

Tefal®

OptiGrill™ ⊕



SOMMARIO СОДЕРЖАНИЕ ЗМІСТ

SPIS TREŚCI SHRNUŤÍ OBSAH

TARTALOM SADRŽAJ CUPRINS



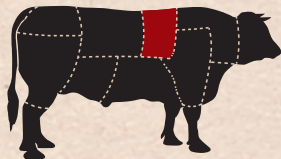
EN	GRILLED RIB EYE STEAKS WITH CHIMICHURRI SAUCE SALMON WITH DILL CREAM SAUCE GRILLED EGGPLANT Find on tefal.com all the OptiGrill recipes	2 3 4
RU	РИБАЙ СТЕЙК С СОУСОМ ЧИМИЧУРРИ ЛОСОСЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С УКРОПОМ БАКЛАЖАНЫ НА ГРИЛЕ Все рецепты для OptiGrill на tefal.com.	5 6 7
UK	РИБАЙ СТЕЙК З СОУСОМ ЧИМІЧУРІ ЛОСОСЬ У СМЕТАННОМУ СОУСІ З КРОПОМ БАКЛАЖАНИ НА ГРИЛІ Всі рецепти для OptiGrill дивіться на tefal.com	8 9 10
PL	GRILLOWANY ANTRYKOT W SOSIE CHIMICHURRI ŁOSOŚ W SOSIE ŚMIETANOWO-KOPERKOWYM GRILLOWANY BAKŁAŻAN Więcej przepisów na potrawy przyrządzane za pomocą urządzenia OptiGrill dostępne są pod adresem: tefal.com	11 12 13
CS	GRILOVANÉ ‚RIB EYE‘ STEAKY S OMÁČKOU CHIMICHURRI LOSOS SE SMETANOVOU OMÁČKOU S KOPREM GRILOVANÝ LILEK Všechny recepty pro OptiGrill naleznete na tefal.com	14 15 16
SK	GRILOVANÉ STEAKY ENTRECÔTES S OMÁČKOU CHIMICHURRI LOSOS SO SMOTANOVOU OMÁČKOU A KÔPROM GRILOVANÝ BAKLAŽÁN Všetky recepty pre OptiGrill nájdete na stránke tefal.com	17 18 19
HU	SÜLT OLDALAS CHIMICHURRI MÁRTÁSSAL LAZAC TEJSZÍNES-KAPROS MÁRTÁSSAL GRILLEZETT PADLIZSÁN Az OptiGrillhez tartozó valamennyi receptet megtalálja a tefal.com oldalon	20 21 22
HR	ENTRECOTE ODRESCI S GRILA U UMAKU CHIMICHURRI LOSOS S UMAKOM OD VRHNJA I KOPRA PATLIDŽAN S GRILA Na stranici tefal.com pronađite sve recepte OptiGrill	23 24 25
RO	ANTRICOT LA GRĂȚAR CU SOS CHIMICHURRI SOMON CU SOS DE SMÂNTÂNĂ ȘI MĂRAR VINETE LA GRĂȚAR Pe site-ul tefal.com găsiți toate rețetele OptiGrill	26 27 28



GRILLED RIB EYE STEAKS WITH CHIMICHURRI SAUCE

2 Servings / Preparation Time: 15 min.

Program:



Ingredients

- 2 tbsp (30 ml) red wine vinegar
- 1 tbsp (15 ml) fresh lemon juice
- 4 garlic cloves, very finely chopped
- 1 tsp (5 ml) each salt and pepper, divided
- 1/2 tsp (2 ml) hot pepper flakes
- 1 bay leaf
- 3 tbsp (45 ml) olive oil
- 1/2 cup (125 ml) very finely chopped fresh parsley
- 2 rib eye steaks, about 6 oz (175 g) each

1. Stir the vinegar with the lemon juice, garlic, half of the salt and pepper, the hot pepper flakes and bay leaf. Whisk in the olive oil until well combined; stir in the parsley. Let stand for at least 15 minutes; discard the bay leaf.
2. Meanwhile, pat the steaks dry with a paper towel. Sprinkle the remaining salt and pepper over both sides of each steak.
3. Turn the grill on. Select the  program and press **OK**. Lightly grease the cooking plates with cooking spray. Once the purple indicator light has stopped flashing, place the steaks on the grill and close the lid.
4. Cook until the indicator light has changed to the color of desired doneness; yellow for rare, orange for medium or red for well done. Transfer the steaks to a plate and tent with foil. Rest for 5 minutes. Serve the steaks with the chimichurri sauce on the side or drizzled over the top.

Tips

- Enjoy a late summer harvest inspired supper by serving the steaks with corn on the cob and sliced fresh tomatoes.
- Substitute any premium beef such as strip loin for the rib eye steaks if preferred.



RARE



MEDIUM



WELL-DONE

SALMON WITH DILL CREAM SAUCE

4 Servings / Preparation Time: 15 min.

Program:



Ingredients

- 3/4 cup (175 ml) chopped fresh dill
- 1/4 cup (50 ml) chopped green onion
- 2 tbsp (30 ml) fresh lemon juice
- 2 tsp (10 ml) finely grated lemon zest
- 1 garlic clove, minced
- 3/4 tsp (4 ml) each salt and pepper, divided
- 1/4 cup (50 ml) olive oil
- 1/2 cup (125 ml) light sour cream
- 4 salmon fillets, about 4 oz (125 g) each

1. Place the dill, green onion, lemon juice, lemon zest, garlic and 1/2 tsp (2 ml) each salt and pepper in a food processor. Pulse until finely chopped. With the motor running, slowly pour in the oil until well combined. Divide the mixture in half. Stir one portion with the sour cream; set aside. Season the salmon with the remaining salt and pepper. Brush the remaining dill mixture over the salmon.
2. Turn the grill on. Select the  program and press . Lightly grease the cooking plates with cooking spray. Once the purple indicator light has stopped flashing, place the salmon on the grill and close the lid.
3. Cook until the indicator light has changed to yellow. Serve the salmon with the reserved sour cream mixture on the side.

Tips

- Removing the salmon during the yellow stage of cooking results in a restaurant quality salmon fillet with a slightly coral and moist center.
- For an elegant dinner, serve the salmon with steamed baby potatoes and wilted leafy greens such as Swiss chard or spinach.



RARE



GRILLED EGGPLANT

4 Servings / Preparation Time: 10 min.

Program:



i'm
the chef !

Ingredients

- Fresh eggplant cleared with skin still on
- Olive oil
- Fresh pesto
- Salt and pepper to taste

1. Turn the grill on. Select the  program, select the orange color setting and press .
2. Clean the eggplant and cut into slices that are 2 to 3 cm in thickness. Spread each side of the slices with some olive oil (About ½ tbsp). Spread each side with some pesto salt and pepper.
3. When grill is done preheating, open it up and place your eggplant on the grill, close the grill. Cook them 3 to 5 minutes. Serve hot or cold.

Tips

- Use the grilled eggplant as an antipasti.
- Pour some balsamic vinegar on top, some goat cheese, fresh herbs, mix gently and enjoy.

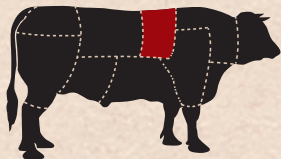


MEDIUM

РИБАЙ СТЕЙК С СОУСОМ ЧИМИЧУРРИ

2 порции / Время приготовления: 15 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 2 рибай стейка приблизительно по 175 г каждый
- 2 ст. ложки винного уксуса
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 4 зубчика чеснока, мелко нарубленного
- Соль, перец
- 1 щепотка молотого кайенского перца
- 1 лавровый лист
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 1 пучок мелко нарезанной петрушки

1. Смешайте уксус с лимонным соком, чесноком, солью, черным и кайенским перцем и лавровым листом. Налейте оливковое масло, перемешайте, затем добавьте петрушку. Дайте постоять как минимум 15 минут, затем достаньте лавровый лист.
2. Тем временем промокните стейки бумажным полотенцем. Посолите и поперчите каждый из них с обеих сторон.
3. Выберите программу  нажмите . Слегка смажьте пластины растительным маслом. Когда фиолетовый индикатор перестанет мигать, положите мясо на гриль и опустите крышку.
4. Готовьте, пока световой индикатор не будет указывать на желаемую степень прожарки: желтый - с кровью, оранжевый - средняя прожарка или красный - хорошо прожаренный. Переложите мясо на тарелку; накройте его фольгой. Оставьте на 5 минут. Подавайте стейки с соусом чимичурри.

Советы



- Подавайте с початком кукурузы или свежими помидорами.
- Вы можете заменить рибай по своему вкусу другими отрубями говядины, например тонким филеом.



ЛОСОСЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С УКРОПОМ

4 порции / Время приготовления: 15 мин.

Программа:



Ингредиенты

- 4 куска филе лосося по 125 г
- 1/4 пучка укропа
- 1/2 белой луковицы, мелко нарезанной
- 2 ст. ложка лимонного сока
- Цедра одного лимона
- 1 порубленная долька чеснока
- Соль, перец
- 50 мл оливкового масла
- 125 мл нежирной сметаны

1. Добавьте укроп, свежий лук, лимонный сок, цедру, чеснок и половину соли и перца (по 1/2 чайной ложки) в блендер. Смешивайте, пока все не будет мелко порублено. Когда блендер работает, медленно влейте растительное масло таким образом, чтобы получилась однородная смесь. Разделите смесь на две части. Смешайте первую половину со сметаной, а затем отложите ее. Приправьте лосося оставшимся перцем и солью, затем намажьте его оставшейся половиной соуса с укропом.
2. Выберите программу  и нажмите . Слегка смажьте пластины растительным маслом. Когда фиолетовый индикатор перестанет мигать, положите рыбу на гриль и опустите крышку.
3. Готовьте, пока индикатор не станет желтым. Подавайте лосося с соусом, который вы отложили.

Советы

- Если снять лосося с гриля при желтом индикаторе, то вы получите вариант подачи рыбы в ресторане: корочка сверху и розовое влажное мясо внутри.
- Сервировать рыбу можно маленьким картофелем и зелеными листьями (например, шпинатом).



С КРОВЬЮ

БАКЛАЖАНЫ НА ГРИЛЕ

4 порции / Время приготовления: 10 мин.

Программа:



Шеф-повар
- это я!

Ингредиенты

- Баклажаны с кожей
- Оливковое масло
- Свежий песто
- Соль, перец

1. Включите гриль. Выберите ручной режим , несколькими нажатиями кнопки оранжевый цвет и нажмите **OK**.
2. Вымойте баклажаны и нарежьте кольцами толщиной от 2 до 3 см. Нанесите на каждую сторону баклажана оливковое масло (около 1/2 ст. л.), песто, соль и перец.
3. После того как гриль нагреется, откройте его и положите ломтики баклажана, закройте гриль. Готовьте 3-5 минут. Подавайте баклажаны горячими или холодными.

Советы

- Подавайте баклажаны на гриле в качестве закуски.
- Вы можете выложить на баклажан смесь бальзамического уксуса, козьего сыра и свежей зелени.

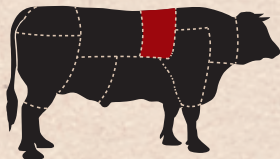




РИБАЙ СТЕЙК З СОУСОМ ЧІМІЧУРІ

2 порції / Час готування: 15 хв.

Програма:



Інгредієнти

- 2 ст. л. (30 мл) червоного винного оцту
- 1 ст. л. (15 мл) свіжого лимонного соку
- 4 зубка часнику, дуже дрібно порізати
- Сіль, перець
- 1 дрібка меленого кайенського перцю
- 1 лавровий лист
- 3 ст. л. (45 мл) оливкової олії
- 1 пучок дуже дрібно нарізаної свіжої петрушки
- 2 рибай стейка приблизно по 175 г кожний

1. Змішайте оцет з лимонним соком, часником, сіллю, чорним та кайенським перцем й лавровим листом. Налийте оливкову олію, перемішайте, потім додайте петрушку. Дайте постояти як мінімум 15 хвилин, потім дістаньте лавровий лист.
2. Тим часом промокніть стейки паперовим рушником насухо. Посоліть і поперчіть кожний з обох сторін.
3. Оберіть програму  й натисніть **OK**. Злегка змастіть пластини рослинною олією. Коли фіолетовий індикатор перестане блимати, покладіть стейки на гриль і закрийте кришку.
4. Готуйте, поки індикатор не змінить колір на бажаний ступінь просмаження: жовтий – з кров'ю, оранжевий – середнє просмажений, червоний – добре просмажений. Перекладіть стейки на тарілку й накрийте фольгою. Залиште на 5 хвилин. Подавайте стейки з соусом чімічурі, викладеним збоку або политим зверху.

Поради



З КРОВ'Ю



СЕРЕДНЄ
ПРОСМАЖЕНИЙ



ДОБРЕ
ПРОСМАЖЕНИЙ

- Насолодіться порою збирання врожаю наприкінці літа – приготуйте стейки з кукурудзою на качані й порізаними свіжими помідорами.
- Якщо бажаєте, рибай можна замінити на будь-який якісний філейний шматок яловичини.

ЛОСОСЬ У СМЕТАННОМУ СОУСІ З КРОПОМ

4 порції / Час готування: 15 хв.

Програма:



Інгредієнти

- 1/4 пучка кропу
- 1/2 дрібно нарізаної білої цибулини
- 2 ст. л. лимонного соку
- Цедра одного лимона
- 1 зубок часнику, порубати
- Сіль, перець
- 50 мл оливкової олії
- 125 мл нежирної сметани
- 4 філе лосося по 125 г

1. Додайте кріп, свіжу цибулю, лимонний сік, цедру, часник і половину солі і перцю (по 1/2 чайної ложки) в блендер. Змішуйте, поки все не буде дрібно порубано. Коли блендер працює, повільно влийте рослинну олію таким чином, щоб вийшла однорідна суміш. Розділіть суміш на дві частини. Змішайте першу половину зі сметаною, а потім відкладіть її. Приправте лосося перцем і сіллю, що залишились, потім намажте його половиною соусу з кропом.
2. Оберіть програму  й натисніть . Злегка змастіть пластини рослинною олією. Коли фіолетовий індикатор перестане блимати, покладіть лосося на гриль і закрийте кришку.
3. Готуйте, доки індикатор не змінить колір на жовтий. Подавайте лосося зі сметанним соусом, що залишився.

Поради

- Якщо дістати лосося, коли індикатор світиться жовтим, ви отримаєте варіант подачі риби в ресторані: скоринка зверху та рожеве вологе м'ясо всередині.
- Сервірувати рибу можна маленькою картоплею і зеленим листям (наприклад, шпинатом).



З КРОВ'Ю



БАКЛАЖАНИ НА ГРИЛІ

4 порції / Час готування: 10 хв.

Програма:



я шеф!

Інгредієнти

- Баклажани зі шкіркою
- Оливкова олія
- Свіжий песто
- Сіль і перець за смаком

1. Ввімкніть гриль. Оберіть ручний режим , встановіть налаштування помаранчевого кольору й натисніть .
2. Помийте баклажани й поріжте кільцями товщиною 2 – 3 см. Змастіть скибочки з кожного боку оливковою олією (близько ½ ст. л.). Натріть з кожного боку песто, сіллю й перцем.
3. Коли гриль прогріється, відкрийте його й покладіть на нього баклажани, закрийте кришку. Готуйте 3 – 5 хвилин. Подавайте гарячими або холодними.

Поради

- Використовуйте баклажани-гриль як закуску.
- Полийте зверху невеликою кількістю бальзамічного оцту, покладіть трішки козячого сиру, свіжих трав, обережно перемішайте й насолоджуйтесь.



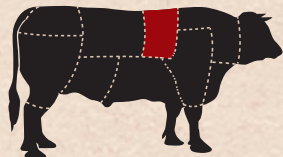
СЕРЕДНЄ
ПРОСМАЖЕНИЙ

GRILLOWANY ANTRYKOT W SOSIE CHIMICHURRI



2 osoby / Czas przygotowania: 15 min.

Program:



Składniki

- 2 antrykoty o wadze ok. 175 g każdy
- 2 łyżki octu winnego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 4 ząbki drobno posiekanego czosnku
- Sól i pieprz
- 1 szczypta pieprzu cayenne
- 1 liść laurowy
- 3 łyżki oliwy
- 1 pęczek drobno posiekanej pietruszki

1. Wymieszaj ocet z sokiem z cytryny, czosnkiem, solą, pieprzem, pieprzem cayenne i liściem laurowym. Dodaj oliwę, wstrząśnij, następnie dodaj pietruszkę. Odstaw na minimum 15 minut, po czym wyciągnij liść laurowy.
2. W tym czasie osusz mięso przy użyciu papierowego ręcznika. Oprósz mięso z obu stron pieprzem i solą.
3. Wybierz program  i naciśnij . Natłuszc płytki grilla niewielką ilością oleju. Kiedy fioletowa lampka przestanie migać, umieść mięso na grillu i opuść pokrywę.
4. Opiekaj do momentu zapalenia się lampki sygnalizacyjnej oznaczającej pożądany stopień wysmażenia: żółtej dla mięsa krwistego, pomarańczowej dla średnio wysmażonego i czerwonej dla wysmażonego. Umieść mięso na talerzu; przykryj folią aluminiową. Odstaw na 5 minut. Antrykoty podawaj z sosem chimichurri.

Porady



- Podawaj z sałatką z pomidorów i bazylii.
- Możesz zastąpić antrykoty innym mięsem wołowym, na przykład polędwicą.



ŁOSOŚ W SOSIE ŚMIE- TANOWO-KOPERKOWYM

4 osoby / Czas przygotowania: 15 min.

Program:



Składniki

- 4 filety z łososia po 125 g każdy
- 1/4 pęczka koperku
- 1/2 drobno posiekanej białej cebuli
- 2 łyżki soku z cytryny
- Skórka z jednej cytryny
- 1 posiekany ząbek czosnku
- Sól i pieprz
- 50 ml oliwy z oliwek
- 125 ml świeżej śmietany o średniej zawartości tłuszczu

1. W mikserze umieść koperek, cebulę, sok i skórkę z cytryny, czosnek i połowę soli i pieprzu (po 1/2 łyżeczki). Miksuj do uzyskania drobno posiekanej mieszanki. Do pracującego miksera dolewaj delikatnie oliwę do uzyskania jednolitej masy. Podziel masę na dwie części. Wymieszaj jedną część ze śmietaną, odstaw. Przypraw łososia pozostałą ilością soli i pieprzu, następnie posmaruj drugą częścią sosu koperkowego.
2. Wybierz program  i naciśnij . Natłuść płytki grilla niewielką ilością oleju. Kiedy fioletowa lampka przestanie migać, umieść łososia na grillu i opuść pokrywę.
3. Opiekaj do momentu zapalenia się żółtej lampki sygnalizacyjnej. Łososia podawaj z przyrządzonym sosem.

Porady

- Podawaj ze świeżym szpinakiem.



KRWISTY

GRILLOWANY BAKŁAŻAN

4 osoby / Czas przygotowania: 10 min.

Program:



Szef
kuchni to ja!

Składniki

- Bakłażan ze skórą
- Oliwa z oliwek
- Świeże pesto
- Sól i pieprz

1. Włącz grilla. Wybierz program , wybierz kolor pomarańczowy i naciśnij .
2. Umyj bakłażana i pokrój w plastry o grubości około 2-3 cm. Posmaruj plastry z każdej strony oliwą (około 1/2 łyżki), pesto, solą i pieprzem.
3. Po rozgrzaniu grilla otwórz go i ułóż plastry bakłażana, zamknij grilla. Piecz przez 3 do 5 minut. Bakłażana podawaj na ciepło lub na zimno. Smacznego!

Porady

- Grillowanego bakłażana podawaj jako przystawkę.
- Możesz posmarować bakłażana mieszanką z octu balsamicznego, koziego sera i świeżych ziół.



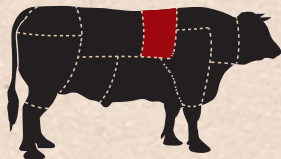
ŚREDNIO
WYSMAŻONY



GRILOVANÉ „RIB EYE“ STEAKY S OMÁČKOU CHIMICHURRI

pro 2 osoby / doba přípravy: 15 min.

Program



Suroviny

- 2 „rib eye“ steaky, každý asi 175 g
- 2 PL vinného octa
- 1 PL citronové šťávy
- 4 stroužky česneku, nasekané na velmi jemno
- Sůl a pepř
- 1 špetka kajenského pepře (na špičku nože)
- 1 bobkový list
- 3 PL olivového oleje
- 1 svazek petrželky nasekané najemno

1. Smíchejte ocet s citronovou šťávou, česnekem, solí, pepřem, kajenským pepřem a bobkovým listem. Dále přilijte olivový olej, zamíchejte a poté přidejte petrželku. Nechte odstát alespoň 15 minut, a poté odstraňte bobkový list.
2. Mezitím otřete steaky papírovou utěrkou. Z obou stran je posypejte solí a pepřem.
3. Zvolte program  a stiskněte tlačítko . Lehce potřete olejem plotýnky. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte maso na gril a zavřete víko.
4. Nechte maso péct, dokud se barva kontrolky nezmění podle vámi požadovaného stupně úpravy: na žlutou, chcete-li steak krvavý, na oranžovou, má-li být středně propečený, nebo na červenou pro dobře propečený. Přendejte steaky na talíř a překryjte je alobalem. Nechte je 5 minut odpočívat. Omáčku chimichurri dávejte samostatně s podávanými steakami.

Tipy

- Podávejte s dobrým rajčatovým salátem s bazalkou.
- „Rib eye“ steak můžete nahradit podle svých požadavků jiným hovězím masem, například roštěncem.



KRVAVÝ



STŘEDNĚ
PROPEČENÝ



PROPEČENÝ

LOSOS SE SMETANOVOU OMÁČKOU S KOPREM

pro 4 osoby / doba přípravy: 15 min.

Program



Suroviny

- 4 filety lososa, každý asi 125 g
- 1/4 svazku kopru
- 1/2 bílé cibule nakrájené najemno
- 2 PL citronové šťávy
- Citronová kůra
- 1 nasekaný stroužek česneku
- Sůl a pepř
- 50 ml olivového oleje
- 125 ml lehké zakysané smetany

1. Vsypete kopr, čerstvou cibuli, citronovou šťávu, kůru, česnek a polovinu soli a pepře (1/2 ČL od každého) do mixéru. Směs mixujte, dokud není vše nadrobno nasekané. Do zapnutého mixéru pomalu vlévejte olej, až se vše dobře propojí. Směs rozdělte na poloviny. První polovinu smíchejte se zakysanou smetanou a poté si ji odložte stranou. Zbývající soli a pepřem ochutíte lososa, a poté jej potřete zbývajícím polovinou koprové směsi.
2. Zvolte program  a stiskněte tlačítko . Lehce potřete olejem plotýnky. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte lososa na gril a zavřete víko.
3. Nechte rybu péct, dokud se barva kontrolky nezmění na žlutou. Lososa podávejte s omáčkou, kterou jste si odložili stranou.

Tipy

- Podávejte lososa s čerstvým špenátem.



KRVAVÝ



GRILOVANÝ LILEK

pro 4 osoby / doba přípravy: 10 min.

Program



Jsem
šéfkuchař!

Suroviny

- Lilek se slupkou
- Olivový olej
- Čerstvé pesto
- Sůl a pepř

1. Zapněte gril. Zvolte program , zvolte oranžovou barvu a stiskněte tlačítko .
2. Omyjte lilek a nakrájejte jej na plátky o tloušťce 2 až 3 cm. Každou stranu lilku potřete olivovým olejem (zhruba 1/2 PL), pestem, solí a pepřem.
3. Jamile gril dokončí predehřívání, otevřete jej, vložte plátky lilku a zavřete gril. Pečte asi 3 až 5 minut. Podávejte lilky teplé nebo studené. Dobrou chuť!

Tipy

- Podávejte grilovaný lilek jako předkrm.
- Lilek můžete potřít směsí octa balsamico, kozího sýra a čerstvých bylin.

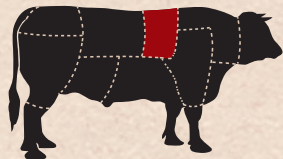


STŘEDNĚ
PROPEČENÝ

GRILOVANÉ STEAKY ENTRECÔTES S OMÁČKOU CHIMICHURRI

pre 2 osoby/doba prípravy: 15 min.

Program:



Suroviny

- 2 steaky entrecôtes, každý po asi 175 g
- 2 PL vínneho octu
- 1 PL citrónovej šťavy
- 4 veľmi najemno nakrájaných strúčikov cesnaku
- Soľ a mleté čierne korenie
- 1 špička noža mletého kajenského korenia
- 1 lístok vavrínu
- 3 PL olivového oleja
- 1 najemno nakrájaný zväzok petržlenovej vňate

1. Zmiešajte vínny ocot s citrónovou šťavou, cesnakom, soľou, s mletým čiernym korením a lístkom vavrínu. Do zmesi pridajte olivový olej a premiešajte. Napokon pridajte petržlenovú vňať. Nechajte odpočívať aspoň po dobu 15 minút a potom vyberte vavrín.
2. Medzitým utrite steaky dosucha papierovou utierkou. Potom ich z oboch strán posypte soľou a mletým čiernym korením.
3. Zvoľte program  a stlačte . Platne jemne pokvapkajte olejom. Keď fialová kontrolka prestane blikať, položte steaky na gril a prikryte ich pokrievkou.
4. Nechajte ich piecť dovtedy, kým sa svetelná kontrolka nezafarbí na vami požadovaný stupeň úpravy: žltá pre krvavý, oranžová pre stredne prepečený alebo červená pre dobre prepečený steak. Preložte steaky na tanier a prikryte ich alobalom. Odstavte na 5 min. Omáčku chimichurri podávajte k steakom osobitne.

Tipy

- Podávajte s paradajkovým šalátom s bazalkou.
- Steaky môžete nahradiť iným hovädzím mäsom - napr. falošnou sviečkovou.



KRVAVÝ



STREDNE
PREPEČENÝ



PREPEČENÝ



LOSOS SO SMOTANOVOU OMÁČKOU A KÔPROM

pre 4 osoby/doba prípravy: 15 min.

Program:



Suroviny

- 4 filety lososa, každý po 125 g
- 1/4 vetvičky kôpru
- 1/2 najemno nakrájanej cibule
- 2 PL citrónovej šťavy
- Citrónová kôra
- 1 strúčik nakrájaného cesnaku
- Soľ a mleté čierne korenie
- 50 ml olivového oleja
- 125 ml nízkoťučnej smotany

1. Kôpor, cibuľu, citrónovú šťavu a kôru, cesnak a polovicu soli a mletého čierneho vložte do mixéra. Mixujte dovtedy, kým nebude všetko najemno nakrájané. Do mixéra pomaly vlejte olivový olej a nechajte mixér bežať, kým sa nevytvorí jednoliata zmes. Zmes rozdeľte na dve časti. Prvú polovicu zmiešajte so smotanou a zmes odložte nabok. Zvyšnou soľou a mletým čiernym korením posypte lososa, potom ho potrite druhou polovicou kôprovej zmesi.
2. Zvoľte program  a stlačte . Platne jemne pokvapkajte olejom. Keď fialová kontrolka prestane blikať, položte lososa na gril a prikryte ho pokrievkou.
3. Pečte dovtedy, kým sa svetelná kontrolka nerozsvieti nažltlo. Lososa podávajte so smotanovou omáčkou, ktorú ste odložili nabok.

Tipy

- Lososa podávajte s čerstvým špenátom.



KRVAVÝ

GRILOVANÝ BAKLAŽÁN

pre 4 osoby/doba prípravy: 10 min.

Program:



*Ja som tu
sefkuchár!*

Suroviny

- Baklažán so šupkou
- Olivový olej
- Čerstvé pesto
- Soľ a mleté čierne korenie

1. Zapnite gril. Zvoľte program , nastavte oranžovú farbu a stlačte **OK**.
2. Baklažán umyte a nakrájajte ho na pásiky s hrúbkou 2 až 3 cm. Potrite baklažán z každej strany olivovým olejom (asi 1/2 PL), pestom, soľou a mletým čiernym korením.
3. Keď sa gril predhreje, otvorte ho, vložte doň pásiky baklažánu a napokon ho uzavrite. Pečte po dobu 3 až 5 minút. Baklažán podávajte buď teplý alebo studený. Dobrú chuť!

Tipy

- Grilované baklažány môžete podávať aj ako jednohubky.
- Baklažán môžete potrieť zmesou balzamikového octu, kozieho syra a čerstvých bylín.



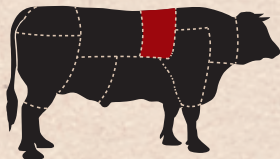
STREDNE PREPEČENÝ



SÜLT OLDALAS CHIMICHURRI MÁRTÁSSAL

2 főre/Elkészítési idő: 15 perc.

Program:



Hozzávalók

- 2 db, egyenként 175 g-os oldalas
- 2 evőkanál borecet
- 1 evőkanál citromlé
- 4 gerezd finomra szeletelt fokhagyma
- Só és bors
- 1 késhegynyi őrölt cayenne bors
- 1 babérlevél
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 csokor finomra vágott petrezselyem

1. Keverje össze az ecetet a citromlével, a fokhagymával, a sóval, a borssal, a cayenne borssal és a babérlevéllel. Öntse hozzá az olívaolajat, keverje el, majd adja hozzá a petrezselymet. Hagyja állni 15 percig, majd távolítsa el a babérlevelet.
2. Ezalatt törölkendővel törölje szárazra az oldalast. A szeletek mindkét oldalát fűszerezze sóval és borssal.
3. Válassza ki a(z)  programot és nyomja meg a(z)  gombot. Olajozza meg kissé a sütőlapokat. Ha a lila jelzőfény már nem villog, helyezze a húsokat a grillsütőbe és zárja rá a tetejét.
4. Süsse addig, míg a jelzőfény a kívánt mértékű süstést nem jelzi: sárga - véresen, narancssárga - közepesen, vagy piros - jól átsütve. Vegye ki a húst egy tányérra, és takarja le alufóliával. Hagyja 5 percig pihenni. Az oldalast tálalja a chimichurri mártással.

Tippek

- Tálalja bazsalikomos paradicsomsalátával.
- Az oldalast ízlés szerint helyettesítheti a marha egyéb részeivel is, például hátszínnel.



VÉRESEN



KÖZEPESEN



JÓL ÁTSÜTVE



LAZAC TEJSZÍNES-KAPROS MÁRTÁSSAL

4 főre/ Elkészítési idő: 15 perc.

Program:



Hozzávalók

- 4 db, egyenként 125 g-os szelet lazac
- 1/4 csokor kapor
- 1/2 finomra vágott fehér hagyma
- 2 evőkanál citromlé
- Citromhéj
- 1 gerezd aprított fokhagyma
- Só és bors
- 50 ml olívaolaj
- 125 ml zsírszegény tejszín

1. Tegye a kaporot, a friss hagymát, a citromlevet, a citromhéjat, a fokhagymát, valamint a só és a bors felét (kb. 1/2-1/2 teáskanál) egy aprítóba. Aprítsa az egészet finomra. Adagolja hozzá apránként az olajat, és keverje homogén állagúra. Ossza a keveréket két részre. Az egyik felét keverje el a tejszínnel, majd tegye félre. Ízesítse a lazacot a maradék sóval és borssal, majd forgassa meg a kaporos keverék másik felében.
2. Válassza ki a(z)  programot és nyomja meg a(z)  gombot. Olajozza meg kissé a sütőlapokat. Ha a lila jelzőfény már nem villog, helyezze a lazacot a grillsütőbe és zárja rá a tetejét.
3. Süsse, amíg a jelzőfény sárga nem lesz. A lazacot a félretett mártással tálalja.

Tippek

- A lazacot tálalja friss spenóttal.



VÉRESEN



GRILLEZETT PADLIZSÁN

4 főre/Elkészítési idő: 10 perc.

Program:



Én vagyok
a szakács!

Hozzávalók

- Padlizsán (a héjával együtt)
- Olívaolaj
- Friss pesto
- Só és bors

1. Kapcsolja be a grillsütőt. Válassza ki a(z)  programot és a narancssárga jelzőfényt, majd nyomja meg a(z)  gombot.
2. Mossa meg a padlizsánt, majd vágja 2-3 cm vastagságú darabokra. A padlizsánszeletek mindkét oldalát kenje meg olívaolajjal (kb. 1/2 evőkanál) és pestoval, majd sózza és borsozza.
3. Ha a grillsütő felmelegedett, nyissa ki és helyezze bele a padlizsánszeleteket, majd zárja vissza. Süsse 3-5 percig. A padlizsánt tálalhatja hidegen és melegen is. Jó étvágyat!

Tippek

- A grillezett padlizsánt tálalhatja előételként.
- Tehet rá balzsamecetet, kecskesajtot és friss fűszernövényeket is.



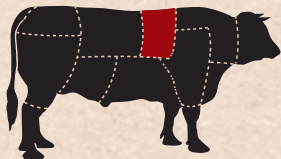
KÖZEPESEN



ENTRECOTE ODRESCI S GRILA U UMAKU CHIMICHURRI

2 osobe / Vrijeme pripreme: 15 min

Program:



Sastojci

- 2 entrecote odreska, otprilike 175 g svaki
- 2 žlice vinskog octa
- 1 žlica limunovog soka
- 4 češnja češnjaka, sitno nasjeckana
- Sol i papar
- 1 vršak noža mljevenog kajenskog papra
- 1 lovorov list
- 3 žlice maslinovog ulja
- 1 stručak sitno nasjeckanog peršina
- 1 ravno lista

- 1.** Pomiješajte ocat s limunovim sokom, češnjak, sol, papar, kajenski papar i lovorov list. Zatim ulijte maslinovo ulje, pomiješajte pa dodajte peršin. Pustite da odstoji barem 15 minuta, a zatim izvadite lovorov list.
- 2.** Za to vrijeme obrišite odreske višenamjenskom krpom. Začinite soli i paprom obje strane svakog odreska.
- 3.** Odaberite program  i pritisnite . Lagano nauljite ploče. Kad ljubičasta lampica prestane treperiti, stavite meso na grill i spustite poklopac.
- 4.** Pustite da se peče dok boja indikatorske lampice ne bude odgovarala željenoj razini pečenja: žuto za krvavo, narančasto za srednje pečeno i crveno za jače pečeno. Premjestite meso u tanjur; pokrijte tanjur aluminijском folijom. Pustite da odstoji 5 minuta. Poslužite odreske s umakom chimichurri sa strane.

Korisni savjeti

- Poslužite sa salatom od rajčice s bosiljkom.
- Umjesto entrecote odrezaka možete upotrijebiti i druge dijelove junećeg mesa kao što su ostali dijelovi junećeg hrpta.



KRVAVO



**SREDNJE
PEČENO**



JACĚ PEČENO



LOSOS S UMAKOM OD VRHNJA I KOPRA

4 osobe / Vrijeme pripreme: 15 min

Program:



Sastojci

- 4 fileta lososa, svaki od 125 g
- 1/4 stručka kopra
- 1/2 glave sitno nasjeckanog luka
- 2 žlice limunovog soka
- Korica jednog limuna
- 1 nasjeckani češanj češnjaka
- Sol i papar
- 50 ml maslinovog ulja
- 125 ml nemasnog svježeg vrhnja

1. Stavite kopar, mladi luk, limunov sok, limunovu koricu, češnjak i polovicu soli i papra (1/2 čajne žličice svakog) u sjeckalicu. Sjeckajte dok sve ne bude sitno nasjeckano. Dok sjeckalica radi, lagano dodajte ulje dok smjesa ne postane homogena. Podijelite smjesu na dva dijela. Pomiješajte prvu polovicu s kiselim vrhnjem, a zatim je stavite sa strane. Začinite losos ostatkom soli i papra, a zatim ga premažite drugom polovicom smjese umaka s koprom.
2. Odaberite program  i pritisnite . Lagano nauljite ploče. Kad ljubičasta lampica prestane treperiti stavite losos na gril i spustite poklopac.
3. Pecite dok indikatorna lampica ne postane žuta. Losos poslužite s umakom koji ste stavili sa strane.

Korisni savjeti

- Losos poslužite sa svježim špinatom.



KRVAVO



PATLIDŽAN S GRILA

4 osobe / Vrijeme pripreme: 10 min

Program:



*Ja sam
kulinarski chef!*

Sastojci

- Patlidžan s kožom
- Maslinovo ulje
- Svježi pesto umak
- Sol i papar

1. Upalite gril. Odaberite program , izaberite narančastu boju i pritisnite .
2. Operite patlidžan i narežite ga na ploške debljine 2 do 3 cm. Na svaku stranu ploški patlidžana stavite maslinovo ulje (otprilike 1/2 jušne žlice), pesto umak, sol i papar.
3. Kad se gril zagrije, otvorite ga i stavite ploške patlidžana pa zatvorite gril. Pustite da se peče 3 do 5 minuta. Patlidžan poslužite topao ili hladan. Dobar tek!

Korisni savjeti

- Patlidžan s grila poslužite za grickanje.
- Na ploške patlidžana možete staviti smjesu balzamičkog octa, kozjeg sira i svježeg začinskog bilja.



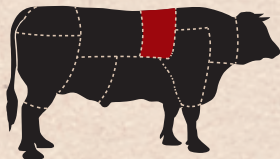
SREDNJE
PEČENO



ANTRICOT LA GRĂȚAR CU SOS CHIMICHURRI

2 persoane / Timp de preparare: 15 min.

Program:



Ingrediente

- 2 antricoate, fiecare de aproximativ 175 g
- 2 linguri de oțet de vin
- 1 lingură de zeamă de lămâie
- 4 căței de usturoi tocați mărunt
- Sare și piper
- 1 vârf de boia
- 1 frunză de dafin
- 3 linguri de ulei de măsline
- 1 legătură de pătrunjel tocat mărunt

1. Amestecați oțetul cu zeama de lămâie, usturoiul, sarea, piperul, praful de boia și frunza de dafin. Apoi adăugați uleiul de măsline, amestecați, puneți pătrunjelul. Lăsați să se odihnească amestecul minimum 15 minute, apoi scoateți frunza de dafin.
2. Între timp, tamponați antricoatele cu prosoape de hârtie. Condimentați-le pe fiecare parte cu sare și piper.
3. Selectați programul  și apăsați butonul . Ungeți cu puțin ulei plăcile. După ce indicatorul violet nu mai clipește, puneți carnea pe grătar și închideți capacul.
4. Lăsați-o până când indicatorul luminos arată gradul dorit de preparare: galben = în sânge, portocaliu = mediu, roșu = bine făcut. Puneți carnea pe o farfurie și acoperiți-o cu folie de aluminiu. Lăsați-o să se odihnească 5 minute. Serviți antricoatele cu sosul chimichurri lângă ele.

Sfaturi

- Serviți-le cu o salată de roșii cu busuioc.
- După preferințe, puteți înlocui antricoatele cu alte bucăți de carne de vită, de exemplu cu vrăbioare.



ÎN SÂNGE



MEDIU



BINE
FĂCUT

SOMON CU SOS DE SMÂNTÂNĂ ȘI MĂRAR

4 persoane / Timp de preparare: 15 min.

Program:



Ingrediente

- 4 fileuri de somon, fiecare de aproximativ 125 g
- 1/4 de legătură de mărar
- 1/2 de ceapă albă, tocată mărunt
- 2 linguri de zeamă de lămâie
- Coajă de lămâie
- 1 cățel de usturoi tocat
- Sare și piper
- 50 ml de ulei de măsline
- 125 ml de smântână degresată

1. Puneți mărarul, ceapa verde, zeama de lămâie, coaja, usturoiul și jumătate din cantitatea de sare și piper (1/2 de linguriță din fiecare) într-un blender. Țineți în funcțiune blenderul până când totul este tocat mărunt. Având blenderul în funcțiune, turnați ușor uleiul până când se omogenizează totul. Împărțiți în două amestecul. Amestecați prima jumătate cu smântâna, puneți-o deoparte. Condimentați somonul cu restul de piper și sare, apoi ungeți-l cu cealaltă jumătate de sos.
2. Selectați programul  și apăsați butonul . Ungeți cu puțin ulei plăcile. După ce indicatorul violet nu mai clipește, puneți somonul pe grătar și închideți capacul.
3. Lăsați-le până când indicatorul luminos este galben. Serviți somonul împreună cu sosul pe care l-ați păstrat.

Sfaturi

- Serviți somonul cu frunze de spanac proaspete.



ÎN SÂNGE



VINETE LA GRĂȚAR

4 persoane / Timp de preparare: 10 min.

Program:



*Eu sunt
bucătarul!*

Ingrediente

- O vânată cu coajă
- Ulei de măsline
- Sos pesto proaspăt
- Sare și piper

1. Porniți grătarul. Selectați programul , alegeți culoarea portocalie și apăsați butonul .
2. Spălați vânată și tăiați-o în felii de 2-3 cm grosime. Ungeți feliile pe fiecare parte cu ulei de măsline (cam 1/2 de lingură) și sos pesto, presărați-le cu sare și piper.
3. După ce grătarul s-a preîncălzit, deschideți capacul și puneți feliile de vânată, închideți capacul. Lăsați-le 3-5 minute. Serviți feliile de vânată calde sau reci. Poftă bună!

Sfaturi

- Serviți feliile de vânată ca aperitiv.
- Puteți servi pe feliile de vânată un amestec de oțet balsamic, brânză de capră și verdețură proaspătă.



MEDIU

Tefal[®]

OptiGrill[™]



www.tefal.com

2100101486