



# RECEPTAI

---

WMF PROFI PLUS CONTACT  
GRILL PERFECTION





Jautienos mėsainis su avokadu ir mangais .....	4
Vegetariška sviestinė bandelė su kriaušė ir graikiniais riešutais .....	6
Prancūziškas batonas su vištienos krūtinėle, pankoliais ir gražgarstėmis .....	8
Panini sumuštinis su vištienos krūtinėle ir ananasais .....	10
Lašišos terijakis .....	12
Ant grotelių kepta naminė duona su jautienos kepsniu .....	14
„Salsichcha“ dešrelės .....	16
Ant grotelių keptų daržovių bokšteliai .....	18
Jautienos filė su ant grotelių keptu persiku .....	20
Rytietiški ėrienos mėsainiai su mangų padažu .....	22

JAUTIENOS MĖSAINIS  
SU AVOKADU IR MANGAIS



# Jautienos mėšainis su avokadu ir mangais



Porcija 4 žmonėms



Gaminimo laikas: 40 min.

## PRODUKTAI:

### Mėšainiams:

4 mėšainių bandelių  
800 g maltos jautienos  
1 avokado, supjaustyto griežinėliais  
1 didelio mango, supjaustyto griežinėliais  
1 raudonojo svogūno, supjaustyto plonais žiedais  
Salotų (pvz., aisbergo, gūžinių ir romaninių)  
Dižono garstyčių  
Majonezo  
8 riekielių čederio sūrio  
Kalendros  
Tailando baziliko

### Aitriųjų paprikų ir pomidorų padažui:

1 valgomojo svogūnelio, smulkiai supjaustyto  
1 česnako skiltelės, smulkiai supjaustytos  
Alyvuogių aliejaus  
2 šaukštų cukraus  
6–8 pomidorų, smulkiai supjaustytų  
2 aitriųjų paprikų, supjaustytų plonais žiedais  
Druskos  
Pipirų

## GAMINIMAS:

Ruošdami aitriųjų paprikų ir pomidorų padažą alyvuogių aliejuje pakepinkite valgomąjį svogūnelį. Tada įdėkite česnaką ir cukrų. Kai cukrus lengvai karamelizuojasi, įdėkite pomidorus ir leiskite padažui sutirštėti. Pačioje pabaigoje įdėkite aitriąsias paprikas ir pagal savo skonį padažą pagardinkite druska bei pipirais.

Įkaitinę „WMF Profi Plus Contact“ kepsninę, pasirinkite „Manual“ (rankinio valdymo) programą ir kepkite mangų bei avokado griežinėlius tol, kol jie apskrus iki jūsų norimo lygio. Tuo tarpu sumaišykite majonezą su Dižono garstyčiomis.

Su mėšainių gaminimo forma (arba rankomis) suformuokite 4 maltos jautienos paplotėlius. Kiekvieno mėšos paplotėlio svoris turi būti 200 g. Tada pasirinkite „Burger“ (mėšainių) programą ir ant iš anksto įkaitintų kepsninės grotelių sudėkite mėšos paplotėlius. Kepkite tol, kol mėsa iškeps iki jūsų norimo iškepimo. Tada iškart ant mėšos paplotėlių uždėkite dvi riekes čederio sūrio.

Formuodami mėšainį užtepkite Dižono garstyčių ir majonezo mišinį ant apatinės mėšainio bandelės, tada uždėkite salotos lapą, raudonąjį svogūną, Tailando baziliko lapelius, mango griežinėlius, jautienos paplotėlį, avokado griežinėlius ir kalendrą. Ant viršaus uždėkite aitriųjų paprikų ir pomidorų padažą.

VEGETARIŠKA SVIESTINĖ  
BANDELĖ SU KRIAUŠE  
IR GRAIKINIAIS RIEŠUTAIS



# Vegetariška sviestinė bandelė su kriaušė ir graikiniais riešutais



Porcija 4 žmonėms



Gaminimo laikas: 40 min.

## PRODUKTAI:

1 sviestinė bandelė  
2–3 aromatingos kriaušės  
Salotos „Frisee“  
150 g graikinių riešutų  
2 šaukštai rudojo cukraus  
Šalavijas  
6 šaukštai migdolų pastos  
6 šaukštai grietinės (jeigu norite veganiškos versijos, naudokite sojų jogurtą)  
Vasabiai  
Prancūziška jūros druska  
Druska  
Pipirai

## GAMINIMAS:

Ruošdami vasabių kremą sumaišykite migdolų pastą, grietinę ir vasabius. Pagardinkite druska ir pipirais. Nelimpančios dangos keptuvėje ištirpinkite cukrų, sudėkite graikinius riešutus ir karamelizuokite juos. Greitai paskirstykite juos ant kepimo popieriaus ir ant viršaus pabarstykite šiek tiek prancūziškos jūros druskos. Kai karamelizuoti graikiniai riešutai atvės, supjaustykite juos stambiais gabaliukais.

Sviestinę bandelę supjaustykite maždaug 3 cm storio riekelėmis. Įkaitinę „WMF Profi Plus Contact“ kepsninę, pasirinkite „Manual“ (rankinio valdymo) programą ir kepkite sviestinės bandelės riekes tol, kol jos apskrus iki jūsų norimo lygio. Dėmesio. Jos apskrunda greitai!

Supjaustykite kriaušes 1 cm storio griežinėliais ir pasirinkę „Manual“ (rankinio valdymo) programą, apkepkite jas.

Ant apskrudusių sviestinių bandelių tepkite vasabių kremą. Uždėkite salotas „Frisee“, ant jų keptą kriaušę, tada karamelizuotus graikinius riešutus ir pagardinkite pjaustytu šalaviju, druska ir pipirais.

— PRANCŪZIŠKAS BATONAS  
— SU VIŠTIENOS KRŪTINĒLE,  
PANKOLIAIS IR  
GRAŽGARSTĒMIS



# Prancūziškas batonas su vištienos krūtinėle, pankoliais ir gražgarstėmis



Porcija 4 žmonėms



Gaminimo laikas: 40 min.

## PRODUKTAI:

2 vištienos krūtinėlės su oda  
2 maži pankolio gumbai  
1 raudonoji gūžinė trūkažolė  
2 šaukštai medaus  
1 šaukštas sojų padažo  
2 šaukštai apelsinų sulčių  
Ekologiško apelsino tarkuota žievelė  
3 šaukštai ajolio padažo (pvz., iš recepto „Ant grotelių kepta naminė duona su jautienos kepsniu“)  
3 šaukštai grietinės  
Prancūziškas batonas

## GAMINIMAS:

Ajolio padažą sumaišykite su grietine. Sumaišykite medų, sojų padažą, apelsinų sultis, apelsino žievelę ir pagaminkite marinatą, kuriuo ištepkite abi vištienos krūtinėles.

Įkaitinę „WMF Profi Plus Contact“ kepsninę, pasirinkite „Poultry“ (vištienos) programą ir ant kepsninės grotelių sudėkite abi vištienos krūtinėles. Kepkite ant grotelių tol, kol pasigirs pypsėjimo garsas (kuris reiškia, kad vištiena iškepė) ir užsidegs baltos spalvos šviesos diodo lemputė. Tada leiskite krūtinėlei pastovėti ir įstrižai supjaustykite į griežinėlius. Dar kartą pašlakstykite marinatu.

Supjaustykite pankolį 0,5 cm storio griežinėliais ir pasirinkę „Manual“ (rankinio valdymo) programą, trumpai apkepkite kepsninėje. Perpjaukite prancūzišką batoną ir pasirinkę „Manual“ (rankinio valdymo) programą, trumpai apkepkite kepsninėje.

Tada ant batono užtepkite paruoštą grietinės ir ajolio padažo mišinį. Ant viršaus uždėkite pankolį ir vištienos krūtinėlės griežinėlius, tada gražgarstes, trūkažolę ir kitą prancūziško batono pusę.

Jei norite, dar šiek tiek pagardinkite marinatu.

PANINI SUMUŠTINIS  
— SU VIŠTIENOS KRŪTINĖLE  
IR ANANASAIS



# Panini sumuštinis su vištienos krūtinėle ir ananasais



Porcija 4 žmonėms



Gaminimo laikas: 40 min.

## PRODUKTAI:

4 panini bandelės  
2 vištienos krūtinėlės, kiekviena po 300 g  
8 ploni šviežio ananaso griežinėliai  
Salotos (pvz., aisbergo, gūžinių ir romaninių)  
1 granatas  
150 g kreminio sūrio  
Smulkintos šviežios žolelės (pvz., laiškiniis česnakas, petražolės, bazilikas ir krapai)  
Alyvuogių aliejus  
Druska  
Pipirai

## GAMINIMAS:

Įkaitinę „WMF Profi Plus Contact“ kepsninę, pasirinkite „Poultry“ (vištienos) programą ir ant kepsninės grotelių sudėkite abi vištienos krūtinėles. Kepkite jas tol, kol pasigirs pypsėjimo garsas (kuris reiškia, kad vištiena iškepė) ir užsidegs baltos spalvos šviesos diodo lemputė.

Tada pasirinkite „Manual“ (rankinio valdymo) programą ir ant kepsninės grotelių sudėkite ananaso griežinėlius. Kepkite juos tol, kol gražiai apskrus.

Tuo tarpu kreminį sūrį sumaišykite su smulkintomis žolelėmis, šlakeliu alyvuogių aliejaus, druska, pipirais. Tada šį kreminės konsistencijos mišinį užtepkite ant panini bandelės ir uždėkite salotos lapą. Ant salotų viršaus paskirstykite keptus ananaso griežinėlius ir pjaustytą vištieną, užbarstykite granato sėklų ir uždėkite kita panini bandelės pusę. Pasirinkite „Panini“ programą ir kepkite panini sumuštinį.

Tie, kas mėgsta aštresnį maistą, ant kitos panini bandelės pusės gali užtepti mėsainio recepte aprašyto aitriųjų paprikų ir pomidorų padažo.

LAŠIŠOS  
TERIJAKIS



# Lašišos terijakis



Porcija 4 žmonėms



Gaminimo laikas: 40 min.

## PRODUKTAI:

4 lašišos filė gabaliukai, kiekvienas po 200–250 g  
4 nedideli kininiai kopūstai  
4 šaukštai medaus  
Sojų padažas „Tamari“ arba „Shoyu“  
Imbieras, jei norite  
1 česnako skiltelė, tarkuota  
Juodųjų sezamų sėklos  
Įvairūs daigai (pavyzdžiui, žirnių, ridikų ir sojos)  
Ryžių actas  
Sezamų aliejus  
Druska  
Pipirai  
Medus

## GAMINIMAS:

Paruoškite marinatą. Sumaišykite medų, tarkuotą imbierą ir česnaką bei sojų padažą. Lašišos gabaliukus ištepkite marinatu.

Įkaitinę „WMF Profi Plus Contact“ kepsninę, pasirinkite „Fish“ (žuvies) programą ir ant kepsninės grotelių sudėkite lašišos gabaliukus. Ant grotelių lašišą būtina kepti iki maksimalaus „vidutinio“ kepimo laipsnio. Ant lašišos iškart užbarstykite juodųjų sezamų sėklų.

Perpjaukite kininius kopūstus per pusę ir pasirinkę „Manual“ (rankinio valdymo) programą, trumpai apkepkite kepsninėje. Tuomet apšlakstykite juos marinatu.

Ruošdami salotų padažą sumaišykite ryžių actą, druską, pipirus, medų ir sezamų aliejų. Mišiniu apšlakstykite daigus.

ANT GROTELIŲ KEPTA NAMINĖ  
DUONA SU JAUTIENOS KEPSNIU



# Ant grotelių kepta naminė duona su jautienos kepsniu



Porcija 4 žmonėms



Gaminimo laikas: 40 min.

## PRODUKTAI:

4 riekelės pilno grūdo naminės duonos  
400 g jautienos kepsnio  
2 ryšuliukai gražgarsčių  
400 g geltonųjų vyšninių pomidoriukų  
2 kiaušinio tryniai  
Rapsų aliejus  
Česnako skiltelė  
Druska  
Pipirai

## GAMINIMAS:

Įkaitinę „WMF Profi Plus Contact“ kepsninę, pasirinkite „Steak“ (kepsnio) programą ir ant kepsninės grotelių dėkite jautienos kepsnį. Kepkite ant grotelių tol, kol pasigirs pypsėjimo garsas (kuris reiškia vidutiniškai žalią kepsnį arba žalią) ir užsidegs baltos spalvos šviesos diodo lemputė. Leiskite mėsai pastovėti.

Ruošdami ajolio padažą kiaušinio trynį sumaišykite su citrinų sultimis ir plakite lėtai pildami rapsų aliejų. Tada dėkite tarkuotą česnaką ir pagal savo skonį padažą pagardinkite druska bei pipirais.

Trumpai apkepkite duonos riekes, pasirinkę kepsninės „Manual“ (rankinio valdymo) programą, ir ant jų užtepkite ajolio padažą. Ant viršaus dėkite plonai supjaustytą jautienos kepsnį ir smulkiai supjaustytus pomidoriukus. Pagardinkite druska ir pipirais.

„SALSICHCHA“  
DEŠRELÈS

W  
MF



# „Salsichcha“ dešrelės



Porcija 4 žmonėms



Gaminimo laikas: 40 min.

## PRODUKTAI:

8–12 Itališkų dešrelių „Salsichcha“ (tinka ir su pankoliu, jei norite)

2 ryšuliukai gražgarsčių

500 g nedidelių aromatinių pomidoriukų

Alyvuogių aliejaus

1 šaukštelis medaus

Balzaminis actas

Druska

Pipirai

1 nedidelis valgomasis svogūnėlis

1 česnako skiltelė

Itališkos žolelės

Grūdėtos garstyčios

1 didelis čiabatos kepalas

## GAMINIMAS:

Ruošdami salotų padažą smulkiai supjaustykite valgomąjį svogūnėlį, česnaką ir žoleles. Viską sumaišykite kartu su druska, pipirais, medumis ir balzaminio actu, tada įpilkite aliejaus.

Įkaitinę „WMF Profi Plus Contact“ kepsninę, pasirinkite „Sausage“ (dešrelių) programą ir ant kepsninės grotelių dėkite „Salsichcha“ dešreles. Kepkite ant grotelių tol, kol pasigirs pypsėjimo garsas (kuris reiškia, kad dešrelės vidutiniškai iškepė) ir užsidegs baltos spalvos šviesos diodo lemputė. Jei norite, galite pakepinti ir čiabatos riekes, kol grotelės nespėjo atšalti.

Gražgarstes ir per pusę perpjautus pomidoriukus sumaišykite su padažu. Patiekite kartu su dešrelėmis ir čiabatos griežinėliais bei grūdėtomis garstyčiomis.

ANT GROTELIŲ KEPTŲ  
DARŽOVIŲ BOKŠTELIAI



# Ant grotelių keptų daržovių bokšteliai



Porcija 4 žmonėms



Gaminimo laikas: 40 min.

## PRODUKTAI:

1 valgomasis batatas  
1 didelis pomidoras (mėsingas kaip „jaučio širdis“)  
1 baklažanas  
1 cukinija  
1 raudonoji paprika  
Pesto padažas  
100 g kreminio sūrio  
100 g grietinės  
Smulkintos itališkos žolelės  
Druska  
Pipirai

## GAMINIMAS:

Ruošdami padažą sumaišykite kreminį sūrį, grietinę, smulkintas šviežias žoleles, druską ir pipirus.

Daržoves supjaustykite vienodo storio (apie 2 cm) griežinėliais. Vis dėlto, valgomąjį batatą supjaustykite šiek tiek ploniau (apie 1 cm storio griežinėliais), nes jis ilgiau kepa.

Įkaitinę „WMF Profi Plus Contact“ kepsninę, pasirinkite „Manual“ (rankinio valdymo) programą ir kepkite daržovių griežinėlius tol, kol jie apskrus iki jūsų norimo lygio.

Daržovėms iškepus, galite jas sudėti į nedidelius bokštelius. Kiekvieną daržovių griežinėlių patepkite pesto padažu ir dėkite vieną ant kito. Ant viršaus užpilkite kreminio sūrio padažą.

— JAUTIENOS FILĖ SU  
ANT GROTELIŲ KEPTU  
PERSIKU



# Jautienos filė su ant grotelių keptu persiku



Porcija 4 žmonėms



Gaminimo laikas: 40 min.

## PRODUKTAI:

4 jautienos filė gabaliukai, kiekvienas po 200 g  
4 sunokę persikai  
200 g spanguolių  
1 ekologiškas apelsinas  
100 ml apelsinų sulčių  
4–6 šaukštai rudojo cukraus  
Alyvuogių aliejaus  
500 g žirnių ankščių  
Baltasis balzaminis actas  
Druska  
Stambiai malti pipirai

## GAMINIMAS:

Suriškite jautienos file gabaliukus su kulinariniu siūlu. Įkaitinę „WMF Profi Plus Contact“ kepsninę, pasirinkite „Steak“ (kepsnio) programą ir ant kepsninės grotelių dėkite jautienos gabaliukus. Kepkite ant grotelių tol, kol pasigirs pypsėjimo garsas (kuris reiškia, kad jautienai vidutiniškai iškepė) ir užsidegs baltos spalvos šviesos diodo lemputė. Tada pagardinkite stambiai malta druska ir pipirais.

Ruošdami padažą šiek tiek pakepkite rudąjį cukrų, kad jis karamelizuotųsi. Sudėkite spanguoles ir apelsino skilteles, supilkite apelsinų sultis ir virkite tol, kol sutirštės. Pagardinkite tarkuota apelsinų žievele, druska ir pipirais. Persikus perpjaukite pusiau ir perpjautą pusę apšlakstykite alyvuogių aliejumi. Šiek tiek apskrudinkite ant kepsninės, pasirinkę „Manual“ (rankinio valdymo) programą.

Norėdami apvirti žirnių ankštis, puode užvirinkite šiek tiek vandens ir sudėję nuplautas žirnių ankštis, pavirkite jas 3 minutes. Tada atvėsinkite jas šaltame vandenyje. Ruošdami lengvą padažą virtoms žirnių ankštims sumaišykite baltąjį balzaminį actą, apelsinų sultis, druską, pipirus ir alyvuogių aliejų (įdėkite žiupsnelį cukraus, jei norite). Padažą sumaišykite su žirnių ankštėmis.

RYTIETIŠKI ĖRIENOS MĖSAINIAI  
SU MANGŲ PADAŽU

W  
MF



# Rytietiški ėrienos mėšainiai su mangų padažu



Porcija 4 žmonėms



Gaminimo laikas: 40 min.

## PRODUKTAI:

### Mėšainiams:

800 g maltos ėrienos

1 kiaušinio

1 skiltelės smulkiai supjaustyto česnako

2 valgomųjų svogūnėlių, smulkiai supjaustytų

3 šaukštai razinų

1 šaukšto kedrinės pinijos

1 šaukšteliu meduolių prieskonių (arba cinamono, muskato riešuto ir nedidelio žiupsnelio gvazdikėlių)

Tarkuotos apelsino žievelės

1 riekės sviestinės bandelės (praėjusios dienos, išmirkytos

ir išspaustos, arba pusė bandelės)

Druskos

Pipirų

Vorčesterio padažo

### Salotoms:

Mažųjų špinatų

Šviežių datulių

Kokoso gabaliukų

1 česnako skiltelė

Baltojo balzaminio acto

Citrinos sulčių

Druskos

Pipirų

Medaus

Alyvuogių aliejaus

### Mangų padažui:

1 valgomąjį svogūnėlį, smulkiai supjaustyto

1 šaukšto saulėgrąžų aliejaus

1 mango, pjaustyto nedideliais kubeliais

1–2 šaukštai rudojo cukraus

Baltojo vyno acto

Druskos

Pipirų

Aitriosios paprikos, jei norite

## GAMINIMAS:

Gamindami mėšainius maltą mėšą sumaišykite su visais produktais ir gausiai pagardinkite prieskoniais.

Suformuokite 12–16 nedidelių mėšainių ir suverkite ant medinių iešmelių, jei norite. Įkaitinę „WMF Profi Plus Contact“ kepsninę, pasirinkite „Sausage“ (dešrelių) arba „Burger“ (mėšainių) programą ir vieną po kito sudėkite iešmelius ant kepsninės grotelių. Kepkite iešmelius tol, kol pasigirs pypsėjimo garsas (kuris reiškia, kad mėša iškepė) ir užsidegs baltos spalvos šviesos diodo lemputė.

Ruošdami mangų padažą valgomąjį svogūnėlį patroškinkite aliejuje tol, kol jis taps skaidrus. Tada dėkite cukrų ir leiskite svogūnams karamelizuotis. Sudėkite mangus, įpilkite šiek tiek acto ir virkite tol, kol sutirštės. Pagardinkite druska, pipirais ir aitriosiomis paprikomis.

Ruošdami salotas sutarkuokite česnaką. Apšlakstykite balzaminio actu, citrinos sultimis, pagardinkite druska ir pipirais. Datules perpjaukite pusiau. Susmulkinkite kokosą mažais gabalėliais ir sumaišykite su mažais špinatais.

**W  
MF**