FRITÉZA ACTIFRY GENIUS XL 2v1

Nastavení programů

- 1

Nejprve nastavte program hrnce:

vyberte režim pomocí tlačítek ***[+]*** a ***[-]*** .

Upravte čas vaření pomocí tlačítka

a pak tlačítek ***[+]*** a ***[-]*** **.**

- 2

Pak nastavte program misky:

Stiskněte

pak vyberte režim pomocí tlačítek ***[+]*** a ***[-]***

Upravte čas vaření stisknutím tlačítka

a pak pomocí tlačítek ***[+]*** a ***[-]*** .

- 3

Stiskněte

a spusťte první fázi vaření.

- 4 -

Když zazní časovač,

vložte misku do fritézy a stiskněte

a spusťte druhou fázi vaření

Pokud chcete použít pouze samotnou misku, vyberte při výběru programu hrnce program

Obsah

Steak s hranolky ..... P. 4
Hamburger s hranolky ..... P. 5
Kuřecí nugety ..... P. 6
Kuřecí paličky ..... P. 7
Fish & Chips ..... P. 8
Kari párky s hranolky ..... P. 9
Anglická snídaně ..... P. 10
Houbová pizza ..... P. 11
Italská samosa ..... P. 12
Cordon Bleu s čedarem ..... P. 13
Mexické kuřecí smažené maso ..... P. 14
Španělská vepřová žebírka ..... P. 15
Vídeňský řízek ..... P. 16
Hovězí masové kuličky ..... P. 17
Jarní závitky s hovězím masem ..... P. 18
Obalované tofu ..... P. 19
Filet z lososa ..... P. 20
Těstoviny ..... P. 21
Hruškový kompot ..... P. 22
Broskve v sirupu P.23

Fritéza Actifry Genius XL 2v1

Vítejte v neuvěřitelně křupavém světe fritézy Actifry.

Zaručené výsledky

- **Fritézu ActiFry Genius 2in1** využijete k přípravě široké řady lehkých labužnických receptů od předkrmů po dezerty. Díky exkluzivní technologii můžete snadno připravit dvě jídla zároveň, aniž byste museli na přípravu dohlížet nebo do ní zasahovat.
- Vychutnejte si zdravé verze vašich oblíbených jídel, například šťavnaté hamburgery s domácími hranolky nebo fish & chips připravené jen na jedné lžíci oleje. Objevte nová mezinárodní jídla jako kuře teriyaki.
- Chytrá a víceúčelová fritéza **ActiFry Genius 2v1** nabízí 9 programů vaření, které můžete různě kombinovat. Díky programům, které navrhli samotní šéfkuchaři, můžete bleskově připravit nekonečné množství receptů. Čas vaření, teplota a míchání se nastaví automaticky podle konkrétního receptu a vy tak dosáhnete dokonalých výsledků. Fritéza ActiFry je navíc vybavena funkcí odloženého startu a automatického udržování teploty, které váš každodenní život ještě zjednoduší.

3 režimy vaření pro nekonečné množství receptů

- Samotný hrnec: hranolky, zelenina, malé kousky.

- Samotná miska: maso a ryby, například steaky nebo filety z lososa.

2v1 s hrncem i miskou: tento režim využijete na u dvou jídel najednou, například hlavního chodu a několika předkrmů nebo dokonce hlavního jídla a . Zkombinujte několik chytrých programů, jeden s použitím hrnce a jeden s použitím misky, a dosáhněte skvělých výsledků.

Zjistěte více informací o chytrých programech vaření (tabulka na str. 89)

Program 1 (hranolky), 7 (wok) a 8 (mezinárodní jídlo), které vyžadují neustálé míchání, neumožňuje použití misky (samostatně nebo v režimu 2v1).

Pokud chcete připravit steak a hranolky v režimu 2v1, nastavte hrnec na program 1 a misku na program 5.

Suroviny

6 malých plátků z kýty o hmotnosti 120 g

1,5 kg brambor

1,5 ActiFry lžíce oleje

Sůl a pepř

Steak s hranolky

Pro 6 lidí - příprava: 15 min, vaření: 43 min.

1. Oloupejte brambory a nakrájejte je na hranolky 10 mm x 10 mm. Opláchněte je a osušte.

2. Vložte hranolky do hrnce. Přidejte olej, osolte a opepřete. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

3. Nastavte programy:
- hrnec: režim 1 na 32 minut.
- miska: režim 5 na 8 minut.
Spusťte vaření.

4. Když zazní časovač, vložte do fritézy misku s osolenými a opepřenými plátky z kýty a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

5. Podávejte steak a hranolky s libovolnou omáčkou.

Čas smažení hranolek se může lišit podle odrůdy brambor, ročního období a jejich kvality. Čas smažení v režimu 1 můžete o několik minut prodloužit.

Suroviny

6 hamburgerů

1 kg sladkých brambor

2 ActiFry lžíce mouky

1 ActiFry lžíce řepkového oleje

6 plátků čedaru nakrájené na proužky

2 lžíce hořčice

2 hrsti rukoly

3 opečené housky na hamburger

Sůl a pepř

Hamburger s hranolky ze sladkých brambor

Pro 6 lidí - příprava: 20 min, vaření: 35 min.

1. Umyjte sladké brambory a rozkrojte je (se slupkou) po délce na polovinu. Nakrájejte poloviny na stejně velké hranolky. Vložte hranolky do mísy, smíchejte je s moukou a 1/2 ActiFry lžící soli tak, aby byly rovnoměrně pokryté. Vložte je do hrnce. Nalijte dovnitř olej. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

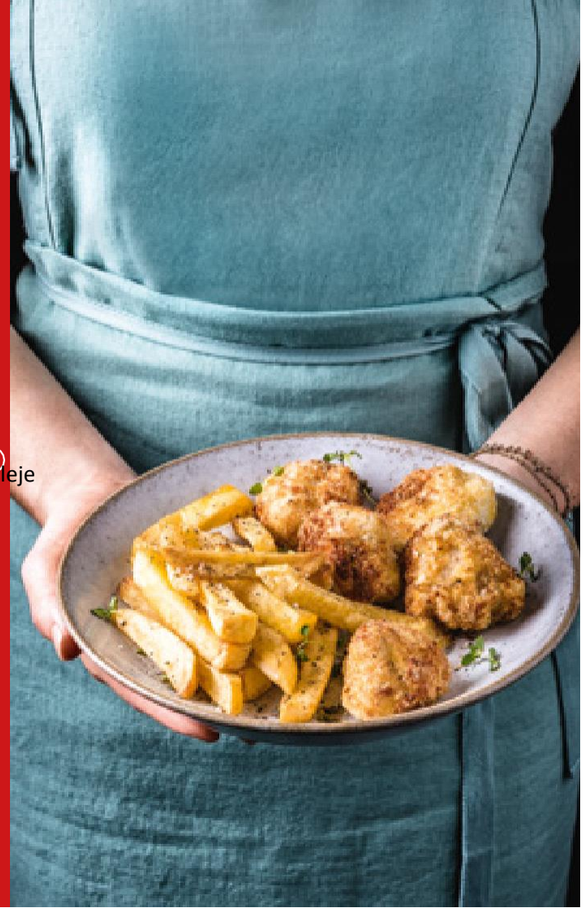
2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 1 na 29 minut.
- miska: režim 5 na 6 minut.
Spusťte vaření.

3. Mezitím dejte maso na hamburgery do misky a posypte je čedarem.

4. Když zazní časovač, vložte do fritézy misku s masem a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

5. Podávejte maso v houskách, které jste předem opekli a potřeli hořčicí. Ozdobte hamburgery lístky rukoly a plátky rajčat podle chuti.

Doporučujeme krájet sladké brambory na hranolky silné 2 cm.



oleje

Suroviny

6 kuřecích prsou

1,2 kg čerstvých brambor

1,5 ActiFry lžíce

250 g mouky
4 vejce

170 g strouhanky

Sůl a pepř

Kuřecí nugety s domácími hranolky

Pro 6 lidí - příprava: 20 min, vaření: 40 min.

1. Nakrájejte kuřecí prsa na 5 stejně velkých kousků, osolte a opepřete. Do jedné misky dejte mouku, v druhé rozšlehejte vejce a do třetí dejte strouhanku. Vezměte kousek masa a obalte ho nejprve v mouce, pak ve vajíčku a nakonec ve strouhance. Opakujte postup s ostatními kousky masa. Vložte polovinu nuget do misky, ale nedávejte je na sebe. Pokapejte 1/2 lžící oleje. Uložte do chladu.

2. Oloupejte brambory. Nakrájejte je na hranolky. Umyjte je a osušte čistou utěrkou. Dejte je do hrnce a přidejte zbývající olej. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

3. Nastavte programy:
- hrnec: režim 1 na 32 minut.
- miska: režim 2 na 8 minut.
Spusťte vaření.

4. Jakmile zazní časovač, přidejte misku s kuřecími nugetami a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

5. Opakujte postup se zbývajícími kousky kuřecího masa a nastavte program pouze pro misku.

6. Podávejte nugety s hranolky a libovolnou omáčkou.

Když jsou nugety z obou stran hnědé, otočte je a smažte ještě 3 minuty.

Tip

Suroviny

6 kuřecích paliček

1,5 kg brambor

1,5 ActiFry lžíce oleje

Sůl a pepř

Kuřecí paličky s domácími hranolky

Pro 6 lidí - příprava: 15 min, vaření: 50 min.

1. Oloupejte brambory a nakrájejte je na stejně velké hranolky. Opláchněte je a osušte. Vložte je do hrnce. Přidejte olej, osolte a opepřete. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 1 na 35 minut.
- miska: režim 6 na 15 minut.
Spusťte vaření.

3. Když zazní časovač, vložte dovnitř misku s osolenými a opepřenými kuřecími paličkami a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

4. Podávejte maso a hranolky s libovolnou omáčkou.

Tip

Čas smažení hranolek se může lišit podle odrůdy brambor, ročního období a jejich kvality. Čas smažení v režimu 1 můžete o několik minut prodloužit.

Suroviny

6 filet z tresky o hmotnosti 160 g

1,5 kg brambor

3 ActiFry lžíce ovesných vloček

2 ActiFry lžíce rostlinného oleje

3–4 kapky tabasca (volitelné)

3 rozšlehaná vejce

Sůl a pepř

Fish & Chips

Pro 6 lidí - příprava: 20 min, vaření: 45 min.

1. Oloupejte brambory a nakrájejte je na stejně velké hranolky. Opláchněte je a osušte. Vložte je do mísy. Přidejte 1,5 ActiFry lžíce oleje, osolte a opepřete. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 1 na 35 minut.
- miska: režim 2 na 10 minut.
Spusťte vaření.

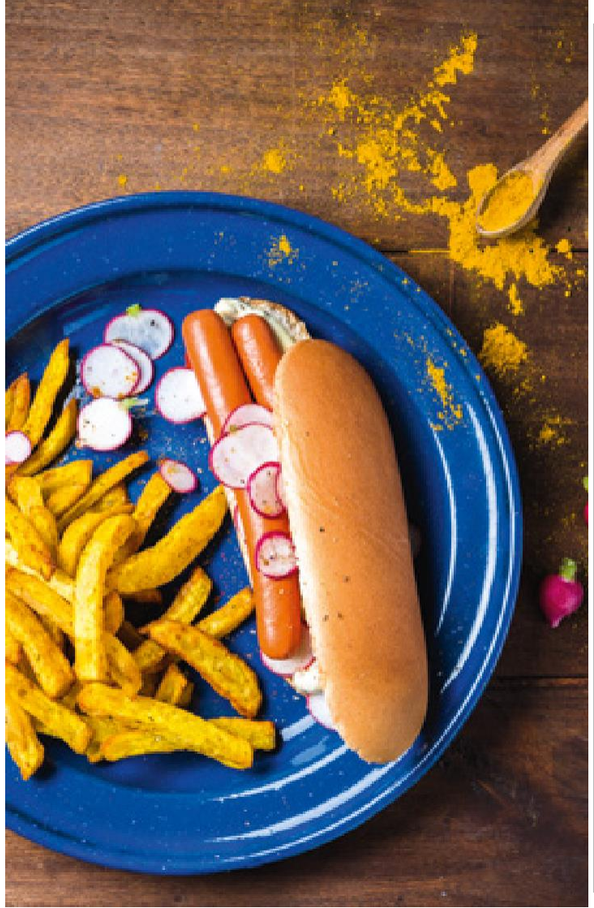
3. Připravte rybu: nakrájejte filety na proužky. Každý proužek obalte nejprve v rozšlehaných vejcích (osolených a s tabascem) a pak v ovesných vločkách. Vložte je do misky, lehce je potřete zbývajícím olejem (volitelné) a uložte na chladné místo.

4. Když skončí první fáze vaření, vložte do fritézy misku s obalenou rybou a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

5. Podávejte obalovanou rybu s hranolky a mističkou omáčky podle vlastní chuti: majonézou, kari omáčkou apod.

Tip

Nahraďte ovesné vločky panko strouhankou.



Suroviny

6 párků

1,5 kg oloupaných a omytých brambor

1 ActiFry lžíce rostlinného oleje

1 ActiFry lžíce kari koření

10 cl horké vody

Sůl

Kari párky s hranolky

Pro 6 lidí - příprava: 15 min, vaření: 43 min.

1. Nakrájejte brambory na hranolky 1 x 1 cm. Opláchněte je, okapejte a osušte. Smíchejte v míse rostlinný olej a kari koření. Dejte hranolky do hrnce fritézy a rovnoměrně je polijte směsí. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 1 na 35 minut.
- miska: režim 6 na 8 minut.
Spusťte vaření.

3. Mezitím položte párky do misky, nalijte horkou vodu dospodu misky.

4. Jakmile zazní časovač, přidejte misku s párky.

5. Podávejte párky v rohlíku s omáčkou podle vlastní chuti a domácími hranolky.

Tip

Čas smažení se může lišit podle kvality a odrůdy brambor.
V případě potřeby můžete čas vaření prodloužit.

Suroviny

12 malých vepřových párků

6 plátků slaniny

6 vajec

3 malá rajčata

Sůl a pepř

Anglická snídaně

Pro 6 lidí - příprava: 15 min, vaření: 19 min.

1. Vložte párky do hrnce. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 6 na 12 minut.
- miska: manuální režim na 7 minut na 220 °C
Spusťte vaření.

3. Mezitím dejte na misku pečící papír, který jste vystřihli do tvaru kruhu a uprostřed propíchli. Na pečící papír dejte plátky slaniny a rozpůlená rajčata, pak rozklepněte na slaninu vejce. Okořeňte.

4. Když zazní časovač, vložte dovnitř misku a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření. V případě potřeby můžete čas vaření prodloužit.

5. Podávejte vše najednou.

Tip

Rozklepněte vejce na plátky slaniny tak, abyste je mohli snadno sundat. Použijte silikonovou obracečku.

Suroviny

3 obdélníkové housky paniny

6 velkých hub

1 ActiFry lžíce olivového oleje

6 lžic rajčatového pyré

6 plátků čedaru

3 malá rajčata nakrájená na kolečka

6 lístků bazalky

Mořská sůl

Houbová pizza

Pro 6 lidí - příprava: 10 min, vaření: 10 min.

1. Nakrájejte houby na čtvrtiny. Spolu s olejem je dejte do hrnce fritézy. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 7 na 5 minut.
- miska: režim 5 na 5 minut.
Spusťte vaření.

3. Mezitím rozpulte housky panini na dvě přibližně stejně silné poloviny. Každý plátek housky potřete rajčatovým pyré, pak na něj položte plátek sýra a plátek rajčete. Dejte do misky 3 pizza housky.

4. Jakmile zazní časovač, vložte misku a stiskněte start. Spustí se druhá fáze vaření.

5. Opakujte s dalšími 3 pizza houskami a nastavte pouze režim misky.

6. Podávejte pizza housky horké s lístky bazalky a houbami.

Tip

Pokud nemáte rovné housky, můžete použít krajíce farmářského chleba nebo plátky bagety.

Suroviny

6 rajčat s pevnou dužinou

12 kuliček mozzarelly (nebo 12 malých kostiček)

6 ActiFry lžící nasekané bazalky

4 ActiFry lžíce olivového oleje

6 kulatých plátů listového těsta

3 ks sušených rajčat

13 rozmačkaných stroužků česneku

Sůl a pepř

Italská samosa s rajčatovým kompotem

Pro 6 lidí - příprava: 25 min, vaření: 25 min.

1. Rozkrojte rajčata na polovinu. Vložte je do hrnce fritézy spolu s česnekem, bazalkou a 2 lžícemi olivového oleje. Osolte a opepřete. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 7 na 15 minut.
- miska: režim 4 na 10 minut.
Spusťte vaření.

3. Mezitím nakrájejte sušená rajčata na čtvrtiny. Rozpulte pláty listového těsta na polovinu (aby vznikly 2 půlkruhy). Oříznětе kulatý okraj o přibližně 2 cm, abyste získali 13cm široké proužky. Každý proužek přeložte napůl. Pomocí mašlovačky lehce potřete horní část ohnutého proužku olejem. Na spodní konec proužku dejte kuličku mozzarelly a kousek sušeného rajčete. Ohněte a vytvořte trojúhelníkovou samosu. Postupně vkládejte do misky.

4. Jakmile zazní časovač, vložte do fritézy misku se samosami
a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

5. Podávejte samosu s horkými rajčaty a zeleným salátem s italským kořením.

Tip

Pokud chcete jídlu dodat více chuti, přidejte do každé samosy lístek bazalky.

Suroviny

6 krůtích řízků (90 g)

2 plátky šunky (vařená šunka, parmská šunka apod.)

75 g čedaru

2,5 ActiFry lžíce olivového oleje

2 ActiFry lžíce bazalky

1,5 kg cuket

2 jarní cibulky

2 stroužky česneku

45 g opražených piniových oříšků

90 g mouky

3 vejce

140 g strouhanky

Sůl a pepř

Cordon Bleu s čedarem a restovanými cuketami

Pro 6 lidí - příprava: 30 min, vaření: 35 min.

1. Nakrájejte cukety na kostičky a stejně tak oloupanou cibuli a česnek.

2. Nalijte do fritézy olej, pak přidejte cukety, nasekanou bazalku, česnek, cibuli a oříšky. Osolte, opepřete a pak zavřete víko. Nepoužívejte misku.

3. Nastavte programy:
- hrnec: režim 7 na 20 minut.
- miska: režim 2 na 15 minut.
Spusťte vaření.

4. Mezitím vložte krůtí řízky mezi dva kusy pečícího papíru a rozválejte je válečkem. Na každý rozválený řízek položte kousek šunky a několik proužků čedaru. Maso zabalte a stiskněte okraje k sobě, aby se spojily. Osolte a opepřete.

5. Obalte cordon bleu nejprve v mouce, pak ve vejcích a nakonec ve strouhance tak, aby strouhanka z masa nepadala. Dejte cordon bleu do misky a potřete je olejem. Uložte do chladu.

6. Jakmile zazní časovač, přidejte misku s cordon bleu a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

7. Podávejte cordon bleu s bazalkovými cuketami.

Tip

Místo cuket servírujte domácí hranolky.

Suroviny

600 g kuřecí řízků nakrájených na tenké proužky

2 Červené papriky zbavené semínek a nakrájené na proužky

2 ActiFry lžíce olivového oleje

6 kukuřičných tortil

3 na jemno nasekané jarní cibulky

6 rajčat nakrájených na malé kostičky

1 svazek nasekaného koriandru

2 limety

3 avokáda nakrájená na kostičky a pokapaná citronem

Sůl

Mexické kuřecí smažené maso

Pro 6 lidí - příprava: 20 min, vaření: 33 min.

1. Dejte papriky do hrnce na stranu s rukojetí. Navrch dejte cibuli a jednu ActiFry lžíci oleje. Na druhou stranu dospod hrnce přidejte rajčata a proužky kuřecího masa. Pokapejte kuřecí maso 2 ActiFry lžícemi oleje a šťávou z jedné limety. Okořeňte. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 7 na 15 minut.
- miska: režim 4 na 10 minut.
Spusťte vaření.

3. Nakrájejte kukuřičné tortilly na trojúhelníky a vložte je do misky.

4. Jakmile zazní časovač, přidejte misku se tortillovými trojúhelníky a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

5. Jídlo podávejte ihned s čerstvým koriandrem, plátky limety, tortillovými trojúhelníky a avokádem nakrájeným na kostičky.

Tip

Místo rajčat můžete použít kupovanou salsu.

Suroviny

750 g vepřových žeber s kostí nakrájených na velké kusy

1,5 kg brambor Ratte

1,5 ActiFry lžíce sladké papriky

1,5 ActiFry lžíce nasekané petržele

2 ActiFry lžíce olivového oleje

3 rozmačkané

stroužky česneku

Sůl a pepř

Španělská vepřová žebírka s patatas bravas

Pro 6 lidí - příprava: 20 min, vaření: 44 min.

1. Umyjte a nakrájejte brambory na kolečka. Dejte brambory do fritézy spolu s neoloupanými stroužky česneku. Přidejte 1 lžíci oleje. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 1 na 29 minut.
- miska: režim 6 na 15 minut.
Spusťte vaření.

3. Mezitím si připravte žebírka: smíchejte se sladkou paprikou, nasekanou petrželí a 1 lžící olivového oleje. Vložte je do misky. Osolte a opepřete. Uložte do chladu.

4. Jakmile zazní časovač, přidejte misku s žebírky a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

5. Okořeňte brambory a podávejte je s vepřovým masem a majonézou ochucenou česnekem nebo francouzským pe Espelette.

Tip

Můžete přidat čerstvé bylinky. Plocholistá petržel nebo čerstvý tymián dodá bramborům vynikající chuť.

Suroviny

4 telecí řízky

750 g čerstvých hub (více druhů, pokud je to možné)

5 ActiFry lžic nasekaného estragonu

4,5 ActiFry lžic másla

2 ActiFry lžíce řepkového

oleje 3 vejce

150 g na jemno namletého chleba nebo jemné strouhanky

75 g mouky

5 rozmačkaných stroužků česneku

2 snítky petržele Šťáva z 1 citronu

Sůl a pepř

Vídeňský řízek s estragonovými houbami

Pro 6 lidí - příprava: 20 min, vaření: 22 min.

1. Vidličkou promíchejte máslo, estragon a česnek a připravte ochucené máslo. Vložte do fritézového hrnce houby (předem omyté a nakrájené na kousky), máslo a trochu soli. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 7 na 15 minut.
- miska: režim 2 na 7 minut.
Spusťte vaření.

3. Mezitím nakrájejte každý telecí řízek na tři kousky a naklepejte je. Osolte, opepřete a potřete je citronem z obou stran.

4. Nakonec nasekejte petržel a rozklepněte vejce do misky. Nejprve obalte řízky v mouce, pak v rozšlehaných vejcích a nakonec ve strouhance. Vložte je do misky, pokapejte olejem a dejte stranou.

5. Jakmile zazní časovač, vložte do fritézy misku s vídeňskými řízky a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

6. Podávejte řízky s houbami a dušenými brambory.

Tip

Místo telecího masa použijte krůtí nebo kuřecí řízky.

Suroviny

500 g mletého hovězího masa

1 kg sladkých brambor odrůdy Bintje

3 ActiFry lžíce římského kmínu

1 ActiFry lžíce mletého koriandru

1 ActiFry lžíce sladké papriky

3 ActiFry lžíce na jemno nasekané čerstvé máty

4 ActiFry lžíce olivového oleje

4 rajčata nakrájená na malé kostičky

75 cl vody

1 nasekaná cibule

3 rozmačkané

stroužky česneku 3

rozšlehaná vejce

80 g jemné strouhanky

Sůl a pepř

Hovězí masové kuličky s kořeněnými brambory

Pro 6 lidí - příprava: 25 min, vaření: 64 min.

1. Oloupejte brambory a nakrájejte je na kolečka. Vložte je do hrnce fritézy společně s rajčaty, česnekem a cibulí. Osolte a opepřete, posypte 2 lžícemi římského kmínu, koriandru a papriky. Pokapejte olejem a vodou. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 1 na 45 minut.
- miska: režim 5 na 19 minut.
Spusťte vaření.

3. Mezitím smíchejte hovězí maso s vejci, strouhankou, římským kmínem, solí, pepřem a mátou. Vytvořte 18 kuliček o hmotnosti cca 40 g. Vložte je do misky.

4. Když zazní časovač, vložte misku s kuličkami do fritézy a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

5. Podávejte masové kuličky s bylinkovými brambory s petrželkou, pažitkou a čerstvým koriandrem.

Tip

Čas vaření se může lišit podle kvality a odrůdy brambor. Než přidáte misku s masovými kuličkami, můžete čas vaření brambor o několik minut prodloužit.

Suroviny

180 g mletého hovězího masa

900 g čínského zelí

3 ActiFry lžíce oleje

1,5 ActiFry lžíce rajčatového pyré

1,5 ActiFry lžíce sójové omáčky

2 ActiFry lžíce Čerstvého

koriandru

18 cherry rajčat

6 plátů listového těsta

1 rozšlehané vejce

45 g mrkve

30 g oloupané a na jemno nakrájené cibule

1,5 čajové lžičky kari koření

115 g strouhanky

6 lžic vody

Sůl a pepř

Jarní závitky s hovězím masem a restovaným čínským zelím

Pro 6 lidí - příprava: 25 min, vaření: 33 min.

1. Nakrájejte čínské zelí po délce na čtvrtiny. Rozkrojte rajčata na polovinu. Dejte zelí a rajčata do hrnce s olejem, vodou, rajčatovým pyré, sójovou omáčkou, solí a pepřem. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 7 na 25 minut.
- miska: režim 4 na 8 minut.
Spusťte vaření.

3. Nastrouhejte mrkev. Omyjte a nasekejte koriandr. Smíchejte hovězí maso, mrkev, cibuli, koriandr, kari koření, strouhanku, sůl a pepř. Rozdělte směs na 12 porcí o hmotnosti cca 30 g a vytvarujte zní 6 cm dlouhé válečky.

4. Sundejte z listového těsta papír. Každý plát listového těsta lehce potřete rozšlehaným vejcem. Položte jeden masový váleček na spodní část plátu těsta. Zatočte a zahněte okraje. Vytvořte jarní závitek. Vložte do misky 6 závitků a uložte do chladu i se zbývajícími závitky.

5. Jakmile zazní časovač, přidejte misku s první várkou 6 závitků a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

6. Znovu spusťte program s dalšími 6 kusy a nastavte pouze režim misky.

7. Podávejte s restovaným čínským zelím a sósem v malých miskách.

Tip

Místo čínského zelí použijte brukev nebo podobný druh listové zeleniny.

Suroviny

500 g čerstvého pevného tofu

250 g čínských nudlí

1,5 ActiFry lžíce římského kmínu nebo obyčejného kmínu

3 ActiFry lžíce sójové omáčky

1,5 ActiFry lžíce olivového oleje

1,5 ActiFry lžíce sezamového oleje

3 mrkve

150 g malých hub

150 g fazolových

výhonků

1 nasekaná cibule

130 g prosáté

mouky

3 vejce

130 g strouhanky

Sůl a pepř

Obalované tofu se zeleninovými smaženými nudlemi

Pro 6 lidí - příprava: 25 min, vaření: 28 min.

1. Uvařte nudle podle pokynů na obalu. Okapejte je, nakrájejte na větší kusy a rozprostřete na dno hrnce. Pokapejte je sezamovým olejem a sójovou omáčkou. Přidejte houby a pak nahoru k rukojeti fazolové výhonky. Přidejte mrkev a cibuli. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 8 na 18 minut.
- miska: režim 2 na 10 minut.
Spusťte vaření.

3. Mezitím rozšlehejte v misce vejce s trochou soli a pepře. Do druhé misky dejte mouku a do třetí strouhanku. Nakonec nasekejte kmín a přidejte ho ke strouhance.

4. Rozkrojte kostku tofu na polovinu a pak každou polovinu na tři kusy. Každý kousek obalte v mouce, pak ve vejcích a nakonec ve strouhance. Postupně je dávejte do misky. Lehce je pokapejte olejem.

5. Jakmile zazní časovač, přidejte misku s tofu a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

6. Podávejte tofu se smaženými nudlemi a nezapomeňte na sójovou omáčku.

Tip

Pro bezlepkovou verzi obalovaného tofu použijte kukuřičnou mouku a bezlepkovou strouhanku. Místo nudlí použijte zeleninu.

Suroviny

6 filetů z lososa o hmotnosti 150 g

1,4 kg cuket

2 ActiFry lžíce bazalkového pesta

1 ActiFry lžíce rozmačkaného česneku

0,5 ActiFry lžíce olivového oleje

Sůl a pepř

Filety z lososa s cuketou a pestem

Pro 6 lidí - příprava: 20 min, vaření: 28 min.

1. Umyjte cukety, nakrájejte je na kolečka a vložte do hrnce. Přidejte česnek, bazalkové pesto a olej. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 7 na 18 minut.
- miska: režim 5 na 7 minut.
Spusťte vaření.

3. Mezitím dejte filety z lososa do misky. Osolte a opepřete.

4. Když zazní časovač, vložte misku s lososem do fritézy a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

5. Podávejte lososa s cuketou a bazalkovým pestem.

Upravte stupeň propečení lososa podle chuti, tj. o dvě minuty méně pro středně propečeného lososa a o dvě minuty více pro propečenějšího lososa.

Suroviny

400 g celozrnných těstovin farfalle

300 g středně velkých hřebenatek (čerstvých nebo rozmrazených)

1 ActiFry lžíce olivového oleje

1 ActiFry lžíce ricotty

1,4 l zeleninového vývaru

12 kousků parmezánu

1 svazek bazalky

1 nasekaná červená cibule

1 hrst nasekané rukoly

Sůl a pepř

Těstoviny s hřebenatkami

Pro 6 lidí - příprava: 15 min, vaření: 27 min.

1. Vložte farfalle a cibuli do hrnce fritézy, pokapejte olivovým olejem a velmi horkým vývarem. Osolte a opepřete. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

2. Nastavte programy:
- hrnec: režim 7 na 28 minut.
- miska: režim 5 na 4 minuty.
Spusťte vaření.

3. Mezitím dejte do misky hřebenatky, osolte je a opepřete.

4. Jakmile zazní časovač, přidejte do hrnce ricottu a rukolu. Vložte do fritézy misku s hřebenatkami a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

5. Podávejte těstoviny posypané nasekanou bazalkou a nastrouhaným parmezánem. Před podáváním můžete těstoviny pokapat olivovým olejem.

Místo poměrně drahých hřebenatek použijte kousky lososa nebo loupané krevety.

Suroviny

6 oloupaných hrušek nakrájených na čtvrtiny

24 kostiček čokolády

2 ActiFry lžíce javorového sirupu

6 obdélníkových plátu filo těsta

12,5 cl jablkového

džusu

25 g plátků mandlí

1 vaječný žloutek

zředěný trochou

vody

1,5 lžičky oleje

Horké hrušky s čokoládovými křupkami

Pro 6 lidí - příprava: 15 min, vaření: 15 min.

1. Připravte si čokoládové křupky: rozkrojte filo těsto na polovinu po šířce. Potřete olejem horní pruh filo těsta pomocí mašlovačky. Na horní část pruhu těsta položte dvě kostičky čokolády, přeložte těsto na okrajích a zatočte. Postupně vkládejte do misky. Potřete vaječným žloutkem a posypte plátky mandlí. Uložte do chladu.

2. Vložte hrušky do hrnce. Přidejte jablkový džus a javorový sirup. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

3. Nastavte programy:
- hrnec: režim 9 na 10 minut.
- miska: režim 9 na 5 minut.
Spusťte vaření.

4. Když zazní časovač, vložte misku s čokoládovými křupkami do fritézy a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

5. Podávejte hrušky v malých mističkách s čokoládovými křupkami.

Tip

Místo hořké čokolády použijte mléčnou nebo bílou čokoládu.

Suroviny

8 pěkných broskví nakrájených na čtvrtiny

120 g strouhaného kokosu

3 ActiFry lžíce agávového

sirupu

2 vaječné bílky

35 cl vody

1 hvězdička anýzu

1 tyčinka skořice

1 lusk vanilky

Broskve v sirupu s kokoskami

Pro 6 lidí - příprava: 15 min, vaření: 17 min.

1. Vyšlehejte z bílků sníh. Smíchejte s kokosem a agávovým sirupem. Stlačte kokosky jemně rukou, abyste je vytvarovali. Vložte je do misky. Uložte do chladu.

2. Dejte broskve, vodu a agávový sirup do hrnce fritézy. Přidejte koření. Nedávejte dovnitř misku a zavřete víko.

3. Nastavte programy:
- hrnec: režim 9 na 12 minut.
- miska: režim 9 na 15 minut.
Spusťte vaření.

4. Jakmile zazní časovač, přidejte misku s kokoskami a stiskněte start. Začne druhá fáze vaření.

5. Podávejte broskve teplé jako kompot nebo studené s kokoskami.

Tento recept chutná výborně také s lístky sporýše.

Tip