm. Puneți făina într-un bol. Spargeți ouăle într-un castron și bateți-le bine. Într-un alt castron, amestecați pesmetul și praful de usturoi. Adăugați bucățile de halloumi pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 18 minute. Puneți bucățile de halloumi pe placa din sertarul 2.
- 2 | Dați fiecare bucată prin făină, apoi prin ou, înainte de a o acoperi cu pesmet. Acestea ar trebui să aibă pesmet pe toate părțile. Puneți deoparte.
- 4 | Apăsăți butonul SYNC. Apăsăți START pentru a începe ambele gătiri.
- 5 | Serviți imediat, cu o garnitură de bucățele de broccoli cu brânză, dacă doriți.

## SUGESTII

Halloumi este o brânză cipriotă produsă din lapte de capră și oaie. Textura ușor elastică și gustul sărat sunt cele care o fac atât de specială. Când este încălzită, brânza halloumi nu se topește, ci doar devine puțin mai elastică și mai delicioasă. O puteți găsi în magazinele alimentare cu produse mediteraneene sau în secțiunea de brânzeturi a marilor supermarketuri. Nu adăugați sare în pesmet sau făină, deoarece halloumi este deja foarte sărat. Dacă doriți, puteți utiliza, de asemenea, pesmet panko, fulgi de pesmet utilizați pe scară largă în bucătăria japoneză. Puteți găsi panko în multe supermarketuri, în secțiunea de alimente internaționale, în magazinele alimentare asiatice sau online.

## CHIFTELE DE PUI

6 ✨ 25 Min. 🍲 10 Min. ☕



## INGREDIENTE

700 g piept de pui  
2 ouă  
60 g pesmet  
100 g parmezan

3 linguri ulei de măsline  
2 linguri de pătrunjel tocat  
2 lingurițe praf de ceapă  
sare, piper

## REȚETĂ

- 1** | Tocați pieptul de pui într-o mașină de tocat sau într-un blender. Într-un castron, amestecați puiul măcinat, oul, pesmetul, parmezanul, uleiul de măsline, pătrunjelul și ceapa. Adăugați sare și piper și formați bile de aproximativ 3/4 cm.
- 2** | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PUI la 200 °C timp de 10 minute. Adăugați 20 de chiftele pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul Pui la 200 °C timp de 12 minute. Adăugați 12 chiftele în tava din sertarul 2.
- 3** | Apăsăți butonul SYNC. Apăsăți START pentru a începe ambele gătiri.
- 4** | La jumătatea procesului de gătit, amestecați preparatele din boluri.
- 5** | Verificați dacă chiftelele sunt găsite bine și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- 6** | Serviți chiftelele cu sos de roșii și busuioc.

## SUGESTII

Această rețetă este pentru aproximativ 32 de chiftele. Dacă aveți un robot de bucătărie, turnați toate ingredientele în bolul cu lamă și mixați la viteză maximă timp de 1 min. Aveți grijă să nu înghesuiți chifteluțele deoarece există riscul de a nu se găti uniform. Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare: puteți găti în ture.



## BROCCOLI CU PARMEZAN

8  15 Min.  22 Min. **INGREDIENTE**

1,2 kg broccoli (aprox. 4 bucăți)  
2 lingurițe praf de usturoi  
8 linguri ulei de măsline

50 g parmezan ras  
1 vârf de fulgi de chili (opțional)  
sare, piper

**REȚETĂ**

- 1** | Tăiați broccoliul în buchețele și așezați-l într-un castron. Adăugați usturoiul, uleiul de măsline și fulgii de chili. Adăugați sare și piper. Amestecați.
- 2** | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul LEGUME la 170 °C timp de 22 minute. Scoateți placa și adăugați 750 g de broccoli în sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul LEGUME la 170 °C timp de 26 minute. Scoateți placa și adăugați 450 g de broccoli în sertarul 2.
- 3** | Apăsăți butonul SYNC. Apăsăți START pentru a începe gătitul.
- 4** | Amestecați broccoliul la jumătatea procesului de gătit.
- 5** | Dacă broccoliul se colorează prea repede, puneți o bucată de folie de aluminiu deasupra, cu 5 minute înainte de sfârșitul programului.
- 6** | Presărați broccoliul cu parmezan chiar înainte de a servi. Acestea sunt ideale cu escalopuri de curcan pané.



## BURGERI VEGANI

8 ✂ 0 Min. 🥣 20 Min. 🍲



## INGREDIENTE

200 g varză roșie tocată	1 linguriță praf de usturoi	220 g sos barbecue
150 g morcovi rași	3 pachete de jackfruit simplu	sare, piper
120 g maioneză vegetală	(greutate netă totală scurs: 440 g)	2 lingurițe boia de ardei afumată
2 linguri oțet din cidru de mere	8 chifle de burger vegane	15 picături sos liquid smoke

## REȚETĂ

- 1** Pentru salata coleslaw: Puneți legumele crude într-un bol. Adăugați maioneza vegetală, oțetul din cidru, praful de usturoi, sarea și piperul. Amestecați și lăsați la marinat în frigider cel puțin o oră. Cu cât lăsați la marinat mai mult, cu atât mai moale va fi salata coleslaw. Cu cât timpul de marinare va fi mai scurt, cu atât mai crocantă va fi salata coleslaw; adaptați în funcție de gustul propriu.
- 2** Zdrobiți bucățile de fructe cu degetele într-un castron mare până când se aseamănă cu textura cărnii de porc fășii. Acoperiți cu apă și lăsați timp de 5-10 minute. Clătiți din nou și stoarceți cât mai mult lichid posibil din jackfruit. Puneți înapoi jackfruitul în bol și adăugați sosul barbecue, sarea, piperul, boiaua afumată și sosul liquid smoke și amestecați.
- 3** Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 20 minute. Scoateți placa și adăugați 650 g de jackfruit în sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 20 minute. Scoateți placa și adăugați 450 g de jackfruit în sertarul 2. Apăsați START pentru a începe gătitul.
- 4** Amestecați la jumătatea procesului de gătit.
- 5** Aranjați fructele preparate pe grătar pe chifle de burger și completați cu salată coleslaw. Serviți cu cartofi acordeon.

## SUGESTII

Jackfruitul este foarte popular în rândul vegetarienilor ca alternativă la carnea de porc fășii și poate fi găsit în magazinele cu produse organice sau asiatice (ambalat în vid sau la conservă). Rețineți că această rețetă folosește jackfruit simplu, nu tipul cu sirop, destinat rețetelor de desert. Boiaua afumată vă permite să dați puțină savoare preparatelor dvs. O puteți înlocui cu boia clasică cu un strop de chili. Sosul liquid smoke poate fi găsit în supermarketuri, la raionul de condimente cu sosuri iuți și în magazinele alimentare sau în supermarketurile vegane. De asemenea, îl puteți găsi online. Acesta adaugă un gust plăcut afumat rețetelor fără a utiliza o afumătoare. Deoarece aroma sa este foarte concentrată, câteva picături sunt suficiente pentru a eleva preparatele. Este excelent pentru adăugarea aromei în preparatele vegetariene, în sosuri și marinate pentru carne roșie, carne albă sau somon. Îl puteți înlocui cu boia de ardei afumată, praf de ardei chipotle, sare afumată sau ceai afumat. Dacă vă grăbiți, utilizați un amestec de legume crude gata preparat, fie deja condimentat (nu adăugați condimente în acest caz), fie nu. Puteți prăji chiflele de burger: adăugați-le în coșuri și setați programul MANUAL la 180 °C timp de 3 minute.



# PUI LA CUPTOR CU CARTOFI PAI DE CASĂ

4 ✂ 20 Min. 🍲 50 Min. 🍲

## INGREDIENTE

800 g cartofi  
3 linguri ulei cu gust neutru  
sare, piper  
pătrunjel  
1 pui (1,3 kg)  
0,5 lămâie

1 linguriță de boia  
0,5 lingurițe praf de usturoi  
0,5 lingurițe praf de ceapă  
1 linguriță oregano  
sare, piper  
1 lingură ulei de măsline

## REȚETĂ

- 1 Curățați cartofii și tăiați-i în felii subțiri. Puneți-i într-un castron și acoperiți-i cu apă rece. Lăsați deoparte timp de 30 minute.
- 2 Îndepărtați tendoanele și frecați puiul cu o jumătate de lămâie. Într-un castron mic, amestecați boiaua de ardei, usturoiul, ceapa, oregano, sarea și piperul. Ungeți pielea puiului cu ulei de măsline și presărați condimente.
- 3 Scurgeți cartofii și tamponați-i bine. Amestecați cartofii, uleiul, sarea și piperul.
- 4 Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PUI la 160 °C timp de 50 minute. Așezați puiul cu pieptul în jos pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul FRIES la 200 °C timp de 50 minute. Puneți bucățile de cartofi pe placa din sertarul 2. Apăsați START pentru a începe ambele gătiri.
- 5 Pentru cartofi, scuturați coșul la fiecare 10 minute și la jumătatea procesului de gătit atunci când aparatul emite un semnal sonor și pictograma clipește. Dacă este necesar, utilizați o spatulă. Repetați dacă este necesar.
- 6 Verificați cartofii, care ar trebui să fie, de asemenea, rumeniți și crocanți, și prelungiți durata de gătit dacă este necesar. Adăugați sare și piper după gust. Presărați pătrunjel proaspăt tocat înainte de a servi.
- 7 Serviți imediat. Ungeți puiul cu sucul provenit de la gătit și serviți sucul rămas într-o sosieră.



## OUĂ SCOȚIENE



## INGREDIENTE

6 ouă medii  
12 cuburi de gheață  
12 g pătrunjel proaspăt  
2 cepe verzi  
2 lingurițe de cimbru proaspăt tocat  
550 g carne de porc pentru cârnați

50 g făină  
sare, piper  
200 g pesmet  
2 ouă medii  
6 linguri de smântână obișnuită sau grasă  
2 linguri de hrean

## REȚETĂ

- Într-o cratiță, aduceți apa ușor sărată la punctul de fierbere și apoi adăugați ouăle folosind o lingură cu fante. Gătiți 7 minute și 30 de secunde la foc mediu. Pregătiți un castron cu apă rece și cuburi de gheață. Imediat ce ouăle sunt fierte, puneți-le în baia de gheață. După 20 de secunde, puteți sparge puțin ouăle și le puteți pune înapoi în apa rece până când se răcesc complet. Acest lucru le va face mai ușor de descojit.
- Tocați mărunț pătrunjelul, ceapa verde și frunzele de cimbru. Puneți-le într-un castron. Adăugați carnea de cârnați, udați-vă mâinile și amestecați. Împărțiți amestecul în porții egale și modelați-le pe fiecare în forme plate, circulare, cu un diametru de aproximativ 10 cm.
- Pregătiți ingredientele de prăjit așezând făina cu sare și piper, pesmetul și oul bătut în 3 castroane separate.
- Spargeți ușor ouăle fierte și răcite în apă rece, apoi rostogoliți ouăle în castronul cu făină. Cu mâinile ude, îmbrăcați fiecare ou în carne, netezind marginile pentru a vă asigura că oul este complet acoperit. Dați fiecare bucată prin oul bătut și apoi prin pesmet. Asigurați-vă că fiecare ou este complet acoperit.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul MANUAL la 200 °C timp de 14 minute. Adăugați 4 ouă scoțiene pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 200 °C timp de 14 minute. Adăugați 2 ouă scoțiene pe placa din sertarul 2. Apăsați START pentru a începe ambele gătiri.
- Faceți sosul amestecând smântâna și hreanul într-un castron mic. Asezonați.
- Verificați dacă ouăle scoțiene sunt gătită și, dacă este necesar, continuați să gătiți până când carnea de cârnați este gătită.
- Pentru a servi, tăiați ouăle scoțiene în jumătăți sau sferturi și serviți cu sos. Puteți garnisi cu bacon și varză de Bruxelles cu muștar.

## SUGESTII

Ouăle scoțiene sunt un preparat britanic, constând dintr-un ou fiert tare în centrul unui strat de carne pentru cârnați, făcut pané și prăjit. Se consumă calde sau reci, mai ales la picnic. Dacă vă plac ouăle bine fierte și nu doriți ca gălbenușul să fie moale, gătiți ouăle în vas pentru încă 5 minute. Dacă nu puteți găsi carne de cârnați, cumpărați cârnați obișnuiți și scoateți membrana. Apoi zdrobiți-i.

## SOMON CAJUN ȘI FASOLE VERDE CU USTUROI

4  5 Min.  15 Min. 

## INGREDIENTE

## Pentru pește:

4 fileuri de somon (aprox. 150 g fiecare)  
2 linguri ulei de măsline  
4 linguri de condimente cajun  
sare, piper

## Pentru fasole verde:

400 g fasole verde  
2 linguri ulei de măsline  
2 căței de usturoi tocați  
1 lingură de coriandru tocat  
sare, piper

## REȚETĂ

- Într-un castron, amestecați condimentele cajun cu uleiul de măsline. Întindeți amestecul peste fileurile de somon cu o pensulă. Asezonați cu sare și piper.
- Într-un castron, amestecați fasolea verde cu uleiul de măsline, usturoiul și ierburile. Condimentați cu sare și piper.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PEȘTE la 200 °C timp de 8 minute. Adăugați fileurile de somon pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul LEGUME la 200 °C timp de 15 minute. Adăugați fasolea verde pe placa în sertarul 2.
- Apăsați SYNC pentru ca atât somonul, cât și legumele să se termine de gătit în același timp. Apăsați START pentru a începe ambele gătiri.
- Amestecați somonul și legumele la jumătatea procesului de gătit.
- Verificați dacă somonul este gătit bine și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- Chiar înainte de servire, puneți sos dulce de chili peste somon și presărați chili roșu, ceapă verde și semințe de susan. Serviți legumele imediat cu o felie de limetă și presărați coriandru.

## SUGESTII

Aveți grijă să nu puneți fileurile de somon unul peste altul deoarece acestea nu se vor găti uniform. Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare: puteți găti în ture.



# CREVEȚI CU MIERE ȘI SRIRACHA CU OREZ PRĂJIT

4 ✂ 15 Min. 🍲 15 Min. ☕



## INGREDIENTE

### Pentru creveți:

85 g miere  
50 g maioneză  
2 lingurițe de sriracha  
1 lingură sos de soia  
1 ou  
60 g făină  
450 g creveți  
1 lingură ulei de măsline

sare, piper

### Pentru orez prăjit:

400 g orez fiert  
200 g legume congelate (morcovi, broccoli, porumb dulce)  
7 cl sos de soia  
1 lingură de ulei  
2 ouă

## REȚETĂ

- Într-un castron, amestecați mierea, maioneza, sosul sriracha și sosul de soia. Lăsați deoparte. Bateți oul într-un vas adânc. Adăugați făina într-un alt vas adânc. Dați creveții prin ou și apoi prin făină și așezați-i pe placa în sertarul 1, presându-i bine. Ungeți cu ulei de măsline.
- Într-un castron, amestecați orezul fiert cu legumele, sosul de soia și uleiul. Adăugați ouăle și amestecați din nou.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PEȘTE la 180 °C timp de 12 minute. Așezați placa în sertarul 1. Porniți sertarul 2.
- Selecționați programul MANUAL la 200 °C timp de 15 minute. Scoateți placa din sertarul 2 și adăugați orezul în bol.
- Apăsați SYNC pentru ca atât creveții, cât și legumele să se termine de gătit în același timp. Apăsați START pentru a începe ambele gătiri.
- La jumătatea procesului de gătit, scuturați coșul pentru a amesteca orezul prăjit.
- Verificați dacă creveții sunt gătiți bine și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- Serviți creveții cu orez. Încercați cu sos iute.

### SUGESTII

Aveți grijă să nu puneți creveții unul peste altul deoarece aceștia nu se vor găti uniform. Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare: puteți găti în ture. Asigurați-vă că serviți imediat.



# FILEURI DE SOMON ÎN STIL THAILANDEZ CU LEGUME COLORATE

4 ✂ 30 Min. 🍲 30 Min. 🍲



## INGREDIENTE

4 fileuri de somon  
100 ml sos de soia cu conținut scăzut de sodiu  
1 limetă  
4 căței de usturoi  
2 lingurițe de ghimbir ras  
1 ardei roșu  
2 morcovi  
1 dovlecel  
1 lingură ulei de măsline

50 g fasole mangetout  
50 g muguri de fasole  
sare, piper  
4 linguri sos dulce de chili  
0,5 ceapă verde tocată  
2 linguri semințe de susan  
1 limetă  
câteva fire de coriandru

## REȚETĂ

- 1 | Tăiați fileurile de somon în cuburi mari. Într-un castron, amestecați sosul de soia, sucul de limetă, usturoiul tocat și ghimbirul ras. Adăugați somonul, acoperiți și lăsați să se odihnească 20 de minute.
- 2 | Spălați și uscați ardeiul, morcovii și dovlecelul. Tăiați ardeiul în fâșii și scoateți miezul. Descojiți morcovii și tăiați-i în bețișoare. Tăiați dovleceii în bețișoare de aceeași dimensiune. Într-un castron, amestecați legumele tăiate cu uleiul. Adăugați fasolea mangetout și mugurii de fasole. Condimentați cu sare și piper.
- 3 | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul PEȘTE la 180 °C timp de 6 minute.

Adăugați cubulețele de somon pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 30 minute. Adăugați legumele pe placa sertarului 2.

- 4 | Apăsați SYNC pentru ca atât somonul, cât și legumele să se termine de gătit în același timp. Apăsați START pentru a începe ambele gătiri. Amestecați legumele la jumătatea procesului de gătit.
- 5 | Puneți legumele și somonul pe farfuri pentru a servi. Puneți peste somon sosul dulce de chili, ceapa verde și semințele de susan. Stropiți legumele cu sucul de limetă și presărați coriandru.

### SUGESTII

Puteți înlocui fasolea mangetout cu edamame. Dacă doriți, puteți adăuga porumb baby și înlocui susanul cu arahide zdrobite. Dacă vă place mâncarea picantă, adăugați chili proaspăt sau măcinat. Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare, puteți găti în ture. Serviți imediat cu orez lipicios. Dacă nu aveți sos de soia cu conținut scăzut de sodiu, adăugați 60 ml oțet de orez.



# CONOPIDĂ PRĂJITĂ CU BEȚIȘOARE DE MORCOVI

2 ✨

20  
Min. 25  
Min. 

## INGREDIENTE

### Pentru bețiușoare de morcovi:

20 g sos de soia  
20 g ulei de măsline  
10 g sirop de arțar  
20 g tahini  
1 linguriță boia de ardei afumată  
1 linguriță praf de usturoi  
300 g bețiușoare de morcovi  
(3/4 bucăți)

### Pentru conopidă prăjită:

conopidă (aprox. 1 bucată)  
50 ml ulei de măsline  
100 g suc de lămâie  
1 linguriță de usturoi uscat  
1 linguriță de boia  
15 g de miere  
sare, piper  
2 vârfuri de boia de chili

8 linguri de pătrunjel proaspăt  
tocat (aproximativ 15 g)

### Maioneza cu conopidă:

250 g bucățele de conopidă gătită  
60 g de smântână slabă  
20 ml ulei de măsline  
10 g apă  
10 g suc de lămâie  
1 linguriță de boia de ardei afumată  
3 g sare

## REȚETĂ

- Într-un castron, amestecați sosul de soia, uleiul de măsline, siropul de arțar, tahiniul, boiaua, praful de usturoi, sarea și piperul. Descojiți morcovii. Descojiți morcovii, tăiați-i pe fiecare în jumătate pe lungime și tăiați fâșii de 3 mm din fiecare jumătate. Puneți morcovii în castron și lăsați la marinat cel puțin 30 minute, amestecând din când în când.
- Îndepărtați frunzele conopidei fără a îndepărta prea mult din bază. Așezați conopida pe un tocător. Utilizați un cuțit mare, bine ascuțit, pentru a tăia 2 sau 3 felii de aproximativ 2 cm grosime. Gătiți conopida cu morcovii într-un vas cu apă sărată, care fierbe la foc mic. Scoateți conopida la jumătatea procesului de gătit, scurgeți-o și terminați de gătit morcovii. Scurgeți și lăsați deoparte.
- Într-un castron mic, amestecați uleiul de măsline, sucul de lămâie, usturoiul, mierea, boiaua și chiliul. Ungeți bucățile de conopidă pe o parte cu ulei de măsline și cu suc de lămâie. Adăugați sare și piper.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul LEGUME la 180 °C timp de 25 minute. Puneți bucățile de conopidă, unse cu sos deasupra, pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul LEGUME la 180 °C timp de 25 minute. Așezați morcovii pe lung, într-un singur strat, pe placa în sertarul 2. Apăsăți START pentru a începe ambele gătiri.
- La jumătatea procesului de gătire, întoarceți bucățile de conopidă și ungeți cealaltă parte cu sosul rămas. Întoarceți bețiușoarele de morcovi.
- Verificați dacă s-a gătit bine conopida și ajustați dacă este necesar, în funcție de gust.
- Într-un recipient mic, adăugați bucățile de conopidă găsite, smântâna, uleiul de măsline, apa, sarea, sucul de lămâie și boiaua afumată. Amestecați totul cu un mixer de mână pentru a forma o maioneză.
- Presărați chili și pătrunjel proaspăt tocat pe bucățile de conopidă găsite. Serviți cu maioneză cu conopidă și morcovi prăjiți.

### SUGESTII

Tahini sau tahina este o pastă de susan făcută din semințe de susan zdrobite. O puteți găsi în supermarketuri, în secțiunea de alimente internaționale, în magazinele alimentare cu produse orientale sau organice. Dacă nu aveți tahini, utilizați un blender pentru a măcina semințele de susan. Amestecați-le într-un castron mic cu puțin ulei de susan prăjit. Alternativ, puteți utiliza unt de arahide. Boiaua afumată vă permite să dați puțină savoare și aromă preparatelor dvs. Serviți acest fel de mâncare cu piure de cartofi, potrivit cu aceste legume.



## POKE BOWL CU TON LA GRĂȚAR

6 ✨ 20  
Min.13  
Min.

## INGREDIENTE

**Pentru sos:**

4,5 linguri oțet de orez  
piper  
15 g ghimbir proaspăt (1 bucată,  
aprox. 2 cm)  
sos iute  
3 lingurițe ulei de susan  
9 cl sos de soia

**Pentru poke bowl:**

500 g bucăți de ton (aprox. 4 bucăți)  
750 g orez de sushi prefierat

3 avocado mici (fără sămburi și  
feliat)

30 g ceapă roșie tocată  
300 g de mango tăiat cubulețe  
(aprox. 1)  
6 linguri de coriandru proaspăt  
tocat (aprox. 30 g)

**Pentru garnisire (opțional):**

1,5 lime, tăiate în patru  
0,5 jalapeno (sau ardei Fresno,  
fără semințe și feliat)

câteva felii de ridiche, castravete,  
varză roșie și morcov  
6 linguri de edamame fierte  
1,5 lingurițe semințe de susan alb  
și negru

## REȚETĂ

- 1 | Preparați sosul: amestecați toate ingredientele într-un castron mic. Lăsați deoparte.
- 2 | Puneți tonul într-un bol. Turnați o treime din sos peste el și amestecați. Lăsați să se odihnească timp de 10-15 minute.
- 3 | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul GRILL la 200 °C timp de 13 minute. Nu puneți ingredientele încă în vas, aparatul va începe automat preîncălzirea. Apăsăți START pentru a începe gătitul.
- 4 | Când aparatul emite un semnal sonor și afișajul indică „Add” (Adăugare), ciclul de preîncălzire este finalizat. Scoateți tonul din marinată, scurgeți-l și presărați-l cu piper. Puneți bucățile pe placa în sertarul 1.
- 5 | Gătiți tonul până când partea de jos este făcută. Întoarceți și gătiți cealaltă parte, lăsând mijlocul puțin roz. Dacă preferați ca tonul să fie mai bine făcut, ajustați timpul de gătire după preferințe.
- 6 | Puneți tonul gătit pe un tocător și lăsați să se odihnească timp de 5 minute înainte de a-l tăia în fâșii cu un cuțit ascuțit.
- 7 | Adăugați orezul fiert în partea de jos a bolurilor. Umpleți fiecare bol cu bucățile de ton gătite, avocado feliat, bucățile de mango și ceapa roșie. Presărați coriandru. Garnisiți după bunul plac și turnați sosul rămas deasupra.

## SUGESTII

Orezul japonez prefierat este acum disponibil în supermarketuri. Acest lucru va economisi timp atunci când preparați rețeta. Dacă nu, preparați-l acasă: utilizați 50 până la 60 g de orez nefiert per persoană. Cel mai bine este să utilizați avocado organic atunci când este sezonul său. Dacă nu, îl puteți înlocui cu cartof dulce fiert. Dacă nu vă place coriandru, utilizați o altă plantă aromatică.



# FRIPTURĂ LA GRĂȚAR CU ROȘII COAPTE

4 ✂ 10 Min. 🍲 15 Min. ☕

## INGREDIENTE

600 g bucăți pentru friptură de vită (aprox. 3 bucăți mari sau 4 bucăți medii)  
2 linguri amestec de condimente pentru fripturi  
20 g unt cu usturoi și pătrunjel  
2 linguri ulei de măsline  
300 g roșii (aprox. 2 roșii mari)

1 lingură ulei de măsline  
1 linguriță amestec de ierburi italienești uscate  
1 lingură de oțet balsamic  
sare, piper

## REȚETĂ

- 1 | Presărați amestecul de condimente pentru friptură pe ambele părți ale cărnii. Tapotați ușor condimentele pentru a vă asigura că se lipesc. Ungeți ambele părți ale bucăților de carne cu ulei de măsline.
- 2 | Tăiați roșiile în jumătate.
- 3 | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul GRILL la 200 °C timp de 8 minute. Nu puneți ingredientele încă în vas, aparatul va începe automat preîncălzirea. Porniți sertarul 2. Selectați programul LEGUME la 180 °C timp de 15 minute. Adăugați roșiile pe placa din sertarul 2. Stropiți cu ulei de măsline, amestec de ierburi italienești și oțet balsamic. Condimentați cu sare și piper.
- 4 | Apăsăți SYNC pentru ca atât carnea, cât și legumele să se termine de gătit în același timp. Apăsăți START pentru a începe ambele gătiri. Când aparatul emite un semnal sonor și afișajul indică „Add” (Adăugare), ciclul de preîncălzire este finalizat. Așezați bucățile pe placa din sertarul 1.
- 5 | La jumătatea procesului de gătit, întoarceți fripturile pentru a vă asigura că se gătesc uniform.
- 6 | Verificați dacă roșiile sunt gătite bine și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- 7 | Îndepărtați fripturile gătite și puneți unt cu usturoi și pătrunjel peste fiecare bucată de carne. Lăsați fripturile să stea timp de 1 minut înainte de a servi. Serviți cu roșiile coapte. Puteți servi cu orez, paste sau piure delicios de cartofi.

## SUGESTII

Amestecul de ierburi aromatice italienești conține oregano, cimbru, busuioc, salvie și frunze de dafin și îl puteți găsi în supermarketuri. De asemenea, vă puteți crea propriul amestec. Puteți să marinați bucățile pentru friptură cu mirodenii timp de cel puțin 2 ore sau peste noapte în frigider. Untul cu usturoi și pătrunjel poate fi, de asemenea, folosit pentru a condimenta legumele, pastele și carnea la grătar. Îl puteți găsi în supermarketuri, la raionul de produse proaspete sau congelate. Îl puteți înlocui cu unt de casă cu puțin usturoi și pătrunjel sau unt simplu. Folosiți bucăți groase. Dacă bucățile dvs. sunt foarte groase, poate fi necesar să le gătiți încă un minut pe fiecare parte. Dacă utilizați un termometru pentru carne, în funcție de cât de bine doriți să fie gătită, mijlocul ar trebui să fie: foarte în sânge 45-50 °C, în sânge 50-55 °C, făcut 55-60 °C, bine făcut 70 °C.



# COPANE DE PUI CU USTUROI ȘI DOVLECEL ÎN PESMET CU PARMEZAN

2 ✨ 20 Min. 🍲 15 Min. ☕

## INGREDIENTE

### Pentru pui:

6 copane de pui  
0,5 ceapă roșie  
2 căței de usturoi  
2 linguri de ghimbir ras  
3 cl sos de usturoi, ghimbir și chili  
3 cl sos de soia cu conținut scăzut de sodiu  
3 cl suc de portocale stoarse (1 portocală)  
sare, piper  
2 cepe verzi

### Pentru dovlecei:

4 dovlecei  
1 lingură amestec de ierburi italienești  
90 g făină  
2 ouă  
180 g pesmet panko  
45 g parmezan ras  
1 lingură de ulei  
sare, piper

## REȚETĂ

- Într-un blender, puneți ceapa roșie, căței de usturoi descojiți, ghimbirul, sosul de chili, sosul de soia și sucul de portocale. Adăugați sare și piper. Amestecați până aveți un sos fin. Lăsați deoparte 6 cl de sos. Într-un castron, acoperiți copanele cu sosul rămas.
- Într-un vas adânc, amestecați făina, sarea, piperul și ierburile italienești. Bateți ouăle într-un alt vas adânc. Într-un alt vas, amestecați parmezanul cu pesmetul panko.
- Spălați dovleceii și tăiați-i în felii. Dați-i prin amestecul de făină, apoi ou și, la final, prin amestecul de pesmet și parmezan.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Asigurați-vă că placa este introdusă în sertarul 1. Selectați programul GRILL la 200 °C timp de 15 minute. Nu puneți ingredientele încă în vas, aparatul va începe automat preîncălzirea. Porniți sertarul 2. Selectați programul LEGUME la 200 °C timp de
- 15 minute. Puneți o foaie de hârtie de copt pe placa în sertarul 2 și așezați dovleceii deasupra. Ungeți puțin dovleceii cu ulei. Apăsăți START pentru a începe ambele gătiri.
- Când aparatul emite un semnal sonor și afișajul indică „Add” (Adăugare), ciclul de preîncălzire este finalizat. Puneți copanele pe placa în sertarul 1.
- La jumătatea procesului de gătit, întoarceți copanele pentru a le găti uniform și adăugați dovleceii.
- Verificați dacă copanele sunt bine gătite și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- Serviți copanele imediat. Presărați ceapă verde tocată chiar înainte de servire și serviți cu sosul și dovleceii rămași.

### SUGESTII

Aveți grijă să nu puneți bucățile de pui una peste alta deoarece acestea nu se vor găti uniform. Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare: puneți găti în ture. Serviți cu o salată de roșii.



# MINI MÔELLEUX AU CHOCOLAT

6 ✨ 15 Min. 🥄 14 Min. ☕

## INGREDIENTE

170 g ciocolată neagră cu 53 % cacao  
80 g unt  
180 cl lapte bătut  
80 g zahăr  
1 ou mediu  
1 linguriță extract de vanilie

160 g făină  
1 linguriță praf de copt (4 g)  
1 vârf de sare  
100 g fulgi de ciocolată  
10 g unt topit

## REȚETĂ

- 1 | Topiți ciocolata și untul împreună, în cuptorul cu microunde sau în bain-marie. Încorporați oul, laptele bătut, zahărul, oul și vanilia și amestecați bine cu un tel. Apoi adăugați făina, praful de copt și sarea și amestecați cu o spatulă. După ce amestecul este fin, adăugați fulgii de ciocolată.
- 2 | Ungeți cu unt formele și turnați compoziția (120 g per formă).
- 3 | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul DESERT la 160 °C timp de 14 minute.
- 4 | Verificați dacă prăjiturile sunt gata prin introducerea unui cuțit până în partea de jos a formelor. Ar trebui să iasă curat; dacă nu, mai coaceți încă 2 minute. Reglați timpul de coacere după gust. Scoateți prăjiturile cu o mânășă pentru cuptor sau cu un clește de bucătărie.

## SUGESTII

Pentru această rețetă, utilizați forme cu diametrul de 9 cm. Laptele bătut, de asemenea, cunoscut sub numele de lait ribot în franceză, face prăjiturile, brișelele, clătitele și vafele excepțional de moi. Este un lapte fermentat, produs prin combinarea laptelui cu un acid (de obicei suc de lămâie sau oțet). Are o aromă caracteristică și o textură densă, mai groasă decât laptele, dar mai subțire decât smântâna, astfel că produsele de patiserie sunt moi și pufoase. Îl puteți prepara singur folosind lapte și suc de lămâie.



## GRANOLA



## INGREDIENTE

240 g fulgi de ovăz  
80 g nuci pecan nesărate  
80 g fulgi de migdale

200 ml sirop de arțar  
100 ml ulei cu gust neutru  
2 g scorțișoară

## REȚETĂ

- 1** Într-un castron, amestecați ovăzul, nucile pecan, migdalele feliuțe, scorțișoara, siropul de arțar și uleiul.
- 2** Porniți aparatul. Porniți bolul 1. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 10 minute. Scoateți placa din sertarul 1 și întindeți 360 g de granola în bol. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 180 °C timp de 10 minute. Scoateți placa din sertarul 2 și întindeți 250 g de granola în sertar. Apăsați START pentru a începe gătit.
- 3** Amestecați granola la jumătatea procesului de gătit.
- 4** Verificați dacă granola este bine gătită și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- 5** Lăsați să se răcească și puneți într-un recipient etanș.

## SUGESTII

Vă puteți bucura de granola servită peste banane caramelizate.



## MERE COAPTE

6 ✨ 15 Min. 🥣 20 Min. ☕



## INGREDIENTE

6 mere medii (1 kg)  
50 g fulgi de ovăz  
50 g stafide  
40 g zahăr brun

50 g nuci tocate  
1 linguriță scorțișoară  
50 g unt topit

## REȚETĂ

- Într-un castron, amestecați ovăzul, stafidele, zahărul brun, nucile și scorțișoara. Adăugați untul topit și amestecați până când ingredientele sunt combinate. Lăsați deoparte.
- Folosind un cuțit, tăiați partea de sus a mărului astfel încât să rămâneți cu o bucată de 2 cm înălțime; puneți-l deoparte. Utilizați o cupă pentru pepene sau o linguriță pentru a îndepărta toate semințele. Scobiți ușor miezul mărului, astfel încât umplutura să poată fi pusă înăuntru. Umpleți complet merele cu amestecul de ovăz. Pune partea de sus a mărului înapoi.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul DESERT la 165 °C timp de 20 minute. Așezați 4 mere pe placa din sertarul 1 al aparatului. Porniți sertarul 2. Selectați programul DESERT la 165 °C timp de 20 minute. Așezați 2 mere pe placa din sertarul 2 al aparatului. Apăsați START pentru a începe gătitul.
- Verificați dacă merele sunt găsite bine și continuați să gătiți dacă este necesar. Timpul de gătit poate varia în funcție de mărimea și calitatea merelor.
- Serviți merele calde.

## SUGESTII

Puteți înlocui stafidele cu smochine uscate sau caise uscate.



## BRIOȘE CU CIOCOLATĂ



## INGREDIENTE

120 g zahăr  
2 ouă  
90 g făină albă simplă  
20 g pudră de cacao neîndulcită

11 g praf de copt  
110 g lapte  
60 g unt topit  
45 g fulgi de ciocolată cu lapte

## REȚETĂ

- Într-un castron, amestecați zahărul cu oul. Adăugați jumătate din făină, praf de copt, pudră de cacao și lapte. Amestecați. Adăugați restul de prafuri și lapte și amestecați. La final, adăugați untul topit și fulgii de ciocolată și amestecați. Împărțiți amestecul în formele rigide de brioușe.
- Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul DESERT la 150 °C timp de 16 minute. Adăugați brioușele pe placa din sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul DESERT la 150 °C timp de 16 minute. Adăugați brioușele pe placa din sertarul 2. Apăsăți START pentru a începe gătitrea.
- Scoateți brioușele din aparat și lăsați-le să se răcească pe o tavă.

## SUGESTII

Folosiți 50 g de compoziție pentru fiecare brioușă. Coaceți din nou, dacă este necesar.



## BANANE CAMELIZATE

4 ✨ 10 Min. 🍲 15 Min. ☕



## INGREDIENTE

4 banane  
4 linguri de unt topit  
6 linguri de zahăr brun

50 g granola  
înghețată de vanilie

## REȚETĂ

- 1 | Tăiați bananele în jumătate pe lungime. Ungeți coaja cu unt topit și presărați zahăr brun.
- 2 | Porniți aparatul. Porniți sertarul 1. Selectați programul MANUAL la 200 °C timp de 15 minute și așezați 5 jumătăți de banană cu coaja în sus în sertarul 1. Porniți sertarul 2. Selectați programul MANUAL la 200 °C timp de 18 minute și așezați 3 jumătăți de banană cu coaja în sus în sertarul 2.
- 3 | Apăsati butonul SYNC. Apăsati START pentru a începe gătitul.
- 4 | Verificați dacă bananele sunt găsite bine și continuați să gătiți câteva minute în plus, dacă este necesar.
- 5 | Serviți imediat bananele, cu fulgi de granola și însoțite de înghețată de vanilie.

## SUGESTII

Aveți grijă să nu înghesuiți bananele deoarece acestea nu se vor găti uniform. Dacă doriți să faceți o cantitate mai mare: puteți găti în ture. Asigurați-vă că serviți imediat. Pentru o variantă cu scorțișoară, amestecați o lingură de scorțișoară măcinată cu zahărul brun.