



Dual Easy Fry

Retseptiraamat

FILOSIGARID FETAGA

6 ✱ 20 Min  12 Min 

KOOSTISOSAD

350 g fetat
1 lahtiklopitud muna
1 munakollane
1 munavalge

2 teelusikatäit kuivatatud piparmünti
1 pakk filotainast
Pipar

RETSEPT

- 1 | Murenda feta kahvliga ja asetä kaussi. Lisa terve muna, munakollane ja piparmünt. Maitsesta pipraga ja sega hästi.
- 2 | Rulli filotaina leht lahti ja pintselda seda kergelt munavalgega. Aseta peale teine leht. Lõika need 6 tükiks, et saada tainaruudud. Laota igale ruudule pikuti 1,5 spl fetat ja rulli sigarikujuliseks. Korda, kuni koostisosad saavad otsa.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali programm MANUAL 180 °C juures 10 minutiks. Lisa filosigarid 1. kausis olevale
- 4 | Vajuta nuppu SYNC. Mõlema küpsetamiseks vajuta nuppu START.
- 5 | Poole küpsetamise ajal pööra filosigarid ümber.
- 6 | Kontrolli, et need on korralikult küpsed, ja küpseta vajadusel veel paar minutit.
- 7 | Serveeri filosigareid koos grillitud maisi salatiga, kui filosigarid on veel soojad.



Ära asetä filosigareid üksteise peale, muidu ei küpse need ühtlaselt. Serveeri kindlasti kohe. Selle retsepti järgi saab 20 sigarit.

KANABURRITOD

8 ✂ 20 Min  25 Min 



KOOSTISOSAD

4 tl mehhiko vürtse
4 spl oliiviõli
4 kanarinda
8 nisu- või maisitortillat
8 tl vahukoort

8 spl riivitud cheddari juustu
8 spl guacamole't
8 spl suhkrumaisi
8 spl salsa

RETSEPT

- 1 | Sega kausis õli ja Mehhiko vürtsid. Lisa kana, kata kauss ja lase 15 minutit marineerida.
- 2 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 15 minutiks programm CHICKEN 200 °C juures. Aseta kanarinnad 1. kausi plaadile. Alustamiseks vajuta nuppu START. Lase kanarindadel veidi jahtuda ja lõika need seejärel viiludeks.
- 3 | Aseta tortillad alumiiniumfooliumist ruudule. Määri tortilladele hapukoor ja lisa salsa, guacamole ja kana. Lisa mais ja puista peale juust. Mähi burritod ettevaatlikult fooliumisse.
- 4 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 10 minutiks programm CHICKEN 180 °C juures. Lisa 1. kausis olevale plaadile kolm burritot. Lülita sisse 2. kauss. Vali 10 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Lisa üks burrito 2. kausi plaadile e. Mõlema küpsetamiseks vajuta START.
- 5 | Serveeri burritod kohe.

NÕUANDED

Kui soovid valmistada suuremat kogust, võid küpsetada mitmes osas. Serveeri kindlasti kohe. Võid kasutada kanarindu, mis on juba küpsetatud roisserie stiilis.

HALLOUMIFRIIKAD

6 ✱ 20 Min 15 Min



KOOSTISOSAD

400 g halloumi juustu
40 g jahu
2 keskmist muna

100 g riivsaia
2 tl küüslaugupulbrit

RETSEPT

- 1 | Lõika halloumi juust 1 cm paksusteks ribadeks. Aseta ühte kaussi jahu. Löö teises kausis lahti munad ja klopi need korralikult läbi. Sega kolmandas kausis riivsaia ja küüslaugupulbrit. Lisa halloumifriikad 1. kausis olevale plaadile. Lülita sisse 2. kauss. Vali 18 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Aseta halloumifriikad 2. kausi plaadile e.
- 2 | Veereta iga juusturiba algul jahus, seejärel munades ja lõpuks riivsaia. Juusturibasid tuleks paneerida igast küljest. Aseta need kõrvale.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 15 minutiks programm MANUAL 180 °C.
- 4 | Vajuta nuppu SYNC. Mõlema küpsetamiseks vajuta START.
- 5 | Serveeri kohe, soovi korral koos brokoli-juustupallidega.

NÕUANDED

Halloumi on Küprose juust, mis on valmistatud kitse- ja lambapiimast. Selle muudavad eriliseks selle kergelt elastne tekstuur ja soolane maitse. Halloumi ei sula kuumutamisel, vaid muutub lihtsalt veidi vetruvamaks ja maitavamaks. Seda saab leida Vahemere toidupoodidest või suurte supermarketite juustuosakonnast. Ära lisa riivsaiale ega jahule soola, sest halloumi ise on juba väga soolane. Soovi korral võid kasutada ka panko riivsaia, mis on Jaapani köögis laialt kasutatav helbeline riivsaia. Pankot leiad paljudest supermarketitest, rahvusvaheliste toiduainete letist, Aasia toidupoodidest või internetist.

KANALIHAPALLID

6 ✂ 25 Min 10 Min



KOOSTISOSAD

700 g kanarinda
2 muna
60 g riivsaia
100 g parmesani juustu

3 spl oliiviõli
2 spl hakitud peterselli
2 tl sibulapulbrit
sool, pipar

RETSEPT

- 1 | Tükelda kanarinnad hakklihamasinas või blenderis. Sega kausis tükeldatud kana, muna, riivsaia, parmesan, oliiviõli, petersell ja sibul. Lisa soola ja pipart ning vormi seejärel umbes 3-4 cm suurused pallid.
- 2 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 10 minutiks programm CHICKEN 200 °C juures. Lisa 20 lihapalli 1. kausi plaadile. Lülita sisse 2. kauss. Vali 12 minutiks programm CHICKEN 200 °C juures. Lisa 2. kausis olevale plaadile 12 lihapalli.
- 3 | Vajuta nuppu SYNC. Mõlema küpsetamiseks vajuta START.
- 4 | Poole küpsetamise pealt sega kaussides olevaid lihapalle.
- 5 | Veendu, et lihapallid oleksid korralikult küpsed, ja küpsetata vajadusel veel paar minutit.
- 6 | Serveeri lihapallid tomati-basiilikukastmega.

NÕUANDED

Selle retsepti järgi saab umbes 32 lihapalli. Kui sul on köögikombain, pane kõik koostisosad teraga kaussi ja lase kombainil töötada 1 minut maksimaalsel kiirusel. Ära aseta lihapalle liiga lähestikku, muidu ei küpse need ühtlaselt. Kui soovid valmistada suuremat kogust, võid küpsetada mitmes osas.

PARMESANI BROKOLI

8 ✱ 15 Min  22 Min 

KOOSTISOSAD

1,2 kg brokolit (umbes 4 pead)
2 tl küüslaugupulbrit
8 spl oliiviõli

50 g riivitud parmesani
1 näputäis tšillihelbed (valikuline)
sool, pipar

RETSEPT

- 1 | Haki brokoli õisikuteks ja pane kaussi. Lisa küüslauk, oliiviõli ja tšillihelbed. Maitsesta soola ja pipraga. Sega.
- 2 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 22 minutiks programm KÖÖGIVIJAD 170 °C juures. Eemalda grillplaat ja lisa 750 g brokolit 1. kaussi. Lülita sisse 2. kauss. Vali 26 minutiks programm KÖÖGIVIJAD 170 °C juures. Eemalda standardplaat ja lisa 450 g brokolit 2. kaussi.
- 3 | Vajuta nuppu SYNC. Küpsetamise alustamiseks vajuta nuppu START.
- 4 | Sega brokolit poole küpsetamise pealt.
- 5 | Kui brokoli muudab värvi liiga kiiresti, aseta nende peale 5 minutit enne programmi lõppu fooliumileht.
- 6 | Vahetult enne serveerimist puista brokoli üle parmesani juustuga. Need sobivad ideaalselt paneeritud kalkuni eskaloppidega.



VEGANBURGERID

8 ✱ 0 Min  20 Min 

KOOSTISOSAD

200 g hakitud punast kapsast
150 g riivitud porgandit
120 g veganmajoneesi
2 spl õunaäädikat

1 tl küüslaugupulbrit
3 pakki tükeldatud jakat
(netokaaluga: 440 g)
8 veganburgerikuklit

220 g grillkastet
sool, pipar
2 tl suitsupaprikat
1,5 tilka vedelat suitsu

RETSEPT

- 1 | Kapsasalati jaoks:** Aseta toored köögiviljad kaussi. Lisa veganmajonees, siidriäädikas, küüslaugupulber, sool ja pipar. Sega läbi ja marineeri külmikus vähemalt tund aega. Mida kauem marineerida, seda pehmem kapsalat jääb. Mida lühem on marineerimisaeg, seda krõmpsuvam kapsalat tuleb, seega kohanda vastavalt oma maitsele.
- 2 |** Purusta suures kausis sõrmedega jakatükid, kuni nende tekstuur meenutab sealiha. Kalla peale vesi ja jäta seisma 5–10 minutiks. Seejärel loputa uuesti ja pigista jakast välja võimalikult palju vedelikku. Tõsta jaka kaussi tagasi ja lisa grillkaste, sool, pipar, suitsupaprika, vedel suits ja sega uuesti.
- 3 |** Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 20 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Eemalda grillplaat ja lisa 1. kaussi 650 g jakat. Lülita sisse 2. kauss. Vali 20 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Eemalda standardplaat ja lisa 2. kaussi 450 g jakat. Küpsetamise alustamiseks vajuta START.
- 4 |** Sega poole toiduvalmistamise pealt.
- 5 |** Aseta grillitud jaka burgerikuklitele ja lisa kapsalat. Serveeri koos kartulilaastudega.

NÕUANDED

Jaka on taimetoitlaste seas väga populaarne alternatiiv rebitud sealihale ning seda võib leida mahepoodidest või Aasia kauplustest (vaakumisse pakendatult või konserveeritult). Pane tähele, et selles retseptis kasutatakse tavalist jakavilja, mitte magustoiduks mõeldud siirupit. Suitsutatud paprika võimaldab sul lisada roogadele maitset. Klassikalise paprika võid asendada tšilliga. Vedelat suitsu võib leida supermarketites kuumade kastmetega maitseainete vahelkäigus ning tava- või vegantoidupoodides. Seda leiad ka internetist. See lisab retseptidele mõnusa suitsuse maitse ilma suitsuahju kasutamata. Kuna vedela suitsu maitse on väga kontsentreeritud, piisab roogade täiustamiseks kõigest mõnest tilgast. See sobib suurepäraselt taimetoitudele iseloomu lisamiseks, kastmetes ja marinaadides või liha, linnuliha ja lõhega. Võid seda asendada suitsupaprika, küpsetuspulbri, suitsusoola ja/või suitsuteega. Kui on kiire, siis kasuta valmis tooret juurvilljasegu, mis on juba maitsestatud või mitte (kui on, siis ära maitsesta juurde). Burgerikukleid võib röstita: lisa need korvidesse ja rösti 3 minutit programmiga MANUAL 180 °C juures.

RÖSTITUD KANA OMATEHTUD FRIIKATEGA

4 ✂ 20 Min  50 Min 

KOOSTISOSAD

800 g kartulit
3 spl neutraalset õli
sool, pipar
petersell
1 terve kana (1,3 kg)
0,5 sidrunit

1 tl paprikat
0,5 tl küüslaugupulbrit
0,5 tl sibulapulbrit
1 tl pune
1 spl oliiviõli

RETSEPT

- 1 | Koori kartulid ja lõika laastudeks. Pane need kaussi ja kata külma veega. Lase 30 minutit seista.
- 2 | Eemalda kõõlused ja määri kana kokku pooliku sidruniga. Sega väikeses kaussis kokku paprika, küüslauk, sibul, pune, sool ja pipar. Pintselda kanahakk oliiviõliga ja puista üle maitseainetega.
- 3 | Nõruta kartulid ja kuivata need põhjalikult. Sega omavahel kartulid, õli, sool ja pipar.
- 4 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 50 minutiks programm CHICKEN 160 °C juures. Aseta kana 1. kausi plaadile, rinnatükk allapoole. Lülita sisse 2. kauss. Vali 50 minutiks programm FRIES 200 °C juures. Aseta kartulilaastud 2. kausi plaadile e. Mõlema küpsetamiseks vajuta START.
- 5 | Kartulilaastude jaoks raputa korvi iga 10 minuti tagant ja poole küpsetamise pealt, kui seade piiksub ja ikoon vilgub. Vajadusel kasuta spaatlit. Vajadusel korrata.
- 6 | Jälgi kartuleid, kuniks nad on kuldpruunid ja krõbedad, ning vajadusel pikenda küpsetusaega. Lisa maitse järgi soola ja pipart. Enne serveerimist puista peale värsket hakitud peterselli.
- 7 | Serveeri kohe. Pintselda kana küpsetusmahlaga ja serveeri ülejäänud mahlad kastmenõus.

ŠOTI MUNAD

6 ✱ 30 Min  14 Min 

KOOSTISOSAD

6 keskmist muna
12 jääkuubikut
12 g värsket peterselli
2 talisibulat
2 tl hakitud värsket tüümiani
550 g seavorstiliha

50 g jahu
sool, pipar
200 g riivsaia
2 keskmise suurusega muna
6 spl hapukoort või crème fraîche'i
2 spl mädarõigast

RETSEPT

- 1 | Kuumuta potis kergelt soolaga maitsestatud vesi keemiseni ja lisa seejärel lusika abil munad. Keeda 7 minutit ja 30 sekundit keskmisel kuumusel. Valmista ette kauss külma vee ja jääkuubikutega. Niipea kui munad on keedetud, aseta need jäävanni. 20 sekundi pärast võid munakoore kergelt katki lüüa ja panna munad tagasi külma vette, kuni need on täielikult jahtunud. Nii on neid lihtsam koorida.
- 2 | Haki petersell, talisibul ja tüümianilehed peeneks. Aseta kaussi. Lisa vorstiliha, tee käed märjaks ja sega läbi. Jaga segu võrdseteks osadeks ja vormi umbes 10 cm läbimõõduga lamedad ümmargused pätsid.
- 3 | Valmista paneeringu koostisosad, asetades 3 eraldi kaussi jahu soola ja pipraga, riivsaia ja lahtiklopitud muna.
- 4 | Koori keedetud ja jahtunud munad õrnalt külma vee all, seejärel veereta munad jahukausi sees. Mähi liha märgade kätega ettevaatlikult ümber iga muna ja silu servad, et muna oleks täielikult kaetud. Kasta iga muna klopitud munasegusse ja seejärel riivsaia sisse. Veendu, et iga muna oleks täielikult kaetud.
- 5 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 14 minutiks programm MANUAL 200 °C juures. Lisa 1. kausis olevale plaadile 4 Šoti muna. Lülita sisse 2. kauss. Vali 14 minutiks programm MANUAL 200 °C juures. Lisa 2. kausi plaadile e 2 Šoti muna. Mõlema küpsetamise puhul vajuta START.
- 6 | Kastme valmistamiseks sega väikeses kausis koor ja mädarõigas. Maitsesta.
- 7 | Kontrolli, et Šoti munad oleksid küpsed ja vajadusel jätka küpsetamist, kuni liha on läbi küpsenud.
- 8 | Serveerimiseks lõika Šoti munad pooleks või neljaks ja serveeri koos kastmega. Võib serveerida koos peekoni ja sinepis hautatud brüsseli kapsaga.

NÕUANDED

Šoti munad on Briti roog, mis koosneb kõvaks keedetud munast, mille ümber on paneeritud vorstiliha. Neid süüakse kuumalt või külmalt, eriti piknikul. Kui sulle meeldivad kõvaks keedetud munad ja sa ei soovi, et munakollased oleksid vedelad, keeda mune veel 5 minutit. Kui sa ei leiad vorstiliha, osta tavalised toorvorstid ja eemalda kest. Seejärel sega need kokku.

CAJUNI LÕHE JA KÜÜSLAUGUSED ROHELISED OAD



5 Min



15 Min



KOOSTISOSAD

Kala jaoks:

4 lõhefileed (umbes 150 g)
2 spl oliiviõli
4 spl Cajuni vürtsse
sool, pipar

roheliste ubade jaoks:

400 g rohelisi ube
2 spl oliiviõli
2 küüslauguküünt, tükeldatud
1 spl hakitud koriandrit
sool, pipar

RETSEPT

- 1 | Sega kausis Cajuni vürtsid oliiviõliga. Määri segu pintli abil lõhefileedele. Maitsesta soola ja pipraga.
- 2 | Sega kausis rohelised oad oliiviõli, küüslauk ja ürdid. Maitsesta soola ja pipraga.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 8 minutiks programm FISH 200°C juures. Lisa lõhefileed 1. kausis olevale plaadile. Lülita sisse 2. kauss. Vali 15 minutiks programm KÖÖGIVILJAD 200°C juures. Lisa rohelised oad 2. kausi plaadile e.
- 4 | Vajuta nuppu SYNC, et nii lõhe kui ka köögiviljad lõpetaksid küpsetamise samal ajal. Mõlema toidu küpsetamiseks vajuta nuppu START.
- 5 | Poole küpsetamise pealt sega köögiviljad ja lõhe.
- 6 | Veendu, et kala oleks korralikult küps ja jätka vajadusel küpsetamist veel paar minutit.
- 7 | Vahetult enne serveerimist vala lõhele lusikaga magus tsillikaste ja puista peale punast tsillit, talisibulat ja seesamiseemneid. Serveeri köögiviljad kohe koos laimiviiluga ja puista peale koriandrit.

NÕUANDED

Ära aseta lõhefileesid üksteise peale, muidu ei küpse need ühtlaselt. Kui soovid valmistada suuremat kogust, võid küpsetada mitmes osas.

MEE-SRIRACHA KREKETID PRAETUD RIISIGA

4 ✱ 15 Min 15 Min



KOOSTISOSAD

Krevettidele:

85 g mett
50 g majoneesi
2 tl srirachat
1 spl sojakastet
1 muna
60 g jahu
450 g krevette
1 spl oliiviõli

sool, pipar

Praetud riisile:

400 g keedetud riisi
200 g külmutatud köögivilju (porgand, brokoli, suhkrumais)
7 cl sojakastet
1 spl õli
2 muna

RETSEPT

- 1 | Sega kausis mesi, majonees, sriracha kaste ja sojakaste. Aseta kõrvale. Klopi munad sügavas kausis. Lisa jahu teise sügavasse kausi. Kasta krevetid munasegusse ja seejärel jahu sisse ning asetage need 1. kausi plaadilei, surudes need tugevalt alla. Pintselda oliiviõliga.
- 2 | Sega kausis kokku keedetud riis, köögiviljad, sojakaste ja õli. Lisa munad ja sega uuesti.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 12 minutiks programm FISH 180 °C juures. Aseta grillplaat 1. kaussi. Lülita sisse 2. kauss. Vali 15 minutiks programm MANUAL 200 °C juures. Eemalda 2. kausist standardplaat ja lisa kaussi riis.
- 4 | Vajuta nuppu SYNC, et nii lõhe kui ka köögiviljad lõpetaksid küpsetamise samal ajal. Mõlema küpsetamiseks vajuta nuppu START.
- 5 | Kui pool küpsetamise ajast on möödas, raputakorvi praetud riisi segamiseks.
- 6 | Kontrolli, et krevetid oleksid korralikult küpsed, ja jätkaja vajadusel küpsetamist veel paar minutit.
- 7 | Serveeri krevette koos riisiga. Proovi seda kuuma kastmega.

NÕUANDED

Ära asetage krevette üksteise peale, muidu ei küpse need ühtlaselt. Kui soovite valmistada suuremat kogust, võite küpsetada mitmes osas. Serveeri kindlasti kohe.

TAI STILIS LÕHEFILEE VÄRVILISTE KÖÖGIVILJADEGA

4 ✂ 30 Min 30 Min



KOOSTISOSAD

4 lõhefileed
100 ml madala naatriumisisaldusega sojakastet
1 laim
4 küüslauguküünt
2 tl riivitud ingverit
1 punane paprika
2 porgandit
1 kabatšokk
1 spl oliiviõli

50 g suhkruneid
50 g oaidusid
sool, pipar
4 spl magusat tšillikastet
0,5 hakitud talisibulat
2 spl seesamiseemneid
1 laim
paar oksakest koriandrit

RETSEPT

- 1 | Lõika lõhefileed suurteks kuubikuteks. Sega kausis sojakaste, laimimahl, hakitud küüslauk ja riivitud ingver. Lisa lõhe, kata ja jäta seisma 20. minutiks.
- 2 | Pese ja kuivata paprika, porgand ja suvikõrvits. Lõika paprika ribadeks ja eemalda südamik. Koori porgandid ja lõika need väikesteks viiludeks. Lõika suvikõrvitsad ühesuurusteks pulkadeks. Sega kausis tükeldatud köögiviljad õliga. Lisa suhkruherned ja oaidud. Maitsesta soola ja pipraga.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 6 minutiks programm FISH 180 °C juures. Lisa

lõhekuubikud 1. kausis olevale grillpannile. Lülita sisse 2. kauss. Vali 30 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Lisa köögiviljad tavalisele pannile kausis 2.

- 4 | Vajuta nuppu SYNC, et nii lõhe kui ka köögiviljad lõpetaksid küpsetamise samal ajal. Mõlema küpsetamiseks vajuta START. Sega köögiviljad poole küpsetamise pealt.
- 5 | Aseta köögiviljad ja lõhe serveerimiseks taldrikutele. Vala lõhele magus tšillikaste ja puista peale talisibul ja seesamiseemned. Nirista köögiviljadele laimimahl ja puista peale koriandrit.

NÕUANDED

Võid suhkruherned asendada sojaubadega. Soovi korral võid lisada beebimaisi ja asendada seesamiseemned purustatud maapähklitega. Kui sulle meeldib vürtsikas toit, lisa värsket või jahvatatud tšillit. Kui soovid valmistada suuremat kogust, võid küpsetada mitmes osas. Serveeri kohe kleepuva riisiga. Kui sul pole madala naatriumisisaldusega sojakastet, lisa 60 ml riisiäädikat.

LILLKAPSAPIHVID PORGANDIFRIIKATEGA

2 ✱

20 Min

25 Min



KOOSTISOSAD

Porgandipulkade jaoks:

20 g sojakastet
20 g oliiviõli
10 g vahtrasiirupit
20 g tahiini
1 tl suitsupaprikat
1 tl küüslaugupulbrit
300 g porgandit (3-4 tk)

lillkapsapihvide jaoks:

lillkapsast (u 1 tk)

50 ml oliiviõli

100 g sidrunimahla

1 tl kuivatatud küüslauku

1 tl paprikat

15 g mett

sool, pipar

2 näputäit tšillipulbrit

8 spl hakitud värsket peterselli

(umbes 15 g)

lillkapsamajonees:

250 g keedetud lillkapsa tükke

60 g koort

20 ml oliiviõli

10 g vett

10 g sidrunimahla

1 tl suitsupaprikat

3 g soola

RETSEPT

- 1 | Sega kausis kokku sojakaste, oliiviõli, vahtrasiirup, tahiini, paprika, küüslaugupulber, sool ja pipar. Koori porgandid, lõika igaüks pikuti pooleks ja lõika mõlemast poolest 3 mm pikkused ribad. Pane porgandiribad kaussi ja marineeri vähemalt 30 minutit, neid aeg-ajalt segades.
- 2 | Eemalda lillkapsalt lehed, kuid ära lõika liiga palju vart ära. Aseta lillkapsas lõikelauale. Kasuta suurt, hästi teritatud nuga, et lõigata 2 või 3 umbes 2 cm paksust viilu. Keeda lillkapsapihve koos porgandifriikatega soolaga maitsestatud vees. Eemalda pihvid poole küpsutamise pealt, nõruta need ja lõpeta porgandite keetmine. Nõruta ja tõsta kõrvale.
- 3 | Sega väikeses kausis kokku oliiviõli, sidrunimahl, küüslauk, mesi, paprika ja tšilli. Pintselda lillkapsapihvide üks külg kokku oliiviõli ja sidrunikastmega. Maitsesta soola ja pipraga.
- 4 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 25 minutiks programm KÕÕGIVIJAD 180 °C juures. Aseta 1. kausi plaadile pealt kastmega pintseldatud lillkapsapihvid. Lülita sisse 2. kauss. Vali 25 minutiks programm KÕÕGIVIJAD 180 °C juures. Laota porgandid ühe kihina 2. kausi plaadile e. Mõlema küpsutamiseks vajuta START.
- 5 | Poole küpsutamise pealt pööra pihvid ümber ja pintselda teine pool kokku ülejäänud kastmega. Pööra porgandifriikad ümber.
- 6 | Kontrolli, et lillkapsas oleks korralikult küpsenud ja vajadusel kohanda vastavalt oma maitsele.
- 7 | Lisa väikesesse anumasse keedetud lillkapsatükid, koor, oliiviõli, vesi, sool, sidrunimahl ja suitsupaprika. Sega kõik saumikseriga, et moodustuks majonees.
- 8 | Puista keedetud lillkapsapihvide peale tšilli ja hakitud värsket peterselli. Serveeri lillkapsamajoneesi ja porgandifriikatega.

NÕUANDED

Tahiini on purustatud seesamiseemnetest valmistatud seesamipasta. Seda saab leida supermarketite rahvusvahelises osas, idamaistes toidupoodides või mahepoodides. Kui tahiini pole, siis kasuta seesamiseemnete jahvatamiseks blenderit. Sega need väikeses kausis kokku väheses röstitud seesamiõliga. Teise võimalusena võid kasutada maapähklivõid. Suitsupaprika võimaldab sul roogadele lisada maitset ja värtsi. Serveeri seda rooga koos kartulipudruga, mis täiendab neid köögivilju suurepäraselt.

GRILLITUD TUUNIKALA KAUSS

6 ✨ 20 Min

13 Min



KOOSTISOSAD

Kastmeks:

4,5 spl riisiädikat
pipar
15 g värsket ingverit (1 tk,
ca 2 cm)
tšillikastet
3 tl seesamiõli
9 cl sojakastet

tuunikala kausside jaoks:

500 g tuunikalafileed (ca 4 tk)
750 g eelküpsutatud sushiriisi

3 väikest avokaadot (puhastatud
ja viilutatud)
30 g hakitud punast sibulat
300 g tükeldatud mangot (u 1 tk)
6 spl hakitud värsket koriandrit
(u 30 g)

kaunistuseks (valikuline):

1,5 laimi, neljaks lõigatud
0,5 jalapenot (või Fresno pipart,
seemnetest eemaldatud ja
viilutatud)

mõned viilud redist, kurki, punast
kapsast ja porgandit
6 spl keedetud sojaube
1,5 tl musti ja valgeid seesami-
seemneid

RETSEPT

- 1 | Valmista kaste: sega väikeses kausis kokku kõik koostisosad. Aseta kõrvale.
- 2 | Aseta kaussi tuunikalafileed. Vala nende peale kolmandik kastmest ja sega läbi. Lase 10–15 minutit seista.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali programm 13 minutiks programm GRILL 200 °C juures. Ära pane koostisosi veel pannile, seade hakkab automaatselt eelsoojenema. Küpsutamise alustamiseks vajuta START.
- 4 | Kui seade piiksub ja ekraanile kuvatakse „Lisa“, on grilli eelsoojendustsükkel lõppenud. Eemalda tuunikala marinaadist, nõruta ja puista peale pipar. Aseta tuunikala 1. kausi plaadile.
- 5 | Küpseta tuunikala, kuni alumine kolmandik on küps. Pööra ümber ja küpseta teine pool, jättes keskelt veidi roosakaks. Kui eelistad paremini küpsetatud tuunikala, reguleeri küpsetusaega vastavalt oma maitsele.
- 6 | Aseta grillitud tuunikala lõikelauale ja lase 5 minutit seista enne, kui lõikad need terava noaga ribadeks.
- 7 | Lisa kausside põhja keedetud riis. Tõsta iga kausi peale grillitud tuunikalatükid, viilutatud avokaado, mangotükid ja punane sibul. Puista üle koriandriga. Kaunista oma maitse järgi ja kalla peale ülejäänud kaste.

NÕUANDED

Eelkeedetud Jaapani riis on nüüd hõlpsasti poodides saadaval, mis säästab su aega retsepti ettevalmistamisel. Saad seda ise valmistada ka kodus: kasuta 50–60 g kuumtöötlemata riisi inimese kohta. Kõige parem on kasutada orgaanilisi avokaadosid, kui on nende hooaeg. Teise võimalusena võid seda asendada kuubikuteks lõigatud keedetud bataadiga. Kui sulle ei meeldi koriander, kasuta mõnda muud ürti.

GRILLITUD STEIK RÖSTITUD TOMATITEGA

4 ✂ 10 Min  15 Min 

KOOSTISOSAD

600 g veisesteiki (umbes 3 suurt või 4 keskmist tükki)
2 spl vürtsisegu steigi jaoks
20 g küüslaugu- ja petersellivõid
2 spl oliiviõli

300 g tomateid (umbes 2 suurt tomatit)
1 sl oliiviõli
1 tl kuivatatud Itaalia ürdisegu
1 spl palsamiädikast
sool, pipar

RETSEPT

- 1 | Piserda prae jaoks mõeldud vürtsisegu mõlemale lihapoolale. Hõõru maitseained liha sisse, et veenduda, et need on jäänud liha külge. Pintselda steigi mõlemad pooled oliiviõliga.
- 2 | Poolita tomatid.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 8 minutiks programm GRILL 200 °C juures. Ära pane koostisosi veel pannile, seade hakkab automaatselt eelsoojenema. Lülita sisse 2. kauss. Vali 15 minutiks programm KÖÖGIMIJAD 180 °C juures. Lisa tomatid 2. kausis olevale plaadile. Nirista peale oliiviõli, Itaalia ürdisegu ja palsamiädikast. Maitsesta soola ja pipraga.
- 4 | Vajuta nuppu SYNC, et nii lõhe kui ka köögiviljad lõpetaksid küpsetamise samal ajal.

Mõlema küpsetamiseks vajuta START. Kui seade piiksub ja ekraanil kuvatakse „Lisa“, on grilli eelsoojendustsükkel lõppenud. Aseta steigid 1. kausi plaadile.

- 5 | Poole küpsetamise pealt pööra steigid ringi, et tagada nende ühtlane küpsemine.
- 6 | Kontrolli, et tomatid oleksid korralikult küpsed, ja küpseta vajadusel veel paar minutit.
- 7 | Eemalda valmis steigid ja lisa igale steigile küüslaugu- ja petersellivõid. Enne serveerimist jätta steigid 1 minutiks seisma. Serveeri koos röstitud tomatitega. Serveerida võid koos riisi, pasta või maitstva kartulipudrugaga.

NÕUANDED

Itaalia ürdisegu on pune, tüümiani, basiiliku, salvei ja loorberilehe segu, mida leiad toidupoodidest. Võid ka ise teha. Võid steike koos vürtsidega marineerida vähemalt 2 tundi või kuni üks öö külmkapis. Küüslaugu- ja petersellivõid saab kasutada ka köögiviljade, pasta ja grill-liha maitsestamiseks. Leiad selle toidupoest värske või külmutatud toidu osakonnast. Võid selle asendada omatehtud või vähese küüslaugu ja peterselliga või tavalise võiga. Kasuta jämedaid steike. Kui su steigid on väga paksud, pead võib-olla küpsetama neid mõlemalt poolt ühe minuti. Kui kasutad lihatermomeetrit, siis olenevalt sellest, kui küpset liha soovid, peaks keskosa olema: toores 45–50 °C, pooltoores 50–55 °C, poolküps 55–60 °C, küps 70 °C.

KÜÜSLAUGUGA KANAKINTSUD JA PANEERITUD SUVEKÖRVITS PARMESANIGA

2 ✱ 20 Min 15 Min



KOOSTISOSAD

Kana jaoks:

6 kanakintsu
0,5 punast sibulat
2 küüslauguküünt
2 spl riivitud ingverit
3 cl küüslaugu-, ingveri- ja tšillikastet
3 cl madala naatriumisaldusega sojakastet
3 cl pressitud apelsinimahla (1 apelsin)
sool, pipar
2 talisibulat

suvikõrvitsa jaoks:

4 suvikõrvitsat
1 spl Itaalia ürdisegu
90 g jahu
2 muna
180 g panko riivsaia
45 g riivitud parmesani
1 spl õli
sool, pipar

RETSEPT

- 1 | Pane blenderisse punane sibul, kooritud küüslauguküüned, ingver, tšillikaste, sojakaste ja apelsinimahl. Maitsesta soola ja pipraga. Blenderda ühtlaseks kastmeks. Aseta kõrvale 6 cl kastet. Vala ülejäänud kaste kausis olevatele kanakintsudele.
- 2 | Sega sügavas kausis jahu, sool, pipar ja Itaalia ürdid. Klopi munad lahti teises sügavas kausis. Sega kolmandas kausis parmesan panko riivsaia.
- 3 | Pese suvikõrvitsad ja lõika viiludeks. Veereta suvikõrvitsad jahus, seejärel munasegus ja lõpuks riivsaia ja parmesani segus.
- 4 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Veendu, et grilliplaat oleks asetatud 1. kaussi. Vali 15 minutiks programm GRILL 200 °C juures. Ära pane koostisosi veel pannile, seade hakkab automaatselt eelsoojenema. Lülita sisse 2. kauss. Vali 15 minutiks programm KÕÕGIVIJAD 200 °C jures. Aseta küpsetuspaberileht 2. kausi standardplaadile ja asetada peale suvikõrvitsad. Pintselda suvikõrvitsaid kergelt õliga. Mõlema küpsetamiseks vajuta START.
- 5 | Kui seade piiksub ja ekraanil kuvatakse „Lisa“, on grilli eelsoojendustsükkel lõppenud. Aseta kanakintsud 1. kausi plaadile.
- 6 | Poole küpsetamise pealt keera kintsud ümber, et need küpseks ühtlaselt, ja sega suvikõrvitsad.
- 7 | Kontrolli, et liha oleks korralikult küpsenud, ja vajadusel küpseta veel paar minutit.
- 8 | Serveeri kanakintsud kohe. Vahetult enne serveerimist puista peale hakitud talisibul ning serveeri ülejäänud kastme ja suvikõrvitsatega.

NÕUANDED

Ära aseta kanatükke üksteise peale, muidu ei küpse need ühtlaselt. Kui soovid valmistada suuremat kogust, võid küpsetada mitmes osas. Serveeri koos tomatisaladiga.

VÄIKESED SULAŠOKOLAADIGA KOOGID



KOOSTISOSAD

170 g 53% tumedat küpsetusšokolaadi
80 g võid
180 cl petipiima
80 g suhkrut
1 keskmine muna
1 tl vaniljeekstrakti

160 g jahu
1 tl küpsetuspulbrit (4 g)
näputäis soola
100 g šokolaaditükke
10 g sulatatud võid

RETSEPT

- 1 | Sulata mikrolaineahjus või kuuma vee vannis koos šokolaad ja või. Sega sisse muna, petipiim, suhkur, muna ja vanill ning sega vispliga korralikult läbi. Seejärel lisa jahu, küpsetuspulber ja sool ning sega spaatliga läbi. Kui segu on ühtlane, sega hulka šokolaaditükid.
- 2 | Määri koogivormid võiga ja vala sisse tainas (120 g koogivormi kohta).
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 14 minutiks programm DESSERT 160 °C juures.

Asetage 4 koogivormi 1. kausi plaadile. Lülita sisse 2. kauss. Vali 14 minutiks programm DESSERT 160 °C juures. Aseta 2 koogivormi tavalisele 2. kausi pannile. Mõlema küpsetamiseks vajuta nuppu START.

- 4 | Kontrolli, kas koogid on piisavalt küpsenud, torgates nuga koogivormide põhja. See peaks puhtana välja tulema. Kui ei tule, siis küpseta veel 2 minutit. Reguleeri küpsetusaega vastavalt oma maitsele. Eemalda koogid pajakinnaste või köögitangidega.

NÕUANDED

Selle retsepti jaoks kasuta 9 cm läbimõõduga koogivorme. Petipiim, prantsuse keeles tuntud ka kui lait ribot, muudab su koogid, muffinid, pannkoogid ja vahvlid seest erakordselt niiskeks. See on kääritatud piim, mida saadakse piima ja happe (tavaliselt sidrunimahla või äädika) segamisel. Sellel on terav maitse ja kalgendatud tekstuur, mis on paksem kui piim, kuid vedelam kui koor, mis annab su küpsetistele pehme ja õhulise efekti. Saad seda ise valmistada ka kodus, kasutades piima ja sidrunimahla.

GRANOLA

6 ✱ 10 Min 10 Min



KOOSTISOSAD

240 g kaerahelbeid
80 g soolamata pekaanipähkleid
80 g purustatud mandleid

200 ml vahtrasiirupit
100 ml neutraalset õli
2 g kaneeli

RETSEPT

- 1 | Sega kausis kaerahelbed, pekaanipähklid, tükeldatud mandlid, kaneel, vahtrasiirup ja õli.
- 2 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kaus. Vali 10 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Eemalda grillplaat 1. kausist ja kalla kaussi 360 g granolat. Lülita sisse 2. kaus. Vali 10 minutiks programm MANUAL 180 °C juures. Eemalda tavaline pann 2. kausist ja kalla kaussi 250 g granolat. Alustamiseks vajuta nuppu START.
- 3 | Poole küpsetamise pealt sega granolat.
- 4 | Kontrolli, et see oleks korralikult küpsenud, ja küpseta vajadusel veel paar minutit.
- 5 | Lase jahtuda ja asetä õhukindlasse anumasse.

NÕUANDED

Naudi granolat karamelliseeritud banaanide peal.

KÜPSETATUD ÕUNAD

6 ✱ 15 Min 20 Min



KOOSTISOSAD

6 keskmist õuna (1 kg)
50 g kaerahelbeid
50 g rosinaid
40 g pruuni suhkrut

50 g hakitud pähkleid
1 tl kaneeli
50 g sulatatud võid

RETSEPT

- 1 | Sega kausis kokku kaer, rosinaid, fariinisuhkur, pähklid ja kaneel. Lisa sulatatud või ja sega, kuni koostisosad on segunenud. Aseta segu kõrvale.
- 2 | Lõika noaga ära õuna pealmine osa nii, et sulle jääks 2 cm kõrgune tükk, ja tõsta see kõrvale. Kõigi seemnete eemaldamiseks kasuta jäätise- või teelusikat. Lõika välja õunasüdamik, et õuna sisse saaks panna täidis. Täida õunad täielikult kaerahelveste seguga. Aseta õuna peale tagasi õuna pealmine osa.
- 3 | Lülita seade sisse. Lülita sisse 1. kauss. Vali 20 minutiks programm DESSERT 165 °C juures. Aseta seadme 1. kausi plaadile 4 õuna.
- 4 | Kontrolli, et õunad on korralikult küpsenud, ja jätka vajadusel küpsetamist. Küpsetusaeg võib olenevalt õunte suurusest ja kvaliteedist erineda.
- 5 | Serveeri õunu soojalt.



Võid rosinaid asendada kuivatatud viigimarjadega või kuivatatud aprikoosidega.

ŠOKOLAADIMUFFINID

6 ✱ 10 Min 16 Min

KOOSTISOSAD

120 g suhkrut
2 muna
90 g tavalist valget jahu
20 g magustamata kakaopulbrit

11 g küpsetuspulbrit
110 g piima
60 g sulatatud võid
45 g piimašokolaaditükke

RETSEPT

- 1 | Vahusta kausis suhkur ja muna. Lisa pool jahust, küpsetuspulber, kakaopulber ja piim ning sega. Lisa ülejäänud kuivained ja piim ning sega uuesti. Viimasena lisa sulatatud või ja šokolaadilaastud ning sega kõik läbi. Jaota segu muffinivormidesse.
- 2 | Lülita seade sisse. Lülita 1. kauss sisse. Vali programm DESSERT 150 °C juures 16 minutiks. Lisa muffinid 1. kausis olevale plaadile.

Lülita 2. kauss sisse. Vali programm DESSERT 150 °C juures 16 minutiks. Lisa muffinid 2. kausi plaadile e. Küpsetamise alustamiseks vajuta nuppu START.

- 3 | Eemalda muffinid seadmest ja las neil alusel jahtuda.

NÕUANDED

Kasuta iga muffini jaoks 50 g tainast. Vajadusel küpseta uuesti.

KARAMELLISEERITUD BANAANID

4 ✱

10
Min15
Min

KOOSTISOSAD

4 banaani
4 spl sulatatud võid
6 spl pruuni suhkrut

50 g granolat
vanillijäätist

RETSEPT

- 1 | Lõika banaanid pikuti pooleks. Pintselda viljalihaga sulavõiga ja puista üle pruuni suhkruga.
- 2 | Lülita seade sisse. Lülita 1. kauss sisse. Vali programm MANUAL 200 °C juures 15 minutiks ja aseta 1. kaussi 5 banaanipoolikut, lõikepool üleval. Lülita 2. kauss sisse. Vali programm MANUAL 200 °C juures 18 minutiks ja aseta 2. kaussi 3 banaanipoolikut, lõikepool üleval.
- 3 | Vajuta nuppu SYNC. Küpsetamise alustamiseks vajuta nuppu START.
- 4 | Kontrolli, kas banaanid on korralikult küpsed, ja vajadusel küpseta veel paar minutit.
- 5 | Serveeri kohekoos granolaga ja vanillijäätisega.

NÕUANDED

Ära aseta banaane liiga kokku, muidu ei küpse need ühtlaselt. Kui soovid valmistada suuremat kogust, võid küpsetada mitmes osas. Serveeri kindlasti kohe. Kaneeliga versiooni jaoks sega supilusikatäis jahvatatud kaneeli kokku pruuni suhkruga.