



Pirmie ēdieni

Mencas uzkladu gabaliņi mīklā
 Samsas ar mocarella sieru un saulē kaltētiem tomātiem
 Pesto grilēts baklažāns
 Vidusjūras piparu atvērtā sviestmaize
 Lauku kabaču tarte

Otrie ēdieni

Saldie kartupeļi frī
 Kļavu sīrups un timiāna burkāni frī Kartupeļu rosti
 Garneles karija rīvmaizes panējumā
 Terijaki lasis
 Zivs ar garoziņu uz brokoļiem
 Jūraskarūsa ar tomātiem un olīvām
 Medū glazēta cūkgaļas fileja ar pīles taukos ceptiem kartupeļiem
 Cūkgaļas karbonādes ar ābolu cepurīti un kartupeļiem
 Grilēta desiņa ar sinepju glazūru
 Grilēts steiks ar ribu un Čimičuri mērci
 Hamburgers un saldie kartupeļi frī
 Ingvera vistas stilbiņi ar grilētu kukurūzu
 Cepta vista
 Vistas augšstilbi ar jogurta un rozmarīna marinādi
 Vistas rullīši
 Pīles krūtiņa un burkāni ar medu un rozmarīnu
 Sēņu pica
 Olīveļļa, ķiploki un lauru muskatķirbis
 Ziedkāposti ar citronu mērci
 Tomāti Provençal

Saldie ēdieni

Šokolādes karameļu marmora kūka
 Šokolādes čipsu mafini
 Glazēti ābolu pīrādziņi
 Žāvēti augļi

LV

Pirmā gaisa fritēšanas krāsns un grils:
 no īpaši kraukšķīga ēdiena
 līdz lieliskai grilēšanās garšai ar Tefal



Norādes



Cilvēku skaits



Sagatavošanas laiks



Marinēšanas laiks



Gatavošanas laiks



Frī salmiņi



Vista



Gaļa



Zivs



Pica



Kūka



Dehidrācija



Grils

Mencas uz kodu gabaliņi mīklā



Sastāvdaļas

330 g mencas filejas
 180 g miltu
 50 ml nesaldināta kondensēta piena
 2 olu dzeltenumi
 2 ķiploka daiviņas, smalki sagrieztas

2 nelieli šalotes sīpoli, nomizots
 1 neliels čili pipars
 1/2 ēdamkarote svaiga vai kaltēta timiāna
 Sāls, pipari
 2 ēdamkarotes eļļas

Recepte

- 1 | Ievietojiet zivis pannā ar aukstu ūdeni. Uzkarsējiet līdz vārīšanās temperatūrai un izslēdziet karstumu. Atstājiet uz 3 minūtēm. Nolejiet ūdeni, izņemiet zivij asakas, pēc tam dakšiņu noņemiet fileju. Izņemiet sēklas no čili, tad smalki sakapājiet nomizotu šalotes sīpolu un čili.
- 2 | Ievietojiet visas sastāvdaļas (izņemot eļļu) bļodā un samaisiet. Tagad jums vajadzētu būt nedaudz lipīgai, elastīgai masai.
- 3 | Easy Fry Oven & Grill frī salmiņu grozā ievietojiet cepampapīra gabalu. Izmantojot otu, ieziediet to ar eļļu. Izmantojot divas deserta karotes, izveidojiet no masas nelielas klimpas. Ievietojiet grozā 12 klimpas, nodrošinot, ka tās nesaskaras. Ar otu viegli noziediet tās ar eļļu. Ievietojiet grozu ierīces vidū un aizveriet durvis. Gatavojiet

FRĪ SALMIŅU režīmā (200°C) 15 minūtes. Pēc 12 minūtēm atveriet durtiņas, apgrieziet gabalus un aizveriet durtiņas, līdz tie ir gatavi.

- 4 | Izņemiet gabalus no groza. Vēlreiz ietaukojiet cepamo papīru. No atlikušās masas izveidojiet vēl 12 mazas klimpas un ievietojiet tās grozā, nodrošinot, ka tās nesaskaras. Ar otu viegli noziediet tās ar eļļu. Atkal ievietojiet grozu atpakaļ krāsnī Easy Fry Oven & Grill un aizveriet durvis. Gatavojiet gabaliņus 15 minūtes FRĪ SALMIŅU režīmā, 3 minūtes pirms beigām tos apgriežot.



Samsas ar mocarella sieru un saulē kaltētiem tomātiem



Sastāvdaļas

6 apaļas plānās mīklas sloksnes
3 saulē kaltēti tomāti
12 mocarellas bumbiņas (vai 12 mazi kubiņi)
2 ēdamkarotes eļļas

Recepte

- 1** | Katru tomātu sagrieziet četrās daļās. Katru plānās mīklas sloksni pārgrieziet uz pusēm (lai veidotos 2 pusapļi). No noapaļotajām malām nogrieziet 2 cm, veidojot platas 13 cm garas sloksnes.
- 2** | Katru sloksni pārgrieziet uz pusēm. Viegli ieelļojiet salocīto sloksni, izmantojot otu. Sloksnes apakšdaļā ievietojiet mocarellas bumbiņu un kaltēta tomāta gabaliņu. Salociet to, veidojot trīsstūrveida samsu, un ar otiņu apsmērējiet ar eļļu.
- 3** | Ielieciet samsas Easy Fry Oven & Grill fīr salmiņu grozā, nodrošinot, lai tās nepārklājas. Aizveriet durtiņas un 10 minūtes gatavojiet FRĪ SALMIŅU režīmā.



Pesto-grilēts baklažāns

*Sastāvdaļas*

2 lieli baklažāni
1 burciņa pesto (190 g)

Recepte

- 1 | Novietojiet grila cepešpannu krāsns Easy Fry Oven & Grill augšpusē, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti, un 13 minūtes uzkarsējiet GRILLĒŠANAS režīmā (200°C).
- 2 | Nomazgājiet nelobītus baklažānus un sagrieziet tos 1,5–2 cm biezās šķēlītēs. Katru baklažāna šķēli no abām pusēm apsmērējiet ar pesto.
- 3 | Kad grils ir uzkarsēts, novietojiet baklažānu šķēles uz grila cepešpannas, nodrošinot, lai tās nepārklājas, un aizveriet durvis. Lūdzu, ņemiet vērā, ka tās būs jāgatavo vairākās daļās. 10 minūtes gatavojiet GRILLĒŠANAS režīmā (200°C). Kad atskanēs taimera signāls, ar lāpstiņu apgrieziet baklažānu šķēles un vēl 5 minūtes gatavojiet tās GRILLĒŠANAS režīmā. To pašu dariet ar atlikušajām baklažānu šķēlītēm.

PADOMS

Grilētas baklažānu šķēles pasniedziet karstas vai aukstas, papildinot ar nelielu daudzumu pesto.



Vidusjūras piparu atvērtā sviestmaize

4 ✨ 15 min  30 min 

Sastāvdaļas

2 mazi sarkanie pipari
8 šķēles grauzdētas maizes
80 ml olīveļļas
1 ķiploka daiviņa
Sāls, pipari

Recepte

- 1 | Nomazgājiet papriku. Ievietojiet veselu papriku Easy Fry Oven & Grill frī salmiņu grozā. Novietojiet grozu ierīces vidū, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti, un gatavojiet 200°C temperatūrā 30 minūtes.
- 2 | Ielieciet papriku bļodā, pārklājiet to ar šķīvi un atstājiet, lai pilnībā atdzistu. Tas atvieglos nomizošanu.
- 3 | Nomizojiet papriku. Sagrieziet to sloksnēs un ievietojiet dziļā traukā kopā ar sasmalcinātiem ķiplokiem un olīveļļu. Pievienojiet sāli un piparus. Pasniedziet ar grauzdētas maizes šķēlītēm.

PADOMS

Paprikai pievienojiet dažus timiāna zariņus.

Lauku kabaču tarte



15 min



13 min

uzkarsēšana

+ 45 min



Sastāvdaļas

1 kārtainās mīklas iepakojums
2 mazi kabači
200 g svaiga kazas siera (vai krēmsiera)
2 tējkarotes smalki sagriezta timiāna vai
Provansas garšaugu

1 ēdamkarote rīvmaizes
3 ķiploka daiviņas
1/2 citrona
1 ēdamkarote olīveļļas
Sāls, pipari

Recepte

- 1 | Nomazgājiet kabačus un sagrieziet tos 1/2 cm biezās šķēlītēs. Nomizojiet un sasmalciniet ķiploku daiviņas, sarīvējiet citrona miziņu un samaisiet ar kazas sieru (vai krēmsieru), rīvmaizi, sāli un pipariem, pusi no timiāna un olīveļļu.
- 2 | Novietojiet picas cepešpannu Easy Fry Oven & Grill augšpusē. Aizveriet durtiņas un 13 minūtes uzkarsējiet GRILLĒŠANAS režīmā (200°C).
- 3 | Izgrieziet cepampapīra loksni picas cepešpannas izmērā. Izritiniet mīklu uz cepampapīra, izmantojot to kā paraugu, un ar dakšiņu sadurstiet mīklu. Sākot no vidus, uz mīklas uzklājiet siera maisījumu līdz cepampapīra malai.

Virspusē uzlieciet kabaču šķēlītes un atlikušo timiāna un olīveļļu. Pārlokiet mīklas malas pāri pildījumam tā, lai tarte nebūtu lielāka par cepampapīru.

- 4 | Pēc uzkarsēšanas, izmantojot cepampapīru, pārvelciet tarti uz cepešpannas un novietojiet to Easy Fry Oven & Grill vidū. Aizveriet durvis un 45 minūtes gatavojiet PICAS režīmā (190°C). Pēc 20 minūtēm izņemiet cepešpannu no krāsns Easy Fry Oven & Grill un, izmantojot lāpstiņu, uzmanīgi noņemiet cepamo papīru. No jauna ievietojiet cepešpannu ierīcē, aizveriet durvis un samaziniet temperatūru līdz 180°C, lai pabeigtu gatavošanu.

PADOMS

Pasniedziet karstu, siltu vai aukstu, ar salātiem.

Saldie kartupeļi frī



Sastāvdaļas

1 kg saldo kartupeļu
2 ēdamkarotes miltu
1,5 tējkarotes sāls
1,5 ēdamkarotes eļļas
Smalki sagriezti svaigi pētersīji (pēc izvēles)

Recepte

- 1 | Nomizojiet saldus kartupeļus un sagrieziet tos 2 cm biezās šķēlēs. Pēc iespējas nosusiniet tos ar tējas dvieli, pēc tam pārberiet tos bļodā.
- 2 | Pievienojiet miltus un sāli, tad samaisiet, lai frī gabali būtu vienmērīgi pārklāti. Pievienojiet eļļu un samaisiet. Pārvietojiet saldo kartupeļu frī Easy Fry Oven & Grill frī salmiņu grozā. Novietojiet grozu ierīces vidū, bet apakšā novietojiet plīvenu savākšanas paplāti.
- 3 | Gatavojiet 25 minūtes FRĪ SALMIŅU režīmā (200°C), pāris reizes apgriežot.
- 4 | Pēc garšas pievienojiet sāli un sasmalcinātus svaigus pētersīļus.



Kļavu sīrups un timiāna burkāni frī



Sastāvdaļas

1 kg burkānu
2 ēdamkarote vīnogu kauliņu eļļas
1 ēdamkarote kļavu sīrupa
1/2 ēdamkarote timiāna
Sāls, pipari

Recepte

- 1 | Nomizojiet burkānus. Sagrieziet tos gareniski ceturtdaļās, pēc tam 5 cm garās strēmelēs. Ielieciet tos bļodā un sajauciet ar eļļu, kļavu sīrupu, timiānu, sāli un pipariem.
- 2 | Pārvietojiet tos Easy Fry Oven & Grill frī salmiņu grozā un novietojiet ierīces vidū, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti. Aizveriet durvis.
- 3 | Gatavojiet 40 minūtes FRĪ SALMIŅU režīmā (200°C). Gatavošanas laikā vairākas reizes apgrieziet.

Kartupeļu rosti



Sastāvdaļas

500 g kartupeļu
1 šalotes sīpols
1 ēdamkarote miltu
1 ēdamkarote sasmalcinātu pētersīļu
1 ola

Sāls, pipari
1,5 ēdamkarotes eļļas

Recepte

- Nomizojiet un smalki sarīvējiet kartupeļus un šalotes sīpolu, pēc tam stingri saspiediet tos ar rokām, lai izspiestu mitrumu. Sajauciet ar miltiem, olu, pētersīļiem, sāli un pipariem.
- Uz abām grila cepešpannām novietojiet cepampapīra loksnes. Ar otu tās ieziediet ar eļļu. Uz katras grila cepešpannas izklājiet 4 ēdamkarotes maisījuma, nodrošinot, ka tas nesaskaras. Ar karotes aizmugurējo pusi viegli piespiediet to, pēc tam viegli ieziediet ar eļļu. Novietojiet grila cepešpannas Easy Fry Oven & Grill vidējā un augšējā līmenī un aizveriet durvis.
- Gatavojiet FRĪ SALMIŅU režīmā (200°C) 35 minūtes. Pēc 15 gatavošanas minūtēm samainiet vietām grila cepešpannas. Pēc 30 minūšu gatavošanas, pirms aizverat durvis, apgrieziet rosti, lai pabeigtu gatavošanu.

PADOMS

Pasniedziet rosti kā piedevu. To var pagatavot arī vēlajām brokastīm, piemēram, pasniedzot ar krēmsieru ar smalki sagrieztiem garšaugiem un kūpinātu lasi.

Garneles karija rīvmaizes panējumā



Sastāvdaļas

18 jēlas garneles (bez galvām un
čaumalām)
2 olas
2 ēdamkarotes miltu
75 g rīvmaizes

1 ēdamkarote karija pulvera
Eļļa
Sāls

Recepte

- 1 | Ieberiet bļodā miltus. Atsevišķā bļodā sakuliet olas ar 2 tējkarotēm eļļas un lielu šķipsniņu sāls. Trešajā bļodā sajauciet rīvmaizi un karija pulveri.
- 2 | Ar otu ar eļļu ieelļojiet abas Easy Fry Oven & Grill grila cepešpannas.
- 3 | Pēc kārtas apviļājiet garneles miltos, tad olu maisījumā, pēc tam rīvmaizē. Apviļājiet garneles olu maisījumā, tad vēlreiz rīvmaizē, pēc tam novietojiet tās uz grila cepešpannām tā, lai tās nepārklātos.
- 4 | Novietojiet grila cepešpannas Easy Fry Oven & Grill vidējā un augšējā līmenī, aizveriet durvis un gatavojiet 5 minūtes FRĪ SALMIŅU režīmā, grila cepešpannas samainot vietām, tiklīdz būs pagājusi puse no gatavošanas laika.

PADOMS

Pasniedz kā uzkodu ar majonēzi, kam pievienots mazliet citrona un karija.

Terijaki lasis

4 ✪

5 min



1 stunda



12 min



Sastāvdaļas

- 4 laša filejas
- 4 ēdamkarotes terijaki mērces
- 1 ēdamkarote ķiploku pulvera
- 1 ēdamkarote laima sulas

Recepte

- 1 | Sajauciet mērci ar ķiploku pulveri un laima sulu. Laša fileju novietojiet uz šķīvja, pārlejiet ar mērces maisījumu un atstājiet marinēties ledusskapī vismaz uz 1 stundu.
- 2 | Nosusiniet laša filejas un novietojiet tās uz grila cepešpannas Easy Fry Oven & Grill vidū, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti.
- 3 | Gatavojiet 12 minūtes ZIVS režīmā (170°C).

PADOMS

Ja vēlaties iegūt vairāk glazūras, izvēlieties biežāku terijaki marinādi, ko dēvē arī par jakitori mērci. Pasniedziet lasi ar rīsiem un apsmidziniet ar mērci.

Zivs ar garoziņu uz brokoļiem

4 ✂ 20 min  15 + 10 min 

Sastāvdaļas

4 mencas vai pollaka filejas (4 x 120 g)
1 brokoļa galviņa
4 tējkarotes sinepju
60 g rīvmaizes
30 g sviesta

2 ēdamkarote sasmalcinātu pētersīļu
Sāls, pipari

Recepte

- 1 | Nomazgājiet brokoli un sagrieziet to mazās ziedkopās. Ielieciet tos frī salmiņu grozā Easy Fry Oven & Grill vidū. Piepildiet pilienu savākšanas paplāti ar siltu ūdeni un novietojiet to ierīces apakšā.
- 2 | Gatavojiet MANUĀLAJĀ režīmā 150°C temperatūrā 15 minūtes, apgriežot ziedkopas, tiklīdz būs pagājusi puse no gatavošanas laika.
- 3 | Tīkmēr izkausējiet sviestu un samaisiet to ar rīvmaizi, pētersīļiem, sāli un pipariem. Zivju fileju virsmu pārklājiet ar sinepēm un pievienojiet zaļumu rīvmaizes maisījumu, piespiežot to pie zivs, lai tas pieliptu.
- 4 | Kad atskanēs taimera signāls, novietojiet zivju fileju uz brokoļiem un gatavojiet 10 minūtes ZIVS režīmā (170°C).



Jūraskarūsa ar tomātiem un olīvām



15 min



13 min

uzkarsēšana + 2 x 4 min



Sastāvdaļas

4 jūraskarūsas filejas (4 x 150 g)
4 ēdamkarotes smalki sagrieztu pētersīļu
1/2 citrona
4 ēdamkarotes olīveļļas

1 maza ķiploka daiviņa
2 tomāti
50 g zaļo olīvu bez kauliņiem
Sāls, pipari




Recepte

- 1 | Sajauciet smalki sagrieztus pētersīļus ar nomizotu, saspiestu ķiploka daiviņu, citrona sulu un miziņu, 3 ēdamkarotēm olīveļļas, sāli un pipariem. Tomātiem izņemiet sēklas un sagrieziet tos kubiņos, bet olīvas sagrieziet šķēlēs. Pievienojiet pētersīļu maisījumam un nolieciet malā.
- 2 | Novietojiet grila cepešpannu Easy Fry Oven & Grill augšpusē. Aizveriet durvis un 13 minūtes uzkarsējiet GRILLĒŠANAS režīmā (200°C).
- 3 | Jūraskarūsas fileju gaļīgo pusi pārklājiet ar olīveļļu un apberiet ar sāli. Kad atskanēs taimera signāls, novietojiet filejas ar ādu uz augšu uz karstas cepešpannas. Aizveriet durvis un gatavojiet GRILL režīmā (200°C) 4 minūtes. To pašu izdariet ar atlikušajām divām filejām, pasniedziet ar mērci.

PADOMS

Pasniedziet jūraskarūsas filejas ar rīsiem un dārzeņiem pēc izvēles.

Medū glazēta cūkgaļas fileja ar pīles taukos ceptiem kartupeļiem

6 ✦ 20 min  30 min  30 + 13 min uzkarsēšana + 10 min 

Sastāvdaļas

1 cūkgaļas fileja
1,2 kg kartupeļu
60 g pīles vai zosu tauku
1 ēdamkarote medus
2 ēdamkarotes sojas mērces

1 bunīte plakanlapu pētersīļu
5 ķiploka daiviņas
1 ēdamkarote eļļas
Sāls, pipari



Recepte

- 1** | Sagrieziet cūkgaļas fileju 3–4 cm biezās sloksnēs. Dziļā traukā sajauciet medu, eļļu un sojas mērci un ielieciet tajā cūkgaļas filejas sloksnes. Atstājiet marinēties vismaz 30 minūtes.
- 2** | Tīkmēr nomizojiet kartupeļus. Sagrieziet tos plānās, apmēram 3 mm biezās šķēlēs, pēc tam nomazgājiet, nosusiniet un pārberiet bļodā. Pievienojiet nomizotas, sasmalcinātas ķiploka daiviņas, pīles vai zosu taukus, sāli un piparus. Uzmaņīgi samaisiet un pārvietojiet Easy Fry Oven & Grill frī salmiņu grozā.
- 3** | Ievietojiet grozu krāsns Easy Fry Oven & Grill vidū, apakšā novietojot pilnienu savākšanas paplāti, un gatavojiet 30 minūtes FRĪ SALMIŅU režīmā (200°C), vienu vai divas reizes apgriežot.
- 4** | Kad programma pabeigta, pievienojiet kartupeļiem smalki sagrieztus pētersīļus un samaisiet. Novietojiet grila cepešpannu virs kartupeļiem un 13 minūtes uzkarsējiet GRILA režīmā.
- 5** | Kad atskanēs taimera signāls, novietojiet cūkgaļas filejas šķēles uz karstās cepešpannas, aizveriet durvis un 10 minūtes gatavojiet MANUĀLAJĀ režīmā 200°C temperatūrā, gaļu apgriežot, tiklīdz būs pagājusi puse no gatavošanas laika. Pasniedziet kartupeļus ar medū glazētām cūkgaļas filejas šķēlītēm.



Cūkgaļas karbonādes ar ābolu cepurīti un kartupeļiem

Otrie ēdieni

4 ✨ 20 min  25 min + 13 min ^{uzkarsēšana} + 10 min 

Sastāvdaļas

4 cūkgaļas karbonādes, 2 cm biezas (800 g)
1 ābols
1 kg nemiltainu kartupeļu
1 ēdamkarote eļļas
1 ēdamkarote brūnā cukura
Sāls, pipari

Recepte

- 1 | Nomazgājiet kartupeļus, tad sagrieziet tos nemizotus četrās daļās. Uzmanīgi nosusiniet tos fīrā tējas dvieļī. Ielieciet tos bļodā un samaisiet kopā ar eļļu, 1 ēdamkaroti sāls un pipariem. Ielieciet kartupeļus frī salmiņu grozā, kas atrodas Easy Fry Oven & Grill vidū, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti. Gatavojiet FRĪ SALMIŅU režīmā 25 minūtes, tos vienu reizi apgriežot, tiklīdz būs pagājusi puse no gatavošanas laika.
- 2 | Nomizojiet ābolu, izņemiet serdi un sagrieziet 4 biezas šķēlēs. Katram cūkgaļas karbonādes gabalam uzlieciet pa vienai šķēlei, pēc tam pārkaisiet ar sāli, pipariem un brūno cukuru.
- 3 | Kad FRĪ SALMIŅU programma ir beigusies, novietojiet grila cepešpannu virs kartupeļiem un 13 minūtes uzkarsējiet GRILA režīmā (200°C).
- 4 | Kad atskanēs taimera signāls, ievietojiet cūkgaļas karbonādes karstajā cepešpannā (virsū uzliekot ābolu), aizveriet durvis un gatavojiet 10 minūtes GRILA režīmā (200°C).
- 5 | Pasniedziet cūkgaļas kotletes ar ābolu cepurīti ar kartupeļiem.

Grilēta desīņa ar sinepju glazūru



Sastāvdaļas

700 g Tulūzas desas, ideālā variantā – vienā gabalā
1 ēdamkarote graudainu sinepju
2 ēdamkarotes medus

100 ml baltā vīna
2 zariņi timiāna

Recepte

- 1 | Ielieciet pannā medu, sinepes, timiānu un vīnu un uzkaršējiet līdz vārīšanās temperatūrai. Atstājiet vāroties, regulāri maisot, vienlaikus uzkaršējot grila cepešpannu.
- 2 | Novietojiet grila cepešpannu krāsnī Easy Fry Oven & Grill augšpusē, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti, un 13 minūtes uzkaršējiet GRILA režīmā (200°C).
- 3 | Satiniet desu spirālē un ievietojiet divus savstarpēji perpendikulārus iesmus, lai noturētu to vietā. Kad ierīce ir uzkaršēta, ar birstīti pārklājiet desas abas puses ar sinepju maisījumu un novietojiet to uz grila cepešpannas.
- 4 | Gatavojiet GRILA režīmā (200°C) 15 minūtes, desu apgriežot, tiklīdz būs pagājusi puse no gatavošanas laika. Pasniedziet desu uz šķīvja ar atlikušo sinepju mērci.

PADOMS

Pasniedziet ar mājās gatavotu sinepju biezeni: nomizojiet un izvāriet 1 kg kartupeļu. Noteciniet un saberziet kopā ar 25 g sviesta, 2 ēdamkarotēm sinepju, 150 ml piena, sāli un pipariem.

Grilēts steiks ar ribu un čimičuri mērci

2 ✨ 15 min  17 min 

Sastāvdaļas

400 g 2 cm biezs liellopa antrekots
1 ēdamkarote vīna etiķa
1 ķiploka daiviņa
1/2 bunfīte plakanlapu pētersīļu

Šķipsniņa Kajennas piparu
Šķipsniņa oregano
3 ēdamkarotes augu eļļas
Sāls, pipari


Recepte

- 1 | Pētersīļus sajauciet vai sasmalciniet kopā ar ķiploka daiviņu (nomizotu un ar izņemtu dāgli). Pievienojiet etiķi, Kajennas piparus, oregano, sāli, piparus un eļļu un samaisiet. Ielejiet čimičuri mērci bļodā.
- 2 | Nosusiniet steiku ar virtuves dvieli. Abas puses apkaisiet ar sāli un pipariem un pievienojiet nedaudz eļļas.
- 3 | Novietojiet grila cepešpannu Easy Fry Oven & Grill augšpusē, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti, un iestatiet GRILL režīmu (200°C) uz 17 minūtēm.
- 4 | Pēc 13 minūšu uzkaršanās novietojiet steiku uz karstas cepešpannas un aizveriet durvis, lai sāktu gatavošanu. Pēc 2 minūtēm apgrieziet steiku un atstājiet to gatavoties vēl 2 minūtes.
- 5 | Pasniedziet steiku uz šķīvja ar čimičuri mērci.

PADOMS

Pielāgojiet gatavošanas laiku atkarībā no tā, vai vēlaties, lai steiks būtu pusjēls vai labi izcepts.

Hamburgeris un saldie kartupeļi frī

4 ✦ 20 min  20 min + 13 uzkarsēšana + 8 min 

Sastāvdaļas

4 hamburgeru pīrādžiņi
800 g saldo kartupeļu
4 šķēles Čedaras siera
2 ēdamkarotes sinepju
2 saujas rukolas tipa salāti

4 hamburgeru bulčiņas
1 ēdamkarote miltu ar kaudzi
1 tējkarote sāls
1 ēdamkarote rapšu eļļas

Recepte

- Nomizojiet saldus kartupeļus un sagrieziet tos 2 cm biežās šķēlēs. Pēc iespējas nosusiniet tos ar tējas dvieli, pēc tam pārberiet tos blodā. Pievienojiet miltus un sāli, tad samaisiet, lai kartupeļi frī būtu vienmērīgi pārklāti. Pievienojiet eļļu un samaisiet. Pārvietojiet saldo kartupeļu frī Easy Fry Oven & Grill frī salmiņu grozā. Novietojiet grozu ierīces vidū, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti. Gatavojiet FRĪ SALMIŅU režīmā (200°C) 20 minūtes.
- Kad programma pabeigta, apgrieziet saldus kartupeļus un novietojiet grila cepešpannu ierīces augšpusē. Aizveriet durvis un iestatiet GRILA režīmu (200°C) uz 13 minūtēm, lai uzkarsētu cepešpannu.
- Kad atskanēs taimera signāls, novietojiet pīrādžiņus uz karstas cepešpannas. Aizveriet durvis un gatavojiet GRILL režīmā (200°C) 4 minūtes. Virs pīrādžiņiem uzlieciet siera šķēles un gatavojiet GRILA režīmā vēl 2 minūtes.
- Izņemiet cepešpannu ar pīrādžiņiem. Pārgrieziet hamburgeru bulčiņas uz pusēm un novietojiet tās uz grila cepešpannas, lai 2 minūtes ceptu GRILA režīmā.
- Apceptās maizītes apsmērējiet ar sinepēm un uzlieciet uz tām pīrādžiņus. Pēc garšas dekorējiet ar rukolas tipa salātiem un tomātu šķēlītēm, pasniedziet ar saldajiem kartupeļiem frī.



Ingvera vistas stilbiņi ar grilētu kukurūzu



10 min



1 stunda



20 + 13 min

uzkarsēšana + 10 min



Sastāvdaļas

12 vistas stilbiņi (aptuveni 1 kg)
6 vārītas un vakuumpakotas kukurūzas vārpas
2 ēdamkarotes šķidra medus

2 ēdamkarotes sojas mērces
1 ēdamkarote sasmalcināta ingvera
2 ēdamkarotes olīveļļas
Sāls, pipari

Recepte

- 1 | Bļodā sajauciet medu, sojas mērci un ingveru. Ielieciet stilbiņus un labi samaisiet, lai tie būtu labi pārklāti. Atstājiet marinēties uz 1 stundu.
- 2 | Novietojiet stilbiņus uz abām grila cepešpannām zigzagveida rindās (6 stilbiņi uz katra grila). Novietojiet grila pannas Easy Fry Oven & Grill vidējā un augšējā līmenī, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti. Aizveriet durvis un 20 minūtes gatavojiet VISTAS režīmā (200°C). Pēc 10 minūtēm apmainiet vietām grila cepešpannas un apgrieziet stilbiņus, pēc tam aizveriet durvis, lai turpinātu gatavošanu.
- 3 | Programmas beigās izņemiet vistas stilbiņus. Novietojiet grila cepešpannu ierīces augšpusē un uzkarsējiet 13 minūtes GRILA režīmā (200°C).
- 4 | Nosusiniet kukurūzas vārpas, izmantojot virtuves dvieli. Kukurūzu apsmērējiet ar eļļu un pievienojiet sāli un piparus. Pēc uzkarsēšanas cieši vienu pie otras novietojiet uz grila cepešpannas 6 kukurūzas vārpas un gatavojiet GRILA režīmā (200°C) aptuveni 10 minūtes. Kad pagājusi puse no gatavošanas laika, apgrieziet kukurūzu. Pasniedziet ar karamelizētiem vistas stilbiņiem.

PADOMS

Lai stilbiņi būtu karamelizētāki, gatavošanas laikā aplejiet stilbiņus ar marinādi un gatavojiet vēl 5 minūtes.

Cepta vista



Sastāvdaļas

1 neliela vista, sasieta (apmēram 1,2 kg)
5 ķiploka daiviņas
1 neliels sīpols
1 ēdamkarote eļļas
Sāls

Recepte

- 1 | Sīpolu un ķiploku daiviņas nomizojiet un sasmalciniet. Ievietojiet tās pilienu savākšanas paplātē Easy Fry Oven & Grill apakšā un pievienojiet glāzi ūdens.
- 2 | Vistas ādu ierīvējiet ar 1 ēdamkaroti eļļas. Uzkaisiet bagātīgu daudzumu sāls.
- 3 | Novietojiet un nostipriniet vistu uz Easy Fry Oven & Grill iesma. 1 stundu gatavojiet VISTAS režīmā ar ieslēgtu iesmu.

Vistas augšstilbi ar jogurta un rozmarīna marinādi



10 min



4 stundas



13 min

uzkarsēšana +

30 min



Sastāvdaļas

4 nelielas vistas augšstilbi, bez ādas
250 g dabīgā jogurta
3 ēdamkarotes Dižonas sinepju
2 ēdamkarotes svaiga rozmarīna, smalki sagriezta

4 ķiploka daiviņas, sasmalcinātas
Sāls, pipari

Recepte

- 1 | Jogurtu, sinepes, rozmarīnu, ķiplokus, sāli un piparus sajauciet kopā. Ielieciet vistas augšstilbus maisījumā un atstājiet marinēties ledusskapī vismaz uz 4 stundām.
- 2 | Novietojiet grila cepešpannu Easy Fry Oven & Grill augšpusē, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti, un uzkarsējiet GRILA režīmā (200°C) 13 minūtes.
- 3 | Kad atskanēs taimera signāls, novietojiet vistas augšstilbus uz karstā grila un 30 minūtes cepiet GRILA režīmā (200°C).

PADOMS

Pasniedziet grilētu vistas fileju ar salātiem un grilētām kartupeļu šķēlītēm.

Vistas rullīši

6 ✨ 45 min  10 + 25 min 



Sastāvdaļas

16 rīspapīra loksnes
50 g rīsu nūdeles
1 neliela vistas krūtiņa (120 g)
2 burkāni
1/2 sarkanā sīpola

20 zariņi svaiga koriandra
10 g svaiga ingvera
1 ēdamkarote sezama eļļas
Sāls
1,5 ēdamkarotes neitrālas garšas eļļas

Recepte

- Novietojiet vistas fileju uz grila cepešpannas Easy Fry Oven & Grill vidū, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti. Gatavojiet GAĻAS režīmā (180°C) 10 minūtes. Pirms gaļas sagriešanas nelielos gabaliņos to nedaudz atdzesējiet.
- Nomizojiet un sarīvējiet burkānus. Sasmalciniet koriandru, ingveru un sīpolu. Rīsu nūdeles rehidrējiet saskaņā ar norādījumiem uz iepakojuma, pēc tam noteciniet, ievietojiet bļodā un samaisiet kopā ar dārzeņiem, vistas gaļas gabaliņiem un sezama eļļu.
- Iemērciet rīspapīra loksni remdenā ūdenī un pēc tam novietojiet to uz tīra tējas dvieļa. Paņemiet 2 ēdamkarotes
- Novietojiet grila cepešpannas Easy Fry Oven & Grill vidējā un augšējā līmenī, pēc tam cepiet FRĪ SALMIŅU režīmā (200°C) 25 minūtes, apmainot vietām grila cepešpannas, tiklīdz būs pagājisuse puse no gatavošanas laika.
- Pasniedziet rullīšus karstus ar sojas mērci.

PADOMS

Rīspapīru var aizstāt ar plānās mīklas sloksnēm, kuras nav nepieciešams mērcēt ūdenī.

Pīles krūtiņa un burkāni ar medu un rozmarīnu



15 min



25 + 13 min

uzkarsēšana + 8 min



Sastāvdaļas

2 lielas pīles krūtiņas
1 kg burkānu
4 ēdamkarotes šķidra medus
2 ēdamkarotes vīnogu kauliņu eļļas

2 rozmarīna zariņi
Sāls, pipari

Recepte

- 1 | Iegrieziet pīles krūtiņas ādu režģa formā. Katru krūtiņu sagrieziet 3 vienādos gabalos. Ierīvējiet tos ar pusi no medus daudzuma, rozmarīna zariņa lapiņām (smalki sagrieztām) un sāli. Novietojiet tos uz šķīvja un atstājiet ledusskapī.
- 2 | Nomizojiet burkānus. Sagrieziet tos gareniski ceturtdaļās, pēc tam 5 cm garos salmiņos. Ielieciet tos bļodā un samaisiet kopā ar eļļu, atlikušo medu un rozmarīnu, kā arī sāli un pipariem. Pārvietojiet to frī salmiņu grozā un ievietojiet Easy Fry Oven & Grill vidū, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti. Aizveriet durvis. Gatavojiet FRĪ SALMIŅU režīmā (200°C) 25 minūtes. Gatavošanas laikā vienu reizi apgrieziet.
- 3 | Kad atskanēs taimera signāls, apgrieziet burkānus vēlreiz un novietojiet tos uz grila cepešpannas ierīces augšdaļā. Aizveriet durvis un 21 minūtes uzkarsējiet GRILLĒŠANAS režīmā (200°C). Pēc 13 minūtēm pīles krūtiņas gabaliņus ar ādu uz augšu nolieciet uz karstās cepešpannas. Aizveriet durvis un atstājiet, lai tā gatavojas. Pēc 4 minūtēm apgrieziet pīles gabaliņus un aizveriet durvis, lai turpinātu gatavošanu.
- 4 | Pasniedziet pīles krūtiņas ar burkāniem frī un ceptiem kartupeļiem.

PADOMS

Atkarībā no tā, vai vēlaties, lai pīle būtu vairāk pusjēla vai pilnīgi izcepta, pieskaitiet vai atņemiet 2 minūtes no GRILĒŠANAS laika.

Sēņu pica



10 min



13 min

uzkarsēšana + 3 x 12 min



Sastāvdaļas

1 iepakojums gatavas taisnstūrveida picas mīklas
6 sēnes
2 tomāti
150 g Čedaras siera šķēles

6 ēdamkarotes tomātu biezeņa
2 ēdamkarotes olīveļļas
Provansas garšaugi

Recepte

- 1 | Novietojiet grila pannas picas pusi Easy Fry Oven & Grill augšpusē, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti. Aizveriet durtiņas un uzkarsējiet GRILL režīmā (200°C) 13 minūtes.
- 2 | Nomazgājiet sēnes un tomātus. Sēnes sagrieziet ceturtdaļās, bet tomātus – šķēlēs. Izritiniet picas mīklu un sagrieziet 6 taisnstūros.
- 3 | Kad picas panna ir uzkarsēta, uz novietojiet uz tās 2 mīklas taisnstūrīšus, tad uz katra no tiem uzlieciet tomātu biezeni, 1 siera šķēli, 2 tomātu šķēles un dažus sēņu gabaliņus. Pievienojiet šķipsniņu Provansas garšaugu un uzsmidziniet olīveļļu. Izmantojiet noņemamo rokturi, lai ievietotu pannu Easy Fry Oven & Grill un gatavojiet PICAS režīmā (190°C) 12 minūtes.
- 4 | Kad atskanēs taimera signāls, izņemiet pagatavotās picas un atkārtojiet tās pašas darbības ar pārējām picām.

PADOMS

Ja vēlaties pagatavot ko ātrāku, pagatavojiet brusketas, picas mīklas vietā izmantojot uz pusēm sagrieztu panini.

Oļīveļļa, ķiploki un lauru muskatķirbis

4 ✪ 15 min  25 min 

Sastāvdaļas

1 lauru muskatķirbis
2 ēdamkarote ķiploku pulvera
2 lauru lapas
2 ēdamkarote oļīveļļas
Sāls, pipari

Recepte

- 1 | Pārgrieziet muskatķirbjus uz pusēm. 3 | Gatavojiet 25 minūtes MANUĀLĀ režīmā (200°C).
Atdaliet sēklas un miziņu un sagrieziet 2,5 cm kubiņos.
- 2 | Ielieciet kubiņus bļodā kopā ar ķiplokiem, lauru lapām un oļīveļļu. Uzberiet sāli un piparus un samaisiet kopā, līdz tie ir labi pārklāti. Ielieciet frī salmiņu grozā un ievietojiet to Easy Fry Oven & Grill vidū. Aizveriet durvis.
- 4 | Virsū uzberiet ķirbju sēklas, saulespuķu sēklas un sasmalcinātu fetas sieru.



Cepti ziedkāposti ar citronu mērci



Sastāvdaļas

1 mazs ziedkāposts
2 ēdamkarotes olīveļļas
30 g tahini
100 ml olīveļļas

100 ml citrona sulas
Sāls, pipari

Recepte

- 1 | Sagrieziet ziedkāpostus šķēlītēs, pēc tam – ziedkopās. Ielieciet bļodā, pievienojiet 2 ēdamkarotes eļļas, sāli un piparus un samaisiet.
- 2 | Ielieciet frī salmiņu grozā un ievietojiet to Easy Fry Oven & Grill vidū, pēc tam aizveriet durvis.
- 3 | Gatavojiet 180°C temperatūrā 20 minūtes, apgriežot, tiklīdz būs pagājusi puse no gatavošanas laika.
- 4 | Tūlīt pagatavojiet citronu mērci, sajaucot kopā tahini, citronu sulu un olīveļļu. Pievienojiet sāli un piparus.
- 5 | Pasniedziet ziedkāpostus ar citronu mērci.

Tomāti Provençal



Sastāvdaļas

4 "bulļa sirds" tomāti
 2 ķiploka daiviņas,
 2 ēdamkarotes sasmalcinātu pētersīļu
 4 ēdamkarotes olīveļļas

2 ēdamkarotes rīvmaizes
 Sāls, pipari

Recepte

- 1 | Pārgrieziet tomātus uz pusēm. Ja nepieciešams, nogrieziet katra tomāta apakšdaļu, lai tie būtu līdzeni. Sajauciet olīveļļu, ķiplokus, pētersīļus un rīvmaizi. Pieberiet sāli un piparus, pēc tam ar šo maisījumu pārlejiet katru tomātu.
- 2 | Novietojiet grila paplāti Easy Fry Oven & Grill augšpusē, apakšā novietojot pilienu savākšanas paplāti, un iestatiet GRILL režīmu (200°C) uz 33 minūtēm.
- 3 | Uzkaršējiet 13 minūtes un, kad atskanēs taimera signāls, novietojiet tomātus uz karstās cepešpannas (ar pētersīļu pusi uz augšu) un aizveriet durtiņas, lai sāktu gatavošanu.

PADOMS

Pārliecinieties, ka tomāti nav pārāk nogatavojušies, lai tie saglabātu savu formu.

pc_c` XYg_UfUa Y i 'a Ufa cfU` _ _U`

6/8 ✨

30 min



50 min



Sastāvdaļas

')\$['W _i fU
('c'Ug
&)\$['a]h
%dUWj U'WdUa 'di j'YfU'
%\$\$['g 'hU'g]YgU
&\$['g]YgU'YY c'YUbu]

%&\$'a ``f ↑a U'
)' XUa _UfchYgd]YbU
&\$\$'a ``bY]f 'Ug[UfYUgY Ug
&\$['_U_Uc'di j'YfU
* '\$['a YXi g
) '\$a `` XYbg

Recepte

- 1 | Ķģa f 'YhufY i '&\$'Wā 'UdUi ' _ _Ug' 4 | Ielieciet traukā 3 ēdamkarotes šokolādes mīklas, tad 3 ēdamkarotes karameli mīklas un atkārtojiet, veidojot marmora efektu. Novietojiet trauku uz grila cepešpannas Easy Fry Oven & Grill vidū. Aizveriet durvis.
- 2 | Nelielā pannā uzkarsē medu, ūdeni un 160 g cukura. Kad karamele sāk veidoties, pievienojiet sāļtā sviesta gabaliņus un krējumu, uzmanoties, lai tas nesprakšķētu. Nolieciet malā.
- 3 | Pagatavojiet mīklu, sajaucot eļļu un atlikušo cukuru. Pievienojiet olas, izsijātos miltus un cepamo pulveri. Sadaliet maisījumu uz pusēm. Vienai pusei pievienojiet kakao pulveri, bet otrai 150 g atdzesētas karameles.
- 5 | Gatavojiet SALDO ĒDIENU režīmā (160°C) 50 minūtes. Pēc 35 minūtēm apklājiet kūku ar cepamā papīra loksni, lai tā nesadegtu. Pirms izņemšanas no trauka atstājiet kūku atdzist. Apklājiet ar atlikušo karameli, lai pasniegtu.

Šokolādes čipsu mafini



Sastāvdaļas

125 g miltu
1/2 paciņas rauga
25 g mīksta sviesta
30 g cukura

50 g šokolādes skaidiņu
1 ola
125 ml piena

Recepte

- 1** | Bļodā samaisiet miltus, raugu un cukuru. Pievienojiet mīksto sviestu un ar rokām samaisiet, līdz masa atgādina mitras smiltis. Pievienojiet šokolādes skaidiņas.
- 2** | Atsevišķā bļodā kopā sakuliet pienu un olas. Pievienojiet smilšu maisījumam un samaisiet, uzmanoties, lai maisījums nebūtu pārāk biezs.
- 3** | Sadaliet mīklu 6 mafinu gabalos un ievietojiet tos Easy Fry Oven & Grill frī salmiņu grozā. Novietojiet grozu ierīces augšpusē, aizveriet durvis un 25 minūtes gatavojiet saldo ēdienu režīmā (160°C).

Glazēti ābolu pīrādziņi



Sastāvdaļas

3 āboli
200 g miltu
3 olas
3 ēdamkarotes piena
1 ēdamkarote kļavu sīrupa

3 ēdamkarotes eļļas
Pūdercukurs

Recepte

- 1 | Nomizojiet ābolus un izņemiet serdi, tad sagrieziet katru ābolu 4 lielās šķēlēs.
- 2 | Uz abām Easy Fry Oven & Grill grila krāsns un grila cepešpannām novietojiet cepamā papīra loksni. Ar otru tās labi ieziediet ar eļļu.
- 3 | Dziļā traukā iebēriet miltus. Citā traukā sakuliet olas ar kļavu sīrupu un pienu. Pa vienai 12 ābolu šķēlītes apviļājiet miltos, olā, tad atkal miltos.
- 4 | Uzklājiet uz cepampapīra, nodrošinot, ka tie nesaskaras. Viegli apsmērējiet ar eļļu. Novietojiet grila cepešpannas Easy Fry Oven & Grill vidējā un augšējā līmenī un aizveriet durvis. Gatavojiet 20 minūtes FRĪ SALMIŅU režīmā (200°C), apmainot vietām grila cepešpannas, tiklīdz būs pagājis puse no gatavošanas laika.
- 5 | Apkaisiet pīrādziņus ar pūdercukuru un pasniedziet.



Žāvēti augļi



Sastāvdaļas

1 liels ābols
1/2 citrona

Recepte

- 1 | Izspiediet citronu un ielejiet sulu nelielā bļodā ar aukstu ūdeni.
- 2 | Nomazgājiet ābolu un izņemiet serdi, izmantojot ābolu serdes izgriezēju, tad ābolu sagrieziet pēc iespējas plānākās šķēlītēs (aptuveni 2 mm), vēlams ar speciālu griezēju. Šķēles vienu pēc otras iemērciet citrona ūdenī, pēc tam nosusiniet tās, izmantojot fīru tējas dvieli vai papīra dvieli.
- 3 | Novietojiet tās uz divām Easy Fry Oven & Grill grila cepešpannām, tuvu viena otrai, bet tā, lai tās nepārklātos. Novietojiet abas grila paplātes ierīces vidējā un augšējā līmenī. Aizveriet durvis.
- 4 | Gatavojiet DEHIDRĀCIJAS režīmā 60°C temperatūrā 6 stundas. Programmas beigās pārbaudiet ābolu šķēlīšu konsistenci un, ja nepieciešams, turpiniet žāvēšanu vēl 1 vai 2 stundas, līdz tās kļūst kraukšķīgas.

PADOMS

Žāvētas ābolu šķēles uzglabājiet hermētiskā traukā un ēdiet tās ar granolu vai kā veselīgu uzkodu.