EASY FRY COMPACT





Содержание

Закуски

Трубочки из теста фило с сыром фета
Жареные артишоки
Фалафель
Авокадо фри
Хрустящий острый нут
Крокеты из брокколи с сыром
Сосиски в тесте

Основные блюда

Креветки с медом и соусом шрирача
Поке-боул с тунцом
Цветная капуста с карри
Вегетарианские наггетсы
Буррито с курицей
Куриные крылышки по-азиатски
Курица по-гречески
Цыплята тандури
Отбивные из индейки в панировке
Лосось по-тайски
Рыба и картофель фри
Треска с хрустящей корочкой
Кабачок фри
Кабачки, фаршированные овощами
Стейки из цветной капусты
Бургеры с шампиньонами
Ребрышки в соусе барбекю на гриле
Домашний картофель фри
Картофельные дольки
Дольки батата

Десерты

Шоколадные маффины
Карамелизированные бананы
Черничный крамбл
Классический чизкейк
Овсяное печенье

Значение пиктограмм



Количество людей



Количество порций



Время подготовки



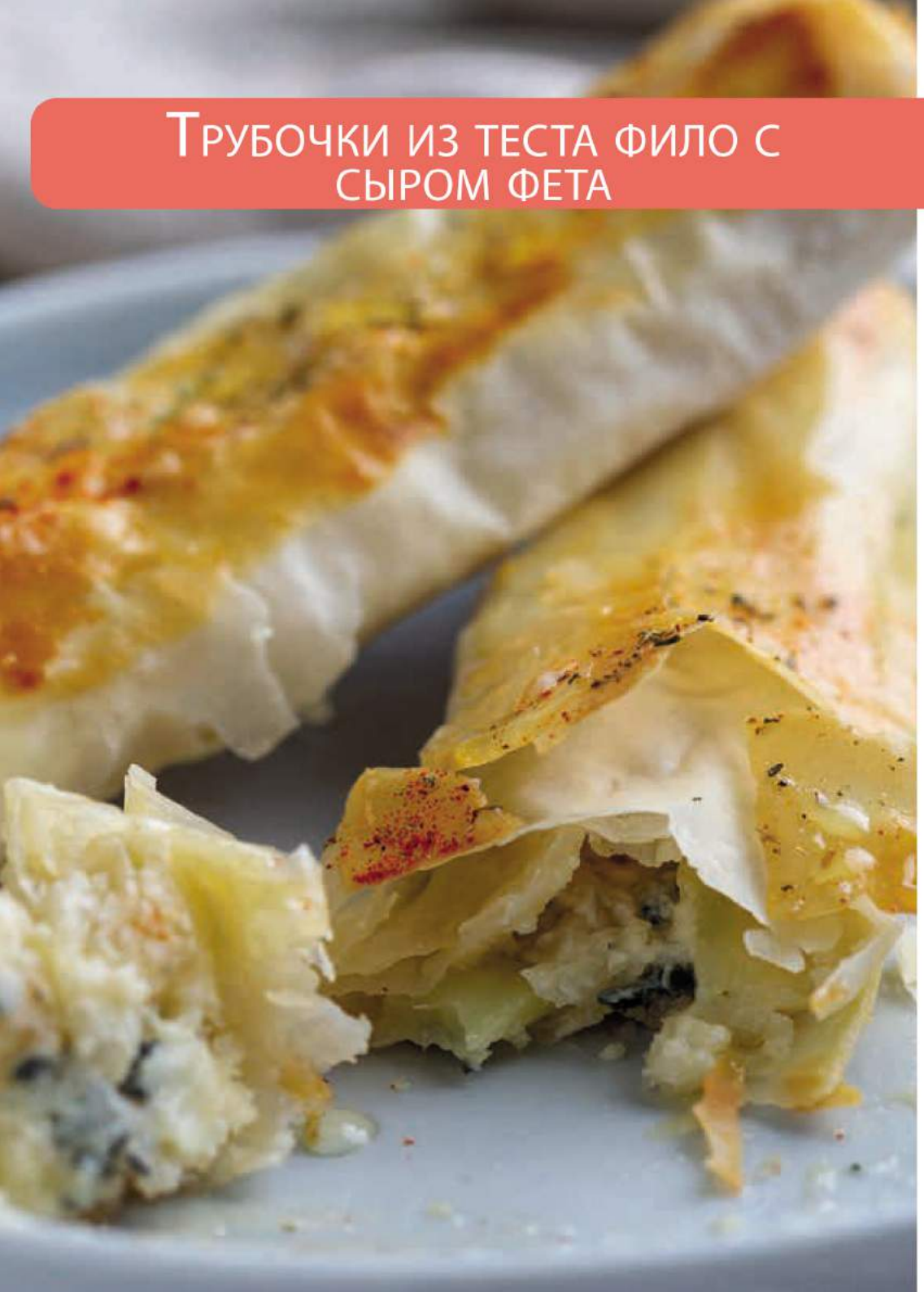
Время ожидания



Время маринования



Время приготовления



Трубочки из теста фило с сыром фета

4 | 20 мин | 10 мин

Ингредиенты

350 г сыра фета
2 яйца
2 ч. л. сушеной мяты
1 упаковка теста фило
Перец

Рецепт

1 | Раскрошите сыр фета с помощью вилки и положите его в миску.
Взбейте одно из яиц и добавьте в миску. Отделите белок от желтка другого яйца. Отложите белок в сторону. Добавьте к фете яичный желток и мяту. Добавьте перец. Хорошо перемешайте.
Раскатайте лист теста фило. Слегка смажьте его яичным белком с помощью кисти для выпечки.
Положите сверху второй лист теста фило. Разрежьте листы теста на шесть квадратов.
Распределите 1 1/2 ч. л. начинки из сыра фета по всей площади каждого квадрата и сверните его в трубочку. Повторяйте, пока не будут использованы все ингредиенты.

2 | Поместите трубочки с фетой в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите РУЧНУЮ программу при температуре 180 °C на 10 минут. По истечении половины времени приготовления переверните трубочки.

3 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут. Повторяйте, пока все трубочки не будут готовы.

4 | Подавайте трубочки из теста фило в горячем виде вместе с салатом.

СовЕты

Старайтесь не укладывать трубочки друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно.
Подавайте блюдо сразу после приготовления.
Этот рецепт рассчитан на приготовление приблизительно 20 трубочек.



Жареные артишоки

2 | 15 мин | 12 мин

Ингредиенты

150 г четвертинок артишоков (без маринада)
60 г муки
1/2 ст. л. разрыхлителя
1 яйцо
20 г сухарей панко
20 г панировочных сухарей
3 ст. л. тертого пармезана
1/2 ч. л. чесночного порошка
Соль и перец

Рецепт

1 | Смешайте муку и разрыхлитель в миске. Во второй миске взбейте яйцо с помощью вилки. Затем на тарелке смешайте сухари панко и панировочные сухари, пармезан, чеснок, соль и перец.

2 | Каждый кусочек артишока возьмите рукой и обваляйте в муке, а затем обмакните в яйцо. Положите их на панировочные сухари и обваляйте в них с помощью вилки. Панировочные сухари должны покрывать их со всех сторон.

3 | Поместите артишоки в панировке в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления НАГГЕТСОВ при температуре 200 °C на 12 минут.

4 | Подавайте сразу после приготовления.

СовЕты ***Сухари панко можно найти в отделе иностранных товаров многих крупных супермаркетов, в азиатских супермаркетах или в интернет-магазинах. Также можно использовать нарезанный ломтиками корень артишока и повторять процедуру приготовления до тех пор, пока он не закончится. Подавайте артишоки с соусом на ваш выбор.***

Фалафель

4 | 25 мин | 15 мин



Ингредиенты

350 г консервированного нута
3 веточки петрушки
6 веточек кориандра
2 ч. л. кумина
2 ст. л. тахини
2 зубчика чеснока
2 луковицы
2 ст. л. оливкового масла
Соль и перец

Рецепт

1 | Очистите и мелко нарежьте лук. Вымойте и порубите травы.

2 | В одну миску выложите нут, петрушку, кориандр, кумин и тахини. Добавьте соль и перец. Разомните смесь вилкой. Добавьте лук и перемешайте до получения однородной смеси. Сформируйте шарики.

3 | Поместите фалафель в Easy Fry со стандартной пластиной. Слегка смажьте маслом с помощью кисти для выпечки. Запустите программу приготовления НАГГЕТСОВ при температуре 180 °C на 15 минут. По истечении половины времени приготовления переверните фалафель.

4 | Подавайте фалафель горячим.

СовЕты

Старайтесь не укладывать шарики друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно.
Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Тахини — это кунжутная паста, ее добавляют во многие блюда восточной кухни. Найти ее можно в специализированных продуктовых магазинах.



Авокадо фри

2 | 10 мин | 8 мин

Ингредиенты

2 спелых авокадо
1 лимон (сок и цедра)
1 яйцо
120 г сухарей панко
Соль и перец

Рецепт

1 | Очистите авокадо, извлеките косточки и нарежьте плоды дольками.

2 | В небольшой миске взбейте яйцо с солью. Высыпьте панировочные сухари в неглубокую миску.

3 | Обмакните дольки в яичную смесь, а затем обваляйте в панировочных сухарях.

4 | Поместите дольки авокадо в панировке в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ОВОЩЕЙ при температуре 180 °C на 8 минут. По истечении половины времени приготовления аккуратно переверните авокадо фри.

5 | Подавайте блюдо горячим или теплым с пикантным майонезным соусом.

СовЕты ***Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями. Подавайте блюдо сразу после приготовления.***

Хрустящий острый нут

4 | 10 мин | 8 мин



Ингредиенты

265 г консервированного нута
2 ст. л. оливкового масла
1/2 ч. л. чесночного порошка
1 ч. л. копченой паприки
1/2 ч. л. молотого кумина
1/2 ст. л. морской соли
2 ст. л. свежего измельченного кориандра

Рецепт

1 | Слейте жидкость, промойте и просушите нут.
Добавьте нут, масло, чесночный порошок, паприку, молотый кумин и соль в миску для смешивания. Аккуратно перемешайте нут с помощью ложки. Убедитесь, что он полностью покрыт специями.

2 | Поместите половину нута в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления НАГГЕТСОВ при температуре 200 °C на 8 минут.
Подождите 30 секунд, прежде чем вынимать чашу (иногда нут взрывается как попкорн). Проверьте, все ли готово. Повторно запустите программу для приготовления оставшегося нута.

3 | Подавайте нут сразу после приготовления, посыпав его кориандром.

Советы ***Чтобы нут получился хрустящим, необходимо слить жидкость и промыть его, а затем насухо промокнуть чистым бумажным или кухонным полотенцем. Вместо оливкового можно использовать любое другое масло, а специи заменить другими приправами.***

Крокеты из брокколи с сыром

2 | 30 мин | 12 мин



Ингредиенты

115 г брокколи
100 г консервированного нута
100 г панировочных сухарей
75 г тертого чеддера
25 г пармезана
2 яйца
1 ч. л. чесночного порошка
1 ч. л. лукового порошка
40 г муки
Оливковое масло в бутылке с распылителем
Соль и перец

Рецепт

1 | Подготовьте брокколи: Отварите в кастрюле с подсоленной водой до слегка твердого состояния («аль денте»). Это займет около 4 минут. Затем поместите в миску для смешивания, наполненную холодной водой и кубиками льда. Дайте остыть. Слейте воду и нарежьте на небольшие кусочки.

2 | Слейте жидкость с нута и выложите его в большую миску. Разомните его с помощью картофелемялки или вилки. Добавьте нарезанные брокколи, половину панировочных сухарей, одно яйцо, чеддер, пармезан, соль, чесночный и луковый порошок. Тщательно перемешайте смесь руками и сформируйте шарики. Если не получается, добавьте еще немного панировочных сухарей.

3 | Сформируйте из смеси крокеты и выложите их на противень, застеленный пергаментной бумагой. Чтобы было удобнее, смочите руки.

4 | В большой миске соедините муку, соль и перец и перемешайте.
Разбейте второе яйцо в другую миску и взбейте.
Высыпьте оставшуюся половину панировочных сухарей в третью миску и перемешайте. Обваляйте крокеты в мучной смеси, а затем обмакните их во взбитое яйцо. В завершение обваляйте их в панировочных сухарях, слегка нажимая для лучшего сцепления.

5 | Поместите крокеты из брокколи в Easy Fry со стандартной пластиной. Слегка сбрызните крокеты оливковым маслом с помощью распылителя. Запустите программу приготовления НАГГЕТСОВ при температуре 200 °C на 12 минут. По истечении половины времени приготовления переверните крокеты.

6 | Подавайте сразу после приготовления.

СовЕты

Этот рецепт рассчитан на приготовление примерно 12 крокетов. Крокеты можно убрать на 1–2 часа в морозильную камеру: так они станут более плотными, а панировочные сухари не будут осыпаться. Оливковое масло в бутылке с распылителем можно найти в отделе масел в супермаркете или в лавке деликатесов. Кроме того, его можно самостоятельно перелить в бутылку с распылителем. В качестве альтернативы для нанесения масла можно использовать кисть для выпечки.

Сосиски в тесте

2 | 10 мин | 8 мин



Ингредиенты

1 лист слоеного теста
4 франкфуртские сосиски
30 г горчицы

Рецепт

1 | Раскатайте слоеное тесто. Нарежьте его ножом на полоски шириной 10 см. Слегка смочите полоски водой с помощью рук и положите на середину каждой из них сосиску. С помощью ножа распределите немного горчицы по всей длине сосисок. Сложите тесто так, чтобы обернуть им сосиски (в форме конверта), затем защепите с обеих сторон. Повторяйте, пока не закончатся ингредиенты. Разрежьте конверты на кусочки по 3 см.

2 | Поместите конверты в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления НАГГЕТСОВ при температуре 180 °C на 8 минут.

3 | Повторяйте, пока все конверты с сосисками не будут готовы.

4 | Подавайте сразу после приготовления.

СовЕты ***Если тесто липкое, присыпьте его небольшим количеством муки. Можно добавить больше горчицы в зависимости от ваших предпочтений. Сосиски можно заменить на другие ингредиенты (орехи, сыр эмменталь, специи, овощи).***

Креветки с медом и соусом шрирача

2 | 15 мин | 15 мин



Ингредиенты

40 г жидкого меда
25 г майонеза
1 ч. л. соуса шрирача
1 ч. л. соевого соуса
1 яйцо
30 г муки
250 г очищенных креветок
1 ст. л. оливкового масла
Соль и перец

Рецепт

1 | В миске смешайте мед, майонез, соус шрирача и соевый соус. Поставьте соус в прохладное место.

2 | Взбейте яйцо в неглубокой миске. Во вторую неглубокую миску насыпьте муку.

3 | Обмакните креветки в яйцо, а затем в обваляйте в муке.

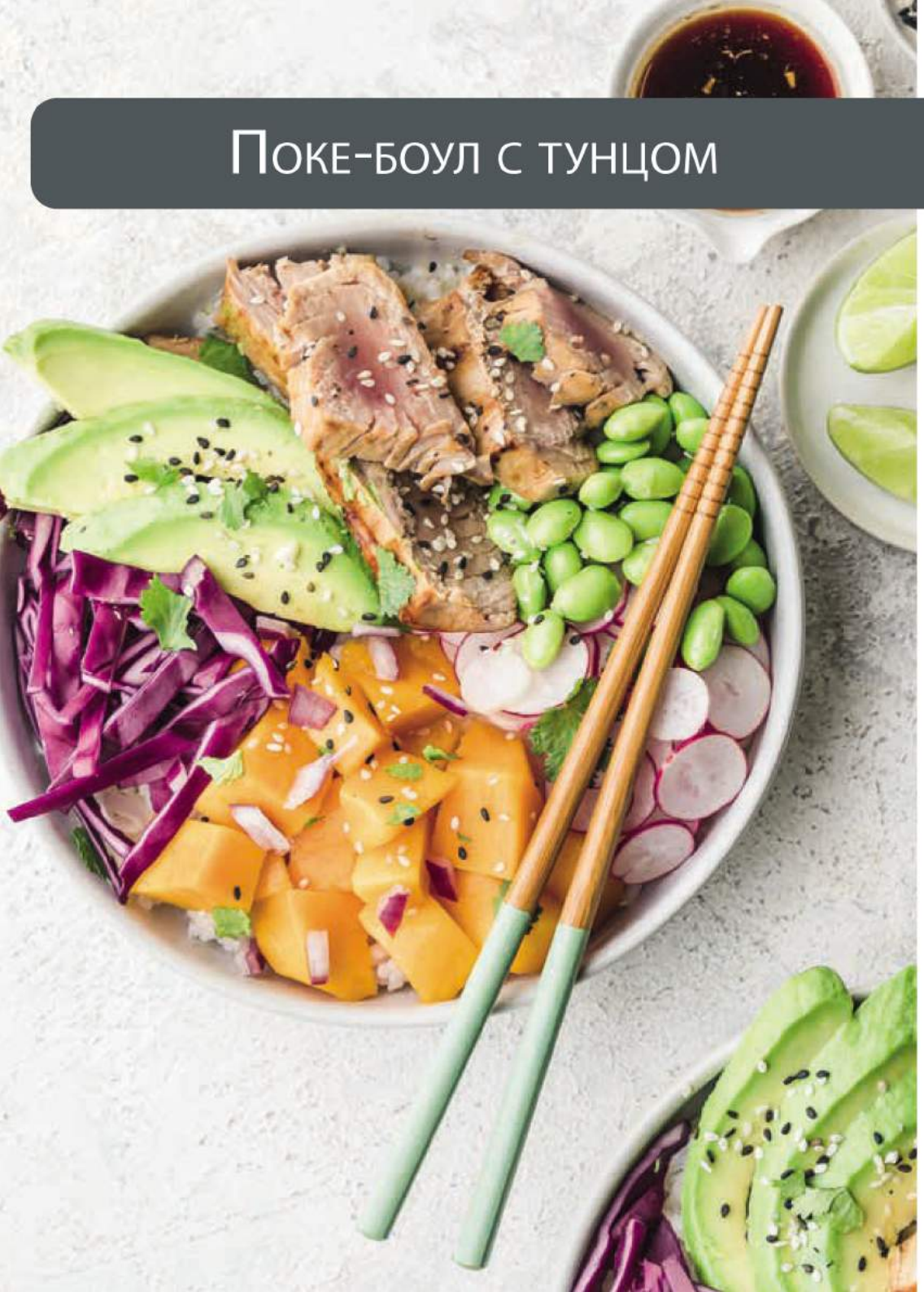
4 | Плотно уложите креветки в Easy Fry со стандартной пластиной. Смажьте оливковым маслом с помощью кисти для выпечки. Запустите РУЧНУЮ программу при температуре 180 °C на 15 минут.
Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

5 | Подавайте креветки с острым соусом и рисом.

Советы ***Старайтесь не укладывать креветки друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно. Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.***

Поке-боул с тунцом

2 | 15 мин | 10 мин



Ингредиенты

Для соуса:
2 ст. л. рисового уксуса
10 г свежего имбиря (1 кусочек ок. 2 см)
Острый соус
2 ч. л. кунжутного масла
40 мл соевого соуса
Перец

Для блюда:
250 г стейка из тунца (ок. 4 кусочков)
350 г предварительно приготовленного риса для суши
1 небольшой авокадо, очищенный и нарезанный ломтиками
15 г мелко нарезанного красного лука
150 г манго, нарезанного кубиками (1 небольшой кусочек)
3 ст. л. свежего измельченного кориандра (ок. 30 г)

Для украшения:
1 лайм, разрезанный на дольки
1/2 перца халапеньо (или Фресно), очищенного от семян и нарезанного ломтиками
Несколько тонких ломтиков редиса, огурца, красной капусты, моркови
6 ст. л. приготовленных бобов эдамаме
1 1/2 ч. л. семян черного и белого кунжута

Рецепт

1 | Приготовьте соус. Смешайте все ингредиенты в небольшой миске. Уберите в холодильник.

2 | Положите стейки тунца в миску для смешивания. Полейте стейки третьей частью соуса. Оставьте на 10–15 минут.

3 | Поместите стейки из тунца в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления РЫБЫ при температуре 200 °C на 10 минут. По истечении половины времени приготовления переверните стейки.

4 | Стейки должны быть слегка розовыми в середине. Если вы предпочитаете более полную прожарку, увеличьте время приготовления.

5 | Извлеките прожаренные стейки из тунца и оставьте их на разделочной доске на 5 минут. Затем нарежьте их острым ножом.

6 | Выложите готовый рис на дно двух больших мисок. Сверху разложите обжаренные кусочки тунца, ломтики авокадо, кусочки манго и красный лук. Посыпьте кориандром. Украсьте лаймом, перцем чили, ломтиками овощей, бобами эдамаме и семенами кунжута в соответствии с вашими предпочтениями. Полейте сверху оставшимся соусом.

Советы

Готовый японский рис можно найти во многих супермаркетах. Он поможет вам сэкономить время при приготовлении данного блюда. Либо можно приготовить его самостоятельно: для этого возьмите 50–60 г сырого риса на порцию. Если вы готовите в сезон авокадо, старайтесь использовать органические продукты. В качестве альтернативы его можно заменить запеченным бататом, нарезанным кубиками.
Если вы не любите кориандр, используйте вместо него другую зелень.

Цветная капуста с карри

2 | 10 мин | 15 мин



Ингредиенты

1 небольшой кочан цветной капусты
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. порошка карри
1 ст. л. чесночного порошка
1 ст. л. порошка чили
1 лимон (цедра)
2 веточки кориандра
Соль и перец

Рецепт

1 | Нарежьте цветную капусту на соцветия одинакового размера и положите их в миску. Добавьте оливковое масло, порошок карри, чесночный порошок, порошок чили, соль и перец и хорошо перемешайте.

2 | Поместите соцветия цветной капусты в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ОВОЩЕЙ при температуре 180 °C на 15 минут. По истечении половины времени приготовления переверните цветную капусту.

3 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

4 | Подавайте цветную капусту сразу после приготовления с лимоном и кориандром.

СовЕты

Это блюдо хорошо сочетается с цыплятами тандури.

Вегетарианские наггетсы

2 | 20 мин | 10 мин



Ингредиенты

100 г моркови (1 морковь)
160 г соцветий брокколи
1/2 луковицы
1/2 зубчика чеснока
70 г тертого чеддера
1 яйцо
100 г муки
2 ст. л. оливкового масла
160 г панировочных сухарей
2 ст. л. паприки

Рецепт

1 | Очистите морковь и нарежьте ее толстыми кружочками. Вымойте брокколи и нарежьте на мелкие соцветия. Очистите и крупно порежьте лук.
Поместите брокколи, морковь, лук, чеснок, чеддер, яйца, муку и масло в кухонный комбайн. Измельчите до получения однородной пасты. Переложите пасту в миску.
В другой миске смешайте панировочные сухари и паприку и пересыпьте смесь на тарелку.

2 | Влажными руками сформируйте из пасты небольшие шарики и выложите их на панировочные сухари. Обваляйте наггетсы в панировочных сухарях со всех сторон, слегка нажимая для лучшего сцепления.

3 | Поместите наггетсы в Easy Fry со стандартной пластиной, оставляя между ними небольшие зазоры. Запустите программу приготовления НАГГЕТСОВ при температуре 200 °C на 10 минут.

4 | Подавайте в горячем виде с соусом на ваш выбор.

Советы

Можно добавить шпинат или заменить морковь на мускатную тыкву.
Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
При необходимости время приготовления можно увеличить.



Буррито с курицей

2 | 20 мин | 25 мин

Ингредиенты

2 ч. л. мексиканских специй
2 ст. л. оливкового масла
2 куриные грудки
2 тортильи из пшеничной или кукурузной муки
2 ч. л. сметаны
2 ст. л. тертого чеддера
2 ст. л. гуакамоле
2 ст. л. кукурузы
2 ст. л. соуса сальса

Рецепт

1 | В миске для смешивания соедините мексиканские приправы с маслом. Добавьте курицу и оставьте мариноваться на 15 минут.

2 | Поместите куриные филе в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КУРИЦЫ при температуре 200 °C на 15 минут.

3 | Дайте куриным грудкам немного остыть, прежде чем разрезать их на ломтики.

4 | Положите тортильи на квадратный лист алюминиевой фольги.
Смажьте тортильи сметаной, затем добавьте соус сальса, гуакамоле и курицу.
Добавьте кукурузу и посыпьте сыром.
Оберните буррито алюминиевой фольгой. Убедитесь, что они плотно закрыты.

5 | Поместите 2 буррито в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КУРИЦЫ при температуре 180 °C на 10 минут.

6 | Подавайте сразу после приготовления.

Советы

Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Подавайте блюдо сразу после приготовления.
Можно также использовать предварительно приготовленные куриные грудки (курица-гриль).

Куриные крылышки по-азиатски

2 | 10 мин | 30 мин



Ингредиенты

350 г куриных крылышек
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. кукурузной муки
1 ст. л. жидкого меда
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. винного уксуса
1 ст. л. масла из обжаренных семян кунжута
1/2 пера зеленого лука
Соль и перец

Рецепт

1 | Смешайте в миске куриные крылышки с оливковым маслом и кукурузной мукой. Приправьте солью и перцем по вкусу.
В другой миске смешайте мед, соевый соус, винный уксус и кунжутное масло. Отставьте в сторону.

2 | Поместите куриные крылышки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КУРИЦЫ при температуре 180 °C на 30 минут.

3 | Через 25 минут добавьте маринад — так, чтобы куриные крылышки были полностью им покрыты, — и задвиньте чашу обратно, чтобы возобновить приготовление.

4 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

5 | Подавайте куриные крылышки сразу после приготовления с соусом барбекю.

Советы

Старайтесь не укладывать куриные крылышки друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно.
Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Подавайте с ароматным рисом.



Курица по-гречески

2 | 10 мин | 18 мин

Ингредиенты

2 куриные грудки
20 мл оливкового масла
1 ст. л. красного винного уксуса
1 лимон
1 ч. л. жидкого меда
1 ч. л. чесночного порошка
1 ч. л. орегано
1/2 ч. л. паприки
Соль и перец

Рецепт

1 | В емкости с носиком смешайте оливковое масло, винный уксус, лимонный сок, мед, чесночный порошок, орегано, паприку, соль и перец.

2 | Поместите куриные грудки в пакет для замораживания и налейте туда маринад.
Убедитесь, что пакет для замораживания хорошо запечатан, и уберите его в холодильник на 30 минут.

3 | Слейте маринад и поместите куриные грудки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КУРИЦЫ при температуре 180 °C на 18 минут.
По истечении половины времени приготовления переверните курицу. Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

4 | Подавайте курицу сразу после приготовления.

Советы

Старайтесь не укладывать куриные грудки друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно. Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Подавайте с салатом из помидоров, огурцов, оливок и красного лука.



Цыплята тандури

2 | 20 мин | 15 мин

Ингредиенты

4 куриные ножки
50 г натурального йогурта
1 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. чесночного порошка
1 ч. л. порошка чили
1/2 ч. л. куркумы
1 ч. л. гарам масалы
1 лимон
2 ч. л. растительного масла
Соль и перец

Рецепт

1 | Уберите лишнюю влагу с куриных ножек с помощью бумажного полотенца.
Снимите кожу с куриных ножек и сделайте три–четыре надреза на мякоти.

2 | В миске смешайте йогурт, имбирь, чесночный порошок, порошок чили, куркуму, гарам масалу, соль, перец и лимонный сок. Добавьте курицу и убедитесь, что она полностью покрылась маринадом. Оставьте в прохладном месте не менее чем на 20 минут.

3 | Поместите куриные ножки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КУРИЦЫ при температуре 200 °C на 15 минут. По истечении половины времени приготовления переверните ножки.

4 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

5 | Подавайте курицу сразу после приготовления вместе с цветной капустой с карри.

Советы

Старайтесь не укладывать ножки друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно.
Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Подавайте блюдо сразу после приготовления.
Подавайте с йогуртом и соусом карри.

Отбивные из индейки в панировке

2 | 15 мин | 18 мин



Ингредиенты

30 г муки
1 яйцо среднего размера
40 г панировочных сухарей
1/2 ч. л. чесночного порошка
300 г тонких отбивных из индейки (2 отбивные среднего размера)
Оливковое масло в бутылке с распылителем
1 лимон, разрезанный на 4 части

Рецепт

1 | Разбейте яйцо в миску и взбейте. Смешайте панировочные сухари и чесночный порошок на тарелке. Насыпьте муку на другую тарелку.

2 | Обваляйте каждую отбивную в муке, затем обмакните в яйцо и, наконец, обваляйте в панировочных сухарях. Панировочные сухари должны покрывать их со всех сторон.

3 | Поместите отбивные в Easy Fry со стандартной пластиной. Слегка сбрызните оливковым маслом с помощью распылителя. Запустите программу приготовления КУРИЦЫ при температуре 200 °C на 18 минут.

4 | Подавайтесразупослеприготовления с долькой лимона.

Советы

Оливковое масло в бутылке с распылителем можно найти в отделе масел в супермаркете или в лавке деликатесов. Кроме того, его можно самостоятельно перелить в бутылку с распылителем. В качестве альтернативы для нанесения масла можно использовать кисть для выпечки. Подавайте с зелеными овощами и макаронами с сыром.

Лосось по-тайски

2 | 15 мин | 6 мин



Ингредиенты

2 филе лосося (ок. 130 г каждое)
50 мл соевого соуса с пониженным содержанием соли
1 лайм
2 зубчика чеснока
1 ч. л. тертого имбиря
50 мл сладкого соуса чили
2 пера зеленого лука
1 ст. л. семян кунжута
150 г вареного клейкого риса

Рецепт

1 | Нарежьте филе лосося крупными кубиками.

2 | В миске смешайте соевый соус, сок лайма, измельченный чеснок и тертый имбирь.
Добавьте нарезанный лосось, накройте и оставьте в прохладном месте на 20 минут.

3 | Поместите нарезанный лосось в EasyFry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления РЫБЫ при температуре 180 °C на 6 минут.

4 | Подавайте лосось с рисом. Добавьте немного сладкого соуса чили и посыпьте рубленым зеленым луком и семенами кунжута.

Советы

Почему бы не заменить семена кунжута измельченным арахисом для разнообразия? Если вы любите острую пищу, добавьте немного свежего или молотого перца чили. Вместо сладкого соуса чили можно использовать несколько капель соуса Tabasco®. Если у вас нет соевого соуса с пониженным содержанием соли, добавьте вместо него 60 мл рисового уксуса.

Рыба и картофель фри

2 | 20 мин | 45 мин



Ингредиенты

90 г муки
30 г кукурузной муки
1 ч. л. чесночного порошка
1 ч. л. лукового порошка
1/2 ч. л. пищевой соды
100 мл лагера
2 больших филе трески
1 ст. л. растительного масла (подсолнечное или из виноградных косточек)
600 г замороженного картофеля фри для приготовления в духовом шкафу
Соль и перец

Рецепт

1 | Уберите лишнюю влагу с рыбы с помощью бумажного полотенца.

2 | В неглубокой миске смешайте треть муки с кукурузной мукой.
В миске смешайте оставшуюся муку, чеснок, лук, пищевую соду, соль, перец и пиво.

3 | Каждое филе трески обваляйте в смеси муки / кукурузной муки, а затем обмакните в пивном кляре. Затем снова обваляйте в смеси муки / кукурузной муки.

4 | Поместите рыбу в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления РЫБЫ при температуре 180 °C на 12 минут. Убедитесь, что рыба готова. Время приготовления может отличаться в зависимости от размера кусочков. Отложите в сторону.

5 | Поместите картофель в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КАРТОФЕЛЯ ФРИ при температуре 180 °C на 30 минут.
Разогрейте рыбу, положив ее на картофель фри и запустив программу приготовления КАРТОФЕЛЯ ФРИ при температуре 180 °C на 3 минуты.

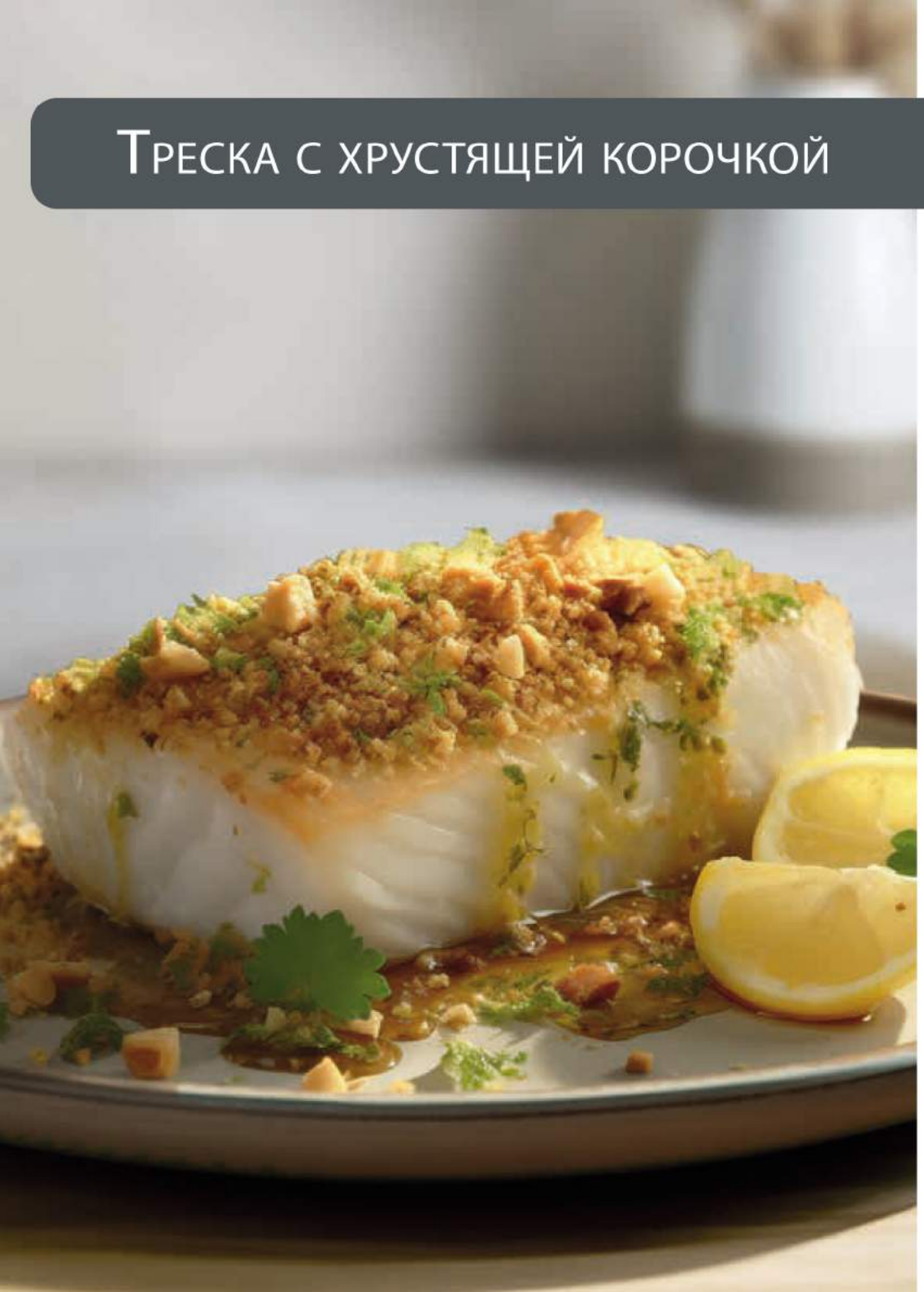
6 | Подавайте в горячем виде.

Советы

Традиционно это блюдо подается с пюре из горошка с мятой, несколькими дольками лимона и соусом тартар.
Убедитесь, что рыба готова. Время приготовления может отличаться в зависимости от размера кусочков. При необходимости увеличьте время приготовления.

Треска с хрустящей корочкой

2 | 10 мин | 10 мин



Ингредиенты

2 филе трески (ок. 150 г каждое)
50 г Ritz® или других крекеров
15 г тертого пармезана
15 г растопленного сливочного масла
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. рубленой петрушки
1 лимон
Соль и перец

Рецепт

1 | Положите крекеры в пакет для замораживания и измельчите их в крошку с помощью скалки. В миске смешайте крошки с пармезаном, растопленным сливочным маслом и лимонным соком. Добавьте соль и перец.

2 | Поместите филе трески в Easy Fry со стандартной пластиной. Посыпьте крошками. Запустите программу приготовления РЫБЫ при температуре 180 °C на 10 минут.

3 | Убедитесь, что рыба готова. Время приготовления может отличаться в зависимости от размера кусочков. При необходимости увеличьте время приготовления: рыба должна легко протыкаться вилкой.

4 | Посыпьте филе трески рубленой петрушкой и цедрой лимона. Подавайте с долькой лимона и ароматным рисом.

Советы ***Старайтесь не укладывать филе трески друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно. Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.***

Кабачок фри

2 | 15 мин | 15 мин



Ингредиенты

2 средних кабачка
1 яичный белок
50 г панировочных сухарей
20 г тертого пармезана
30 мл оливкового масла
Соль и перец

Рецепт

1 | Вымойте кабачки, срежьте концы и нарежьте брусочками шириной примерно 1 см.

2 | Взбейте яичные белки в неглубокой миске. В другой неглубокой миске смешайте панировочные сухари, пармезан, соль и перец.

3 | Обмакните брусочки из кабачков в яичный белок, а затем обваляйте в панировочных сухарях.

4 | Поместите кабачок фри в Easy Fry со стандартной пластиной. Сбрызните оливковым маслом. Запустите программу приготовления КАРТОФЕЛЯ ФРИ при температуре 180 °C на 15 минут. По истечении половины времени приготовления переверните ингредиенты. Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

5 | Подавайте кабачок фри горячим.

Советы

Это блюдо можно подавать с соусом из белого сыра и шнитт-лука. Кроме того, оно прекрасно сочетается с мясом на гриле.



Кабачки, фаршированные овощами

2 | 15 мин | 17 мин

Ингредиенты

300 г кабачков (2 небольших кабачка)
1 помидор, мелко нарезанный кубиками
1/2 красного перца, нарезанного кубиками
1 перец халапеньо, мелко нарезанный кубиками
1/2 ч. л. чесночного порошка
1/2 ч. л. порошка чили
40 г тертого чеддера
10 г оливкового масла
Соль и перец

Рецепт

1 | Вымойте кабачки, срежьте концы и разрежьте их пополам вдоль. С помощью ложки удалите из кабачков все семена.

2 | В миске смешайте помидоры, красный перец, халапеньо, чесночный порошок, порошок чили и сыр.

3 | Положите начинку в центр каждого кабачка так, чтобы по центру получилась небольшая горка.

4 | Поместите фаршированные кабачки в Easy Fry со стандартной пластиной. Смажьте оливковым маслом. Запустите программу приготовления ОВОЩЕЙ при температуре 180 °C на 17 минут.

5 | Подавайте в горячем виде с топпингом на ваш выбор, например с соусом сальса, сметаной, авокадо и т. д., и жареным рисом.

Советы

Порошок из перца чили представляет собой ароматную смесь нескольких специй. Порошком чили его называют потому, что эту смесь часто используют для приготовления чили кон карне. Если вы не можете его найти, его можно приготовить в домашних условиях: 1 ст. л. паприки, 2 ч. л. сушеного орегано , 1,5 ч. л. молотого кумина, 1,5 ч. л. чесночного порошка, 1 ч. л. сушеного лука и 1 ч. л. кайенского перца (используйте больше или меньше в зависимости от того, насколько острый порошок вы хотите получить).

Этот рецепт можно сделать веганским, заменив чеддер тертым веганским сыром.



Стейки из цветной капусты

2 | 15 мин | 22 мин

Ингредиенты

1 небольшой кочан цветной капусты
70 г оливкового масла
2 лимона
30 г жидкого меда
1 ч. л. молотой гвоздики
Несколько веточек свежей петрушки

Рецепт

1 | Удалите листья цветной капусты, промойте кочан и слейте воду.

2 | С помощью ножа для хлеба и разделочной доски нарежьте цветную капусту на стейки толщиной 2 см. Положите на противень.

3 | В миске смешайте масло, лимонный сок, мед и молотую гвоздику. С помощью кисти для выпечки нанесите смесь на поверхность стейков, чтобы она просочилась внутрь.

4 | Поместите два стейка в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ОВОЩЕЙ при температуре 180 °C на 22 минуты.
По истечении половины времени приготовления смажьте стейки сверху. Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут. Повторяйте, пока стейки не закончатся.

5 | Подавайте в горячем виде. Посыпьте мелко порубленной петрушкой и полейте сверху оставшимся соусом.

СовЕты

Вы можете использовать другие сочетания специй по своему вкусу.
Это блюдо идеально сочетается с томатным соусом.
Из кочана цветной капусты небольшого размера можно приготовить четыре стейка.

Бургеры с шампиньонами

2 | 10 мин | 12 мин



Ингредиенты

2 шампиньона
2 ст. л. соуса песто
2 булочки для гамбургеров
1 авокадо
1/2 красного перца
2 красивых зеленых листа салата
2 ломтика веганского сыра

Рецепт

1 | Вымойте грибы.
С помощью кисти для выпечки распределите соус песто по грибам.

2 | Поместите грибы в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ОВОЩЕЙ при температуре 200 °C на 12 минут. По истечении половины времени приготовления переверните грибы.

3 | Подавайте сразу после приготовления, положив грибы в булочки для гамбургеров вместе с салатом, несколькими ломтиками авокадо, несколькими ломтиками красного перца, веганским сыром и небольшим количеством песто.

Советы

Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Подавайте с зеленым салатом и домашним картофелем фри.

Ребрышки в соусе барбекю на гриле

2 | 20 мин | 30 мин



Ингредиенты

600 г свиных ребрышек
2 ст. л. коричневого сахара
1/2 ст. л. паприки
1 ст. л. кайенского перца
1 ст. л. порошка чили
1 ст. л. лукового порошка
1 ст. л. семян горчицы
1/2 ст. л. чесночного порошка
1/2 ст. л. сушеного орегано
3 ст л. соуса барбекю
Соль и перец

Рецепт

1 | В миске смешайте коричневый сахар, паприку, кайенский перец, порошок чили, луковый порошок, семена горчицы, чесночный порошок и орегано. Добавьте соль и перец.

2 | Удалите жир со свиных ребрышек. Разрежьте большой кусок свиных ребер на 2–3 части, если он не разделен на сегменты.
Руками распределите смесь специй по мясу так, чтобы они полностью его покрывали.

3 | Поместите свиные ребрышки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления МЯСА при температуре 180 °C на 30 минут. По истечении половины времени приготовления переверните мясо.

4 | За 5 минут до окончания приготовления смажьте ребрышки соусом барбекю с помощью кисти для выпечки и задвиньте чашу обратно, чтобы возобновить приготовление.

5 | Проверьте степень готовности мяса и при необходимости увеличьте время приготовления.

6 | Оставьте мясо на 5 минут перед тем, как его разрезать.
Соус барбекю можно также добавить к мясу при подаче.

СовЕты

Старайтесь не укладывать куски мяса друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно. Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Подавайте с бататом фри.



Домашний картофель фри

2 | 10 мин | 45 мин

Ингредиенты

600 г картофеля (выберите подходящий для приготовления картофеля фри)
3 ст. л. оливкового масла
Соль и перец

Рецепт

1 | Промойте и очистите картофель. Нарежьте его соломкой толщиной около 1 см. Оставьте картофель в миске для смешивания, заполненной холодной водой, на 30 минут. Затем слейте воду и высушите с помощью чистого кухонного полотенца.
В миске для смешивания соедините картофель с маслом.

2 | Поместите картофель в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КАРТОФЕЛЯ ФРИ при температуре 180 °C на 45 минут. Перемешивайте картофель каждые 15 минут.

3 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

4 | Выложите картофель фри в миску, приправьте солью и перцем. Подавайте картофель фри сразу после приготовления.

Советы

Подавайте картофель фри с соусом на ваш выбор. Это блюдо прекрасно сочетается с мясом на гриле.

Картофельные дольки

2 | 10 мин | 35 мин



Ингредиенты

600 г картофеля (выберите подходящий для приготовления картофеля фри)
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. соли
1/2 ч. л. перца

Рецепт

1 | Вымойте, просушите картофель и нарежьте его дольками.

2 | В миске смешайте дольки с оливковым маслом, солью и перцем.

3 | Поместите картофельные дольки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КАРТОФЕЛЯ ФРИ при температуре 180 °C на 35 минут. По истечении половины времени приготовления переверните дольки. Время приготовления необходимо регулировать в зависимости от размера долек. Готовый картофель должен быть золотисто-коричневого цвета.

4 | Подавайте сразу после приготовления.

Советы

Подавайте картофельные дольки с соусом на ваш выбор.



Дольки батата

2 | 10 мин | 30 мин

Ингредиенты

600 г батата
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. тертого пармезана
1 ч. л. чесночного порошка
Соль и перец

Рецепт

1 | Вымойте и очистите батат. Разрежьте на четыре части.
В миске для смешивания соедините батат с оливковым маслом, пармезаном и чесноком. Добавьте соль и перец.

2 | Поместите батат в панировке в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления КАРТОФЕЛЯ ФРИ при температуре 180 °C на 30 минут.
По истечении половины времени приготовления переверните батат.

3 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

4 | Подавайте в горячем виде.

Советы

Подавайте картофель фри с соусом на ваш выбор.

Шоколадные маффины

2 | 10 мин | 12 мин



Ингредиенты

100 г мелкозернистого сахара
2 яйца
100 г муки T55
25 г горького какао-порошка
2 ч. л. разрыхлителя (8 г)
110 г молока
60 г растопленного сливочного масла
45 г кусочков молочного шоколада

Рецепт

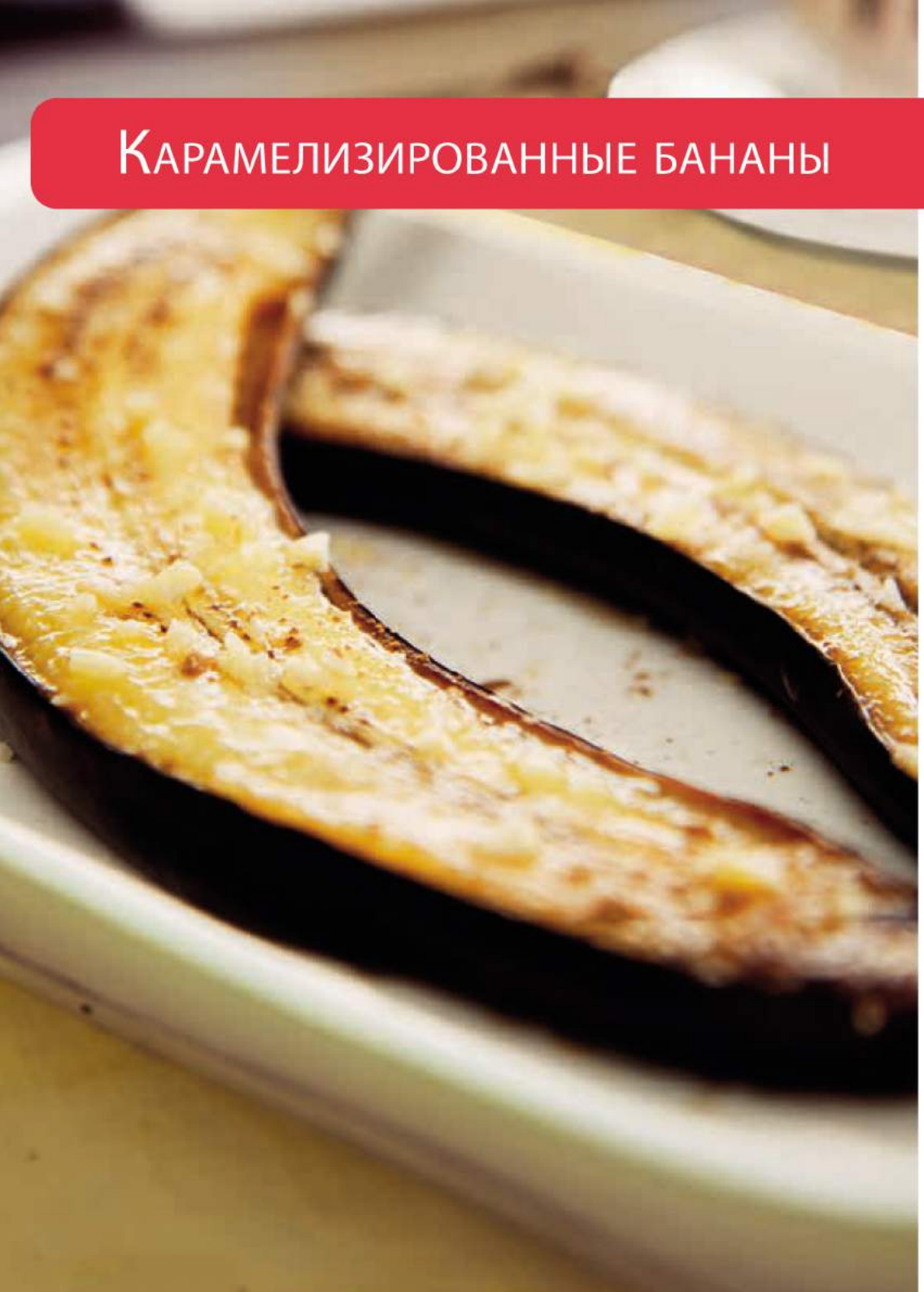
1 | В миске взбейте сахар и какао-порошок и добавьте яйца. Добавьте муку и разрыхлитель. При взбивании постепенно добавляйте молоко. В конце добавьте растопленное сливочное масло и кусочки шоколада и перемешайте. Распределите тесто по формочкам для маффинов.

2 | Поместите маффины в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ДЕСЕРТА при температуре 160 °C на 12 минут.

3 | Выньте маффины из прибора и дайте им остыть.

Советы

На один маффин уходит 60 г теста. Измените вкус, добавив кусочки белого шоколада.



Карамелизированные бананы

1 | 10 мин | 18 мин

Ингредиенты

2 банана
1 ст. л. растопленного сливочного масла
2 ст. л. сахарной пудры из коричневого сахара
20 г гранолы
Ванильное мороженое

Рецепт

1 | Разрежьте бананы пополам вдоль, не очищая от кожуры.
С помощью кисти для выпечки смажьте мякоть растопленным сливочным маслом и посыпьте коричневым сахаром.

2 | Поместите бананы мякотью вверх в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ДЕСЕРТА при температуре 180 °C на 18 минут.

3 | Проверьте степень готовности и при необходимости готовьте еще несколько минут.

4 | Подавайте бананы сразу после приготовления, посыпав гранолой и добавив ванильное мороженое.

Советы

Старайтесь не укладывать бананы друг на друга, так как в этом случае они не будут готовиться равномерно. Если вы хотите приготовить большее количество порций, готовьте ингредиенты партиями.
Для приготовления варианта с корицей смешайте 1 ч. л. порошка корицы с коричневым сахаром.

Черничный крамбл

4 | 10 мин | 15 мин



Ингредиенты

350 г черники
60 г яблочного компота
2 ч. л. мелкозернистого сахара
1 ч. л. экстракта ванили
1 ч. л. лимонной цедры
80 г муки
15 г овсяных хлопьев
80 г размягченного сливочного масла
1 щепотка соли

Рецепт

1 | Промойте чернику и положите ее в круглую форму для выпечки с высоким бортиком (диаметром около 15 см).

2 | В миске смешайте яблочный компот с цедрой лимона, сахаром и ванильным экстрактом. Вылейте эту смесь на чернику. В другой миске смешайте муку, овсяные хлопья и сахар. Добавьте сливочное масло и перемешивайте до получения рассыпчатой консистенции. Посыпьте смесью чернику с компотом.

3 | Поместите круглую форму для выпечки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ДЕСЕРТА при температуре 180 °C на 15 минут.

4 | Подавайте крамбл с шариком ванильного мороженого или кремом Шантийи.

Советы *Чернику можно заменить красными ягодами на ваш выбор.*



Классический чизкейк

6 | 20 мин | 60 мин

Ингредиенты

100 г печенья Graham® или песочного печенья
50 г растопленного сливочного масла
350 г сыра Philadelphia® или другого сливочного сыра комнатной температуры
1 яйцо
200 г подслащенного сгущенного молока
1 ч. л. натурального экстракта ванили
200 г вишни без косточек
20 г мелкозернистого сахара

Рецепт

1 | Положите печенье в пакет для замораживания и измельчите его в крошку с помощью скалки. Затем выложите его в миску и добавьте растопленное сливочное масло (оставьте немного масла, чтобы смазать форму для выпечки). Хорошо перемешайте.

2 | Смажьте маслом круглую разъемную форму для выпечки диаметром 15 см. Застелите дно формы пергаментной бумагой. Выложите бисквитную смесь на дно формы. Утрамбуйте ее с помощью ложки.

3 | Выложите сливочный сыр в миску. Взбейте его до получения однородной кремообразной консистенции. Добавьте яйца по одному, а затем сгущенное молоко и ваниль, взбивая смесь до полностью однородного состояния. Это займет около 2 минут. Вылейте смесь в форму на бисквитную основу.

4 | Поместите форму для выпечки в Easy Fry со стандартной пластиной. Запустите программу приготовления ДЕСЕРТА при температуре 120 °C на 60 минут.
При необходимости увеличьте время приготовления чизкейка. Центр готового десерта не должен быть слишком жидким.

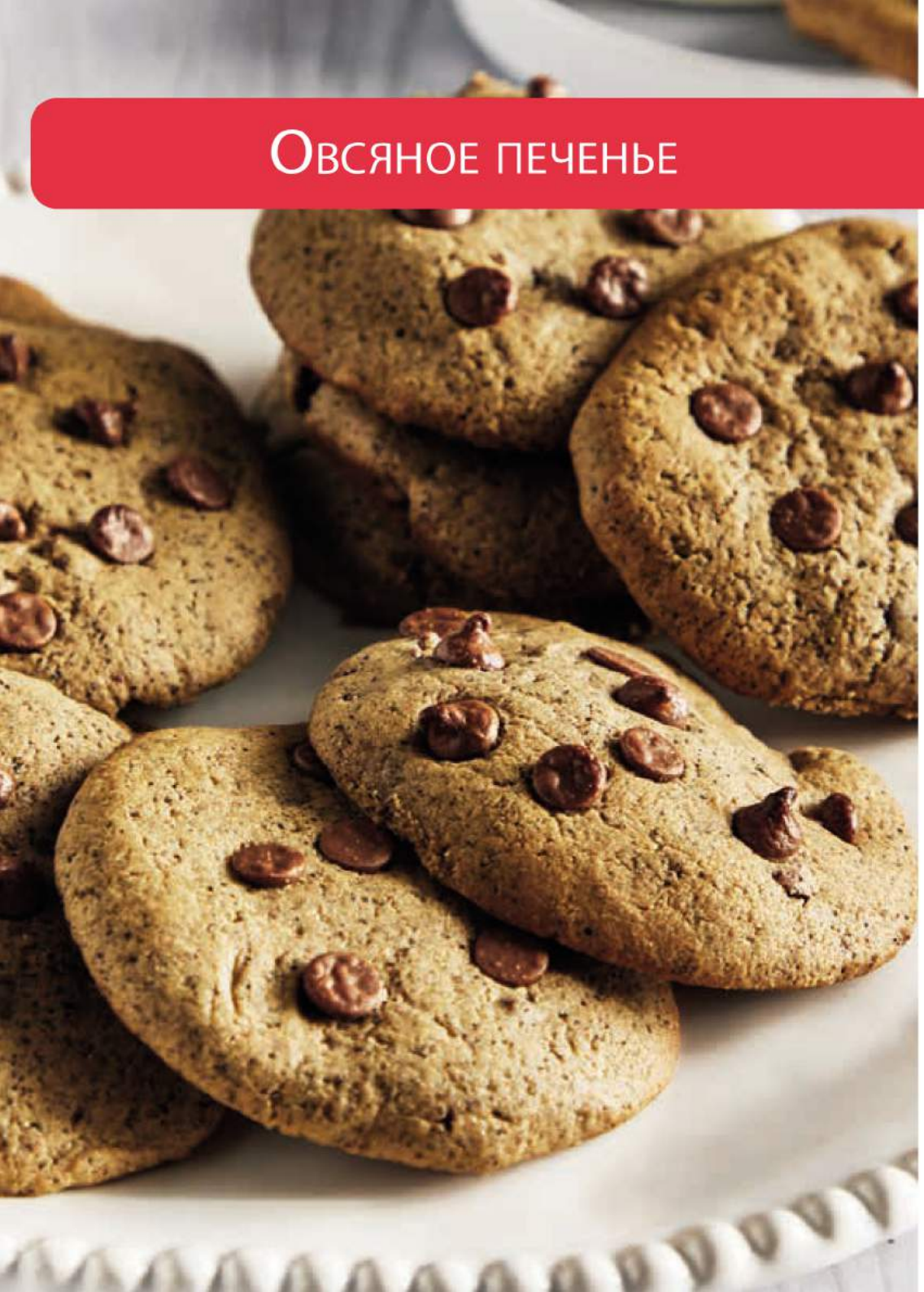
5 | Аккуратно извлеките форму из чаши и оставьте охлаждаться в холодильнике на 6–8 часов или на ночь.

6 | Выложите вишни на стандартную пластину. Посыпьте сахаром. Запустите программу приготовления ДЕСЕРТА при температуре 200 °C на 20 минут.
Готовую вишню уберите в контейнер и также поставьте в холодильник.

7 | После охлаждения аккуратно снимите кольцо разъемной формы для выпечки и переложите чизкейк на сервировочное блюдо. Непосредственно перед подачей украсьте десерт вишней.

Советы

Традиционно для приготовления чизкейка используется печенье Graham®. Если вы не можете найти такое печенье, замените его песочным печеньем на ваш вкус. Для измельчения печенья можно также использовать блендер. Фрукты можно менять в зависимости от сезона, запекать их или использовать свежие.



Овсяное печенье

2 | 10 мин | 22 мин

Ингредиенты

80 г мелкозернистого сахара
80 г размягченного сливочного масла
1 яйцо
150 г муки T55
1/2 ч. л. разрыхлителя (2 г)
30 г овсяных хлопьев
1 ч. л. семян мака
1 ч. л. натурального экстракта ванили
30 г кусочков темного шоколада

Рецепт

1 | В миске смешайте сахар и размягченное сливочное масло с помощью лопатки. Добавьте яйцо, взбейте, затем добавьте муку, разрыхлитель, овсяные хлопья, семена мака и ванильный экстракт. Перемешайте тесто с помощью лопатки. Заверните шар теста в пергаментную бумагу и оставьте охлаждаться в холодильнике на 30 минут.

2 | На разделочной доске сформируйте колбаску из теста диаметром около 5 см. С помощью ножа нарежьте ее на шесть полосок. Добавьте сверху кусочки шоколада, слегка прижимая их.

3 | Отрежьте кусок фольги по размеру стандартной пластины и положите его сверху.

4 | Положите четыре печенья в Easy Fry со стандартной пластиной. Убедитесь, что они расположены на достаточном расстоянии друг от друга. Запустите программу приготовления ДЕСЕРТА при температуре 150 °C на 22 минуты.

5 | Приготовьте два партии.

6 | Готовое печенье должно быть светло-золотистого цвета. Дайте остыть в течение 2 минут, а затем выложите на решетку.

СовЕты ***При желании можно изменить вкус, используя кусочки молочного или белого шоколада, изюм, клюкву, орехи пекан или фисташки.***