

SOMMARIO
СОДЕРЖАНИЕ
ЗМІСТ

SPIS TREŠCI
SHRNUTÍ
OBSAH

TARTALOM
SADRŽAJ
CUPRINS

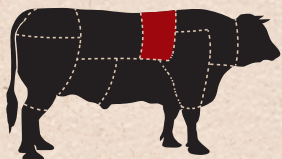


EN	GRILLED RIB EYE STEAKS WITH CHIMICHURRI SAUCE	2
	SALMON WITH DILL CREAM SAUCE	3
RU	GRILLED EGGPLANT	4
	<i>Find on tefal.com all the OptiGrill recipes</i>	
	РИБАЙ СТЕЙК С СОУСОМ ЧИМИЧУРРИ	5
	ЛОСОСЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С УКРОПОМ	6
UK	БАКЛАЖАНЫ НА ГРИЛЕ	7
	<i>Все рецепты для OptiGrill на tefal.com.</i>	
	РИБАЙ СТЕЙК З СОУСОМ ЧИМІЧУРІ	8
	ЛОСОСЬ У СМЕТАННОМУ СОУСІ З КРОПОМ	9
PL	БАКЛАЖАНИ НА ГРИЛІ	10
	<i>Всі рецепти для OptiGrill дивіться на tefal.com</i>	
	GRILLOWANY ANTRYKOT W SOSIE CHIMICHURRI	11
	ŁOSOŚ W SOSIE ŚMIETANOWO-KOPERKOWYM	12
CS	GRILLOWANY BAKŁAŻAN	13
	<i>Więcej przepisów na potrawy przyrządzane za pomocą urządzenia OptiGrill dostępne są pod adresem: tefal.com</i>	
	GRILOVANÉ RIB EYE STEAKY S OMÁČKOU CHIMICHURRI	14
	LOSOS SE SMETANOVOU OMÁČKOU S KOPREM	15
SK	GRILOVANÝ LILEK	16
	<i>Všetchny recepty pro OptiGrill naleznete na tefal.com</i>	
	GRILOVANÉ STEAKY ENTRECÔTES S OMÁČKOU CHIMICHURRI	17
	LOSOS SO SMOTANOVOU OMÁČKOU A KÔPROM	18
HU	GRILOVANÝ BAKLAŽÁN	19
	<i>Všetky recepty pre OptiGrill nájdete na stránke tefal.com</i>	
	SÚLT OLDALAS CHIMICHURRI MÁRTÁSSAL	20
	LAZAC TEJSZÍNES-KAPROS MÁRTÁSSAL	21
HR	GRILLEZETT PADLIZSÁN	22
	<i>Az OptiGrillhez tartozó valamennyi receptet megtalálja a tefal.com oldalon</i>	
	ENTRECOTE ODRESCI S GRILA U UMAKU CHIMICHURRI	23
	LOSOS S UMAKOM OD VRHNJA I KOPRA	24
RO	PATLIDŽAN S GRILA	25
	<i>Na stranici tefal.com pronadite sve recepte OptiGrill</i>	
	ANTRICOT LA GRĂȚAR CU SOS CHIMICHURRI	26
	SOMON CU SOS DE SMĂNTĂNĂ ȘI MĂRAR	27
VINETE LA GRĂȚAR	28	
	<i>Pe site-ul tefal.com găsiți toate rețetele OptiGrill</i>	





GRILLED RIB EYE STEAKS WITH CHIMICHURRI SAUCE

2 Servings / Preparation Time: 15 min.
Program:



Ingredients

- 2 tbsp (30 ml) red wine vinegar
- 1 tbsp (15 ml) fresh lemon juice
- 4 garlic cloves, very finely chopped
- 1 tsp (5 ml) each salt and pepper, divided
- 1/2 tsp (2 ml) hot pepper flakes
- 1 bay leaf
- 3 tbsp (45 ml) olive oil
- 1/2 cup (125 ml) very finely chopped fresh parsley
- 2 rib eye steaks, about 6 oz (175 g) each

1. Stir the vinegar with the lemon juice, garlic, half of the salt and pepper, the hot pepper flakes and bay leaf. Whisk in the olive oil until well combined; stir in the parsley. Let stand for at least 15 minutes; discard the bay leaf.
2. Meanwhile, pat the steaks dry with a paper towel. Sprinkle the remaining salt and pepper over both sides of each steak.
3. Turn the grill on. Select the  program and press . Lightly grease the cooking plates with cooking spray. Once the purple indicator light has stopped flashing, place the steaks on the grill and close the lid.
4. Cook until the indicator light has changed to the color of desired doneness; yellow for rare, orange for medium or red for well done. Transfer the steaks to a plate and tent with foil. Rest for 5 minutes. Serve the steaks with the chimichurri sauce on the side or drizzled over the top.

Tips

- Enjoy a late summer harvest inspired supper by serving the steaks with corn on the cob and sliced fresh tomatoes.
- Substitute any premium beef such as strip loin for the rib eye steaks if preferred.



RARE



MEDIUM



WELL-DONE



SALMON WITH DILL CREAM SAUCE



4 Servings / Preparation Time: 15 min.

Program:



Ingredients

- 3/4 cup (175 ml) chopped fresh dill
- 1/4 cup (50 ml) chopped green onion
- 2 tbsp (30 ml) fresh lemon juice
- 2 tsp (10 ml) finely grated lemon zest
- 1 garlic clove, minced
- 3/4 tsp (4 ml) each salt and pepper, divided
- 1/4 cup (50 ml) olive oil
- 1/2 cup (125 ml) light sour cream
- 4 salmon fillets, about 4 oz (125 g) each

1. Place the dill, green onion, lemon juice, lemon zest, garlic and 1/2 tsp (2 ml) each salt and pepper in a food processor. Pulse until finely chopped. With the motor running, slowly pour in the oil until well combined. Divide the mixture in half. Stir one portion with the sour cream; set aside. Season the salmon with the remaining salt and pepper. Brush the remaining dill mixture over the salmon.
2. Turn the grill on. Select the  program and press . Lightly grease the cooking plates with cooking spray. Once the purple indicator light has stopped flashing, place the salmon on the grill and close the lid.
3. Cook until the indicator light has changed to yellow. Serve the salmon with the reserved sour cream mixture on the side.

Tips

- Removing the salmon during the yellow stage of cooking results in a restaurant quality salmon fillet with a slightly coral and moist center.
- For an elegant dinner, serve the salmon with steamed baby potatoes and wilted leafy greens such as Swiss chard or spinach.



RARE



GRILLED EGGPLANT


4 Servings / Preparation Time: 10 min.
Program:



*i'm
the chef !*

Ingredients

- Fresh eggplant cleared with skin still on
- Olive oil
- Fresh pesto
- Salt and pepper to taste

1. Turn the grill on. Select the  program, select the orange color setting and press **OK**.
2. Clean the eggplant and cut into slices that are 2 to 3 cm in thickness. Spread each side of the slices with some olive oil (About ½ tbsp). Spread each side with some pesto salt and pepper.
3. When grill is done preheating, open it up and place your eggplant on the grill, close the grill. Cook them 3 to 5 minutes. Serve hot or cold.

Tips

- Use the grilled eggplant as an antipasti.
- Pour some balsamic vinegar on top, some goat cheese, fresh herbs, mix gently and enjoy.



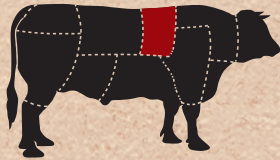
MEDIUM



РИБАЙ СТЕЙК С СОУСОМ ЧИМИЧУРРИ



2 порции / Время приготовления: 15 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 2 рибай стейка приблизительно по 175 г каждый
- 2 ст. ложки винного уксуса
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 4 зубчика чеснока, мелко нарубленного
- Соль, перец
- 1 щепотка молотого кайенского перца
- 1 лавровый лист
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 1 пучок мелко нарезанной петрушки

1. Смешайте уксус с лимонным соком, чесноком, солью, черным и кайенским перцем и лавровым листом. Налейте оливковое масло, перемешайте, затем добавьте петрушку. Дайте постоять как минимум 15 минут, затем достаньте лавровый лист.
2. Тем временем промокните стейки бумажным полотенцем. Посолите и поперчите каждый из них с обеих сторон.
3. Выберите программу  нажмите . Слегка смажьте пластины растительным маслом. Когда фиолетовый индикатор перестанет мигать, положите мясо на гриль и опустите крышку.
4. Готовьте, пока световой индикатор не будет указывать на желаемую степень прожарки: желтый - с кровью, оранжевый - средняя прожарка или красный - хорошо прожаренный. Переложите мясо на тарелку; накройте его фольгой. Оставьте на 5 минут. Подавайте стейки с соусом чимичурри.

Советы



- Подавайте с початком кукурузы или свежими помидорами.
- Вы можете заменить рибай по своему вкусу другими отрубами говядины, например тонким филеом.



ЛОСОСЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С УКРОПОМ


4 порции / Время приготовления: 15 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 4 куска филе лосося по 125 г
- 1/4 пучка укропа
- 1/2 белой луковицы, мелко нарезанной
- 2 ст. ложка лимонного сока
- Цедра одного лимона
- 1 порубленная долька чеснока
- Соль, перец
- 50 мл оливкового масла
- 125 мл нежирной сметаны

1. Добавьте укроп, свежий лук, лимонный сок, цедру, чеснок и половину соли и перца (по 1/2 чайной ложки) в блендер. Смешивайте, пока все не будет мелко порублено. Когда блендер работает, медленно влейте растительное масло таким образом, чтобы получилась однородная смесь. Разделите смесь на две части. Смешайте первую половину со сметаной, а затем отложите ее. Приправьте лосося оставшимся перцем и солью, затем намажьте его оставшейся половиной соуса с укропом.
2. Выберите программу  и нажмите **OK**. Слегка смажьте пластины растительным маслом. Когда фиолетовый индикатор перестанет мигать, положите рыбу на гриль и опустите крышку.
3. Готовьте, пока индикатор не станет желтым. Подавайте лосося с соусом, который вы отложили.

Советы

- Если снять лосось с гриля при желтом индикаторе, то вы получите вариант подачи рыбы в ресторане: корочка сверху и розовое влажное мясо внутри.
- Сервировать рыбу можно маленьким картофелем и зелеными листьями (например, шпинатом).



С КРОВЬЮ



БАКЛАЖАНЫ НА ГРИЛЕ

4 порции / Время приготовления: 10 мин.


Программа:



Шеф-повар
- это я!

Ингредиенты

- Баклажаны с кожицей
- Оливковое масло
- Свежий песто
- Соль, перец

1. Включите гриль. Выберите ручной режим , несколькими нажатиями кнопки оранжевый цвет и нажмите **OK**.
2. Вымойте баклажаны и нарежьте кольцами толщиной от 2 до 3 см. Нанесите на каждую сторону баклажана оливковое масло (около 1/2 ст. л.), песто, соль и перец.
3. После того как гриль нагреется, откройте его и положите ломтики баклажана, закройте гриль. Готовьте 3-5 минут. Подавайте баклажаны горячими или холодными.

Советы

- Подавайте баклажаны на гриле в качестве закуски.
- Вы можете выложить на баклажан смесь бальзамического уксуса, козьего сыра и свежей зелени.



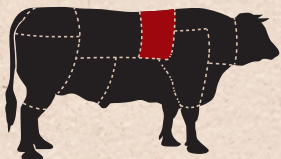
СРЕДНЕЙ
ПРОЖАРКИ



РИБАЙ СТЕЙК З СОУСОМ ЧІМІЧУРІ



2 порції / Час готування: 15 хв.

Програма:



Інгредієнти

- 2 ст. л. (30 мл) червоного винного оцту
- 1 ст. л. (15 мл) свіжого лимонного соку
- 4 зубка часнику, дуже дрібно порізати
- Сіль, перець
- 1 дрібка меленого кайенського перцю
- 1 лавровий лист
- 3 ст. л. (45 мл) оливкової олії
- 1 пучок дуже дрібно нарізаної свіжої петрушки
- 2 рибай стейка приблизно по 175 г кожний

1. Змішайте оцет з лимонним соком, часником, сіллю, чорним та кайенським перцем й лавровим листом. Налийте оливкову олію, перемішайте, потім додайте петрушку. Дайте постояти як мінімум 15 хвилин, потім дістаньте лавровий лист.
2. Тим часом промокніть стейки паперовим рушником насухо. Посоліть і поперчіть кожний з обох сторін.
3. Оберіть програму  й натисніть . Злегка змастіть пластини рослинною олією. Коли фіолетовий індикатор перестане блимати, покладіть стейки на гриль і закрийте кришку.
4. Готуйте, поки індикатор не змінить колір на бажаний ступінь просмаження: жовтий – з кров'ю, оранжевий – середнє просмажений, червоний – добре просмажений. Перекладіть стейки на тарілку й накрийте фольгою. Залиште на 5 хвилин. Подавайте стейки з соусом чімічурі, викладеним збоку або политим зверху.

Поради

- Насолодіться порою збирання врожаю наприкінці літа – приготуйте стейки з кукурудзою на качані й порізаними свіжими помідорами.
- Якщо бажаєте, рибай можна замінити на будь-який якісний філейний шматок яловичини.



З КРОВ'Ю



СЕРЕДНЄ
ПРОСМАЖЕНИЙ



ДОБРЕ
ПРОСМАЖЕНИЙ



ЛОСОСЬ У СМЕТАННОМУ СОУСІ З КРОПОМ



4 порції / Час готування: 15 хв.

Програма:



Інгредієнти

- 1/4 пучка кропу
- 1/2 дрібно нарізаної білої цибулини
- 2 ст. л. лимонного соку
- Цедра одного лимона
- 1 зубок часнику, порубати
- Сіль, перець
- 50 мл оливкової олії
- 125 мл нежирної сметани
- 4 філе лосося по 125 г

1. Додайте кріп, свіжу цибулю, лимонний сік, цедру, часник і половину солі і перцю (по 1/2 чайної ложки) в блендер. Змішуйте, поки все не буде дрібно порубано. Коли блендер працює, повільно влийте рослинну олію таким чином, щоб вийшла однорідна суміш. Розділіть суміш на дві частини. Змішайте першу половину зі сметаною, а потім відкладіть її. Приправте лосося перцем і сіллю, що залишились, потім намажте його половиною соусу з кропом.
2. Оберіть програму  й натисніть . Злегка змастіть пластини рослинною олією. Коли фіолетовий індикатор перестане блимати, покладіть лосося на гриль і закрийте кришку.
3. Готуйте, доки індикатор не змінить колір на жовтий. Подавайте лосося зі сметанним соусом, що залишився.

Поради

- Якщо дістати лосося, коли індикатор світиться жовтим, ви отримаєте варіант подачі риби в ресторані: скоринка зверху та рожеве вологе м'ясо всередині.
- Сервірувати рибу можна маленькою картоплею і зеленим листям (наприклад, шпинатом).



З КРОВ'Ю



БАКЛАЖАНИ НА ГРИЛІ

4 порції / Час готування: 10 хв.



Програма:



Я шеф!

Інгредієнти

- Баклажани зі шкіркою
- Оливкова олія
- Свіжий песто
- Сіль і перець за смаком

1. Ввімкніть гриль. Оберіть ручний режим , встановіть налаштування помаранчевого кольору й натисніть .
2. Помийте баклажани й поріжте кільцями товщиною 2 – 3 см. Змастіть скибочки з кожного боку оливковою олією (близько ½ ст. л.). Натріть з кожного боку песто, сіллю й перцем.
3. Коли гриль прогріється, відкрийте його й покладіть на нього баклажани, закрийте кришку. Готуйте 3 – 5 хвилин. Подавайте гарячими або холодними.

Поради

- Використовуйте баклажани-гриль як закуску.
- Полийте зверху невеликою кількістю бальзамічного оцту, покладіть трішки козячого сиру, свіжих трав, обережно перемішайте й насолоджуйтесь.



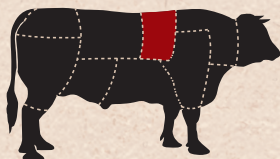
СЕРЕДНЄ
ПРОСМАЖЕНИЙ



GRILLOWANY ANTRYKOT W SOSIE CHIMICHURRI



2 osoby / Czas przygotowania: 15 min.

Program:



Składniki

- 2 antrykoty o wadze ok. 175 g każdy
- 2 łyżki octu winnego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 4 ząbki drobno posiekanego czosnku
- Sól i pieprz
- 1 szczypta pieprzu cayenne
- 1 liść laurowy
- 3 łyżki oliwy
- 1 pęczek drobno posiekanej pietruszki

1. Wymieszaj ocet z sokiem z cytryny, czosnkiem, solą, pieprzem, pieprzem cayenne i liściem laurowym. Dodaj oliwę, wstrząśnij, następnie dodaj pietruszkę. Odstaw na minimum 15 minut, po czym wyciągnij liść laurowy.
2. W tym czasie osusz mięso przy użyciu papierowego ręcznika. Oprósz mięso z obu stron pieprzem i solą.
3. Wybierz program  i naciśnij . Natłuść płytki grilla niewielką ilością oleju. Kiedy fioletowa lampka przestanie migać, umieść mięso na grillu i opuść pokrywę.
4. Opiekaj do momentu zapalenia się lampki sygnalizacyjnej oznaczającej pożądaną stopień wysmażenia: żółtej dla mięsa krwistego, pomarańczowej dla średnio wysmażonego i czerwonej dla wysmażonego. Umieść mięso na talerzu; przykryj folią aluminiową. Odstaw na 5 minut. Antrykoty podawaj z sosem chimichurri.

Porady

- Podawaj z sałatką z pomidorów i bazylii.
- Możesz zastąpić antrykoty innym mięsem wołowym, na przykład polędwicą.



KRWISTY



ŚREDNIO
WY SMAŻONY



WY SMAŻONY



ŁOSOŚ W SOSIE ŚMIETANOWO-KOPERKOWYM



4 osoby / Czas przygotowania: 15 min.

Program:



Składniki

- 4 filety z łososia po 125 g każdy
- 1/4 pęczka koperku
- 1/2 drobno posiekanej białej cebuli
- 2 łyżki soku z cytryny
- Skórka z jednej cytryny
- 1 posiekany ząbek czosnku
- Sól i pieprz
- 50 ml oliwy z oliwek
- 125 ml świeżej śmietany o średniej zawartości tłuszczu

1. W mikserze umieść koperek, cebulę, sok i skórkę z cytryny, czosnek i połowę soli i pieprzu (po 1/2 łyżeczki). Miksuj do uzyskania drobno posiekanej mieszanki. Do pracującego miksera dolewaj delikatnie oliwę do uzyskania jednolitej masy. Podziel masę na dwie części. Wymieszaj jedną część ze śmietaną, odstaw. Przypraw łososia pozostałą ilością soli i pieprzu, następnie posmaruj drugą częścią sosu koperkowego.
2. Wybierz program  i naciśnij . Natłuść płytki grilla niewielką ilością oleju. Kiedy fioletowa lampka przestanie migać, umieść łososia na grillu i opuść pokrywę.
3. Opiekaj do momentu zapalenia się żółtej lampki sygnalizacyjnej. Łososia podawaj z przyrządzonym sosem.

Porady

- Podawaj ze świeżym szpinakiem.



KRWISTY



GRILLOWANY BAKŁAŻAN

4 osoby / Czas przygotowania: 10 min.



Program:



Szef
kuchni to ja!

Składniki

- Bakłażan ze skórką
- Oliwa z oliwek
- Świeże pesto
- Sól i pieprz

1. Włącz grilla. Wybierz program , wybierz kolor pomarańczowy i naciśnij .
2. Umyj bakłażana i pokrój w plastry o grubości około 2-3 cm. Posmaruj plastry z każdej strony oliwą (około 1/2 łyżki), pesto, solą i pieprzem.
3. Po rozgrzaniu grilla otwórz go i ułóż plastry bakłażana, zamknij grilla. Piecz przez 3 do 5 minut. Bakłażana podawaj na ciepło lub na zimno. Smacznego!

Porady

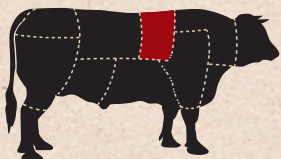
- Grillowanego bakłażana podawaj jako przystawkę.
- Możesz posmarować bakłażana mieszanką z octu balsamicznego, koziego sera i świeżych ziół.







GRILOVANÉ ‚RIB EYE‘ STEAKY S OMÁČKOU CHIMICHURRI

pro 2 osoby / doba přípravy: 15 min.
Program



Suroviny

- 2 ‚rib eye‘ steaky, každý asi 175 g
- 2 PL vinného octa
- 1 PL citronové šťávy
- 4 stroužky česneku, nasekané na velmi jemno
- Sůl a pepř
- 1 špetka kajenského pepře (na špičku nože)
- 1 bobkový list
- 3 PL olivového oleje
- 1 svazek petrželky nasekané najemno

1. Smíchejte ocet s citronovou šťávou, česnekem, solí, pepřem, kajenským pepřem a bobkovým listem. Dále přilijte olivový olej, zamíchejte a poté přidejte petrželku. Nechte odstát alespoň 15 minut, a poté odstraňte bobkový list.
2. Mezitím otřete steaky papírovou utěrkou. Z obou stran je posypejte solí a pepřem.
3. Zvolte program  a stiskněte tlačítko . Lehce potřete olejem plotýnky. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte maso na gril a zavřete víko.
4. Nechte maso péct, dokud se barva kontrolky nezmění podle vámi požadovaného stupně úpravy: na žlutou, chcete-li steak krvavý, na oranžovou, má-li být středně propečený, nebo na červenou pro dobře propečený. Přendejte steaky na talíř a překryjte je alobalem. Nechte je 5 minut odpočívat. Omáčku chimichurri dávejte samostatně s podávanými steakami.

Tipy

- Podávejte s dobrým rajčatovým salátem s bazalkou.
- ‚Rib eye‘ steak můžete nahradit podle svých požadavků jiným hovězím masem, například roštěncem.



KRVAVÝ



STŘEDNĚ
PROPEČENÝ



PROPEČENÝ





LOSOS SE SMETANOVOU OMÁČKOU S KOPREM

pro 4 osoby / doba přípravy: 15 min.
Program



Suroviny

- 4 filety lososa, každý asi 125 g
- 1/4 svazku kopru
- 1/2 bílé cibule nakrájené najemno
- 2 PL citronové šťávy
- Citronová kůra
- 1 nasekaný stroužek česneku
- Sůl a pepř
- 50 ml olivového oleje
- 125 ml lehké zakysané smetany

1. Vsypte kopr, čerstvou cibuli, citronovou šťávu, kůru, česnek a polovinu soli a pepře (1/2 ČL od každého) do mixéru. Směs mixujte, dokud není vše nadrobno nasekané. Do zapnutého mixéru pomalu vlévejte olej, až se vše dobře propojí. Směs rozdělte na poloviny. První polovinu smíchejte se zakysanou smetanou a poté si ji odložte stranou. Zbývající soli a pepřem ochutíte lososa, a poté jej potřete zbývající polovinou koprové směsi.
2. Zvolte program  a stiskněte tlačítko . Lehce potřete olejem plotýnky. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte lososa na gril a zavřete víko.
3. Nechte rybu péct, dokud se barva kontrolky nezmění na žlutou. Lososa podávejte s omáčkou, kterou jste si odložili stranou.

Tipy

- Podávejte lososa s čerstvým špenátem.



KRVAVÝ



GRILOVANÝ LILEK



pro 4 osoby / doba přípravy: 10 min.
Program



Jsem
šéfkuchař!

Suroviny

- Lilek se slupkou
- Olivový olej
- Čerstvé pesto
- Sůl a pepř

1. Zapněte gril. Zvolte program , zvolte oranžovou barvu a stiskněte tlačítko .
2. Omyjte lilek a nakrájejte jej na plátky o tloušťce 2 až 3 cm. Každou stranu lilku potřete olivovým olejem (zhruba 1/2 PL), pestem, solí a pepřem.
3. Jemně gril dokončí přehřívání, otevřete jej, vložte plátky lilku a zavřete gril. Pečte asi 3 až 5 minut. Podávejte lilky teplé nebo studené. Dobrou chuť!

Tipy

- Podávejte grilovaný lilek jako předkrm.
- Lilek můžete potřít směsí octa balsamico, kozího sýra a čerstvých bylin.



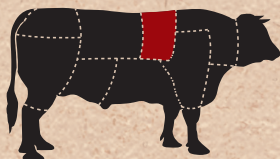
STŘEDNĚ
PROPEČENÝ



GRILOVANÉ STEAKY ENTRECÔTES S OMÁČKOU CHIMICHURRI



pre 2 osoby/doba prípravy: 15 min.

Program:



Suroviny

- 2 steaky entrecôtes, každý po asi 175 g
- 2 PL vínného octu
- 1 PL citrónovej šťavy
- 4 veľmi najemno nakrájaných strúčikov cesnaku
- Soľ a mleté čierne korenie
- 1 špička noža mletého kajenského korenia
- 1 lístok vavrínu
- 3 PL olivového oleja
- 1 najemno nakrájaný zväzok petržlenovej vňate

1. Zmiešajte vínný ocot s citrónovou šťavou, cesnakom, soľou, s mletým čiernym korením a lístkom vavrínu. Do zmesi pridajte olivový olej a premiešajte. Napokon pridajte petržlenovú vňať. Nechajte odpočívať aspoň po dobu 15 minút a potom vyberte vavrín.
2. Medzitým utrite steaky dosucha papierovou utierkou. Potom ich z oboch strán posypte soľou a mletým čiernym korením.
3. Zvoľte program  a stlačte . Platne jemne pokvapkajte olejom. Keď fialová kontrolka prestane blikať, položte steaky na gril a prikryte ich pokrievkou.
4. Nechajte ich piecť dovtedy, kým sa svetelná kontrolka nezafarbí na vami požadovaný stupeň úpravy: žltá pre krvavý, oranžová pre stredne prepečený alebo červená pre dobre prepečený steak. Preložte steaky na tanier a prikryte ich alobalom. Odstavte na 5 min. Omáčku chimichurri podávajte k steakom osobitne.

Tipy

- Podávajte s paradajkovým šalátom s bazalkou.
- Steaky môžete nahradiť iným hovädzím mäsom - napr. falošnou sviečkovou.



KRVAVÝ



STREDNE
PREPEČENÝ



PREPEČENÝ



LOSOS SO SMOTANOVOU OMÁČKOU A KÔPROM



pre 4 osoby/doba prípravy: 15 min.

Program:



Suroviny

- 4 filety lososa, každý po 125 g
- 1/4 vetvičky kôpru
- 1/2 najemno nakrájanej cibule
- 2 PL citrónovej šťavy
- Citrónová kôra
- 1 strúčik nakrájaného cesnaku
- Soľ a mleté čierne korenie
- 50 ml olivového oleja
- 125 ml nízkotučnej smotany

1. Kôpor, cibuľu, citrónovú šťavu a kôru, cesnak a polovicu soli a mletého čierneho vložte do mixéra. Mixujte dovtedy, kým nebude všetko najemno nakrájané. Do mixéra pomaly vlejte olivový olej a nechajte mixér bežať, kým sa nevytvorí jednoliata zmes. Zmes rozdeľte na dve časti. Prvú polovicu zmiešajte so smotanou a zmes odložte nabok. Zvyšnou soľou a mletým čiernym korením posypte lososa, potom ho potrite druhou polovicou kôprovej zmesi.
2. Zvoľte program  a stlačte . Platne jemne pokvapkajte olejom. Keď fialová kontrolka prestane blikať, položte lososa na gril a prikryte ho pokrievkou.
3. Pečte dovtedy, kým sa svetelná kontrolka nerozsvieti nažlto. Lososa podávajte so smotanovou omáčkou, ktorú ste odložili nabok.

Tipy

- Lososa podávajte s čerstvým špenátom.



KRVAVÝ



GRILOVANÝ BAKLAŽÁN

pre 4 osoby/doba prípravy: 10 min.



Program:



*Ja som tu
séfkučár!*

Suroviny

- Baklažán so šupkou
- Olivový olej
- Čerstvé pesto
- Soľ a mleté čierne korenie

1. Zapnite gril. Zvoľte program , nastavte oranžovú farbu a stlačte .
2. Baklažán umyte a nakrájajte ho na pásiky s hrúbkou 2 až 3 cm. Potrite baklažán z každej strany olivovým olejom (asi 1/2 PL), pestom, soľou a mletým čiernym korením.
3. Keď sa gril predhreje, otvorte ho, vložte doň pásiky baklažánu a napokon ho uzavrite. Pečte po dobu 3 až 5 minút. Baklažán podávajte buď teplý alebo studený. Dobrú chuť!

Tipy

- Grilované baklažány môžete podávať aj ako jednohubky.
- Baklažán môžete potrieť zmesou balzamikového octu, kozieho syra a čerstvých bylín.



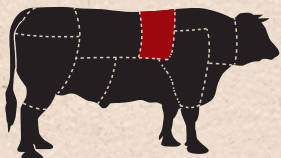
STREDNE PREPEČENÝ



SÜLT OLDALAS CHIMICHURRI MÁRTÁSSAL



2 főre/Elkészítési idő: 15 perc.

Program:



Hozzávalók

- 2 db, egyenként 175 g-os oldalas
- 2 evőkanál borecet
- 1 evőkanál citromlé
- 4 gerezd finomra szeletelt fokhagyma
- Só és bors
- 1 késhegynyi őrölt cayenne bors
- 1 babérlevél
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 csokor finomra vágott petrezselyem

1. Keverje össze az ecetet a citromlével, a fokhagymával, a sóval, a borssal, a cayenne borssal és a babérlevéllel. Öntse hozzá az olívaolajat, keverje el, majd adja hozzá a petrezselymet. Hagyja állni 15 percig, majd távolítsa el a babérlevelet.
2. Ezalatt törőkendővel törölje szárazra az oldalast. A szeletek mindkét oldalát fűszerezze sóval és borssal.
3. Válassza ki a(z)  programot és nyomja meg a(z)  gombot. Olajozza meg kissé a sütőlapokat. Ha a lila jelzőfény már nem villog, helyezze a húsokat a grillsütőbe és zárja rá a tetjét.
4. Süsse addig, míg a jelzőfény a kívánt mértékű sütést nem jelzi: sárga - vérezen, narancssárga - közepesen, vagy piros - jól átsütve. Vegye ki a húst egy tányérra, és takarja le alufóliával. Hagyja 5 percig pihenni. Az oldalast tálalja a chimichurri mártással.

Tippek

- Tálalja bazsalikomos paradicsomsalátával.
- Az oldalast ízlés szerint helyettesítheti a marha egyéb részeivel is, például hátszínnel.



VÉRESEN



KÖZEPESEN



JÓL ÁTSÜTVE



LAZAC TEJSZÍNES- KAPROS MÁRTÁSSAL



4 főre/ Elkészítési idő: 15 perc.

Program:



Hozzávalók

- 4 db, egyenként 125 g-os szelet lazac
- 1/4 csokor kapor
- 1/2 finomra vágott fehér hagyma
- 2 evőkanál citromlé
- Citromhéj
- 1 gerezd aprított fokhagyma
- Só és bors
- 50 ml olívaolaj
- 125 ml zsírszegény tejszín

1. Tegye a kaporot, a friss hagymát, a citromlevet, a citromhéjat, a fokhagymát, valamint a só és a bors felét (kb. 1/2-1/2 teáskanál) egy aprítóba. Aprítsa az egészet finomra. Adagolja hozzá apránként az olajat, és keverje homogén állagúra. Ossa a keveréket két részre. Az egyik felét keverje el a tejszínnel, majd tegye félre. Ízesítse a lazacot a maradék sóval és borssal, majd forgassa meg a kapos keverék másik felében.
2. Válassza ki a(z)  programot és nyomja meg a(z)  gombot. Olajozza meg kissé a sütőlapokat. Ha a lila jelzőfény már nem villog, helyezze a lazacot a grill sütőbe és zárja rá a tetejét.
3. Süsse, amíg a jelzőfény sárga nem lesz. A lazacot a félretett mártással tálalja.

Tippek

- A lazacot tálalja friss spenóttal.



VÉRESEN



GRILLEZETT PADLIZSÁN

4 főre/Elkészítési idő: 10 perc.



Program:



Én vagyok
a szakács!

Hozzávalók

- Padlizsán (a héjával együtt)
- Olívaolaj
- Friss pesto
- Só és bors

1. Kapcsolja be a grillsütőt. Válassza ki a(z)  programot és a narancssárga jelzőfényt, majd nyomja meg a(z)  gombot.
2. Mossa meg a padlizsánt, majd vágja 2-3 cm vastagságú darabokra. A padlizsánszeletek mindkét oldalát kenje meg olívaolajjal (kb. 1/2 evőkanál) és pestoval, majd sózza és borsozza.
3. Ha a grillsütő felmelegedett, nyissa ki és helyezze bele a padlizsánszeleteket, majd zárja vissza. Süsse 3-5 percig. A padlizsánt tálalhatja hidegen és melegen is. Jó étvágyat!

Tippek

- A grillezett padlizsánt tálalhatja előételként.
- Tehet rá balsamecetet, kecskesajtot és friss fűszernövényeket is.

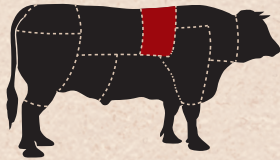


KÖZEPESEN





ENTRECOTE ODRESKI S GRILA U UMAKU CHIMICHURRI

2 osobe / Vrijeme pripreme: 15 min
Program:



Sastojci

- 2 entrecote odreska, otprilike 175 g svaki
- 2 žlice vinskog octa
- 1 žlica limunovog soka
- 4 češnja češnjaka, sitno nasjeckana
- Sol i papar
- 1 vršak noža mljevenog kajenskog papra
- 1 lovorov list
- 3 žlice maslinovog ulja
- 1 stručak sitno nasjeckanog peršina ravnog lista

1. Pomiješajte ocat s limunovim sokom, češnjak, sol, papar, kajenski papar i lovorov list. Zatim ulijte maslinovo ulje, promiješajte pa dodajte peršin. Pustite da odstoji barem 15 minuta, a zatim izvadite lovorov list.
2. Za to vrijeme obrišite odreske višenamjenskom krpom. Začinite soli i paprom obje strane svakog odreska.
3. Odaberite program  i pritisnite . Lagano nauljite ploče. Kad ljubičasta lampica prestane treperiti, stavite meso na grill i spustite poklopac.
4. Pustite da se peče dok boja indikatorne lampice ne bude odgovarala željenoj razini pečenja: žuto za krvavo, narančasto za srednje pečeno i crveno za jače pečeno. Premjestite meso u tanjur; pokrijte tanjur aluminijskom folijom. Pustite da odstoji 5 minuta. Poslužite odreske s umakom chimichurri sa strane.

Korisni savjeti



KRVAVO



SREDNJE
PEČENO



JAČE
PEČENO

- Poslužite sa salatam od rajčice s bosiljkom.
- Umjesto entrecote odrezaka možete upotrijebiti i druge dijelove junećeg mesa kao što su ostali dijelovi junećeg hrpta.




LOSOS S UMAKOM OD VRHNJA I KOPRA

4 osobe / Vrijeme pripreme: 15 min
Program:



Sastojci

- 4 fileta lososa, svaki od 125 g
- 1/4 stručka kopra
- 1/2 glavice sitno nasjeckanog luka srebrenca
- 2 žlice limunovog soka
- Korica jednog limuna
- 1 nasjeckani češanj češnjaka
- Sol i papar.
- 50 ml maslinovog ulja
- 125 ml nemasnog svježeg vrhnja

1. Stavite kopar, mladi luk, limunov sok, limunovu koricu, češnjak i polovicu soli i papra (1/2 čajne žličice svakog) u sjeckalicu. Sjeckajte dok sve ne bude sitno nasjeckano. Dok sjeckalica radi, lagano dodajte ulje dok smjesa ne postane homogena. Podijelite smjesu na dva dijela. Pomiješajte prvu polovicu s kiselim vrhnjem, a zatim je stavite sa strane. Začinite losos ostatkom soli i papra, a zatim ga premažite drugom polovicom smjese umaka s koprom.
2. Odaberite program  i pritisnite **OK**. Lagano nauljite ploče. Kad ljubičasta lampica prestane treperiti stavite losos na gril i spustite poklopac.
3. Pecite dok indikatorna lampica ne postane žuta. Losos poslužite s umakom koji ste stavili sa strane.

Korisni savjeti

- Losos poslužite sa svježim špinatom.



KRAVO



PATLIDŽAN S GRILA


4 osobe / Vrijeme pripreme: 10 min
Program:



Ja sam
kulinarški chef!

Sastojci

- Patlidžan s kožom
- Maslinovo ulje
- Svježi pesto umak
- Sol i papar

1. Upalite gril. Odaberite program , izaberite narančastu boju i pritisnite **OK**.
2. Operite patlidžan i narežite ga na ploške debljine 2 do 3 cm. Na svaku stranu ploški patlidžana stavite maslinovo ulje (otprilike 1/2 jušne žlice), pesto umak, sol i papar.
3. Kad se gril zagrije, otvorite ga i stavite ploške patlidžana pa zatvorite gril. Pustite da se peče 3 do 5 minuta. Patlidžan poslužite topao ili hladan. Dobar tek!

Korisni savjeti

- Patlidžan s grila poslužite za grickanje.
- Na ploške patlidžana možete staviti smjesu balzamičkog octa, kozjeg sira i svježeg začinskog bilja.



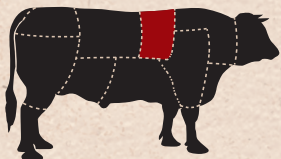
SREDNJE
PEČENO



ANTRICOT LA GRĂTAR CU SOS CHIMICHURRI



2 persoane / Timp de preparare: 15 min.

Program:



Ingrediente

- 2 antricoate, fiecare de aproximativ 175 g
- 2 linguri de oțet de vin
- 1 lingură de zeamă de lămâie
- 4 căței de usturoi tocați mărunt
- Sare și piper
- 1 vârf de boia
- 1 frunză de dafin
- 3 linguri de ulei de măsline
- 1 legătură de pătrunjel tocat mărunt

1. Amestecați oțetul cu zeama de lămâie, usturoiul, sarea, piperul, praful de boia și frunza de dafin. Apoi adăugați uleiul de măsline, amestecați, puneți pătrunjelul. Lăsați să se odihnească amestecul minimum 15 minute, apoi scoateți frunza de dafin.
2. Între timp, tamponați antricoatele cu prosoape de hârtie. Condimentați-le pe fiecare parte cu sare și piper.
3. Selectați programul  și apăsați butonul . Ungeți cu puțin ulei plăcile. După ce indicatorul violet nu mai clipește, puneți carnea pe grătar și închideți capacul.
4. Lăsați-o până când indicatorul luminos arată gradul dorit de preparare: galben = în sânge, portocaliu = mediu, roșu = bine făcut. Puneți carnea pe o farfurie și acoperiți-o cu folie de aluminiu. Lăsați-o să se odihnească 5 minute. Serviți antricoatele cu sosul chimichurri lângă ele.

Sfaturi

- Serviți-le cu o salată de roșii cu busuioc.
- După preferințe, puteți înlocui antricoatele cu alte bucăți de carne de vită, de exemplu cu vrăbioare.



ÎN SÂNGE



MEDIU



BINE
FĂCUT



SOMON CU SOS DE SMÂNTÂNĂ ȘI MĂRAR



4 persoane / Timp de preparare: 15 min.

Program:



Ingrediente

- 4 fileuri de somon, fiecare de aproximativ 125 g
- 1/4 de legătură de mărar
- 1/2 de ceapă albă, tocată mărunt
- 2 linguri de zeamă de lămâie
- Coajă de lămâie
- 1 cățel de usturoi tocat
- Sare și piper
- 50 ml de ulei de măsline
- 125 ml de smântână degresată

1. Puneți mărarul, ceapa verde, zeama de lămâie, coaja, usturoiul și jumătate din cantitatea de sare și piper (1/2 de linguriță din fiecare) într-un blender. Țineți în funcțiune blenderul până când totul este tocat mărunt. Având blenderul în funcțiune, turnați ușor uleiul până când se omogenizează totul. Împărțiți în două amestecul. Amestecați prima jumătate cu smântâna, puneți-o deoparte. Condimentați somonul cu restul de piper și sare, apoi ungeți-l cu cealaltă jumătate de sos.
2. Selectați programul  și apăsați butonul . Ungeți cu puțin ulei plăcile. După ce indicatorul violet nu mai clipește, puneți somonul pe grătar și închideți capacul.
3. Lăsați-le până când indicatorul luminos este galben. Serviți somonul împreună cu sosul pe care l-ați păstrat.

Sfaturi

- Serviți somonul cu frunze de spanac proaspete.



ÎN SÂNGE



VINETE LA GRĂȚAR

4 persoane / Timp de preparare: 10 min.



Program:



*Eu sunt
bucătarul!*

Ingrediente

- O vânăță cu coajă
- Ulei de măsline
- Sos pesto proaspăt
- Sare și piper

1. Porniți grătarul. Selectați programul , alegeți culoarea portocalie și apăsați butonul .
2. Spălați vânăta și tăiați-o în felii de 2-3 cm grosime. Ungeți feliile pe fiecare parte cu ulei de măsline (cam 1/2 de lingură) și sos pesto, presărați-le cu sare și piper.
3. După ce grătarul s-a preîncălzit, deschideți capacul și puneți feliile de vânăță, închideți capacul. Lăsați-le 3-5 minute. Serviți feliile de vânăță calde sau reci. Poftă bună!

Sfaturi

- Serviți feliile de vânăță ca aperitiv.
- Puteți servi pe feliile de vânăță un amestec de oțet balsamic, brânză de capră și verdeață proaspătă.



MEDIU