



**7** healthy and simple  
**recipes** for Lauben DualZone®  
Air Fryer 8000BC

Lauben  
by TIGMON GmbH



<b>DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE .....</b>	<b>3</b>
01. Süßkartoffelpommes .....	4
02. Fish and chips .....	5
03. Gesunde und leckere Garnelen .....	6
04. Hähnchenkeulen mit amerikanischen Kartoffeln .....	7
05. Steak mit Kräuterbutter .....	8
06. Sahnepizza mit Schinken .....	9
07. Schokoladenbrownies .....	10
<b>EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES .....</b>	<b>11</b>
<b>CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ .....</b>	<b>19</b>
<b>SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV .....</b>	<b>27</b>
<b>HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPATA .....</b>	<b>35</b>
<b>HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT .....</b>	<b>43</b>
<b>SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV .....</b>	<b>51</b>
<b>PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW .....</b>	<b>59</b>

**Hinweis:**

*Die Ergebnisse der Rezepte können je nach verwendeten Zutaten und der Größe der einzelnen Zutaten variieren..*

# 01. SÜSSKARTOFFELPOMMES



Garzeit:  
**25 Minuten**



Funktion:  
**Pommes frites**

## Zutaten:

- » 500 g Süßkartoffeln
- » Salz
- » Pfeffer
- » Getrockneter Knoblauch
- » Gemahlener Paprika
- » 2 EL Öl

1. Die geschälten Süßkartoffeln waschen und in große Chips schneiden.
2. Die Pommes zusammen mit Salz, Gewürzen und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles gut vermischen.
3. Das **POMMES**-Programm, wählen, die voreingestellten Werte belassen und das Programm starten.
4. Die Pommes beim Frittieren ein paar Mal schütteln.

## 02. FISH AND CHIPS



Garzeit:  
**25 Minuten**



Funktion:  
**Fisch und Pommes**

### Zutaten:

- » 500 g Kartoffeln Typ C
- » 500 g Kabeljaufilet
- » Butter
- » Salz und Pfeffer
- » Feingemahlendes Mehl
- » Ei
- » Semmelbrösel

1. Das Kabeljaufilet gründlich mit einem Papiertuch abtrocknen, auf beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen und in 4 kleinere Stücke schneiden.
2. Die einzelnen Filets in drei Schritten panieren: Mehl, Ei und Semmelbrösel.
3. Kartoffeln schälen und 30 Minuten im Wasser ruhen lassen. Anschließend in mindestens 1 cm dicke Chips schneiden.
4. Die geschnittenen Pommes richtig abtrocknen, damit beim Frittieren eine knusprige Kruste entsteht, die Pommes dann in eine Schüssel geben und mit Salz vermischen. Die gewürzten Pommes Frites in den Korb der Fritteuse legen, das **POMMES**-Programm wählen, die voreingestellten Werte belassen und zusammen mit einem Löffel Öl frittieren. Um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, schütteln Sie die Pommes Frites während des Frittierens einige Male.
5. Die panierten Filets in den jeweils anderen Korb der Fritteuse legen, das **FISCH**-Programm wählen, die voreingestellten Werte belassen und mit einem Löffel Öl frittieren.

### Tipp:

*Machen Sie hausgemachte Remouladesoße, um Ihre Fish and Chips auf die nächste Stufe zu heben.*

## 03. GESUNDE UND LECKERE GARNELEN



Garzeit:  
**10 Minuten**



Funktion:  
**Garnelen**

### Zutaten:

- » 600 g Garnelen
- » Zitronensaft aus einer ganzen Zitrone
- » Salz
- » Geräucherter Paprika - Gewürz
- » Olivenöl

1. Die **VORHEIZFUNKTION** wählen und die Heißluftfritteuse auf 190 °C vorheizen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Garnelen schälen, in eine Schüssel geben und gut mit Öl und Zitronensaft vermischen.
3. Die Garnelen mit Salz und einer Prise geräuchertem Paprika würzen und noch einmal gut umrühren, um allen Garnelen in der Schüssel Geschmack zu verleihen.
4. Sobald die Heißluftfritteuse aufgeheizt ist, legen Sie die Garnelen in den Frittierkorb und schieben den Korb in die Fritteuse ein.
5. Das **GARNELEN**-Programm wählen, die voreingestellten Werte belasse und das Programm starten.
6. Nach der Hälfte der Zeit den Korb herausnehmen und die Garnelen vorsichtig schütteln, um ein gleichmäßiges Finish zu erzielen.

### **Tipp:**

*Währenddessen kann im anderen Frittierkorb eine Gemüsevariation nach Wunsch oder die doppelte Menge Garnelen auf die gleiche Weise zubereitet werden.*

# 04. HÄHNCHENKEULEN MIT AMERIKANISCHEN KARTOFFELN



Garzeit:  
**30 Minuten**



Funktion:  
**Hähnchen und Pommes**

## Zutaten:

- » 5 Stück Hähnchen-Unterschenkel
- » 1 Ei
- » Maisbrösel mit Flocken
- » Feingemahlenes Mehl
- » 500 g Kartoffeln
- » Salz
- » Gemahlener süßer Paprika
- » Olivenöl

1. Die Hähnchenunterschenkel gründlich waschen und anschließend trocknen.
2. Mit Salz würzen und das Salz mit den Händen in das Fleisch einreiben.
3. Drei Teller vorbereiten einen für Mehl, den zweiten für Eier und den dritten für Semmelbrösel mit Flocken.
4. Das Hähnchenfleisch wird in der folgenden Reihenfolge paniert – zuerst in Mehl, dann in Ei und schließlich in Maisbrösel.
5. Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und gründlich mit kaltem Wasser abspülen.
6. Die ab gespülten Kartoffeln beiseite stellen, abtropfen lassen und anschließend gründlich mit Papiertüchern abtrocknen.
7. Die geschnittenen und getrockneten Kartoffelspalten zusammen mit Salz, gemahlenem Paprika und etwas Olivenöl in eine Schüssel geben und die Mischung gut vermischen.
8. Für einen der Frittierkörbe das **HÄHNCHEN**-Programm und für den anderen das **POMMES**-Programm wählen, die voreingestellten Werte belassen und die Zutaten zugeben.
9. Nach der Hälfte der Bratzeit den Korb herausnehmen, die Hähnchenschenkel umwenden und die Kartoffeln schütteln.

## Tipp:

*Als Ergänzung kann man frisch gehacktes Gemüse, Tomaten, Salat und Gurken auf den Teller geben.*

# 05. STEAK MIT KRÄUTERBUTTER



Garzeit:  
**20 Minuten**



Funktion:  
**Steak und Gemüse**

## Zutaten:

- » 400 g Ribeye-Steak
- » Salz und Pfeffer
- » 100 g Aubergine
- » 100 g Zucchini
- » 50 g Paprika
- » 100 g Champignons
- » 50 g Zwiebel
- » 2 Zweige Rosmarin und Thymian

## Für die Butter:

- » 4 Esslöffel weiche Butter 4 EL Butter
- » 2 Knoblauchzehen
- » 1 TL gehackte Petersilie
- » 1 TL gehackter Thymian

1. Butter mit frisch gehackten Kräutern und zerdrücktem Knoblauch vermischen.
2. Die **VORHEIZFUNKTION** wählen und den Frittierkorb, in dem wir die Steaks braten, auf 200 °C vorheizen.
3. Die Steaks von beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen und ruhen lassen.
4. Die **VORHEIZFUNKTION** wählen und den anderen Frittierkorb, in dem wir das Gemüse zubereiten, auf 170 °C vorheizen.
5. Aubergine, Zucchini, Paprika, Zwiebel und Champignons putzen und in größere Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben, Salz und Pfeffer hinzufügen, oder Gewürze für gegrilltes Gemüse verwenden und alles gut vermischen.
6. Für den Frittierkorb, der auf 200 °C vorgeheizt wurde, die **STEAK**-Funktion wählen, das ruhende Fleisch hineinlegen und mit Rosmarinzweigen bestreuen. Lassen Sie die Zeit auf 15 Minuten eingestellt.
7. In den anderen Korb das gewürzte und gehackte Gemüse legen, das **GEMÜSE**-Programm wählen und die voreingestellte Zeit und Temperatur belassen.
8. Nun können beide Programme gestartet werden. Möchten wir sowohl Steaks als auch Gemüse gleichzeitig fertig haben, wählen wir beim Einstellen des jeweils anderen Frittierkorbs die Funktion „**SYNCHRONISIERTES FINISH**“.
9. Nach etwa der Hälfte der Bratzeit den Frittierkorb herausnehmen, die Steaks wenden und das Gemüse schütteln.
10. Zwei Minuten vor Programmende den Frittierkorb mit den Steaks herausnehmen und auf jedes Stück einen Esslöffel vorbereitete Butter geben, die Körbe wieder einsetzen und das Programm ablaufen lassen.

## Tipp:

Wenn Sie Ihre Steaks lieber weniger gegart haben möchten, können Sie die Bratzeit auf 12 Minuten verkürzen.



## 06. SAHNEPIZZA MIT SCHINKEN



Garzeit:  
**25–35 Minuten**



Funktion:  
**Pizza**

### Zutaten:

- » 1 Stück Pizzateig
- » 100 g Kochsahne
- » 100 g Kirschtomaten
- » 100 g Gouda
- » 200 g Schinken vom Knochen
- » 50 g Rucola
- » 125 g Mozzarella
- » Gewürze für Pizza

1. Die Sahne in die Schüssel, geben, den Mozzarella hinzufügen und dann den Mozzarella mischen, bis die größeren Stücke verschwinden.
2. Den Pizzateig auspacken und in zwei Teile teilen. Die Ränder beider Teigstücke nach innen biegen, damit schöne Ränder entstehen und die Zutaten nicht auslaufen.
3. Anschließend die angerührte Masse auf beide Teigstücke gießen, gleichmäßig verteilen und mit etwas Pizzagewürz bestreuen.
4. Anschließend die gesamte Teigoberfläche mit Schinkenscheiben belegen und den Gouda darüber reiben.
5. Die Kirschtomaten halbieren und zusammen mit dem Rucola die Pizza verzieren.
6. Die Pizza auf dem Backpapier in die vorgeheizten Frittierkörbe legen.
7. Die **PIZZA**-Funktion wählen, die voreingestellte Temperatur belassen und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. Nach Ablauf der Zeit die Pizza kontrollieren, die Ränder müssen goldbraun sein, oder weitere 5-10 Minuten hinzufügen.

### **Tipp:**

*Für einen ausgeprägteren Geschmack können Sie die Pizza erst nach dem Herausnehmen aus den Frittierkörben mit Rucola dekorieren.*

# 07. SCHOKOLADENBROWNIES



Garzeit:  
**12 Minuten**



Funktion:  
**Backen**

## Zutaten:

- » 200 g Butter
- » 200 g dunkle Schokolade
- » 2 Eier
- » 100 g feingemahlene Mehl
- » 200 g Kakaopulver
- » 250 g Kokosnusszucker

1. Die Frittierkörbe mit Backpapier auslegen.
2. 100 g dunkle Schokolade zusammen mit Butter schmelzen und die Mischung abkühlen lassen.
3. In einer anderen Schüssel die trockenen Zutaten, Kakaopulver, Zucker und Mehl vermischen.
4. Die Eier in die Schüssel geben, verrühren, die Schokoladen-Butter-Mischung dazugeben und nochmals gut verrühren. Den Rest der in kleinere Stücke gebrochenen Schokolade hinzufügen und unter den Teig mischen.
5. Die vorbereitete Masse gleichmäßig in die ausgelegten Körbe verteilen, das **BACK**-Programm wählen und starten.
6. Nach Programmende die Brownies abkühlen lassen und servieren.

## **Tipp:**

*Für einen noch besseren Geschmack kann Schlagsahne auf die Brownies aufgetragen werden.*

<b>DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE</b> .....	<b>3</b>
<b>EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES</b> .....	<b>11</b>
01. Sweet Potato Fries.....	12
02. Fish & Chips .....	13
03. Healthy and Tasty Prawns.....	14
04. Chicken Drumsticks with American Potatoes .....	15
05. Steak & Herb Butter.....	16
06. Creamy Pizza with Ham .....	17
07. Chocolate Brownies.....	18
<b>CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ</b> .....	<b>19</b>
<b>SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV</b> .....	<b>27</b>
<b>HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA</b> .....	<b>35</b>
<b>HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT</b> .....	<b>43</b>
<b>SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV</b> .....	<b>51</b>
<b>PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW</b> .....	<b>59</b>

**Note:**

*Results may vary based on the ingredients used and their proportions.*

# 01. SWEET POTATO FRIES



cooking time:  
**25 minutes**



function:  
**Fries**

## Ingredients:

- » 500 g sweet potatoes
- » Salt
- » Pepper
- » Dried garlic
- » Ground paprika
- » 2 tbsp oil

1. Peel and wash the sweet potatoes, then cut into chunky fries.
2. In a bowl, combine the fries with salt, pepper, dried garlic, paprika, and oil.
3. Select the **FRIES** program, leave the default values and start the program.
4. Occasionally shake the fries during frying.

## 02. FISH & CHIPS



cooking time:

**25 minutes**



function:

**Fish and Fries**

### Ingredients:

- » 500 g potatoes (e.g. russet)
- » 500 g cod fillets
- » Butter
- » Salt and pepper
- » Smooth flour
- » Eggs
- » Bread crumbs

1. Pat the cod fillets dry with a paper towel, season both sides with salt and pepper, then section into four portions.
2. Coat the individual fillets in a triple layer of plain flour, egg and breadcrumbs.
3. Soak peeled potatoes for 30 minutes and then slice into 1 cm-thick fries.
4. Dry the cut fries properly to ensure they come out crispy when frying. Then put the fries in a bowl and mix together with salt. Place the seasoned fries in the basket of the fryer. Select the **FRIES** program, leaving the default values and fry together with a tablespoon of oil. For best results, shake the fries a few times during frying.
5. Place the wrapped fillets in the second basket of the fryer, select the **FISH** program, keeping the default values and fry in a tablespoon of oil.

### **Tip:**

*Enhance your meal with homemade tartar sauce.*

## 03. HEALTHY AND TASTY PRAWNS



cooking time:  
**10 minutes**



function:  
**Shrimp**

### Ingredients:

- » 600 g prawns
- » Juice from one lemon
- » Salt
- » Smoked paprika
- » Olive oil

1. Select the **PREHEAT** function and let the air fryer pre-heat to 190 °C.
2. In the meantime, peel the prawns, put them in a bowl and mix them together with the oil and lemon juice.
3. Season the prawns with salt and dust with smoked paprika, again mixing well to season all the prawns in the bowl.
4. Once the hot air fryer has preheated, place the prawns in the fryer basket and slide the basket into the fryer.
5. Select the **SHRIMP** program, leave the preset values and start the program.
6. When half the time has elapsed, slide the basket out and gently shake the prawns for an even finish.

### Tip:

*Consider roasting vegetables or doubling the prawn quantity in the second frying basket.*

## 04. CHICKEN DRUMSTICKS WITH AMERICAN POTATOES



cooking time:  
**30 minutes**



function:  
**Chicken and Fries**

### Ingredients:

- » 5 chicken drumsticks
- » 1 egg
- » Cornflake crumbs
- » Smooth flour
- » 500 g potatoes
- » Salt
- » Ground sweet paprika
- » Olive oil

1. Wash the chicken drumsticks thoroughly and then pat dry.
2. Season with salt and use your hands to massage the salt into the meat.
3. Prepare three plates, one for the flour, one for the eggs and one for the cornflake crumbs.
4. Coat the chicken in the following order - first in flour, then in egg and finally in the cornflake crumbs.
5. Peel the potatoes, cut them into wedges and rinse thoroughly with cold water.
6. Put the rinsed potatoes aside and let them drain. Then dry them thoroughly with paper towels.
7. Put the sliced and dried potato wedges in a bowl with salt, ground sweet paprika, and a little olive oil and mix well.
8. Select the **CHICKEN** program for one of the frying baskets and the **FRIES** program for the other. Keep the default values and add the ingredients.
9. In the middle of frying, slide the basket out, turn the chicken drumsticks and shake the potatoes.

### Tip:

*A fresh salad of cabbage, tomatoes, lettuce, and cucumber pairs well with this dish.*

## 05. STEAK & HERB BUTTER



cooking time:  
**20 minutes**



function:  
**Steak and Vegetables**

### Ingredients:

- » 400 g beef high sirloin
- » Salt and pepper
- » 100 g of aubergines
- » 100 g courgettes
- » 50 g peppers
- » 100 g mushrooms
- » 50 g onions
- » 2 sprigs of rosemary and thyme

### Ingredients:

- » 4 tbsp softened butter
- » 2 cloves of garlic
- » 1 tsp chopped parsley
- » 1 tsp chopped thyme

1. Mix the butter with freshly chopped herbs and crushed garlic.
2. Select the **PREHEAT** program and preheat the steak frying basket to 200 °C.
3. Salt and pepper the steaks properly on both sides, set aside and let rest.
4. Select the **PREHEAT** function and preheat the vegetable frying basket to 170 °C.
5. Clean the courgette, aubergine, peppers, onions and mushrooms and cut into larger cubes. Put everything in a bowl, season with salt and pepper, or use mixed spices for grilled vegetables and combine well.
6. For the steak frying basket (preheated to 200 °C) select the **STEAK** function, put the rested meat in and sprinkle with sprigs of rosemary. Leave the time set for 15 minutes.
7. Place the seasoned and chopped **VEGETABLES** in the second basket, select the Vegetables program and leave the default time and temperature.
8. If you want to have both steaks and vegetables ready at the same time, select the **SYNCHRONISED FINISH** function when setting up the second fryer basket.
9. Approximately halfway through the frying time, remove the frying baskets, turn the steaks over and shake the vegetables.
10. Two minutes before the end of the program, slide out the frying basket with the steaks and put one tablespoon of prepared butter on each piece, reinsert the basket and let the program finish.

### Tip:

*If you prefer your steaks rarer, you can reduce the frying time to 12 minutes.*



## 06. CREAMY PIZZA WITH HAM



cooking time:  
**25–35 minutes**



function:  
**Pizza**

### Ingredients:

- » 1 piece of pizza dough
- » 100 g cooking cream
- » 100 g cherry tomatoes
- » 100 g gouda
- » 200 g ham
- » 50 g rocket
- » 125 g mozzarella
- » Pizza seasoning

1. Pour the cream into the bowl, add the mozzarella and then blend the mozzarella until you get rid of the larger pieces.
2. Unroll the pizza dough and divide in half. Fold the edges of the two pieces of dough inwards to create a nice edge so that the ingredients don't spill out.
3. Then spread the blended mixture evenly on both pieces of dough and sprinkle with a little pizza seasoning.
4. Slice the ham and layer it on the dough. Grate the gouda on top.
5. Halve the cherry tomatoes and put them on top with the rocket.
6. Place the pizza in the preheated frying baskets on baking paper.
7. Select the **PIZZA** function, leave the default temperature and set the time to 25 minutes. Check the pizza after the time has elapsed, the edges must be golden brown, add another 5-10 minutes if necessary.

### Tip:

*Garnish with fresh rocket for an extra kick.*

## 07. CHOCOLATE BROWNIES



cooking time:  
**12 minutes**



function:  
**Fries**

### Ingredients:

- » 200 g butter
- » 200 g dark chocolate
- » 2 eggs
- » 100 g plain flour
- » 200 g cocoa powder
- » 250 g coconut sugar

1. Line the frying baskets with baking paper.
2. Melt 100 g dark chocolate with butter, then let the mixture cool.
3. In a separate bowl, combine the dry ingredients (cocoa powder, sugar and flour).
4. Add the eggs to the bowl, stir, pour in the chocolate and butter mixture and mix well. Add the rest of the chocolate broken into smaller pieces and combine.
5. Divide the prepared mixture evenly into the lined baskets, select the **BAKING** program and start the program.
6. When the program is finished, let the brownies cool and serve.

### **Tip:**

*Top with whipped cream for a luxurious treat.*

<b>DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE .....</b>	<b>3</b>
<b>EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES .....</b>	<b>11</b>
<b>CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ .....</b>	<b>19</b>
01. Batátové hranolky .....	20
02. Fish and chips .....	21
03. Zdravé a chutné krevety .....	22
04. Kuřecí paličky s americkými brambory .....	23
05. Steak s bylinkovým máslem .....	24
06. Smetanová pizza se šunkou .....	25
07. Čokoládové brownies .....	26
<b>SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV .....</b>	<b>27</b>
<b>HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA .....</b>	<b>35</b>
<b>HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT .....</b>	<b>43</b>
<b>SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV .....</b>	<b>51</b>
<b>PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW .....</b>	<b>59</b>

**Poznámka:**

*Výsledky receptů se mohou lišit na základě použitých surovin a velikosti jednotlivých ingrediencí.*

# 01. BATÁTOVÉ HRANOLKY



čas vaření:

**25 minut**



funkce:

**hranolky**

## Co budeme potřebovat:

- » 500 g batátů
- » Sůl
- » Pepř
- » Sušený česnek
- » Paprika mletá
- » 2 PL oleje

1. Oloupané batáty omyjeme a nakrájíme na velké hranolky.
2. Hranolky vložíme do misky společně se solí, kořením a olivovým olejem a vše řádně promícháme.
3. Vybere program **HRANOLKY**, necháme přednastavené hodnoty a program spustíme.
4. Během smažení hranolky párkrát potřepeme.

## 02. FISH AND CHIPS



čas vaření:  
**25 minut**



funkce:  
**ryby, hranolky**

### Co budeme potřebovat:

- » 500 g brambor typu C
- » 500 g filetu z tresky
- » Máslo
- » Sůl a pepř
- » Hladká mouka
- » Vejce
- » Strouhanka

1. Důkladně osušíme pomocí papírového ubrousku filet z tresky a z obou stran pepřem a solí ochutíme a nakrájíme na 4 menší kusy.
2. Jednotlivé filety obalíme v trojbalu z hladké mouky, vejce a strouhanky.
3. Brambory oloupeme a necháme po dobu 30 minut ležet ve vodě. Následně je nakrájíme na alespoň 1 cm silné hranolky.
4. Nakrájené hranolky řádně osušíme, aby nám při smažení vznikla křupavá křusta, následně **HRANOLKY** vložíme do mísy a společně se solí promícháme. Ochucené hranolky vložíme do košíku fritézy, zvolíme program Hranolky, necháme přednastavené hodnoty a společně se lžící oleje smažíme. Pro dosažení co nejlepších výsledků hranolky během smažení párkrát protřepeme.
5. Obalené filety vložíme do druhého košíku fritézy, zvolíme program **RYBY**, ponecháme přednastavené hodnoty a na lžící oleji smažíme.

### **Tip:**

*Připravte si domácí tatarku, která vaše fish and chips posune o úroveň výš.*

## 03. ZDRAVÉ A CHUTNÉ KREVETY



čas vaření:  
**10 minut**



funkce:  
**krevety**

### Co budeme potřebovat:

- » 600 g krevet
- » Citronová šťáva z celého citrónu
- » Sůl
- » Uzená paprika – koření
- » Olivový olej

1. Zvolíme si funkci **PŘEDEHŘÁTÍ** a horkovzdušnou fritézu necháme předehřát na 190 °C.
2. Mezitím krevety oloupeme, vložíme do mísy a společně s olejem a citronovou šťávou řádně promícháme.
3. Osolíme krevety a poprášíme uzenou paprikou, opět řádně promícháme, abychom ochutili všechny krevety v míse.
4. Jakmile máme nahřátou horkovzdušnou fritézu, vložíme krevety do fritovacího košíku a zasuneme košík do fritézy.
5. Zvolíme program **KREVETY**, necháme přednastavené hodnoty a program spustíme.
6. Po uplynutí poloviny času, košík vysuneme a krevety něžně protřepeme, abychom docílili rovnoměrného finíše.

### **Tip:**

*V druhém fritovacím košíku můžeme mezitím připravit variaci zeleniny dle libosti anebo zdvojnásobit dávku krevet, připravené na stejný způsob.*

## 04. KUŘECÍ PALIČKY S AMERICKÝMI BRAMBORY



čas vaření:  
**30 minut**



funkce:  
**kuřecí maso, hranolky**

### Co budeme potřebovat:

- » 5 ks kuřecích spodních stehen
- » 1 vajíčko
- » Kukuřičná strouhanka s lupínky
- » Hladká mouka
- » 500 g brambor
- » Sůl
- » Mletá sladká paprika
- » Olivový olej

1. Kuřecí spodní stehna důkladně omyjeme a následně vysušíme.
2. Ochutíme solí a rukama vmasírujeme sůl do masa.
3. Připravíme si tři talířky, jeden na mouku, druhý na vajíčka a třetí na strouhanku s lupínky.
4. Kuřecí maso obalíme v následujícím pořadí – nejprve v mouce, poté ve vajíčku a nakonec kukuřičné strouhance.
5. Oloupeme brambory, nakrájíme je na měsíčky a důkladně opláchneme studenou vodou.
6. Opláchnuté brambory dáme stranou a necháme okapat, následně ještě důkladně osušíme papírovými ubrousky.
7. Nakrájené a osušené měsíčky brambor dáme do mísy společně se solí, mletou sladkou paprikou, trochou olivového oleje a směs řádně promícháme.
8. Pro jeden z fritovacích košů vybereme program **KUŘECÍ MASO** a pro druhý **HRANOLKY**, ponecháme přednastavené hodnoty a ingredience do nich vložíme.
9. V polovině smažení koše vysuneme, kuřecí stehna otočíme a brambory protřepeme.

### Tip:

*Jako doplněk můžeme na talíř přidat čerstvou nakrájenou zeleninu, rajčata, hlávkový salát a okurku.*

## 05. STEAK S BYLINKOVÝM MÁSLEM



čas vaření:  
**20 minut**



funkce:  
**steak, zelenina**

### Co budeme potřebovat:

- » 400 g hovězího vysokého roštěnce
- » Sůl a pepř
- » 100 g lilku
- » 100 g cukety
- » 50 g papriky
- » 100 g žampionů
- » 50 g cibule
- » 2 snítky rozmarýnu a tymiánu

### Na máslo:

- » 4 PL změkklého másla
- » 2 stroužky česneku
- » 1 ČL nasekané petrželky
- » 1 ČL nasekaného tymiánu

1. Máslo smícháme s čerstvě nasekanými bylinkami a s rozdrčeným česnekem.
2. Zvolíme funkci **PŘEDEHŘÁTÍ** a necháme předeřhřát fritovací koš, ve kterém budeme steaky smažit na 200 °C.
3. Steaky řádně osolíme a opeříme z obou stran, odložíme stranou a necháme odpočívat.
4. Zvolíme funkci **PŘEDEHŘÁTÍ** a necháme předeřhřát druhý fritovací koš, ve kterém budeme připravovat zeleninu na 170 °C.
5. Lilek, cuketu, papriku, cibuli a žampiony očistíme a nakrájíme na větší kostky. Vše dáme do misky, osolíme, opeříme, případně můžeme využít koření na grilovanou zeleninu a vše řádně promícháme.
6. Pro fritovací koš, který jsme předeřhřáli na 200 °C, zvolíme funkci **STEAK** a odpočaté maso do něj vložíme a posypeme snítky rozmarýnu. Čas necháme nastavený na 15 minut.
7. Do druhého koše vložíme ochucenou a nakrájenou zeleninu, zvolíme program **ZELENINA** a necháme přednastavený čas a teplotu.
8. Oba programy můžeme spustit. Pokud chceme mít jak steaky, tak zeleninu hotové zároveň, při nastavování druhého fritovacího koše zvolte funkci **SYNCHRONIZOVANÉ UKONČENÍ**.
9. Přibližně po uplynutí poloviny času smažení fritovacího koše vysuňte, steaky otočte a zeleninu protřepete.
10. Dvě minuty před koncem programu vysuneme fritovací koš se steaky a na každý kus dáme jednu PL připraveného másla, koše opět zasuneme a necháme dokončit program.

### Tip:

*Máte-li raději steaky méně propečené, můžete dobu smažení zredukovat na 12 minut.*



## 06. SMETANOVÁ PIZZA SE ŠUNKOU



čas vaření:

25–35 minut



funkce:

pizza

### Co budeme potřebovat:

- » 1 ks těsta na pizzu
- » 100 g smetany na vaření
- » 100 g cherry rajčátek
- » 100 g goudy
- » 200 g šunky od kosti
- » 50 g rockety
- » 125 g mozzarely
- » Koření na pizzu

1. Do mísy nalejeme smetanu, přidáme mozzarellu a následně mozzarellu mixujeme, dokud se nezbavíme větších kousků.
2. Rozbalíme těsto na pizzu a rozdělíme v půlce na dvě části. Kraje obou kusů těsta zahneme dovnitř, aby nám vznikly pěkné okraje a ingredience pak nevytékaly.
3. Následně na oba kusy těsta vylejeme rozmixovanou směs, rovnoměrně rozprostřeme a poprášíme trochou koření na pizzu.
4. Plátky šunky pak obložíme celou plochu těst a navrch nastroháme goudu.
5. Cherry rajčátka nakrájíme na půlky a společně s roketou ozdobíme pizzu.
6. Do předehřátých fritovacích košů pak na pečícím papíru vložíme pizzu.
7. Zvolíme funkci **PIZZA**, ponecháme přednastavenou teplotu a čas nastavíme na 25 minut. Po uplynutí času pizzu zkontrolujeme, okraje musí být dozlatova, případně přidáme dalších 5-10 minut.

### Tip:

*Roketou můžete ozdobit pizzu až po jejím vyndání z fritovacích košů pro výraznější chuť*

## 07. ČOKOLÁDOVÉ BROWNIES



čas vaření:  
**12 minut**



funkce:  
**pečení**

### Co budeme potřebovat:

- » 200 g másla
- » 200 g hořké čokolády
- » 2 vejce
- » 100 g hladké mouky
- » 200 g kakaového prášku
- » 250 g kokosového cukru

1. Fritovací koše vypodložíme pečícím papírem.
2. Rozpustíme 100 g hořké čokolády společně s máslem, směs následně necháme vychladnout.
3. V další misce smícháme suché ingredience, kakaový prášek, cukr a mouku.
4. Do mísy přidáme vejce, promícháme, přilejeme směs čokolády a másla a opět řádně promícháme. Přidáme zbytek čokolády rozlámané na menší kousky a vmícháme do těsta.
5. Do vypodložených košů rovnoměrně rozdělíme připravenou směs, vybereme program **PEČENÍ** a program spustíme.
6. Po skončení programu nechte brownies vychladnout a můžete servírovat.

### **Tip:**

*Na vrch brownies můžete nanést šlehačku pro ještě lepší chuť.*

<b>DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE</b> .....	<b>3</b>
<b>EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES</b> .....	<b>11</b>
<b>CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ</b> .....	<b>19</b>
<b>SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV</b> .....	<b>27</b>
01. Pomfrit iz sladkega krompirja .....	28
02. Fish and chips .....	29
03. Zdravi in okusni rakci .....	30
04. Piščančja bedra s krompirjevimi krljji .....	31
05. Steak z zeliščnim maslom .....	32
06. Smetanova pica s šunko .....	33
07. Čokoladni browniji .....	34
<b>HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA</b> .....	<b>35</b>
<b>HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT</b> .....	<b>43</b>
<b>SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV</b> .....	<b>51</b>
<b>PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW</b> .....	<b>59</b>

**Pripomba:**

*Rezultati receptov se lahko razlikujejo glede na uporabljene surovine in velikosti posameznih sestavin.*

# 01. POMFRIT IZ SLADKEGA KROMPIRJA



čas kuhanja:  
**25 minut**



funkcija:  
**Pomfrit**

## Sestavine:

- » 500 g sladkega krompirja
- » Sol
- » Poper
- » Česen v prahu
- » Mleta paprika
- » 2 JŽ olja

1. Olupljen sladki krompir umijemo in narežemo na velike rezine za pomfrit.
2. Rezine krompirja vstavimo v skledo skupaj s soljo, začimbami in oljčnim oljem ter vse dobro premešamo.
3. Izberemo program **POMFRIT**, pustimo prednastavljene vrednosti in program zaženemo.
4. Med cvrtjem krompir nekajkrat pretresemo.

## 02. FISH AND CHIPS



čas kuhanja:  
**25 minut**



funkcija:  
**Ribe in Pomfrit**

### Sestavine:

- » 500 g krompirja tipa C
- » 500 g fileja trske
- » Maslo
- » Sol in poper
- » Gladka moka
- » Jajca
- » Drobtine

1. File trske temeljito posušimo s papirnato brisačo, ga z obeh strani popopramo in posolimo ter narežemo na štiri manjše kose.
2. Posamezne fileje ovijemo v trojni ovoj iz gladke moke, jajca in drobtin.
3. Krompir olupimo in pustimo 30 minut ležati v vodi. Nato ga narežemo na vsaj 1 cm debele rezine kot za pomfrit.
4. Narezan krompir dobro posušimo, da bo pri cvrtju nastala hrustljava skorja, nato krompir vstavimo v skledo in ga skupaj s soljo premešamo. Posoljene rezine krompirja vstavimo v košaro cvrtnika, izberemo program **POMFRIT**, pustimo prednastavljene vrednosti in ocvremo skupaj z žlico olja. Za doseganje najboljših možnih rezultatov krompir med cvrtjem nekajkrat pretresemo.
5. Ovite fileje vstavimo v košaro cvrtnika, izberemo program **RIBE**, pustimo prednastavljene vrednosti in ocvremo na žlici olja.

### Nasvet:

*Pripravite si domačo tatarsko omako, ki bo vaš fish and chips dvignila na višjo raven.*

## 03. ZDRAVI IN OKUSNI RAKCI



čas kuhanja:  
**10 minut**



funkcija:  
**Rakci**

### Sestavine:

- » 600 g rakcev
- » Limonin sok iz cele limone
- » Sol
- » Dimljena paprika – začimba
- » Oljčno olje

1. Izberemo funkcijo **PREDGRETJE** in cvrtnik na vroč zrak predgremo na 190 °C.
2. Med tem rakce olupimo, vstavimo v skledo in jih skupaj z oljem ter limoninim sokom dobro premešamo.
3. Rakce posolimo in posujemo z dimljeno papriko, ponovno dobro premešamo, da se začinijo vsi rakci v skledi.
4. Ko je cvrtnik na vroč zrak segret, rakce položimo v košaro za cvrtje in košaro vstavimo v cvrtnik.
5. Izberemo program **RAKCI**, pustimo prednastavljene vrednosti in program zaženemo.
6. Po preteku polovice časa košarico potegnemo ven in rakce rahlo pretresemo, da dosežemo enakomerno skorjo.

### Nasvet:

*V drugi košari za cvrtje lahko medtem pripravimo nabor zelenjave po okusu ali podvojimo porcijo rakcev, pripravljenih na enak način.*

## 04. PIŠČANČJA BEDRA S KROMPIRJEVIMI KRHLJI



čas kuhanja:  
**30 minut**



funkcija:  
**Piščančje meso in Pomfrit**

### Sestavine:

- » 5 kosov piščančjih beder
- » 1 jajce
- » Koruzne drobtine s kosmiči
- » Gladka moka
- » 500 g krompirja
- » Sol
- » Mleta sladka paprika
- » Oljčno olje

1. Piščančja bedra temeljito umijemo in nato posušimo.
2. Posolimo in z rokami sol vtremo v meso.
3. Pripravimo si tri krožnike, enega za moko, drugega za jajca in tretjega za drobtine s kosmiči.
4. Piščančje meso ovijemo v naslednjem zaporedju – najprej v moko, potem v jajce in na koncu v koruzne drobtine.
5. Olupimo krompir, ga narežemo na krhle in temeljito speremo s hladno vodo.
6. Spran krompir odložimo in pustimo, da se odcedi, nato pa ga še temeljito osušimo s papirnatimi brisačami.
7. Narezane in osušene krhle krompirja damo v skledo skupaj s soljo, mleto sladko papriko, malce oljčnega olja in zmes dobro premešamo.
8. Za eno od košar za cvrtje izberemo program **PIŠČANČJE MESO**, za drugo pa **POMFRIT**, pustimo prednastavljene vrednosti in sestavine položimo vanju.
9. Na sredi cvrtja košari potegnemo ven, piščančja bedra obrnemo, krompir pa pretresemo.

### Nasvet:

*Kot dodatek lahko na krožnik dodamo sveže narezano zelenjavo, na primer paradižnik, solato in kumaro.*

## 05. STEAK Z ZELIŠČNIM MASLOM



čas kuhanja:  
**20 minut**



funkcija:  
**Steak in zelenjava**

### Sestavine:

- » 400 g goveje zarebrnice
- » Sol in poper
- » 100 g jajčevca
- » 100 g bučke
- » 50 g paprike
- » 100 g šampinjonov
- » 50 g čebule
- » 2 vejici rožmarina in timijana

### Sestavine:

- » 4 JŽ zmeščanega masla
- » 2 stroki česna
- » 1 ČŽ sesekljanega peteršilja
- » 1 ČŽ sesekljanega timijana

1. Maslo zmešamo s sveže nasekljanimi zelišči in s strtim česnom.
2. Izberemo funkcijo **PREDGRETJE** in predgrejemo košaro za cvrtje, v kateri bomo steake cvrli na 200 °C.
3. Steake dobro posolimo in popoprano z obeh strani, odložimo na stran in pustimo, da počivajo.
4. Izberemo funkcijo **PREDGRETJE** in predgrejemo drugo košaro za cvrtje, v kateri bomo pripravljali zelenjavo na 170 °C.
5. Jajčevce, bučko, papriko, čebulo in šampinjone očistimo in narežemo na večje kocke. Vse damo v skledo, posolimo, popoprano, uporabimo lahko začimbe za zelenjavo na žaru, in vse dobro premešamo.
6. Za košaro za cvrtje, ki smo jo predgrel na 200 °C, izberemo funkcijo **STEAK** in vanjo položimo odležano meso ter ga posujemo z vejicama rožmarina. Čas pustimo nastavljen na 15 minut.
7. V drugo košaro položimo začinjeno in narezano zelenjavo, izberemo program **ZELENJAVA** ter pustimo prednastavljeni čas in temperaturo.
8. Oba programa lahko zaženemo. Če želimo, da so tako steaki kot zelenjava pripravljani hkrati, pri nastavitvi druge košare za cvrtje izberemo funkcijo **SINHRONIZIRAN ZAKLJUČEK**.
9. Približno po preteku polovice časa cvrtja košari za cvrtje potegnite ven, steake obrnite, zelenjavo pa pretresite.
10. Dve minuti pred koncem programa ven potegnemo košaro za cvrtje in na vsak kos damo eno JŽ pripravljene-ga masla, košari ponovno vstavimo in pustimo program, da se zaključi.

### Nasvet:

Če imate steake raje manj zapečene, lahko čas cvrtja skrajšate na 12 minut.



## 06. SMETANOVA PICA S ŠUNKO



čas kuhanja:  
**25–35 minut**



funkcija:  
**Pica**

### Sestavine:

- » 1 kos testa za pico
- » 100 g smetane za kuhanje
- » 100 g češnjevih paradižnikov
- » 100 g gavde
- » 200 g praške šunke
- » 50 g rukole
- » 125 g mocarele
- » Začimbe za pico

1. V skledo nalijemo smetano, dodamo mocarelo in nato mocarelo mešamo, dokler se ne znebimo večjih kosov.
2. Razgrnemo testo za pico in ga po sredini razdelimo na dva dela. Robove obeh kosov testa upognemo navznoter, da nastanejo lepi robovi in sestavine ne bodo iztekale.
3. Nato na oba kosa testa zlijemo zmiksano zmes, enakomerno razporedimo in potresemo z malo začimb za pico.
4. Z rezinami šunke nato obložimo celo površino obeh kosov testa in po vrhu naribamo gavdo.
5. Češnjeve paradižnike narežemo na polovičke in z njimi skupaj z rukolo okrasimo pico.
6. V predgreti košari za cvrtje nato na papir za peko položimo pico.
7. Izberemo funkcijo **PICA**, pustimo prednastavljeno temperaturo in čas nastavimo na 25 minut. Po preteku časa pico preverimo, robovi morajo biti zlato zapečeni, sicer dodamo še 5–10 minut.

### Nasvet:

*Z rukolo lahko pico okrasite šele, ko jo vzamete iz košar za cvrtje, za izrazitejši okus.*

## 07. ČOKOLADNI BROWNIJI



čas kuhanja:  
**12 minut**



funkcija:  
**Pečenje**

### Sestavine:

- » 200 g masla
- » 200 g grenke čokolade
- » 2 jajca
- » 100 g gladke moke
- » 200 g kakava v prahu
- » 250 g kokosovega sladkorja

1. Košari za cvrtje podložimo s papirjem za peko.
2. Stopimo 100 g grenke čokolade skupaj z maslom, zmes nato pustimo, da se ohladi.
3. V drugi skledi zmešamo suhe sestavine, kakav v prahu, sladkor in moko.
4. V skledo dodamo jajci, premešamo, dolijemo zmes čokolade in masla ter ponovno dobro premešamo. Dodamo preostanek čokolade, razlomljene na manjše koščke, in vmešamo v testo.
5. V podloženi košari enakomerno razdelimo pripravljeno zmes, izberemo program **PEČENJE** in program zaženemo.
6. Po končanem programu pustite brownije, da se ohladijo, in nato postrezite.

### Nasvet:

*Na vrh brownijev lahko dodate stepeno smetano za še boljši okus.*

<b>DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE</b> .....	<b>3</b>
<b>EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES</b> .....	<b>11</b>
<b>CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ</b> .....	<b>19</b>
<b>SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV</b> .....	<b>27</b>
<b>HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA</b> .....	<b>35</b>
01. Pomfrit od batata .....	36
02. Fish and chips .....	37
03. Zdrave i ukusne kozice .....	38
04. Pileći bataci s američkim krumpirom .....	39
05. Steak sa začinjnim maslacem .....	40
06. Bijela pizza sa šunkom .....	41
07. Čokoladni brownies .....	42
<b>HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT</b> .....	<b>43</b>
<b>SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV</b> .....	<b>51</b>
<b>PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW</b> .....	<b>59</b>

**Napomena:**

*Rezultati receptata mogu se razlikovati ovisno o upotrijebljenim sirovinama i veličini pojedinačnih sastojaka.*

# 01. POMFRIT OD BATATA



vrijeme pripreme:  
**25 minuta**



funkcija:  
**Prženi krumpirići**

## Sastojci:

- » 500 g batata
- » Sol
- » Papar
- » Sušeni češnjak
- » Mljevena paprika
- » 2 jušne žlice ulja

1. Oguljene batate operemo i narežemo na velike prutiće.
2. Stavimo prutiće u posudu zajedno sa soli, začинима i maslinovim uljem te sve dobro promiješamo.
3. Odaberemo program **PRŽENI KRUMPIRIĆI**, ostavimo prethodno namještene vrijednosti i pokrenemo program.
4. Tijekom prženja pomfrit nekoliko puta protresemo.

## 02. FISH AND CHIPS



vrijeme pripreme:  
**25 minuta**



funkcija:  
**Riba & Krumpirići**

### Sastojci:

- » 500 g krumpira tipa C
- » 500 g filea bakalara
- » Maslac
- » Sol i papar
- » Glatko brašno
- » Jaje
- » Krušne mrvice

1. File bakalara dobro osušimo pomoću papirnatog ručnika, s obje strane posolimo i popaprimo te ga narežemo na 4 manja komada.
2. Svaki file uvaljamo najprije u glatko brašno, zatim u jaje te u krušne mrvice.
3. Ogulimo krumpir i ostavimo ga 30 minuta u vodi. Zatim ga narežemo na najmanje 1 cm debele prutiće.
4. Narezane prutiće krumpira temeljito osušimo kako bi nam se prilikom prženja stvorila hrskava korica, zatim ih stavimo u zdjelu, posolimo i promiješamo. Začinjene krumpiriće stavimo u košaricu friteze, odaberemo program **PRŽENI KRUMPIRIĆI**, ostavimo prethodno namještene vrijednosti, dodamo žlicu ulja i pržimo. Za postizanje optimalnog rezultata krumpiriće tijekom prženja par puta protresemo.
5. Panirani file stavimo u drugu košaricu friteze, odaberemo program **RIBE**, ostavimo prethodno namještene vrijednosti, dodamo žlicu ulja i pržimo.

### Savjet:

*Pripremite domaći tartar umak, koji će vaš fish and chips podignuti na višu razinu.*

## 03. ZDRAVE I UKUSNE KOZICE



vrijeme pripreme:  
**10 minuta**



funkcija:  
**Kozice**

### Sastojci:

- » 600 g kozica
- » Limunov sok od cijelog limuna
- » Sol
- » Sušena paprika - začim
- » Maslinovo ulje

1. Odaberemo funkciju **PREDZAGRIJAVANJE** te fritezu na vrući zrak ostavimo da se predzagrije na 190 °C.
2. U međuvremenu očistimo kozice, stavimo ih u zdjelu te zajedno s uljem i sokom od limuna dobro promiješamo.
3. Kozice posolimo i pospemo sušenom paprikom, ponovno dobro promiješamo kako bi se začinile sve kozice u posudi.
4. Nakon što se friteza na vrući zrak dovoljno zagrijala, stavimo kozice u košaricu friteze te gurnemo košaricu u fritezu.
5. Odaberemo program **KOZICE**, ostavimo prethodno namještene vrijednosti i pokrenemo program.
6. Nakon što prođe polovina vremena, izvadimo košaricu i lagano protresemo kozice kako bi bile jednako ispržene.

### Savjet:

*U drugoj košarici friteze možemo istovremeno pripremiti na isti način povrće po želji ili dodatnu porciju kozica.*

## 04. PILEĆI BATACI S AMERIČKIM KRUMPIROM



vrijeme pripreme:  
**30 minuta**



funkcija:  
**Piletina & Prženi krumpirići**

### Sastojci:

- » 5 kom pilećih bataka
- » 1 jaje
- » Kukuruzne krušne mrvice s cornflakesom
- » Glatko brašno
- » 500 g krumpira
- » Sol
- » Mljevena slatka paprika
- » Maslinovo ulje

1. Batke temeljito operemo i dobro osušimo.
2. Začinimo solju te rukama utrljamo sol u meso.
3. Pripreмимо tri tanjurića, jedan za brašno, drugi za jaja, a treći za krušne mrvice s cornflakesom.
4. Piletinu paniramo sljedećim redoslijedom - najprije u brašnu, zatim u jaju te na kraju u kukuruznim krušnim mrvicama.
5. Ogulimo krumpire, narežemo ih na polumjesece te ih temeljito isperemo hladnom vodom.
6. Isprane krumpire stavimo sa strane i ostavimo da se ocijede, nakon toga ih temeljito osušimo papirnatim ručnicima.
7. Narezane i osušene krumpirove polumjesece stavimo u zdjelu zajedno sa solju, mljevenom slatkom paprikom, malo maslinovog ulja te smjesu dobro promiješamo.
8. Za jednu od košarica friteze odaberemo program **PILETINA**, a za drugi **PRŽENI KRUMPIRIĆI**, ostavimo prethodno namještene vrijednosti i stavimo u njih sastojke.
9. Na polovini prženja izvadimo košarice, okrenemo batke i protresemo krumpir.

### Savjet:

*Tanjur možemo ukrasiti svježe narezanim kupusom, rajčicama, listom salate i krastavcem.*

## 05. STEAK SA ZAČINJENIM MASLACEM



vrijeme pripreme:  
**20 minuta**



funkcija:  
**Steak & Povrće**

### Sastojci:

- » 400 g goveđeg ribeye odreska
- » Sol i papar
- » 100 g patlidžana
- » 100 g tikvica
- » 50 g paprike
- » 100 g šampinjona
- » 50 g luka
- » 2 grančice ružmarina i timijana

### Za maslac:

- » 4 jušne žlice omekšalog maslaca
- » 2 češnja češnjaka
- » 1 čajna žličica narezanog peršina
- » 1 čajna žličica narezanog timijana

1. Maslac promiješamo sa svježe narezanim biljem i zdrobljenim češnjakom.
2. Odaberemo funkciju **PREDZAGRIJAVANJE** i ostavimo da se zagrije košarica friteze u kojoj ćemo steakove pržiti na 200 °C.
3. Steakove dobro posolimo i popaprimo s obje strane, stavimo sa strane i ostavimo da se odmore.
4. Odaberemo funkciju **PREDZAGRIJAVANJE** i ostavimo da se zagrije druga košarica friteze u kojoj ćemo pripremati povrće na 170 °C.
5. Patlidžan, tikvicu, papriku, luk i šampinjone očistimo i narežemo na veće kockice. Sve stavimo u posudu, posolimo, popaprimo, po želji možemo dodati začin za grilano povrće, te sve skupa dobro promiješamo.
6. Za košaricu friteze, koju smo prethodno zagrijali na 200 °C, odaberemo funkciju **STEAK** te u nju stavimo meso i pospemo ga grančicama ružmarina. Namjestimo vrijeme na 15 minuta.
7. U drugu košaricu stavimo začinjeno i narezano povrće, odaberemo program **POVRĆE** i ostavimo prethodno namješteno vrijeme i temperaturu.
8. Možemo pokrenuti oba programa. Ako želimo da steakovi i povrće budu gotovi istovremeno, prilikom podešavanja druge košarice friteze odaberite funkciju **SINKRONIZIRANI ZAVRŠETAK**.
9. Nakon što prođe otprilike polovina vremena prženja, izvučite košarice friteze, okrenite steakove i protresite povrće.
10. Dvije minute prije kraja programa izvučemo košaricu friteze sa steakovima i na svaki komad stavimo jednu jušnu žlicu pripremljenog maslaca, vratimo košaricu u fritezu i ostavimo program da završi.

### Savjet:

*Ako volite slabije pečene steakove, možete skratiti vrijeme prženja na 12 minuta.*



## 06. BIJELA PIZZA SA ŠUNKOM



vrijeme pripreme:  
**25-35 minuta**



funkcija:  
**Pizza**

### Sastojci:

- » 1 kom tijesta za pizzu
- » 100 g vrhnja za kuhanje
- » 100 g cherry rajčica
- » 100 g goude
- » 200 g šunke od kosti
- » 50 g rikule
- » 125 g mozzarelle
- » Začini za pizzu

1. U posudu ulijemo vrhnje, dodamo mozzarellu te miješamo mozzarellu dok ne bude većih komada.
2. Raširimo tijesto za pizzu te ga podijelimo na dvije polovine. Krajeve obaju komada tijesta zavrtnemo prema unutra kako bi nam se stvorili lijepi rubovi i da nam ne isteku sastojci.
3. Zatim na oba komada tijesta izlijemo izmiješanu smjesu, ravnomjerno je rasporedimo i pospemo s malo začina za pizzu.
4. Zatim listovima šunke prekrijemo čitavu površinu obaju komada tijesta te po vrhu naribamo goudu.
5. Cherry rajčice prerežemo na pola i njima zajedno s rikulom ukrasimo pizzu.
6. Zatim u prethodno zagrijane košarice friteze na papir za pečenje stavimo pizzu.
7. Odaberemo funkciju **PIZZA**, ostavimo prethodno namještenu temperaturu te namjestimo vrijeme na 25 minuta. Po isteku vremena pizzu provjerimo, rubovi moraju poprimiti zlatnu boju, po potrebi namjestimo dodatnih 5-10 min.

### Savjet:

*Pizzu možete ukasiti rikulom nakon što je izvadite iz košarice za fritezu, tako će imati izraženiji okus.*

## 07. ČOKOLADNI BROWNIES



vrijeme pripreme:  
**12 minuta**



funkcija:  
**Pečenje**

### Sastojci:

- » 200 g maslaca
- » 200 g gorke čokolade
- » 2 jaja
- » 100 g glatkog brašna
- » 200 g kaka u prahu
- » 250 g kokosovog šećera

1. Na dno košarica friteze stavimo papir za pečenje.
2. Rastopimo 100 g gorke čokolade zajedno s maslacem te smjesu ostavimo da se ohladi.
3. U drugoj zdjeli promiješamo suhe sastojke, kakao u prahu, šećer i brašno.
4. U zdjelu dodamo jaje, promiješamo, dodamo smjesu čokolade i maslaca te iznova dobro promiješamo. Dodamo ostatak čokolade razlomljene na manje komade i umiješamo ih u tijesto.
5. U podložene košarice ravnomjerno raspodijelimo pripremljenu smjesu, odaberemo program **PEČENJE** te pokrenemo program.
6. Po završetku programa ostavite browniese da se ohlade, nakon toga ih možete poslužiti.

### Savjet:

*Za još bolji okus na vrh browniesa možete dodati tučeno vrhnje.*

<b>DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE</b> .....	<b>3</b>
<b>EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES</b> .....	<b>11</b>
<b>CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ</b> .....	<b>19</b>
<b>SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV</b> .....	<b>27</b>
<b>HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA</b> .....	<b>35</b>
<b>HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT</b> .....	<b>43</b>
01. Édes hasáburgonya .....	44
02. Fish and chips .....	45
03. Egészséges és ízletes garnélarák .....	46
04. Csirke alsó comb amerikai burgonyával .....	47
05. Steak fűszernövényes vajjal .....	48
06. Tejszínes sonkás pizza .....	49
07. Csokoládé brownie .....	50
<b>SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV</b> .....	<b>51</b>
<b>PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW</b> .....	<b>59</b>

**Megjegyzés:**

*A receptek eredményei a felhasznált hozzávalók és az egyes hozzávalók mérete függvényében változhatnak.*

# 01. ÉDES HASÁBBURGONYA



főzési idő:  
**25 perc**



jellemzők:  
**Hasábburgonya**

## Hozzávalók:

- » 500 g édesburgonya
- » Só
- » Bors
- » Száritott fokhagyma
- » Őrölt paprika
- » 2 EK olaj

1. Mossa meg a meghámozott édesburgonyát, és vágja fel nagyobb hasábokra.
2. Helyezze a hasábburgonyát a sóval, a fűszerekkel és az olívaolajjal egy tálba, majd keverje össze az egészet.
3. Válassza ki a **HASÁBBURGONYA** programot, hagyja meg az előre beállított értékeket, és indítsa el a programot.
4. Sütés közben néhányszor rázza össze a hasábburgonyát.

## 02. FISH AND CHIPS



főzési idő:  
**25 perc**



jellemzők:  
**Hal & Hasábburgonya**

### Hozzávalók:

- » 500 g C típusú burgonya
- » 500 g tőkehalfilé
- » Vaj
- » Só és bors
- » Sima liszt
- » Tojás
- » Zsemlemorzsa

1. A tőkehalfilét papírtörülővel alaposan törölje szárazra, majd mindkét oldalát fűszerezze borssal és sóval, és vágja 4 kisebb darabra.
2. Panírozza be az egyes filéket sima liszt, tojás és a zsemlemorzsa hármassal.
3. Hámozza meg a burgonyát, és áztassa 30 percig vízben. Ezután szeletelje fel őket legalább 1 cm vastag hasábokra.
4. Alaposan szárítsa meg a felszeletelt hasábburgonyát, hogy ropogós legyen a héja sütéskor, majd tegye a krumplit egy tálba, és keverje össze sóval. Helyezze a fűszerezett sült krumplit a fritőzkosárba, válassza ki a **HASÁBBURGONYA** programot, hagyja meg az előre beállított értékeket, és süsse ki egy kanál olajjal. A legjobb eredmény érdekében a krumplit sütés közben néhányszor rázza össze.
5. Helyezze a bepanírozott filéket a sütő második kosarába, válassza ki a **HAL** programot, hagyja meg az előre beállított értékeket, és süsse ki egy kanál olajjal.

### Tipp:

*Készítsen házi készítésű tartármártást, amely új szintre emeli a fish and chips-et.*

## 03. EGÉSZSÉGES ÉS ÍZLETES GARNÉLARÁK



főzési idő:  
**10 perc**



jellemzők:  
**Garnéla**

### Hozzávalók:

- » 600 g garnélarák
- » Citromlé egy egész citromból
- » Só
- » Füstölt paprika - fűszer
- » Olíva olaj

1. Válassza az **ELŐMELEGÍTÉS** funkciót, és melegítse előre a forrólevegős fritőz 190°C-ra.
2. Közben hámozza meg a garnélarákat, tegye egy tálba, és keverje össze az olajjal és a citromlével.
3. A garnélarákat sózza meg, majd szórja meg füstölt paprikával és ismét jól keverje össze, hogy a tálban lévő összes garnélarákat megfelelően fűszeres legyen.
4. Miután előmelegítette a forrólevegős fritőzt, helyezze a garnélarákat a fritőzkosárba, és csúsztassa a kosarat a sütőbe.
5. Válassza ki a **GARNÉLA** programot, hagyja meg az előre beállított értékeket, és indítsa el a programot.
6. Amikor az idő fele letelt, húzza ki a kosarat, és óvatosan rázza meg a garnélarákat, hogy egyenletesen készüljenek el.

### **Tipp:**

*Közben a második fritőzkosárban tetszés szerinti zöldségvariációt készíthet, vagy megduplázhhatja az így elkészített garnélarákok mennyiségét.*

## 04. CSIRKE ALSÓ COMB AMERIKAI BURGONYÁVAL



főzési idő:  
**30 perc**



jellemzők:  
**Csirkehús & Hasábburgonya**

### Hozzávalók:

- » 5 db csirke alsó comb
- » 1 tojás
- » Kukoricaprézli chipsekkel
- » Sima liszt
- » 500 g krumpli
- » Só
- » Őrölt édes paprika
- » Olíva olaj

1. Alaposan mossa meg és szárítsa meg csirkecombokat.
2. Sózza meg, és a kezével masszírozza bele a só a húsbá.
3. Készítsen elő három tányért, egyet a lisztnek, egyet a tojásnak, egyet pedig a zsemlemorzsnak és a chipsnek.
4. A csirkét a következő sorrendben panírozza - először a lisztben, majd a tojásban és végül a kukoricamorzsában.
5. Hámozza meg a burgonyát, vágja szeletekre, és alaposan öblítse le hideg vízzel.
6. Tegye félre a leöblített burgonyát, hagyja lecsepegni, majd papírtörlővel alaposan szárítsa meg.
7. Tegye a felszeletelt és megszáritott burgonyaszeleteket egy tálba a sóval, az őrölt édes paprikával és egy kevés olívaolajjal, majd keverje jól össze a hozzávalókat.
8. Válassza ki az egyik sütőkosárhoz a **CSIRKEHÚS**, a másikhoz pedig a **HASÁBBURGONYA** programot, hagyja meg az előre beállított értékeket, és adja hozzá a hozzávalókat.
9. A sütés közepén húzza ki a kosarakat, forgassa meg a csirkecombokat, és rázza meg a burgonyát.

### Tipp:

*Köretként friss apróra vágott káposztát, paradicsomot, salátát és uborkát adhat hozzá.*

## 05. STEAK FÜSZERNÖVÉNYES VAJJAL



főzési idő:  
**20 perc**



jellemzők:  
**Steak & Zöldség**

### Hozzávalók:

- » 400 g marha rib eye steak
- » Sól és bors
- » 100 g padlizsán
- » 100 g cukkini
- » 50 g paprika
- » 100 g csiperkegomba
- » 50 g hagyma
- » 2 köteg rozmaring és kakukkfű

### A vajhoz:

- » 4 evőkanál lágy vaj
- » 2 gerezd fokhagyma
- » 1 TK apróra vágott petrezselyem
- » 1 TK apróra vágott kakukkfű

1. Keverje össze a vajat a frissen vágott fűszernövényekkel és a zúzott fokhagymával.
2. Válassza az **ELŐMELEGÍTÉS** funkciót, és melegítse elő 200 °C-ra a sütőkosarat, amelyben a steakeket fogja sütni.
3. Sózza és borsozza meg a steakeket mindkét oldalukon, majd tegye félre őket és hagyja pihenni.
4. Válassza az **ELŐMELEGÍTÉS** funkciót, és melegítse elő 170 °C-ra a második sütőkosarat, amelyben a zöldségeket fogja elkészíteni.
5. Tisztítsa meg a padlizsánt, a cukkinit, a paprikát, a hagymát és a gombát, és vágja őket nagyobb kockákra. Tegyen mindent egy tálba, sózza és borsozza meg, vagy használjon grillzöldség fűszereket, és keverjen mindent alaposan össze.
6. A 200 °C-ra előmelegített sütőkosárhoz válassza a **STEAK** funkciót és helyezze bele a pihentetett húst, majd szórja meg rozmaringágakkal. Hagyja az időt 15 percre beállítva.
7. Helyezze a megfűszerezett és feldarabolt zöldségeket a másik fritőzkosárba, válassza ki a **ZÖLDSÉGEK** programot, és hagyja meg az előre beállított időt és hőmérsékletet.
8. Mindkét programot elindíthatjuk. Ha azt szeretné, hogy a steakek és a zöldségek egyszerre készüljenek el, a második fritőzkosár beállításakor válassza a **SZINKRONIZÁLT BEFEJEZÉS** funkciót.
9. Körülbelül a sütési idő felénél vegye ki a fritőzkosarakat, fordítsa meg a steakeket, és rázza össze a zöldségeket.
10. Két perccel a program vége előtt húzza ki a steakeket tartalmazó sütőkosarat, és tegyen egy-egy evőkanál előkészített vajat a steakekre, majd helyezze vissza a kosarat, és hagyja végigfutni a programot.

### Tipp:

*Ha a steakeket kevésbé átsütve szereti, a sütési időt 12 percre csökkentheti.*



## 06. TEJSZÍNES SONKÁS PIZZA



főzési idő:  
**25–35 perc**



jellemzők:  
**Pizza**

### Hozzávalók:

- » 1 darab pizzatészta
- » 100 g főzőtejszín
- » 100 g cherry paradicsom
- » 100 g gouda
- » 200 g csont nélküli sonka
- » 50 g rukola
- » 125 g mozzarella
- » Pizzafűszer

1. Öntse a tejszínt a tálba, adja hozzá a mozzarellát, majd turmixolja szét a mozzarellát, amíg meg nem szabadul a nagyobb daraboktól.
2. Nyissa szét a pizzatésztát, és ossza két részre. Hajtsa befelé mindkét tésztadarab szélét, hogy szép széleket hozzon létre, és megakadályozza, hogy a hozzávalók kifolyjanak.
3. Ezután öntse a kevert keveréket mindkét tésztadarabra, egyenletesen kenje el, és szórja meg egy kevés pizzafűszerrel.
4. Sonkaszeletekkel fedje be a tészta teljes felületét, majd reszelje rá a goudát.
5. Vágja félbe a cherry paradicsomokat, és díszítse a pizzát a rukolával.
6. Helyezze a sütőpapírra helyezett pizzát az előmelegített sütőkosarakba.
7. Válassza a **PIZZA** funkciót, hagyja meg az előre beállított hőmérsékletet, és állítsa be az időt 25 percre. A beállított idő letelte után ellenőrizze le a pizzát, a széleknek aranybarnának kell lenniük, ha szükséges, adjon hozzá még 5-10 percet.

### Tipp:

*A pizzát a sütőkosárból való kivételt követően rukolával is díszítheti, hogy erősebb ízt kapjon.*

## 07. CSOKOLÁDÉ BROWNIE



főzési idő:  
**12 perc**



jellemzők:  
**Sütés**

### Hozzávalók:

- » 200 g vaj
- » 200 g étcsokoládé
- » 2 tojás
- » 100 g sima liszt
- » 200 g kakaópor
- » 250 g kókuszcukor

1. Bélelje ki sütőpapírral a sütőkosarakat.
2. Olvasszon fel 100 g étcsokoládét a vajjal együtt, majd hagyja kihűlni a keveréket.
3. Egy másik tálban keverje össze a száraz hozzávalókat, a kakaóport, a cukrot és a lisztet.
4. Adja hozzá a tojásokat a tálhoz, keverje össze, öntse bele a csokoládé és a vaj keverékét, majd ismét keverje jól össze. Adja hozzá a maradék, kisebb darabokra tört csokoládét, majd keverje bele a tésztába.
5. Ossa szét egyenletesen az előkészített keveréket a ki-bélelt kosarakba, válassza ki a **SÜTÉS** programot, majd indítsa el.
6. Ha a program befejeződött, hagyja kihűlni a brownie-kat, és máris tálalhatja őket.

### **Tipp:**

*A még jobb íz érdekében a brownie-k tetejét tejszínhabbal is díszítheti.*

<b>DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE</b> .....	<b>3</b>
<b>EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES</b> .....	<b>11</b>
<b>CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ</b> .....	<b>19</b>
<b>SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV</b> .....	<b>27</b>
<b>HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA</b> .....	<b>35</b>
<b>HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT</b> .....	<b>43</b>
<b>SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV</b> .....	<b>51</b>
01. Batátové hranolky .....	52
02. Fish and chips .....	53
03. Zdravé a chutné krevety .....	54
04. Kuracie paličky s americkými zemiakmi .....	55
05. Steak s bylinkovým maslom .....	56
06. Smotanová pizza so šunkou .....	57
07. Čokoládové brownies .....	58
<b>PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW</b> .....	<b>59</b>

**Poznámka:**

*Výsledky receptov sa môžu líšiť na základe použitých surovín a veľkosti jednotlivých ingrediencií.*

# 01. BATÁTOVÉ HRANOLKY



čas varenia:  
**25 minút**



funkcia:  
**Hranolky**

## Čo budeme potrebovať:

- » 500 g batátov
- » Soľ
- » Korenie
- » Sušený cesnak
- » Paprika mletá
- » 2 PL oleja

1. Olúpané batáty umyjeme a nakrájame na veľké hranolky.
2. Hranolky vložíme do misky spoločne so soľou, korením a olivovým olejom a všetko riadne premiešame.
3. Vyberie program **HRANOLKY**, necháme prednastavené hodnoty a program spustíme.
4. Počas vyprážania hranolky párkrát pretrepeme.

## 02. FISH AND CHIPS



čas varenia:  
**25 minút**



funkcia:  
**Ryby & Hranolky**

### Čo budeme potrebovať:

- » 500 g zemiakov typu C
- » 500 g filetu z tresky
- » Maslo
- » Soľ a korenie
- » Hladká múka
- » Vajcia
- » Strúhanka

1. Dôkladne osušíme pomocou papierového obrúska filet z tresky a z oboch strán korením a soľou ochutíme a nakrájame na 4 menšie kusy.
2. Jednotlivé filety obalíme v trojobale z hladkej múky, vajca a strúhanky.
3. Zemiaky olúpeme a necháme 30 minút ležať vo vode. Následne ich nakrájame na aspoň 1 cm hrubé hranolky.
4. Nakrájané hranolky riadne osušíme, aby nám pri vyprášaní vznikla chrumkavá krusta, následne hranolky vložíme do misky a spoločne so soľou premiešame. Ochutené hranolky vložíme do košíka fritézy, zvolíme program **HRANOLKY**, necháme prednastavené hodnoty a spoločne s lyžicou oleja vyprážame. Na dosiahnutie čo najlepších výsledkov hranolky počas vyprážania párkrát pretrepeme.
5. Obalené filety vložíme do druhého košíka fritézy, zvolíme program **RYBY**, ponecháme prednastavené hodnoty a na lyžici oleja vyprážame.

### **Tip:**

*Prpravte si domácu tatarku, ktorá vaše fish and chips posunie o úroveň vyššie.*

## 03. ZDRAVÉ A CHUTNÉ KREVETY



čas varenia:  
**10 minút**



funkcia:  
**Krevety**

### Čo budeme potrebovať:

- » 600 g kreviet
- » Citrónová šťava z celého citróna
- » Soľ
- » Údená paprika – korenie
- » Olivový olej

1. Zvolíme si funkciu **PREDHRIATIE** a teplovzdušnú fritézu necháme predhriať na 190 °C.
2. Medzitým krevety olúpeme, vložíme do misy a spoločne s olejom a citrónovou šťavou riadne premiešame.
3. Osolíme krevety a poprášime údenou paprikou, opäť riadne premiešame, aby sme ochutili všetky krevety v mise.
4. Akonáhle máme nahriatu teplovzdušnú fritézu, vložíme krevety do fritovacieho košíka a zasunieme košík do fritézy.
5. Zvolíme program **KREVETY**, necháme prednastavené hodnoty a program spustíme.
6. Po uplynutí polovice času, košík vysunieme a krevety jemne pretrepeme, aby sme docielili rovnomerný finiš

### **Tip:**

*V druhom fritovacom košíku môžeme medzitým pripraviť variáciu zeleniny podľa chuti alebo zdvojnásobiť dávku kreviet, pripravených na rovnaký spôsob.*

## 04. KURACIE PALIČKY S AMERICKÝMI ZEMIAKMI



čas varenia:  
**30 minút**



funkcia:  
**Kuracie mäso & Hranolky**

### Čo budeme potrebovať:

- » 5 ks kuracích spodných stehien
- » 1 vajičko
- » Kukuričná strúhanka s lupienkami
- » Hladká múka
- » 500 g zemiakov
- » Soľ
- » Mletá sladká paprika
- » Olivový olej

1. Kuracie spodné stehná dôkladne umyjeme a následne vysušíme.
2. Ochutíme soľou a rukami vmasírujeme soľ do mäsa.
3. Pripravíme si tri tanieriky, jeden na múku, druhý na vajička a tretí na strúhanku s lupienkami.
4. Kuracie mäso obalíme v nasledujúcom poradí – najprv v múke, potom vo vajičku a nakoniec kukuričnej strúhanke.
5. Olúpeme zemiaky, nakrájame ich na mesiačky a dôkladne opláchneme studenou vodou.
6. Opláchnuté zemiaky dáme bokom a necháme odkvapkať, následne ešte dôkladne osušíme papierovými obrúskami.
7. Nakrájané a osušené mesiačky zemiakov dáme do misy spoločne so soľou, mletou sladkou paprikou, trochou olivového oleja a zmes riadne premiešame.
8. Pre jeden z fritovacích košov vyberieme program **KURACIE MÄSO** a pre druhý **HRANOLKY**, ponecháme prednastavené hodnoty a ingrediencie do nich vložíme.
9. V polovici vyprážania koše vysunieme, kuracie stehná otočíme a zemiaky pretrepeme.

### Tip:

*Ako doplnok môžeme na tanier pridať čerstvú nakrájanú zelinu, paradajky, hlávkový šalát a uhorku.*

## 05. STEAK S BYLINKOVÝM MASLOM



čas varenia:  
**20 minút**



funkcia:  
**Steak & Zelenina**

### Čo budeme potrebovať:

- » 400 g hovädzej vysokej roštenky
- » Sol' a korenie
- » 100 g baklažánu
- » 100 g cukety
- » 50 g papriky
- » 100 g šampiňónov
- » 50 g cibule
- » 2 vetvičky rozmarínu a tymianu

### Na maslo:

- » 4 PL zmäknutého masla
- » 2 strúčiky cesnaku
- » 1 ČL nasekanej petržlenovej vňate
- » 1 ČL nasekaného tymianu

1. Maslo zmiešame s čerstvo nasekanými bylinkami a rozdrveným cesnakom.
2. Zvolíme funkciu **PREDHRIATIE** a necháme predhriať fritovací kôš, v ktorom budeme steaky smažiť na 200 °C.
3. Steaky riadne osolíme a okoreníme z oboch strán, odložíme bokom a necháme odpočívať.
4. Zvolíme funkciu **PREDHRIATIA** a necháme predhriať druhý fritovací kôš, v ktorom budeme pripravovať zeleninu na 170 °C.
5. Baklažán, cuketu, papriku, cibuľu a šampiňóny očistíme a nakrájame na väčšie kocky. Všetko dáme do misky, osolíme, okoreníme, prípadne môžeme využiť korenie na grilovanú zeleninu a všetko poriadne premiešame.
6. Pre fritovací kôš, ktorý sme predhriali na 200 °C, zvolíme funkciu **STEAK** a mäso do neho vložíme a posypeme vetvičkami rozmarínu. Čas necháme nastavený na 15 minút.
7. Do druhého koša vložíme ochutenú a nakrájanú zeleninu, zvolíme program **ZELENINA** a necháme prednastavený čas a teplotu.
8. Oba programy môžeme spustiť. Pokiaľ chcete mať steaky aj zeleninu hotové zároveň, pri nastavovaní druhého fritovacieho koša zvolte funkciu **SYNCHRONIZOVANÉ UKONČENIE**.
9. Približne po uplynutí polovice času vyprážania fritovacie koše vysuňte, steaky otočte a zeleninu pretrepte.
10. Dve minúty pred koncom programu vysunieme fritovací kôš so steakmi a na každý kus dáme jednu PL pripraveného masla, koše opäť zasunieme a necháme dokončiť program.

### Tip:

Ak máte radšej steaky menej prepečené, môžete dobu vyprážania zredukovať na 12 minút.



## 06. SMOTANOVÁ PIZZA SO ŠUNKOU



čas varenia:

**25–35 minút**



funkcia:

**Pizza**

### Čo budeme potrebovať:

- » 1 ks cesta na pizzu
- » 100 g smotany na varenie
- » 100 g cherry paradajok
- » 100 g goudy
- » 200 g šunky od kosti
- » 50 g rukoly
- » 125 g mozzarely
- » Korenie na pizzu

1. Do misy nalejeme smotanu, pridáme mozzarellu a následne mozzarellu mixujeme, kým sa nezbavíme väčších kúskov.
2. Rozbalíme cesto na pizzu a rozdelíme v polovici na dve časti. Kraje oboch kusov cesta zahnmeme dovnútra, aby nám vznikli pekné okraje a ingrediencie potom nevytekali.
3. Následne na oba kusy cesta vylejeme rozmixovanú zmes, rovnomerne rozprestrieme a poprášime trochu korenia na pizzu.
4. Plátkami šunky potom obložíme celú plochu cesta a navrch nastrúhame goudu.
5. Cherry paradajky nakrájame na polovičky a spoločne s rukolou ozdobíme pizzu.
6. Do predhriatych fritovacích košov potom na papieri na pečenie vložíme pizzu.
7. Zvolíme funkciu **PIZZA**, ponecháme prednastavenú teplotu a čas nastavíme na 25 minút. Po uplynutí času pizzu skontrolujeme, okraje musia byť dozlatista, prípadne pridáme ďalších 5-10 minút.

### Tip:

*Rukolou môžete ozdobiť pizzu až po jej vybratí z fritovacích košov pre výraznejšiu chuť.*

## 07. ČOKOLÁDOVÉ BROWNIES



čas varenia:  
**12 minút**



funkcia:  
**Pečenie**

### Čo budeme potrebovať:

- » 200 g masla
- » 200 g horkej čokolády
- » 2 vajcia
- » 100 g hladkej múky
- » 200 g kakaového prášku
- » 250 g kokosového cukru

1. Fritovacie koše vypodložíme papierom na pečenie.
2. Rozpustíme 100 g horkej čokolády spoločne s maslom, zmes následne necháme vychladnúť.
3. V ďalšej miske zmiešame suché ingrediencie, kakaový prášok, cukor a múku.
4. Do misy pridáme vajcia, premiešame, prilejeme zmes čokolády a masla a opäť riadne premiešame. Pridáme zvyšok čokolády rozlámanej na menšie kúsky a vmiešame do cesta.
5. Do vypodložených košov rovnomerne rozdelíme pripravenú zmes, vyberieme program **PEČENIE** a program spustíme.
6. Po skončení programu nechajte brownies vychladnúť a môžete servírovať.

### **Tip:**

*Navrch brownies môžete naniesť šľahačku pre ešte lepšiu chuť.*

<b>DE / SIEBEN GESUNDE UND EINFACHE REZEPTE</b> .....	<b>3</b>
<b>EN / SEVEN HEALTHY AND SIMPLE RECIPES</b> .....	<b>11</b>
<b>CZ / SEDM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ</b> .....	<b>19</b>
<b>SL / SEDEM ZDRAVIH IN PREPROSTIH RECEPTOV</b> .....	<b>27</b>
<b>HR / SEDAM ZDRAVIH I JEDNOSTAVNIH RECEPTA</b> .....	<b>35</b>
<b>HU / HÉT EGÉSZSÉGES ÉS EGYSZERŰ RECEPT</b> .....	<b>43</b>
<b>SK / SEDEM ZDRAVÝCH A JEDNODUCHÝCH RECEPTOV</b> .....	<b>51</b>
<b>PL / SIEDEM ZDROWYCH I PROSTYCH PRZEPISÓW</b> .....	<b>59</b>
01. Frytki z batatów .....	60
02. Ryba z frytkami .....	61
03. Zdrowe i smaczne krewetki .....	62
04. Podudzia z kurczaka z ziemniakami po amerykańsku .....	63
05. Stek z masłem ziołowym .....	64
06. Kremowa pizza z szynką .....	65
07. Czekoladowe ciasteczka .....	66

**Uwaga:**

*Wyniki przepisu mogą się różnić w zależności od użytych składników i wielkości każdego z nich.*

# 01. FRYTKI Z BATATÓW



czas przygotowania:  
**25 minut**



funkcja:  
**Frytki**

## Składniki:

- » 500 g słodkich ziemniaków
- » Sól
- » Pieprz
- » Suszony czosnek
- » Papryka mielona
- » 2 łyżki oleju

1. Umyj obrane słodkie ziemniaki i pokrój na duże frytki.
2. Umieść frytki w misce z solą, przyprawami i oliwą z oliwek i dobrze wymieszaj.
3. Wybierz program **FRYTKI**, pozostaw ustawione wartości i uruchom program.
4. Potrząśnij frytkami kilka razy podczas smażenia.

## 02. RYBA Z FRYTKAMI



czas przygotowania:  
**25 minut**



funkcja:  
**Ryby, frytki**

### Składniki:

- » 500 g ziemniaków typu C
- » 500 g filetu z dorsza
- » Masło
- » Sól i pieprz
- » Gładka mąka
- » Jajka
- » Bułka tarta

1. Filety z dorsza dokładnie osuszyć papierowym ręcznikiem, doprawić z obu stron pieprzem i solą, a następnie pokroić na 4 mniejsze kawałki.
2. Obtoczyć filety w potrójnej warstwie mąki, jajka i bułki tartej.
3. Obierz ziemniaki i pozostaw je w wodzie na 30 minut. Następnie pokrój je na frytki o grubości co najmniej 1 cm.
4. Odpowiednio wysusz pokrojone frytki, aby podczas smażenia utworzyły chrupiącą skórkę, a następnie umieść frytki w misce i wymieszaj je razem z solą. Umieść przyprawione frytki w koszu frytownicy, wybierz program **FRYTKI**, pozostaw ustawione wartości i smaż razem z łyżką oleju. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, potrząśnij frytkami kilka razy podczas smażenia.
5. Umieść owinięte filety w drugim koszu frytownicy, wybierz program **RYBY**, pozostaw ustawione wartości i smaż z łyżką oleju.

### Wskazówka:

*Przygotuj domowy sos tatarski, który przeniesie rybę z frytkami na wyższy poziom.*

## 03. ZDROWE I SMACZNE KREWETKI



czas przygotowania:  
**10 minut**



funkcja:  
**Krewetki**

### Składniki:

- » 600 g krewetek
- » Sok z całej cytryny
- » Sól
- » Wędzona papryka - przyprawa
- » Oliwa z oliwek

1. Wybierz funkcję **PODGRZEWANIA** i pozwól frytownicy rozgrzać się do temperatury 190°C.
2. W międzyczasie obierz krewetki, umieść je w misce i dobrze wymieszaj z olejem i sokiem z cytryny.
3. Doprawić krewetki solą i posypać wędzoną papryką, ponownie dobrze mieszając, aby doprawić wszystkie krewetki w misce.
4. Po rozgrzaniu frytownicy, umieść krewetki w koszu do smażenia i wsuń kosz do frytownicy.
5. Wybierz program **KREWETKI**, pozostaw ustawione wartości i uruchom program.
6. Po upływie połowy czasu wysuń kosz i delikatnie potrząśnij krewetkami, aby uzyskać równomierne wykończenie.

### Wskazówka:

*W międzyczasie w drugim koszu do smażenia można przygotować różne warzywa według własnego uznania lub podwoić ilość krewetek przygotowanych w ten sam sposób.*

## 04. PODUDZIA Z KURCZAKA Z ZIEMNIAKAMI PO AMERYKAŃSKU



czas przygotowania:  
**30 minut**



funkcja:  
**Kurczak, frytki**

### Składniki:

- » 5 sztuk udek z kurczaka
- » 1 jajko
- » Okruszy kukurydzy z frytkami
- » Gładka mąka
- » 500 g ziemniaków
- » Sól
- » Mielona słodka papryka
- » Oliwa z oliwek

1. Umyj dokładnie udka kurczaka, a następnie osusz je.
2. Dopraw solą i wmasuj sól w mięso dłońmi.
3. Przygotuj trzy talerze, jeden na mąkę, jeden na jajka i jeden na bułkę tartą i wiórki.
4. Obtocz kurczaka w następującej kolejności - najpierw w mące, następnie w jajku, a na końcu w bułce tartej.
5. Obierz ziemniaki, pokrój je w nagietki i dokładnie opłucz zimną wodą.
6. Opłukane ziemniaki odłóż na bok i pozostaw do odsączenia, a następnie dokładnie osusz papierowym ręcznikiem.
7. Umieść pokrojone i osuszone kawałki ziemniaków w misce z solą, mieloną słodką papryką i odrobiną oliwy z oliwek i dobrze wymieszaj.
8. Wybierz program **KURCZAK** dla jednego z koszy do smażenia i program **FRYTKI** dla drugiego, pozostawiając wstępnie ustawione wartości i dodaj składniki.
9. W połowie smażenia wysuń kosze, odwróć udka kurczaka i potrząśnij ziemniakami.

### Wskazówka:

*Jako dodatek można dodać świeżą posiekaną kapustę, pomidory, sałatę i ogórka.*

## 05. STEK Z MASŁEM ZIOŁOWYM



czas przygotowania:  
**20 minut**



funkcja:  
**Stek, warzywa**

### Składniki:

- » 400 g polędwicy wołowej
- » Sól i pieprz
- » 100 g bakłażana
- » 100 g cukinii
- » 50 g papryki
- » 100 g pieczarek
- » 50 g cebuli
- » 2 gałązki rozmarynu i tymianku

### Masło:

- » 4 łyżki zmiękczonego masła
- » 2 ząbki czosnku
- » 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
- » 1 łyżeczka posiekanego tymianku

1. Wymieszać masło ze świeżo posiekanymi ziołami i zmiażdżonym czosnkiem.
2. Wybierz funkcję **PODGRZEWANIA** i rozgrzej kosz do smażenia, w którym będziesz smażyć steki, do temperatury 200°C.
3. Dopraw steki solą i pieprzem z obu stron, odłóż na bok i pozostaw do odpoczynku.
4. Wybierz funkcję **PODGRZEWANIA** i rozgrzej drugi kosz do smażenia, w którym będziesz przygotowywać warzywa, do temperatury 170°C.
5. Umyj bakłażany, cukinię, paprykę, cebulę i pieczarki i pokrój je w większą kostkę. Umieść wszystko w misce, dopraw solą i pieprzem lub użyj przypraw do grillowanych warzyw i dobrze wymieszaj.
6. Wybierz funkcję Steak dla kosza do smażenia, który podgrzaliśmy do 200°C, a następnie umieść w nim pozostałe mięso i posyp gałązkami rozmarynu. Ustaw czas na 15 minut.
7. W drugim koszu umieść przyprawione i pokrojone warzywa, wybierz program **WARZYWA** i pozostaw ustawiony czas i temperaturę.
8. Można uruchomić oba programy. Jeśli steki i warzywa mają być gotowe w tym samym czasie, podczas ustawiania drugiego kosza należy wybrać funkcję **ZSYNCHRONIZOWANE ZAKOŃCZENIE**.
9. Mniej więcej w połowie czasu smażenia należy wyjąć kosze do smażenia, obrócić steki i potrząsnąć warzywami.
10. Na dwie minuty przed końcem programu wysuń kosz do smażenia ze stekami i nałóż po jednej łyżce stołowej przygotowanego masła na każdy kawałek, włóż ponownie kosze i pozwól programowi się zakończyć.

### Wskazówka:

*Jeśli wolisz steki mniej rzadkie, możesz skrócić czas smażenia do 12 minut.*



## 06. KREMOWA PIZZA Z SZYNKĄ



czas przygotowania:  
**25–35 minut**



funkcja:  
**Pizza**

### Składniki:

- » 1 kawałek ciasta na pizzę
- » 100 g śmietany do gotowania
- » 100 g pomidorków koktajlowych
- » 100 g sera gouda
- » 200 g szynki z kością
- » 50 g rukoli
- » 125 g mozzarelli
- » Przyprawa do pizzy

1. Wlej śmietanę do miski, dodaj mozzarellę, a następnie miksuj mozzarellę, aż pozbędziesz się większych kawałków.
2. Rozwałkować ciasto na pizzę i podzielić na pół. Złóż krawędzie dwóch kawałków ciasta do środka, aby utworzyć ładną krawędź, aby składniki nie wyciekały.
3. Następnie wylej wymieszaną masę na oba kawałki ciasta, rozprowadź równomiernie i posyp odrobiną przyprawy do pizzy.
4. Pokrój szynkę na plasterki, a następnie wyłóż nią całą powierzchnię ciasta i zetrzyj na wierzch goudę.
5. Przekrój pomidorki koktajlowe na pół i udekoruj pizzę rukolą.
6. Umieść pizzę w rozgrzanych koszach do smażenia na papierze do pieczenia.
7. Wybierz funkcję Pizza, pozostaw wstępnie ustawioną temperaturę i ustaw czas na 25 minut. Sprawdź pizzę po upływie czasu, brzegi muszą być złotobrązowe, w razie potrzeby dodaj kolejne 5-10 minut.

### Wskazówka:

*Pizzę można udekorować rukolą po wyjęciu z kosza do smażenia, aby uzyskać bardziej wyrazisty smak.*

## 07. CZEKOLADOWE CIASTECZKA



czas przygotowania:  
**12 minut**



funkcja:  
**Pieczenie**

### Składniki:

- » 200 g masła
- » 200 g gorzkiej czekolady
- » 2 jajka
- » 100 g zwykłej mąki
- » 200 g kakao w proszku
- » 250 g cukru kokosowego

1. Kosze do smażenia wyłożyć papierem do pieczenia.
2. Rozpuść 100 g gorzkiej czekolady razem z masłem, a następnie pozostaw mieszaninę do ostygnięcia.
3. W innej misce wymieszaj suche składniki, kakao w proszku, cukier i mąkę.
4. Dodaj jajka do miski, wymieszaj, a następnie wlej masę czekoladowo-maślaną i ponownie dobrze wymieszaj. Dodaj resztę czekolady połamanej na mniejsze kawałki i wymieszaj z ciastem.
5. Rozłóż przygotowaną masę równomiernie do wyłożonych folią koszy, wybierz program Pieczenia i uruchom go.
6. Po zakończeniu programu, pozwól ciasteczkom ostygnąć i możesz je podawać.

### Wskazówka:

*Możesz posmarować brownies bitą śmietaną, aby uzyskać jeszcze lepszy smak.*





Lauben. The Right Way.

[www.lauben.com](http://www.lauben.com)

Lauben  
by TIGMON GmbH