

ELŐÉTELEK

Tépett tőkehal falatok
Mozzarellával és napon szárított paradicsommal töltött
szamócska
Pestóval grillezett padlizsán
Mediterrán paprikás nyitott szendvics
Rusztikus cukkin torta

FŐÉTELEK

Sült édesburgonya
Sült sárgarépa juharsziruppal és kakukkfűvel
Burgonya rösztli
Garnélák currys bundában
Teriyaki lazac
Hal ropogós bundában brokkoliágyon
Aranydurbincs paradicsommal és olívával
Mézes szüzérmék kacsaszíron sült burgonyával
Sertésborda almakalap alatt burgonyával
Grillezett kolbász mustármázzal
Grillezett rib-eye steak chimichurri mártással
Hamburger és sült édesburgonya
Gyömbéres csirkecombok grillezett kukoricával
Grillcsirke
Csirkecombok joghurtos, rozmaringos pácban
Csirkés tavaszi tekercs
Kacsamell és sárgarépa mézzel és rozmaringgal
Gombás pizza
Sütőtök olívaolajjal, fokhagymával és babérlevéllel
Sült karfiol citromszósszal
Sült paradicsom provençe-i módra

DESSZERTEK

Csokis-karamellás márványos sütemény
Csokidarabos muffin
Mázas almás fánk
Aszalt gyümölcs

HU

AZ ELSŐ FORRÓ LEVEGŐS SÜTŐ & GRILL: AZ EXTRA ROPOGÓS ÉTELEKTŐL A NAGYSZERŰ GRILLEZÉSI ÍZIG, TEFAL ÁLTAL



ÚTMUTATÓ



SZEMÉLYEK
SZÁMA



ELŐKÉSZÍTÉSI
IDŐ



PÁCOLÁSI
IDŐ



SÜTÉSI
IDŐ



HASÁBBURGONYA



CSIRKE



HÚS



HAL



PIZZA



TORTA



ASZALÁS



GRILL

TÉPETT TŐKEHAL FALATOK

6 ✨ 25 min. 🍲 2 x 15 min. 🍳

HOZZÁVALÓK

330 g tőkehal filé
 180 g liszt
 50 ml cukrozatlan sűrített tej
 2 tojássárgája
 2 gerezd fokhagyma, finomra aprítva

2 kisebb mogoróhagyma, meghámozva
 1 kis csilipaprika
 ½ ek friss vagy szárított kakukkfű
 Só, bors
 2 ek olaj

RECEPT

- 1 | Tegye a halat egy fazék hideg vízbe. Forralja fel, majd kapcsolja le a tűzhelyet. Hagyja hűlni 3 percre. Csöpögtesse le és távolítsa el a szálkákat a halból, majd morzsolja szét egy villa segítségével. Távolítsa el a csili magjait, majd aprítsa finomra a meghámozott mogoróhagymát és a csilipaprikát.
- 2 | Az olaj kivételével tegyen minden hozzávalót egy tálba és keverje össze. Egy kissé ragadós, ruganyos masszát kell kapnia.
- 3 | Tegyen egy darab sütőpapírt az Easy Fry Oven & Grill fritőzkosarába. Olajozza be egy ecset segítségével. Két kiskanál használatával formázzon a masszából kisebb galuskákat. Helyezzen 12 galuskát a kosárba, közben ügyeljen arra, hogy a galuskák ne érjenek egymáshoz. Egy ecsettel enyhén kenje be olajjal a galuskákat. Helyezze a sütőkosarat a készülék középső szintjére, és zárja az ajtót. Süsse 15 percre CHIPS üzemmódban (200 °C). 12 perc után nyissa ki az ajtót, fordítsa meg a galuskákat, majd zárja az ajtót, és süsse készre az ételt.
- 4 | Vegye ki a galuskákat a sütőkosárból. Olajozza meg újra a sütőpapírt. A maradék masszából készítsen újabb 12 galuskát, helyezze azokat is a sütőkosárba, közben ügyeljen arra, hogy azok se érjenek egymáshoz. Egy ecsettel enyhén kenje be olajjal a galuskákat. Helyezze vissza a sütőkosarat az Easy Fry Oven & Grill készülékbe, és zárja az ajtót. Süsse 15 percre a falatokat CHIPS üzemmódban, a program vége előtt 3 perccel fordítsa meg azokat.



MOZZARELLÁVAL ÉS NAPON SZÁRÍTOTT PARADICSOMMAL TÖLTÖTT SZAMÓCSZA

6 ✪ 25 min.  10 min. 

HOZZÁVALÓK

6 lap kerek brick tészta
3 napon szárított paradicsom
12 mozzarella golyó (vagy 12 kis kocka)
2 ek olaj

RECEPT

- 1** | Vágja négyfelé a paradicsomokat. **3** | Helyezze a szamócsákat az Easy Fry Vágjon félbe minden tézstalapot (hogy 2 félkört kapjon). Vágjon le 2 cm-t a kerek szélekből, hogy 13 cm széles csíkokat kapjon.
- 2** | Hajtsa félbe a csíkokat. Egy ecsettel enyhén kenje be olajjal az összehajtott csíkokat. Tegyen egy mozzarella golyót és egy darab szárított paradicsomot a tézstadarab aljára. Hajtsa össze és formázza belőle háromszög alakú batyut, majd olajozza be egy ecset segítségével.
- 3** | Helyezze a szamócsákat az Easy Fry Oven & Grill fritőzkosarába, közben ügyeljen arra, hogy a batyuk ne kerüljenek egymásra. Zárja az ajtót, és süsse 10 percig CHIPS üzemmódban.



PESTÓVAL GRILLEZETT PADLIZSÁN

6 ✨ 15 min. 🍲 2 x 15 min. 🍲

**HOZZÁVALÓK**

2 nagy padlizsán
1 üveg pesto (190 g)

RECEPT

- 1** | Helyezze a grilltálcát az Easy Fry Oven & Grill készülék felső szintjére, a cseppgyűjtő tálcát pedig alulra, és melegítse elő 13 percig GRILL üzemmódban (200 °C).
- 2** | Mossa meg a hámozatlan padlizsánt, és vágja 1,5–2 cm vastag szeletekre. Kenje meg pestóval a padlizsánszeletek mindkét oldalát.
- 3** | Amikor az előmelegítés befejeződött, helyezze a padlizsánszeleteket a grilltálcára, közben ügyeljen arra, hogy ne fedjék egymást, majd zárja az ajtót. Vegye figyelembe, hogy több adagban kell kisütnie. Süsse 10 percig GRILL üzemmódban (200 °C).
- 4** | Amikor az időzítő jelez, egy spatula segítségével fordítsa meg a szeleteket, és süsse további 5 percig GRILL üzemmódban. Ismételje meg a megmaradt padlizsánszeletekkel.

TIPP

A grillezett padlizsánszeleteket forrón vagy hidegen tálalja egy kis extra pestóval.

MEDITERRÁN PAPRIKÁS NYITOTT SZENDVICS

4  15 min.  30 min. **HOZZÁVALÓK**

2 kisebb piros paprika
 8 szelet pirítós
 80 ml olívaolaj
 1 gerezd fokhagyma
 Sól, bors

RECEPT

- 1 | Mossa meg a paprikákat. Tegye az egész paprikákat az Easy Fry Oven & Grill készülék fritőzkosarába. Helyezze a sütőkosarat a készülék középső szintjére, a cseppgyűjtő tálcát pedig alulra, és süssse 200 °C-on 30 percig.
- 2 | Tegye a paprikákat egy tálba, fedje le egy tányérral, és hagyja teljesen kihűlni. Így könnyebb lesz meghámozni.
- 3 | Hámozza meg a paprikákat. Vágja csíkokra, és tegye egy mély edénybe a zúzott fokhagymával és az olívaolajjal. Fűszerezze sóval és borssal. Tálalja pirítóssal.

TIPP

Adjon a paprikákhoz néhány ágacska kakukkfűvet.

RUSZTIKUS CUKKINITORTA

4 ✂ 15 min. 🍲 13 min. előmelegítés + 45 min. 🍳



HOZZÁVALÓK

1 csomag leveles tészta
 2 kisebb cukkini
 200 g friss kecskesajt (vagy sajtkrém)
 2 tk finomra aprított kakukkfű vagy
 provence-i fűszerkeverék

1 evőkanál zsemlemorzsa
 3 gerezd fokhagyma
 ½ citrom
 1 ek olívaolaj
 Só, bors

RECEPT

- 1 | Mossa meg a cukkinit és vágja ½ cm vastag szeletekre. Hámozza meg és fokhagymanyomóval nyomja össze a fokhagymákat, reszelje le a citrom héját, és keverje össze a kecskesajttal (vagy sajtkrémmel), a zsemlemorzával, a sóval, borssal és a kakukkfű, illetve az olívaolaj felével.
- 2 | Helyezze a pizzatálcát az Easy Fry Oven & Grill készülék felső szintjére. Zárja az ajtót, és melegítse elő 13 percre GRILL üzemmódban (200 °C).
- 3 | Vágjon le egy darab, a pizzatálca méretének megfelelő sütőpapírt. Tekerje szét a tésztát a sütőpapírra, a méretet igazítsa a papír méretéhez, majd szurkálja meg a tésztát egy villával. Középről indulva kenje a sajtos keveréket a tésztára a sütőpapír széléig. Halmozza rá a cukkiniszeleteket, és végül adja hozzá a maradék kakukkfűvet és olívaolajat. Hajtsa rá a tészta szélét a töltelékre, közben ügyeljen arra, hogy a torta ne legyen nagyobb a sütőpapír méreténél.
- 4 | Ha az előmelegítés befejeződött, a sütőpapír segítségével csúsztaga a tortát a tálcára, és helyezze az Easy Fry Oven & Grill készülék középső szintjére. Zárja az ajtót, és süsse 45 percre PIZZA üzemmódban (190 °C). 20 perc után vegye ki a tálcát az Easy Fry Oven & Grill készülékből, és óvatosan távolítsa el a sütőpapírt egy spatula segítségével. Helyezze vissza a tálcát a készülékbe, zárja az ajtót, és csökkentse a hőfokot 180 °C-ra a sütés befejezéséhez.

TIPP

Tálalja forrón, melegen vagy hidegen egy salátával.

SÜLT ÉDESBURGONYA

6 ✂ 15 min.  25 min. **HOZZÁVALÓK**

1 kg édesburgonya
2 ek liszt
1,5 tk. só

1,5 ek olaj
Finomra vágott friss petrezselyem (elhagyható)

RECEPT

- 1 | Hámozza meg az édesburgonyákat, és vágja 2 cm vastag szeletekre. Alaposan törölje szárazra egy konyharuha segítségével, majd tegye a szeleteket egy keverőtálba.
- 2 | Adja hozzá a lisztet és a sót, majd keverje össze, hogy a szeletek egyenletes bevonatot kapjanak. Adja hozzá az olajat és keverje össze. Tegye át az édesburgonyát az Easy Fry Oven & Grill fritőzkosarába. Helyezze a sütőkosarat a készülék középső szintjére, a cseppgyűjtő tálcát pedig alulra.
- 3 | Süsse 25 percig CHIPS üzemmódban (200 °C), néhányszor fordítsa meg.
- 4 | Ízlés szerint fűszerezze sóval és aprított, friss petrezselyemmel.



SÜLT SÁRGARÉPA JUHARSZIRUPPAL
ÉS KAKUKKFŰVEL

4 ✂ 15 min. 🥣 40 min. 🍲

**HOZZÁVALÓK**

1 kg sárgarépa
2 ek szőlőmagolaj
1 ek juharszirup
½ ek kakukkfű
Só, bors

RECEPT

- 1** | Hámozza meg a sárgarépákat. Vágja hosszában négyfelé, majd 5 cm hosszú darabokra. Tegye egy tálba, és keverje össze az olajjal, a juharsziruppal, a kakukkfűvel, a sóval és a borssal.
- 2** | Tegye az egészet az Easy Fry Oven & Grill fritőzkosarába, és helyezze a sütőkosarat a készülék középső szintjére, a cseppgyűjtő tálcát pedig alulra. Zárja az ajtót.
- 3** | Süsse 40 percig CHIPS üzemmódban (200 °C). Sütés közben forgassa át néhányszor.

BURGONYA RÖSZTI

4 ✂ 15 min. 🍲 35 min. 🍳

**HOZZÁVALÓK**

500 g burgonya
1 mogoróhagyma
1 ek liszt
1 ek aprított petrezselyem

1 tojás
Só, bors
1,5 ek olaj

RECEPT

- 1 | Hámossa meg, és kis lyukú reszelőn reszelje le a burgonyát és a mogoróhagymát, majd kézzel nyomkodja ki belőle a nedvességet. Keverje össze a liszttel, tojással, petrezselyemmel, a sóval és a borssal.
- 2 | Helyezzen sütőpapírt a két grilltálcára. Egy ecsettel enyhén kenje be olajjal a lapokat. Halmozzon 4 evőkanálnyi keveréket az egyes grilltálcákra, közben ügyeljen arra, hogy a halmok ne érjenek egymáshoz. Kissé lapítsa le a halmokat a kanál hátuljával, majd enyhén kenje meg olajjal. Helyezze a grilltálcákat az Easy Fry Oven & Grill készülék középső és felső szintjére, majd zárja az ajtót.
- 3 | Süsse 35 percig CHIPS üzemmódban (200 °C). 15 perc sütés után cserélje ki a tálcákat. Majd 30 perc sütés után fordítsa meg a rösztiket, mielőtt újra bezárja az ajtót a sütés befejezéséhez.

TIPP

Tálalja a rösztiket köretként. Kínálhatja akár egy brunch alkalmával, például finomra aprított zöldfűszerekkel ízesített sajtkrémmel és füstölt lazaccal.

GARNÉLÁK CURRYS BUNDÁBAN

6  10 min.  5 min. 

HOZZÁVALÓK

18 nyers garnéla (fej és páncél nélkül)
2 tojás
2 ek liszt
75 g zsemlemorzsa

1 ek currypor
Olaj
Só

RECEPT

- 1 | Tegye a lisztet egy keverőtálba. Egy másik edényben verje fel a tojásokat 2 teáskanál olajjal és egy nagy csipet sóval. Egy harmadik tálban keverje össze a zsemlemorzstát curryvel.
- 2 | Egy ecset segítségével kenje meg olajjal az Easy Fry Oven & Grill készülék két grilltálcáját.
- 3 | Egyenként panírozza be a garnélákat a lisztbe, a tojásos keverékbe, majd a zsemlemorzzába. A tojásos keverékkel és a zsemlemorzzával még egy réteget vigyen fel a garnélákra, majd helyezze azokat a grilltálcákra, közben ügyeljen arra, hogy ne érjenek egymáshoz.
- 4 | Helyezze a grilltálcákat az Easy Fry Oven & Grill készülék középső és felső szintjére, zárja az ajtót, és süssse 5 percig CHIPS üzemmódban, amikor félig kész, cserélje ki a tálcákat.

TIPP

Kínálja előételként egy csepp citrommal és curryvel ízesített majonézzal.

TERIYAKI LAZAC

4

5 min.



1 óra



12 min.

**HOZZÁVALÓK**

4 lazacfilé
4 ek teriyaki szósz
1 ek fokhagymapor
1 ek limelé

RECEPT

- 1 | Keverje össze a szószot a fokhagymaporral és a limelével. Helyezze a lazacfiléket egy tányérra, locsolja meg az összekevert szósszal, és hagyja pácolódni legalább 1 órát.
- 2 | Csepegtesse le a lazacfiléket és egy grilltálcára helyezve tegye be az Easy Fry Oven & Grill készülék középső szintjére, a cseppgyűjtő tálcát pedig alulra.
- 3 | Süssse 12 percig FISH üzemmódban (170 °C).

TIPP

A fényesebb végeredmény érdekében válasszon sűrűbb teriyaki pácot, amely yakitori szószként is ismert. A lazacot rizzzel tálalja, és locsolja meg a szósszal.

HAL ROPOGÓS BUNDÁBAN BROKKOLIÁGYON

20
min.15 + 10
min.**HOZZÁVALÓK**

4 filé tőkehal vagy sávos tőkehal (4 x 120 g) 30 g vaj
 1 fej brokkoli 2 ek aprított petrezselyem
 4 tk mustár Só, bors
 60 g zsemlemorzsza

RECEPT

- 1** | Mossa meg a brokkolit és szedje rózsáira. Tegye a fritőzkosárban az Easy Fry Oven & Grill készülék középső szintjére. Töltse fel a cseppgyűjtő tálcát meleg vízzel, és helyezze a készülék aljába.
- 2** | Főzze 15 percig MANUEL üzemmódban (150 °C), a program felénél forgassa át a rózsákat.
- 3** | Közben olvassza fel a vaját és keverje össze a zsemlemorzsával, a petrezselyemmel, a sóval és a borssal. Kenje meg a halfilék tetejét mustárral és tegye rá a fűszeres zsemlemorzsza keveréket, majd lapogassa rá a halra, hogy rátapadjon.
- 4** | Amikor az időzítő jelez, helyezze a halfiléket a brokkoli tetejére, és folytassa a sütést FISH üzemmódban (170 °C) további 10 percig.

ARANYDURBINCS PARADICSOMMAL ÉS OLÍVÁVAL



15

min.



13

min.

előmelegítés +

2 x 4

min.



HOZZÁVALÓK

4 aranydurbincs filé (4 x 150 g)
4 ek finomra aprított petrezselyem
½ citrom
4 ek olívaolaj

1 kis gerezd fokhagyma
2 paradicsom
50 g magozott zöld olívabogyó
Só, bors




RECEPT

- 1 | Keverje össze a felaprított petrezselymet a meghámozott, zúzott fokhagymagerezddel, a citromlével és citromhéjjal, 3 evőkanál olívaolajjal, sóval borssal. Távolítsa el a magokat és kockázza fel a paradicsomokat, majd vágja szeletekre az olívabogyókat. Adja a petrezselymes keverékhez és tegye félre.
- 2 | Helyezze a grilltálcát az Easy Fry Oven & Grill készülék felső szintjére. Zárja az ajtót, és melegítse elő 13 percig GRILL üzemmódban (200 °C).
- 3 | Kenje be az aranydurbincs filé „húsos” oldalát olívaolajjal és sózza meg. Amikor az időzítő jelez, helyezze a filétet bőrös oldalával felfelé a forró tálcára. Zárja az ajtót, és süsse 4 percig GRILL üzemmódban (200 °C). Ismételje meg a műveletet a maradék két filével, és tálalja a szósszal.

TIPP

Tálalja az aranydurbincs filétet ízlés szerint rizsszel és zöldségekkel.

MÉZES SZŰZÉRMÉK KACSAZSÍRON SÜLT BURGONYÁVAL

6 ✂ 20 min.  30 min.  30 + 13 min. előmelegítés + 10 min. 

HOZZÁVALÓK

1 sertés szűzpecsenye
1,2 kg burgonya
60 g kacs- vagy libazsír
1 ek méz
2 ek szójaszós

1 csokor lapos levelű petrezselyem
5 gerezd fokhagyma
1 ek olaj
Só, bors

RECEPT

- Vágja a szűzpecsenyét 3–4 cm vastag érmékre. Egy mély tálban keverje össze a mézet, az olajat és a szójaszószt, majd adja hozzá a szűzerméket. Hagyja pácolódni legalább 30 percig.
- Közben hámozza meg a burgonyákat. Vágja körülbelül 3 mm vékony karikára, mossa és szárítsa meg, majd tegye egy tálba. Adja hozzá a meghámozott, összezúzott fokhagymát, a kacs- vagy libazsírt, sót és borsot. Óvatosan keverje össze, és tegye át az egészet az Easy Fry Oven & Grill fritőzkosarába.
- Helyezze a sütőkosarat az Easy Fry Oven & Grill készülék középső szintjére, a cseppgyűjtő tálcát pedig alulra, és süsse 30 percig CHIPS üzemmódban (200 °C), egyszer-kétszer forgassa meg.
- A program végén adja a burgonyához a finomra aprított petrezselymet és keverje össze. Helyezze a grilltálcát a burgonya fölé, és melegítse elő 13 percig GRILL üzemmódban.
- Amikor az időzítő jelez, helyezze a sertésszűz szeleteket a forró tálcára, zárja az ajtót, és süsse 10 percig MANUAL üzemmódban 200 °C-on, a program felénél fordítsa meg a húst. Tálalja a burgonyát a mézes szűzerméssel.



SERTÉSBORDA ALMAKALAP ALATT BURGONYÁVAL



20 min.



25 + 13 min.

előmelegítés + 10 min.



HOZZÁVALÓK

4 szelet csontos karaj, 2 cm vastag (800 g)
1 alma
1 kg nem szétfővő burgonya

1 ek olaj
1 ek. barna cukor
Só, bors

RECEPT

- 1 | Mossa meg a burgonyákat, vágja negyedekre a héjával együtt. Óvatosan törölje szárazra egy tiszta konyharuhával. Tegye egy tálba, és keverje össze az olajjal, 1 evőkanál sóval és a borssal. Tegye át a burgonyát a fritőzkosárba, és helyezze azt az Easy Fry Oven & Grill készülék középső szintjére, a cseppgyűjtő tálcát pedig alulra. Süsse 25 percig CHIPS üzemmódban, a program felénél forgassa át.
- 2 | Hámozza meg az almát, távolítsa el a magházat, és vágja 4 vastag szeletre. Helyezzen minden karajszeletre egy almakarikát, sózza, borsozza és szórja meg barna cukorral.
- 3 | Amikor a CHIPS program befejeződik, helyezze a grilltálcát a burgonya fölé, és melegítse elő 13 percig GRILL üzemmódban (200 °C).
- 4 | Amikor az időzítő jelez, helyezze a karajszeleteket rajtuk az almakarikákkal a forró tálcára, zárja az ajtót, és süsse 10 percig GRILL üzemmódban (200 °C).
- 5 | Tálalja az almakalapos sertésbordát burgonyával.

GRILLEZETT KOLBÁSZ
MUSTÁRMÁZZAL

4 ✂ 10 min. 🍲 28 min. 🍲



HOZZÁVALÓK

700 g Toulouse-i kolbász, lehetőleg egy szál
1 ek. magos mustár

2 ek méz
100 ml fehérbor
2 szál kakukkfű

RECEPT

- 1 | Tegye a mézet, mustárt, kakukkfűvet és a bort egy fazékba, és forralja fel. Rendszeres kevergetés mellett hagyja főni, miközben előmelegíti a grilltálcat.
- 2 | Helyezze a grilltálcat az Easy Fry Oven & Grill készülék felső szintjére, a cseppgyűjtő tálcat pedig alulra, és melegítse elő 13 percig GRILL üzemmódban (200 °C).
- 3 | Tekerje fel a kolbászt, és egymásra merőlegesen szúrjon bele két nyársat, hogy a tekervények a helyükön maradjanak. Amikor a készülék előmelegedett, egy ecset segítségével kenje meg a kolbász mindkét oldalát a mustáros keverékkel, és helyezze a grilltálcára.
- 4 | Süsse 15 percig GRILL üzemmódban (200 °C), a program felénél fordítsa meg a kolbászt. Tálalja a kolbászt egy tányéron a maradék mustáros szósszal.

TIPP

Kínálja házi készítésű, mustáros burgonyapürével: hámozzon meg és főzzön meg 1 kg burgonyát. Szűrje le és törje át 25 g vajjal, 2 evőkanál mustárral, 150 ml tejjel, sóval és borssal.

GRILLEZETT RIB-EYE STEAK
CHIMICHURRI MÁRTÁSSAL

2 ✨ 15 min. 🍲 17 min. 🍲

HOZZÁVALÓK

400 g rib-eye steak, 2 cm vastag
1 ek borecet
1 gerezd fokhagyma
½ csokor lapos levelű petrezselyem

Csipet cayenne bors
Csipet oregánó
3 ek növényi olaj
Só, bors

RECEPT

- 1 | Mixelje össze vagy aprítsa finomra a petrezselymet a (meghámozott és levágott csirájú) fokhagymagerezddel. Adja hozzá az ecetet, a cayenne borsot, az oregánót, sót, borsot és az olajat, majd keverje össze. Tegye a chimichurri szószot egy keverőtálba.
- 2 | Törölje szárazra a steaket konyhai papírtörülővel. Fűszerezze mindkét oldalát sóval és borssal, és tegyen rá egy kis olajat.
- 3 | Helyezze a grilltálcat az Easy Fry Oven & Grill készülék felső szintjére, a cseppgyűjtő tálcat pedig alulra, és állítsa 17 percre GRILL üzemmódra (200 °C).
- 4 | 13 perc előmelegítés után helyezze a steaket a forró tálcára, és zárja az ajtót a sütés megkezdéséhez. 2 perc után fordítsa meg a steaket, és süsse még 2 percig.
- 5 | Tálalja a steaket a chimichurri szósszal.

TIPP

Módosítsa a sütési időt attól függően, hogy a steaket véresen vagy jól átsütve szereti.

HAMBURGER ÉS SÜLT ÉDESBURGONYA

4 ✂

20
min.20 + 13
min.előmelegítés + 8
min.

HOZZÁVALÓK

4 hamburger húspogácsa
800 g édesburgonya
4 szelet cheddar sajt
2 ek mustár
2 marék rukkola

4 hamburger zsemle
1 púpozott evőkanál liszt
1 tk. só
1 e.kanál repceolaj

RECEPT

- 1 | Hámozza meg az édesburgonyákat, és vágja 2 cm vastag szeletekre. Alaposan törölje szárazra egy konyharuha segítségével, majd tegye a szeleteket egy keverőtálba. Adja hozzá a lisztet és a sót, majd keverje össze, hogy a szeletek egyenletes bevonatot kapjanak. Adja hozzá az olajat és keverje össze. Tegye át az édesburgonyát az Easy Fry Oven & Grill fritőzkosarába. Helyezze a sütőkosarat a készülék középső szintjére, a cseppgyűjtő tálcát pedig alulra. Süsse 20 percig CHIPS üzemmódban (200 °C).
- 2 | A program végén fordítsa meg az édesburgonyákat, és helyezze a grill tálcát a készülék felső szintjére. Zárja az ajtót, és melegítse elő a tálcát 13 percig GRILL üzemmódban (200 °C).
- 3 | Amikor az időzítő jelez, helyezze a húspogácsákat a forró tálcára. Zárja az ajtót, és süsse 4 percig GRILL üzemmódban (200 °C). Helyezze a sajtszeleteket a húspogácsák tetejére, és folytassa a sütést GRILL üzemmódban további 2 percig.
- 4 | Vegye ki a tálcát a húspogácsákkal. Vágja félbe a hamburger zsemléket, helyezze azokat egy grill tálcára, és süsse 2 percig GRILL üzemmódban.
- 5 | Kenje meg mustárral a megpirított zsemléket, és tegye rá a húspogácsákat. Dísztse ízlés szerint rukkolával és paradicsomkarikákkal, kínálja sült édesburgonyával.

GYÖMBÉRES CSIRKECOMBOK GRILLEZETT KUKORICÁVAL

6 ✂ 10 min. 🥣 1 óra 🍳 20 + 13 min. előmelegítés + 10 min. ☕

HOZZÁVALÓK

12 csirke alsócomb (kb. 1 kg)
6 cső kukorica, előfőzve és
vákuumcsomagolásban
2 ek folyékony méz

2 ek szójaszószt
1 ek aprított gyömbér
2 ek olívaolaj
Só, bors

RECEPT

- 1 | Egy keverőtálban keverje össze a mézet, a szójaszószt és a gyömbért. Tegye bele a csirkecombokat, alaposan keverje össze, hogy a húsdarabok egyenletes bevonatot kapjanak. Hagyja pácolódni 1 órán keresztül.
- 2 | Rendezze el a csirkecombokat a két grill tálcán cikkcakkos sorokban (tálcánként 6 csirkecomb). Helyezze a grilltálcákat az Easy Fry Oven & Grill készülék középső és felső szintjére, a cseppgyűjtő tálcát pedig alulra. Zárja az ajtót, és süssse 20 percig CHICKEN üzemmódban (200 °C). 10 perc után cserélje meg a tálcákat, fordítsa meg a csirkecombokat, majd zárja az ajtót a sütés folytatásához.
- 3 | A program végén vegye ki a csirkecombokat. Helyezze a grilltálcát a készülék felső szintjére, és melegítse elő 13 percig GRILL üzemmódban (200 °C).
- 4 | Törölje szárazra a kukoricacsöveket konyhai papírtörülővel. Ecset segítségével olajozza meg a kukoricát, és ízesítse sóval és borszal. Az előmelegítést követően helyezze a 6 kukoricacsövet szorosan egymás mellé a grilltálcára, majd süssse 10 percig GRILL üzemmódban (200 °C). Fordítsa meg a kukoricákat a sütési idő felénél. Tálalja a karamellizált csirkecombokkal.

TIPP

Az erőteljesebb karamellizálódás érdekében sütés közben locsolja meg a csirkecombokat a páclével, és folytassa a sütést további 5 percig.

GRILLCSIRKE

4 ✂ 5 min. 🥣 60 min. 🍲

**HOZZÁVALÓK**

1 kisebb csirke, összekötve (kb. 1,2 kg)
5 gerezd fokhagyma
1 kisebb vöröshagyma
1 ek olaj
Só

RECEPT

- 1 | Hámozza meg és aprítsa finomra a vöröshagymát és a fokhagymagerezdeket. Tegye a gerezdeket a cseppgyűjtő tálcába, és helyezze az Easy Fry Oven & Grill készülék alsó szintjére, öntsön rá egy pohár vizet.
- 2 | Masszírozza be a csirke bőrét 1 evőkanál olajjal. Erőteljesen sózza be.
- 3 | Helyezze fel és rögzítse a csirkét a nyárson, az Easy Fry Oven & Grill készülékben. Süsse 1 órán keresztül CHICKEN üzemmódban, és kapcsolja be a forgó nyárs funkciót.

CSIRKECOMBOK JOGHURTOS,
ROZMARINGOS PÁCBAN

10 min.



4 óra



13 min.

előmelegítés + 30 min.



HOZZÁVALÓK

4 kisebb csirkecomb, bőr nélkül
250 g natúr joghurt
3 ek. dijoni mustár

2 ek friss rozmaring, finomra aprítva
4 gerezd fokhagyma, zúzott
Só, bors

RECEPT

- 1 | Keverje össze a joghurtot, a mustárral, a rozmaringgal, a fokhagymával, a sóval és a borssal. Merítse a csirkecombokat a keverékbe, és hagyja pácolódni a hűtőszekrényben legalább 4 órán keresztül.
- 2 | Helyezze a grilltálcát az Easy Fry Oven & Grill készülék felső szintjére, a cseppgyűjtő tálcát pedig alulra, és melegítse elő 13 percig GRILL üzemmódban (200 °C).
- 3 | Amikor az időzítő jelez, helyezze a csirkecombokat a forró grilltálcára, és süsse 30 percig GRILL üzemmódban (200 °C).

TIPP

Kínálja a grillezett csirkecombokat salátával és grillezett burgonyaszeletekkel.

CSIRKÉS TAVASZI TEKERCSCS

6 ✂ 45 min. 🍲 10 + 25 min. 🍲



HOZZÁVALÓK

16 lap rizspapír
50 g rizs vermicelli
1 kisebb csirkemell (120 g)
2 sárgarépa
½ vöröshagyma

20 szál friss koriander
10 g friss gyömbér
1 ek szezámolaj
Só
1,5 ek semleges ízű olaj

RECEPT

- 1 | A grilltálcára tett csirkemell filét helyezze az Easy Fry Oven & Grill készülék középső szintjére, a cseppgyűjtő tálcat pedig alulra. Süsse 10 percig MEAT üzemmódban (180°C). Hagyja a húst kicsit hűlni, majd vágja kis darabokra.
- 2 | Hámozza meg és reszelje le a sárgarépákat. Aprítsa fel a koriandert, a gyömbért és a vöröshagymát. Készítse elő a rizs vermicellit a csomagolásán lévő utasítások szerint, szűrje le, tegye egy tálba és keverje össze a zöldségekkel, a csirkehússal és a szezámolajjal.
- 3 | Áztasson be langyos vízbe egy rizspapír lapot, majd helyezze egy konyharuhára. Halmozzon 2 evőkanálnyi töltelékkel a rizspapír lap alsó részének közepére. Hajtsa be a széleket, majd szorosan tekerje fel a tavaszi tekercset.
- 4 | Helyezze a grilltálcákat az Easy Fry Oven & Grill készülék középső és felső szintjére, és süsse 25 percig CHIPS üzemmódban (200 °C), amikor félig kész, cserélje ki a tálcákat.
- 5 | Tálalja a tavaszi tekercseket forrón szójaszósszal.

TIPP

A rizspapír helyett brick tésztát is használhat, amit nem kell beáztatni.

KACSAMELL ÉS SÁRGARÉPA
MÉZZEL ÉS ROZMARINGGAL

15

min.



25 + 13

min.

előmelegítés + 8

min.



HOZZÁVALÓK

2 nagy kacsamell
1 kg sárgarépa
4 ek folyékony méz

2 ek szőlőmag olaj
2 szál rozmaring
Só, bors

RECEPT

- 1 | Rácsmintában irdalja be a kacsamell bőrét. Vágja a kacsamelleket 3 egyforma darabra. Dörzsölje be a méz és a rozmaringág (finomra aprított) leveleinek felével, illetve a sóval. Tegye egy tányérra, és tegye be a hűtőszekrénybe.
- 2 | Hámozza meg a sárgarépákat. Vágja hosszában négyfelé, majd 5 cm hosszú darabokra. Tegye egy tálba, és keverje össze az olajjal, a maradék mézzel és rozmaringgal, sóval és borssal. Tegye át a fritőzkosárba, és helyezze azt az Easy Fry Oven & Grill készülék középső szintjére, a cseppgyűjtő tálcát pedig alulra. Zárja az ajtót. Süsse 25 percig CHIPS üzemmódban (200 °C). Sütés közben egyszer fordítsa meg.
- 3 | Amikor az időzítő jelez, forgassa meg újra a sárgarépákat, és helyezze be a grilltálcát a készülék felső szintjére. Zárja az ajtót, és melegítse elő 21 percig GRILL üzemmódban (200 °C). 13 perc elteltével helyezze a kacsamell darabokat bőrös oldalukkal felfelé a forró tálcára. Zárja az ajtót, és hagyja sülni. 4 perc után fordítsa meg a kacsamell darabokat, majd zárja az ajtót a sütés folytatásához.
- 4 | Tálalja a kacsamellet sült sárgarépával és pirított burgonyával.

TIPP

Növelje vagy csökkentse a GRILL sütési időt 2 perccel attól függően, hogy a kacsát véresen vagy jól átsütve szereti.

GOMBÁS PIZZA

6 ✨ 10 min. 🍲 13 min. előmelegítés + 3 x 12 min. 🍲



HOZZÁVALÓK

1 csomag konyhakész, négyszögletes pizza tészta
 6 gomba
 2 paradicsom
 150 g szeletelt cheddar sajt
 6 ek. paradicsompüré
 2 ek. olívaolaj
 Provence-i fűszerkeverék

RECEPT

- 1 | Pizza oldalával felfelé helyezze a grilltálcát az Easy Fry Oven & Grill készülék felső szintjére legalulra pedig tegye be a cseppgyűjtő tálcát. Zárja az ajtót, és melegítse elő 13 percig GRILL üzemmódban (200 °C).
- 2 | Mossa meg a gombákat és a paradicsomokat. Vágja a gombákat négyfelé, a paradicsomokat pedig szeletelje fel. Tekerje szét a pizza tésztát, és vágja 6 téglalap alakú darabra.
- 3 | Az előmelegítést követően helyezzen 2 tésztadarabot a pizzatálcára, kenje meg mindkettőt paradicsompürével, tegyen rá egy-egy szelet sajtot, 2 szelet paradicsomot és néhány darab gombát. Szórja meg egy csipet provence-i fűszerkeverékkel, és permetezzen rá olívaolajat. A levehető fogantyú segítségével helyezze a tálcát az Easy Fry Oven & Grill készülékbe, és süsse 12 percig PIZZA üzemmódban (190 °C).
- 4 | Amikor az időzítő jelez, vegye ki a megsült pizzákat, és ismétlje meg a maradék pizza darabokkal.

TIPP

Ha valami gyorsabbra vágjuk, készítsen bruschettát félbe vágott paniniból a pizza tészta helyett.

SÜTŐTÖK OLÍVAOLAJJAL, FOKHAGYMÁVAL ÉS BABÉRLEVÉLLEL

4 ✨ 15 min. 🍲 25 min. 🍲

HOZZÁVALÓK

1 sütőtök
2 ek fokhagymapor
2 babérlevél
2 ek olívaolaj
Só, bors

RECEPT

- 1 | Vágja félbe a sütőtököt. Hámozza meg és magozza ki a tököt, majd vágja 2,5 cm-es kockákra.
- 2 | Tegye a kockákat egy tálba a fokhagymával, a babérlevelekkel és az olívaolajjal. Fűszerezze sóval és borssal, és keverje össze, hogy minden kockára jusson. Tegye bele a fritőzkosárba, és helyezze az Easy Fry Oven & Grill készülék középső szintjére. Zárja az ajtót.
- 3 | Süsse 25 percig MANUAL üzemmódban (200 °C).
- 4 | Tálalás előtt szórja meg a tetejét tökmaggal, napraforgómaggal és szétmorzolt fetával.



SÜLT KARFIOL CITROMSZÓSSzal

4 ✂ 10 min.  20 min. *Hozzávalók*

1 kisebb karfiol
2 ek olívaolaj
30 g tahini

100 ml olívaolaj
100 ml citromlé
Só, bors

Recept

- 1** | Vágja szeletekre a karfiolt és szedje rózsáira. Tegye egy tálba, és keverje össze 2 evőkanál olajjal, sóval és borssal.
- 2** | Tegye bele a fritőzkosárba, és helyezze az Easy Fry Oven & Grill készülék középső szintjére, majd zárja az ajtót.
- 3** | Süsse 20 percig 180 °C-on, az idő felénél forgassa át.
- 4** | Közben készítse el a citromszószot; ehhez keverje össze a tahinit a citromlével és az olívaolajjal. Fűszerezze sóval és borssal.
- 5** | Tálalja a karfiolt a citromszósszal.

SÜLT PARADICSOM PROVENCE-I MÓDRA

4 ✪ 10 min.  33 min. 

HOZZÁVALÓK

4 húsparadicsom
2 gerezd fokhagyma, aprítva
2 ek aprított petrezselyem

4 ek olívaolaj
2 evőkanál zsemlemorzsa
Só, bors

RECEPT

- 1 | Vágja félbe a paradicsomokat. Szükség esetén vágja le a paradicsomok alját, hogy megálljanak. Keverje össze az olívaolajat a fokhagymát, a petrezselymet és a zsemlemorzsát. Ízesítse sóval és borssal, majd tegyen minden paradicsom tetejére a keverékből.
- 2 | Helyezze a grilltálcat az Easy Fry Oven & Grill készülék felső szintjére, a cseppgyűjtő tálcat pedig alulra, és állítsa 33 percre GRILL üzemmódra (200 °C).
- 3 | Melegítse elő 13 percre, majd amikor az időzítő jelez, helyezze a paradicsomokat a forró tálcára (a petrezselymes oldallal felfelé), és zárja az ajtót a sütés megkezdéséhez.

TIPP

A formájuk megtartása érdekében ügyeljen arra, hogy a paradicsomok ne legyenek túl érettek.

CSOKIS-KARAMELLÁS MÁRVÁNYOS SÜTEMÉNY

6/8 ✨ 30 min. 🍲 50 min. ☕

**HOZZÁVALÓK**

350 g cukor
4 tojás
250 g liszt
1 tasak sütőpor
100 g sózott vaj
20 g vaj a kikenéshez

120 ml főzőtejszín
5 ek tej
200 ml semleges ízű olaj
20 g kakaópor
60 g méz
50 ml víz

RECEPT

- 1 | Kenje ki a 20 cm-es kerek tortaformát.
- 2 | Egy kisebb fazékban kezdje el melegíteni a mézet, a vizet és 160 g cukrot. Amikor kezd karamellizálódni, adja hozzá a felkockázott sózott vajat és a főzőtejszínt, ügyeljen a kifröccsenő folyadékra. Tegye félre.
- 3 | A tészta elkészítéséhez keverje össze az olajat és a maradék cukrot. Adja hozzá a tojásokat, az átszitált lisztet és a sütőport. felezze el a keveréket. Adja hozzá a kakaóport az egyik feléhez, és 150 g kihűlt karamellt a másikhoz.
- 4 | Tegyen 3 kanál csokis, majd 3 kanál karamellás tésztát a formába, és folytassa így a márványos minta elérése érdekében. Tegye rá a formát a grilltálcára, és helyezze az Easy Fry Oven & Grill készülék középső szintjére. Zárja az ajtót.
- 5 | Süsse 50 percig DESSERT üzemmódban (160 °C). 35 perc után fedje le a süteményt egy darab sütőpapírral, nehogy megégjen. Hagyja a süteményt kihűlni, mielőtt eltávolítja a formából. Díszítésként vonja be a maradék karamellel.

CSOKIDARABOS MUFFIN

6 ✨ 15 min. 🥣 25 min. ☕

**HOZZÁVALÓK**

125 g liszt
 ½ csomag élesztő
 25 g puha vaj
 30 g cukor

50 g csokoládécsepp
 1 tojás
 125 ml tej

RECEPT

- 1 | Egy tálban keverje össze a lisztet, az élesztőt és a cukrot. Adja hozzá a puha vajat, és morzsolja szét, amíg nedves homokra emlékeztető állagú nem lesz. Adja hozzá a csokoládécseppeket.
- 2 | Egy külön tálban keverje habosra a tejet és a tojásokat. Öntse a keverékhez és forgassa össze.
- 3 | Ossa szét a tésztát a 6 muffinforma között, és helyezze azokat az Easy Fry Oven & Grill fritőzkosarába. Helyezze a sütőkosarat a készülék felső szintjére, zárja az ajtót. és süsse 25 percig DESSERT üzemmódban (160 °C).

MÁZAS ALMÁS FÁNK

6  15 min.  20 min. 

HOZZÁVALÓK

3 alma
200 g liszt
3 tojás
3 ek tej

1 ek juharszirup
3 ek olaj
Porcukor

RECEPT

- 1 | Hámozza meg az almákat, távolítsa el a magházat, és vágja mindegyiket 4 nagy szeletre.
- 2 | Helyezzen sütőpapírt az Easy Fry Oven & Grill készülék két grilltálcájára. Egy ecsettel alaposan kenje be olajjal.
- 3 | Tegye a lisztet egy mély tálba. Egy másik edényben keverje habosra a tojásokat a juharsziruppal és a tejjel. Egyenként panírozza be a 12 almaszeletet a liszt, a tojás, majd újra a liszt felhasználásával.
- 4 | Helyezze a szeleteket a sütőpapírra, közben ügyeljen arra, hogy a szeletek ne érjenek egymáshoz. Enyhén kenje meg olajjal. Helyezze a grilltálcákat az Easy Fry Oven & Grill készülék középső és felső szintjére, majd zárja az ajtót. Süsse 20 percig CHIPS üzemmódban (200 °C), a program felénél cserélje ki a tálcákat.
- 5 | Szórja meg a fánkokat porcukorral és tálalja.



ASZALT GYÜMÖLCS

4 ✂ 15 min. 🍲 6-8 óra 🍵

*HOZZÁVALÓK*

1 nagy alma
½ citrom

RECEPT

- 1** | Facsarja ki a citromot, és öntse a levét egy tálka hideg vízbe.
- 2** | Mossa meg az almát, távolítsa el a magházat egy magházkiszedő segítségével, majd szeletelje fel a lehető legvékonyabban (kb. 2 mm), lehetőség szerint zöldségszeletelővel. Egyenként mártsa a szeleteket a citromos vízbe, majd törölje szárazra egy tiszta konyharuha vagy konyhai papírtörő használatával.
- 3** | Helyezze el a karikákat az Easy Fry Oven & Grill készülék két grilltálcáján szorosan egymás mellett, de ügyeljen arra, hogy ne kerüljenek egymásra. Helyezze a két grilltálcát a készülék középső és felső szintjére, majd zárja az ajtót. Zárja az ajtót.
- 4** | Süsse 6 órán keresztül DEHYDRATION üzemmódban 60 °C-on. A program végén ellenőrizze az almaszeletek állapotát, és szükség esetén folytassa a szárítást további 1 vagy 2 órán át, amíg ropogósak nem lesznek.

TIPP

Az aszalt almaszeleteket légmentesen záródó dobozban tárolja, és fogyassza granolával vagy egészséges nassolnivalóként.