

GUSTĂRI ȘI GARNITURI

Empanadas cu vită
Falafel
Creveți crocanți cu curry
Samosa de legume
Pizza mumie

PREPARATE

Kebab de vită teriyaki
Burger de vită gourmet
Koftas de vită cu coriandru
Pachețele de primăvară cu pui
Nuggets de pui

Aripioare de pui
Pui la cuptor
Cotlete de miel cu lămâie
Hot dog în stil New York
Fileuri de somon cu masala

Pește cu cartofi prăjiți de casă
Cartofi prăjiți cu boia de casă
Cartofi dulci pai

DESERTURI

Brioșe cu fulgi de ciocolată
Sufleuri de ciocolată

GHID DE PICTOGRAME



NUMĂR DE PERSOANE



NUMĂR DE PORȚII



TIMP DE PREPARARE



TIMP DE AȘTEPTARE



TIMP DE MARINARE



TIMP DE GĂTIRE

EMPANADAS CU VITĂ

16

15
min.

18
min.

GUSTĂRI ȘI GARNITURI



INGREDIENTE

- 2 pachete de aluat fraged
- 200 g carne de vită tocată
- 3 cepe verzi
- 1 lingură de boia de ardei
- 1 gălbenuș de ou
- 1 lingură de ulei de măsline
- Sare, piper

REȚETĂ

- 1** | Tocați fin ceapa verde. Prăjiți carnea cu uleiul de măsline într-o tigană timp de 8 minute. Condimentați cu sare și piper și adăugați ceapa verde și boiaua. Lăsați la răcit.
- 2** | Întindeți aluatul fraged, tăiați 8 cercuri cu diametrul de aproximativ 9 cm, acoperiți-le cu carnea tocată răcită și pliați-le într-o formă de semicerc. Amestecați gălbenușul cu 1 lingură de apă. Folosiți amestecul pentru a unge marginile și lipiți empanadas ciupindu-le cu degetele, apoi ungeți partea de deasupra.
- 3** | Așezați 8 empanadas în coșul Easy Fry și gătiți la 180 C timp de 10 minute. Repetați cu a doua tranșă.

SUGESTII

Puteți condimenta umplutura de vită pentru empanada cu chimen, oregano sau usturoi tocat. Pentru un plus de aromă, puteți adăuga roșie sau porumb dulce în umplutură.

FALAFEL

GUSTĂRI ȘI GARNITURI

18 

15  min.

20  min.



INGREDIENTE

- 500 g năut fiert
- 50 g făină simplă
- 1 ceapa alba tocata marunt
- 2 linguri patrunjel tocat
- 2 linguri coriandru tocat
- 1 linguriță de chimen
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de tahini (pastă de susan)
- 1 strop de ulei de masline, pentru gatit (optional)
- Sare, piper

REȚETĂ

- Utilizând un robot de bucătărie, **3** | Așezați în coșul Easy Fry, adăugați un amestecați năutul, ceapa scursă, usturoiul, pătrunjelul, coriandrul, chimenul, sarea, piperul, pasta de semințe de susan (tahini) și făina într-o pastă grosieră. Dacă amestecul este prea lichid, adăugați puțină făină. Dacă este prea uscat, adăugați puțin lichid.
- Modelați în 18 bucăți de falafel și apăsați-le ușor pentru a uni marginile.

SUGESTII Serviți falafelul în lipii fierbinți, garnisit cu mentă proaspătă, iaurt și felii de roșii.

CREVEȚI CROCANȚI CU CURRY

4 *

10 min.

10 min.

GUSTĂRI ȘI GARNITURI



INGREDIENTE

250 g creveți decorticați
2 ouă
6 linguri făină de grau
6 linguri făină de porumb

2 linguri de praf de curry
Sare, piper
1 strop de ulei, pentru gatit (optional)

REȚETĂ

- 1 | Turnați făina, praful de curry și un vârf generos de sare și piper într-o pungă pentru congelator, turnați amidonul de porumb într-un alt castron puțin adânc și bateți ouăle într-un al treilea castron puțin adânc.
- 2 | Puneți creveții în pungă, închideți bine și agitați puternic până când sunt bine acoperiți. Scoateți creveții din pungă, dați-i unul câte unul prin oul bătut, apoi prin amidonul de porumb. Stropiți cu ulei (opțional).
- 3 | Gătiți creveții în coșul Easy Fry folosind MODUL CREVEȚI timp de 6 minute. Întoarceți cu grijă creveții și continuați să gătiți încă 4 minute.

SAMOSA DE LEGUME

GUSTĂRI ȘI GARNITURI



15
min.



14
min.

INGREDIENTE

- 6 foi de aluat Brick*
- 10 g de ulei de măsline
- 200 g feta
- 400 g conopidă fiartă
- 200 g mazăre fiartă
- 1 linguriță de praf de curry
- 1 strop de ulei, pentru gatit (optional)
- Sare, piper

* Aluatul filo nu este disponibil în toate țările.

REȚETĂ

- 1 | Într-un castron, amestecați puțin conopida cu praful de curry. Puneți mazărea și feta fărâmițată. Amestecați bine.
- 2 | Taiăți foile de aluat filo în 2 fâșii. Ungeți aluatul filo cu ulei de măsline. Puneți o lingură de umplutură pe capătul fiecărei fâșii și pliați pentru a forma un triunghi. Faceți 6 samosa din fiecare fâșje de aluat.
- 3 | Așezați 6 samosa în coșul Easy Fry, stropiți cu ulei de măsline și gătiți folosind MODUL CREVEȚI timp de 14 minute. Atunci când prima tranșă de samosa este gătită, scoateți-o și puneți următoarele 6 în coș.

SUGESTII Puteți reincălzi prima tranșă de samosa punându-le în coș și gătindu-le iar câteva minute.



GUSTĂRI ȘI GARNITURI

PIZZA MUMIE



4
min.



5
min.



7
min.



INGREDIENTE

- 2 brioușe englezești
- 4 linguri de sos de roșii
- 4 felii de branză mozzarella

- 4 măslina negre fără samburi
- Sare

REȚETĂ

1 | Tăiați brioușele în jumătate și prăjiți-le în coșul Easy Fry timp de 3 minute în MODUL PIZZA.

2 | Intindeți o lingură mare de sos de roșii pe fiecare brioușă. Tăiați feliele de mozzarella în fașii subțiri. Puneți-le pe fiecare brioușă, apoi adăugați măslinale, feliate așa încât să arate ca niște ochi.

3 | Puneți pizza în coșul aparatului Easy Fry & Grill de 4 minute în MODUL PIZZA. Serviți imediat.

SUGESTII

O rețetă distractivă pe care copiii o pot face singuri, cu supravegherea adulților, pentru a preveni orice risc de arsuri.

KEBAB DE VITĂ TERIYAKI

PREPARATE



INGREDIENTE

- 12 felii de carpaccio de vită*
- 200 g branză Comte
- 2 linguri de miere
- 3 linguri de sos de soia
- Piper

* nedisponibil în toate țările. Alternativ, dvs. sau măcelarul poate tăia fileurile de carne de mânzat în felii foarte subțiri.

REȚETĂ

- 1 | Tăiați brânza în 36 decuburi. Introduceți-le pe cele 12 frigărui. Împachetați fiecare kebab într-o felie de carne de vită.
- 2 | Într-un castron, faceți marinată amestecând sosul de soia și mierea. Utilizați pentru a unge kebaburile. Marinați în frigider timp de 1 h.
- 3 | Așezați 12 kebaburi în cerc în coșul Easy Fry și gătiți la 180 °C timp de 6 minute. Condimentați cu piper și serviți imediat.

SUGESTII

Serviți kebaburile lângă un bol mic cu sos dulce de soia. Comté este o brânză franceză disponibilă în marile supermarketuri și delicatese.



BURGER DE VITĂ GOURMET

PREPARATE



5 min.



11 min.

INGREDIENTE

- 900 g carne de vită tocată
- 6 chifle pentru burger
- 2 roșii
- 6 frunze de salată
- 1 cățel de usturoi
- 3 lingurițe de sos de soia
- 2 linguri de ulei de măsline

REȚETĂ

- 1** Amestecați carnea de vită, usturoiul **3** zdrobit, sosul de soia și uleiul de măsline. Asezonați. Folosiți mâinile pentru a forma 6 burgeri.
- 2** Așezați-i în coșul Easy Fry și gătiți în MODUL STEAK timp de 8 minute, în funcție de preferința pentru nivelul de gătire.
- 3** Scoateți burgerii din Easy Fry și păstrați-i calzi. Puneți 6 chifle pentru hamburger în coș, apăsându-le puțin dacă e nevoie, și gătiți timp de 2-3 minute tot la 180 °C. Montați hamburgerii imediat, adăugând frunze de salată și roșii și serviți.

SUGESTII

Faceți un sos amestecând: 1 lingură de muștar integral, 2 linguri de muștar picant, 1 gălbenuș și 1 lingură de ulei, apoi 1 lingură de smântână groasă.



KOFTAS DE VITĂ CU CORIANDRU

PREPARATE



10
min.



8
min.

INGREDIENTE

- 550 g carne de vită tocată
- 2 linguri de șalote tocate
- 2 linguri de coriandru tocat
- 1 lingură de amestec de condimente ras
- el hanout
- 1 linguriță de chimen
- 1 lingură de ulei de măsline
- Sare, piper

REȚETĂ

- 1 | Într-o tigaie, rumeniți șalotele rapid cu puțin ulei de măsline.
- 2 | Amestecați carnea tocată, condimentele, coriandrul și șalotele gătite. Asezonați cu sare și piper. Formați 18 chiftele ovale de dimensiune similară, fiecare de aprox. 30 g.
- 3 | Așezați chiftelele într-un coș, apăsându-le puțin, și gătiți-le timp de 7-8 minute la 180 °C. Chiftelele pot fi suprapuse una peste alta în coș.



Serviți koftas cu sos de mentă: amestecați 2 iaurturi naturale grecești (150 g fiecare), 1 lingură de mentă proaspăt tocată, puțin ulei de măsline și 1 strop de suc de lămâie.



PACHEȚELE DE PRIMĂVARĂ CU PUI

PREPARATE



INGREDIENTE

- 12 ambalaje pentru rulouri de primăvară
- 2 fileuri de pui
- 200 g mix de legume pentru stir-fry
- 4 ciuperci champignon albe
- 50 g tăitei de orez
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de ulei nearomat

REȚETĂ

- 1 | Rehidratați tăiteii de orez urmând instrucțiunile de pe ambalaj. Scurgeți-i cu atenție cu mâinile. Tăiați-i în bucăți mari cu o foarfecă și lăsați-i să se răcească.
 - 2 | Căliți cubulețele de pui cu legumele pentru stirfry și ciupercile tocate mărunț într-o tigaie mică timp de 6 minute. Scurgeți. Amestecați cu tăiteii de orez, puilul și usturoiul zdrobit.
 - 3 | Înmuiiați o foaie de pachetel de primăvară în apă pentru a rehidrata și apoi puneți-o pe un prosop curat. Puneți 1 lingură de umplutură jos în centrul foi, împăturiți marginile, rulați pachetelul și ciupiți cu degetele pentru a-l lipi. Continuați până când aveți 12 pachetele de primăvară în total. Așezați
- 6 pachetele de primăvară în coșul Easy Fry și puneți alte 6 în frigider, acoperite cu un prosop ușor umezit.
- 4 | Stropiți pachetelele cu ulei (opțional) și gătiți în MODUL CREVEȚI timp de 20 minute, întorcând pe partea cealaltă la jumătatea intervalului de gătire. Păstrați-le calde până gătiți și restul de 6 pachetele.

SUGESTII

Serviți cu mentă, salată și sos de soia.



NUGGETS DE PUI

PREPARATE



(fiecare tranșă)



INGREDIENTE

6 fileuri de pui
120 g pesmet
70 g făină

3 ouă
Sare, piper
Strop de ulei, pentru gătit (opțional)

REȚETĂ

- 1** | Tăiați puiul în bucăți de dimensiuni egale. Puneți făina, sarea și piperul într-o pungă pentru congelator, turnați pesmetul pe o farfurie mare și bateți ouăle într-un bol puțin adânc.
- 2** | Puneți bucățile de pui în pungă, închideți bine și agitați puternic. Scoateți-le din pungă, dați-le una câte una prin oul bătut, apoi prin pesmet. Puneți jumătate din nuggets în coșul Easy Fry. Stropiți cu ulei (opțional).
- 3** | Gătiți nuggets de pui în MODUL PUI timp de 12 minute, în funcție de dimensiune. Repetați până când toți nuggets de pui sunt gătiți.

SUGESTII

Faceți-vă propriul ketchup fierbând împreună 3 roșii, 1 ceapă, 1 linguriță de piure de roșii concentrat, 1 cățel de usturoi tocat, 4 lingurițe de oțet balsamic, 1 linguriță de miere lichidă, sare și piper.

ARIPIOARE DE PUI

PREPARATE



20
min.



12
ore



17
min.



INGREDIENTE

- 1,2 kg aripioare de pui
- 1 lingura de ketchup de roșii
- 1 lingura de muștar
- 1 lingura de boia de ardei

- 1 lingura de sos dulce de soia
- 1 lingura de ulei de măsline
- Sare, piper

REȚETĂ

- 1 | Tăiați aripile de pui în jumătate, **3** | Puneți aripioarele de pui în coș (se pot suprapune) și gătiți în MODUL PUI timp de 12 minute. Amestecați și întoarceți aripioarele și continuați să gătiți încă 5 minute. Serviți imediat cu cartofi prăjiți și o salată de roșii cherry.
- 2 | Puneți toate ingredientele într-un bol mare și adăugați aripioarele. Amestecați până când aripioarele sunt bine acoperite. Acoperiți-le cu folie alimentară și lăsați-le la marinat timp de 12 ore.

SUGESTII

Puteți varia marinata în funcție de preferință: încercați să adăugați sos barbecue, condimente, chili sau usturoi.



PUI LA CUPTOR

4-6

5
min.

45
min.

PREPARATE



INGREDIENTE

1 pui de 1,2 kg
5 căței de usturoi

1 lingura de ulei de măsline
Sare, piper

REȚETĂ

1 Zdrobiți puțin căței de usturoi cu palma. Ungeți puilul cu 1 lingură de ulei de măsline și introduceți căței de usturoi în pui de-a lungul pulpelor. Condimentați bine.

2 Așezați puilul în coșul Easy Fry și prăjiți folosind MODUL PUI timp de 45 minute. Serviți imediat.

SUGESTII

Timpul exact de gătire pentru pui va depinde de greutatea lui. Pentru a verifica dacă puilul este gătit, străpungeți cea mai groasă parte a pulpei cu vârful unui cuțit: lichidul care iese trebuie să fie transparent.

COTLETE DE MIEL CU LĂMÂIE

PREPARATE



4h



35
min.

INGREDIENTE

- 12 cotlete mici de miel
- 1 lămaie netratată
- 4 căței de usturoi

- 1 lingură de ulei de măsline
- Sare, piper

REȚETĂ

- 1** Radeți coaja de lămâie. Curățați 3 | Așezați 6 cotlete în coșul Easy Fry și usturoiul și zdrobiți-l bine folosind un gătiți la 180 °C timp de 10 minute, pistil și un mojar. Adăugați coaja de amestecând la jumătatea intervalului lămâie și 2 linguri de ulei de măsline.
 - 2** Turnați peste cotletele de miel, rămase. Serviiți imediat.
- amestecați bine, condimentați cu sare și piper, acoperiți cu folie alimentară și lăsați-le la marinat timp de 4 ore.

SUGESTII

Încercați să adăugați în marinată plante aromatice proaspete, precum cimbru, cimbru sălbatic sau oregano.



HOT DOG ÎN STIL NEW YORK

PREPARATE



INGREDIENTE

- 6 chifle pentru hot dog
- 6 crenvuști pentru hot dog
- 6 castraveciori murați
- 2 cepe albe
- 12 roșii cherry
- 6 felii de branză cheddar
- 1 lingură de ulei

REȚETĂ

- 1** Puneți crenvuștii într-o cratiță cu apă fierdă timp de 5 minute. Între timp, tocați mărunț ceapa și căliți-o într-o tigaie mică cu 1 lingură de ulei de măsline.
- 2** Tăiați cuburi castraveciorii murați și feliile roșiile. Tăiați chiflele de hot dog în jumătate, adăugați roșiile și puneți câte un crenvurst în fiecare. Acoperiți cu felii de cheddar. Puneți 3 hotdogi în coșul Easy Fry și gătiți folosind MODUL PIZZA timp de 3 minute.
- 3** Adăugați castraveciorii murați și ceapa și serviți imediat. Gătiți cei 3 hotdogi montați rămași.

SUGESTII

Distrați-vă desenând imagini cu ketchup și muștar, în stil american!



FILEURI DE SOMON CU MASALA

PREPARATE



10
min.



27
min.

INGREDIENTE

- 6 fileuri de somon
- 1 ceapă tocată mărunț
- 2 căței de usturoi zdrobiți
- 1 roșie foarte coaptă, tăiată în cubulețe
- 1½ linguriță de ghimbir proaspăt ras fin
- 1½ linguriță de piure de roșii concentrat
- 250 ml de lapte de cocos
- frunze proaspete de mentă, pentru garnitură
- Hârtie de aluminiu
- 2½ linguri de garam masala (sau curry) pulbere

REȚETĂ

- 1** | Căliți ceapa într-o tigaie până devine transparentă. Adăugați usturoiul și roșiile tăiate cubulețe și gătiți câteva minute înainte de a adăuga garam masala, ghimbirul și piureul concentrat de roșii. Amestecați bine.
- 2** | Adăugați laptele de cocos și fierbeți timp de 2 minute. Verificați dacă ați aseasonat bine.
- 3** | Puneți fileurile de somon pe 6 foi mari de hârtie de copt. Turnați sosul peste fileuri. Împachetați fileurile în foi și așezați-le în straturi în coșul Easy Fry. Gătiți folosind **MODUL PEȘTE** timp de 20 minute. Decorați cu frunze de mentă tocate și serviți.



PEȘTE CU CARTOFI PRĂJIȚI DE CASĂ

PREPARATE



10
min.



12
min.
(fiecare tranșă)



INGREDIENTE

6 fileuri de cod
7 linguri de făină
7 linguri de pesmet
3 ouă

50 g unt
1 legătură de tarhon
1 borcan de maioneză (75 g)
Sare, piper

REȚETĂ

- 1 | Uscați bucățile de pește pe hârtie de bucătărie. Asezonați cu sare și piper. Bateți ouăle într-un vas puțin adânc.
- 2 | Dați 2 fileuri de pește prin făină, apoi prin ou și la urmă prin pesmet. Puneți-le în coșul Easy Fry. Puneți deasupra 2 cubulețe de unt și gătiți în MODUL PEȘTE timp de 12 minute. Repetați pentru celelalte bucăți de pește.
- 3 | Mărunțiți ierburile aromatice cu foarfeca, amestecați-le cu maioneza și serviți cu peștele prăjit.

SUGESTII

Această rețetă se poate prepara cu orice fel de pește proaspăt alb, inclusiv merluciu, pollock de Alaska sau eglefin.

CARTOFI PRĂJIȚI CU BOIA DE CASĂ

PREPARATE



15
min.



30
min.



35
min.



INGREDIENTE

800 g cartofi
3 linguri de boia de ardei

3 linguri de ulei
Sare

REȚETĂ

- 1** | Spălați și curățați cartofii. Tăiați-i în bețe de aproximativ 1 cm grosime. Clătiți bine bețele, scurgeți-le și uscați-le temeinic.
- 2** | Puneți-le într-un castron și amestecați cu uleiul de măsline, 1 lingură de sare fină și boia de ardei. Acoperiți și lăsați la marinat timp de 30 minute.
- 3** | Scurgeți bine bețele, astfel încât excesul de marinată să rămână în vas, așezați-le în coșul EASY FRY și gătiți în MODUL CARTOFI PRĂJIȚI, reducând temperatura la 180 °C timp de 35 minute. Amestecați bine bețele la fiecare 10 minute. Este posibil să fie necesar să reduceți sau să prelungiți timpul de gătire cu 5 minute, în funcție de mărimea bețelor și de soiul cartofilor.

SUGESTII

Adăugați o lingură de pastă de curry roșu pentru o variație delicioasă.

CARTOFI DULCI PAI

PREPARATE



15
min.



40
min.



INGREDIENTE

800 g cartofi dulci
3 linguri de ulei de floarea soarelui
1 albus de ou
1 lingurița turmeric
Sare, piper

REȚETĂ

- 1 | Curățați și spălați cartofii dulci. Tăiați în bețe cu lățimea de 1 cm.
- 2 | Amestecați albușul de ou, uleiul și turmericul într-un castron mare și condimentați cu piper. Adăugați cartofii dulci și amestecați până când sunt bine acoperiți. Mutați cartofii dulci în coșul EASY FRY utilizând o lingură cu găuri, astfel încât orice exces de amestec de albuș să rămână în castron.
- 3 | Puneți cartofii dulci în coșul EASY FRY și gătiți-i în MODUL CARTOFI PRĂJIȚI, reducând temperatura la 170 °C timp de 20 minute. Amestecați bine bețele la fiecare 10 minute. Apoi, gătiți încă 15 minute la 200 °C. Condimentați cu sare din belșug și serviți.

SUGESTII

Serviți cu un sos de iaurt aromatizat cu puțină pudră de curry.

BRIOȘE CU FULGI DE CIOCOLATĂ

DESERTURI

8

20
min.

30
min.
(fiecare tranșă)

INGREDIENTE

205 g făină
1 plic de praf de copt
50 g unt moale
75 g zahăr pudră

100 g fulgi de ciocolată
2 oua
250 ml lapte integral

REȚETĂ

- 1** | Cerneți făina și praful de copt într-un bol. Adăugați untul moale și amestecați până când compoziția are consistența nisipului grosier.
- 2** | Adăugați zahărul și fulgii de ciocolată. Amestecați laptele și ouăle. Turnați acest amestec în bol și amestecați suficient pentru a încorpora făina.
- 3** | Turnați compoziția în 8 forme de brioșe sau forme de hârtie. Puneți 4 forme de brioșe în coșul Easy Fry. Coaceți timp de 30 minute în MODUL DESERT. Scoateți și lăsați la răcit pe un grătar. Coaceți restul de 4 brioșe.

SUGESTII

Verificați dacă brioșele sunt gata prin înțeparea cu vârful unui cuiț și gătiți încă 5 minute, dacă este necesar.



SUFLEURI DE CIOCOLATĂ

DESERTURI

4

10
min.

12
min.



INGREDIENTE

100 g ciocolată neagră (70% cacao solidă), tocată
3 ouă (1 gălbenuș + 3 albușuri)
100 ml lapte integral

30 g zahăr pudră
1 linguriță de amidon de porumb
25 g unt
Sol

REȚETĂ

- 1** Rupeți ciocolata în bucăți și topiți într-un castron termorezistent deasupra unei cratițe cu apă care fierbe sau într-un cuptor cu microunde.
- 2** Separați albușul și gălbenușul ouălor. Bateți 1 gălbenuș cu amidonul de porumb. Încălziți laptele într-o cratiță, apoi luați-l de pe foc, adăugați amestecul de gălbenuș/amidon de porumb, amestecați și puneți la loc pe foc timp de câteva minute pentru a se îngroșa. Adăugați ciocolata și amestecați. Lăsați la răcit.
- 3** Bateți cele 3 albușuri spumă, împreună cu un vârf de sare. Când spuma începe să devină densă, adăugați zahărul pudră și bateți din nou timp de câteva secunde. Încorporați albușurile de ou bătute în amestec.
- 4** Ungeți cu unt 4 forme de suflou, tapetați-le cu zahăr și turnați amestecul până la 2/3 din înălțimea formelor. Așezați formele în coșul Easy Fry și coaceți folosind MODUL DESERT timp de 12 minute. Serviți imediat.