



Dual Easy Fry

Recepšu grāmata

FILO MĪKLAS CIGĀRI AR FETAS SIERU

6 ✱ 20 Min  12 Min 

SASTĀVDAĻAS

350 g fetas siera
1 sakulta ola
1 olas dzeltenums
1 olas baltums

2 tējkarotes kaltētu piparmētru
1 iepakojums filo mīklas
Pipari

RECEPTĒ

- 1** | Ar dakšiņu sadrupiniet fetas sieru un ielieciet to traukā. Pievienojiet veselu olu, olas dzeltenumu un piparmētras. Pielieciet piparus un labi samaisiet.
- 2** | Atritiniet filo mīklas plāksni un to viegli apziediet ar olas baltumu. Virsū uzlieciet otru plāksni. Mīklu sagrieziet sešos kvadrāta formas gabalos. Uz katra kvadrāta gareniski uzklājiet 1,5 ēdamkarotes fetas siera maisījuma un mīklu sarullējiet cigāra formā. Atkārtojiet, līdz ir izmantotas visas sastāvdaļas.
- 3** | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 10 minūtēm. Izvietojiet filo mīklas cigārus uz paplātes kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 12 minūtēm. Izvietojiet filo mīklas cigārus uz paplātes kas atrodas 2. traukā.
- 4** | Nospiediet pogu SYNC (Sinhronizācija). Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5** | Kad ir pagājusi puse laika, filo mīklas cigārus apgrieziet.
- 6** | Pārbaudiet, vai cigāri ir viscaur gatavi, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 7** | Pasniedziet filo mīklas cigārus, kamēr tie vēl ir silti, ar grilētas kukurūzas salātiem.

PADOMI

Nelieciet filo mīklas cigārus citu uz cita, jo šādā gadījumā tie neizcepsies vienmērīgi. Pasniedziet nekavējoties. No šīs receptes sastāvdaļām var pagatavot 20 cigārus.

BURITO AR VISTU

8 ✂ 20 Min  25 Min 

SASTĀVDAĻAS

4 tējkarotes meksikāņu garšvielu
 4 ēdamkarotes olīveļļas
 4 vistas krūtiņas
 8 kviešu vai kukurūzas tortiljas
 8 tējkarotes trekna krējuma

8 ēdamkarotes rīvēta Čedaras siera
 8 ēdamkarotes gvakamoles
 8 ēdamkarotes saldās kukurūzas
 8 ēdamkarotes salsas

RECEPTĒ

- 1** | Traukā samaisiet meksikāņu garšvielas ar eļļu. Pievienojiet vistu, apsedziet trauku un atstādiet marinēties 15 minūtes.
- 2** | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu CHICKEN (Vista), izvēloties 200 °C uz 15 minūtēm. Izvietojiet vistas krūtiņas uz grila paplātes, kas atrodas 1. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu. Ļaujiet vistas krūtiņām nedaudz atdzist un pēc tam sagrieziet tās šķēlēs.
- 3** | Novietojiet tortilju uz alumīnija folijas kvadrāta. Uz tortiljas uzklājat skābo krējumu un pievienojiet salsu, gvakamoli un vistu. Pievienojiet kukurūzu un pārkaisiet ar sieru. Rūpīgi ietiniet burito folijā.
- 4** | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu CHICKEN (Vista), izvēloties 180 °C uz 10 minūtēm. Izvietojiet 3 burito uz paplātes, kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 10 minūtēm. Uzlieciet 1 burito uz paplātes, kas atrodas 2. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5** | Pasniedziet burito nekavējoties.

PADOMI

Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienos. Pasniedziet nekavējoties. Varat izmantot uz iesma jau izceptas vistas krūtiņas.

Halloumi frī

6  20 Min  15 Min 

SASTĀVDAĻAS

400 g halloumi siera
40 g miltu
2 vidēji lielas olas

100 g rīvmaizes
2 ēdamkarotes ķiploku pulvera

RECEPTĒ

- 1 | Sagrieziet halloumi sieru 1 cm biezās strēmelēs. Vienā traukā iebertiet miltus. Citā traukā iesitiet olas un labi sakuliet. Vēl citā traukā samaisiet rīvmaizi ar ķiploku pulveri.
- 2 | Katru gabaliņu apvārtiet miltos, pēc tam olā un visbeidzot — rīvmaizē. Tiem jābūt panētiem no visām pusēm. Nolieciet malā.
- 3 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 15 minūtēm. Izvietojiet halloumi frī
- uz paplātes kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 18 minūtēm. Izvietojiet halloumi frī uz paplātes, kas atrodas 2. traukā.
- 4 | Nospiediet pogu SYNC (Sinhronizācija). Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5 | Pasniedziet nekavējoties, pēc izvēles papildinot ar brokoļu un siera gabaliņiem.

PADOMI

Halloumi ir Kipras siers, kas gatavots no kazas un aitas piena. To īpašu padara viegli elastīgā tekstūra un sāļā garša. Karsējot halloumi siers nekūst, tikai kļūst nedaudz elastīgāks un garšīgāks. To var atrast Vidusjūras pārtikas preču veikalos vai lielveikalu siera nodaļā. Nepievienojiet rīvmaizei vai miltiem sāli, jo halloumi siers ir ļoti sāļš. Ja vēlaties, varat izmantot panko — pārslu veida rīvmaizi, ko plaši izmanto japāņu virtuvē. Panko rīvmaizi var atrast daudz lielveikalu ārzemju pārtikas produktu nodaļā, Āzijas pārtikas preču veikalos un internetā.

VISTAS GAĻAS BUMBIŅAS

6 ✂ 25 Min 10 Min



SASTĀVDAĻAS

700 g vistas krūtiņas
2 olas
60 g rīvmaizes
100 g parmezāna

3 ēdamkarotes olīveļļas
2 ēdamkarotes sasmalcinātu pētersīļu
2 tējkarotes sīpolu pulvera
Sāls, pipari

RECEPTĒ

- 1 | Gaļasmašīnā vai blenderī samaliet vistas krūtiņas. Traukā samaisiet malto vistas gaļu, olas, rīvmaizi, parmezānu, olīveļļu, pētersīļus un sīpolu pulveri. Pievienojiet sāli un piparus un izveidojiet aptuveni 3/4 cm lielas bumbiņas.
- 2 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu CHICKEN (Vista), izvēloties 200 °C uz 10 minūtēm. Izvietojiet 20 gaļas bumbiņas uz grila paplātes, kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu CHICKEN (Vista), izvēloties 200 °C uz 12 minūtēm. Izvietojiet 12 gaļas bumbiņas uz paplātes kas atrodas 2. traukā.
- 3 | Nospiediet pogu SYNC (Sinhronizācija). Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 4 | Kad ir pagājusi puse laika, apmaisiet traukos esošo ēdienu.
- 5 | Pārbaudiet, vai gaļas bumbiņas ir viscaur izcepušās, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 6 | Pasniedziet gaļas bumbiņas ar tomātu un bazilika mērci.

PADOMI

No šīs receptes sastāvdaļām var pagatavot aptuveni 32 gaļas bumbiņas. Ja jums ir virtuves kombains, ielieciet visas sastāvdaļas traukā ar asmeni un darbiniet kombainu ar maksimālo ātrumu 1 minūti. Nelieciet gaļas bumbiņas vienu uz otras, jo tādā gadījumā tās neizcepsies vienmērīgi. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienos.

BROKOĻI AR PARMEZĀNU

8 ✱

15
Min22
Min

SASTĀVDAĻAS

1,2 kg brokoļu (apm. 4 galviņas)
2 tējkarotes ķiploku pulvera
8 ēdamkarotes olīveļļas

50 g rīveta parmezāna
1 šķipsna čili pārslu (pēc izvēles)
Sāls, pipari

RECEPTĒ

- 1** | Sadaliet brokoļus nelielos gabalos un lieciet tos traukos. Pievienojiet ķiploku pulveri, olīveļļu un čili pārslas. Pievienojiet sāli un piparus. Samaisiet.
- 2** | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu VEGETABLES (Dārzeni), izvēloties 170 °C uz 22 minūtēm. Izņemiet paplāti un 1. traukā ievietojiet 750 g brokoļu. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu VEGETABLES (Dārzeni), izvēloties 170 °C uz 26 minūtēm. Izņemiet paplāti un 2. traukā ievietojiet 450 g brokoļu.
- 3** | Nospiediet pogu SYNC (Sinhronizācija). Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu.
- 4** | Kad ir pagājusi puse laika, brokoļus apmaisiet.
- 5** | Ja brokoļi maina krāsu pārāk ātri, 5 minūtes pirms programmas beigām uz tiem uzklājat alumīnija folijas loksni.
- 6** | Tieši pirms pasniegšanas brokoļus pārkaisiet ar parmezānu. Tie lieliski sader kopā ar panētu tītara eskalopu.

VEGĀNISKIE BURGERI

8 ✂ 0 Min  20 Min 

SASTĀVDAĻAS

200 g sasmalcinātu sarkano
kāpostu
150 g rīvētu burkānu
120 g vegāniskās majonēzes
2 ēdamkarotes ābolu sidra etiķa

1 tējkarote ķiploku pulvera
3 iepakojumi džekfrūta gabaliņu
bez piedevām (kopējais tīrsvars
pēc notecināšanas: 440 g)
8 vegāniskās burgermaizītes

220 g barbekjū mērces
Sāls, pipari
2 tējkarotes kūpinātas paprikas
15 pilieni šķidro dūmu

RECEPTĒ

1 | Kāpostu salātu pagatavošana: Svaigos dārzeņus ielieciet traukā. Pievienojiet vegānisko majonēzi, sidra etiķi, ķiploku pulveri, sāli un piparus. Samaisiet un atstājiet ledusskapī marinēties vismaz stundu. Jo ilgāk kāpostu salāti marinēties, jo mīkstāki tie būs. Jo īsāku laiku salāti marinēties, jo kraukšķīgāki tie būs. Marinēšanas laiku pielāgojiet atbilstoši savai gaumei.

2 | Lielā traukā ar pirkstiem sasmalciniet džekfrūta gabaliņus, līdz to tekstūra atgādina plucinātu cūkgaļu. Džekfrūta masu pārlejiet ar ūdeni, lai tā būtu nosepta, un atstājiet uz 5–10 minūtēm. Masu vēlreiz noskalojiet un no tās izspiediet pēc iespējas vairāk šķidruma. Džekfrūta masu ielieciet atpakaļ traukā, pievienojiet barbekjū mērci, sāli,

piparus, kūpinātu papriku, šķidros dūmus un samaisiet.

3 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 20 minūtēm. Izņemiet paplāti un 1. traukā ievietojiet 650 g džekfrūta masas. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 20 minūtēm. Izņemiet paplāti un 2. traukā ievietojiet 450 g džekfrūta masas. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu.

4 | Kad ir pagājusi puse laika, apmaisiet.

5 | Izcepto džekfrūta masu kārtojiet uz burgermaizītēm un virsū uzlieciet kāpostu salātus. Pasniedziet ar kartupeļiem.

PADOMI

Džekfrūts ir ļoti populārs veģetāriešu vidū kā plucinātas cūkgaļas aizstājējs, un to var atrast bioloģiskās vai Āzijas pārtikas preču veikalos (vakuuma iepakojumā vai konservētu). Lūdzu, ņemiet vērā, ka šajā receptē ir izmantots džekfrūts bez piedevām, nevis sīrupā konservēts produkts, kas paredzēts desertiem. Kūpināta paprika ēdienam piešķir aromātu. Tās vietā var izmantot parasto papriku un nedaudz čili. Šķidros dūmus var atrast lielveikalu garšvielu nodaļā kopā ar asajām mērcēm, kā arī pārtikas preču veikalos un vegānu lielveikalos. Tos var atrast arī internetā. Tie piešķir ēdienam patīkamu dūmu garšu, neizmantojot kūpinātavu. Tā kā aromāts ir ļoti koncentrēts, pietiek ar dažiem pilieniem, lai izceltu ēdiena garšu. Šī lieliskā piedeva piešķir raksturu veģetāriem ēdieniem, mērcēm un dzīvnieku gaļas, mājputnu gaļas vai laša marinādei. To var aizstāt ar kūpinātu papriku, čipotles pulveri, kūpinātu sāli vai kūpinātu tēju. Ja jums nav daudz laika, izmantojiet gatavu svaigo dārzeņu maisījumu, kuram garšvielas jau ir pievienotas (šādā gadījumā garšvielas vairs nepievienojiet) vai nav. Burgermaizītes var apgrauzdēt: ievietojiet tās grozos un atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 3 minūtēm.

CEPTA VISTA AR MĀJĀS GATAVOTIEM FRĪ

4 ✱ 20 Min  50 Min 

SASTĀVDAĻAS

800 g kartupeļu
3 ēdamkarotes neitrālas eļļas
Sāls, pipari
Pētersīļi
1 vista (1,3 kg)
Puse citrona

1 tējkarote paprikas
0,5 tējkarotes ķiploku pulvera
0,5 tējkarotes sīpolu pulvera
1 tējkarote raudenes
Sāls, pipari
1 ēdamkarote olīveļļas

RECEPTĒ

- 1 | Nomizojiet kartupeļus un sagrieziet tos šķēlītēs. Ielieciet kartupeļus traukā un pārlejiet ar aukstu ūdeni, lai tie būtu nosegti. Atstājiet uz 30 minūtēm.
- 2 | Izņemiet vistai cīpslas un vistu ierīvējiet ar pusi citrona. Nelielā traukā samaisiet papriku, ķiploku un sīpolu pulveri, raudeni, sāli un piparus. Vistas ādu apziediet ar olīveļļu un pārkaisiet ar garšvielām.
- 3 | No kartupeļiem noteciniet ūdeni un kārtīgi tos nosusiniet. Kartupeļus samaisiet ar eļļu, sāli un pipariem.
- 4 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu CHICKEN (Vista), izvēloties 160 °C uz 50 minūtēm. Novietojiet vistu ar krūtiņu uz leju uz paplātes kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu FRIES (Frī), izvēloties 200 °C uz 50 minūtēm. Izvietojiet kartupeļu šķēlītes uz paplātes, kas atrodas 2. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5 | Grozu ar kartupeļiem sakratiet ik pēc 10 minūtēm un gatavošanas procesa vidū, kad ierīce atskaņo signālu un mirgo ikona. Vajadzības gadījumā lietojiet lāpstiņu. Ja nepieciešams, atkārtojiet.
- 6 | Pārbaudiet frī, kuriem arī vajadzētu būt zeltaini brūniem un kraukšķīgiem, un vajadzības gadījumā pagariniet gatavošanas laiku. Pievienojiet sāli un piparus pēc garšas. Pirms pasniegšanas pārkaisiet ar sasmalcinātiem svaigiem pētersīļiem.
- 7 | Pasniedziet nekavējoties. Ieziediet vistu ar cepšanas laikā iztecējušo šķidrumu un atlikušo šķidrumu pasniedziet mērces traukā.

SKOTU OLAS

6 ✱ 30 Min 14 Min



SASTĀVDAĻAS

6 vidēji lielas olas
12 ledus kubiņi
12 g svaigu pētersīļu
2 saišķi sīpolloku
2 tējkarotes sasmalcināta svaiga timiāna
550 g cūkgaļas desiņu gaļas

50 g miltu
Sāls, pipari
200 g rīvmaizes
2 vidēji lielas olas
6 ēdamkarotes skāba krējuma vai crème fraîche
2 ēdamkarotes mārrutku

RECEPTĒ

- 1 Katlīnā uzvāriet ūdeni, kam piebērta šķipsna sāls, un ielieciet tajā olas, izmantojot karoti ar caurumiem. Vāriet 7 minūtes un 30 sekundes vidējā karstumā. Sagatavojiet trauku ar aukstu ūdeni un ledus kubiņiem. Tīklīdz olas ir izvārītas, ielieciet tās ledus ūdenī. Pēc 20 sekundēm varat nedaudz ieplēst čaumalu un olas ielikt atpakaļ aukstajā ūdenī, līdz tās ir pilnībā atdzisušas. Šādi tās būs vieglāk nolobīt.
- 2 Smalki sasmalciniet pētersīļus, sīpollokus un timiāna lapas. To visu ielieciet traukā. Pievienojiet desiņu gaļu, samitriniet rokas un samaisiet. Maisījumu sadaliet vienādās daļās un no katras izveidojiet apaļu, plakanu plācenīti aptuveni 10 cm diametrā.
- 3 Sagatavojiet panējuma sastāvdaļas — miltus ar sāli un pipariem, rīvmaizi un sakultas olas — un katru no tām ievietojiet atsevišķā traukā.
- 4 Uzmanīgi nolobiet izvārītās un atdzesētās olas, turot zem auksta ūdens, un pēc tam tās apvārtiet miltos. Ar mitrām rokām katru olu ietiniet gaļas maisījumā, izlīdzinot malas, lai ola būtu pilnībā nosepta. Katru olu iemērciet sakultajās olās un pēc tam apvārtiet rīvmaizē. Pārliecinieties, vai katra ola ir pilnībā nosepta.
- 5 Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 200 °C uz 14 minūtēm. Izvietojiet 4 skotu olas uz paplātes kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 200 °C uz 14 minūtēm. Izvietojiet 2 skotu olas uz paplātes, kas atrodas 2. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 6 Pagatavojiet mērci, nelielā traukā samaisot krējumu un mārrutkus. Pievienojiet garšvielas.
- 7 Pārbaudiet, vai skotu olas ir gatavas, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu, līdz desiņu gaļa ir viscaur izcepusies.
- 8 Skotu olas pasniedziet sagrieztas uz pusēm vai četrās daļās kopā ar mērci. Varat tās garnēt ar bekonu un sinepēs sautētiem Briseles kāpostiem.

PADOMI

Skotu olas ir britu virtuves ēdiens, kas pagatavots no cieti vārītās olas, ko ieskauj panējumā cepta desiņu gaļa. Tās ēd gan siltas, gan aukstas, jo īpaši piknikā. Ja jums patīk cieti vārītās olas un nevēlaties pašķidru dzeltenumu, vāriet olas 5 minūtes ilgāk. Ja nevarat atrast desiņu gaļu, nopērciet parastas desiņas un noņemiet tām apvalku. Pēc tam tās samīciet kopā.

CAJUN LASIS UN ZAĻĀS PUPIŅAS AR ĶIPLOKIEM

4 ✱ 5 Min 15 Min



SASTĀVDAĻAS

Zivij:

4 laša filejas (katra apm. 150 g)
2 ēdamkarotes olīveļļas
4 ēdamkarotes Cajun garšvielu
Sāls, pipari

Zaļajām pupiņām:

400 g zaļo pupiņu
2 ēdamkarotes olīveļļas
2 ķiploka daiviņas, sasmalcinātas
1 ēdamkarote sasmalcināta koriandra
Sāls, pipari

RECEPTĒ

- 1 | Traukā samaisiet Cajun garšvielas ar olīveļļu. Ar otiņu maisījumu uzklājat uz laša filejām. Pievienojiet sāli un piparus.
- 2 | Traukā samaisiet zaļās pupiņas ar olīveļļu, ķiplokiem un garšaugiem. Pievienojiet sāli un piparus.
- 3 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu FISH (Zivs), izvēloties 200 °C uz 8 minūtēm. Izvietojiet laša filejas uz paplātes kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu VEGETABLES (Dārzeņi), izvēloties 200 °C uz 15 minūtēm. Izvietojiet zaļās pupiņas uz paplātes, kas atrodas 2. traukā.
- 4 | Nospiediet SYNC (Sinhronizācija), lai laša un dārzeņu gatavošana tiktu pabeigta vienā laikā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5 | Kad ir pagājusi puse laika, lasi un dārzeņus apmaisiet.
- 6 | Pārbaudiet, vai ēdiens ir viscaur gatavs, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 7 | Tieši pirms pasniegšanas pārlejiet lasi ar karoti saldās čili mērces un pārkaisiet ar sarkano čili, sīpollokiem un sezama sēklām. Pasniedziet dārzeņus nekavējoties ar laima daiviņu un pārkaisiet ar koriandru.

PADOMI

Nelieciet laša filejas citu uz citas, jo šādā gadījumā tās neizcepsies vienmērīgi. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienos.

GARNELES AR MEDU UN SRIRAČA MĒRCI UN CEPTI RĪSI

4 ✂ 15 Min  15 Min 

SASTĀVDAĻAS

Garnelēm:

85 g medus
50 g majonēzes
2 tējkarotes srirača mērces
1 ēdamkarote sojas mērces
1 ola
60 g miltu
450 g garneļu
1 ēdamkarote olīveļļas

Sāls, pipari

Ceptajiem rīsiem:

400 g vārītu rīsu
200 g saldētu dārzeņu (burkāni, brokoļi, saldā kukurūza)
7 cl sojas mērces
1 ēdamkarote eļļas
2 olas

RECEPTĒ

- 1 | Traukā samaisiet medu, majonēzi, srirača mērci un sojas mērci. Nolieciet malā. Dziļā bļodā sakuliet olu. Citā dziļā bļodā ieberiet miltus. Iemērciet garneles olā, pēc tam apvārtiet miltos un novietojiet uz grila paplātes, kas atrodas 1. traukā, tās stingri piespiežot. Ieziediet ar olīveļļu.
- 2 | Traukā samaisiet vārītos rīsus ar dārzeņiem, sojas mērci un eļļu. Pievienojiet olas un samaisiet vēlreiz.
- 3 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu FISH (Zivs), izvēloties 180 °C uz 12 minūtēm. paplāti ievietojiet 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 200 °C uz 15 minūtēm. Izņemiet paplāti no 2. trauka un traukā ielieciet rīsus.
- 4 | Nospiediet SYNC (Sinhronizācija), lai garneļu un rīsu gatavošana tiktu pabeigta vienā laikā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5 | Kad ir pagājusi puse laika, sakratiet grozu, lai samaisītu ceptos rīsus.
- 6 | Pārbaudiet, vai ēdiens ir viscaur gatavs, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 7 | Pasniedziet garneles ar rīsiem. Pamēģiniet tās ar aso mērci.

PADOMI

Nelieciet garneles citu uz citas, jo šādā gadījumā tās neizcepsies vienmērīgi. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienos. Pasniedziet nekavējoties.

LAŠA FILEJA TAIZEMES GAUMĒ AR KRĀSINAJIEM DĀRŽENIEM

4 ✂ 30 Min  30 Min 



SASTĀVDAĻAS

4 laša filejas
100 ml sojas mērces ar samazinātu sāls daudzumu
1 laims
4 ķiploka daiviņas
2 tējkarotes rīveta ingvera
1 sarkanais pipars
2 burkāni
1 cukīni
1 ēdamkarote olīveļļas

50 g cukurzirņu
50 g diedzētu pupiņu
Sāls, pipari
4 ēdamkarotes saldās čili mērces
Puse saišķa sasmalcinātu sīpolliuku
2 ēdamkarotes sezama sēklu
1 laims
Daži koriandra zariņi

RECEPTE

- 1 | Sagrieziet laša filejas lielos kubos. Traukā samaisiet sojas mērci, laima sulu, sasmalcinātu ķiploku un rīveta ingveru. Pievienojiet lasi, apsedziet trauku un atstādiet uz 20 minūtēm.
- 2 | Nomazgājiet un nosusiniet piparu, burkānus un cukīni. Sagrieziet piparu strēmelēs un izņemiet serdi. Nomizojiet burkānus un sagrieziet tos stienīšos. Sagrieziet cukīni tāda paša izmēra stienīšos. Traukā samaisiet sagrieztos dārzeņus ar eļļu. Pievienojiet cukurzirņus un diedzētas pupiņas. Pievienojiet sāli un piparus.
- 3 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu FISH (Zivs), izvēloties 180 °C uz 6 minūtēm. Izvietojiet laša kubus uz grilpannas,
- kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 30 minūtēm. Izvietojiet dārzeņus uz paplātes kas atrodas 2. traukā.
- 4 | Nospiediet SYNC (Sinhronizācija), lai laša un dārzeņu gatavošana tiktu pabeigta vienā laikā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos. Kad ir pagājusi puse laika, dārzeņus apmaisiet.
- 5 | Uzlieciet dārzeņus un lasi uz šķīvjiem, lai tos pasniegtu. Pārlejiet lasi ar saldo čili mērci un pārkaisiet ar sīpollikiem un sezama sēklām. Apslakiet dārzeņus ar laima sulu un pārkaisiet ar koriandru.

PADOMI

Cukurzirņus var aizstāt ar zaļajām sojas pupiņām. Ja vēlaties, varat pievienot mazās kukurūzas vāļītes un aizstāt sezama sēklas ar sasmalcinātiem zemesriekstiem. Ja jums patīk pikanti ēdieni, pievienojiet svaigu vai maltu čili. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienos. Pasniedziet nekavējoties ar lipīgajiem rīsiem. Ja jums nav sojas mērces ar samazinātu sāls daudzumu, pievienojiet 60 ml risu etiķa.

ZIEDKĀPOSTA STEIKI AR BURKĀNU FRĪ

2 ✂ 20 Min  25 Min 



SASTĀVDAĻAS

Burkānu stieniņiem:

20 g sojas mērces
20 g olīveļļas
10 g ķļavu sīrupa
20 g tahini
1 tējkarote kūpinātas paprikas
1 tējkarote ķiploku pulvera
300 g burkānu stieniņu
(3–4 burkāni)

Ziedkāposta steikiem:

Ziedkāposts (apm. 1 gab.)
50 ml olīveļļas
100 g citrona sulas
1 tējkarote kaltētu ķiploku
1 tējkarote paprikas
15 g medus
Sāls, pipari
2 šķipsnas čili pulvera

8 ēdamkarotes sasmalcinātu svi-
gu pētersīļu (aptuveni 15 g)

Ziedkāpostu majonēze:

250 g vārītu ziedkāposta gabalu
60 g krējuma (18 %)
20 ml olīveļļas
10 g ūdens
10 g citrona sulas
1 tējkarote kūpinātas paprikas
3 g sāls

RECEPTĒ

- 1 Traukā samaisiet sojas mērci, olīveļļu, ķļavu sīrupu, tahini, papriku, ķiploku pulveri, sāli un piparus. Nomizojiet burkānus. Katru burkānu sagrieziet gareniski uz pusēm un pēc tam katru pusi sagrieziet 3 mm platos stieniņos. Burkānu stieniņus ielieciet traukā un marinējiet vismaz 30 minūtes, laiku pa laikam apmaisot.
- 2 No ziedkāposta noņemiet lapas, bet nenogrieziet pārāk daudz no kāta. Ziedkāpostu novietojiet uz dēlīša. Ar lielu, labi uzasinātu nazi ziedkāpostu sagrieziet divās vai trīs aptuveni 2 cm biezās šķēlēs. Ziedkāposta steikus kopā ar burkāniem vāriet sālsūdenī uz lēnas uguns. Kad ir pagājusi puse no gatavošanas laika, izņemiet steikus, noteciniet tos un pabeidziet vārīt burkānus. Noteciniet un nolieciet malā.
- 3 Nelielā traukā samaisiet olīveļļu, citrona sulu, ķiplokus, medu, papriku un čili. Ziedkāposta steikus no vienas puses apziediet ar olīveļļu un citrona sulu. Pievienojiet sāli un piparus.
- 4 Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu VEGETABLES (Dārzeni), izvēloties 180 °C uz 25 minūtēm. Ziedkāposta steikus, kuru augšpuse ir apziesta ar mērci, izvietojiet uz paplātes kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu VEGETABLES (Dārzeni), izvēloties 180 °C uz 25 minūtēm. Burkānus vienā kārtā izvietojiet uz paplātes, kas atrodas 2. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5 Kad ir pagājusi puse laika, apgrieziet steikus un apziediet otru pusi ar atlikušo mērci. Apgrieziet burkānu stieniņus.
- 6 Pārbaudiet, vai ziedkāposts ir viscaur gatavs, un vajadzības gadījumā pielāgojiet gatavošanas laiku pēc savas gaumes.
- 7 Nelielā traukā ielieciet vārītus ziedkāposta gabalus, krējumu, olīveļļu, ūdeni, sāli, citrona sulu un kūpinātu papriku. Visu samaisiet ar rokas blenderi, lai pagatavotu majonēzi.
- 8 Gatavos ziedkāposta steikus pārkaisiet ar čili un sasmalcinātiem svaigiem pētersīļiem. Pasniedziet ar ziedkāpostu majonēzi un burkānu frī.

PADOMI

Tahini jeb tahina ir sezama pasta, kas izgatavota no saberztām sezama sēklām. To var atrast lielveikalu ārzemju pārtikas produktu nodaļā, austrumu pārtikas preču veikalos vai bioloģiskās pārtikas veikalos. Ja jums nav tahini, izmantojiet blenderi, lai samaltu sezama sēklas. Samaisiet tās nelielā traukā ar nelielu daudzumu sezama sēklu eļļas. Kā alternatīvu varat izmantot zemesriekstu sviestu. Kūpinātā paprika ēdienam piešķir aromātu un pikantu garšu. Šo ēdienu pasniedziet ar kartupeļu biezeni, kas šos dārzeņus labi papildina.

POKIJS AR GRILĒTU TUNCI

6 ✨ 20 Min

13 Min



SASTĀVDAĻAS

Mērcei:

4,5 ēdamkarotes rīsu etiķa

Pipari

15 g svaiga ingvera (1 gab., apm. 2 cm)

Asā mērce

3 tējkarotes sezama eļļas

9 cl sojas mērces

Pokijam:

500 g tunča steiku (apm. 4 gab.)

750 g iepriekš pagatavotu suši rīsu

3 nelieli avokado (ar izņemtu kauliņu un sagriezti šķēlēs)

30 g sasmalcināta sarkanā sīpola

300 g kubiņos sagrieztu mango (apm. 1 gab.)

6 ēdamkarotes sasmalcināta svaiga koriandra (apm. 30 g)

Garnējumam (pēc izvēles):

1,5 laimi, sagriezti 4 daļās

Puse halapenjo (vai Fresno pipara, ar izņemtām sēklām un sagrieztu šķēlēs)

Dažas šķēles redīsa, gurķa, sarkanā kāposta un burkāna

6 ēdamkarotes pagatavotu zaļo

sojas pupiņu

1,5 tējkarotes melno un balto sezama sēklu

RECEPTĒ

1 Sagatavojiet mērci: nelielā traukā samaisiet visas sastāvdaļas. Nolieciet malā.

2 Tunča steikus ielieciet traukā. Pārlejiet ar trešdaļu mērces un samaisiet. Atstājiet uz 10–15 minūtēm.

3 Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu GRILL (Grils), izvēloties 200 °C uz 13 minūtēm. Pagaidām sastāvdaļas pannā vēl nolieciet. Ierīce automātiski sāks iepriekšēju uzsildīšanu. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu.

4 Kad ierīce atskaņo signālu un displejā tiek parādīts "Add" (Pievienot), grila iepriekšējas uzsildīšanas cikls ir beidzies. Izņemiet tunci no marinādes, nosusiniet to un pārkaisiet ar

pipariem. Gabalus izvietojiet uz paplātes kas atrodas 1. traukā.

5 Cepiet tunča steikus, līdz ir izcepusies apakšējā trešdaļa. Apgrieziet un izcepiet otru pusi, vidusdaļu atstājot nedaudz sārtu. Ja jums patīk labāk izcepts tuncis, pielāgojiet gatavošanas laiku pēc savas gaumes.

6 Grilētā tunča steikus novietojiet uz dēlīša un atstājiet uz 5 minūtēm. Pēc tam ar asu nazi tos sagrieziet strēmelēs.

7 Katra pokija apakšējā daļā ieklājiet gatavos rīsus. Virs tiem kārtojiet grilētā tunča gabalus, avokado šķēles, mango kubiņus un sarkano sīpolu. Pārkaisiet ar koriandru. Dekorējiet pēc savas gaumes un visam pāri pārlejiet atlikušo mērci.

PADOMI

Iepriekš pagatavoti japāņu rīsi tagad ir viegli pieejami lielveikalos. Tas ļaus ietaupīt laiku, gatavojot ēdienu pēc šīs receptes. Varat arī tos sagatavot mājās, vienai personai izmantojot 50–60 g nevārītu rīsu. Vislabāk izmantot bioloģiski audzētus avokado to sezonas laikā. Tos var aizstāt ar cepta saldā kartupeļa kubiņiem. Ja jums nepatīk koriandrs, izmantojiet citu garšaugu.

GRILĒTS STEIKS AR CEPTIEM TOMĀTIEM

4 ✱ 10 Min  15 Min 

SASTĀVDAĻAS

600 g liellopa steika (apm. 3 lieli vai 4 vidēji gabali)
2 ēdamkarotes steika garšvielu maisījuma
20 g ķiploku un pētersīļu sviesta
2 ēdamkarotes olīveļļas
300 g tomātu (apm. 2 lieli tomāti)

1 ēdamkarote olīveļļas
1 tējkarote kaltētu itāļu garšaugu maisījuma
1 ēdamkarote balzametiķa
Sāls, pipari

RECEPTĒ

- 1 Gaļu no abām pusēm pārkaisiet ar steika garšvielu maisījumu. Garšvielas ieberzējiet gaļā, lai tās nenobirtu. Abas steika puses apziediet ar olīveļļu.
- 2 Sagrieziet tomātus uz pusēm.
- 3 Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu GRILL (Grils), izvēloties 200 °C uz 8 minūtēm. Pagaidām sastāvdaļas pannā vēl nelieciet. Ierīce automātiski sāks iepriekšēju uzsildīšanu. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu VEGETABLES (Dārzeņi), izvēloties 180 °C uz 15 minūtēm. Izvietojiet tomātus uz standarta pannas, kas atrodas 2. traukā. Apslakiet ar olīveļļu, itāļu garšaugu maisījumu un balzametiķi. Pievienojiet sāli un piparus.
- 4 Nospiediet SYNC (Sinhronizācija), lai gaļas un dārzeņu gatavošana tiktu pabeigta vienā laikā.

Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos. Kad ierīce atskaņo signālu un displejā tiek parādīts "Add" (Pievienot), grila iepriekšējās uzsildīšanas cikls ir beidzies. Izvietojiet steikus uz grila paplātes, kas atrodas 1. traukā.

5 Kad ir pagājusi puse laika, apgrieziet steikus, lai tie izceptos vienmērīgi.

6 Pārbaudiet, vai tomāti ir viscaur gatavi, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.

7 Izņemiet gatavos steikus un uz katra gaļas gabala uzlieciet ķiploku un pētersīļu sviestu. Pirms pasniegšanas ļaujiet steikiem 1 minūti atdzist. Pasniedziet ar ceptajiem tomātiem. Ēdienu varat pasniegt ar risiem, pastu vai gardu kartupeļu biezeni.

PADOMI

Itāļu garšaugu maisījums ir raudenes, timiāna, bazilika, salvijas un lauru lapu maisījums, ko var atrast lielveikalos. To var arī pagatavot mājās. Steikus kopā ar garšvielām var marinēt vismaz 2 stundas vai līdz vienai naktij ledusskapī. Ķiploku un pētersīļu sviestu var arī izmantot kā garšvielu dārzeņiem, pastai un grilētai gaļai. To var atrast lielveikalu svaigo vai saldēto produktu nodaļā. Varat to aizstāt ar mājās gatavotu sviestu, kam pievienots neliels daudzums ķiploku un pētersīļu, vai parastu sviestu. Izmantojiet biezas steika šķēles. Ja steika šķēles ir pārāk biezas, tās no katras puses var būt jācep vēl vienu minūti. Ja izmantojat gaļas termometru, temperatūrai šķēles vidū atkarībā no jūsu gaumes jābūt šādai: ļoti jēls — 45–50 °C, jēls — 50–55 °C, vidēji izcepts — 55–60 °C, labi izcepts — 70 °C.

VISTAS STILBIŅI AR ĶIPLOKIEM UN PANĒTI CUKĪNI AR PARMEZĀNU

2 ✱ 20 Min 15 Min



SASTĀVDAĻAS

Vistai:

6 vistas stilbiņi
Puse sarkanā sīpola
2 ķiploka daiviņas
2 ēdamkarotes malta ingvera
3 cl ķiploku, ingvera un čili mērce
3 cl sojas mērce ar samazinātu sāls daudzumu
3 cl svaigi spiestas apelsīnu sulas (1 apelsīns)
Sāls, pipari
2 saišķi sīpolloku

Cukīni:

4 cukīni
1 ēdamkarote itāļu garšaugu maisījuma
90 g miltu
2 olas
180 g panko rīvmaizes
45 g rīveta parmezāna
1 ēdamkarote eļļas
Sāls, pipari

RECEPTĒ

- 1 | Blenderī ielieciet sarkano sīpolu, nomizotas ķiploka daiviņas, ingveru, čili mērci, sojas mērci un apelsīnu sulu. Pievienojiet sāli un piparus. Sablendējiet līdz vienmērīgas konsistences mērcei. 6 cl mērce nolieciet malā. Traukā pārlejiet stilbiņus ar atlikušo mērci.
- 2 | Dziļā bļodā samaisiet miltus, sāli, piparus un itāļu garšaugu maisījumu. Citā dziļā bļodā sakuliet olas. Vēl citā bļodā samaisiet parmezānu ar panko rīvmaizi.
- 3 | Nomazgājiet cukīni un sagrieziet tos šķēlēs. Apvārtiet tās miltu maisījumā, pēc tam olās un, visbeidzot, rīvmaizes un parmezāna maisījumā.
- 4 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Pārbaudiet, vai grila paplāte ir ievietota 1. traukā. Atlasiet programmu GRILL (Grils), izvēloties 200 °C uz 15 minūtēm. Pagaidām sastāvdaļas pannā vēl nelieciet. Ierīce automātiski sāks iepriekšēju uzsildīšanu. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet
- programmu VEGETABLES (Dārzeņi), izvēloties 200 °C uz 15 minūtēm. Uzkāpējiet cepamā papīra loksnī uz paplātes, kas atrodas 2. traukā, un uz tās izvietojiet cukīni. Viegli apziediet cukīni ar eļļu. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.
- 5 | Kad ierīce atskaņo signālu un displejā tiek parādīts "Add" (Pievienot), grila iepriekšējās uzsildīšanas cikls ir beidzies. Izvietojiet stilbiņus uz grila paplātes, kas atrodas 1. traukā.
- 6 | Kad ir pagājusi puse laika, apgrieziet stilbiņus, lai tie izceptos vienmērīgi, un apmaisiet cukīni.
- 7 | Pārbaudiet, vai ēdiens ir viscaur gatavs, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 8 | Pasniedziet stilbiņus nekavējoties. Tieši pirms pasniegšanas pārkaisiet ar sasmalcinātiem sīpollokiem un pasniedziet ar atlikušo mērci un cukīni.

PADOMI

Nelieciet vistas gabalus citu uz cita, jo šādā gadījumā tie neizcepsies vienmērīgi. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienos. Pasniedziet ar tomātu salātiem.

MAZĀS KAUSĒTAS ŠOKOLĀDES KŪKAS

6 ✱ 15 Min 14 Min

SASTĀVDAĻAS

170 g 53 % tumšās konditorejas šokolādes
80 g sviesta
180 cl paniņu
80 g cukura
1 vidēji liela ola
1 tējkarote vaniļas ekstrakta

160 g miltu
1 tējkarote cepamā pulvera (4 g)
1 šķipsna sāls
100 g šokolādes čipsu
10 g kausēta sviesta

RECEPTĒ

- 1 Mikrovilņu krāsnī vai karsta ūdens peldē vienā traukā izkausējat šokolādi un sviestu. Pievienojiet olu, paniņas, cukuru un vaniļu un labi samaisiet ar putošanas slotiņu. Pēc tam pievienojiet miltus, cepamo pulveri un sāli un samaisiet ar lāpstiņu. Kad masa ir viendabīga, tajā iemaisiet šokolādes čipsus.
- 2 Ietaukojiet trauciņus un tajos ielejiet mīklu (120 g katrā trauciņā).
- 3 Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu DESSERT (Deserts), izvēloties 160 °C uz 14 minūtēm. Izvietojiet 4 trauciņus uz

grila paplātes, kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu DESSERT (Deserts), izvēloties 160 °C uz 14 minūtēm. Izvietojiet 2 trauciņus uz paplātes kas atrodas 2. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu abos traukos.

- 4 Pārbaudiet, vai kūkas ir gatavas, iedurot nazi līdz trauciņa apakšai. Nazi izvelkot, tam jābūt tīram. Ja tā nav, turpiniet gatavošanu vēl 2 minūtes. Pielāgojiet gatavošanas laiku pēc savas gaumes. Izņemiet kūkas, izmantojot virtuves cimdu vai standziņas.

PADOMI

Šai receptei izmantojiet trauciņus ar 9 cm diametru. Paniņas (franču valodā — *lait ribot*) padara kūkas, mafīnus, pankūkas un vafeles īpaši mitras. Tas ir raudzēts piens, ko ražo, pienam pievienojot skābi (parasti citrona sulu vai etiķi). Paniņām ir skābena garša un recekļaina tekstūra, un tās ir biežākas nekā piens, bet šķidrākas nekā krējums, tāpēc konditorejas izstrādājumi ir mīksti un gaisīgi. Varat tās pagatavot mājās, izmantojot pienu un citrona sulu.

GRANOLA

6  10 Min  10 Min 

SASTĀVDAĻAS

240 g auzu pārslu
80 g nesālītu pekanriekstu
80 g mandeļu skaidiņu

200 ml kļavu sīrupa
100 ml neitrālas eļļas
2 g kanēļa

RECEPTĒ

- 1 | Traukā samaisiet auzu pārslas, pekanriekstus, mandeļu skaidiņas, kanēli, kļavu sīrupu un eļļu.
- 2 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 10 minūtēm. Izņemiet paplāti no 1. trauka un traukā izklājiet 360 g granolas. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 180 °C uz 10 minūtēm. Izņemiet paplāti no 2. trauka un traukā izklājiet 250 g granolas. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu.
- 3 | Kad ir pagājusi puse laika, apmaisiet granolu.
- 4 | Pārbaudiet, vai ēdiens ir viscaur gatavs, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 5 | Ļaujiet atdzist un ievietojiet cieši noslēgtā traukā.

PADOMI

Izbaudiet granolu ar karamelizētiem banāniem.

CEPTI ĀBOLI



SASTĀVDAĻAS

6 vidēji lieli āboli (1 kg)
50 g auzu pārslu
50 g rozīņu
40 g brūnā cukura

50 g sasmalcinātu riekstu
1 tējkarote kanēļa
50 g kausēta sviesta

RECEPTĒ

1 Traukā samaisiet auzu pārslas, rozīnes, brūno cukuru, riekstus un kanēli. Pievienojiet kausētu sviestu un maisiet, līdz sastāvdaļas ir labi sajauktas. Nolieciet malā.

Atlasiet programmu DESSERT (Deserts), izvēloties 165 °C uz 20 minūtēm. Izvietojiet 2 ābolus uz paplātes, kas atrodas ierīces 2. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu.

2 Izmantojot nazi, nogrieziet ābola augšdaļu, lai paliktu 2 cm augsts gabals, un augšdaļu nolieciet malā. Izmantojiet karoti bumbiņu veidošanai vai tējkaroti, lai izņemtu visas sēklas. Viegli izgrieziet serdi, lai ābolā varētu ievietot pildījumu. Piepildiet ābolus ar auzu pārslu maisījumu. Novietojiet ābola augšdaļu atpakaļ.

4 Pārbaudiet, vai āboli ir viscaur gatavi, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu. Gatavošanas laiks var atšķirties atkarībā no ābolu lieluma un kvalitātes.

5 Pasniedziet ābolus siltus.

3 Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu DESSERT (Deserts), izvēloties 165 °C uz 20 minūtēm. Izvietojiet 4 ābolus uz paplātes kas atrodas ierīces 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku.

PADOMI

Rozīnes var aizstāt ar žāvētām vīgēm vai žāvētām aprikozēm.

ŠOKOLĀDES MAFINI

6 ✱ 10 Min 16 Min



SASTĀVDAĻAS

120 g cukura
2 olas
90 g parasto balto miltu
20 g nesaldināta kakao pulvera

11 g cepamā pulvera
110 g piena
60 g kausēta sviesta
45 g piena šokolādes čipsu

RECEPTĒ

- 1 | Traukā sakuliet cukuru ar olām. Pievienojiet pusi miltu, cepamā pulvera, kakao pulvera un piena. Samaisiet. Pievienojiet atlikušos miltus, pulverus un pienu un samaisiet. Visbeidzot pievienojiet kausētu sviestu un šokolādes čipsus un samaisiet. Maisījumu ieklājiet stingrajos mafinu trauciņos.
- 2 | Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu DESSERT (Deserts), izvēloties 150 °C uz 16 minūtēm. Izvietojiet mafinus uz paplātes

kas atrodas 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu DESSERT (Deserts), izvēloties 150 °C uz 16 minūtēm. Izvietojiet mafinus uz paplātes, kas atrodas 2. traukā. Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu.

- 3 | Izņemiet mafinus no ierīces un ļaujiet tiem atdzist uz paplātes.

PADOMI

Katram mafinam izmantojiet 50 g miklas. Vajadzības gadījumā cepiet vairākos piegājienos.

KARAMELIZĒTI BANĀNI

4 ✱ 10 Min 15 Min



SASTĀVDAĻAS

4 banāni
4 ēdamkarotes kausēta sviesta
6 ēdamkarotes brūnā cukura

50 g granolas
Vanīļas saldējums

RECEPTĒ

- 1** Sagrieziet banānus gareniski uz pusēm. Apziediet griezumā pusi ar kausētu sviestu un pārkaisiet ar brūno cukuru.
- 2** Ieslēdziet ierīci. Ieslēdziet 1. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 200 °C uz 15 minūtēm, un izvietojiet 5 banānus ar griezumā pusi uz augšu 1. traukā. Ieslēdziet 2. trauku. Atlasiet programmu MANUAL (Manuālā), izvēloties 200 °C uz 18 minūtēm, un izvietojiet 3 banānus ar griezumā pusi uz augšu 2. traukā.
- 3** Nospiediet pogu SYNC (Sinhronizācija). Nospiediet START (Sākt), lai sāktu gatavošanu.
- 4** Pārbaudiet, vai ēdiens ir viscaur gatavs, un vajadzības gadījumā turpiniet gatavošanu vēl dažas minūtes.
- 5** Pasniedziet banānus nekavējoties, pārkaisītos ar granolu un kopā ar vaniļas saldējumu.

PADOMI

Nelieciet banānus vienu uz otra, jo tādā gadījumā tie neizcepsies vienmērīgi. Ja vēlaties pagatavot lielāku daudzumu, varat gatavot vairākos piegājienos. Pasniedziet nekavējoties. Kanēļa versija: samaisiet ēdamkaroti malta kanēļa ar brūno cukuru.