

EASY FRY MAX



СОДЕРЖАНИЕ

ЗАКУСКИ

Эмпанадас
Фалафель
Хрустящие креветки в панировке
Овощные самосы
Домашние мини-пиццы

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Шашлычки из говядины в соусе терияки	Куриные наггетсы	Филе лосося в соусе карри
Сочные гамбургеры по-домашнему	Куриные крылышки	Фиш-энд-чипс
Кюфта из говядины с кориандром	Жареная курица	Картофель фри по-домашнему
Спринг-роллы с курицей	Бараньи отбивные с лимоном	Хрустящий батат фри
	Нью-Йоркский хот-дог	

ДЕСЕРТЫ

Мафины с шоколадной крошкой
Шоколадное суфле

ЗНАЧЕНИЕ ПИКТОГРАММ



Количество людей



Количество порций



Время подготовки



Время ожидания



Время маринования



Время приготовления

ЭМПАНАДАС

16 15
МИН 18
МИН 

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 упаковки песочного теста
200 г говяжьего фарша
3 стебля зеленого лука
1 ст. л. паприки

1 яичный желток
1 ст. л. оливкового масла
Соль, Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Мелко порубите зеленый лук. Обжарьте мясо на сковороде на оливковом масле в течение 8 минут. Посолите, поперчите и добавьте зеленый лук и паприку. Дайте остыть.
- 2 | Раскатайте тесто, вырежьте из него 8 кружочков диаметром около 9 см, положите в центр каждого охлажденную начинку из фарша и сложите в форму конверта. Смешайте яичный желток с 1 ст. л. воды. Используйте эту смесь для смазывания краев эмпанадас, затем защепите их и смажьте верхнюю часть.
- 3 | Поместите 8 эмпанадас в чашу Easy Fry и готовьте при 180 °C в течение 10 минут. Повторите то же самое со второй партией.

СОВЕТЫ

В говяжью начинку эмпанадас для вкуса можно добавить кумин, орегано или измельченный чеснок. Также можно добавить помидор или сладкую кукурузу.



ФАЛАФЕЛЬ

18 15
МИН 20
МИН 

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г вареного нута
50 г обычной муки
1 мелко нарезанный белый лук
2 ст. ложки рубленой петрушки
2 ст. л. рубленого кориандра
1 ч. л. зиры
1 зубчик чеснока

1 ст. л. тахини (кунжутная паста)
Щепотка масла для приготовления
(по желанию)
Соль, Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | В кухонный комбайн положите нут, сушеный лук, чеснок, петрушку, кориандр, кумин, соль, перец, кунжутную пасту (тахини) и муку и измельчите до состояния густой пасты. Если смесь слишком жидкая, добавьте еще муки. Если слишком густая — немного жидкости.
- 2 | Скатайте 18 фалафелей и аккуратно прижмите их друг к другу.
- 3 | Поместите их в чашу Easy Fry, добавьте несколько капель оливкового масла (необязательно) и готовьте 20 минут в РЕЖИМЕ PIZZA («ПИЦЦА»). Фалафель можно класть в чашу слоями. Переверните фалафель по истечении половины времени приготовления.

СОВЕТЫ

Подавайте фалафель в горячей пите со свежей мятой, йогуртом и ломтиками помидоров.

ХРУСТЯЩИЕ КРЕВЕТКИ В ПАНИРОВКЕ

4 ✨ 10 МИН  10 МИН **ИНГРЕДИЕНТЫ**

250 г очищенных креветок
2 яйца
6 ст. л. пшеничной муки
6 ст. л. кукурузной муки

2 ст. л. порошка карри
Соль, Перец
1 ст. л. масла, для приготовления
(по желанию)

РЕЦЕПТ

- 1 | Насыпьте пшеничную муку, порошок карри и крупную щепотку соли и перца в пакет для замораживания, насыпьте кукурузную муку в неглубокую миску и взбейте яйца в другой неглубокой миске.
- 2 | Положите креветки в пакет, закройте его и энергично потрясите, чтобы креветки полностью покрылись сухой смесью. Достаньте креветки из пакета, окуните каждую сначала во взбитые яйца, а затем в кукурузную муку. Сбрызните маслом (необязательно).
- 3 | Готовьте креветки в чаше Easy Fry в РЕЖИМЕ SHRIMP («КРЕВЕТКИ») в течение 6 минут. Аккуратно переверните их и готовьте еще 4 минуты.

ОВОЩНЫЕ САМОСЫ

6  15  МИН 14  МИН

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 круглых лепешек из теста брик*
 10 г оливкового масла
 200 г сыра фета
 400 г вареной цветной капусты

200 г вареного гороха
 1 ч. л. порошка карри
 1 ст. л. оливкового масла
 Соль, Перец

* тесто фило продается не во всех странах.

РЕЦЕПТ

1 | В отдельной чаше разомните цветную капусту и смешайте ее с порошком карри. Добавьте горох и кусочки сыра фета. Хорошо перемешайте.

2 | Разрежьте тесто фило на две полоски. Смажьте тесто фило оливковым маслом. Выложите по одной столовой ложке начинки на конец каждой полоски и сложите ее, чтобы получился треугольник. Сделайте 6 самосов из каждой полоски теста.

3 | Положите 6 самосов в чашу Easy Fry, сбрызните их оливковым маслом и готовьте в РЕЖИМЕ SHRIMP («КРЕВЕТКИ») в течение 14 минут. После приготовления первой партии самосов извлеките их и положите в чашу следующие 6 штук.

СОВЕТЫ

Первую партию самосов можно разогреть, положив их обратно в чашу и включив прибор еще на несколько минут.

ДОМАШНИЕ МИНИ-ПИЦЦЫ

4 5 мин 7 мин 

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 английских маффина
4 ст.л. томатного соуса
4 ломтика сыра моцарелла

4 черные оливки без косточек
Соль

РЕЦЕПТ

- 1 | Разрежьте маффины вдоль пополам и поджаривайте их в чаше Easy Fry в течение 3 минут в РЕЖИМЕ PIZZA («ПИЦЦА»).
- 2 | Намазать каждый маффин большой столовой ложкой томатного соуса. Нарезать ломтики моцареллы тонкими полосками, выложить их поверх каждой булочки, затем добавить оливки, нарезанные ломтиками в виде глазков.
- 3 | Положить пиццы в чашу аэрогриля Easy Fry & Grill в течение 3 минут в РЕЖИМЕ PIZZA («ПИЦЦА»). сразу же подавайте на стол.

СОВЕТЫ


Этот рецепт могут легко приготовить дети, но только под присмотром взрослых, для соблюдения техники безопасности.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ ТЕРИЯКИ

12 

10 МИН 

60 МИН 

6 МИН 

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 ломтиков карпаччо из говядины*
200 г сыра конте
2 ст. л. меда

3 ст. л. соевого соуса
Перец

* продается не во всех странах. В качестве альтернативы можно попросить мясника из мясной лавки нарезать говяжью вырезку высшего сорта на очень тонкие ломтики.

РЕЦЕПТ

- 1 | Нарежьте сыр на 36 кубиков. Насадите их на 12 шпажек. Оберните каждый шашлычок ломтиком говядины.
- 2 | Сделайте маринад, смешав в чаше соевой соус с мёдом. Смажьте шашлычки получившимся маринадом. Маринуйте в холодильнике в течение 1 ч.
- 3 | Поместите 12 шашлычков в чашу Easy Fry и готовьте 6 минут при 180 °С. Приправьте перцем и сразу же подавайте на стол.

Советы

Подавайте эти шашлычки со сладким соевым соусом отдельно.

СОЧНЫЕ ГАМБУРГЕРЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

6  5 МИН  11 МИН 



ИНГРЕДИЕНТЫ

900 г говяжьего фарша
6 булочки для гамбургеров
2 помидора
6 листьев салата

1 зубчик чеснока
3 ч. л. соевого соуса
2 ст. л. оливкового масла

РЕЦЕПТ

- 1 | Смешайте говяжий фарш, измельченный чеснок, соевый соус и оливковое масло. Добавьте приправы. Сформируйте 6 котлет для гамбургеров.
- 2 | Положите их в чашу Easy Fry и готовьте в РЕЖИМЕ STEAK («СТЕЙК») в течение 8 минут (время зависит от предпочтительной степени прожарки).
- 3 | Достаньте котлеты из Easy Fry и не дайте им остыть. Положите 6 булочек для гамбургеров в чашу, слегка придавив, если надо, и поджаривайте в течение 2–3 минут при 180 °С. Соберите гамбургеры, добавив листья салата и помидоры, и подавайте.



Советы Сделайте соус, смешав следующие ингредиенты: 1 ст. л. зернистой горчицы, 2 ст. л. острой горчицы, 1 яичный желток и 1 ст. л. оливкового масла, а затем добавьте 1 ст. л. сметаны высокой жирности.

КЮФТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КОРИАНДРОМ

6 ✪ 10 МИН  8 МИН 

ИНГРЕДИЕНТЫ

550 г говяжьего фарша	1 ч. л. зиры
2 ст. л. нарезанного лука-шалот	1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. нарезанного кориандра	Соль, Перец
1 ст. л. смеси пряностей рас-эль-ханут	

РЕЦЕПТ

- 1 | Поджарьте лук-шалот на сковороде с оливковым маслом.
- 2 | Смешайте говяжий фарш, специи, кориандр и обжаренный лук-шалот. Приправьте солью и перцем. Сформируйте 18 одинаковых овальных котлет, каждая приблизительно по 30 г.
- 3 | Положите котлеты в чашу, слегка придавив их сверху, и готовьте в течение 7–8 минут при 180 °С. Котлеты можно положить друг на друга.

Советы

Подавайте кюфту с мятным соусом. Для этого смешайте 2 чашки (по 150 г каждая) греческого натурального йогурта, 1 ст. л. свежей нарезанной мяты, 1 ч. л. оливкового масла и несколько капель лимонного сока.

СПРИНГ-РОЛЛЫ С КУРИЦЕЙ

12  30  МИН 26  МИН



ИНГРЕДИЕНТЫ

12 оберток для спринг-роллов
2 куска куриного филе
200 г овощной смеси для жарки
4 шампиньона

50 г рисовой лапши
1 зубчик чеснока
1 ст. л. растительного масла без запаха

РЕЦЕПТ

- 1 | Залейте рисовую лапшу водой, следуя инструкциям на упаковке. Аккуратно слейте воду и выжмите ее из лапши руками. Разрежьте лапшу ножницами и дайте остыть.
- 2 | Обжарьте нарезанную курицу с овощами «стир фрай» и грибами в небольшом сотейнике в течение 6 минут. Слейте лишнюю влагу. Смешайте рисовую лапшу, курицу и измельченный чеснок.
- 3 | Замочите рисовую бумагу для спринг-роллов, а затем выложите ее на чистую ткань. Положите 1 ст. л. начинки в нижнюю часть листа рисовой бумаги по центру, сложите, взявшись за края листа, а затем сделайте ролл и защепите
- 4 | Сбрызните спринг-роллы маслом (необязательно) и готовьте в течение 20 минут в РЕЖИМЕ SHRIMP («КРЕВЕТКИ»), перевернув их по прошествии 10 минут. Держите их в тепле, пока готовите 6 оставшихся спринг-роллов.



Подавайте с мятой, салатом и соевым соусом.

КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

6 ✪ 10 МИН  12 МИН 
(каждая партия)

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 куска куриного филе
120 г панировочных сухарей
70 г муки
3 яйца

Соль, Перец
Щепотка масла для приготовления
(по желанию)

РЕЦЕПТ

- 1 | Нарезьте курицу на равные кусочки. Насыпьте муку, соль и перец в пакет для замораживания, насыпьте панировочные сухари в большую тарелку и взбейте яйца в неглубокой миске.
- 2 | Положите кусочки курицы в пакет, закройте его и потрясите. Достаньте курицу из пакета, окуните каждый кусочек сначала во взбитые яйца, а затем в панировочные сухари. Положите половину наггетсов в чашу Easy Fry. Сбрызните маслом (необязательно).
- 3 | Готовьте куриные наггетсы в РЕЖИМЕ CHICKEN («КУРИЦА») в течение 12 минут (время зависит от размера кусочков). Повторите для второй партии наггетсов.

СОВЕТЫ

Приготовьте домашний кетчуп, смешав на медленном огне 3 измельченных помидора, 1 луковицу, 1 ч. л. томатной пасты, 1 измельченный зубчик чеснока, 4 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. жидкого мёда и приправив солью и перцем по вкусу.



Куриные крылышки

6



20

МИН



12

Ч



17

МИН



ИНГРЕДИЕНТЫ

1,2 кг куриных крыльев
1 ст. л. кетчупа
1 ст. л. горчицы
1 ст. л. паприки

1 ст. л. сладкого соевого соуса
1 ст. л. оливкового масла
Соль, Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Разрежьте куриные крылья пополам по суставу.
- 2 | Положите куриные крылья в большую миску и добавьте туда все остальные ингредиенты. Тщательно перемешайте, пока крылья не будут полностью покрыты маринадом. Накройте пищевой пленкой и оставьте мариноваться на 12 часов.
- 3 | Положите куриные крылья в чашу (можно класть друг на друга) и готовьте в РЕЖИМЕ CHICKEN («КУРИЦА») в течение 12 минут. Перемешайте и переверните куриные крылья и готовьте еще 5 минут. Подавайте сразу же с картофелем фри и салатом из помидоров черри.

Советы

Маринад можно варьировать по своему вкусу: попробуйте добавить соус барбекю, другие специи, перец чили или чеснок.

ЖАРЕНАЯ КУРИЦА

4-6 

5
МИН 

45
МИН 



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 тушка курицы весом 1,2 кг
5 зубчиков чеснока

1 ст. л. оливкового масла
Соль

РЕЦЕПТ

- 1 | Слегка раздавите чеснок ладонью. Натрите курицу 1 ст. л. оливкового масла и нафаршируйте ее зубчиками чеснока. Приправьте по вкусу.
- 2 | Положите курицу в чашу Easy Fry и запекайте в течение 45 минут в РЕЖИМЕ CHICKEN («КУРИЦА»). Подавайте сразу после приготовления.

Советы

Точное время приготовления курицы зависит от ее веса. Чтобы проверить, приготовлена ли курица, проколите самую толстую часть ножки кончиком ножа: сок, который начнет вытекать, должен быть прозрачным.

БАРАНЬИ ОТБИВНЫЕ С ЛИМОНОМ

6  15 МИН  4 Ч  35 МИН 

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 маленьких бараньих отбивных
1 лимон
4 зубчика чеснока

1 ст. л. оливкового масла
Соль, Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Натрите цедру лимона. Очистите чеснок и измельчите в ступке. Добавьте лимонную цедру и 2 ст. л. оливкового масла.
- 2 | Полейте отбивные получившимся маринадом, тщательно перемешайте, приправьте солью и перцем, затем накройте чашу пищевой пленкой и оставьте мариноваться на 4 часа.
- 3 | Положите 6 отбивных в чашу Easy Fry и готовьте 10 минут при 180 °С. Переверните отбивные через 5 минут после начала приготовления. Повторите действия для 6 оставшихся отбивных. Подавайте сразу после приготовления.

Советы

Попробуйте добавить в маринад свежие травы, например тимьян или орегано.

Нью-Йоркский хот-дог



ИНГРЕДИЕНТЫ

6 булочки для хот-догов
6 сосиски для хот-догов
6 корнишона
2 белых лука

12 помидоров черри
6 ломтика сыра чеддер
1 ст. л. растительного масла

РЕЦЕПТ

- 1 | Положите сосиски в кастрюлю с кипящей водой на 5 минут. Тем временем мелко нарежьте лук и обжаривайте его на небольшой сковороде с 1 ст. л. оливкового масла.
- 2 | Нарежьте корнишоны кубиком, а помидоры ломтиками. Сделайте надрез в середине каждой булочки и положите туда помидоры и сосиску. Сверху положите ломтики чеддера. Поместите 3 хот-дога в чашу Easy Fry и готовьте в течение 3 минут в РЕЖИМЕ PIZZA («ПИЦЦА»).
- 3 | Добавьте корнишоны и лук и сразу же подавайте. Приготовьте оставшиеся 3 собранных хот-дога.



Подавайте хот-доги, украсив их кетчупом или горчицей в американском стиле.

Филе лосося в соусе карри

6  10 мин  27 мин 



ИНГРЕДИЕНТЫ

6 филе лосося
1 мелко нарезанный лук
2 раздавленных зубчика чеснока
1 очень спелый помидор, нарезанный кубиками
1½ ст. ложки мелко натертого свежего имбиря

1½ ст. ложки концентрированного томатного пюре
250 мл кокосового молока
листья свежей мяты, для гарнира
алюминиевая бумага
2½ ст. ложки гарам масала (или порошка карри)

РЕЦЕПТ

- 1** | Обжарьте лук на сковороде до прозрачности. Добавьте чеснок и нарезанный кубиком помидор и готовьте еще несколько минут, прежде чем добавить карри, имбирь и томатную пасту. Хорошо перемешайте.
- 2** | Добавьте кокосовое молоко и тушите в течение 2 минут. Проверьте, не нужно ли приправить.
- 3** | Выложите филе лосося на 6 больших листов пергаментной бумаги. Полейте филе соусом. Заверните филе в пергаментную бумагу и выложите их слоями в чашу Easy Fry. Готовьте в течение 20 минут в РЕЖИМЕ FISH («РЫБА»). Украсьте нарезанными листьями мяты и подавайте.

Фиш-энд-чипс

6



10

МИН



12

МИН



(каждая партия)



ИНГРЕДИЕНТЫ

6 куска филе трески
7 ст. л. муки
7 ст. л. панировочных сухарей
3 яйца

50 г сливочного масла
1 пучок эстрагона
1 банка майонеза (75 г)
Соль, Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Уберите лишнюю влагу с рыбы с помощью бумажного полотенца. Приправьте солью и перцем. Взбейте яйца в неглубокой миске.
- 2 | Опустите 2 рыбных филе в муку, затем окуните в яичную смесь, а затем присыпьте филе панировочными сухарями. Поместите их в чашу Easy Fry. Сверху положите 2 кусочка сливочного масла и готовьте 12 минут в РЕЖИМЕ FISH («РЫБА»). Повторите для остальных кусочков рыбы.
- 3 | С помощью ножниц нарежьте зелень, смешайте ее с майонезом и подавайте с жареной рыбой.

Советы

Этот рецепт можно приготовить с другой рыбой, например, хек, сайда или минтай.

КАРТОФЕЛЬ ФРИ ПО-ДОМАШНЕМУ

4 ✪ 15 МИН  30 МИН  35 МИН 



ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г картофеля
3 ст. л. паприки

3 ст. л. растительного масла
Соль

РЕЦЕПТ

- 1 | Промойте и очистите картофель. Нарежьте его соломкой толщиной около 1 см. Тщательно промойте картофель и просушите.
- 2 | Положите его в чашу и добавьте туда оливковое масло, 1 ст. л. мелкой соли и паприку. Накройте крышкой и оставьте мариноваться на 30 минут.
- 3 | Положите картофель в чашу EASY FRY, предварительно слив лишний маринад обратно в чашу, и готовьте в течение 35 минут в РЕЖИМЕ FRENCH FRIES («КАРТОФЕЛЬ ФРИ»), понизив температуру до 180°C. Тщательно перемешивайте картофель каждые 10 минут. Возможно, потребуется уменьшить или увеличить время приготовления на 5 минут в зависимости от размера соломки и сорта картофеля.

Советы

Добавьте столовую ложку красной пасты карри для пикантности.

ХРУСТЯЩИЙ БАТАТ ФРИ

4 ✂ 15 МИН  40 МИН 

ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г батата
3 ст. л. растительного масла
1 яичный белок

1 ч.л. куркумы
Соль, Перец

РЕЦЕПТ

- 1 | Очистите и промойте батат. Нарежьте ломтиками шириной 1 см.
- 2 | В большой чаше смешайте яичный белок, масло и куркуму и приправьте все это перцем. Положите в чашу батат и тщательно перемешайте, чтобы каждый ломтик был полностью покрыт специями. Переместите батат в чашу EASY FRY, используя шумовку, чтобы лишняя яичная смесь осталась в чаше.
- 3 | Положите батат в чашу EASY FRY и готовьте в течение 20 минут в РЕЖИМЕ FRENCH FRIES («КАРТОФЕЛЬ ФРИ») при 170 °С. Тщательно перемешивайте картофель каждые 10 минут. После этого готовьте еще 15 минут при 200 °С. Приправьте солью по вкусу и подавайте.

Советы

Подавайте блюдо с соусом из йогурта, слегка приправленным порошком карри.



ШОКОЛАДНОЕ СУФЛЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г темного шоколада (70% какао),
измельченное
3 яйца (1 желток + 3 белка)
100 мл цельного молока

30 г сахара
1 ч. л. кукурузной муки
25 г сливочного масла
Соль

РЕЦЕПТ

- 1 | Разломайте шоколадную плитку на кусочки и растопите на водяной бане или в микроволновой печи.
- 2 | Разделите белки с желтками. Взбейте 1 желток с кукурузной мукой. Разогрейте молоко в сотейнике, затем уберите с плиты, добавьте смесь желтка и кукурузной муки, перемешайте и верните на огонь на несколько минут, пока смесь не загустеет. Влейте шоколад и перемешайте. Дайте остыть.
- 3 | Взбейте 3 яичных белка с щепоткой соли до пиков. Когда они начнут твердеть, добавьте сахарную пудру и взбивайте еще несколько секунд. Добавьте взбитые белки в смесь.
- 4 | Смажьте сливочным маслом 4 жаропрочных формочки, присыпьте их сахаром и налейте в них смесь до 2/3 высоты формочек. Поместите формочки в чашу Easy Fry и выпекайте в течение 12 минут в РЕЖИМЕ DESSERT («ДЕСЕРТ»). Подавайте сразу после приготовления.

