



## Eelroad

Paneeritud tursa suupisted  
Mozzarella ja päikesekuivatatud tomatite samosad  
Pestoga grillitud baklažaan  
Vahemere-stiilis paprika avatud võileib  
Maalähedane suvikõrvitsapirukas

## Pearoad

Bataadi friikartulid  
Vahtsaiirupi ja tšuumianiga frititud porgandid  
Kartulikotletid  
Karriga paneeritud krevetid  
Teriyaki lõhe  
Paneeritud kala brokolipadjal  
Merikoger tomati ja oliividega  
Meega glasuuritud seafilee pardirasvas praetud kartulitega  
Õuntega kaetud seakarbonaad kartulitega  
Sinepiglasuuriga grillvorstid  
Chimichurri grillitud kondita ribisteik  
Hamburger ja bataadi friikartulid  
Ingverikana poolkoivad grillitud maisiga  
Röstitud kana  
Kanaõivad jogurti- ja rosmariinimarinaadis  
Kanaga kevadrullid  
Pardirind ja porgandid mee ja rosmariiniga  
Seenepitsa  
Oliiviõli, küüslaugu ja loorberiga pähkelkõrvits  
Röstitud lillkapsas sidrunikastmega  
Provence'i stiilis tomatid

## Magustoidud

Šokolaadi-karamelli marmorkook  
Šokolaadimuffinid  
Glasuuritud õunasõõrikud  
Kuivatatud puuviljad

ET

Esimene kuumaõhu fritüür ja grill:  
eriti krõbedast toidust suurepärase  
grillimaitseni – tagab Tefal



## Juhend



Inimeste  
arv



Eetevalmistus  
Aeg



Marineerimine  
Aeg



Küpsetamine  
Aeg



Friikartulid



Kana



Liha



Kala



Pitsa



Kook



Kuivatamine



Grill

## Paneeritud tursasuupisted

6 ✨ 25 min 🥄 2 x 15 min 🍳

### Koostisosad

330 g tursafileed 180 g jahu  
50 ml magustamata kondenspiima  
2 munakollast  
2 küüslauguküünt, peeneks hakitud

2 väikest šalottsibulat  
1 väike kooritud tšillipipar  
1/2 spl värsket või kuivatatud tüümiani  
Sool, pipar  
2 spl õli

### Retsept

- 1 | Asetage kala külma veega täidetud pannile. Laske keema tõusta ja lülitage kuumus välja. Jätke 3 minutiks puhkama. Kurnake kala ja eemaldage luud, seejärel purustage see kahvliga. Eemaldage tšillist seemned, seejärel hakkige kooritud šalottsibul ja tšilli peeneks.  
(200°C) 15 minutit. Avage 12 minuti pärast uks, pöörake suupisted ümber ja sulgege uks, kuni need on ära küpsenud.
- 2 | Asetage kõik koostisosad (välja arvatud õli) kaussi ja segage kokku. Tulemuseks peaksite saama veidi kleepuva, elastse pasta.
- 3 | Asetage küpsetuspaber Easy Fry Oven & Grilli korvi. Määrige see pintslit kasutades õliga. Veeretage kahe teelusika abil pastast väikesed pelmeenid. Asetage 12 pelmeeni korvi, jälgides, et need ei puutuks üksteisega kokku. Määrige neid pintslit kasutades kergelt õliga. Asetage korv seadme keskele ja sulgege uks. Küpsetage CHIPS-režiimil
- 4 | Eemaldage suupisted korvist. Määrige küpsetuspaber uuesti õliga kokku. Veeretage ülejäänud pastast veel 12 väikest pelmeeni ja asetage need korvi, jälgides, et need ei puutuks üksteisega kokku. Määrige neid pintslit kasutades kergelt õliga. Asetage korv uuesti Easy Fry Oven & Grilli ja sulgege uks. Küpsetage suupisteid 15 minutit CHIPS-režiimil, pöörates need 3 minutit enne lõppu ümber.





## Mozzarella ja päiksekuivatatud tomati samosad



### Koostisosad

6 ümmargust filotaina lehte  
3 päiksekuivatatud tomatit  
12 mozzarellaalli (või 12 väikest kuubikut)  
2 spl õli

### Retsept

- 1** | Lõigake tomatid sektoriteks. Lõigake iga filotaina leht pooleks (et moodustuks 2 poolringi). Lõigake ümardatud servadest 2 cm maha, et saada 13 cm laiused ribad.
- 2** | Murdke iga riba pooleks. Kokkuvolditud riba määrige kergelt pintsliga. Asetage mozzarellaalli ja tükk päiksekuivatatud tomatit ribade põhja. Voltige see kolmnurkseks samosaks ja määrige seda õliga.
- 3** | Asetage samosad Easy Fry Oven & Grill korvi, jälgides, et need ei oleks üksteise peal. Sulgege uks ja küpsetage 10 minutit CHIPS-režiimil.



## Pesto-grillitud baklažaan



## Koostisosad

2 suurt baklažaan  
1 purk pestot (190 g)

## Retsept

- 1 | Asetage grillplaat Easy Fry Oven & Grilli ülemisse ossa, tilgakauss allapoole ja eelsoojendage seda 13 minutit GRILL-režiimil (200 °C).
- 2 | Peske koorimata baklažaanid ja lõigake need 1,5-2 cm paksusteks viiludeks. Määrige mõlemale baklažaaniviilu poolele pestot.
- 3 | Peale eelsoojendamist asetage baklažaaniviilud grillplaadile, jälgides, et need ei kattuks, ja sulgege uks. Pange tähele, et peate neid küpsetama mitmes osas. Küpsetage grillrežiimil (200°C) 10 minutit. Taimeri kõlades pöörake baklažaaniviilud pannilabidaga ümber ja küpsetage veel 5 minutit GRILL-režiimil. Korrake seda ka ülejäänud baklažaaniviiludega.

NÕUANNE

Serveerige grillitud baklažaaniviile kuumalt või külmalt, lisades pisut pestot juurde.



## Vahemere-stiilis paprika avatud võileib

4 ✨ 15 min  30 min 

### Koostisosad

2 väikest punast paprikat  
8 viilu röstitud saia  
80 ml oliiviõli  
1 küüslauguküüs  
Sool, pipar

### Retsept

- 1 | Peske paprikad ära. Asetage paprikad tervelt Easy Fry Oven & Grilli korvi. Asetage korv seadme keskele, tilgaldus põhja, ja küpsetage 30 minutit 200 °C juures.
- 2 | Asetage paprikad kaussi, katke see taldrikuga ja laske täielikult jahtuda. See hõlbustab koore eemaldamist.
- 3 | Koorige paprikad. Lõigake need ribadeks ja asetage sügavasse nõusse koos purustatud küüslaugu ja oliiviõliga. Maitsestage soola ja pipraga. Serveerige koos röstitud saiaviiludega.

NÕUANNE

Lisage paprikatele paar oksa tüümiani.



## Maalähedane suvikõrvitsapirukas

4 ✨ 15 min 🍲 13 min eelsoojendus + 45 min 🍲



## Koostisosad

1 pakk lehttainas  
 2 väikest suvikõrvitsat  
 200 g värsket kitsejuustu (või toorjuustu)  
 2 tl peeneks hakitud tüümiani või  
 Herbes de Provence'i ürte

1 spl riivsaia  
 3 küüslauguküünt  
 1/2 sidrunit  
 1 spl oliiviõli  
 Sool, pipar

## Retsept

- 1 | Peske suvikõrvitsad ja lõigake need 1/2 cm paksusteks viiludeks. Koorige ja purustage küüslauguküüned, riivige sidrunikoor ja segage need kitsejuustu (või toorjuustu), riivsaia, soola ja pipraga ning poole koguse tüümiani ja oliiviõliga.
- 2 | Asetage pitsaplaat Easy Fry Oven & Grilli ülaosasse. Sulgege uks ja soojendage 13 minutit GRILL-režiimil (200°C).
- 3 | Lõigake küpsetuspaberist pitsaplaadi suurune tükk. Asetage tainas küpsetuspaberile, seejärel torgake tainasse kahvliga augud. Määrige juustusegu tainale, alustades keskosast, kuni küpsetuspaberi servani. Katke tainas suvikõrvitsaviiludega ning ülejäänud tüümiani ja oliiviõliga. Voltige taina servad üle täidise, et pirukas ei oleks suurem kui küpsetuspaber.
- 4 | Pärast eelsoojendamist libistage pirukas küpsetuspaberi abil ahjuplaadile ja asetage see Easy Fry Oven & Grilli keskele. Sulgege uks ja küpsetage PIZZA-režiimil (190 °C) 45 minutit. Võtke plaat 20 minuti pärast Easy Fry Oven & Grillist välja ja eemaldage küpsetuspaber ettevaatlikult pannilabidaga. Asetage rest tagasi seadmesse, sulgege uks ja alandage küpsetamise lõpetamiseks kuumus 180 °C-le.

## Bataadi friikartulid



### Koostisosad

1 kg maguskartuleid  
 2 spl jahu  
 1,5 tl soola  
 1,5 spl õli  
 Peeneks hakitud värske petersell (valikuline)

### Retsept

- 1** | Koorige bataadid ja lõigake need 2 cm paksusteks viiludeks. Kuivatage neid võimalikult põhjalikult köögirätikuga, seejärel asetage need kaussi.
- 2** | Lisage jahu ja sool ning segage kokku, et friikartulid oleksid ühtlaselt kaetud. Lisage õli ja segage. Asetage bataadi friikartulid Easy Fry Oven & Grill korvi. Asetage korv seadme keskele nii, et tilgaalus asuks allosas.
- 3** | Küpsetage 25 minutit CHIPS-režiimil (200 °C), pöörates neid paar korda.
- 4** | Maitsestage soola ja hakitud värske peterselliga.



## Vahtrasiirupi ja tšümianiiga porgandifriikartulid



### Koostisosad

1 kg porgandit  
2 spl viinamarjaseemneõli  
1 spl vahtrasiirupit  
1/2 spl tšümiani  
Sool, pipar

### Retsept

- 1 | Koorige porgandid. Lõigake need pikuti sektoriteks ja seejärel 5 cm pikkusteks pulkadeks. Asetage need kaussi ja segage õli, vahtrasiirupi, tšümiani, soola ja pipraga.
- 2 | Asetage need Easy Fry Oven & Grilli korvi ja asetage korv seadme keskele nii, et tilgaalus oleks põhjas. Sulgege uks.
- 3 | Küpsetage CHIPS-režiimil (200°C) 40 minutit. Keerake küpsetamise ajal mitu korda ümber.



## Kartulikotletid

*Koostisosad*

500 g kartuleid  
1 šalottsibul  
1 spl jahu  
1 spl hakitud peterselli  
1 muna

Sool, pipar  
1,5 spl õli

*Retsept*

- 1** | Koorige ja riivige kartulid ja šalottsibul, seejärel suruge neid liigse niiskuse eemaldamiseks tugevalt käte vahel. Segage jahu, muna peterselli, soola ja pipraga.
- 2** | Asetage küpsetuspaberi leht kahele grillplaadile. Määrige neid pintsli kasutades õliga. Asetage igale grillplaadile 4 supilusikatäit segu, jälgides, et need ei puutuks üksteisega kokku. Vajutage neid kergelt lusika tagaküljega, seejärel pintseldage neid kergelt õliga. Asetage grillplaadid Easy Fry Oven & Grilli keskmisele ja ülemisele tasandile ja sulgege uks.
- 3** | Küpsetage CHIPS-režiimil (200°C) 35 minutit. Pärast 15-minutilist küpsetamist tõstke grillplaadid ümber. Pärast 30-minutilist küpsetamist keerake kotletid enne ukse sulgemist ümber.

NÕUANNE

*Serveerige kotlette lisandina.**Neid võib valmistada ka hommikusöögiks, serveerides neid näiteks toorjuustu, peenestatud ürtide ja suitsulõhega.*



## Karriga paneeritud krevetid

**Koostisosad**

18 toorest krevetit (pead ja koorik eemaldatud)  
2 muna  
2 spl jahu  
75 g riivsaia

1 spl karripulbrit  
Õli  
Sool

**Retsept**

- 1 | Asetage jahu kaussi. Klõppige munad eraldi kausis 2 tl õli ja suure näputäie soolaga lahti. Segage kolmandas kausis kokku riivsaia ja karripulber.
- 2 | Määrige pintslit kasutades kaks Easy Fry Oven & Grill grillplaati õliga.
- 3 | Kastke krevetid ükshaaval jahusse, seejärel munasegusse ja riivsaia. Katke krevetid uuesti munasegu ja riivsaia ning asetage need seejärel grillrestidele, jälgides, et need ei kattuks üksteisega.
- 4 | Asetage grillplaadid Easy Fry Oven & Grilli keskmisele ja ülemisele tasandile, sulgege uks ja küpsetage 5 minutit CHIPS-režiimil, tõstes grillplaadid poole küpsetusaja möödudes ümber.

NÕUANNE

*Serveerige sidruni ja karriga maitsestatud majoneesiga eelroana.*



## Teriyaki lõhe

4

5 min



1 tund



12 min



### Koostisosad

- 4 lõhefileed
- 4 spl teriyaki kastet
- 1 spl küüslaugupulbrit
- 1 spl laimimahla

### Retsept

- 1 | Segage kaste küüslaugupulbri ja laimimahlaga. Asetage lõhefileed taldrikule, valage peale kastmesegu ja laske vähemalt 1 tund külmkapis marineerida.
- 2 | Nõrutage lõhefileed ja asetage need Easy Fry Oven & Grilli keskmisele grillplaadile, mille tilgaalus on allosas.
- 3 | Küpsetage FISH-režiimil (170°C) 12 minutit.

NÕUANNE

Kui soovite paksemat glasuuri, valige paksem teriyaki marinaad, mida tuntakse ka yakitori kastme nime all. Serveerige lõhe riisi ja kastmega.

## Paneeritud kala brokolipadjal

4 ✂ 20 min  15 + 10 min 

### Koostisosad

4 tursa- või euroopa süsika fileed (4 x 120 g)  
1 brokoli pea  
4 tl sinepit  
60 g riivsaia  
30 g võid  
2 spl hakitud peterselli  
Sool, pipar

### Retsept

- 1 | Peske brokoli ja tükeldage see väikesteks õisikuteks. Asetage need Easy Fry Oven & Grilli keskel asuvasse korvi. Täitke tilgaalus sooja veega ja asetage see seadme põhja.
- 2 | Küpsetage MANUEL-režiimil 150°C juures 15 minutit, pöörates poole aja möödudes õisikud ümber.
- 3 | Sulatage vahepeal või ja segage see riivsaia, peterselli, soola ja pipraga. Määrige kalafileede pealmine osa sinepiga ja lisage ürdiriivsaia segu, surudes selle kala peale nii, et see jääks kinni.
- 4 | Taimeri kõlades asetage kalafileed brokoli peale ja küpsetage FISH-režiimil (170°C) 10 minutit.





## Merikoger tomatite ja oliividega

4 ✨ 15 min  13 min eelsoojendus + 2 x 4 min 



### Koostisosad

4 merikogeri fileed (4 x 150 g)  
4 spl peeneks hakitud peterselli  
1/2 sidrunit  
4 spl oliiviõli

1 väike küüslauguküüs  
2 tomatit  
50 g kivideta rohelisi oliive  
Sool, pipar

### Retsept




- 1 | Segage hakitud petersell kooritud ja purustatud küüslauguküünt, sidrunimahla ja -koore, 3 supilusika oliiviõli, soola ja pipraga. Koorige ja tükeldage tomatid ning lõigake oliivid viiludeks. Lisage see petersellisegule ja asetage kõrvale.
- 2 | Asetage grillplaat Easy Fry Oven & Grilli ülemisse osasse. Sulgege uks ja soojendage 13 minutit GRILL-režiimil (200°C).
- 3 | Määrige merikogrefilee oliiviõliga ja maitsestage soolaga. Taimeri kõlades asetage fileed kuumale restile nii, et nahapool jääb ülespoole. Sulgege uks ja küpsetage GRILL-režiimil (200°C) 4 minutit. Korrake seda ülejäänud kahe fileega ja serveerige koos kastmega.

NÕUANNE

Serveerige merikogrefilee riisi ja valitud köögiviljadega.



## Meeglasuuriga sea sisefilee pardirasvas praetud kartulitega

6 ✨ 20 min  30 min  30 + 13 min eelsoojendus + 10 min 

### Koostisosad

1 sea sisefilee  
1,2 kg kartuleid,  
60 g pardi- või hanerasva  
1 spl mett  
2 spl sojakastet

1 punt lehtpeterselli  
5 küüslauguküünt  
1 spl õli  
Sool, pipar

### Retsept

- 1 | Lõigake sea sisefilee 3-4 cm paksusteks tükkideks. Segage sügavas kausis kokku mesi, õli ja sojakaste ning lisage sea sisefilee tükid. Jätke vähemalt 30 minutiks marineerima.
- 2 | Vahepeal koorige kartulid. Lõigake need umbes 3 mm paksusteks õhukesteks viiludeks, peske ja kuivatage need ning tõstke need kaussi. Lisage kooritud ja purustatud küüslauguküüned, pardi- või hanerasv, sool ja pipar. Segage kõik hoolikalt kokku ja tõstke Easy Fry Oven & Grilli korvi.
- 3 | Asetage korv Easy Fry Oven & Grilli keskele, nii et tilgaalus on põhjas, ja küpsetage 30 minutit CHIPS-režiimil (200°C), pöörates roa üks või kaks korda ümber.
- 4 | Kui programm on lõppenud, lisage kartulitele peeneks hakitud petersell ja segage need kokku. Asetage grilliplaat kartulite kohale ja kuumutage 13 minutit GRILL-režiimil.
- 5 | Taimeri kõlades lisage sea sisefilee viilud kuumale ahjuplaadile, sulgege uks ja küpsetage MANUAL-režiimis 200°C juures 10 minutit, pöörates liha poole küpsetamisaja möödudes ümber. Serveerige kartulid koos meeglasuuriga sealihaga viiludega.





# Pearoad

## Õuntega kaetud seakarbonaad kartulitega

4 ✨ 20 min 🍲 25 + 13 min eelsoojendus + 10 min 🍳

### Koostisosad

4 seakarbonaadi, 2 cm paksused (800 g)  
1 õun  
1 kg jahuseid kartuleid

1 spl õli  
1 spl pruuni suhkrut  
Sool, pipar

### Retsept

- 1 | Peske kartulid ja lõigake need koos koorega sektoriteks. Kuivatage need hoolikalt puhta köögirätikuga. Asetage need kaussi ja segage õli, 1 tl soola ja pipraga. Asetage kartulid Easy Fry Oven & Grilli keskel asuvasse korvi ning tilgaalus põhja. Küpsetage CHIPS-režiimil 25 minutit, pöörates kartulid poole küpsetusaja möödudes ümber.
- 2 | Koorige õun ja eemaldage selle südamik, lõigake see 4 paksuks viiluks. Asetage üks viil igale seakarbonaadi tükile, seejärel puistake peale soola, pipart ja pruuni suhkrut.
- 3 | Kui CHIPS-programm jõuab lõpuni, asetage grillplaat kartulite kohale ja eelsoojendage seda 13 minutit GRILL-režiimil (200°C).
- 4 | Taimeri kõlades asetage seakarbonaadi tükid kuumale ahjuplaadile (koos õunaga selle peal), sulgege uks ja küpsetage GRILL-režiimil (200°C) 10 minutit.
- 5 | Serveerige õunaga kaetud seakarbonaadi tükid kartulitega.



## Sinepiglasuuriga grillvorstid

4 ✂ 10 min  28 min 



### Koostisosad

700 g Toulouse'i vorsti, ideaaljuhul  
ühe jupina  
1 spl teralist sinepit  
2 spl mett

100 ml valget veini  
2 oksa tüümiani

### Retsept

- 1 | Asetage mesi, sinep, tüümian ja vein pannile ja kuumutage keema tõusmiseni. Jätke vaikselt podisema, segades seda regulaarselt ning eelsoojendades samal ajal grillplaati.
- 2 | Asetage grillplaat Easy Fry Oven & Grilli ülemisse ossa, tilgakauss allapoole, ja eelsoojendage seda 13 minutit GRILL-režiimil (200°C).
- 3 | Keerake vorst spiraaliks ja torgake vorsti selle paigalhoidmiseks kaks üksteise suhtes risti asetsevat varrast. Kui seade on üle soojenenud, pintseldage vorsti mõlemad pooled sinepiseguga ja asetage see grillplaadile.
- 4 | Küpsetage GRILL-režiimil (200°C) 15 minutit, pöörates vorsti poole küpetusaja möödudes ümber. Serveerige vorst taldrikul koos ülejäänud sinepikastmega.

NÕUANNE

**Serveerige koos omatehtud sinepipüreega: koorige 1 kg kartuleid ja keetke need ära. Nõrutage ja püreestage koos 25 g või, 2 supilusikatäie sinepi, 150 ml piima, soola ja pipraga.**



## Chimichurri grillitud ribisteik

2 ✨ 15 min 🍲 17 min 🍲

**Koostisosad**

400 g 2 cm paksune antrekoot  
 1 spl veiniäädikat  
 1 küüslauguküüs  
 1/2 kimpu siledalehelist peterselli

Näpuotsatäis cayenne'i pipart  
 Näpuotsatäis punet  
 3 spl taimeõli  
 Sool, pipar

**Retsept**

- 1 | Blenderdage või peenestage petersell koos küüslauguküüntega (kooritud ja idu eemaldatud). Lisage äädikas, cayenne'i pipar, pune, sool, pipar ja õli ning segage kokku. Asetage chimichurri-kaste kaussi.
- 2 | Patsutage steiki kõõgipaberiga. Maitsestage mõlemad pooled soola ja pipraga ning lisage veidi õli.
- 3 | Asetage grillimisalus Easy Fry Oven & Grilli ülemisse ossa, tilgaalus allapoole, ja seadistage 17 minutiks GRILL-režiimile (200°C).
- 4 | Asetage steik peale 13-minutilist eelsoojendamist kuumale ahjuplaadile ja sulgege küpsemise alustamiseks uks. 2 minuti pärast keerake steik ümber ja laske veel 2 minutit küpseda.
- 5 | Serveerige steik taldrikul koos chimichurri-kastmega.

NÕUANNE

Reguleerige küpsetusaega vastavalt sellele, kas eelistate poolküpset või läbiküpsetatud steiki.



## Hamburger ja bataadi friikartulid

4 ✂ 20 min  20 min + 13 min eelsoojendus + 8 min 



### Koostisosad

4 hamburgeripihvi  
800 g maguskartuleid  
4 viilu Cheddari juustu  
2 spl sinepit  
2 peotäit rukolat

4 hamburgeri kuklit  
1 kuhjaga spl jahu  
1 tl soola  
1 spl rapsiseemneõli

### Retsept

- 1 | Koorige bataadid ja lõigake need 2 cm paksusteks viiludeks. Kuivatage neid võimalikult põhjalikult köögirätikuga, seejärel asetage need kaussi. Lisage jahu ja sool ning segage kokku, et friikartulid oleksid ühtlaselt kaetud. Lisage õli ja segage. Asetage bataadi friikartulid Easy Fry Oven & Grill korvi. Asetage korv seadme keskele nii, et tilgaalus asuks allosas. Küpsetage CHIPS-režiimil (200°C) 20 minutit.
- 2 | Kui programm on lõppenud, keerake bataadid ümber ja asetage grillplaat seadme ülaosasse. Sulgege uks ja käivitage resti eelkuumutamiseks 13 minutiks GRILL-režiim (200°C).
- 3 | Taimeri kõlades asetage pihvid kuumale restile. Sulgege uks ja küpsetage GRILL-režiimil (200°C) 4 minutit. Asetage pihvidele juustuviilud ja küpsetage grillrežiimil veel 2 minutit.
- 4 | Eemaldage pihvidega plaat. Lõigake hamburgerikuklid pooleks ja asetage need grillplaadile ning küpsetage neid 2 minutit GRILL-režiimil.
- 5 | Määrige röstitud kuklid sinepiga ja asetage neile pihvid. Garneerige maitse järgi rukola ja tomativiiludega ning serveerige koos bataadi friikartulitega.



## Ingveri kana poolkoivad grillitud maisiga

6 ✂ 10 min 🥣 1 tund 🍲 20 + 13 min eelsoojendus + 10 min 🍲



### Koostisosad

12 kana poolkoiba (umbes 1 kg)  
6 maisitõlvikut, eelküpsetatud ja  
vaakumpakendis  
2 spl vedelat mett

2 spl sojakastet  
1 spl hakitud ingverit  
2 spl oliiviõli  
Sool, pipar

### Retsept

- 1 | Segage kausis mesi, sojakaste ja ingver. Lisage poolkoivad ja segage hästi läbi, et need oleksid hästi kaetud. Laske 1 tund marineerida.
- 2 | Asetage poolkoivad astmeliselt kahele grillplaadile (6 poolkoiba ühe grilli kohta). Asetage grillplaadid Easy Fry Oven & Grilli keskmisele ja ülemisele tasandile nii, et tilgaanum asuks allosas. Sulgege uks ja küpsetage 20 minutit CHICKEN-režiimil (200°C). Tõstke grillplaadid 10 minuti pärast ümber ja pöörake poolkoibi, seejärel sulgege küpsetamise jätkamiseks uks.
- 3 | Programmi lõpus eemaldage kana poolkoivad. Asetage grillplaat seadme ülaosasse ja eelsoojendage 13 minut GRILL-režiimil (200°C).
- 4 | Kuivatage maisitõlvikut köögipaberiga. Pintseldage mais õliga üle ning maitsestage soola ja pipraga. Asetage 6 maisitõlvikut pärast eelsoojendamist tihedalt üksteise kõrvale grillplaadile ja küpsetage GRILL-režiimil (200°C) 10 minutit. Pöörake maisitõlvikut poole küpsetamise ajal ümber. Serveerige koos karamelliseeritud kana poolkoibadega.

NÕUANNE

**Karamellise efekti saavutamiseks katke poolkoivad küpsetamise ajal marinaadiga ja küpsetage veel 5 minutit.**



## Röstitud kana



### Koostisosad

1 väike, seotud koibadega kana  
(umbes 1,2 kg)  
5 küüslauguküünt  
1 väike sibul  
1 spl õli  
Sool

### Retsept

- 1** | Koorige ja hakkige sibul ja küüslauguküüned peeneks. Asetage need Easy Fry Oven & Grilli põhjas asuvasse tilgaanumasse ja lisage klaasitäis vett.
- 2** | Masseerige kananahka 1 supilusikatäie õliga. Maitsestage soolaga.
- 3** | Asetage kana Easy Fry Oven & Grilli ning kinnitage see vardasse. Küpsetage CHICKEN-režiimil 1 tund aktiveeritud vardaga.



# Pearoad

## Kanakoivad jogurti ja rosmariini marinaadiga

4 ✪

10 min



4 tund



13 min

eelsoojendus + 30 min



### Koostisosad

4 väikesed kanakoivad, nahk eemaldatud  
250 g naturaalset jogurtit  
3 spl Dijoni sinepit  
2 spl värsket rosmariini, peeneks hakitud

4 küüslauguküünt, purustatud  
Sool, pipar

### Retsept

- 1 | Segage kokku jogurt, sinep, rosmariin, küüslauk, sool ja pipar. Määrige kanakoivad seguga ja laske vähemalt 4 tundi külmkapis marineerida.
- 2 | Asetage grillplaat Easy Fry Oven & Grilli ülemisse ossa, tilgakauss allapoole, ja eelsoojendage seda 13 minutit GRILL-režiimil (200°C).
- 3 | Taimeri kõlades asetage kalakoivad kuumale grillile ja küpsetage GRILL-režiimil (200°C) 30 minutit.

NÕUANNE

Serveerige grillitud kanakoivad salati ja grillitud kartuliviiludega.



## Kanaga kevadrullid

6 ✨ 45 min 🥣 10 + 25 min 🍲



### Koostisosad

16 lehte riisipaberit  
50 g riisi-niitnuudleid  
1 väike kanarind (120 g)  
2 porgandid  
1/2 punane sibul

20 oksa värsket koriandrit  
10 g värsket ingverit  
1 spl seesamiõli  
Sool  
1,5 spl neutraalse maitsega õli

### Retsept

- 1 | Asetage kanafilee Easy Fry Oven & Grilli keskel asuvale grillplaadile, mille allas on tilgaanum. Küpsetage MEAT-režiimil (180°C) 10 minutit. Jätke liha enne väikesteks tükkideks lõikamist veidi jahtuma.
- 2 | Koorige ja riivige porgandid. Hakkige koriander, ingver ja sibul. Niisutage riisi-niitnuudlid vastavalt pakendil olevatele juhistele, seejärel nõrutage, asetage kaussi ja segage kokku köögiviljade, kanatükkide ja seesamiõliga.
- 3 | Leotage riisipaberilehte leiges vees ja asetage see puhtale köögirätikule. Asetage 2 supilusikatäit täidist
- 4 | Asetage grillplaadid Easy Fry Oven & Grilli keskmisele ja ülemisele tasandile ning küpsetage 25 minutit CHIPS-režiimil (200°C), tõstes grillplaadid poole aja möödudes ümber.
- 5 | Serveerige kevadrulle kuumalt sojakastmega.

NÕUANNE

Riisipaberi võib asendada filotaina lehega, mida ei ole vaja vees leotada.



# Pearoad

## Mee ja rosmariiniga pardirind ja porgandid

6 ✨ 15 min 🍲 25 + 13 min eelsoojendus + 8 min ☕

### Koostisosad

2 suurt pardirinda  
1 kg porgandeid  
4 spl vedelat mett  
2 spl viinamarjaseemne õli

2 rosmariini oksad  
Sool, pipar

### Retsept

- 1 | Viilutage pardirindade nahk ruudustikuks. Lõigake iga rinnatükk 3 võrdseks tükiks. Hõõruge neid mee, peeneks hakitud rosmariini lehtede ja soola poole kogusega. Asetage need taldrikule ja jätke külmikusse.
- 2 | Koorige porgandid. Lõigake need pikuti neljandikeks, seejärel 5 cm pikkusteks pulkadeks. Asetage need kaussi ja segage kokku õli, ülejäänud mee ja rosmariini ning soola ja pipraga. Asetage need Easy Fry Oven & Grilli keskel asuvasse korvi ning tilgaalus põhja. Sulgege uks. Küpsetage CHIPS-režiimil (200°C) 25 minutit. Keerake küpsetamise ajal üks kord ümber.
- 3 | Taimeri kõlades keerake porgandid uuesti ümber ja asetage need seadme ülaosas asuvale grillplaadile. Sulgege uks ja soojendage 21 minutit GRILL-režiimil (200°C). Asetage pardi rinnafileed 13 minuti pärast kuumale ahjuplaadile, nahk ülespoole. Sulgege uks ja jätke küpsema. 4 minuti pärast keerake pardi rinnafileed ümber ja sulgege küpsetamise jätkamiseks uks.
- 4 | Serveerige pardi rinnafileed koos porgandist friikartulite ja praekartuliga.

NÕUANNE

Lisage või vähendage grillimisega 2 minutit, olenevalt sellest, kas eelistate tooremat või hästi läbiküpsetatud liha.



## Seenepitsa

6 ✨ 10 min  13 min eelsoojendus + 3 x 12 min 



## Koostisosad

1 pakk valmis ristkülikukujulist pitsatainast  
6 seent  
2 tomatit  
150 g viilutatud Cheddari juustu

6 spl tomatipüreed  
2 spl oliiviõli  
Herbes de Provence'i maitseainet

## Retsept

- 1 | Asetage Easy Fry Oven & Grilli grillplaadi pitsakülg ülemisesse osasse, tilgaanum põhja. Sulgege uks ja soojendage 13 minutit GRILL-režiimil (200°C).
- 2 | Peske seened ja tomatid. Lõigake seened sektoriteks ja tomatid viiludeks. Rullige pitsatainas lahti ja lõigake 6 ristkülikuks.
- 3 | Peale eelsoojendamist asetage pitsaplaadile 2 ristkülikukujulist tainatükki, seejärel asetage igale tainatükile tomatipüree, 1 viil juustu, 2 viilu tomatit ja mõned seenetükid. Lisage näputäis Provence'i ürte ja nirstage peale pisut oliiviõli. Asetage kandik eemaldatava käepideme abil Easy Fry Oven & Grilli ja küpsetage PIZZA-režiimil (190°C) 12 minutit.
- 4 | Taimeri kõlades eemaldage küpsetatud pitsad ja korrake sama protseduuri ülejäänud pitsade puhul.

NÕUANNE

Kui soovite midagi kiiremat, tehke bruschetta, kasutades pitsataina asemel pooleks lõigatud paniniseid (itaaliapäraseid võileibu).



## Oliivõli, küüslaugu ja loorberiga pähkelkõrvits

4 ✨ 15 min  25 min 

### Koostisosad

1 pähkelkõrvits  
2 spl küüslaugupulbrit  
2 loorberilehte  
2 spl oliiviõli  
Sool, pipar

### Retsept

- 1 | Poolitage pähkelkõrvits. Eemaldage seemned ja koor ning lõigake 2,5 cm suurusteks kuubikuteks.
- 2 | Asetage kuubikud koos küüslaugu, loorberilehtede ja oliiviõliga kaussi. Maitsestage soola ja pipraga ning segage kokku, kuni tükid on hästi kaetud. Asetage need korvi ja korv Easy Fry Oven & Grilli keskele. Sulgege uks.
- 3 | Küpsetage MANUAL-režiimil (200°C) 25 minutit.
- 4 | Serveerimiseks kaunistage kõrvitsa-seemnete, päevalilleseemnete ja murendatud feta-juustuga.





## Röstitud lillkapsas sidrunikastmes

*Koostisosad*

1 väike lillkapsas  
2 spl oliiviõli  
30 g tahiini (seesamipastat)  
100 ml oliiviõli

100 ml sidrunimahla  
Sool, pipar

*Retsept*

- 1 | Lõigake lillkapsas viiludeks ja seejärel õisikuteks. Asetage kaussi, lisage 2 supilusikatäit õli, soola ja pipart ning segage kokku.
- 2 | Asetage õisikud korvi ja korv Easy Fry Oven & Grilli keskele, seejärel sulgege uks.
- 3 | Küpsetage 180°C juures 20 minutit, pöörates roa poole küpsetusaja jooksul ümber.
- 4 | Valmistage vahepeal sidrunikaste, segades tahiini, sidrunimahla ja oliiviõli kokku. Maitsestage soola ja pipraga.
- 5 | Serveerige lillkapsas koos sidrunikastmega.



## Provence'i stiilis tomatid



## Koostisosad

4 lihatomatit  
 2 küüslauguküünt, hakitud  
 2 spl hakitud peterselli  
 4 spl oliiviõli

2 spl riivsaia  
 Sool, pipar

## Retsept

- 1 | Poolitage tomatid. Vajaduse korral lõigake iga tomati põhi maha, et need pannil püsti seisaksid. Segage kokku oliiviõli, küüslauk, petersell ja riivsaia. Maitsestage soola ja pipraga, seejärel asetage igale tomatile natuke seda segu.
- 2 | Asetage grillimisalus Easy Fry Oven & Grilli ülemisse ossa, tilgaalus allapoole, ja seadistage 33 minutiks GRILL-režiimile (200°C).
- 3 | Eelkuumutage ahju 13 minutit ja taimeri kõlades asetage tomatid kuumale ahjuplaadile (peterselli-pool ülespoole) ja sulgege küpsetamise alustamiseks uks.



NÕUANNE

*Et tomatid säilitaks oma kuju, veenduge, et need ei oleks liiga küpsed.*



# Šokolaadi-karamelli marmorkook

6/8



30 min



50 min



## Koostisosad

350 g suhkrut  
4 muna  
250 g jahu  
1 kotike küpsetuspulbrit  
100 g soolatud võid  
20 g võid määrimiseks

120 ml kohvikooort  
5 spl piima  
200 ml neutraalse maitsega õli  
20 g kakaopulbrit  
60 g mett  
50 ml vett

## Retsept

- 1 | Määrige 20 cm ümmargune koogivorm rasvaineaga.
- 2 | Kuumutage väikeses potis mesi, vesi ja 160 g suhkrut. Kui karamell hakkab moodustuma, lisage soolatud või tükid ja koor, jälgides, et see ei pritsiks. Asetage kõrvale.
- 3 | Valmistage tainas, segades õli ja ülejäänud suhkru kokku. Lisage munad, sõelutud jahu ja küpsetuspulber. Tehke segu pooleks. Lisage ühele poolele kakaopulber ja teisele poolele 150 g jahtunud karamelli.
- 4 | Asetage vormi 3 lusikatäit šokolaaditainast, seejärel 3 lusikatäit karamellitainast ja korrake seda nii, et moodustuks marmorilaadne efekt. Asetage koogivorm Easy Fry Oven & Grilli keskel asuvale grillplaadile. Sulgege uks.
- 5 | Küpsetage DESSERT-režiimil (160°C) 50 minutit. 35 minuti pärast katke kook küpsetuspaberiga, et see ära ei kõrbeks. Enne koogivormist väljavõtmist jätke kook jahtuma. Serveerimiseks katke see ülejäänud karamelliga.



## Šokolaaditükkidega muffinid



### Koostisosad

125 g jahu  
1/2 kotike kuivpärm  
25 g pehmet võid  
30 g suhkrut

50 g šokolaaditükke  
1 muna  
125 ml piima

### Retsept

- 1** | Segage kausis jahu, pärm ja suhkur. Lisage pehme võid ja segage kätega kokku, kuni tekstuur samaneb märja liivaga. Lisage šokolaadilaastud.
- 2** | Kloppige eraldi kausis piim ja munad lahti. Lisage liivasegule ja segage kokku, jälgides, et te liiga palju ei segaks.
- 3** | Jagage tainas 6 muffinivormi ja asetage need Easy Fry Oven & Grilli korvi. Asetage korv seadme ülaosasse, sulgege uks ja küpsetage DESSERT-režiimil (160 °C) 25 minutit.



## Glasuuritud õunasõõrikud



## Koostisosad

3 õuna  
200 g jahu  
3 muna  
3 spl piima  
1 spl vahtrasiirupit

3 spl õli  
Tuhksuhkur

## Retsept

- 1 | Koorige õunad ja eemaldage südamikud, lõigake õunad 4 suureks viiluks.
- 2 | Asetage Easy Fry Oven & Grilli kahele grillplaadile küpsetuspaberi leht. Määrige need pintsli kasutades hästi õliga kokku.
- 3 | Asetage jahu sügavasse kaussi. Kloppige teises kausis munad koos vahtrasiirupi ja piimaga lahti. Kastke 12 õunaviilu ükshaaval jahusse ja munasse ja seejärel uuesti jahusse.
- 4 | Asetage küpsetuspaberile, jälgides, et need ei puutuks omavahel kokku. Pintseldage kergelt õliga. Asetage grillplaadid Easy Fry Oven & Grilli keskmisele ja ülemisele tasandile ja sulgege uks. Küpsetage 20 minutit CHIPS-režiimil (200°C), tõstes grillplaadid poole küpsetusaja möödudes ümber.
- 5 | Piserdage sõõrikuid tuhksuhkruga ja serveerige.





## Kuivatatud puuviljad



### Koostisosad

1 suur õun  
1/2 sidrunit

### Retsept

- 1 | Pigistage sidrunist mahl välja ja valage mahl väikesesse külma veega kaussi.
- 2 | Peske õunad ja eemaldage neilt südamikud, seejärel lõigake võimalikult õhukesteks viiludeks (umbes 2 mm), eelistatavalt riiviga. Leotage viile ükshaaval sidrunivees, seejärel kuivatage need puhta köögirätiku või-paberiga.
- 3 | Asetage need Easy Fry Oven & Grilli kahele grillplaadile, lähestikku, kuid mitte kattuvalt. Asetage kaks grillplaati seadme keskmisele ja ülemisele tasandile. Sulgege uks.
- 4 | Küpsetage DEHYDRATION-režiimil 60°C juures 6 tundi. Programmi lõpus kontrollige õunaviilude tekstuuri ja jätkake vajaduse korral veel 1-2 tundi kuivatamist, kuni need on krõbedad.

NÕUANNE

Säilitage kuivatatud õunaviile õhukindlas pakendis ja sööge neid müsliga või tervisliku vahepalana.