



TARTALOM

74 TEFAL: TÁPLÁLÓAN ÉS ÍZLETESEN

Előszó

76 A TÁPLÁLKOZÁS ARANYSZABÁLYAI

Változtasson az élelmiszereken, a tápanyagokon, az élvezeteken
Változtasson a fűszerezésen

78 AZ ACTIFRY 2 AZ 1-BEN HASZNÁLATA

80 RECEPTEK

92 PÉLDÁK A KIEGYENSÚLYOZOTT MENÜKRE

94 FŐZÉSI IDŐK

TÁPLÁLÓAN ÉS ÍZLETESEN

Tefal®

+ Újítás az Ön egészsége érdekében

A táplálkozás természetesen a változatos és kiegyensúlyozott étkezést jelenti... de nem csak ezt, hiszen a táplálkozás több, mint a hozzávalók kiválasztása. Megfőzésük módja is lényeges szerepet játszik tápláló és érzékszervi (ízlelés, állag stb. szerinti) átalakulásukban. Mivel erre nem minden készülék képes, a **Tefal** kifejlesztett egy, az élvezetesebb egészséges táplálkozásnak szentelt termékcsaládot: olyan zseniális eszközöket, melyek megőrzik a tápanyagokat és kiemelik a hozzávalók igazi ízét.



+ Egyedi megoldásokat kínálunk Önnek

A **Tefal** elkötelezte magát amellett, hogy egyedülálló táplálkozási teljesítményt nyújtó készülékeket hozzon létre, melyek hatékonyságát tudományos vizsgálatok igazolják, ezért jelentős összeget fektet a kutatásokba.



+ Tájékoztatjuk Önt

A **Tefal** gyors, praktikus és felhasználóbarát eszközöket kínál Önnek ételei elkészítéséhez.



ELŐSZÓ AZ OKTATÓ SZAVAI

ACTIFRY 2 AZ 1-BEN, MINDENKINEK, MINDEN NAP!



« Az Ön ACTIFRY 2 az 1-ben készüléke sokkal több, mint egy újabb konyhai eszköz. Éz a könyv is sokkal több, mint egy receptkönyv: útmutató ínycsecknek, hogyan *Egyen mindenből és ne maradjon ki semmiből!*

A Groupe SEB Táplálón és Ízletesen termékcsaládjának készülékei egyszerre őrzik meg a hozzávalók tápanyagtartalmát, az ételek zamatát és az étkezés élvezetét. Segítenek Önnek a táplálkozási zavarok és hiányosságok elleni küzdelemben.

Az ACTIFRY 2 az 1-ben segítségével váltogassa a tápanyagokat és az élvezeteket anélkül, hogy bonyolítaná életét: a fazék és a serpenyő segítségével 2 fogást készíthet el egyszerre, főfőtt és köretet. Természetes módon segít a kiegyensúlyozott menü összeállításában.

Az ízléséhez és igényeihez igazodó változatos receptek a különféle táplálékok közötti választás lehetőségét nyújtják Önnek mindennap: hétköznapi és játékos, felettebb ízletes vagy éppen ésszerű, hogy felesleges megvonások nélkül elégítse ki igényeit.

A Groupe SEB kifejlesztett egy oktatóprogramot annak érdekében, hogy napról napra elkísérhesse Önt az ACTIFRY 2 az 1-ben felfedezése és használata során: 2 hétre szóló teljes és kiegyensúlyozott menüsor, melyet táplálkozási szakértőink állítottak össze és igazoltak egy nemzetközi recept katalógus alapján.

Hála az ACTIFRY 2 az 1-ben terméknek, Ön hosszútávú változást érhet el: a szükséges Változatosság a mindennapokban kiindulópontjától, a megkerülhetetlen Ízletes kivételek útján az Alapvető receptek végpontjáig. Vegye kézbe az ellenőrzést táplálkozása fölött. Teljes szabadsággal lép át egyik menüről a másikra, azzal a bizonyossággal, hogy mindenből eszik és nem marad ki semmiből.

Mivel az étkezés kiegyensúlyozottsága idővel alakul ki, az SEB úgy alkotta meg ezt az új eszközt, hogy az ételek ízletesek legyenek, könnyű legyen az étrendet nap, mint nap betartani és alkalmazni. »

Nathalie Hutter Lardeau – táplálkozási szakértő

A TÁPLÁLKOZÁS ARANYSZABÁLYAI

Nehéz, nagyon nehéz betartani a mindennapokban az egészséges étkezés szabályait. Az ACTIFRY 2 az 1-ben olyan eszköz, ami pontosan azt változtatja meg étkezési szokásainkban, amit szükséges, mégpedig élvezetesen és ízletesen.

VÁLTOZATOS TÁPANYAGOK

A hozzávalókat megsokszorozó receptek. Komplet 2 az 1-ben menük. Az élvezetek változtatása a tápanyagok változtatása mellett. Kevesebb zsír, só és cukor. Több zöldség, gabonaféle és keményítő. Változtassa a hüvelyeseket. Friss zöldségek és gyümölcsök. Tejtermékek. Minden élelmiszercsoportnak legalább naponta egyszer szerepelnie kell a menüben. A kiegyensúlyozottság elsődleges kulcsa a változatosság.

JÓ HOZZÁVALÓK

Igényes fogyasztókká váltunk a hozzávalók minőségét illetően. Hazai termékeket veszünk, odafigyelünk az évszakokra, az élelmiszerek frissességére, tartósítására. Eggyel több ok arra, hogy főzés után is megőrizzük a jó tápanyagokat.

EGÉSZSÉGES FŐZÉSI MÓD

Keringő, kiegyenlített hő a fazékban való főzéshez és lassú főzéshez. Tapadásmentes bevonattal ellátott serpenyő a sütéshez. Nyerő kombináció,

ami egyszerre őrzi meg a tápanyagokat és ízeket.

MEGFELELŐ ADAG

A társaság megóv a falánkságtól? Az ACTIFRY 2 az 1-ben tartalmának egyenlő felosztása az együtt étkezők között spontán módon kialakítja az adagokat. Néli fehérje hozzáadásával a tálcan vagy a tartályban a túlzás kockázata nélkül elégíthető ki mindenki étvágya.

JÓ RITMUS

Az étkezés kiegyensúlyozottsága a hosszú távon fenntartott ritmus kérdése. Veszélyes szlalom ez a mindennapi élet valósága, az ünnepi étkezések és azon pillanatok között, mikor van időnk korrigálni a túlzásokat. Az ACTIFRY 2 az 1-ben segít Önnek fenntartani a jó tempót!

SZÍNTISZTA ÍZLETESSÉG

Ésszerű mennyiséget élvezettel fogyasztani abból, amit szeretünk: ez a hosszantartó kiegyensúlyozott étkezés arany szabálya.

A MEGFELELŐ NAPI ADAG

A napi tápanyagbevitel eloszlása

Cukrok: **50-75 %**

Zsírok: **15-30 %**

Fehérjék: **10-15 %**

Mérték, megvonás nélkül!

A kalóriabevitel megoszlása a napi étkezések között

1/4 reggelire

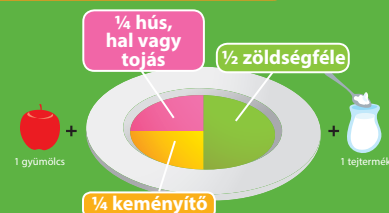
1/3 ebédre

1/3 vacsorára

a maradék pedig uzsonnára, kicsiknek és nagyoknak is.

A vacsora legyen a nap legkönnyebb étkezése!

Az egyensúly a gyakorlatban



(Források: A PNNS (egészséges táplálkozási programok) fogyasztási viszonyítási pontjai – Táplálkozás. Táplálkozás és a krónikus betegségek megelőzése, WHO Jelentés, 2003)



A 7 ÉLELMISZERCSOPORT

Ahhoz, hogy az étkezés egyensúlya tartósan fennmaradjon, a 7 élelmiszercsoportnak szerepelnie kell a menüben **LEGALÁBB NAPONTA EGYSZER.**

Hús, hal, tojás	Kenyér, gabonafélék, keményítő, aszalt zöldségek	Gyümölcsök és zöldségek	Tejtermékek	Zsiradékok	Italok	„Pici édességek”
Állati fehérjék hogy a test felépüljön és regenerálódjon (továbbá zsírsavak).	Lassú felszívódású cukrok (továbbá növényi fehérjék és rostok).	Rostok az emésztéshez, vitaminok, ásványok és szabályozó védelmező többszörösen összetett anyagok.	Kalcium a növekedéshez és a csonttömeg fenntartásához (valamint fehérjék).	Telítetlen zsírsavak és telített zsírsavak az energiához.	Víz, az egyetlen elengedhetetlen innivaló.	Az élvezet kedvéért, de mértékkel fogyasztható.

Az étkezés változatossága segít formában maradnia!

AZ ACTIFRY 2 AZ 1-BEN



KÜLÖNÁLLÓ FAZÉK

(hasábburgonya, zöldségek stb.)



- Helyezze a hasábburgonyának valót a fazékba a lapáttal együtt.
- Adjon hozzá olajat a kanál segítségével .
- Zárja vissza a fedelet.



- Nyomja meg a 0/I kapcsológombot.



- Állítsa be a sütési időt a  gombbal (például: hasábburgonya = 45 perc).
- Nyomja meg a  gombot, a sütés elindul.
- Amikor véget ér a sütés, megszólal az időzítő.

TRÜKKÖK

Hogy időt nyerjen, programozhatja az időt visszafelé is, a „-” gomb használatával (60, 59, 58 stb.)



KÜLÖNÁLLÓ SERPENYŐ

(hús, hal stb.)



- Tegye a serpenyőt a helyére, úgy, hogy alatta van a lapát és a tartály.
- Helyezze a serpenyőre a hozzávalókat (például: hússzeletek).
- Zárja vissza a fedelet.



- Nyomja meg a 0/I kapcsológombot.



- Állítsa be a sütési időt a  gombbal (például: hússzeletek = 8 perc).
- Nyomja meg a  gombot, a sütés elindul.
- Amikor véget ér a sütés, megszólal az időzítő.

HASZNÁLATA



FAZÉK & SERPENYŐ

(hússzelet/hasáburgonya, lazac/zöldségek stb.)



Egy példa hússzelet/hasáburgonyára: összesen 45 perc

- Helyezze a hasáburgonyának valót a tartályba a lapáttal, a serpenyő nélkül.
- Adjon hozzá olajat a kanál segítségével .
- Zárja vissza a fedelet.



- Nyomja meg a 0/1 kapcsológombot.



- Állítsa be a sütési időt, ami most legyen 45 perc, a .
- Nyomja meg a  gombot, és válassza ki az ételtípust:

 X 1	 (pl.: a hússzeletnek)
 X 2	
 X 3	
 X 4	



- Növelje meg vele a sütési időt a  (hússzelet esetében 8 perc).
- Nyomja meg a  gombot, a sütés elindul.
- Az időzítő 37 perc elteltével megszólal.



- Nyissa ki, és adja hozzá a serpenyőt a hússzeletekkel.
- Zárja vissza, és nyomja meg a  gombot.
- Amikor véget ér a sütés, megszólal az időzítő.

TRÜKKÖK

Hogy időt nyerjen, programozhatja az időt visszafelé is, a „-” gomb használatával (60, 59, 58 stb.)

ACTIFRY 2 AZ 1-BEN
TRÜKKÖK



- A kanál hátuljával sózza meg az ételeit, hogy ellenőrzése alatt tartsa a hozzáadott mennyiséget.

RÁNTOTT EIDAMI

SAJT BURGONYÁVAL



HOZZÁVALÓK

FAZÉK

800 g kis burgonya (héjában)

1  olívaolaj

Só és bors

SERPENYŐ

80 g, 30%-os zsírtartalmú eidami
sajtot vágjon 5 x 5 cm-es, kb. 2 cm
vastag szeletekre

Prézli (80 g)

2 tojás, felverve

Liszt (10 g)

ELŐKÉSZÍTÉS

Mártuk be a sajtokockákat lisztbe, tojásba és prézlibe. Tegyük be őket fél órára a hűtőbe.

SÜTÉS



Tegyük a fazékba a héjas burgonyát, locsoljuk meg olívaolajjal, és sózzuk meg. Zárjuk le az edény fedelét. Állítsuk a sütési időt **37 PERCRE**.



Nyomjuk meg kétszer a **2 in 1** gombot. Ekkor megjelenik a  ikon. Állítsuk a sütési időt **5 PERCRE**.

Nyomjuk meg a  gombot a sütés megkezdéséhez.



Amikor az időzítő elkezd csipogni, tegyük be a panírozott sajtokockákkal megrakott serpenyőt. Hagyjuk **5 percgig** sülni.

390  kcal

TÁPANYAGBEVITEL / ADAG

Fehérjék:	15,9 g
Zsírok:	14,6 g
Cukrok:	51,5 g
Nátrium:	0,59 g

TÁPLÁLKOZÁSI +

Az eidam típusú sajt kiváló kalcium forrás, ami elengedhetetlen csontozata erősítéséhez.

RÁNTOTT HÚS BURGONYÁVAL

HOZZÁVALÓK

FAZÉK

800 g 3 x 3-as kockákra vágott
hámozott burgonya

Citrom

1  olaj

SERPENYŐ

480 g csirkemell, hosszában
felszeletelve (7 cm hosszú,

4 cm széles csíkokra)

Zsemlemorzsa (80 g)

2 tojás, felverve

Liszt (10 g)

Apróra vágott petrezselyem

Só és bors

433  kcal

TÁPANYAGBEVITEL / ADAG

Fehérjék: 35,8 g

Zsírok: 10,7 g

Cukrok: 51,2 g

Nátrium: 0,2 g



ELŐKÉSZÍTÉS

Mártuk be a csirkecsíkokat lisztbe, tojásba és zsemlemorzsa. Tegyük be őket fél órára a hűtőbe.

Mossuk meg a burgonyát, majd csöpögtessük azt le.

SÜTÉS



Tegyük a burgonyát a fazékba. Öntsünk rá olajat, majd szórjuk meg sóval, borssal. Zárjuk le az edény fedelét. Állítsuk a sütési időt **40 PERCRE**.



Nyomjuk meg kétszer a **2 in 1** gombot. Ekkor megjelenik a  ikon. Állítsuk a sütési időt **10 PERCRE**.

Nyomjuk meg a  gombot a sütés megkezdéséhez.



Amikor az időzítő elkezdi csipogni, tegyük be a panírozott csirkecsíkokkal megpakolt serpenyőt. Hagyjuk még **10 percig** sülni.

Petrezselyemmel megszórva, citrommal díszítve tálaljuk.

TÁPLÁLKOZÁSI +

Kedélyes fogás, ami kézzel fogyasztható; ideális egy gyermekkel közös elköltött étkezésre.

HÚSPOGÁCSA

ZÖLDSÉGEKKEL

HOZZÁVALÓK

FAZÉK

2 db. kigyóuborka, karikákra vágva
2 db. kaliforniai paprika, csíkokra vágva
1 db. vörshagyma, felnégyelve
1 db. articsókafej
1  olívaolaj
½  balzsamecet
½  borsfű, apróra vágva
Só és bors

SERPENYŐ

Zsemlemorzsa (80 g)
240 g darált marhahús
240 g darált csirkemell
1 hagyma, apróra vágva
2 gerezd fokhagyma, apróra vágva
Só és bors

495  kcal

TÁPANYAGBEVITEL / ADAG

Fehérjék: 34,3 g
Zsírok: 18,9 g
Cukrok: 52,1 g
Nátrium: 0,92 g



kihagyhatatlan
recept

4 FŐRE
ELŐKÉSZÍTÉS: 10 PERC
SÜTÉS: 36 PERC

ELŐKÉSZÍTÉS

Keverjük össze a marhahúst, a csirkehúst, a zsemlemorzszát, a hagymát, a fokhagymát és a fűszereket. Gyúrjunk 5 cm-es átmérőjű és 2 cm magas pogácsákat. Tegyük be őket fél órára a hűtőbe.

SÜTÉS



Tegyük be a zöldségeket a fazékba. Öntsük rá az olajat, az ecetet és szórjuk meg a borsfűvel. Sózzuk, borsozzuk. Zárjuk le az edény fedelét, és állítsuk a sütési időt **36 PERCRE**.

2 in 1

Nyomjuk meg a **2 in 1** gombot. Ekkor megjelenik a  ikon. Állítsuk a sütési időt **10 PERCRE**.
Nyomjuk meg a  gombot a sütés megkezdéséhez.



Amikor az időzítő elkezd csipogni, tegyük be a húspogácsákkal megrakott serpenyőt. Hagyjuk **10 percig** sülni.

TÁPLÁLKOZÁSI +

Változatos zöldségekből álló, vitaminokban és ásványokban gazdag serpenyős étel, kicsik és nagyok öröme egyaránt.

HABARTTOJÁS BACONSZALONNÁVAL



HOZZÁVALÓK

FAZÉK

8 tojás
Só és bors

SERPENYŐ

4 szelet baconszalonna

ELŐKÉSZÍTÉS

Verje fel a tojásokat. Sózza és borsozza.

SÜTÉS



Helyezze a tojást a fazékba. Zárja le a fedelet.
Válassza ki a sütés összeidejét **10 PERCRE**.



Nyomjuk meg a **2 in 1** gombot. Ekkor megjelenik a  ikon.
Állítsuk a sütési időt **4 PERCRE**.
Nyomjuk meg a  gombot a sütés megkezdéséhez.



Az időzítő megszólalása után adja hozzá a serpenyőt a baconszalonnával. Hagyja sülni a fennmaradó **4 percben**.

Ízletesebb és lágyabb lesz a tojás, ha hozzáad 2-3  magas zsírtartalmú tejfölt a sütés végén.

203  kcal

TÁPANYAGBEVITEL / ADAG

Fehérjék: 18,6 g
Zsírok: 13,9 g
Cukrok: 0,6 g
Nátrium: 0,39 g

TÁPLÁLKOZÁSI +

Egy villásreggeli idejére keljen át a La Manche-csatornán, és tápanyagbevételét egészítse ki jó adag fehérjével.

HÚSSZELET HASÁBBURGONYA

HOZZÁVALÓK

FAZÉK

1,2 kg hámozott
és 13 mm x 13 mm-es hasábra
vágott burgonya
1  olívaolaj

SERPENYŐ

4 darab 120 g-os hátszínszelet
Só és bors



4 FŐRE
ELŐKÉSZÍTÉS: 15 PERC
SÜTÉS: 50 PERC

ELŐKÉSZÍTÉS

Öblítse le a burgonyát, és gondosan csöpögtesse le.

SÜTÉS



Helyezze a burgonyát a fazékba. Adja hozzá az olajat. Zárja le a fedelet. Válassza ki a sütés összidejét **50 PERCRE**.

2 in 1

Nyomjuk meg a **2 in 1** gombot. Ekkor megjelenik a  ikon. Állítsuk a sütési időt **8 PERCRE**.
Nyomjuk meg a  gombot a sütés megkezdéséhez.



Az időzítő megszólalása után adja hozzá a serpenyőt a megsózott, -borsozott hússzeletekkel. Hagyja sülni a fennmaradó **8 percben**.

A ropogósabb hasáburgonya érdekében hosszabbítsa meg a sütést 2-3 perccel az után, hogy kivette a serpenyőt.

434  kcal

TÁPANYAGBEVITEL / ADAG

Fehérjék: 39,1 g
Zsírok: 10,4 g
Cukrok: 49,8 g
Nátrium: 0,06 g

TÁPLÁLKOZÁSI +

Készítse el ezt a sörözői klasszikust, és fogyassza büntudat nélkül, a zsírszegény hasáburgonyának köszönhetően.

CSIRKECOMBOK

HASÁBBURGONYA



HOZZÁVALÓK

FAZÉK

1,2 kg hámozott és
13 mm x 13 mm-es hasábra vágott
burgonya
1  olívaolaj

SERPENYŐ

8 csirkecomb
Só és bors

ELŐKÉSZÍTÉS

Öblítse le a burgonyát, és gondosan csöpögtesse le.

SÜTÉS



Helyezze a burgonyát a tartályba. Adja hozzá az olajat. Sózza és borsozza. Zárja le a fedelet. Válassza ki a sütés összidejét **50 PERCRE**.

2 in 1

Nyomjuk meg kétszer a **2 in 1** gombot. Ekkor megjelenik a  ikon. Állítsuk a sütési időt **20 PERCRE**. Nyomjuk meg a  gombot a sütés megkezdéséhez.



Az időzítő megszólalása után adja hozzá a serpenyőt a megsózott, -borsozott csirkecombokkal. Hagyja sülni a fennmaradó **20 percben**. A ropogósabb hasábburgonya érdekében hosszabbítsa meg a sütést 2-3 perccel azután, hogy kivette a serpenyőt.

548  kcal

TÁPANYAGBEVITEL / ADAG

Fehérjék: 31,6 g
Zsírok: 25,6 g
Cukrok: 49,8 g
Nátrium: 0,12 g

TÁPLÁLKOZÁSI +

Felejtse el a kést-villát, hogy teljesen kiélvezhesse ezt a receptet, és zöldsalátát adjon mellé.

HAMBURGER

SÜLT ZELLER

HOZZÁVALÓK

FAZÉK

800 g zellergyökér hasábokra vágva

1  szőlőmagolaj

Só és bors

SERPENYŐ

4 vagdalthús szelet

4 vékony szelet cheddarsajt

½  mustár

1 marék rukkola

4 pirított hamburgerzsmele



4 FŐRE

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 PERC
SÜTÉS: 46 PERC

ELŐKÉSZÍTÉS

Kenje meg mustárral a 8 fél hamburgerzsemlét. Helyezze rá a cheddarszeleteket a vagdalthús szeletekre.

SÜTÉS



Helyezze a sült zellernek valót a fazékba. Adja hozzá az olajat. Sózza és borsozza. Zárja le a fedelet. Válassza ki a sütés összidejét **46 PERCRE**.

2 in 1

Nyomjuk meg a **2 in 1** gombot. Ekkor megjelenik a  ikon. Állítsuk a sütési időt **6 PERCRE**. Nyomjuk meg a  gombot a sütés megkezdéséhez.



Az időzítő megszólalása után adja hozzá a serpenyőt a vagdalthús szeletekkel. Hagyja sülni a fennmaradó **6 percben**.

470  kcal

TÁPANYAGBEVITEL / ADAG

Fehérjék: 34,5 g
Zsírok: 17,3 g
Cukrok: 43,9 g
Nátrium: 0,65 g

TÁPLÁLKOZÁSI +

Szerezzon örömet kicsiknek és nagyoknak egyaránt ezzel a fehérjékben és összetett cukrokban gazdag hamburgerrel, a meglepő sült zeller kíséretében a rostok, vitaminok és ásványi anyagok is biztosítva vannak.

BORJÚBECSINÁLT ÉS PROVANSZI PARADICSOM



4 FŐRE
ELŐKÉSZÍTÉS: 10 PERC
SÜTÉS: 41 PERC

HOZZÁVALÓK

FAZÉK

500 g kockára vágott borjú (nyak)
4 apróra vágott gyöngyhagyma
1 vékonyra szeletelt póréhagyma
3 vékonyra vágott sárgarépa
35 cl zöldségalaplé
½ olívaolaj
2 vagdalt bazsalikom

SERPENYŐ

4 kis paradicsom kettévágva
2 gerezd összetört fokhagyma
4 összetört fűszernövény
(kakukkfű, borsfű, rozmaring)
4 összetört vöröshagyma
Só és bors

ELŐKÉSZÍTÉS

Keverje össze a fokhagymát a fűszernövényekkel és az összetört hagymával. Fedje be a félbevágott paradicsomokat ezzel a keverékkel. Sózza és borsozza.

SÜTÉS



Helyezze a borjúhúst a fazékba. Adja hozzá az olajat, sózza, borsozza. Zárja le a fedelet. Főzze **5 PERCIG**. Adja hozzá a többi hozzávalót. Válassza ki a főzés összidejét **36 PERCRE**.



Nyomjuk meg a **2 in 1** gombot. Ekkor megjelenik a ikon. Állítsuk a sütési időt **6 PERCRE**. Nyomjuk meg a gombot a sütés megkezdéséhez.



Az időzítő megszólalása után adja hozzá a serpenyőt a paradicsomokkal. Hagyja sülni a fennmaradó **6 percben**.

277 kcal

TÁPANYAGBEVITEL / ADAG

Fehérjék: 30,6 g
Zsírok: 5,3 g
Cukrok: 28,6 g
Nátrium: 0,21 g

TÁPLÁLKOZÁSI +

Az antioxidáns likopinban gazdag paradicsom és a fehérjékben gazdag borjúhús ezt a receptet kiegyensúlyozott fogássá teszik keményítőféllel kiegészítve.

GRILLEZETT ZÖLDSÉGEK

SONKATEKERCEK

HOZZÁVALÓK

FAZÉK

- 2 darab karikára vágott tök
- 2 darab csíkokra vágott paprika
- 1 vöröshagyma négyfelé vágva
- 1 doboz articsóka-virág
- 1  olívaolaj
- ½  balzsamecet
- ½  morzsolt borsfű
- Só és bors

SERPENYŐ

- 6 szelet nyerssonka
- ½ mozzarellaagömb felvágva
- 6 darab rudacskákra vágott eper
- 1 marék rukkkola Bazsalikom

329  kcal

TÁPANYAGBEVITEL / ADAG

Fehérjék:	24,6 g
Zsírok:	16,8 g
Cukrok:	23,8 g
Nátrium:	0,73 g



4 FŐRE
ELŐKÉSZÍTÉS: 10 PERC
SÜTÉS: 31 PERC

ELŐKÉSZÍTÉS

Terítse ki a sonkaszeleteket a munkalapon. Helyezze rá a szeletek egyik végére a mozzarella- és eperrudacskákat, majd a rukkolát, a bazsalikomleveleket, és tekerje fel mindegyik sonkaszeletet, hogy tekercest képezzen.

SÜTÉS



Helyezze a zöldségeket a fazékba. Adja hozzá az olajat, az ecetet és a borsfüvet. Sózza és borsozza. Zárja le a fedelet. Válassza ki a főzés összidejét **31 PERCRE**.

2 in 1

Nyomjuk meg a **2 in 1** gombot. Ekkor megjelenik a  ikon. Állítsuk a sütési időt **5 PERCRE**.
Nyomjuk meg a  gombot a sütés megkezdéséhez.



Az időzítő megszólalása után adja hozzá a serpenyőt a sonkatekercekkel. Hagyja sülni a fennmaradó **5 percben**.

TÁPLÁLKOZÁSI +

Alakítsa át a tekercest, hogy meglepje asztaltársaságát ezzel az ízletes recepttel, ami jócskán tartalmaz vitaminokat és ásványi anyagokat.

LAZAC TÖK

HOZZÁVALÓK

FAZÉK

1,2 kg karikára vágott tök
Összetört fokhagyma

½  bazsalikompüré

½  olívaolaj

SERPENYŐ

4 darab 150 g-os lazacszelet

15 cl víz

Só és bors



4 FŐRE
ELŐKÉSZÍTÉS: 10 PERC
SÜTÉS: 30 PERC

SÜTÉS



Helyezze a tököt a fazékba. Adja hozzá a fokhagymát, a bazsalikompürét, a vizet, valamint az olajat. Zárja le a fedelet. Válassza ki a sütés összidejét **30 PERCRE**.



Nyomja meg háromszor a **2 in 1** gombot. A kijelzőn megjelenik a  piktogram.

Igazítsa ki a sütési időt **10 PERCRE**.

Nyomja meg a  gombot, hogy a sütés elinduljon.



Az időzítő megszólalása után adja hozzá a serpenyőt a lazaccal. Sózza és borsozza. Hagyja sülni a fennmaradó **10 percben**.

289  kcal

TÁPANYAGBEVITEL / ADAG

Bílkoviny:	33,7 g
Tuky:	12,8 g
Sacharidy:	10,7 g
Sodík:	0,09 g

TÁPLÁLKOZÁSI +

Ez a színes, mediterrán párosítás ideális egy könnyű étkezésre, jelentős mennyiségű omega-3-mal látja el Önt.

SÜLT ALMA

EPERKOMPÓTTAL



HOZZÁVALÓK

FAZÉK

300 g eper
3 evőkanál porcukor
4  víz

SERPENYŐ

4 kis alma, kimagozva és kettévágva
32 kis amarettini (olasz habcsók)
4  almalé hozzáadott cukor nélkül
1 evőkanál amaretto (olasz likőr)
Mentalevelek a tányér díszítésére

ELŐKÉSZÍTÉS

Tördelje össze az amarettinit, és keverje össze az almalével és az amarettóval. Töltse meg az almákat ezzel a keverékkel.

SÜTÉS



Öntse az epret, a porcukrot és a vizet a fazékba, keverje össze, és állítsa be a főzési időt **15 PERCRE**.

2 in 1

Nyomja meg négyszer a **2 in 1** gombot, megjelenik a  szimbólum. Állítsa be az időzítőt **8 PERCRE**.
Nyomjuk meg a  gombot a sütés megkezdéséhez.



A hangjelzés után tegye rá a serpenyőt az almákkal, és hagyja sülni a fennmaradó **8 percben**.

Az epret törje össze kompóttá, és ossza el 4 tányérra. A tetejére helyezzen rá tányéronként 2 fél töltött almát. Adja hozzá a friss mentaleveleket.

209  kcal

TÁPANYAGBEVITEL / ADAG

Fehérjék: 1,8 g
Zsírok: 2,5 g
Cukrok: 48 g
Nátrium: 0,04 g

TÁPLÁLKOZÁSI +

Az almához adjon ízt és eredetiséget ezzel az eperkompóttal, ami erőteljesen antioxidáns hatású.

FÜGEKOMPÓT CSOKISÜTIVEL

HOZZÁVALÓK

FAZÉK

10 friss vagy fagyasztott füge
darabokra vágva

1  barnacukor

SERPENYŐ

2 brick-lap (marokkói réteslap)
4 szelet erőteljes étcsokoládé

½  mák

1 tojás sárgája



4 FŐRE
ELŐKÉSZÍTÉS: 15 PERC
SÜTÉS: 20 PERC

ELŐKÉSZÍTÉS

Higítsa fel a tojássárgáját egy kevés vízben. Vágja kettéfelé mindegyik brick-lapot. Kenje meg tojássárgájával a brick-lapok mindkét oldalát. Helyezze a csokiszeleteket a brick-lapok szélére, és hajtsa össze őket a szélek behajtásával, úgy, hogy a sütik jól összezáródjanak. Ismét kenje meg, majd hintse meg mákkal.

SÜTÉS



Helyezze a fügét a barnacukorral együtt a fazékba.
Válassza ki a főzés összidejét **20 PERCRE**.

2 in 1

Nyomja meg négyszer a **2 in 1** gombot, megjelenik a  szimbólum.
Állítsa be az időzítőt **5 PERCRE**.
Nyomjuk meg a  gombot a sütés megkezdéséhez.



Az időzítő megszólalása után adja hozzá a serpenyőt a csokisütikkel.
Hagyja sülni a fennmaradó **5 percben**.

222  kcal

TÁPANYAGBEVITEL / ADAG

Fehérjék: 4,8 g
Zsírok: 12,9 g
Cukrok: 31,1 g
Nátrium: 0 g

TÁPLÁLKOZÁSI +

Ez a recept, mely egyesíti a ropogósat az olvadóval, el fogja varázsolni legínyencebb asztaltársasága ízlelőbimbóit is, miközben rostokkal is ellátja.

PÉLDÁK A KIEGYENSÚLYOZOTT MENÜKRE

1. HÉT



HÉTFŐ

EBÉD

Hagymaleves

Grillezett zöldségek,
nyerssonkából készült tekercek

40 g teljes kiőrlésű tészta (nyers)

30 g sajt

1 gyümölcssaláta

VACSORA

60 g rukkola

Savanyú káposzta a tenger

gyümölcseivel

1 kevéské olaj

Karamellkrém

KEDD

EBÉD

100 g cékla

Panírozott csirkeszeletek
burgonyával

30 g Rolada Ustrzycka sajt

1 szezonális gyümölcs

VACSORA

Cukkinis lazac

30 g teljes kiőrlésű kenyér

100 g túró

Sárgabarackbefőtt

SZERDA

EBÉD

Leves szezonális zöldségekből

100 g szilvás sertéssült

150 g sárgarépa

1 szelet görögdinnye

VACSORA

Rántott sajt burgonyával

60 g kenyér

30 g kecskesajt

1 szezonális gyümölcs

CSÜTÖRTÖK

EBÉD

Zöldséges-húsos erőleves

250 g zöldségkocsonya és fehérhúsú
sonkakockák

1 kevéské olaj

Gyümölcssaláta

VACSORA

Tenger gyümölcsei és póréahagyma
nyáron

100 g tészta

1 kevéské olaj

1 Creamy Cheese túró

1 szezonális gyümölcs

PÉNTEK

EBÉD

Leves szezonális zöldségekből

Húsgombócok (marha és csirke)
zöldséggel

30 g Serek Wiejski sajt

1 szezonális gyümölcs

VACSORA

Farfalle-rizottó Szent Jakab-kagylóval

1 kevéské olaj

100 g túró

1 kompót

SZOMBAT

EBÉD

Makréla, uborka, paradicsompüré

60 g rizs (nyers)

1 kevéské olaj

100 g túró

1 gyümölcssaláta

VACSORA

100 g coleslaw saláta

Csirkeszelet gombával

1 kevéské olaj

1 natúr joghurt

Fügekompót / csokisüti

VASÁRNP

EBÉD

Paradicsomleves

100 g marhafartő

150 g zöldbab

1 kevéské olaj

30 g sajt

1 szezonális gyümölcs

VACSORA

Hagymás-fehérborsos kagyló és
burgonyás lepény

1 kevéské olaj

100 g túró

1 kompót

REGGELI

2 választható változat

1 100 g túró + 10 g cukor
3 szelet kenyér
1 db szezonális gyümölcs
10 g vaj
Forró ital cukor nélkül

2 100 g túró + 10 g cukor
1 pékáru (croissant, briós, stb.)
1 gyümölcs facsart leve hozzáadott
cukor nélkül
Forró ital cukor nélkül

DIÉTÁS, C VITAMIN:
AZ ADAGOK BETARTÁSA FONTOS!

PÉLDÁK A KIEGYENSÚLYOZOTT MENÜKRE

2. HÉT



HÉTFŐ

EBÉD

Endívia-saláta (100 g)
Hússzelet sültburgonyával
100 g túró
1 szezonális gyümölcs

VACSORA

Pulyka szeletek
200 g petrezselymes csiperkegomba
1 kevéske olaj
1 joghurt
1 szezonális gyümölcs

KEDD

EBÉD

Párolt sonka fehérbabbal
1 kevéske olaj
1 túró
Cukormentes kompót

VACSORA

2 szelet füstölt lazac
200 g petrezselymes cukkini
1 kevéske olaj
40 g kenyér
Sült alma és málnakompót

SZERDA

EBÉD

Szalonnás tojásrántotta
200 g julienne-re vágott zöldség
1 kevéske olaj
30 g sajt
1 szezonális gyümölcs

VACSORA

Fekete tőkehal lencsével és curryvel
1 kevéske olaj
csokoládékrém

CSÜTÖRTÖK

EBÉD

Marhabecsinált és paradicsom provanszi módra
60 g teljes kiőrlésű dara (nyers)
100 g túró
1 gyümölcs

VACSORA

1 tojás
200 g spenót
1 kevéske olaj
60 g teljes kiőrlésű kenyér
30 g sajt
Körtecompót

PÉNTEK

EBÉD

Zöldséges-húsos erőleves
100 g burgonya
Szerpenyős zöldség és sonka
1 kevéske olaj
1 joghurt
Gyümölcssaláta

VACSORA

Lazacos tagliatelle
1 kevéske olaj
40 g kenyér
Friss sajt

SZOMBAT

EBÉD

100 g rukkola
Hamburger és sült zeller
1 szelet gyümölcstorta

VACSORA

Édesköményes lazac kaporral és citrommal
60 g teljes értékű rizs (nyers)
1 kevéske olaj
100 g fehér sajt
1 szezonális gyümölcs

VASÁRNP

EBÉD

Leves szezonális zöldségekből
Csirkecombok / Sültburgonya
2 gyümölcsös krémsajt

VACSORA

Habart tojás baconszalonnával
150 g padlizsán
1 kevéske olaj
30 g sajt
1 szezonális gyümölcs



REGGELI

2 választható változat

- 1 250 ml tej
40 g gabonaféle
30 g szárított gyümölcs (mazsola, sárgabarack stb.)
Forró ital cukor nélkül
- 2 250 ml tej
45 g gabonaféle
1 gyümölcs facsart leve hozzáadott cukor nélkül
Forró ital cukor nélkül



CSAK SÜTŐ FAZÉK

BURGONYA

	FAJTA	MENNYISÉG	OLAJ	SÜTÉSI IDŐ
Szokványos méretű burgonya 10 mm x 10 mm	Friss	1500 g	1 kanál olaj	41-43 perc
		1000 g	¾ kanál olaj	35-37 perc
		750 g	½ kanál olaj	30-32 perc
		500 g	⅓ kanál olaj	24-26 perc
		250 g	⅙ kanál olaj	20-22 perc
Mac Cain hagyományos sült krumpli	Fagyasztott	1200 g	nélkül	36-38 perc
		750 g	nélkül	24-26 perc

ZÖLDSÉGEK

	FAJTA	MENNYISÉG	OLAJ	SÜTÉSI IDŐ
Cukkini	Friss szeletek	1200 g	1 kanál olaj + 150 ml hideg víz	30 perc
Bors	Friss szeletek	1000 g	1 kanál olaj + 250 ml hideg víz	25 perc
Gomba	Friss negyedek	1000 g	1 kanál olaj	20 perc
Paradicsom	Friss negyedek	1000 g	1 kanál olaj	20 perc

HÚS - SZÁRNYAS

	FAJTA	MENNYISÉG	OLAJ	SÜTÉSI IDŐ
Csirkefalatok	Friss	1200 g	nélkül	18-20 perc
	Fagyasztott	1200 g	nélkül	18-20 perc
Csirke alsócomb	Friss	9	nélkül	25-30 perc
Csirkemell	Friss	9 csirkemell (kb. 1200 g)	nélkül	22-25 perc
Kínai zöldségtekercek	Friss	12 kicsi	1 kanál olaj	10-12 perc
Borjúszelet	Fraiches	9	1 kanál olaj	22-25 perc
Sertésfilé	Friss	9	1 kanál olaj	13-15 perc
Szeletelt hús	Friss	900 g	1 kanál olaj	13-15 perc
	Fagyasztott	600 g	1 kanál olaj	13-15 perc
Húsgolyó	Fagyasztott	1200 g	1 kanál olaj	18-20 perc
Kolbász	Fraiches	8 – 10 (rúd)	nélkül	10-12 perc

HAL - KAGYLÓ

	FAJTA	MENNYISÉG	OLAJ	SÜTÉSI IDŐ
Garnéla	Sült	600 g	nélkül	8-10 perc
Gambas garnélarák	Fagyasztott	450 g	nélkül	9-11 perc

FAGYASZTOTT KÉSZÍTMÉNYEK

	FAJTA	MENNYISÉG	OLAJ	SÜTÉSI IDŐ
Lecsó	Fagyasztott	1000 g	nélkül	25-30 perc
Sült tészta és hal	Fagyasztott	1000 g	nélkül	20-22 perc
Farmer's serpenyős	Fagyasztott	1000 g	nélkül	25-30 perc
Mountain serpenyős	Fagyasztott	1000 g	nélkül	20-25 perc
Carbonara tészta	Fagyasztotts	1000 g	nélkül	18-20 perc
Paella	Fagyasztott	1000 g	nélkül	18-20 perc
Kantoni rizs	Fagyasztott	1000 g	nélkül	18-20 perc
Chili con Carne	Fagyasztott	1000 g	nélkül	15-20 perc

DESSZERTEK

	FAJTA	MENNYISÉG	OLAJ	SÜTÉSI IDŐ
Banán	Szeletelve	700 g (7 banán)	1 kanál olaj + 1 kanál barnacukor	4-6 perc
	Fóliában	3 banán	nélkül	15-17 perc
Alma	Kettészelve	5	1 kanál olaj + 2 kanál cukor	10-12 perc
Körte	Kockázva	1500 g	2 kanál cukor	10-12 perc
Ananász	Kockázva	2	2 kanál cukor	15-17 perc

SÜTŐ FAZÉK + SERPENYŐ

FŐZÉSI IDŐK

EDÉNYBEN KÉSZÜLT ÉTELEK	EDÉNY MENNYISÉGEI	TELJES IDŐ	SÜTŐTÁLCA ÉTELEK	SÜTŐTÁLCA MENNYISÉG	SÜTŐTÁLCA IDŐ
Burgonya	1250 g	45 perc	Marhahús Hamburger 	4	7 perc
	1000 g	35 perc		4	7 perc
	750 g	30 perc		3	6 perc
	250 g	25 perc		1	5 perc
Cukkini	1000 g	30 perc	Lazac 	4	10 perc
	750 g	25 perc		3	10 perc
	500 g	20 perc		2	8 perc
	250 g	18 perc		1	7 perc
Sült krumpli	1250 g	50 perc	Ropogós Csokoládé 	5	18 perc
	1000 g	45 perc		4	16 perc
	750 g	40 perc		3	16 perc
	250 g	33 perc		1	15 perc
Füge	10	20 perc	Ropogós Csokoládé 	4	5 perc



Még több receptért és videóért,
töltse le az ingyenes alkalmazást
My ActiFry®



Available on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play



www.tefal.hu

Szerkesztés: Nathalie Hutter Lardeau / Receptek: Chloé Baeyaert - Jiri Klimsa - Food-Xperts GmbH & Co. KG

Táplálkozási szerkesztőség: Atlantic Santé / Konceptió és grafikai kivitelezés: Noirmoisette - JPM & Associés

Fotókreditek: Imagine - Getty image - Matton - Fotolia - Studio B - Marielys Lorthios - Guy Renaux

SAS SEB - 21261 SELONGEY CEDEX - RCS B 302 412 226 - Minden jog fenntartva