

NUTRITIOUS
& DELICIOUS®

Tefal®
ActiFry®



RECIPE BOOK

Express - Express XL



Actifry® Express XL



Actifry® Express



30 min / perc / минуты



15 min / perc / минуты



20 min / perc / минуты



CS**04**

Tato kniha je určena pro použití s modely fritéz Actifry® Express a Actifry® Express XL.

DŮLEŽITÉ:

- Abyste předešli poškození vašeho přístroje, prosím, dodržujte množství surovin a tekutin předepsané v této kuchařce.
- Výživové hodnoty receptů jsou spočítány na porci.

SK**12**

Táto kniha receptov je určená na používanie s modelmi Actifry® Express a Actifry® Express XL.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE:

- Aby ste sa vyhli poškodeniu zariadenia, dodržiavajte množstvá surovín a tekutín uvedené v tejto knihe receptov.
- Nutričné hodnoty receptov sú vypočítané na jednu porciu.

HU**20**

Ez a könyv az Actifry® Express és Actifry® Express XL típushoz való használatra készült.

FONTOS:

- A készülék sérülésének elkerülése érdekében tartsa be a hozzávalóknak és folyadékoknak a receptkönyvbén megadott mennyiséget.
- A receptek tárptérékei egy adagra vannak kiszámítva.

PL**28**

Przepisy w tej książce są dostosowane do modeli Actifry® Express i Actifry® Express XL.

WAŻNE:

- Aby nie dopuścić do uszkodzenia urządzenia, należy stosować ilości składników i płynów wskazane w książce kucharskiej;
- Wartości odżywcze przepisów są obliczone na porcję

SL**36**

Ta knjižica je namenjena uporabi z modeloma Actifry® Express in Actifry® Express XL.

POMEMBNO:

- Da ne poškodujete naprave, upoštevajte količine sestavin in tekočin, kot so navedene v knjižici z recepti.
- Hranilne vrednosti receptov so preračunane za posamezno porcijo.

BG**44**

Тази книга е предназначена да се използва с моделите Actifry® Express и Actifry® Express XL.

ВАЖНО:

- За да избегнете повреда на устройството, придържайте се към посочените в книгата количества на съставките и течностите.
- Хранителните стойности на рецептите се отнасят за една порция.

RO**52**

Această carte este destinată utilizării cu modelele Actifry® Express și Actifry® Express XL.

IMPORTANT:

- Pentru a evita deteriorarea aparatului, respectați cantitatile de ingrediente și de lichide precizate în carte de rețete.
- Valorile nutriționale ale rețetelor sunt calculate per porcie.

HR**60**

Ova je knjiga predviđena za uporabu s modelima Actifry® Express i Actifry® Express XL.

VAŽNO:

- Da biste izbjegli štetu na svojem uređaju pridržavajte se količina namirnica i tekućina koje su navedene u knjizi receptata.
- Nutritivne vrijednosti recepata izračunate su po porciji.

CS Doba vaření68/73	SL Časí kuhanja68/73
SK Doby varenia sú uvedené na stranach68/73	BG Време за приготвяне68/73
HU Főzési idők68/73	RO Timp de gătit68/73
PL Czasy gotowania68/73	HR Vremena kuhanja68/73

Chipsy

Chipsy



207 kcal

INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	5.3 g	Lahodné, čerstvě a křupavé chipsy, připravené pouze na jedné lžíci oleje.
Tuky	3.5 g	
Sacharidy	41.5 g	

Domácí chipsy

Actifry Express

	X4	1 kg brambor, oloupaných a omytých
		1 l oleje - sůl
	15 min	
	30-34 min	

Actifry Express XL

	X6	1.5 kg brambor, oloupaných a omytých
		1 l oleje - sůl
	15 min	

Brambory nakrájte na plátky požadované velikosti. **Plátky** důkladně propláchněte, nechte okapat a opatrne je osušte. **Vložte** je do nádoby. Plátky zalijte rovnoměrně olejem. **Připravujte** 30 až 38 minut, v závislosti na modelu.



TIP Jako obměnu použijte místo klasických brambor sladké brambory.

Recept lze obměňovat tak, že brambory pokrájte na kousky jiné velikosti, použijete jiný druh oleje, koření a čerstvých nebo sušených bylinek.

Způsob krájení: na kostičky, klínky, plátky

Olej: olivový, sezamový, z ořechů nebo hroznových jader

Bylinky a koření: kari, paprika, chilli, česnek, tymián, rozmarýn, petrželka, sušené oregano, chilli, hořčice (přidejte 1 5 minut před koncem doby varu).

Marinády: plátky brambor marinujte ve směsi olivového nebo sezamového oleje.

Dips



Dips



116 kcal

INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	3.6 g
Tuky	9 g
Sacharidy	6.3 g



132 kcal

INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	3.3 g
Tuky	10.6 g
Sacharidy	6.2 g



117 kcal

INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny5 g
Tuky	8.5 g
Sacharidy	5.4 g

Dip z avokáda

1 avokádo, oloupané a vypeckované
1 rajče bez semínek, nakrájené na kousky - **200 ml** zakysané sметany
2 šalotky - štáva z **1 lilemky** - 1 najemno nasekaný stroužek česneku - pár kapek omáčky tabasco - sůl a pepř

Na množství 400 ml



5 min

1 - V kuchyňském robotu smíchejte avokádo s rajčaty, kysanou smetanou, šalotkou, štávou z limetky, česnekem a omáčkou tabasco. Dobře promíchejte.
2 - Dochutě.

Dip z červené papriky

200 ml nízkotučné zakysané smetany
100 ml majonézy light - **100 g** grilované, oloupané a na kousky pokrájené papriky - **2 šalotky** čerstvé nasekané bazalky - 1 najemno nasekaný stroužek česneku - sůl a pepř

Na množství 250 ml



5 min

1 - V kuchyňském robotu smíchejte zakysanou smetanu s majonézou, paprikou, bazalkou a česnem. Dobře promíchejte.
2 - Dochutě. Posypte nasekanými čerstvými lístky bazalky.

Česnekovo-pažitkový dip

250 ml zakysané smetany - **2 šalotky** strouhaného parmezánu - 1 najemno nakrájená šalotka - **1 česnek** najemno nasekané čerstvě pažitky - **½ lžíčky** prolišovaného česneku - sůl a pepř

Na množství 250 ml



5 min

1 - Smíchejte zakysanou smetanu a parmezán. Přidejte šalotku, pažitku a česnek.
2 - Dochutě.
Obměna: přidejte **1 lžičku** jemně strouhané citronové kůry, dodá dipu čerstvost a lepší chuť.



163 kcal



INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	7.4 g
Tuky	7.9 g
Sacharidy	17.5 g

Tato zdravá a chutná příloha obsahuje antioxidant vitamín B9 i vlákninu.



99 kcal



INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	2.8 g
Tuky	4.6 g
Sacharidy	14.2 g

Zelené druhy zeleniny jsou zdrojem vitamínů, minerálů, vlákniny a antioxidantů. Olivový olej obsahuje mononenasycené mastné kyseliny, které pomáhají vašemu kardiovaskulárnímu systému správně fungovat.

Gratinované cukety

Actifry Express

	X4	1 a ½ cibule, oloupané a najemno nasekané - 3 omýté cukety - 1 a ½ olivového oleje - 1 prolisovaný stroužek česneku - ½ nasekané bazalky
	15 min	250 ml polotučného mléka - sůl, pepř, muškátový ořech - 1 kukuřičného škrabu nebo kukuřičné mouky - 3 strouhaného sýra (není nutné)
	19 min	

Actifry Express XL

	X6	1 a ½ cibule, oloupané a najemno nasekané 4 omýté cukety - 1 a ½ olivového oleje - 1 prolisovaný stroužek česneku - ¾ nasekané bazalky
	15 min	500 ml polotučného mléka - sůl, pepř, muškátový ořech - 1 a ½ kukuřičného škrabu nebo kukuřičné mouky - 3 až 4 strouhaného sýra (není nutné)
	16 min	

Cukety nakrájte na plátky. **Cibuli**, cukety, sůl, pepř a muškátový ořech vložte do pánev. Přidejte olej a vařte po dobu 10 až 12 minut v závislosti na modelu. **Smíchejte** mléko s kukuřičnou moukou a směs přidejte společně s prolisovaným česnekem a bazalkou k cuketám. Připravujte 4 až 9 minut, v závislosti na modelu. **Ochutnejte** a případně dochutte, posypete strouhaným sýrem a podávejte.



TIP K mléku můžete přidat trošku zakynsané smetany, která směs více zahustí.

Ratatouille

Actifry Express

	X4	2 rajčata nakrájená na kostky - 1 lilek nakrájený na kostky - 1 cuketa nakrájená na kostky - 3 papriky nakrájené na kostky (zelené a červené) - 2 prolisované stroužky česneku - 1 najemno nakrájená cibule
	15 min	1 olivového oleje - sůl
	25 min	

Actifry Express XL

	X6	3 rajčata nakrájená na kostky - 1 lilek nakrájený na kostky - 2 cukety nakrájené na kostky - 4 papriky nakrájené na kostky (zelené a červené) - 3 prolisované stroužky česneku - 1 a ½ najemno nakrájené cibule
	15 min	
	30 min	1 olivového oleje - sůl

V hrnci rozechřejte olej. **Opékejte** na něm 5 minut cibuli a papriky. **Přidejte** lilek, cukety a česnek. **Vařte** dále 10 až 15 minut, v závislosti na modelu. **Pak** přidejte rajčata a nechte vařit dalších 10 minut. **Ochutňte**.



TIP Pokud přidáte vejce nebo masové kuličky, získáte zcela nový pokrm.



335 kcal



INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	35.5 g
Tuky	11.3 g
Sacharidy	19.8 g

Kvalitní bílkoviny zajišťují správnou funkci svalů a vitamín C působí jako antioxidant v boji proti infekci.

Filet z krútího masa se směsí paprik

Actifry Express



600 g krútých prsou, nakrájených na proužky
3 papriky bez semeníků (1 od každé barvy, tj. červená, zelená a žlutá) - **1** cibule nakrájená na tenké plátky - **2** nasekané stroužky česneku - **2** olivového oleje
75 ml bílého portského vína
½ ovocného octa - **100 ml** vody - sůl a pepř

Actifry Express XL



900 g krútých prsou, nakrájených na proužky - **6** papriky bez semeníků (2 od každé barvy, tj. červená, zelená a žlutá)
2 cibule nakrájené na tenké plátky
3 nasekané stroužky česneku
2 olivového oleje - **75 ml** bílého portského vína - **½** ovocného octa
150 ml vody - sůl a pepř

Do pánev vložte papriky nakrájené na 2cm kousky tvaru kosočtverce, cibuli a olej. **Vařte po dobu** 10 až 12 minut, v závislosti na modelu.

Přidejte česnek a vařte dále po dobu 2 minut. Ochutnávejte. **Přidejte** proužky krútího masa, portské, vodu a oct a vařte dalších zhruba 10 minut.



281 kcal



INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	31 g
Tuky	9.9 g
Sacharidy	15.5 g

Mono- a polynenasycené tuky obsažené v drůbežím mase pomáhají udržovat správnou funkci kardiovaskulárního systému. Ananas obsahuje velké množství vitamínů a minerálů.

Ananasové kuře

Actifry Express



600 g kuřecích prsou nakrájených na proužky - **2** kukuřičné mouky - sůl, pepř - **1** olivového oleje - **½** zázvoru - **½** jemného kari v prášku
250 g ananasu z plechovky, slitého (šťávu si ponechte) - **2** sójové omáčky - **1 a ½ šálku** vody - **2** ananasové šťávy

Actifry Express XL



900 g kuřecích prsou nakrájených na proužky - **3** kukuřičného škrabu - sůl, pepř - **1** olivového oleje - **½** zázvoru - **½** jemného kari v prášku
350 g ananasu z plechovky, slitého (šťávu si ponechte) - **3** sójové omáčky - **2 a ½ šálku** vody - **3** ananasové šťávy

V míse obalte proužky **kuřecího** masa ve směsi kukuřičné mouky, soli a pepře. **Vložte** do hrnce ActiFry, přelijte olejem a **vařte po dobu** 5 minut.

Přidejte zbytek surovin a dále vařte po dobu 5 minut. **Podávejte** s vařenou bílou rýží.

Maso



551 kcal



INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	57.8 g
Tuky	8.6 g
Sacharidy	63.5 g

Tato Tex-Mex specialita v sobě kombinuje živočišné a rostlinné bílkoviny. Je také bohatá na železo a vlákninu.

Maso

Chili con Carne

Actifry Express



500 g steaku nakrájeného na proužky
1 cibule nakrájená na tenké plátky
1 olivového oleje - **400 g** rajčat nakrájených na kostky - **200 ml** hovězího vývaru - **½ lžíčky** tymiánu - **410 g** velkých červených fazolí - **½** červené papriky, nakrájené na proužky

Actifry Express XL



700 g steaku nakrájeného na proužky
2 cibule nakrájené na tenké plátky
1 olivového oleje - **500 g** rajčat nakrájených na kostky - **300 ml** hovězího vývaru - **½ lžíčky** tymiánu - **500 g** velkých červených fazolí - **½** červené papriky, nakrájené na proužky

Olej a cibuli dejte do nádoby a smažte 5 až 6 minut. **Přidejte** maso a nechte dál vařit po dobu 5 až 6 minut, v závislosti na modelu.

Přidejte rajčata, vývar, papriku, tymián a fazole.

Vařte po dobu 5 až 6 minut, v závislosti na modelu.



386 kcal



INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	25.3 g
Tuky	17.9 g
Sacharidy	29.2 g

Kombinace telecího, tedy libového masa, a přílohy (zelenina a sacharidy) dohromady tvoří chutný a vyvážený pokrm.

Telecí ballotine

Actifry Express



4 telecí plátky (každý o váze 100 g)
120 g uvařené rýže arborio - **1** nakrájená cibule **1** oleje na přípravu cibule **¾** oleje na přípravu ballotine - **1** nasekané petrželky - **1** najemno nasekaný stroužek česneku - **4** špalíčky z mrkve (předem 4 minuty blanširovaných) - šťáva z telecího masa s novým kořením - sůl a pepř

Actifry Express XL



6 telecí plátků (každý o váze 100 g) - **180 g** uvařené rýže arborio - **1** nakrájená cibule **1** oleje na přípravu cibule - **¾** oleje na přípravu ballotine - **1 a ½** nasekané petrželky - **1** najemno nasekaný stroužek česneku - **6** špalíčků z mrkve (předem 4 minuty blanširovaných) - šťáva z telecího masa s novým kořením - sůl a pepř

V páni rozřeďte 1 lžíci oleje a osmaňněte na něm cibuli doměkká, aniž by však zhnědla. **Přidejte** česnek a petrželku a promíchejte. **Prisypete** uvařenou rýži a případně dochutte. **Nechte** vychladnout.

Okořeněte telecí plátky a doprostřed každého položte 1 až 2 lžice ochucené rýže. **Nahorу** přidejte vždy 1 špalíček mrkve.

Plátky zabalte stejným způsobem jako jarní závitky a převažte kuchyňským provázkem. **Na zbylém** oleji vařte po dobu 10 až 12 minut, v závislosti na modelu. **Před** koncem doby vařu přilijte trochu vývaru. Před podáváním odstraňte ze závitků provázek, rozřízněte je napůl a přelijte telecí šťávou.



TIP Pokrm podávejte s cuketou nebo celerem. Telecí plátky můžete nahradit krůtím masem.



258 kcal



INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	28.6 g
Tuky	11.2 g
Sacharidy	10.5 g

Tento chutný jižanský pokrm neobsahuje mnoho kalorií, zato je bohatý na kvalitní bílkoviny.

Česnekové krevety

Actifry Express

X4	800 g syrových loupaných královských krevet - 1 cibule nakrájená na tenké plátky - 5 najemno nasekaných stroužků česneku - 3 olivového oleje 1 citron - sůl a pepř - petrželka
20 min	
12 min	

Actifry Express XL

X6	1.2 kg syrových loupaných královských krevet - 2 cibule nakrájené na tenké plátky 6 najemno nasekaných stroužků česneku 3 olivového oleje - 2 citrony - sůl a pepř - petrželka
20 min	
15 min	

Krevety dejte na 15 minut marinovat ve směsi česneku, cibule, petrželky a oleje. **Ochutte** sůl a pepřem.

Krevety společně s marinádou vařte po dobu 12 až 15 minut, v závislosti na modelu. Až se krevety zbarví do sytě oranžova, jsou uvařené.

Podávejte s klínky citronu.



TIP Tip na mytí rukou: malá miska vody s citronem.



198 kcal



INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	25.4 g
Tuky	8.2 g
Sacharidy	6.4 g

Bohaté na omega-3 mastné kyseliny, které pomáhají ochránit srdce a cévy.

Dušené rybí maso

Actifry Express

X4	500 g ryby (losos a mořský dás), nakrájené na kostky - ½ okurky, nakrájené na polovině plátky - ½ fenyklu, nakrájeného na kostky - 1 rajčata nakrájená na kostky - šťáva z 1 citronu nasekaná čerstvá petrželka - 50 ml rybího vývaru - 50 ml nízkotučné smetany 1 olivového oleje - sůl, pepř
15 min	
15 min	

Actifry Express XL

X6	750 g ryby (losos a mořský dás), nakrájené na kostky - ½ okurky, nakrájené na polovině plátky - 1 fenykl, nakrájený na kostky - 1 jarní cibulka nakrájená na kousky - 3 rajčata nakrájená na kostky - šťáva ze 3 citronů nasekaná čerstvá petrželka - 75 ml rybího vývaru - 75 ml nízkotučné smetany 1 olivového oleje - sůl, pepř
15 min	
17 min	

Rybú naložte do poloviny šťávy z citronu.

Vložte ji do párnve a přidejte sůl a pepř. **Přidejte** okurku, jarní cibulku, fenykl, rajčata a druhou polovinu citronové šťávy. **Přilijte** olej a vařte po dobu 10 až 12 minut v závislosti na modelu. **Přidejte** rybu, vývar, smetanu avařte 5 minut. **Posypete** nasekanou petrželkou.



TIP Aby byl losos správně uvařený a zelenina křupavá, zkrátte dobu varu.



196 kcal



INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	28 g
Tuky	7 g
Sacharidy	5.9 g

Směs mořských plodů a ryby je skvělým zdrojem bílkovin s nízkým obsahem tuku. Navíc obsahuje jód a selenové antioxidanty!

Ryby

Medailonky z mořského dásna s krevetami

Actifry Express

X4	4 medailonky z mořského dásna po 120 g
½ cibule nakrájené na tenké plátky	
10 min	1 nasekaného kerblíku
6 min	¾ olivového oleje - 12 až 16 krevet
	2 smetany - ½ mleté papriky
	½ pokrájeného nakládaného citronu - sůl, pepř

Actifry Express XL

X6	6 medailonků z mořského dásna po 120 g - ½ cibule nakrájené na tenké plátky - 1 nasekaného kerblíku
10 min	¾ olivového oleje - 18 až 24 krevet - 3 smetany - ½ mleté papriky - ½ preserved lemon chopped - Salt, pepper
8 min	

Medailonky z mořského dásna naložte na 5 minut do směsi cibule, oleje, kerblíku, papriky, pepře, soli a karamelizovaného citronu. **Poté** vařte po dobu 6 až 8 minut, v závislosti na modelu. 2 až 3 minuty před koncem doby varu přidejte krevety a smetanu.

Podávejte zastříknuté šťávou z citronu.



TIP Ke krevetám přidejte pár mušlí a vařte je, dokud se neotevřou. Můžete přidat petrželku, pažitku, kari atd.



174 kcal



INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	0,9 g
Tuky	3,4 g
Sacharidy	39,2 g

Dvě porce ovoce v tomto ovoci bohatém na pektiny. Tento druh vlákniny je zvláště vhodný pro dosažení pocitu plnosti.

Dezerty

Actifry Express

X4	4 zelená olopaná jablka - 85 g sušených meruněk nakrájených na kousky
20 min	½ lžička skořice
15-18 min	2 krupicového cukru
	1 slunečnicového oleje

Actifry Express XL

X6	6 zelených olopaných jablek
20 min	120 g sušených meruněk nakrájených na kousky - 1 lžička mleté skořice
18-20 min	2 krupicového cukru
	1 slunečnicového oleje

Jablka omyjte a odstraňte z nich jádřince. Vložte je do nádoby s olejem. **Vářte** po dobu 10 až 15 minut, v závislosti na modelu. **Přidejte** meruňky a vařte dalších 5 minut, nebo dokud jablka nezměknou. **Smíchejte** cukr se skořicí.

Posypalte jím ještě teplá jablka.



TIP Meruňky můžete nahradit rozinkami nebo fíky, skořicí mletým kardamomem nebo vanilkou.



155 kcal

INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	2 g
Tuky	2.5 g
Sacharidy	34.6 g

Rychlý, chutný, osvěžující a nízkokalorický. Do tohoto dezertu se bez obav můžete pustit!

Karamelizovaný ananas s mangem a kokosový sorbet

Actifry Express

X4	1 ananas s odstraněným tvrdým středem a pokrájený na kostky
10 min	1 zralé mango, nakrájené na kostky
10 min	1 nasekané máty
10 min	1 medu - sezamová semínka 4 kopečky kokosového sorbetu

Actifry Express XL

X6	1 a ½ ananas s odstraněným tvrdým středem, nakrájeného na kostky
10 min	1 a ½ zralé manga, nakrájeného na kostky
10 min	1 ½ nasekané máty
13 min	1 ½ medu – sezamová semínka 6 kopečků kokosového sorbetu

Med zahřívejte v nádobě po dobu 6 až 8 minut. Za tuto dobu med zkaramelizuje. **Ke** karamelu přidejte ananas a mango. **Přidejte** mátu a vařte 4 až 5 minut.

Posypte sezamovými semínky. **Podávejte** teplé s kokosovým sorbetem.



TIP Místo kokosového sorbetu můžete dezert podávat s ananasovým sorbetem. Ke konci doby varu přidejte kapku hnědého rumu, zkaramelizovaný ananas a pokud máte chuť, doplňte kokosovou pusinkou



292 kcal

INFORMACE O VÝŽIVOVÉ HODNOTĚ NA PORCI

Bílkoviny	7.4 g
Tuky	8.9 g
Sacharidy	50.8 g

Mleté kakao má antioxidační vlastnosti a v kombinaci s těstem filo přispívá k lehkosti a nadýchanosti dezertu.



Dezerty

Banánovo – čokoládové samosy

Actifry Express

X4	3 banány nakrájené na kousky o síle 1 cm
30 min	20 g mletého kakaa - 6 plátků chlazeného těsta filo, každý rozkrájený na 4 čtverce
30 min	1 rozšlehané vejce
8 min	Omáčka: 100 ml odstředěného mléka 70 g čokolády s obsahem kakaa 70 %

Actifry Express XL

X6	4 banány nakrájené na kousky o síle 1 cm
30 min	30 g mletého kakaa - 9 plátků chlazeného těsta filo, každý rozkrájený na 4 čtverce
30 min	2 rozšlehaná vejce
8 min	Omáčka: 100 ml odstředěného mléka 100 g čokolády s obsahem kakaa 70 %

Doprostřed každého plátku těsta nasypete trochu mletého kakaa a přidejte kousek banánu. **Zabalte** je stejným způsobem jako taštičky samosa a potřete rozšlehaným vejcem.

Vložte samosy do nádoby zabalenou stranou dolů a 8 minut vařte.

Mezitím zahřejte mléko a přidejte čokoládu. **Omáčku** promíchejte.



TIP Mleté kakao můžete nahradit hořkým kakaovým práškem nebo Nutellou®.

Hranolčeky

Hranolčeky



207 kcal

NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	5.3 g	Lahodné čerstvé a chrumkavé hranolčeky pripravené
Tuky	3.5 g	len s jednou lyžicou oleja.
Sacharidy	41.5 g	

Domáce hranolčeky

Actifry Express

	X4	1 kg zemiakov, ošúpaných a umytych
		1 oleja a sol'
	15 min	
	30-34 min	

Actifry Express XL

	X6	1.5 kg zemiakov, šúpaných a umytych
		1 oleja a sol'
	15 min	
	36-38 min	

Nakrájajte zemiaky na hranolčeky požadovanej veľkosti. **Hranolčeky** poriadne opláchnite, nechajte ich odkvapkať a dôkladne ich vysušte. **Vložte** ich do panvice. Hranolčeky rovnomerne polejte olejom. **Povarte** 30 až 38 minút podľa modelu.



TIP Zemiaky môžete prípadne nahradíť aj sladkými zemiakmi.

Recept môžete obmieňať na rôzne spôsoby. Zmeňte tvar zemiakov, olej, korenie a čerstvé alebo sušené bylinky.

Tvar: kocky, mesiačky, hranolčeky

Olej: olivový, sezamový, orechový, hroznový

Bylinky a korenie: karí, paprika, čili, cesnak, tymián, rozmarín, petržlenová vŕňať,

sušené oregano, horčica (pridajte 1 5 minút pred koncom varenia).

Marinády: vložte hranolčeky do marinády pripravenej z olivového oleja, sezamového oleja, dijonskej horčice, papriky a štipky čili.



116 kcal

NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	3.6 g
Tuky	9 g
Sacharidy	6.3 g



132 kcal

NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	3.3 g
Tuky	10.6 g
Sacharidy	6.2 g



117 kcal

NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	5 g
Tuky	8.5 g
Sacharidy	5.4 g

Avokádový dip

1 avokádo, ošúpané a bez kôstky
1 nakrájaná paradajka bez semienok
200 ml kyslej smotany - **2 šalotky** - **1 limetkové šťavy**
1 najemno nakrájaný strúčik cesnaku
štípka omáčky Tabasco - soľ a mleté čierne korenie

Veľkosť porcie: 400 ml



5 min

1 - Rozmixujte v kuchynskom robote avokádo, paradajku, kyslú smotanu, šalotku, limetkovú šťavu, cesnak a omáčku Tabasco. Dobre premiešajte.

2 - Dochutíte podľa potreby. Posypťte nakrájanými lístkami čerstvej bazalky.

Dip z červenej papriky

200 ml nízkotučnej kyslej smotany
100 ml nízkotučnej majonézy - **100 g** ogrilovanej, ošúpanej a nakrájanej červenej papriky - **2 šalotky** nakrájaných lístkov čerstvej bazalky - **1 strúčik** najemno najkrájaného cesnaku - soľ a mleté čierne korenie

Veľkosť porcie: 250 ml



5 min

1 - Rozmixujte v kuchynskom robote kyslú smotanu, majonézu, červenú papriku, bazalku a cesnak. Dobre premiešajte.

2 - Dochutíte podľa potreby. Posypťte nakrájanými lístkami čerstvej bazalky.

Cesnakovo-pažítkový dip

250 ml kyslej smotany
2 šalotky nastrúhaného parmezánu
1 šalotka najemno nakrájané Šalotky
1 nakrájanej čerstvej pažítky
½ čajovej lyžičky rozdrveného cesnaku - soľ a mleté čierne korenie

Veľkosť porcie: 250 ml



5 min

1 - Zmiešajte kyslú smotanu s parmezánom. Pridajte šalotku, pažitku a cesnak.

2 - Dochutíte.

Obmena: Pridajte 1 čajovú lyžičku najemno nastrúhanej kôry z čerstvého citróna, ktorá dodá dipu sviežosť a vôňu.



163 kcal



NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	7.4 g
Tuky	7.9 g
Sacharidy	17.5 g

Táto zdravá a lahodná príloha obsahuje antioxidant vitamín B9 a vlákninu.



99 kcal



NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	2.8 g
Tuky	4.6 g
Sacharidy	14.2 g

Zelená zelenina je zdrojom vitamínov, minerálov, vlákniny a antioxidantov. Olivový olej obsahuje mononenasýtené mastné kyseliny, ktoré napomáhajú správnemu fungovaniu kardiovaskulárneho systému.

Gratinovaná cuketa

Actifry Express

X4	1 ½ cibule, ošúpanej a najemno nakrájanej 3 umyté cukety - 1 ½ olivového oleja - 1 rozdrvený strúčik cesnaku - ½ nakrájanej bazalky - 250 ml polotučného mlieka - soľ, mleté čierne korenie, muškátový orešok - 1 kukuričnej múky alebo kukuričného škrobu - 3 nastrúhaného syra (nie je povinné)
15 min	
19 min	

Actifry Express XL

X6	1 ½ cibule, ošúpanej a najemno nakrájanej 4 umyté cukety - 1 ½ olivového oleja 1 rozdrvený strúčik cesnaku - ¾ nakrájanej bazalky - 500 ml polotučného mlieka - soľ, mleté čierne korenie, muškátový orešok 1 ½ kukuričnej múky alebo kukuričného škrobu - 3 až 4 nastrúhaného syra (nie je povinné)
15 min	
16 min	

Nakrájajte cukety na koliečka. **Vložte** do panvice cibuľu, cukety, soľ, mleté čierne korenie a muškátový orešok. Pridajte olej a povarte 10 až 12 minút podľa modelu. **Zmiešajte** mlieko a kukuričnú múku. Pridajte k cuketám túto zmes, rozdrvený cesnak a bazalku. Povarte 4 až 9 minút podľa modelu. **Ochutnajte** a v prípade potreby ešte dochutte, posypte nastrúhaným syrom a podávajte.



TIP Do mlieka môžete pridať trochu nízkotučnejšej smotany, aby bola zmes hustejšia.

Ratatouille

Actifry Express

X4	2 paradajky nakrájané na kocky 1 baklažán nakrájaný na kocky - 1 cuketa nakrájaná na kocky - 3 papriky nakrájané na kocky (zelené a červené) - 2 rozdrvené strúčky cesnaku - 1 najemno nakrájaná cibuľa - 1 olivového oleja - soľ
15 min	
25 min	

Actifry Express XL

X6	3 paradajky nakrájané na kocky 1 baklažán nakrájaný na kocky - 2 cukety nakrájané na kocky (zelené a červené) - 4 papriky nakrájané na kocky (zelené a červené) - 3 rozdrvené strúčky cesnaku - 1 ½ najemno nakrájané cibuľe - 1 olivového oleja - soľ
15 min	
30 min	

Na panvici zahrejte olej. **Cibuľu** a papriky povarte 5 minút. Pridajte baklažány, cukety a cesnak. **Varte** ďalších 10 až 15 minút podľa modelu. **Potom** pridajte paradajky a varte ešte 10 minút. **Ochuťte**.



TIP Ak chcete, aby bolo vaše jedlo unikátné, pridajte vajcia alebo mäsové guľky.



335 kcal



NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	35.5 g
Tuky	11.3 g
Sacharidy	19.8 g

Kvalitné bielkoviny zaistujú správnu funkciu svalov a antioxidant vitamín C bojuje proti infekciám.



281 kcal



NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	31 g
Tuky	9.9 g
Sacharidy	15.5 g

Mononasýtené a polynenasýtené tuky hydiny napomáhajú udržiavaniu správneho fungovania kardiovaskulárneho systému. Ananásy obsahujú veľa vitamínov a minerálov.

Morčacie filety s farebným mixom paprík

Actifry Express

	X4
	20 min
	22 min

600 g morčacích prís nakrájaných na pásiky
3 papriky bez semienok (1 z každej farby červená, zelená a žltá) - **1** cibuľa nakrájaná na tenké plátky - **2** nakrájané strúčiky cesnaku - **2** olivového oleja - **75 ml** bieleho portského vína - **½** jablkového octu - **100 ml** vody - soľ a mleté čierne korenie

Actifry Express XL

	X6
	20 min
	24 min

900 g morčacích prís nakrájaných na pásiky
6 papriky bez semienok (2 z každej farby červená, zelená a žltá) - **2** cibule nakrájané na tenké plátky - **3** nakrájané strúčiky cesnaku - **2** olivového oleja - **75 ml** bieleho portského vína - **½** jablkového octu - **150 ml** vody soľ a mleté čierne korenie

Pridajte do panvice papriky nakrájané na kosoštvrce široké 2 cm, cibule a olivový olej. **Povarte** 10 až 12 minút podľa modelu.

Pridajte cesnak a varte 2 minúty. Ochutte.

Pridajte pásky morčacieho mäsa, biele portské víno, vodu, jablkový oct a varte približne 10 minút.

Kura s ananásom

Actifry Express

	X4
	15 min
	10 min

600 g filet kuracích prís nakrájaných na pásiky - **2** kukuričnej múky - soľ, mleté čierne korenie - **1** olivového oleja - **½** zázvoru - **½** jemného mletého karí - **250 g** ananásových kúskov v konzerve, odkvapkaných (šťavu si nechajte na neskôr) - **2** sójovej omáčky - **1 ½** pohára vody - **2** ananásovej šťavy

Actifry Express XL

	X6
	15 min
	10 min

900 g filet kuracích prís nakrájaných na pásiky - **3** kukuričného škrobu - soľ, mleté čierne korenie - **1** olivového oleja - **½** zázvoru - **½** jemného mletého karí - **350 g** ananásových kúskov v konzerve, odkvapkaných (šťavu si nechajte na neskôr) - **3** sójovej omáčky - **2 ½** pohára vody - **3** ananásovej šťavy

Obalte v mise pásky kuracieho mäsa v zmesi kukuričnej múky, soľi a mletého čierneho korenia. **Vložte** ich do fritézy ActiFry, **polejte** olejom a varte 5 minút.

Pridajte zvyšok surovín a varte ďalších 5 minút.

Podávajte s bielou ryžou.

Mäso



551 kcal



NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	57.8 g
Tuky	8.6 g
Sacharidy	63.5 g

Táto delikatesa z kuchyne Tex-Mex kombinuje živočíšne a rastlinné bielkoviny. Okrem toho je bohatá na železo a vlákninu.

Mäso

Chili con carne

Actifry Express

X4	500 g hovädzieho mäsa nakrájaného na pásky - 1 cibula nakrájaná na tenké plátky 1 olivového oleja 400 g paradajok nakrájaných na kocky 200 ml hovädzieho vývaru - $\frac{1}{4}$ čajovej lyžičky tymiánu - 410 g fazule - $\frac{1}{2}$ červenej papriky nakrájanej na koliečka
10 min	
15 min	

Actifry Express XL

X6	700 g hovädzieho mäsa nakrájaného na pásky - 2 cibule nakrájané na tenké plátky 1 olivového oleja - 500 g paradajok nakrájaných na kocky - 300 ml hovädzieho vývaru - $\frac{1}{2}$ čajovej lyžičky tymiánu - 500 g fazule - $\frac{1}{2}$ červenej papriky nakrájanej na koliečka
10 min	
18 min	

Nalejte do panvice olej, vložte cibuľu a varte ju 5 až 6 minút. **Pridajte** mäso a varte ďalej 5 až 6 minút podľa modelu.

Pridajte paradajky, vývar, papriku, tymián a fazule.

Varte 5 až 6 minút podľa modelu.



386 kcal



NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	25.3 g
Tuky	17.9 g
Sacharidy	29.2 g

Kombinácia teľacieho chudého mäsa a prílohy (zelenina a sacharidy) tvorí chutné a vyvážené jedlo.

Závitky z teľacieho mäsa

Actifry Express

X4	4 plátky teľacieho mäsa (100 g každý) 120 g uvarenej rýže Arborio - 1 nakrájaná cibula - 1 olivového oleja na cibulu $\frac{3}{4}$ olivového oleja na závitky - 1 nakrájanej petržlenovej vráte - 1 najemno nakrájaný strúčik cesnaku - 4 celé mrkvky (blanšírované na 4 minúty) - silný teľaci vývar (jus) s novým korením - soľ a mleté čierne korenie
15 min	
10-12 min	

Actifry Express XL

X6	6 plátkov teľacieho mäsa (100 g každý) 180 g uvarenej rýže Arborio - 1 nakrájaná cibula - 1 oleja na cibulu - $\frac{3}{4}$ olivového oleja na závitky - 1 ½ nakrájanej petržlenovej vráte - 1 najemno nakrájaný strúčik cesnaku - 6 celých mrkviek (blanšírovaných na 4 minúty) silný teľaci vývar (jus) s novým korením - soľ a mleté čierne korenie
15 min	
12-14 min	

V panvici zahrejte 1 čajovú lyžičku oleja a smažte cibuľu, aby zmäkla, ale nezhnedla. **Pridajte** cesnak a petržlenovú vráť a počkajte, kým sa všetko premieša. **Pridajte** uvarenú rýzu a v prípade potreby dochutte. Nechajte vychladnúť.

Osoľte a okoreňte teľacie plátky a do stredu každého plátku dajte 1 až 2 plné lyžice rýže. **Položte** na rýzu celú mrkvku. Zvŕňte plátky ako jarné závitky a previažte ich kuchynskou nitou. **Varte** vo zvyšku oleja 10 až 12 minút podľa modelu. Pridajte trochu vývaru pred koncom varenia. **Odstráňte** niť, rozrežte závitky na polovicu, narmočte ich vo vývaru a podávajte.



TIP Jedlo podávajte s cuketou alebo zelerom. Teľacie plátky môžete nahradíť morčacími.



258 kcal



NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	28.6 g
Tuky	11.2 g
Sacharidy	10.5 g

Toto lahodné južanské jedlo obsahuje málo kalórií a veľa bielkovín.

Cesnakové krevety

Actifry Express



800 g surových kráľovských krevet s pancierom - **1** cibuľa nakrájaná na tenké plátky - **5** najemno nakrájaných strúčkov cesnaku - **3** olivového oleja - **1** citrón - soľ a mleté čierne korenie - petržlenová vŕňať

Actifry Express XL



1.2 kg surových kráľovských krevet s pancierom - **2** cibule nakrájané na tenké plátky - **6** najemno nakrájaných strúčkov cesnaku - **3** olivového oleja
2 citróny - soľ a mleté čierne korenie petržlenová vŕňať

Kráľovské krevety vložte na 15 minút do marinády pripravenej z cesnaku, cibule, petržlenovej vŕňate a oleja. **Osolte** a okoreňte.

Kráľovské krevety varte s marinádou 12 až 15 minút podľa modelu. Keď kráľovské krevety zoranžovejú, sú pripravené na konzumáciu.

Podávajte s mesiačikmi citróna.



TIP Na očistenie rúk použite misku s vodou a citrónom.



198 kcal



NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	25.4 g
Tuky	8.2 g
Sacharidy	6.4 g

Jedlo bohaté na omega-3 mastné kyseliny, ktoré napomáhajú chráneniu srdca a ciev.

Dusená ryba

Actifry Express



500 g ryby (lososa a morského čerta) nakrájanej na kocky - **¼** uhorky nakrájanej na polkruhy **½** fenikla nakrájaného na kocky - jarná cibuľka nakrájaná na kocky - **2** paradajky nakrájané na kocky - šťava z **1** citróna - nakrájaná čerstvá petržlenová vŕňať - **50 ml** rybieho vývaru **50 ml** nízkotučnej smotany - **1** olivového oleja - soľ, mleté čierne korenie

Actifry Express XL



750 g ryby (lososa a morského čerta) nakrájanej na kocky - **½** uhorky nakrájanej na polkruhy **1** fenikel nakrájaný na kocky - jarná cibuľka nakrájaná na kocky - **3** paradajky nakrájané na kocky - šťava z **3** citrónov - nakrájaná čerstvá petržlenová vŕňať - **75 ml** rybieho vývaru **75 ml** nízkotučnej smotany - **1** olivového oleja - soľ, mleté čierne korenie

Rybú vložte do marinády pripravenej z polovice citrónovej šťavy.

Vložte rybu do panvice a pridajte soľ a mleté čierne korenie. **Pridajte** uhorku, jarnú cibuľku, fenikel, paradajku a zvyšnú polovicu citrónovej šťavy. **Nalejte** olivový olej a varte 10 až 12 minút podľa modelu. **Pridajte** rybu, vývar, smotanu a varte 5 minút. **Posypťte** nakrájanou petržlenovou vŕňaťou.



TIP Ak chcete dosiahnuť, aby bol losos uvarený a zelenina chrumkavá, skráťte dobu varenia.



196 kcal



NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	28 g
Tuky	7 g
Sacharidy	5.9 g

Táto zmes morských plodov a ryby je vynikajúcim zdrojom bielkovín s nízkym obsahom tuku. S extra antioxidantmi – jódom a selénom!

Ryby

Medailónky morského čerta a krevety

Actifry Express

X4	4 medailónky morského čerta ½ cibule nakrájaná na tenké plátky 1 nakrájanej trebulky - ¾ olivového oleja - 12 až 16 krevet 2 nízkotučnej smotany - ½ mletej papriky - ½ nakrájaného konzervovaného citróna - sol, mleté čierne korenie
10 min	
6 min	

Actifry Express XL

X6	6 medailónkov morského čerta ¾ cibule nakrájané na tenké plátky 1 nakrájanej trebulky - ¾ olivového oleja - 18 až 24 krevet 3 nízkotučnej smotany - ½ mletej papriky - ½ nakrájaného konzervovaného citróna - sol, mleté čierne korenie
10 min	
8 min	

Medailónky morského čerta vložte na 5 minút do marinády pripravenej z cibule, oleja, trebulky, papriky, čierneho mletého korenia, soli a karamelizovaného citrónu. **Potom varte** 6 až 8 minút podľa modelu. 2 až 3 minúty pred koncom varenia **pridajte** krevety a smotanu. **Podávajte** s citrónovou šťavou.



TIP Pridajte pári mušľí ku krevetám a varte ich, kým sa otvoria. Môžete použiť petržlenový vŕňač, pažitku, karí atď.



174 kcal



NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	0,9 g
Tuky	3,4 g
Sacharidy	39,2 g

Dva druhy ovocia v pokrme bohatom na pektín. Vďaka tejto vláknine sa budete cítiť plní.

Dezerty

Actifry Express

X4	4 ošípané zelené jablká 85 g sušených marhuľí nakrájaných na kocky ½ čajovej lyžičky škorice 2 krupicového cukru 1 slnečnicového oleja
20 min	
15-18 min	

Actifry Express XL

X6	6 ošípaných zelených jablk 120 g sušených marhuľí nakrájaných na kocky 1 čajová lyžička škorice 2 krupicového cukru 1 slnečnicového oleja
20 min	
18-20 min	

Jablká nakrájajte a zavrite jadra. **Potom** ich vložte do panvice spolu s olejom. **Povarte** 10 až 15 minút podľa modelu. **Pridajte** marhule a povarte 5 minút, kým nebudú jablká mäkké. Zmiešajte cukor a škoricu.

Posypte touto zmesou horúce jablká.



TIP Marhule môžete nahradíť hroznami alebo figami a škoricu mletým kardamóm alebo vanilkou.



155 kcal

NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	2 g
Tuky	2.5 g
Sacharidy	34.6 g

Rýchly, chutný, osviežujúci a s nízkym obsahom kalórií. Nič vám nebráni v tom, aby ste si nedopriali tento dezert!

Karamelizovaný ananás a mango s kokosovým sorbetom

Actifry Express

X4	1 ananás zbavený jadra a nakrájaný na kocky
10 min	1 zrelé mango nakrájané na kocky
	1 nakrájané mäty
	1 medu - sezamové semienka
	4 lyžice kokosového sorbetu

Actifry Express XL

X6	1 ½ ananásu zbaveného jadra a nakrájaného na kocky
10 min	1 ½ zrelého manga nakrájaného na kocky
	1 nakrájané mäty
	1 medu - sezamové semienka
	6 lyžíc kokosového sorbetu

Zahrejte med v panvici na 6 až 8 minút. Med skaramelizuje. **Pridajte** do karamelu ananás a mango. **Pridajte** mätu a povarte 4 až 5 minút.

Posypte sezamovými semienkami. **Podávajte** teplé s kokosovým sorberom.

TIP Nahradte kokosový sorbet ananásovým sorbetom. Pridajte trochu hnedého rumu ku koncu varenia, karamelizovaný ananás a môžete pridať aj kokosové pusinky.



292 kcal

NUTRIČNÉ HODNOTY JEDNEJ PORCIE

Bielkoviny	7.4 g
Tuky	8.9 g
Sacharidy	50.8 g

Kakaový prášok s antioxidačnými vlastnosťami tvorí v spojení s lístkovým cestom ľahký a nadýchaný dezert.



Dezerty

Banánovo-čokoládové samosy

Actifry Express

X4	3 banány nakrájané na koliečka o hrúbke 1 cm - 20 g kakaového prášku - 6 plátov chladeného čerstvého lístkového cesta rozkrájaného na 4 štvorce - 1 rozšľahané vajce
30 min	Omáčka: 100 ml nízkotučného mlieka 70 g 70 % horkej čokolády

Actifry Express XL

X6	4 banány nakrájané na koliečka o hrúbke 1 cm - 30 g kakaového prášku - 9 plátov chladeného čerstvého lístkového cesta rozkrájaného na 4 štvorce - 2 rozšľahané vajcia
30 min	Omáčka: 100 ml nízkotučného mlieka 100 g 70 % horkej čokolády

Pridajte trochu kakaového prášku do stredu lístkového cesta a jedno koliečko banánu. **Preložte** do trojuholníka a potrite rozšľahaným vajcom.

Samosy vložte do panvice spojom nadol a povarte 8 minút.

Medzitým zohrejte mlieko a pridajte čokoládu. **Pomiešajte** omáčku.



TIP Kakaový prášok môžete nahradiť horkým kakaovým práškom alebo pochúťkou Nutella®.

Sült krumpli

Sült krumpli



207 kcal

TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje	5.3 g	Finom friss és ropogós hasábburgonya minden részére egy kanál olajjal elkészítve.
Zsír	3.5 g	
Szénhidrátok	41.5 g	

Házi sült krumpli

Actifry Express

- X4
- 15 perc
- 30-34 perc

1 kg burgonya, meghámozva és megmosva

1 olaj - Só

Actifry Express XL

- X6
- 15 perc
- 36-38 perc

1.5 kg burgonya, meghámozva és megmosva

1 olaj - Só

Vágja a burgonyát a kívánt méretű hasábakra. **Alaposan** öblítse le a hasábokat, csöpögtesse le, majd szárítsa meg őket gondosan. **Helyezze** őket a serpenyőbe. **Öntse** a krumplira az olajat egyenletesen. **Hagyja** főni 30-38 percig, a típustól függően.



TIPP A változatosság érdekében a burgonyát helyettesítheti édesburgonyával.

Ha még változatosabb ételeket kíván készíteni változtasson a burgonya aprítási módján, az olajon, a fűszerek és a friss vagy száritott fűszernövényeken.

Az aprítási mód: kockák, cikkelyek, hasábok

Az olaj: oliva, szezárm, dió, szőlőmag

A fűszerek és fűszernövények: curry, piros paprika, csilipaprika, fokhagyma, kakukkfű, rozmarin, petrezselyem, száritott oregánó, csilipaprika, mustár (Adjon hozzá 1 a főzés befejezése előtt 5 perccel).

A marinádok: marinálnja a hasábokat oliva olaj, szezámolaj, dizsoni mustár, piros paprika és egy csipet csilipaprika keverékében.

Dips



Dips



116 kcal

TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje	3.6 g
Zsír	9 g
Szénhidrátok	6.3 g



132 kcal

TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje	3.3 g
Zsír	10.6 g
Szénhidrátok	6.2 g



117 kcal

TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje5 g
Zsír	8.5 g
Szénhidrátok	5.4 g

Avokádos mártogatós

1 avokádó, meghámozva és eltávolított magokkal - 1 paradicsom, felvágva és a magok eltávolítva

200 ml tejföl - **2** mogyoróhagyma - **1** lime lé
1 finomra vágott fokhagymagerezd Egy picike Tabasco-szósz - Só és bors

400 ml-hez



5 perc

1 - Keverje össze az avokádot, a paradicsomot, a tejfölt, a mogyoróhagymát, a lime levét, a fokhagymát és a Tabasco-szószt konyhai robotgépen. Keverje össze alaposan.

2 - **Ízlés** szerint fűszerezze.

Piros paprikás/ Paprikás mártogatós

200 ml alacsos zsírtartalmú tejföl - **100 ml** alacsos zsírtartalmú majonéz - **100 g** kaliforniai paprika, grillezve, meghámozva és felaprítva - **2** frissen aprított bazsalikomlevél - **1** gerezd finomra aprított fokhagyma - Só és bors

250 ml-hez



5 perc

1 - Keverje össze a tejfölt, a majonézt, a kaliforniai paprikát, a bazsalikomot és a fokhagymát konyhai robotgépen. Keverje össze alaposan.

2 - **Ízlés** szerint fűszerezze. Szórja meg frissen aprított bazsalikomlevelekkel.

Fokhagymás és snidlinges mártogatós

250 ml tejföl - **2** reszelt parmezán - **1** finomra aprított mogyoróhagyma - **1** frissen felaprított snidling - **½ teáskanál** darált fokhagyma – Só és bors

250 ml-hez



5 perc

1 - Keverje össze a tejfölt és a parmezánt. Adj a hozzá a mogyoróhagymát, snidlinget és fokhagymát.

2 - **Fűszerezze**

Változat: adjon hozzá **1** teáskanál finomra reszelt citromhéjat egy kis frissesség és íz hozzáadásához.



163 kcal



TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje.....	7.4 g
Zsír	7.9 g
Szénhidrátok	17.5 g

Ez az egészséges és ízletes köret egyaránt tartalmaz B9-vitamin antioxidánsokat és rostanyagokat.



99 kcal



TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje.....	2.8 g
Zsír	4.6 g
Szénhidrátok	14.2 g

A zöld színű zöldségek vitaminok, ásványi anyagok, rostanyagok és antioxidánsok forrásai. Az oliva olaj egyszere sen telített zsírsavakat tartalmaz, amelyek segítenek a szív és érrendszer megfelelő működésének fenntartásában.

Zöldségek

Cukkini csőben sütve

Actifry Express

X4	1 ½ vöröshagyma, meghámozva és apróra vágva - 3 megmosott cukkini 1 ½ oliva olaj - 1 összenyomott fokhagymagerezd - ½ aprított bazsalikom - 250 ml félzsíros tej Só, bors, szerecsendió - 1 kukoricalisztt vagy kukoricakeményítő 3 reszelt sajt (opcionális)
----	--

Actifry Express XL

X6	1 ½ vöröshagyma, meghámozva és apróra vágva - 4 megmosott cukkini 1 ½ oliva olaj - 1 összenyomott fokhagymagerezd - ¾ aprított bazsalikom - 500 ml félzsíros tej - Só, bors, szerecsendió - 1 ½ kukoricalisztt vagy kukoricakeményítő - 3-4 reszelt sajt (opcionális)
----	--

Szeletelezze fel a cukkiniket. **Tegye** a hagymát, cukkinit, sót, borsot és szerecsendiót a serpenyőbe. Adja hozzá az olajat és süsse 10-12 percig a típusról függően. **Keverje** össze a tejet és a kukoricaliszttet, adja hozzá a keveréket és az összenyomott fokhagymát és a bazsalikomot a cukkinikhez. Hagya főni 4-9 percig, a típusról függően. **Ellenőrizze** a fűszerezést, szórja a reszelt sajtot a tetejére, majd tállalja.



TIPP Hozzáadhat egy kevés zsírszegény tejszínt a tejhez, hogy sűrűbbé tegye a keveréket.

Francia lecsó

Actifry Express

X4	2 felkockázott paradicsom - 1 felkockázott padlizsán - 1 felkockázott cukkini 3 felkockázott kaliforniai paprika (zöld és piros) - 2 összenyomott fokhagymagerezd 1 finomra aprított vöröshagyma - 1 oliva olaj - Só
15 perc	25 perc

Actifry Express XL

X6	3 felkockázott paradicsom - 1 felkockázott padlizsán - 2 felkockázott cukkini 4 felkockázott kaliforniai paprika (zöld és piros) 3 összenyomott fokhagymagerezd 1 finomra aprított vöröshagyma - 1 oliva olaj - Só
15 perc	30 perc

Melegítse meg az olajat a serpenyőben. **Főzze** a hagymát és a kaliforniai paprikát 5 percig. **Adja** hozzá a padlizsánt, a cukkinit és a fokhagymát. **Folytassa** a főzést további 10-15 percig a típusról függően. Majd **adja** hozzá a paradicsomot és hagyja főni 10 percig. **Sózza** és borozza.



TIPP Ha különleges ételt szeretne készíteni, adjon hozzá tojásokat vagy hüsgolyókat.



335 kcal



TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje.....	35.5 g
Zsír	11.3 g
Szénhidrátok	19.8 g

A jó minőségű fehérjék biztosítják az izmok megfelelő működését, a C-vitamin pedig a fertőzések elleni harcot segítő antioxidáns.

Pulykamell kaliforniai paprikákkal

Actifry Express

X4	600 g pulykamell, csíkokra vágya
20 perc	3 db magvakról megtisztított kaliforniai paprika (1 piros, 1 zöld és 1 sárga)
22 perc	1 vékonyra szeletelt vöröshagyma 2 aprított fokhagymagerezd
	2 oliva olaj - 75 ml fehér portói almaecet - 100 ml víz Só és bors

Actifry Express XL

X6	900 g pulykamell, csíkokra vágya
20 perc	6 db magvakról megtisztított kaliforniai paprika (2 piros, 2 zöld és 1 sárga)
24 perc	1 vékonyra szeletelt vöröshagyma 3 aprított fokhagymagerezd
	2 oliva olaj - 75 ml fehér portói almaecet - 150 ml víz Só és bors

Tegye a serpenyőbe a 2 cm széles gyémánt alakra vágott kaliforniai paprikákat, a vöröshagymát és az olajat. **Sütse** 10-12 percig, a típusról függően.

Adjja hozzá a fokhagymát és süsse 2 percig. Sózza és borozza.

Adjuk hozzá a pulykamell csíkokat, a bort, a vizet, az almaecsetet és süssük körülbelül 10 percig.



281 kcal



TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje	31 g
Zsír	9.9 g
Szénhidrátok	15.5 g

A egyszeresen és többszörösen telítetlen baromfizsírok segítenek a szív- és érrendszer megfelelő működésének fenntartásában. Az ananász vitaminok és ásványi anyagok széles választékát tartalmazza.

Ananászos csirke

Actifry Express

X4	600 g csirkemellefilé csíkokra vágya
15 perc	2 kukoricaliszt - Só, bors
10 perc	1 oliva olaj - $\frac{1}{2}$ gyömbér $\frac{1}{2}$ enyhe curtypor - 250 g konzerv ananászdarabok, lecsepgetve (a levet megőrizve) - $2 \frac{1}{2}$ szójászósz $1 \frac{1}{2}$ csésze víz - $2 \frac{1}{2}$ ananászlé

Actifry Express XL

X6	900 g csirkemellefilé csíkokra vágya
15 perc	$\frac{1}{2}$ kukoricakéményítő - Só, bors
10 perc	1 oliva olaj - $\frac{1}{2}$ gyömbér $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$ enyhe curtypor - 350 g konzerv ananászdarabok, lecsepgetve (a levet megőrizve) - $3 \frac{1}{2}$ szójászósz - $2 \frac{1}{2}$ csésze víz - $3 \frac{1}{2}$ ananászlé

A keverőtában vonja be a csirkecsíkokat a kukoricalisztből, sóból és borsból készült keverékkel. **Tegye** be az ActiFry készülékbe, öntse rá az olajat és süsse 5 percig.

Adjja hozzá a maradék hozzávalókat és süsse tovább 5 percig.

Fehér rizzsel tállja.

Hús



551 kcal



TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje	57.8 g
Zsír	8.6 g
Szénhidrátok	63.5 g

Ez a tex-mex specialitás kombinálja az állati és növényi fehérjéket. Továbbá vasban és rostanyagokban is gazdag.

Hús

Chili con carne

Actifry Express



500 g rostélyos csíkokra vágva
1 vékonyra szeletelt vöröshagyma
1 oliva olaj - 400 g felcockázott
paradicsom - 200 ml marhahús-alaplé
½ teáskanál kakukkfű - 410 g vesebab
½ piros kaliforniai paprika, szeletelve

Actifry Express XL



700 g rostélyos csíkokra vágva - 2 vékonyra
szeletelt vöröshagyma - 1 oliva olaj
500 g felcockázott paradicsom
300 ml marhahús-alaplé - ½ teáskanál
kakukkfű - 500 g vesebab - ½ piros
kaliforniai paprika, szeletelve

Öntse azolajat és a vöröshagymát a serpenyőbe és süssé 5-6 percig. **Adja** hozzá a húst, majd süssé további 5-6 percig, a típustól függően.

Adja hozzá a paradicsomot, az alaplevet, a borsot, a kakukkfűvet és a vesebabot.

Süssé 5-6 percig, a típustól függően.



386 kcal



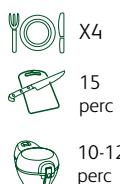
TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje	25.3 g
Zsír	17.9 g
Szénhidrátok	29.2 g

A borjúhús, a sovány hús és a körét (zöldségek és szénhidrátok) kombinációja teszi ezt az ételt ízletessé és kiegyensúlyozottá.

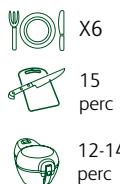
Borjútékeres

Actifry Express



4 borjúszelet (egyenként 100 g) - 120 g
fűtő Arborio rizs - 1 felaprított vöröshagyma
1 olaj a vöröshagymához - ¾ olaj
olaj a tekercsekhez - 1 aprított
petrezselyem - 1 finomra aprított
fokhagymagerezd - 4 sárgarépa-rúd
(4 percig blansíroza) - Borjúsült-lé
szegfűborossal - Só és bors

Actifry Express XL



6 borjúszelet (egyenként 100 g) - 180 g
fűtő Arborio rizs - 1 felaprított vöröshagyma
1 olaj a vöröshagymához
¾ olaj a tekercsekhez - 1 ½ olaj
aprított petrezselyem - 1 finomra aprított
fokhagymagerezd - 6 sárgarépa-rúd
(4 percig blansíroza) - Borjúsült-lé
szegfűborossal - Só és bors

Forróítson fel 1 evőkanál olajat a serpenyőben, majd párolja a hagymákat puhára, anélkül, hogy megbarnulnának. **Adja** hozzá a fokhagymát és a petrezselymet, majd keverjen minden össze. **Adja** hozzá a fűtő rizst és ellenőrizze a fűszerezést. Hagya kihúlni.

Fűszerezze be a borjúszeleteket és tegyen 1-2 kanálnyi rizst a közepükre. **Majd** egy sárgarépadarabot a rizsre. **Tekerje** fel a szeleteket a tavaszi tekercshez hasonlóan, majd kösse meg ételekhez használható kötözővel. **Süssé** 10-12 percig, a típustól függően, a megmaradt olajjal. **Adjon** hozzá egy kis alaplevet a főzés befejezése előtt. A tálaláshoz távolítsa el a zsineget, vágja felbe a tekercseket és öntsé le a borjúsült levélét.



TIPP tálalja az ételt cukkinivel vagy zellerrel. A borjúszelet helyettesítheti pulykahússal.



258 kcal



TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje	28.6 g
Zsír	11.2 g
Szénhidrátok	10.5 g

Ez az ízletes déli étel kalóriában szegény és fehérjében gazdag.



198 kcal



TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje	25.4 g
Zsír	8.2 g
Szénhidrátok	6.4 g

Tele van omega-3 zsírvakkal, amelyek segítenek a szív és az artériák védelmében.

Fokhagymás rák

Actifry Express

	X4
	20 perc
	12 perc

800 g nyers, páncéljától megtisztított királyrák - **1** vékonyra szeletelt vöröshagyma - **5** finomra aprított fokhagymagerezd - **3** oliva olaj **1** citrom - Só és bors - Petrezselyem

Actifry Express XL

	X6
	20 perc
	15 perc

1.2 kg nyers, páncéljától megtisztított királyrák - **2** vékonyra szeletelt vöröshagyma - **6** finomra aprított fokhagymagerezd - **3** oliva olaj **2** citrom - Só és bors - Petrezselyem

Marinálja a királyrákokat fokhagymában, vöröshagymában, petrezselyemben és olajban 15 percig.

Sózza és borsozza.

Főzze a királyrákokat a marináddal együtt 12-15 percig, a típusról függően. Amikor a királyrákok élénk narancs színűvé válnak, akkor fogyasztásra készek.

Citromszeletekkel tállalja.



TIPP a kéz lemosásához: egy kis tálka víz citrommal

Párolt halragu

Actifry Express

	X4
	15 perc
	15 perc

500 g hal (lazac vagy horgászhal), felkockává - **½** uborka, felkörökre szieletelve **½** édeskörömény-szár, kockázva - Felkockázott újhagyma - **2** felkockázott paradicsom **1** citrom leve - Aprított friss petrezselyem **50 ml** hal-alaplé - **50 ml** csökkentett zsírtartalmú tejszín - **1** oliva olaj - Só, bors

Actifry Express XL

	X6
	15 perc
	17 perc

750 g hal (lazac vagy horgászhal), felkockává - **½** uborka, felkörökre szieletelve **1** édeskörömény-szár, kockázva - Felkockázott újhagyma - **3** felkockázott paradicsom **3** citrom leve - Aprított friss petrezselyem **75 ml** hal-alaplé - **75 ml** csökkentett zsírtartalmú tejszín - **1** oliva olaj - Só, bors

Marinálja a halat egy fél citrom levében.

Helyezze a halat a serpenyőbe, adjon hozzá sót és borsot. **Adja** hozzá az uborkát, újhagymát, édesköröményt, paradicsomot és a citrom másik felének levét. **Adja** hozzá az olajat és süsse 10-12 percig a típusról függően. **Adja** hozzá a halat, az alaplevet, a tejszínt és főzze 5 percig.

Szórja meg petrezselyemmel



TIPP Ha éppen csak megfőtt lazacot és ropogós zöldségeket szeretné elérni, csökkentse a főzési időt.



196 kcal



TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje	28 g
Zsír	7 g
Szénhidrátok	5.9 g

Ez az egyéb tengeri ételekből és halból álló étel kiváló fehérjeforrás, alacsony zsírtartalommal. Extra mennyiségű jódjal és szelén antioxidánsokkal!

Hal

Horgászhal-érmék és garnélarák

Actifry Express

X4	4 120 g horgászhal-érmé
	½ vékonyra szeltelett vöröshagyma
10 perc	1 aprított turbolya
	¾ oliva olaj
6 perc	12-16 garnélarák - 2 egyszeres tejszín - ½ paprikapor
	½ felaprított tartósított citrom
	Só, bors

Actifry Express XL

X6	6 120 g horgászhal-érmé
	¾ vékonyra szeltelett vöröshagyma
10 perc	1 aprított turbolya
	¾ oliva olaj
8 perc	18-24 garnélarák - 3 egyszeres tejszín - ½ paprikapor
	½ tartósított citrom felaprítva
	Só, bors

Marinálja a horgászhal-érméket vöröshagymával, olajjal, turbolyával, pirospaprikával, borssal, sóval és karamellizált citrommal 5 percig. **Majd** süsse 6-8 percig, a típusról függően. **A főzés vége előtt** 2-3 perccel adja hozzá a garnélarákat és a tejszínt. **Tállaja** citromlével.



TIPP Adjon néhány kagylót a garnélarákok mellé, és főzze őket, amíg ki nem nyílnak. Használhat petrezselymet, snidlinget, curryt stb.



174 kcal



TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje	0,9 g
Zsír	3,4 g
Szénhidrátok	39,2 g

Két féle gyümölcs ebben a pektinben gazdag ételben. Ez a rostanyag megfelelő arra, hogy eltelítve érezze magát.

Desszertek

Fahéjas alma

Actifry Express

X4	4 meghámozott zöldalma
	85 g kockára vágott aszalt sárgabarack
	½ teáskanál fahéj
20 perc	2 porcukor
	1 napraforgóolaj
15-18 perc	

Actifry Express XL

X6	6 meghámozott zöldalma
	120 g kockára vágott aszalt sárgabarack
	1 teáskanál fahéj
20 perc	2 porcukor
	1 napraforgóolaj
18-20 perc	

Szeletelezze fel és magozza ki az almákat. **Tegye** őket a serpenyőbe, az olajjal együtt. **Hagyja** főni 10-15 percig, a típusról függően. **Adjja** hozzá a sárgabarackot, és főzze 5 percig, amíg az almák meg nem puhulnak. **Keverje** össze a cukrot és a fahéjet.

Szórja rá a meleg almára.



TIPP A sárgabarack helyettesíthető mazsolával vagy fügélvel, a fahéj pedig kardamom- vagy vaniliáporral



155 kcal

TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje	2 g
Zsír	2.5 g
Szénhidrátok	34.6 g

Gyors, ízletes, frissítő és kalóriában szegény. Nincs oka rá, hogy visszafogja magát, ha ez a desszert!

Karamellizált ananász és mangó, kókuszsörbet

Actifry Express

X4	1 kimagozott és felkockázott ananász
10 perc	1 felkockázott érett mangó
10 perc	1 felaprított menta
10 perc	1 méz - Szezámmag
10 perc	4 gombóc kókuszsörbet

Actifry Express XL

X6	1 ½ kimagozott és felkockázott ananász
10 perc	1 ½ felkockázott érett mangó
10 perc	1 ½ felaprított menta
13 perc	1 ½ méz - Szezámmag
13 perc	6 gombóc kókuszsörbet

Hevítsse a mézet a serpenyőben 6-8 percig. A méz karamellizálódik. **Adja** hozzá az ananászt és mangót a karamellhez. **Adja** hozzá a mentát és süssé 4-5 percig. **Szórja** meg szezámmaggal. **Találja** melegen a kókuszsörbettel.



TIPP A kókuszsörbet helyett ananászsörbetet is készíthet. Adjon hozzá egy kis barna rumot a párolás végén, továbbá a karamellizált ananászt, és ha szereti, egy kis kókusz ízesítésű habcsókot.



292 kcal

TÁPÉRTÉK INFORMÁCIÓK ADAGONKÉNT

Fehérje	7.4 g
Zsír	8.9 g
Szénhidrátok	50.8 g

Az őrült kakaó antioxidáns tulajdonságai, a leveles tésztával kombinálva könnyű és levegős desszertet adnak.



Desszertek

Banános és csokis töltött tésztta

Actifry Express

X4	3 banán, 1 cm vastag darabokra vágva
30 perc	20 g őrült kakaó - 6 lap hűtött friss leveles tésztta 4 négyzetre vágva - 1 felvert tojás.
30 perc	Öntet: 100 ml zsírmentes tej
8 perc	70 g 70%-os étcsokoládé

Actifry Express XL

X6	4 banán, 1 cm vastag darabokban
30 perc	30 g őrült kakaó - 9 lap hűtött friss leveles tésztta 4 négyzetre vágva - 2 felvert tojás.
30 perc	Öntet: 100 ml zsírmentes tej
8 perc	100 g 70%-os étcsokoládé

Tegyen egy kis őrült kakaót a téstlap közepére, majd adjon hozzá egy darab banánt. **Hajtsa össze** „samosa” stílusban, majd kerje meg a felvert tojással.

Helyezze samosa-batyukat a serpenyőbe az összeillesztéssel lefelé és süssé őket 8 percig.

Eközben hevíts fel a tejet és adjahozzá a csokoládét. **Jól** keverje el.



TIPP Az őrült kakaó helyettesíthető keserű kakaóporral vagy Nutella® termékkel.

Frytki

Frytki



207 kcal

WARTOŚĆ ODŻYWCZA PORCJI

Białko	5.3 g	Przepyszne, świeże i chrupiące frytki usmażone na jednej łyżce oleju.
Tłuszcze	3.5 g	
Węglowodany	41.5 g	

Domowe frytki

Actifry Express

	X4	1 kg ziemniaków, obranych i umytych 1 łyżka oleju - sól
	15 min	
	30-34 min	

Actifry Express XL

	X6	1.5 kg ziemniaków, obranych i umytych 1 łyżka oleju - sól
	15 min	
	36-38 min	

Ziemniaki pokroić w słupki o pożądanej wielkości. Frytki dokładnie wyplukać, odcedzić i starannie osuszyć. Przełożyć je do misy. Równomiernie nalać olej na frytki. Smażyć przez 30 do 38 minut w zależności od modelu.



WSKAZÓWKI Dla urozmaicenia ziemniaki można zastąpić słodkimi ziemniakami.

Można również zmieniać sposób krojenia ziemniaków, rodzaj oleju, przyprawy oraz świeże i suszone zioła.

Sposób krojenia: w kostkę, ćwiartki, słupki
Rodzaje oleju: oliwa z oliwek, olej sezamowy, olej z orzechów, olej z pestek winogron
Zioła i przyprawy: curry, papryka, chili, czosnek, tymianek, rozmaryn, pietruszka, suszone oregano, gorgzycza (Dodać 1 łyżeczkę 5 min. przed końcem smażenia).
Marynaty: frytki zamarynować w oliwie z oliwek z dodatkiem oleju sezamowego, musztardy Dijon, papryki i szczypty chili.



116 kcal

WARTOŚĆ ODŻYWCZA PORCJI

Białko	3.6 g
Tłuszcze	9 g
Węglowodany	6.3 g



132 kcal

WARTOŚĆ ODŻYWCZA PORCJI

Białko	3.3 g
Tłuszcze	10.6 g
Węglowodany	6.2 g



117 kcal

WARTOŚĆ ODŻYWCZA PORCJI

Białko	5 g
Tłuszcze	8.5 g
Węglowodany	5.4 g

Dip z awokado

1 awokado, obrane z usuniętą pestką
1 pokrojony pomidor z usuniętymi
pestkami - **200 ml** kwaśnej śmietany
2 szalotki - sok z **1 limonki**
1 drobno posiekany ząbek czosnku -
odrobina sosu tabasco - sól i pieprz

Na 400 ml



5 min

1 - Zmiksować awokado, pomidory,
kwaśną śmietanę, szalotkę, sok z
limonki, czosnek i sos tabasco za
pomocą robota kuchennego lub
blendera.

2 - Doprawić do smaku.

Dip z czerwonej papryki

200 ml odtłuszczonej kwaśnej
 śmietany - **100 ml** majonezu light
100 g papryki, grillowanej, obranej
 ze skórki i posiekanej - **2 listków**
 świeżej posiekanej bazylii - **1 ząbek**
 drobno posiekanej czosnku - sól i
 pieprz

Na 250 ml



5 min

1 - Zmiksować kwaśną śmietanę,
majonez, czerwone papryki,
bazylię i czosnek za pomocą
robotu kuchennego lub blendera.
2 - Doprawić do smaku. Posyapać
 świeżymi, posiekanyimi liśćmi bazylii.

Dip czosnkowo- szczypiorkowy

250 ml kwaśnej śmietany
2 szalotki tartego parmezanu
1 szalotka drobno posiekana szalotka
1 drobno posiekanej szczypiorki
½ łyżeczki rozdrobnionego czosnku
sól i pieprz

Na 250 ml



5 min

1 - Wymieszać kwaśną śmietanę i
parmezan. Dodać szalotki, szczypiorek
i czosnek.

2 - Doprawić

Wariacja: dodać **łyżeczkę** drobno
startej skórki cytryny dla większej
 świeżości i lepszego smaku.



163 kcal



WARTOŚĆ ODŻYWYCZA PORCJI

Białko	7.4 g
Tłuszcze	7.9 g
Węglowodany	17.5 g

Ta smaczna i zdrowa przystawka zawiera witaminę B9, przeciwutleniacze i błonnik.



99 kcal



WARTOŚĆ ODŻYWYCZA PORCJI

Białko	2.8 g
Tłuszcze	4.6 g
Węglowodany	14.2 g

Zielone warzywa są źródłem witamin, minerałów, błonnika i przeciwutleniaczy. Oliwa z oliwek zawiera jednonienasycone kwasy tłuszczone i pomaga utrzymać prawidłową funkcję układu sercowo-naczyniowego.

Zapiekana cukinia

Actifry Express

X4	1 ½ cebuli, obranej i drobno posiekanej - 3 umyte cukinie - 1 ½ łyżki oliwy z oliwek - 1 rozdrobniony ząbek czosnku - ½ łyżki posiekanej bazylii - 250 ml częściowo odtłuszczonego mleka, sól, papryka, gałka muszkatołowa - 1 ½ łyżki mąki lub skrobi kukurydzianej - 3 łyżki tartego sera (opcjonalnie)
15 min	
19 min	

Actifry Express XL

X6	1 ½ cebuli, obranej i drobno posiekanej - 4 umyte cukinie - 1 ½ łyżki oliwy z oliwek - 1 rozdrobniony ząbek czosnku - ¾ łyżki posiekanej bazylii - 500 ml częściowo odtłuszczonego mleka, sól, papryka, gałka muszkatołowa - 1 ½ łyżki mąki lub skrobi kukurydzianej - 3 do 4 łyżki tartego sera (opcjonalnie)
15 min	
16 min	

Pokroić cukinię. **Do misy dodać** cebulę, cukinię, sól, pieprz i gałkę muszkatołową. Dodać olej i smażyć przez 10 do 12 min w zależności od modelu. **Wymieszać** mleko I mąkę kukurydzianą, razem z rozdrobnionym czosnkiem bazylią dodać do cukinii. Smażyć przez 4 do 9 min w zależności od modelu. **Sprawdzić**, czy potrawa jest dobrze doprawiona, posypać tartyem serem i podawać.

WSKAZÓWKA Można dodać trochę odtłuszczonej śmietany do mleka, żeby zagęścić mieszankę.

Ratatouille

Actifry Express

X4	2 pomidory pokrojone w kostkę - 1 bakłażan pokrojony w kostkę - 1 cukinia pokrojona w kostkę - 3 papryki pokrojone w kostkę (zielone i czerwone) - 2 rozdrobnione ząbki czosnku - 1 drobno posiekana cebula - 1 łyżka oliwy z oliwek - sól
15 min	
25 min	

Actifry Express XL

X6	3 pomidory pokrojone w kostkę - 1 bakłażan pokrojony w kostkę - 2 cukinie pokrojone w kostkę - 4 papryki pokrojone w kostkę (zielone i czerwone) - 3 rozdrobnione ząbki czosnku - 1 ½ drobno posiekanej cebuli - 1 łyżka oliwy z oliwek - sól
15 min	
30 min	

Podgrzać olej w misie. **Smażyć** cebulę i papryki przez 5 minut. **Dodać** bakłażan, cukinię i czosnek. Smażyć dalej przez 10 do 15 minut w zależności od modelu. **Następnie** dodać pomidory i smażyć przez 10 minut. **Przyprawić**.

WSKAZÓWKA Żeby uzyskać wyjątkową potrawę, dodać jajka lub klopsiki.



335 kcal



WARTOŚĆ ODŻYWCA PORCJI

Białko	35.5 g
Tłuszcze	11.3 g
Węglowodany	19.8 g

Dobrej jakości białko zapewnia dobre funkcjonowanie mięśni, a witamina C jest przeciwyutleniaczem zwalczającym infekcje.

Filet z indyka z papryką

Actifry Express

X4	
20 min	
22 min	

600 g piersi z indyka, pociętej w paski
3 papryk z usuniętymi gniazdkami nasiennymi (po 1 z każdego koloru czerwone, zielone i żółte) - **1** cebula, pokrojona na cienkie plasterki - **2** posiekane ząbki czosnku - **2** oliwy z oliwek
75 ml białego porto - **½** octu jabłkowego - **100 ml** wody, sól i pieprz

Actifry Express XL

X6	
20 min	
24 min	

900 g piersi z indyka, pociętej w paski
6 papryk z usuniętymi gniazdkami nasiennymi (po 2 z każdego koloru czerwone, zielone i żółte) - **2** cebule, pokrojone na cienkie plasterki - **3** posiekane ząbki czosnku - **2** oliwy z oliwek
75 ml białego porto - **½** octu jabłkowego - **150 ml** wody, sól i pieprz

Do misy dodać papryki pokrojone w romby o szerokości 2 cm razem z cebulką i olejem. **Smażyć** przez 10 do 12 minut w zależności od modelu.

Dodać czosnek i smażyć przez 2 minuty. Przyprawić.

Dodać indyka pokrojonego w paski, białe porto i octu jabłkowy i smażyć przez około 10 minut



281 kcal



WARTOŚĆ ODŻYWCA PORCJI

Białko	31 g
Tłuszcze	9.9 g
Węglowodany	15.5 g

Jedno- i wielonienasycone kwasy w drobiu pomagają utrzymać prawidłową funkcję układu sercowo-naczyniowego. Ananasy zawierają dużo witamin i minerałów.

Kurczak z ananasem

Actifry Express

X4	
15 min	
10 min	

600 g filetów z piersi kurczaka pokrojonych w paski - **2** mąki kukurydzianej - sól, pieprz - **1** oliwy z oliwek - **½** imbiru - **½** curry - **250 g** ananasa w kawałkach z puszek, odcedzony (sok zachować) - **2** sosu sojowego
1 ½ szklanki wody
2 soku z ananasa

Actifry Express XL

X6	
15 min	
10 min	

900 g filetów z piersi kurczaka pokrojonych w paski - **3** skrobi kukurydzianej - sól, pieprz - **1** oliwy z oliwek - **½** imbiru - **½** curry - **350 g** ananasa w kawałkach - z puszek, odcedzony (sok zachować)
3 sosu sojowego - **2 ½** szklanki wody
3 soku z ananasa

W misce obtoczyć paski **kurczaka** w mace kukurydzianej wymieszanej z solą i pieprzem. **Włożyć** do ActiFry, poleć oliwą i **smażyć** przez 5 minut.

Dodać resztę składników i smażyć jeszcze przez 5 minut.

Podawać z białym ryżem.

Mieso



551 kcal



WARTOŚĆ ODŻYWCA PORCJI

Białko	57.8 g
Tłuszcze	8.6 g
Węglowodany	63.5 g

Ten specjał kuchni texańsko-meksykańskiej łączy w sobie białka roślinne i zwierzęce. Jest również bogaty w żelazo i błonnik.

Mięso

Chili con carne

Actifry Express



- 500 g** wołowiny pokrojonej w paski
1 cienko pokrojona cebula - 1 łyżka oliwy z oliwek - **400 g** pomidorów pokrojonych w kostkę - **200 ml** bulionu wołowego
¼ łyżeczki tymianku - **410 g** fasoli
½ czerwonej papryki, pokrojonej w plastry

Actifry Express XL



- 700 g** wołowiny pokrojonej w paski - **2 cienko pokrojone cebule - 1 łyżka** oliwy z oliwek
500 g pomidorów pokrojonych w kostkę
300 ml bulionu wołowego - **½ łyżeczki** tymianku - **500 g** fasoli - **½** czerwonej papryki, pokrojonej w plastry

Olej i cebulę smażyć w misie przez 5 do 6 minut. **Dodać** mięso i smażyć dalej przez 5 do 6 minut w zależności od modelu.

Dodać pomidory, bulion, paprykę, tymianek i fasolę. **Smażyć** przez 5 do 6 minut w zależności od modelu.



386 kcal



WARTOŚĆ ODŻYWCA PORCJI

Białko	25.3 g
Tłuszcze	17.9 g
Węglowodany	29.2 g

Dzięki połączeniu cielęciny, chudego mięsa z warzywami i węglowodanami jest to smaczne i zrównoważone danie.

Roladki z cielęciny

Actifry Express



- 4** eskalopki cielęce (100 g każdy)
120 g gotowanego ryżu Arborio
1 posiekana cebula - **1 łyżka** oleju do cebuli - **¾ łyżka** oleju do roladek - **1 łyżka** posiekanej natki pietruszki - **1** drobno posiekany ząbek czosnku - **4** słupki z marchewki (blanszowane przez 4 minuty) - sos pieczeniowy - sól i pieprz

Actifry Express XL



- 6** eskalopków cielęcych (100 g każdy)
180 g gotowanego ryżu Arborio
1 posiekana cebula - **1 łyżka** oleju do cebuli - **¾ łyżka** oleju do roladek - **1 ½ łyżka** posiekanej natki pietruszki - **1** drobno posiekany ząbek czosnku - **6** słupków z marchewki (blanszowanych przez 4 minuty) - sos pieczeniowy - sól i pieprz

W misie podgrzać 1 łyżkę oliwy z oliwek i smażyć cebulę do miękkości, jednak bez przyrumienienia. **Dodać** czosnek i natkę pietruszki, wymieszać. **Dodać** ugotowany ryż i sprawdzić, czy potrawa jest odpowiednio doprawiona.

Odczekać, aż całkowicie ostygnie.

Doprawić eskalopki cielęce i położyć 1-2 łyżki ryżu na środku. Do ryżu dodać słupki z marchewki. **Zwinąć** eskalopki jak sajgonki i związać sznurkiem kuchennym. **Smażyć** przez 10 do 12 minut w zależności od modelu na pozostałą oliwę. **Dodać** trochę bulionu przed końcem smażenia. Przed podaniem zdjąć sznurek, przeciąć roladki na pół i polać sosem.



WSKAZÓWKA Potrawę podawać z cukinią lub z selerem. Eskalopki cielęce można zastąpić indykiem.



258 kcal



WARTOŚĆ ODŻYWCA PORCJI

Białko	28.6 g
Tłuszcze	11.2 g
Węglowodany	10.5 g

Ta przepyszna potrawa z południa Stanów Zjednoczonych jest niskokaloryczna i zawiera dużo wartościowego białka.

Krewetki z czosnkiem

Actifry Express

	X4
	20 min
	12 min

800 g surowych krewetek królewskich obranych z pancerzy - 1 cienko pokrojona cebula - 5 drobno posiekanych ząbków czosnku 3 oliwy z oliwek - 1 cytryna sól i pieprz - natka pietruszki

Actifry Express XL

	X6
	20 min
	15 min

1.2 kg surowych krewetek królewskich obranych z pancerzy - 2 cienko pokrojone cebule - 6 drobno posiekanych ząbków czosnku - 3 oliwy z oliwek 2 cebule - sól i pieprz - natka pietruszki

Krewetki marynować w czosnku, cebuli, natce pietruszki i oliwie przez 15 minut. **Przyprawić** sól i pieprzem.

Krewetki smażyć w marynarce przez 12 do 15 minut w zależności od modelu. Kiedy krewetki nabiorą głęboko pomarańczowego koloru, oznacza to, że są gotowe do jedzenia.

Podawać z ćwiartkami cytryny.



198 kcal



WARTOŚĆ ODŻYWCA PORCJI

Białko	25.4 g
Tłuszcze	8.2 g
Węglowodany	6.4 g

Wysoka zawartość kwasów tłuszczyowych omega-3, które chronią serce i tętnice.

Duszony gulasz rybny

Actifry Express

	X4
	15 min
	15 min

500 g ryby (łosoś i żabnica), pokrojonej w kostkę - ¼ ogórków, pokrojonego w półkola ½ kopru włoskiego, pokrojonego w kostkę dymka pokrojona w kostkę - 2 pomidory pokrojone w kostkę - sok z 1 cytryny - posiekana natka pietruszki - 50 ml bulionu rybnego 50 ml śmietany o zmniejszonej zawartości tłuszcza - 1 oliwy z oliwek - sól, pieprz

Actifry Express XL

	X6
	15 min
	17 min

750 g ryby (łosoś i żabnica), pokrojonej w kostkę - ¼ ogórków, pokrojonego w półkola 1 koper włoski, pokrojony w kostkę - dymka pokrojona w kostkę - 3 pomidory pokrojone w kostkę - sok z 3 cytryn - posiekana natka pietruszki - 75 ml bulionu rybnego - 75 ml śmietany o zmniejszonej zawartości tłuszcza - 1 oliwy z oliwek - sól, pieprz

Zamarynować rybę w soku z połowy cytryny.

Rybę umieścić w misie, dodać sól i pieprz. **Dodać** ogórek, cebulę dymkę, koper włoski, pomidor i drugą połowę soku z cytryny. **Wlać** oliwę z oliwek i smażyć przez 10 do 12 min w zależności od modelu. **Dodać** rybę, bulion, śmietanę i smażyć przez 5 minut. **Posypać** natką pietruszki.



WSKAZÓWKA Aby łosoś nie był zbyt mocno ugotowany, a warzywa zachowały chrupkość można skrócić czas gotowania.



196 kcal



WARTOŚĆ ODŻYWCZA PORCJI

Białko	28 g
Tłuszcze	7 g
Węglowodany	5.9 g

To połączenie owoców morza i ryby jest doskonałym źródłem białka o niewielkiej zawartości tłuszczy. Z dodatkiem jodu i selenu - przeciutleniaczy!

Ryby

Medaliony z żabnicy i krewetek

Actifry Express

X4	4 120 g medalionów z żabnicy - $\frac{1}{2}$ cebuli pokrojonej w cienkie plasterki
10 min	1 posiekana trybula - $\frac{3}{4}$ oliwy z oliwek - 12 do 16 krewetek
6 min	2 śmietany - $\frac{1}{2}$ papryki w proszku - $\frac{1}{2}$ kiszonej cytryny - sól, pieprz

Actifry Express XL

X6	6 120 g medalionów z żabnicy
10 min	$\frac{3}{4}$ cebuli pokrojonej w cienkie plasterki
8 min	1 posiekana trybula - $\frac{3}{4}$ oliwy z oliwek - 18 do 24 krewetek

3 śmietany - $\frac{1}{2}$ papryki w proszku - $\frac{1}{2}$ kiszona cytryna, posiekana - sól, pieprz

Medaliony z żabnicy marynować z cebulą, olejem, trybulą, papryką w proszku, solą, kiszoną cytryną przez 5 minut. **Następnie** smażyć przez 6 do 8 minut w zależności od modelu. 2 do 3 minut przed końcem gotowania dodać krewetki i śmietanę. **Podawać** z sokiem z cytryny.



WSKAZÓWKA Dodać kilka małych do krewetek i gotować, dopóki się nie otworzą. Można dodać natkę pietruszki, szczypiorek, curry itp.



174 kcal



WARTOŚĆ ODŻYWCZA PORCJI

Białko	0,9 g
Tłuszcze	3,4 g
Węglowodany	39,2 g

Dwie porcje owoców w tym bogatym w pektyny deserze. Błonnik daje uczucie sytości.

Desery

Actifry Express

X4	4 zielone jabłka obrane ze skórki
20 min	85 g suszonych moreli pokrojonych w kostkę - $\frac{1}{2}$ łyżeczki cynamonu
15-18 min	2 cukru pudru - 1 oleju słonecznikowego

Actifry Express XL

X6	6 zielonych jabłek obranych ze skórki
20 min	120 g suszonych moreli pokrojonych w kostkę - 1 łyżeczka cynamonu
18-20 min	2 cukru pudru - 1 oleju słonecznikowego

Jabłka obrać i wykroić gniazda nasienne. **Dodać** je do misy wraz z olejem. **Smażyć** przez 10 do 15 minut w zależności od modelu. **Dodać** morele i smażyć przez 5 minut do miękkości jabłek. **Cukier** wymieszać z cynamonem. **Posypać** nim ciepłe jabłka.



WSKAZÓWKA Morele można zastąpić rodzynkami lub figami, a cynamon mielonym kardamonem lub wanilią.



155 kcal

WARTOŚĆ ODŻYWCZA PORCJI

Białko	2 g
Tłuszcze	2.5 g
Węglowodany	34.6 g

Szybkie, smaczne, orzeźwiające i niskokaloryczne. Deser, który można jeść bez poczucia winy!

Karmelizowany ananas i mango, sorbet kokosowy

Actifry Express

X4

1 ananas z usuniętym środkiem i pokrojony w kostkę - 1 mango pokrojone w kostkę
1 posiekanej mięty - 1 miodu
sezam - 4 kulki sorbetu kokosowego

10 min

10 min

Actifry Express XL

X6

1 ½ ananasa z usuniętym środkiem i pokrojonego w kostkę - 1 ½ mango pokrojonego w kostkę - 1 ½ posiekanej mięty - 1 ½ miodu
sezam - 6 kulek sorbetu kokosowego

10 min

13 min

Miód podgrzewać w misie przez 6 do 8 minut. **Miód** się skarmelizuje. Do karmelu dodać ananas i mango. **Dodać** mięty i smażyć przez 4 do 5 minut.

Posypać sezamem. **Podawać** na ciepło z sorbetem kokosowym.



WSKAZÓWKA Sorbet z kokosa można zastąpić sorbetem z ananasa. Na koniec gotowania dodać trochę brązowego rumu i, jeśli masz ochotę, bezę o smaku kokosowym.



292 kcal

WARTOŚĆ ODŻYWCZA PORCJI

Białko	7.4 g
Tłuszcze	8.9 g
Węglowodany	50.8 g

Dojrzały banan z właściwościami przeciutleniającymi w połączeniu z ciastem filo tworzy lekki i puszysty deser.



Desery

Bananowo-czekoladowa samosa

Actifry Express

X4

3 banany w kawałkach o grubości 1 cm - 20 g kakao w proszku - 6 arkuszy schłodzonego świeżego ciasta filo pokrojonego na 4 kwadratowe kawałki 1 ubite jajko.

30 min

Sos: 100 ml odtłuszczonego mleka
70 g 70% ciemnej czekolady

8 min

Actifry Express XL

X6

4 banany w kawałkach o grubości 1 cm - 30 g kakao w proszku - 9 arkuszy schłodzonego świeżego ciasta filo pokrojonego na 4 kwadratowe kawałki 2 ubite jajka.

30 min

Sos: 100 ml odtłuszczonego mleka
100 g 70% ciemnej czekolady

8 min

Na środek arkusza ciasta nałożyć trochę kakao, dodać kawałek banana. **Zamknąć** jak samosa I posmarować ubitym jajkiem.

Pierogi samosa położyć w misie, tak aby miejsce łączenia znajdowało się na spodzie i smażyć przez 8 minut.

W międzyczasie **podgrzać** mleko i dodać czekoladę. **Sos** zamieszać.



WSKAZÓWKA Kakao można zastąpić Nutellą®.

Krompirjevi lističi



207 kcal

HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	5.3 g	Okusen svež in hrustljav krompirček, pripravljen samo z eno žlico olja.
Maščobe	3.5 g	
Ogljikovi hidrati	41.5 g	

Domač krompirček

Actifry Express



X4

1 kg krompirja, (opranega in olupljenega)
1 olja, sol

15
min30-34
min

Actifry Express XL



X6

1.5 kg krompirja, (opranega in olupljenega)
1 olja, sol

15
min36-38
min

Krompir narežite na paličice želene velikosti. **Narezan** krompir dobro oplaknite, ga odcedite in posušite. **Preložite** ga v posodo za pečenje. **Olje** enakomerno zlijte čez krompir. **Nato** naj se peče od 30 do 38 minut (odvisno od modela).



NASVET Za popestritev krompir zamenjajte s sladkim krompirjem.

Poleg tega lahko krompir tudi drugače razrezete, spremenite vrsto olja, kombinacijo začimbenic in svežih ali suhih zelišč.

Oblika: kocke, krhliji, rezine

Zelišča in začimb: kari, mleta paprika, čili, česen, timijan, rožmarin, peteršilj,

posušen origano, gorčica (dodajte 1 5 min minut pred koncem priprave).

Mariniranje: krompirček marinirajte v mešanici oljčnega olja, sezamovega olja, dijonske gorčice in mlete paprike s ščepcem čilija.



116 kcal

HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	3.6 g
Maščobe	9 g
Ogljikovi hidrati	6.3 g



132 kcal

HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	3.3 g
Maščobe	10.6 g
Ogljikovi hidrati	6.2 g



117 kcal

HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	5 g
Maščobe	8.5 g
Ogljikovi hidrati	5.4 g

Avokadova omakica

1 avokado, olupljen in izkoščičen
1 seseckljana paradižnik, ki ste mu odstranili semena - **200 ml** kisla smetana - **2** seseckljane šalotke 1 soka limete 1 strok česna, drobno seseckljana - malo tabasca - sol in poper

Za 400 ml omakice

 5 min

1 - V kuhinjskem mešalniku zmešajte avokado, paradižnik, kislo smetano, šalotko, sok limete, česen in omako tabasco. Sestavine dobro premešajte.
2 - Dodajte sol in poper po želji.

Omakica z rdečo papriko

200 ml lahke kisle smetane
100 ml lahke majoneze
100 g pečene, olupljene in seseckljane paprike - **2** sveže seseckljani listov bazilike - 1 strok česna, drobno seseckljana - sol in poper

Za 250 ml omakice

 5 min

1 - V kuhinjskem mešalniku zmešajte kislo smetano, majonezo, pečeno papriko, baziliko in česen. Sestavine dobro premešajte.
2 - Dodajte sol in poper po želji. Potresite s sveže seseckljanimi listi bazilike.

Omakica s česnom in drobnjakom

250 ml kisla smetana
2 naribane parmezana
1 drobno seseckljana šalotka
1 sveže seseckljana drobnjaka
½ čajne žličke stisnjene česna sol in poper

Za 250 ml omakice

 5 min

1 - Zmešajte kislo smetano in parmezan. Dodajte šalotko, drobnjak in česen.
2 - Dodajte sol in poper po želji.
Različica: za dodatno svežino in okus dodajte 1 čajno žličko drobno naribane limonine lupine



163 kcal



HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	7.4 g
Maščobe	7.9 g
Ogljikovi hidrati	17.5 g

Ta priloga je zdrava in okusna, vsebuje pa še vitamin B9, antioksidante in vlaknine.



99 kcal



HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	2.8 g
Maščobe	4.6 g
Ogljikovi hidrati	14.2 g

Zelena zelenjava je odličen vir vitaminov, mineralov, vlaknin in antioksidantov. Oljčno olje vsebuje enkrat nenasocene maščobne kisline, ki so koristne za delovanje srca in ožilja.

Zelenjava

Gratinirane bučke

Actifry Express

X4	1 ½ čebula, olupljena in narezana na tanke lističe - 3 oprane bučke - 1 ½ oljčnega olja - 1 strt strok česna ½ ofsesekljane bazilike 250 ml delno posnetega mleka - sol, poper, muškatni orešček - 1 ofkoruzne moke ali koruznega škroba 3 ofnaribanega sira (po želji)
----	--

Actifry Express XL

X6	1 ½ čebula, olupljena in narezana na tanke lističe - 4 oprane bučke - 1 ½ oljčnega olja - 1 strt strok česna ¾ ofsesekljane bazilike 500 ml delno posnetega mleka sol, poper, muškatni orešček - 1 ½ koruzne moke ali koruznega škroba 3 do 4 naribanega sira (po želji)
----	---

Bučke narežite na kolobarje. **Čebulo**, bučke, sol, poper in muškatni orešček preložite v posodo za pečenje. Dodajte olje in pražite 10 ali 12 minut, odvisno od modela.

Zmešajte moko z mlekom in mešanico skupaj s strtim česnom in bazilikom dodajte bučkam. Nato naj se peče od 4 do 9 minut (odvisno od modela). **Preverite**, ali je jed dovolj slana, jo potresite z naribanim sirom in postrezite.



NASVET Maso lahko nekoliko zgostite, tako da del mleka zamenjate s smetano za kuhanje.

Ratatouille

Actifry Express

X4	2 paradižnika, narezana na kocke 1 jajčivec, narezan na kocke - 1 bučka, narezana na kocke - 3 paprike, narezane na kocke (zelene in rdeče barve) - 2 strti stroki česna - 1 drobno sesekljana čebula 1 oljčnega olja - sol
----	--

Actifry Express XL

X6	3 paradižniki, narezani na kocke 1 jajčivec, narezan na kocke - 2 bučki, narezani na kocke - 4 paprike, narezane na kocke (zelene in rdeče barve) - 3 strti stroki česna - 1 ½ drobno sesekljana čebula 1 oljčnega olja - sol
----	--

Segrejte olje v posodi za pečenje. **Čebulo** in paprike pražite približno 5 minut. **Dodajte** jajčivec, bučke in česen. **Nato** naj se odvisno od modela vse skupaj še naprej peče od 10 do 15 minut. **Dodajte** paradižnik in kuhanje še 10 minut. **Začinite**.



NASVET Jed lahko izpopolnite z dodatkom jajc ali mesnih kroglic.



335 kcal



HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	35.5 g
Maščobe	11.3 g
Ogljikovi hidrati	19.8 g

Kakovostne beljakovine zagotavljajo pravilno delovanje mišic, vitamin C pa je antioksidant s protivnetnim delovanjem.

Puranji file s pisano papriko

Actifry Express



600 g 600 g puranjih prs, narezanih na trakce - **3** paprike, ki ste jih odstranili pecelj in seme (po ena vsake barve: rdeča, zelena in rumena) - **1** čebula, narezana na tanke lističe - **2** sesekljana stroka česna
2 oljčnega olja - **75 ml** belega vina
½ jabolčnega kisa - **100 ml** vode sol in poper

Actifry Express XL



900 g puranjih prs, narezanih na trakce **6** paprik, ki ste jih odstranili pecelj in seme (po dve vsake barve: rdeče, zelene in rumene) - **2** čebuli, narezani na tanke lističe **3** sesekljani stroki česna - **2** oljčnega olja - **75 ml** belega vina - **½** jabolčnega kisa - **150 ml** vode sol in poper

Paprike narežite na koščke kar oblike, velike približno 2 cm, ter jih skupaj s čebulo in oljem preložite v posodo za pečenje. **Nato** naj se odvisno od modela vse skupaj praži od 10 do 12 minut.

Dodajte česen in pražite še 2 minuti. Začinjite.

Dodajte puranje trakce, belo vino, vodo in jabolčni kis ter kuhanje približno 10 minut.



281 kcal



HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	31 g
Maščobe	9.9 g
Ogljikovi hidrati	15.5 g

Enkrat in večkrat nenasícene maščobe v perutninskem mesu so koristne za delovanje srca in ožilja. Ananas vsebuje veliko različnih vitaminov in mineralov.

Piščanec z ananasom

Actifry Express



600 g piščančnjih prs, narezanih na trakce **2** koruzne moke - sol, poper **1** oljčnega olja - **½** ingverja **½** blage začimbe curry **250 g** ananasovih koščkov iz pločevinke, odcejenih (sok prihranite) - **2** sojine omake - **1 ½** skodelica vode - **2** ananasovega soka

Actifry Express XL



900 g piščančnjih prs, narezanih na trakce **3** koruzne moke - sol, poper **1** oljčnega olja - **½** ingverja **½** blage začimbe curry **350 g** ananasovih koščkov iz pločevinke, odcejenih (sok prihranite) **3** sojine omake - **2 ½** skodelici vode - **3** ananasovega soka

V posodi za mešanje zmešajte piščanče trakce z mešanicou moke, soli in popra. **Prelóżite** v ActiFry, prelijte z oljem in pražite približno 5 minut.

Dodajte preostale sestavine in kuhanje še 5 minut.

Postrezite z rižem.

Meso



551 kcal



HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	57.8 g
Maščobe	8.6 g
Ogljikovi hidrati	63.5 g

V tej mehiško-teksaški specialiteti se živalskim beljakovinam pridružijo tudi rastlinske. Jed je bogata tudi z železom in vlakninami.

Meso

Chili con Carne

Actifry Express



500 g zrezkov, narezanih na rezine
čebula, narezana na tanke lističe
1 šepot oljnega olja - 400 g paradižnika
v koščkih - 200 ml goveje juhe - ¼ čajne
žličke timijana - 410 g kuhanega rdečega
fižola - ½ narezane rdeče paprike

Actifry Express XL



700 g zrezkov, narezanih na rezine
2 čebuli, narezani na tanke lističe
1 šepot oljnega olja - 500 g paradižnika
v koščkih - 300 ml goveje juhe - ½ čajne
žličke timijana - 500 g kuhanega rdečega
fižola - ½ narezane rdeče paprike

Čebulo in olje preložite v posodo za pečenje in čebulo
pražite 5 ali 6 minut. **Dodajte** meso in pražite nadaljnjih
5 ali 6 minut, odvisno od modela.

Dodajte paradižnik, juho, papriko, timijan in fižol.

Nato naj se odvisno od modela vse skupaj kuha od 5 do
6 minut.



386 kcal



HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	25.3 g
Maščobe	17.9 g
Ogljikovi hidrati	29.2 g

Kombinacija teletine, ki je pusto meso, in dodatkov (zelenjava in ogljikovi hidrati) zagotovi okusno in uravnoteženo jed.

Telečji zvitki

Actifry Express



4 telečji zrezki (težki približno 100 g)
120 g kuhanega riža Arborio - 1 šešekljana
čebula - 1 šepot olja za čebulo - ¾ šepot
za zvitke - 1 šešekljana petršilja
1 drobno sesekljana strok česna - 4 paličice
korenčka (kuhanih približno 4 minute)
Telečja omaka od pečenja s pimentom
sol in poper

Actifry Express XL



6 telečjih zrezkov (težkih približno 100 g)
180 g kuhanega riža Arborio - 1 šešekljana
čebula - 1 šepot olja za čebulo - ¾ šepot
za zvitke - 1 ½ šešekljana petršilja -
1 drobno sesekljana strok česna - 6 paličic
korenčka (kuhanih približno 4 minute)
Telečja omaka od pečenja s pimentom
sol in poper

V posodi za pečenje segrejte 1 žlico olja in preprážite čebulo,
da se zmehta, vendar ne porjavi. **Dodajte** česen in petršilj
ter premešajte. **Dodajte** kuhan riž in preverite slanost. Pustite,
da se ohladi. **Začinite** teleče zrezke in na sredino vsakega
položite 1–2 žlici riza. **Rižu** dodajte paličico korenčka. Iz zrezkov
oblikujte zavitke in obliki ruladic in jih povežite s kuhinjsko
vrvico. **Nato** jih na preostalem olju pražite od 10 do 12 minut.
odvisno od modela. Pred koncem praženja dodajte malo jušne
osnove. **Odstranite** vrvico, zvitke prevezite na pol in jih prelijte
z omako od pečenja ter jih postrezite.



NASVET Jed postrezite z bučkami ali
zeleno. Teleče zrezke lahko nadomestite
s puranjimi.



258 kcal



HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	28.6 g
Maščobe	11.2 g
Ogljikovi hidrati	10.5 g

Ta okusna sredozemska jed ima veliko beljakovin in malo kalorij.



198 kcal



HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	25.4 g
Maščobe	8.2 g
Ogljikovi hidrati	6.4 g

Maščobne kisline Omega-3 varujejo vaše srce in ožilje.

Rakci s česnom

Actifry Express

	X4
	20 min
	12 min

800 g surovih oluščenih velikih rakcev
1 čebula, narezana na tanke lističe
5 drobno sesekljanih strokov česna
3 oljnega olja - **1** limona
 sol in poper- peteršilj

Actifry Express XL

	X6
	20 min
	15 min

1.2 kg surovih oluščenih velikih rakcev
2 čebuli, narezani na tanke lističe
6 drobno sesekljanih strokov česna
3 oljnega olja - **2** limoni - sol in poper - peteršilj

Rakce 15 minut marinirajte v mešanici česna, čebule, peteršilja in olja. **Začinite** s soljo in poprom.

Rakce z marinado vred pražite 12 do 15 minut, odvisno od modela. Ko se obarvajo oranžno, so pripravljeni.

Postrezite z rezinami limone.



NASVET Za čiščenje rok pripravite skledo z vodo in limoninim sokom.

Ribja enolončnica

Actifry Express

	X4
	15 min
	15 min

500 g ribnih filejev (losos in morska žaba), narezanih na kocke - **¼** kumare, razpolovljene in narezane na rezine - **½** koromača, narezana na kocke - mlada čebula, narezana na kocke - **2** paradžnika, narezana na kocke - sok ene limone - sveže sesekljani peteršilj
50 ml ribje juhe - **50 ml** manj mastne smetane - **1** oljnega olja - sol, poper

Actifry Express XL

	X6
	15 min
	17 min

750 g ribnih filejev (losos in morska žaba), narezanih na kocke - **½** kumare, razpolovljene in narezane na rezine - **1** koromač, narezana na kocke - mlada čebula, narezana na kocke - **3** paradžniki, narezani na kocke - sok 3 limon - sveže sesekljani peteršilj - **75 ml** ribje juhe
75 ml manj mastne smetane
1 oljnega olja - sol, poper

Koščke ribe marinirajte v polovici limoninega soka.

Preložite jih v posodo za pečenje ter dodajte sol in poper.

Dodajte kumaro, mlado čebulo, koromač, paradžnik in drugo polovico limoninega soka. **Dodajte** olje in pražite 10 ali 12 minut, odvisno od modela. **Dodajte** jušno osnovno in sметano ter kuhanje še 5 minut. **Potresite** s peteršiljem.



NASVET Čas kuhanja lahko skrajšate, če vam je bolj všeč hrustljava zelenjava in sočen losos.



196 kcal



HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	28 g	
Maščobe	7 g	
Ogljikovi hidrati	5.9 g	

Ta kombinacija morskih sadežev in ribe je odličen vir beljakovin z malo kalorijami. Velika porcija joda in selenia.

Ribe

Medaljoni morske žabe z rakci

Actifry Express

X4	4 medaljoni morske žabe (vsak 120 g)
10 min	½ čebule, narezane na tanke lističe
6 min	1 sesekljane krebuljice ¾ oljčnega olja od 12 do 16 rakcev - 2 smetane za kuhanje - ½ paprike v prahu ½ sesekljane vložene limone sol, poper

Actifry Express XL

X6	6 medaljoni morske žabe (vsak 120 g)
10 min	¾ čebule, narezane na tanke lističe
8 min	1 sesekljane krebuljice ¾ oljčnega olja od 18 do 24 rakcev - 3 smetane za kuhanje - ½ paprike v prahu ½ sesekljane vložene limone sol, poper

Medaljone 5 minut marinirajte v mešanici čebule, olja, krebuljice, paprike, popra, soli in karamelizane limone.

Nato jih pecite od 6 do 8 minut, odvisno od modela.

2–3 minute pred koncem dodajte rakce in smetano.

Postrezite z limoninim sokom

NASVET Rakcem lahko dodate tudi nekaj školjk in jih kuhate, dokler se ne odprejo. Uporabite lahko peteršilj, drobnjak, curry itn.



174 kcal



HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	0,9 g
Maščobe	3,4 g
Ogljikovi hidrati	39,2 g

Dva odmerka s pektinom bogatega sadja. Vlaknine so koristne, saj dajejo občutek sitosti.

Stadice

Jabolka s cimetom

Actifry Express

X4	4 olupljena zelena jabolka
20 min	85 g suhih marelci, narezanih na kockice
15-18 min	½ čajne šličke cimeta 2 sladkorja v prahu 1 sončničnega olja

Actifry Express XL

X6	6 olupljenih zelenih jabolk
20 min	120 g suhih marelci, narezanih na kockice - ½ čajne šličke cimeta
18-20 min	2 sladkorja v prahu 1 sončničnega olja

Jabolkom odstranite sredico in jih razrežite. **Dodajte** jih v posodo za pečenje skupaj z oljem. **Nato** naj se peče od 10 do 15 minut (odvisno od modela). **Dodajte** marelce in dušite še 5 minut, da se jabolka zmehčajo. **Zmešajte** sladkor in cimet.

Mešanico potresite po toplih jabolkah.



NASVET Marelce lahko nadomestite z rozinami ali figami, cimet pa z mletim kardamonom ali vanilijo.



155 kcal



HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	2 g
Maščobe	2.5 g
Ogljikovi hidrati	34.6 g

Hitra in okusna osvežitev z malo kalorijami. To sladico si privoščite brez slabe vesti.

Karameliziran ananas in mango s kokosovim sorbetom

Actifry Express

X4	1 očiščen ananas, narezan na kocke
10 min	1 zrel mango, narezan na kocke
10 min	1 sesekljane mete
10 min	1 medu - sezam
	4 kepice kokosovega sorbeta

Actifry Express XL

X6	1 ½ očiščen ananas, narezan na kocke
10 min	1 ½ zrel mango, narezan na kocke
10 min	1 ½ sesekljane mete
13 min	1 ½ medu - sezam
	6 kepic kokosovega sorbeta

Segrevajte med v posodi za pečenje od 6 do 8 minut. Med bo pri tem karameliziral. **Karameli** dodajte ananas in mano. **Dodajte** meto in dušite od 4 do 5 minut. **Potresite** s sezamom. **Postrezite** še toplo skupaj s kokosovim sorbetom.



NASVET Kokosov sorbet lahko nadomestite z ananasovim. Na koncu lahko dodate malo rjavega rumu in po želji še španske vetrice s kokosom.



292 kcal



HRANILNA VREDNOST NA PORCIJO

Beljakovine	7.4 g
Maščobe	8.9 g
Ogljikovi hidrati	50.8 g

Kokosova moka vsebuje antioksidante, skupaj z listnatim testom pa zagotovi lahko in krhko sladico.

Samose z banano in čokolado

Actifry Express

X4	3 banane, narezane na 1 cm velike kose
30 min	20 g kokosove moke - 6 listov ohljenega listnatega testa, razrezanih v 4 kvadratne kose - 1 stopenje jajce.
8 min	Omakica: 100 ml posnetega mleka 70 g temne čokolade s 70 % kakava

Actifry Express XL

X6	4 banane, narezane na 1 cm velike kose
30 min	30 g kokosove moke - 9 listov ohljenega listnatega testa, razrezanih v 4 kvadratne kose - 2 stopenje jajci.
8 min	Omakica: 100 ml posnetega mleka 100 g temne čokolade s 70 % kakava

Dodajte malo kokosove moke v sredino vsakega kosa testa in **dodajte** kos banane. **Testo** zložite v obliku trikotnih žepkov. **Žepke** zložite v posodo za pečenje, tako da je stran s prepognjenim testom obrnjena navzdol, in jih pecite 8 minut.

Medtem segrejte mleko in mu dodajte čokolado. **Omakico** dobro premešajte.



NASVET Kokosovo moko lahko nadomestite z grenkim kakavom ali Nutello®.

Sladice

Пържени картофи



 **207 kcal**

ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	5.3 g	Вкусни пресни и хрупкави пържени картофи,
Мазнини	3.5 g	пригответи само с една лъжица мазнина.
Въглехидрати	41.5 g	

Домашно приготвени пържени картофи

Actifry Express

-  X4 **1 кг** картофи, обелени и измити
-  1  мазнина - сол
-  15 минути
-  30-34 минути

Actifry Express XL

-  X6 **1.5 кг** картофи, обелени и измити
-  1  мазнина - сол
-  15 минути
-  36-38 минути

Нарежете картофите според желаната големина. **Измийте** ги добре, изцедете ги и ги подсушете внимателно. **Сложете** ги в уреда за готовене. **Разпределете** мазнината равномерно върху картофите. **Пържете** картофите от 30 до 38 минути в зависимост от модела.



СЪВЕТ За разнообразие заменете картофите със сладки такива.

Може да промените начина на нарязване на картофите, мазнината и пресните или изсушени подправки.

Начин на нарязване: на кубчета, на полумесеци, на дълги резени
Мазнината: зехтин, сусамово олио, масло от различни видове ядки, гроздово масло
Билики и подправки: къри, червен пипер, чили, чесън, мащерка, розмарин, магданоз, риган, горчица (добавете 1  5 минути преди ястието да е готово).
Маринати: мариновайте картофите в смес от зехтин, сусамово олио, дижонска горчица, червен пипер и щипка чили.



116 kcal

ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	3.6 g
Мазнини	9 g
Въглехидрати	6.3 g



132 kcal

ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	3.3 g
Мазнини	10.6 g
Въглехидрати	6.2 g



117 kcal

ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини5 g
Мазнини	8.5 g
Въглехидрати	5.4 g

Сос от авокадо

1 авокадо, обелено и с отстранена ядка - 1 домат, нарязан на кубчета
200 мл готварска сметана - **2** шалоти - **1** сок от лайм
1 ситно нарязана скрилдка чесън
малко сос табаско - сол и черен пипер

За 400 мл

5 минути

1 - Смесете авокадото, домата, сметаната, шалота, сока от лайма, чесъна и соса табаско в кухненски робот. Смесете добре.

2 – Подправете на вкус.

Сос от чушки

200 мл нискомаслена сметана
100 мл майонеза
100 г печени, обелени и нарязани чушки - **2** прясно нарязан босилек - **1** скрилдка чесън, нарязана на ситно - сол и черен пипер

За 250 мл

5 минути

1 - Смесете сметаната, майонезата, чушките, босилека и чесъна в кухненски робот. Смесете добре.

2 – Подправете на вкус. Поръсете с пресен босилек.

Чеснов сос

250 мл готварска сметана - **2** настърган пармезан - **1** ситно нарязан шалот - **1** прясно нарязан див лук - **½ ч.л.** пресован чесън сол и черен пипер

За 250 мл

5 минути

1 - Смесете сметаната и пармезана. Добавете шалота, дивия лук и чесъна.

2 – Подправете на вкус.

За разнообразие прибавете 1 чл. настъргана лимонова кора, за да придадете на ястието свежест и по-богат аромат.



163 kcal



ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	7.4 g
Мазнини	7.9 g
Въглехидрати	17.5 g

Тази здравословна и вкусна гарнитура съдържа витамин В9, антиоксиданти и фибри.



99 kcal



ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	2.8 g
Мазнини	4.6 g
Въглехидрати	14.2 g

Пресните зеленчуци са богати на витамини, минерали, фибри и антиоксиданти. Зехтинът съдържа моно ненаситени мазнини, които спомагат за правилната функция на сърдечно-съдовата система.

Огретен от тиквички

Actifry Express

	X4	1 ½ глави лук, 3 тиквички, обелени и нарязани на тънки резени - 1 ½ зехтин - 1 пресована скилидка чесън
	15	½ ситно нарязан босилек - 250 мл полуобезмаслено мляко - сол - черен пипер, индийско орехче - 1 царевично брашно или царевично нишесте - 3 настърган кашкавал (по желание)
	19	минути

Actifry Express XL

	X6	1 ½ глави лук, 4 тиквички, обелени и нарязани на тънки резени - 1 ½ зехтин - 1 пресована скилидка чесън
	15	½ ситно нарязан босилек - 250 мл полуобезмаслено мляко - сол - черен пипер, индийско орехче - 1 царевично брашно или царевично нишесте - 3 настърган кашкавал (по желание)
	16	минути

Нарежете тиквичките на тънки резени. **Сложете** лука, тиквичките, солта, черния пипер и индийското орехче в уреда за готвене. **Добавете** зехтина и готовете от 10 до 12 минути в зависимост от модела. Смесете млякото и царевичното брашно. Прибавете смesta заедно с чесъна и босилека към тиквичките. Готовете от 4 до 9 минути в зависимост от модела. **Опитайте** на вкус. Поръсете с настъргания кашкавал и поднесете.



СЪВЕТ Може да прибавите малко сметана към млякото, за да сгъстите смesta.

Actifry Express

	X4	2 домата, 1 патладжан, 1 тиквичка и 3 чушки, нарязани на кубчета
	15	2 скилидки пресован чесън
	25	1 глава лук, нарязана на ситно зехтин - сол

Actifry Express XL

	X6	3 домата, 1 патладжан, 2 тиквички и 4 чушки, нарязани на кубчета
	15	3 скилидки пресован чесън
	30	2 глави лук, нарязани на ситно зехтин - сол

Загрейте зехтина в уреда за готвене. **Задушете** лука и чушките за 5 минути. **Добавете** патладжана, тиквичките и чесъна. **Готовете** 10–15 минути в зависимост от модела. **Добавете** доматите и готовете още 10 минути. **Подправете** на вкус.



СЪВЕТ За да стане ястието още по-апетитно, добавете яйца или кюфета.



335 kcal



ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	35.5 g
Мазнини	11.3 g
Въглехидрати	19.8 g

Добрите белтъчини съдействат за правилната функция на мускулите, а витамин С е антиоксидант, който се бори с инфекциите.



281 kcal



ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	31 g
Мазнини	9.9 g
Въглехидрати	15.5 g

Моно и полиненаситените мазнини в птичето месо спомагат за нормалната функция на сърдечно-съдовата система. Ананасът съдържа широк спектър от витамини и минерали.

Пуешко филе с чушки

Actifry Express

X4	600 г пуешки гърди, нарязани на жулиени - 3 изчистени от семките чушки (1 от всеки цвят - червена, зелена и жълта) - 1 глава лук, нарязана на тънки полумесеци - 2 ситно нарязани скилидки чесън - 2 зехтин - 75 мл бяло вино ½ ябълков оцет - 100 мл вода - сол и черен пипер
20 минути	
22 минути	

Actifry Express XL

X6	900 г пуешки гърди, нарязани на жулиени - 6 изчистени от семките чушки (2 от всеки цвят - червена, зелена и жълта) - 2 глави лук, нарязани на тънки полумесеци - 3 ситно нарязани скилидки чесън - 2 зехтин - 75 мл бяло вино ½ ябълков оцет - 150 мл вода - сол и черен пипер
20 минути	
24 минути	

Сложете чушките, нарязани на ромбове с 2 см дебелина, в уреда за готовне заедно с лука и зехтина. **Готовете** 10–12 минути в зависимост от модела. **Добавете** чесъна и готовете още 2 минути. Окусете. **Добавете** пуешките жулиени, водата и оцета и готовете 10 минути.

Пиле с ананас

Actifry Express

X4	600 г пилешки гърди, нарязани на жулиени - 2 царевично брашно сол, черен пипер - 1 зехтин ½ джинджифил - ½
15 минути	непикантно къри - 250 г консервиран ананас, отцеден от сока, който се запазва за по-късно - 2 соев сос - 1 ½ чаени чаши вода - 2 сок от ананас
10 минути	

Actifry Express XL

X6	900 г пилешки гърди, нарязани на жулиени - 3 царевично брашно сол, черен пипер - 1 зехтин ½ джинджифил - ½
15 минути	непикантно къри - 350 г консервиран ананас, отцеден от сока, който се запазва за по-късно - 3 соев сос 2 ½ ч.в. вода - 3 сок от ананас
10 минути	

В отделна купа панирайте пилешките жулиени със смес от царевично брашно, сол и черен пипер. **Сложете** ги в ActiFry, залейте със зехтина и готовете 5 минути. **Добавете** останалите съставки и продължете да готовите още 5 минути. **Поднесете** с гарнитура от бял ориз.



551 kcal



ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	57.8 g
Мазнини	8.6 g
Въглехидрати	63.5 g

Този тексаско-мексикански специалитет обединява животински и растителни белтъчини. Той е богат на желязо и фибри.



386 kcal



ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	25.3 g
Мазнини	17.9 g
Въглехидрати	29.2 g

Комбинацията от крехко телешко месо и гарнитура от зеленчуци и въглехидрати прави това ястие вкусно и здравословно.

Meco

Чили кон карне

Actifry Express

	X4	500 г мясо, нарязано на жулиени 1 глава лук, нарязана на дребно 1 зехтин - 400 г домати, нарязани на кубчета - 200 мл телешки бульон ¼ чл. мащерка - 410 г шарен боб ½ червена чушка, нарязана на тънко 15 минути
--	----	---

Actifry Express XL

	X6	700 г мясо, нарязано на жулиени 2 глави лук, нарязани на дребно 1 зехтин - 500 г домати, нарязани на кубчета - 300 мл телешки бульон ½ чл. мащерка - 500 г шарен боб ½ червена чушка, нарязана на тънко 18 минути
--	----	---

Сложете зехтина и лука в уреда за готовене и задушете за 5–6 минути. **Добавете** месото и продължете да задушавате около 5–6 минути в зависимост от модела.

Добавете доматите, бульона, черния пипер, мащерката и боба.

Готовете 5–6 минути в зависимост от модела.

Телешка руладина

Actifry Express

	X4	4 телешки шнициела (100 г всеки) - 120 г сварен ориз Арборио - 1 глава лук, нарязана на дребно - 1 зехтин за лука ¾ зехтин за руладините - 1 ½ зехтин за скилдика чесън, нарязан магданоз - 1 скилдика чесън, нарязана на дребно - 4 моркова, нарязани на жулиени, предварително бланширани за 4 минути - Редуциран телешки бульон с барабах - сол и черен пипер
	15 минути	

Actifry Express XL

	X6	6 телешки шнициела (100 г всеки) - 180 г сварен ориз Арборио - 1 глава лук, нарязана на дребно - 1 зехтин за лука - ¾ зехтин за руладините - 1 ½ зехтин за скилдика чесън, нарязан магданоз - 1 скилдика чесън, нарязана на дребно - 6 моркова, нарязани на жулиени, предварително бланширани за 4 минути - Редуциран телешки бульон с барабах - сол и черен пипер
	12-14 минути	

Заграйте супена лъжица зехтина и запържете лука без да загори. **Добавете** чесъна и магданоза и разбъркайте.

Добавете сварения ориз и опитайте на вкус. Оставете да изстине.

Подправете телешките филета и поставете 1–2 сл. ориз в средата. **Сложете** по един жулиен от моркова върху ориза. Завийте филетата като пролетни рулца и завържете с канап. **Готовете** 10–12 минути в зависимост от модела с остатъка от зехтина. Добавете малко бульон преди ястието да е готово. **Преди** да поднесете, отстранете канапа, разрежете руладините на половини и залейте със соса.



СЪВЕТ Поднесете ястието с гарнитура от тиквички или целина. Заменете телешкото филе с пушек.



258 kcal



ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	28.6 г
Мазнини	11.2 г
Въглехидрати	10.5 г

Това вкусно южняшко ястие е с малко калории и много белтъчини

Чеснови скариди

Actifry Express

X4	800 г сурови кралски скариди
20 минути	1 глава лук, нарязана на тънки полумесеци - 5 ситно нарязани скилидки чесън - 3 зехтин
12 минути	1 лимон - сол и черен пипер - магданоз

Actifry Express XL

X6	1,2 кг сурови кралски скариди - 2 глави лук, нарязани на тънки полумесеци
20 минути	6 ситно нарязани скилидки чесън
15 минути	3 зехтин - 2 лимона - 2 лимона сол и черен пипер - магданоз

Мариновайте кралските скариди в чесън, лук, магданоз и зехтин за 15 минути. **Подправете** със сол и черен пипер.

Гответе скаридите с маринатата 12–15 минути в зависимост от модела. Когато кралските скариди добият ярко оранжев цвет, са готови за консумация.

Поднесете с резени лимон.



СЪВЕТ Използвайте малка купичка с вода и лимонов сок, за да чистите ръцете си по време на хранене.



198 kcal



ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	25.4 г
Мазнини	8.2 г
Въглехидрати	6.4 г

Ястие, богато на омега-3 мастни киселини, които предпазват сърцето и артериите.

Рибена яхния

Actifry Express

X4	500 г риба (съомга и морски дявол), нарязани на кубчета - $\frac{1}{4}$ краставица, нарязана на полукургове - 1 фенел, нарязан на кубчета - нарязан на ситно зелен лук - 2 домата, нарязани на кубчета - сока от 1 лимон - Нарязан на ситно пресен магданоз - 50 мл рибен бульон - 50 мл нискомаслена сметана
15 минути	1 зехтин - сол и черен пипер

Actifry Express XL

X6	700 г риба (съомга и морски дявол), нарязани на кубчета - $\frac{1}{2}$ краставица, нарязана на полукургове - 1 фенел, нарязан на кубчета - нарязан на ситно зелен лук - 3 домата, нарязани на кубчета - сока от 3 лимона - Нарязан на ситно пресен магданоз - 75 мл рибен бульон - 75 мл нискомаслена сметана
15 минути	1 зехтин - сол, черен пипер
17 минути	

Мариновайте рибата в половината от лимоновия сок.

Сложете рибата в уреда за готвене и добавете сол и черен пипер. **Добавете** краставицата, зеления лук, фенела, доматите и останалата част от лимоновия

сок. **Добавете** зехтина и гответе от 10 до 12 минути в зависимост от модела. **Добавете** рибата, бульона и сметаната и гответе още 5 минути. **Поръсете** с магданоз.



СЪВЕТ За по-хрупкави зеленчуци и крехка съомга намалете времето за готвене.



196 kcal



ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	28 g	
Мазнини	7 g	
Въглехидрати	5.9 g	

Тази комбинация от риба и морски дарове е отличен източник на белтъчини и малко калории. С допълнително количество йод и селен, които са чудесни антиоксиданти!

Медальони от морски дявол и скариди

Actifry Express

	X4	4 120 г медальони от морски дявол
		¾ тънко нарязан лук - 1 ситно нарязана целина - ¾ зехтин
	10	12-16 скариди - 2 течна сметана
	минути	½ червен пипер - ½ лимон
	6	от консерва, нарязан на дребно - сол, черен пипер
	минути	от консерва, нарязан на дребно - сол, черен пипер

Actifry Express XL

	X6	6 120 г медальони от морски дявол
		¾ тънко нарязан лук - 1 ситно нарязана целина - ¾ зехтин
	10	18-24 скариди - 3 течна сметана
	минути	½ червен пипер
	8	½ лимон от консерва, нарязан
	минути	на дребно - сол, черен пипер

Мариновайте медальоните в лук, зехтин, целина, червен пипер, черен пипер, сол и карамелизирани лимони в продължение на 5 минути. **Готовете** 6-8 минути в зависимост от модела. **Добавете** сметаната и скаридите 2-3 минути, преди ястието да е готово. **Поднесете** с лимонов сок.

СЪВЕТ Добавете няколко черни миди към скаридите. Те ще са готови за консумация, когато се отворят. Може да използвате магданоз, лук, къри и т.н..



174 kcal



ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	0,9 g
Мазнини	3,4 g
Въглехидрати	39,2 g

Ябълките са богати на пектин. Фибрите в този десерт ви карат да се чувствате сици.

Ябълки с канела

Десерти

Actifry Express

	X4	4 обелени зелени ябълки
		85 г сушени кайси, нарязани на кубчета - ½ чл. канела
	20	2 пудра захар
	минути	1 слънчогледово олио
	15-18	минути

Actifry Express XL

	X6	6 обелени зелени ябълки
		120 г сушени кайси, нарязани на кубчета - 1 чл. канела
	20	2 пудра захар
	минути	1 слънчогледово олио
	18-20	минути

Изчистете ябълките от семките и ги нарежете на тънки резени. **Сложете** ги в уреда за готове задно с олиото. Готовете от 10 до 15 минути в зависимост от модела. **Добавете** кайсите и готовете още 5 минути, докато ябълките са омекнати. **Смесете** захарта и канелата. **Поръсете** топлите ябълки със смета.



СЪВЕТ Може да замените сушени кайси със стафиди или смокини, а канелата – с кардамон или ванилия.



155 kcal

ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	2 г
Мазнини	2.5 г
Въглехидрати	34.6 г

Бърз, вкусен, освежаващ и нискокалоричен.
Няма причина да не го опитате!

Карамелизиран ананас и манго с кокосов шербет

Actifry Express

X4	1 ананас, изчистен и нарязан на кубчета
10	1 узряло манго, нарязано на кубчета
10	1 ситно нарязана мента
	1 мед – сусам
	4 лъжици кокосов шербет
10	минути

Actifry Express XL

X6	1 ½ ананас, изчистен и нарязан на кубчета - 1 ½ узряло манго, нарязано на кубчета - 1 ½ ситно нарязана мента 1 ½ мед – сусам
10	6 лъжици кокосов шербет
13	минути

Заграйте меда за 6–8 минути. Той ще се карамелизира. **Добавете** ананаса и мангото към карамела. **Добавете** ментата и гответе още 4–5 минути.
Поръсете със сусам. **Поднесете** десерта топъл заедно с кокосовия шербет.



СЪВЕТ Заменете шербета от кокос с ананасов. Добавете малко тъмен ром в края на готовното, карамелизиран ананас и малко целувки с вкус на кокос по желание.meringue.



292 kcal

ХРАНИТЕЛНИ СТОЙНОСТИ ЗА ЕДНА ПОРЦИЯ

Белтъчини	7.4 г
Мазнини	8.9 г
Въглехидрати	50.8 г

Какаото с неговите свойства на антиоксидант и многолистното тесто правят този десерт лек и пухкав.

Самоса с банан и шоколад

Actifry Express

X4	3 банана, нарязани на парченца с дебелина 1 см - 20 г какао – 6 листа охладено многолистно тесто, нарязано на квадратни парчета - 1 разбито яйце.
30	минути
8	Coc: 100 мл обезмаслено мляко 70 г 70% черен шоколад минути

Actifry Express XL

X6	4 банана, нарязани на парченца с дебелина 1 сантиметър - 30 г какао
30	9 листа охладено многолистно тесто, нарязано на квадратни парчета - 2 разбити яйца.
8	Coc: 100 мл обезмаслено мляко 100 г 70% черен шоколад минути

Сложете по малко какао и парче банан в средата на всяко квадратче тесто. **Затворете** ги под формата на триъгълници и ги намажете с разбитото яйце.

Сложете баничките самоса в тавата със сгънатите краища надолу и гответе 8 минути.

Междуд временено загрейте млякото и добавете шоколада.

Разбръкайте соса.



СЪВЕТ Може да замените какаото с горчиво или Nutella®.

Cartofi prăjiți

Cartofi prăjiți



207 kcal

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	5.3 g	Cartofi prăjiți proaspeti, crocanți și delicioși cu o singură lingură de ulei.
Grăsimi	3.5 g	
Glucide	41.5 g	

Cartofi prăjiți făcuți în casă

Actifry Express

	X4	1 kg de cartofi, curătați și spălați
	1	de ulei - Sare
	15	min
	30-34	min

Actifry Express XL

	X6	1.5 kg de cartofi, curătați și spălați
	1	de ulei - Sare
	15	min

Tăiați cartofii de dimensiunea dorită. Clătiți bine cartofii tăiați, scurgeți-i și apoi uscați-i cu atenție. Puneiți-i în tigaie. Turnați uleiul uniform peste cartofi. Lăsați la gătit timp de 30-38 de minute, în funcție de model.



SUGESTIE Pentru diversitate, înlocuiți cartofii cu cartofi dulci.

Pentru mai multă diversitate, schimbați forma de tăiere a cartofilor, uleiul, condimentele și mirodenile proaspete sau uscate.

Formă: cuburi, wedges, păi

Uleiul: măslini, susan, nuci, semințe de struguri

Mirodenile și condimentele: curry, boia de ardei dulce, boia de ardei iute, usturoi, cimbru, rozmarin, pătrunjel, oregano uscat, muștar (adăugați 1 5 cu 5 min. înainte de terminarea timpului de gătit).

Marinate: marinați cartofii prăjiți într-o combinație de ulei de măslini, ulei de susan, muștar de Dijon, boia de ardei dulce și un praf de boia de ardei iute.

Dips



Dips



116 kcal

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	3.6 g
Grăsimi	9 g
Glucide	6.3 g



132 kcal

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	3.3 g
Grăsimi	10.6 g
Glucide	6.2 g



117 kcal

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	5 g
Grăsimi	8.5 g
Glucide	5.4 g

Sos de avocado

1 avocado, curățat și fără sâmbure
1 roșie tocată fără semințe
200 ml de smântână - **2** de hașme - **1** de zeamă de lămâie
1 cățel de usturoi tocata mărunt - O picătură de sos Tabasco - Sare și piper

Pentru 400 ml



5 min

1 - Amestecați avocadoul, roșia, smântână, hașmele, zeama de lămâie, usturoiul și sosul Tabasco într-un robot de bucătărie.

Amestecați bine.

2 - Condimentați după gust.

Sos de ardei gras

200 ml de smântână degresată
100 ml de maioneză degresată
100 g de ardei grăsi copti, decojiți și tocăți - **2** de frunze de busuioc proaspăt tocate - **1** cățel de usturoi tocata mărunt - Sare și piper

Pentru 250 ml



5 min

1 - Amestecați smântână, maioneza, ardeii grăsi roșii, busuiocul și usturoiul într-un robot de bucătărie. Amestecați bine.

2 - Condimentați după gust.

Presărăți deasupra busuioc proaspăt tocata.

Sos de usturoi și arpagic

250 ml de smântână - **2** de parmezan ras - **1** de hașmă tocată mărunt - **1** de arpagic proaspăt tocat - **½** de lingurită de usturoi pisat - Sare și piper

Pentru 250 ml



5 min

1 - Amestecați smântână și parmezanul. Adăugăți hașma, arpagicul și usturoiul.

2 - Condimentați.

Variatie: adăugați **1** lingurită de coajă de lămâie rasă mărunt pentru a da mai multă prospetime și aromă.



163 kcal



INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine.....	7.4 g
Grăsimi	7.9 g
Glucide	17.5 g

Această garnitură sănătoasă și delicioasă conține vitamina B9, antioxidanti și fibre.



99 kcal



INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine.....	2.8 g
Grăsimi	4.6 g
Glucide	14.2 g

Legumele verzi sunt o sursă de vitamine, minerale, fibre și antioxidanti. Uleiul de măslini conține acizi grași mononensaturați care ajută la menținerea bunei funcționări a sistemului cardiovascular.

Dovleci gratinați

Actifry Express

X4	1 ½ ceapă, curătată și tocată mărunt 3 dovleci spălați - 1 ½ de ulei de măslini - 1 cățel de usturoi pisat ½ de busuioc tocat - 250 ml de lapte semidegresat - Sare, piper, nucșoară
15 min	1 ½ de mălai sau amidon de porumb 3 de brânză rasă (optional)
19 min	

Actifry Express XL

X6	1 ½ ceapă, curătată și tocată mărunt 4 dovleci spălați - 1 ½ de ulei de măslini - 1 cățel de usturoi pisat ¾ de busuioc tocat - 500 ml de lapte semidegresat Sare, piper, nucșoară
15 min	1 ½ de mălai sau amidon de porumb 3-4 de brânză rasă (optional)
16 min	

Tăiați dovleci feli. **Puneti** ceapa, dovleci, sare, piperul și nucșoara în tigaie. Adăugați uleiul și gătiți timp de 10-12 min., în funcție de model. **Amestecați** laptele și mălaiul, apoi adăugați amestecul alături de usturoiul pisat și busuioc peste dovleci. Lăsați la gătit timp de 4-9 minute, în funcție de model. **Verificați** dacă preparatul este condimentat suficient, presărați brânză rasă deasupra și serviți.



SUGESTIE Puteți adăuga puțină smântână degresată în lapte pentru a îngroși amestecul.

Ratatouille

Actifry Express

X4	2 roșii tăiate cubulete - 1 vânătă tăiată cubulete - 1 dovlecel tăiat cubulete 3 ardei grași (verde și roșu) tăiați cubulete
15 min	2 căței de usturoi pisăti - 1 ceapă tocată mărunt - 1 de ulei de măslini - Sare
25 min	

Actifry Express XL

X6	3 roșii tăiate cubulete - 1 vânătă tăiată cubulete - 2 dovleci tăiați cubulete 4 ardei grași (verde și roșu) tăiați cubulete
15 min	3 căței de usturoi pisăti - 1 ½ ceapă tocată mărunt - 1 de ulei de măslini - Sare
30 min	

Încălziți uleiul în tigaie. **Gătiți** ceapa și ardeii timp de 5 minute. **Adăugăți** vânăta, dovleci și usturoiul. Continuați să gătiți timp de 10-15 minute, în funcție de model. **Apoi** adăugați roșile și lăsați la gătit timp de 10 minute. **Condimentați**.



SUGESTIE Pentru o masă deosebită, adăugați ouă sau chifteluțe.



335 kcal



INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	35.5 g
Grăsimi	11.3 g
Glucide	19.8 g

Proteinele de calitate asigură o funcție musculară bună, iar vitamina C este un antioxidant care combată infecțiile.

File de curcan cu ardei în trei culori

Actifry Express

X4	600 g de piet de curcan, tăiat fășii - 3 ardei grași fără semințe (câte 1 de fiecare culoare, roșu, verde și galben) - 1 ceapă feliată fin 2 cărei de usturoi tocatați - 2 de ulei de măslini - 75 ml de vin de Porto alb ½ de oțet de cidru - 100 ml de apă Sare și piper
20 min	
22 min	

Actifry Express XL

X6	900 g de piet de curcan, tăiat fășii 6 ardei grași fără semințe (câte 2 de fiecare culoare, roșu, verde și galben) - 2 cepe feliate fin - 3 cărei de usturoi tocatați 2 de ulei de măslini - 75 ml de vin de Porto alb - ½ de oțet de cidru 150 ml de apă Sare și piper
20 min	
24 min	

Puneti în tigaie ardeii grași tăiați în formă de diamant cu lățimea de 2 cm împreună cu ceapa și uleiul. **Gătiți** timp de 10-12 minute, în funcție de model.

Adăugăti usturoiul și gătiți timp de 2 minute.

Condimentați.

Adăugăti fășile de carne de curcan, vinul de Porto, apa și oțetul de cidru și gătiți timp de aproximativ 10 minute.



281 kcal



INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	31 g
Grăsimi	9.9 g
Glucide	15.5 g

Grăsimile mono și polinesaturate din carne de pasăre ajută la menținerea bunei funcționări a sistemului cardiovascular. Ananasul conține o gamă largă de vitamine și minerale.

Pui cu ananas

Actifry Express

X4	600 g de piet de pui file tăiat fășii 2 de mălai - Sare, piper - 1 de ulei de măslini - ½ de ghimbir ½ de praf de curry dulce - 250 g de bucăți de ananas conservat, scurs (sucul se păstrează) - 2 de sos de soia 1 ½ ceașcă de apă - 2 de suc de ananas
15 min	
10 min	

Actifry Express XL

X6	900 g de piet de pui file tăiat fășii 3 de amidon de porumb Sare, piper 1 de ulei de măslini - ½ de ghimbir - ½ de praf de curry dulce 350 g de bucăți de ananas conservat, scurs (sucul se păstrează) - 3 de sos de soia - 2 ½ ceașcă de apă - 3 de suc de ananas
15 min	
10 min	

Într-un castron, **tăviți** fășile de pui într-un amestec de mălai, sare și piper. **Așeați**-le în ActiFry, turnați uleiul deasupra și gătiți timp de 5 minute.

Adăugăti restul ingredientelor și continuați să gătiți timp de 5 minute.

Serviți cu orez alb.

Carne



551 kcal



INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	57.8 g
Grăsimi	8.6 g
Glucide	63.5 g

Această specialitate Tex-Mex combină proteinele din carne și din legume. De asemenea, este bogată în fier și fibre.

Carne

Chili con carne

Actifry Express



500 g de cotlet de vită tăiat fășii
1 ceapă feliată fin - **1** de ulei de măslini - **400 g** de roșii tăiate cubulețe
200 ml de supă de vită - **¼** de lingurită de cimbru - **410 g** de fasole mare - **½** de ardei gras feliat

700 g de cotlet de vită tăiat fășii - **2** cepe feliate fin - **1** de ulei de măslini
500 g de roșii tăiate cubulețe
300 ml de supă de vită - **½** de lingurită de cimbru - **500 g** de fasole mare - **½** de ardei gras feliat

Actifry Express XL



Puneți uleiul și ceapa în tigaietă și gătiți timp de 5-6 min.
Adăugați carne și continuați să gătiți timp de 5-6 minute, în funcție de model.
Adăugați roșiiile, supa, ardeiul, cimbrul și fasolea.
Gătiți timp de 5-6 minute, în funcție de model.



386 kcal



INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	25.3 g
Grăsimi	17.9 g
Glucide	29.2 g

Combinarea dintre carne de vită, o carne fără grăsimi, și o garnitură (legume și glucide) face din acest preparat o mâncare gustoasă și echilibrată.

Ruladă de vitel

Actifry Express

4 felii de carne de vitel (100 g fiecare)
120 g de orez Arborio fierb - **1** ceapă tocată **1** de ulei pentru ceapă
¾ de ulei pentru rulade - **1** de pătrunjel tocăt - **1** cățel de usturoi tocăt mărunt - **4** bastonașe de morcov (blânzate timp de 4 min.) - Zeamă de vitel cu amestec de condimente - Sare și piper

Actifry Express XL

6 felii de carne de vitel (100 g fiecare)
180 g de orez Arborio fierb - **1** ceapă tocată **1** de ulei pentru ceapă - **¾** de ulei pentru rulade - **1 ½** de pătrunjel tocăt - **1** cățel de usturoi tocăt mărunt
6 bastonașe de morcov (blânzate timp de 4 min.) - Zeamă de vitel cu amestec de condimente - Sare și piper

Încălziți 1 lingură de ulei în tigaietă și gătiți ceapa până se înmoie, dar fără să se rumenească. **Adăugați** usturoiul și pătrunjelul și lăsați-le să se întrepătrundă. **Adăugați** orezul fierb și verificați dacă mai sunt necesare condimente. Lăsați să se răcească.

Asezonati felile de carne de vitel și așezați 1-2 linguri de orez în centru. **Adăugați** un bastonaș de morcov peste orez. **Rulați** felile de carne ca pe pachetele de primăvară și legați-le cu sfoară de bucătărie. **Gătiți** timp de 10-12 minute, în funcție de model, cu uleiul rămas. **Adăugați** puțină supă înainte de a termina gătitul. Pentru a servi, îndepărtați sfoara, tăiați ruladele în jumătate și ungeți-le cu zeamă de vitel.



SUGESTIE Serviți acest preparat cu dovleci sau țelină. Înlocuiți carne de vitel cu carne de curcan.



258 kcal



INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	28.6 g
Grăsimi	11.2 g
Glucide	10.5 g

Acest delicios preparat sudic este sărac în calorii și bogat în proteine de calitate.

Creveți cu usturoi

Actifry Express



X4



20 min



12 min

800 g de creveți regali decorticați
1 ceapă feliată fin - **5** căței de usturoi
 tocăti mărunt - **3** de ulei de
 măslini - **1** lămâie
 Sare și piper - Pătrunjel

Actifry Express XL



X6



20 min



15 min

1.2 kg de creveți regali decorticatați
2 cepe feliate fin - **6** căței de usturoi
 tocăti mărunt - **3** de ulei de măslini
2 lămâi - Sare și piper - Pătrunjel

Marinați creveții regali în usturoi, ceapă, pătrunjel și ulei timp de 15 minute. **Asezonăți** cu sare și piper.

Gătiți creveții regali cu marinata timp de 12-15 minute, în funcție de model. Când creveții regali capătă o culoare portocalie intensă, sunt gata pentru a fi consumați.

Serviți cu felii de lămâie.



SUGESTIE Pentru a vă curăța mâinile: un castron mic cu apă și lămâie.



198 kcal



INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	25.4 g
Grăsimi	8.2 g
Glucide	6.4 g

Bogat în acizi grași omega 3 care ajută la protecția inimii și arterelor.

Pește înăbușit cu legume

Actifry Express



X4



15 min



15 min

500 g de pește (somon și pește undițar),
 tăiat cuburi - **½** de castravete, tăiat
 semicercuri - **½** fenicul, tăiat cubulete
 Ceapă verde tăiată cubulete - **2** roșii tăiate
 cubulete - Zeama de la **1** lămâie - Pătrunjel
 proaspăt tocata - **50 ml** de supă de pește
50 ml smântână degresată - **1** de ulei
 de măslini - Sare, piper

Actifry Express XL



X6



15 min



17 min

750 g de pește (somon și pește undițar),
 tăiat cuburi - **½** de castravete, tăiat
 semicercuri - **1** fenicul, tăiat cubulete
 Ceapă verde tăiată cubulete - **3** roșii tăiate
 cubulete - Zeama de la **3** lămâie - Pătrunjel
 proaspăt tocata - **75 ml** de supă de pește
75 ml smântână degresată - **1** de ulei de măslini - Sare, piper

Marinați peștele în jumătate din cantitatea de zeamă de lămâie.

Asezați peștele în tigaie, adăugați sare și piper. **Adăugați** castravetele, ceapa verde, fenicul, roșile și cealaltă jumătate din cantitatea de zeamă de lămâie. **Turnați** uleiul de măslini și gătiți timp de 10-12 min., în funcție de model. **Adăugați** peștele, supa, smântână și gătiți timp de 5 minute. **Presărați** pătrunjel deasupra



SUGESTIE Pentru a obține somon mai puțin pătruns și legume crocante, reduceți timpul de gătit.



196 kcal



INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	28 g
Grăsimi	7 g
Glucide	5.9 g

Acest amestec de fructe de mare și pește este o sursă excelentă de proteine cu un conținut scăzut de grăsimi. Aport sporit de antioxidant: iod și seleniu!

Pește

Medalioane de pește undițar cu creveti

Actifry Express

X4	4 medalioane de pește undițar de 120 g ½ de ceapă feliată fin
10 min	1 de asmrătui tocăt - ¾ de ulei de măslini - 12-16 creveti - 2 de smântână pentru gătit ½ de boia de ardei dulce - ½ de lămâie conservată tocată - Sare, piper
6 min	

Actifry Express XL

X6	6 medalioane de pește undițar de 120 g - ¾ de ceapă feliată fin
10 min	1 de asmrătui tocăt - ¾ de ulei de măslini - 18-24 creveti 3 de smântână pentru gătit ½ de boia de ardei dulce ½ de lămâie conservată tocată
8 min	Sare, piper

Marinați medalioanele de pește undițar în ceapă, ulei, asmrătui, boia de ardei dulce, piper, sare și lămâie caramelizată timp de 5 minute. **Apoi** gătiți timp de 6-8 minute, în funcție de model. Cu 2-3 min. înainte de finalul timpului de gătit, **adăugați** crevetii și smântână. **Serviți** cu zreamă de lămâie.



SUGESTIE Adăugați câteva midii peste creveti și gătiți până se deschid cojchile. Puteti folosi pătrunjel, arpagic, curry etc.



174 kcal



INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	0,9 g
Grăsimi	3,4 g
Glucide	39,2 g

Acest desert bogat în pectină conține două porții de fructe. Aceste fibre ajută la instalarea senzației de satietate.

Deserturi

Mere cu scorțisoară

Actifry Express

X4	4 mere verzi curățate 85 g de caise uscate tăiate cubulețe
20 min	½ de lingurită de scorțisoară 2 de zahăr pudră
15-18 min	1 de ulei de floarea-soarelui

Actifry Express XL

X6	6 mere verzi curățate 120 g de caise uscate tăiate cubulețe
20 min	1 lingurită de scorțisoară 2 de zahăr pudră
18-20 min	1 de ulei de floarea-soarelui

Feliati merele și îndepărtați mijlocul. **Puneți**-le în tigale cu uleiul. **Lăsați** la gătit timp de 10-15 minute, în funcție de model. **Adăugați** caisele și gătiți timp de 5 minute, până când merele se înmoie. **Amestecați** zahărul și scorțisoara.

Presărați peste merele calde.



SUGESTIE Puteti înlocui caisele cu boabe de strugure sau stafide, iar scorțisoara o puteți înlocui cu praf de cardamom sau vanilie.



155 kcal

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	2 g
Grăsimi	2.5 g
Glucide	34.6 g

Rapid, gustos, răcoritor și sărac în calorii. Nu aveți niciun motiv să vă abțineți de la acest desert!

Ananas și mango caramelizat cu sorbet de cocos

Actifry Express

X4	1 ananas curățat și tăiat cubulete
10 min	1 mango copt tăiat cubulete
10 min	1 de mentă tocată
10 min	1 de miere - Semințe de susan
	4 cupe de sorbet de cocos

Actifry Express XL

X6	1 ½ de ananas curățat și tăiat cubulete
10 min	1 ½ mango copt tăiat cubulete
10 min	1 ½ de mentă tocată
13 min	1 ½ de miere - Semințe de susan
	6 cupe de sorbet de cocos

Încălziți mierea în tigaiă timp de 6-8 minute. Mierea se va carameliza. **Adăugați** ananasul și bucările de mango peste **caramel**. Adăugați mentă și gătiți timp de 4-5 minute.

Presărați deasupra semințe de susan. **Serviți** preparatul cald cu sorbet de cocos.



SUGESTIE Înlocuiți sorbetul de cocos cu un sorbet de ananas. Adăugați puțin rom brun la finalul timpului de gătit, ananasul caramelizat și, dacă doriti, câteva bezele cu aromă de cocos.



292 kcal

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE PER PORȚIE

Proteine	7.4 g
Grăsimi	8.9 g
Glucide	50.8 g

Cacaua măcinată cu proprietățile sale antioxidantă alături de foile de aluat de plăcintă formează un desert ușor și pufos.



Pateuri samosa cu banane și ciocolată

Actifry Express

X4	3 banane tăiate în bucăți de 1 cm grosime - 20 g de cacao măcinată
30 min	6 foi de aluat de plăcintă proaspete și reci tăiate în 4 bucăți pătrate - 1 ou băut.
8 min	Sos: 100 ml de lapte degresat 70 g de ciocolată cu 70 % cacao

Actifry Express XL

X6	4 banane tăiate în bucăți de 1 cm grosime
30 min	30 g de cacao măcinată - 9 foi de aluat de plăcintă proaspete și reci tăiate în 4 bucăți pătrate - 2 ouă bătute.
8 min	Sos: 100 ml de lapte degresat 100 g de ciocolată cu 70 % cacao

Puneți puțină cacao măcinată în centrul foii de aluat și **adăugați** o bucată de banană. **Închideți** aluatul în stilul pateurilor samosa și **ungeți**-l cu ou sau bătut.

Puneți pateurile samosa în tigaiă cu partea lipită în jos și **gătiți** timp de 8 minute.

Între timp, **încălziți** lăptele și **adăugați** ciocolata.

Amestecați sosul.



SUGESTIE Puteți înlocui cacaua măcinată cu pudră de cacao amăruie sau Nutella®.

Krumpirići

Krumpirići



207 kcal

NUTRITIVNE VRJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	5.3 g	Slasni svježi i hrskavi krumpirići pripremljeni sa samo jednom žlicom ulja
Masti	3.5 g	
Ugljikohidrati	41.5 g	

Domaći prženi krumpirići

Actifry Express

	X4	1 kg krumpira, oguljenih i opranih
		1 ulja - sol
	15 min	
	30-34 min	

Actifry Express XL

	X6	1.5 kg krumpira, oguljenih i opranih
		1 ulja - sol
	15 min	
	36-38 min	

Narežite krumpire na komadiće željene veličine. Temeljito isperite krumpire, ocijedite ih i oprezno osušite. Stavite ih u tavu. Ravnomjerno prelijte ulje po krumpirićima. Ostavite da se kuha 30 do 38 minuta, ovisno o modelu.



SAVJET Ako želite nešto malo drugačije, zamijenite krumpire batatima.

Za dodatnu raznolikost promjenite način rezanja krumpira, ulje, začine i sveže ili osušene biljke.

Način rezanja: na kockice, na kriške, komadiće

Ulje: maslinovo, sezamovo, od orašastih plodova, od sjemenki grožđa

Biljke i začini: curry, paprika, čili, češnjak, timijan, ružmarin, peršin, sušeni origano, čili, senf (Dodajte 1 ulja prije završetka kuhanja).

Marinade: marinirajte svoje krumpiriće u mješavini maslinovog ulja, sezamovog ulja, senfa Dijon, paprike i prstohvata čilija.



116 kcal

NUTRITIVNE VRJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	3.6 g
Masti	9 g
Ugljikohidrati	6.3 g



132 kcal

NUTRITIVNE VRJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	3.3 g
Masti	10.6 g
Ugljikohidrati	6.2 g



117 kcal

NUTRITIVNE VRJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini5 g
Masti	8.5 g
Ugljikohidrati	5.4 g

Umak od avokada

1 avokado, oguljen, s uklonjenom košticom - 1 nasjeckana rajčica s uklonjenim sjemenkama
200 ml kiselog vrhnja - **2** ljtutike
1 sok limete - **1** na sitno nasjeckani režanj češnjaka - Nekoliko kapi umaka tabasco - Sol i papar

Za 400 ml



5 min

1 - Pomiješajte avokado, rajčicu, kiselo vrhnje, ljtutku, sok od limete, češnjak i umak od tabasca u multipraktiku. Dobro pomiješajte.

2 - Začinite po volji.

Umak od crvene/zelene paprike

200 ml polumasnog kiselog vrhnja
100 ml polumasne majoneze
100 g prženih, oguljenih i nasjeckanih paprika - **2** svježih nasjeckanih listića bosiljka - **1** režanj na sitno nasjeckanog češnjaka - Sol i papar

Za 250 ml



5 min

1 - Pomiješajte kiselo vrhnje, majonezu, crvene/zelene paprike, bosiljak i češnjak u multipraktiku. Dobro pomiješajte.

2 - Začinite po volji. Pospite svježe nasjeckanim listovima bosiljka.

Umak od češnjaka i vlasca

250 ml kiselog vrhnja
2 ribanog parmezana
1 na sitno nasjeckana ljtutika
1 svježe nasjeckanog vlasca
½ c. žličice nasjeckanog češnjaka
Sol i papar

Za 250 ml



5 min

1 - Pomiješajte kiselo vrhnje i parmezan. Dodajte ljtutku, vlasac i češnjak.

2 - Začinite.

Varijacija: dodajte **1** čajnu žličicu na sitno ribane kore od limuna da biste dobili malo svježine i okusa.



163 kcal



NUTRITIVNE VRJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	7.4 g
Masti	7.9 g
Ugljikohidrati	17.5 g

Ovaj svježi i ukusni prilog sadrži i antioksidans vitamin B9 i vlakna.



99 kcal



NUTRITIVNE VRJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	2.8 g
Masti	4.6 g
Ugljikohidrati	14.2 g

Zeleno povrće izvor je vitamina, minerala vlakana i antioksidansa. Maslinovo ulje sadrži monozašiće masne kiseline koje pomažu vašem krvožilnom sustavu da pravilno funkcioniра.

Gratin od tikvica

Actifry Express

X4	1 ½ luk, oguljen i na tanko nasjeckan 3 oprane tikvice - 1 ½ maslinovog ulja - 1 na sitno nasjeckan režanj češnjaka ½ nasjeckanog bosiljka 250 ml poluobranog mlijeka - Sol, papar, muškatni oraščić - 1 kukuruznog brašna ili kukuruznog štirka 3 ribanog sira (opcionalno)
15 min	
19 min	

Actifry Express XL

X6	1 ½ luk, oguljen i na tanko nasjeckan 4 oprane tikvice - 1 ½ maslinovog ulja 1 na sitno nasjeckani režanj češnjaka ¾ nasjeckanog bosiljka - 500 ml poluobranog mlijeka Sol, papar, muškatni oraščić - 1 ¼ kukuruznog brašna ili kukuruznog štirka - 3 do 4 ribanog sira (opcionalno)
15 min	
16 min	

Narežite tikvice Stavite luk, tikvice, sol, papriku i muškatni oraščić u tavi. **Dodajte** ulje i kuhatite 10 do 12 min ovisno o modelu. **Pomiješajte** mlijeko i kukuruzno brašno, dodajte smjesu te nasjeckani češnjak i bosiljak tikvicama. Ostavite da se kuha 4 do 9 minuta, ovisno o modelu. **Provjerite** začine, pospite naribani sir po vrhu i poslužite.



SAVJET Možete dodati malo polumasnog vrhnja mlijeku da biste zgusnuli smjesu

Ratatouille

Actifry Express

X4	2 rajčice narezane na kockice 1 patlidžan narezan na kockice 1 tikvica narezana na kockice 3 narezane paprike (zelene i crvene) 2 na sitno nasjeckana režnja češnjaka 1 ½ sitno nasjeckani luk 1 maslinovog ulja - Sol
15 min	
25 min	

Actifry Express XL

X6	3 rajčice narezane na kockice 1 patlidžan narezan na kockice 2 tikvice narezane na kockice 4 narezane paprike (zelene i crvene) 3 na sitno nasjeckana režnja češnjaka 1 ½ sitno nasjeckani luk 1 maslinovog ulja - Sol
15 min	
30 min	

Zagrijte ulje u tavi. **Kuhajte** luk i paprika 5 minuta. **Dodajte** patlidžane, tikvice i češnjak. **Nastavite** kuhati 10 do 15 minuta ovisno o modelu. **Zatim** dodajte rajčice i ostavite da se kuha 10 minuta. **Začinite**.



SAVJET Za jedinstveno jelo, dodajte jaja ili mesne kuglice.



335 kcal



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini.....	35.5 g
Masti	11.3 g
Ugljikohidrati	19.8 g

Sadrži kvalitetne proteine koji osiguravaju dobru funkciju mišića i vitamin C, antioksidans koji se bori protiv infekcije.

Pureći file s miješanim paprikama

Actifry Express



600 g purećih prsa, narezano na pruge
3 paprike bez sjemenki (po 1 od svake boje, crvena, zelena i žuta) - **1** tanko narezani luk
2 nasjeckana režnja češnjaka
2 maslinovog ulja - **75 ml** bijelog porto vina - **½** jabučnog octa
100 ml vode - Sol i papar

Actifry Express XL



900 g purećih prsa, narezano na pruge
6 paprika bez sjemenki (po 2 od svake boje, crvena, zelena i žuta) - **2** tanko narezana luka
3 nasjeckana režnja češnjaka
2 maslinovog ulja - **75 ml** bijelog porto vina - **½** jabučnog octa
150 ml vode Sol i papar

U tavi **dodajte** paprike narezane na 2 cm debele slojeve u obliku romba s lukom i uljem. **kuhajte** 10 do 12 minuta ovisno o modelu.

Dodajte češnjak i kuhajte 2 minute. Začinite.

Dodajte narezanu puretinu, bijelo porto vino, vodu i jabučni octat te kuhajte otprilike 10 minuta.



281 kcal



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	31 g
Masti	9.9 g
Ugljikohidrati	15.5 g

Mono- i polinezasičene masti od peradi pomažu krvžilnom sustavu da pravilno funkcioniira. Ananasi sadrže mnogo vitamina i minerala.

Piletina s ananasom

Actifry Express



600 g filea od piletih prsa narezanih na pruge - **2** kukuruznog brašna- Sol, papar - **1** maslinovog ulja - **½** džumbira - **½** blagog praha curry
250 g komadića ananas-a iz konzerve, iscijedjenih (zadržan sok) - **2** umaka od soje - **1 ½ čaše** vode - **2** soka od ananasa

Actifry Express XL



900 g filea od purećih prsa narezano na pruge - **3** kukuruznog štirka - Sol, papar - **1** maslinovog ulja - **½** džumbira - **½** blagog praha curry
350 g komadića ananas-a iz konzerve, iscijedjenih (zadržan sok) - **3** umaka od soje - **2 ½ čaše** vode - **3** soka od ananasa

U zdjeli za miješanje na narezanu piletinu nanesite smjesu kukuruznog brašna, soli i papra. **Stavite** u ActiFry, zaliđite uljem i **kuhajte** 5 minuta.

Dodajte ostatak namirnica i nastavite kuhati 5 minuta.

Poslužite s bijelom rižom

Meso



551 kcal



NUTRITIVNE VRJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	57.8 g
Masti	8.6 g
Ugljikohidrati	63.5 g

Ovaj Tex-Mex specijalitet kombinira proteine od životinja i povrća. Također je bogat željezom i vlaknima.

Meso

Chili con carne

Actifry Express

X4	500 g odreska narezanog na pruge 1 luk tanko narezan - 1 maslinovog ulja - 400 g rajčica nasjeckanih na kockice 200 ml temeljca od govedine 1/4 čajne žličice timijana 410 g zrna graha - 1/2 crvene/zelene paprike, narezane
10 min	
15 min	

Actifry Express XL

X6	700 g odreska narezanog na pruge 2 luka tanko narezana - 1 maslinovog ulja - 500 g rajčica nasjeckanih na kockice 300 ml temeljca od govedine 1/2 čajne žličice timijana - 500 g zrna graha 1/2 crvene/zelene paprike, narezane
10 min	
18 min	

Stavite ulje i luk u tavi i kuhatite 5 do 6 minuta. **Dodajte** meso i nastavite kuhati 5 do 6 minuta ovisno o modelu.

Dodajte rajčice, temeljac, papriku, timijan i grah.

Kuhajte 5 do 6 minuta, ovisno o modelu.



386 kcal



NUTRITIVNE VRJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	25.3 g
Masti	17.9 g
Ugljikohidrati	29.2 g

Kombinacija teletine, mesa bez masti i priloga (povrće u ugljikohidrati) čini ovo ukusnim i uravnoteženim jelom.

Punjena teletina

Actifry Express

X4	4 odreska od teletine (100 g svaki) 120 g kuhanе riže Arborio - 1 nasjeckani luk 1 ulja za luk - ¾ ulja za smotane odreske - 1 nasjeckanog peršinu - 1 na sitno nasjeckan režanj češnjaka - 4 štapića od mrkve (blanširati 4 minute) - Umak od teletine s pimentom Sol i papar
15 min	
10-12 min	

Actifry Express XL

X6	6 odrezaka od teletine (100 g svaki) 180 g kuhanе riže Arborio - 1 nasjeckani luk - 1 ulja za luk - ¾ ulja za smotane odreske - 1 ½ nasjeckanog peršinu - 1 na sitno nasjeckan režanj češnjaka - 6 štapića od mrkve (blanširati 4 minute) - Umak od teletine s pimentom Sol i papar
15 min	
12-14 min	

Zagrijte 1 jušnu žlicu ulja u tavi i kuhatite luk da biste ga omekšali ali bez da poprimi smeđu boju. **Dodajte** češnjak i peršin te pomiješajte sve sastojke. **Dodajte** skuhano rižu i provjerite začine. **Pustite** da se ohladi.

Začinite teleće odreske i stavite 1-2 žlice riže u središte. Riži dodajte štapić od mrkve. **Zamotajte** odreske poput proljetnih rolada i zavežite kuhaškim koncem. kuhatite 10 do 12 minuta ovisno o modelu, koristeći se uljem koje vam je preostalo.

Dodajte malo temeljca prije negoli završite s kuhanjem. Da biste poslužili, uklonite konac, prerezite odreske na pola i prelijete umakom od teletine.



SAVJET Poslužite ovo jelo s tikvicama ili celerom. Zamjenite odreske govedine s puretinom.



258 kcal



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	28.6 g
Masti	11.2 g
Ugljikohidrati	10.5 g

Ovo ukusno južnjačko jelo sadrži malo kalorija i puno kvalitetnih proteinova.



198 kcal



NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	25.4 g
Masti	8.2 g
Ugljikohidrati	6.4 g

Puno omega-3 masnim kiselinama koje pomažu u zaštiti srca i arterija.

Kozice s češnjakom

Actifry Express

X4	800 g velikih sirovih kozica s ljkuskama
20 min	1 tanko narezan luk
15 min	5 sitno nasjeckanih režnjeva češnjaka
12 min	3 maslinovog ulja 1 limun Sol i papar - Peršin

Actifry Express XL

X6	1.2 kg velikih sirovih kozica s ljkuskama
20 min	2 tanko narezana luka
15 min	6 sitno nasjeckanih režnjeva češnjaka
17 min	3 maslinovog ulja 2 limuna - Sol i papar - Peršin

Marinirajte kozice u češnjaku, luku i ulju 15 minuta.

Začinite solju i paprom.

Kuhajte kozice s marinadom 12 do 15 minuta ovisno o modelu. Kada kozice poprime bogatu narančastu boju, spremne su za jelo.

Poslužite s kriškama limuna.



SAVJET Savjet za pranje ruku: malena posuda s vodom i limunom.

Pirjani riblji gulaš

Actifry Express

X4	500 g ribe (losos i grdobina), nasjeckano na kockice - ¼ krastavca, narezan na polukrugove ½ komorača, nasjeckan na kockice - Mladi luk nasjeckan na kockice - 2 rajčice nasjeckane na kockice - Sok iz 1 limuna - Nasjeckani svježi peršin - 50 ml ribljeg temeljca - 50 ml vrhnja s manjim udjelom masti - 1 maslinovog ulja - Sol, papar
----	---

Actifry Express XL

X6	750 g ribe (losos i grdobina), nasjeckano na kockice - ½ krastavca, narezan na polukrugove 1 komorač, nasjeckan na kockice - Mladi luk nasjeckan na kockice - 3 rajčice nasjeckane na kockice - Sok iz 3 limuna - Nasjeckani svježi peršin - 75 ml ribljeg temeljca - 75 ml vrhnja s manjim udjelom masti - 1 maslinovog ulja - Sol, papar
----	--

Marinirajte ribu u pola soka od limuna.

Stavite ribu u tavu, dodajte sol i papar. **Dodajte** krastavac, mladi luk, komorač, rajčicu i drugi dio soka od limuna. **Ulijte** maslinovo ulje i **kuhajte** 10 do 12 minuta ovisno o modelu.

Dodajte ribu, temeljac, vrhnje i **kuhajte** 5 minuta. **Pospite** peršinom.



SAVJET Ako želite slabije kuhanji lososi i hrskavo povrće, smanjite vrijeme kuhanja.



196 kcal



NUTRITIVNE VRJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	28 g
Masti	7 g
Ugljikohidrati	5.9 g

Ova kombinacija morskih plodova i ribe odličan je izvor proteina s malim udjelom masnoća. S mnogo antioksidansa joda i selenija!

Riba

Medaljoni od grdobine

Actifry Express

X4	4 medaljona od grdobine od 120 g
10 min	½ luka narezanog na tanko
6 min	1 nasjeckane krasuljice ¾ maslinovog ulja - 12 do 16 kozica - 2 polumasnog vrhnja ½ paprike u prahu - ½ nasjeckanog konzerviranog limuna Sol, papar

Actifry Express XL

X6	6 medaljona od grdobine od 120 g
10 min	¾ luka narezanog na tanko
8 min	1 nasjeckane krasuljice - ¾ maslinovog ulja - 18 do 24 kozice 3 polumasnog vrhnja ½ paprike u prahu ½ nasjeckanog konzerviranog limuna - Sol, papar

Marinirajte medaljone od grdobine s lukom, uljem, krasuljicom, paprikom, paprom, solju i karameliziranim limunom 5 minuta. **Kuhajte** 6 do 8 minuta, ovisno o modelu. 2 do 3 minute prije kraja kuhanja, **dodajte** kozice i vrhnje. **Poslužite** sa sokom od limuna.



SAVJET Dodajte nekoliko dagnji kozica - ma i kuhajte dok se ne otvore. Možete upotrijebiti peršin, vlasac, curry, itd.



174 kcal



NUTRITIVNE VRJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	0,9 g
Masti	3,4 g
Ugljikohidrati	39,2 g

Dvije porcije voća u ovom voću bogatom pektinom. Od ovih čete se vlakana osjećati sito.

Desert

Jabuke s cimetom

Actifry Express

X4	4 oguljene zelene jabuke
20 min	85 g marelica narezanih na kockice
15-18 min	½ čajne žličice cimeta
15-18 min	½ šećera u prahu

1 suncokretovog ulja

Actifry Express XL

X6	6 oguljenih zelenih jabuka
20 min	120 g marelica narezanih na kockice
18-20 min	1 čajna žličica cimeta

2 šećera u prahu

1 suncokretovog ulja

Narežite i očistite jabuke. **Dodajte** ih u tavi s uljem. **Ostavite** da se kuha 10 do 15 minuta, ovisno o modelu. **Dodajte** marelice i kuhanje 5 minuta, dok jabuke ne postanu mekane. **Pomiješajte** šećer i cimet. **Pospite** po toplim jabukama.



SAVJET Možete zamijeniti marelice grožđicama ili smokvama, a cimet vanilijom ili kardamonom u prahu.



155 kcal



NUTRITIVNE VRJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	2 g
Masti	2.5 g
Ugljikohidrati	34.6 g

Brzo, ukusno, osvježavajuće i s malo kalorija. Nema razloga suzdržavati se kad je ovaj desert u pitanju!

Karamelizirani ananas i mango, sorbet od kokosa

Actifry Express

X4	1 ananas očišćen i nasjeckan na kockice
10 min	1 zreli mango nasjeckan na kockice
10 min	1 nasjeckane mente
10 min	1 meda - Sezam
	4 kuglice sorbeta od kokosa

Actifry Express XL

X6	1 ½ ananas očišćen i nasjeckan na kockice
10 min	1 ½ zreli mango nasjeckan na kockice
10 min	1 ½ nasjeckane mente
13 min	1 ½ meda - Sezam
	6 kuglica sorbeta od kokosa

Zagrijte med u tavi 6 do 8 minuta. Med će se karamelizirati. **Dodajte** ananas i mango karamel. **Dodajte** mentu i kuhajte 4 do 5 minuta. **Pospite** sezamom. **Poslužite** toplo sa sorbetom od kokosa.



SAVJET Zamijenite sorbet od kokosa sa sorbetom od ananasa. Dodajte malo ruma pri kraju kuhanja, karamelizirani ananas, te, ako želite, malo meringe s okusom kokosa.



292 kcal



NUTRITIVNE VRJEDNOSTI PO PORCIJI

Proteini	7.4 g
Masti	8.9 g
Ugljikohidrati	50.8 g

Mljeveni kakaovac sa svojim svojstvima antioksidansa, u kombinaciji s lisnatim tjestom, tvori lako i pahuljasto jelo.

Samosa od banane i čokolade

Actifry Express

X4	3 banane u komadima debelim 1 cm
20 g mljevenog kakaovca - 6 listova rashlađenog svježeg lisnatog tjesteta razrezanog u 4 kvadrata	1 tučeno jaje
30 min	Smjesa: 100 ml obranog mlijeka 70 g 70 %-ne tamne čokolade
8 min	

Actifry Express XL

X6	4 banane u komadima debelim 1 cm
30 min	30 g mljevenog kakaovca - 9 listova rashlađenog svježeg lisnatog tjesteta razrezanog u 4 kvadrata
30 min	2 tučena jaja
8 min	Smjesa: 100 ml obranog mlijeka 100 g 70 %-ne tamne čokolade

Dodajte malo mljevenog kakaovca u sredinu lisnatog tjesteta, dodajte komad banane. **Preklopite** ih kao samosu i premažite ih tučenim jajetom.

Stavite samose u tavi s prorezom prema dolje i kuhajte 8 minuta.

U međuvremenu, **zagrijte** mlijeko i dodajte čokoladu.

Promiješajte smjesu.



SAVJET Možete zamijeniti mljeveni kakaovac gorkim prahom od kakaovca ili Nutellom®.

Deserti

DOBY VAŘENÍ - DOBA VARENIA / SÜTÉSI IDÓK / ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ / TIMP DE GĂȚI /

**BRAMBORY / ZEMIAKY / BURGONYA / ZIEMNIAKI / KROMPIR / КАРТОФИ /
CARTOFI / KRUMPIRI**

DRUH / TYP / FAJTA / RODZAJ / VRSTA / ВИД / ТИП / VRSTA	MNOŽSTVÍ / MNOŽSTVO / MENNÝSÉG / ILOČ / КОЛИЧИНА / КОЛИЧЕСТВО /CANTITATE / КОЛИЧИНА	 OLEJ / OLEJ / OLAJO / OLEJ / OLJE / МАЗНИНА / ULEI / ULJE	DOBA VAŘENÍ / DOBA VARENIA / SÜTÉSI IDÓ / CZAS PRZYGOTOWANIA / ČAS KUHANJA / ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ / TIMP DE GĂȚIT / VRIJEME KUHANJA			
			Express	Express XL	Express	Express XL
CHIPSY HRANOLČEKY SŮLT KRUMPLI FRYTKI KROMPIRČEK ПРЪЖЕНИ КАРТОФИ CARTOFI PRÁJITI KRUMPIRÍČI	čerstvé Čerstvé Friss Świeże Sveže Пресни Proaspeti Свежи	750 g / r	3/4	1/2	26-28 min / perc / минути	25-27 min / perc / минути
		1000 g / r	1	3/4	30-34 min / perc / минути	28-30 min / perc / минути
		1200 g / r*	1	3/4	36-40 min / perc / минути	32-34 min / perc / минути
		1500 g / r	-	1	-	36-38 min / perc / минути
		1700 g / r	-	1	-	42-44 min / perc / минути
MRAŽENÉ CHIPSY MRAZENÉ HRANOLČEKY FAGYASZTOTT HASÁBBURGONYAS FRYTKI MROŽONE ZAMRZNENI KROMPIRČEK БЛАНШИРАНИ КАРТОФИ CARTOFI CONGELAȚI SMRZNUTI KRUMPIRÍČI	Mražené Mrazené Fagyasztott Mrożone Zamrznjeno Замрзенни Congelați Smrznuti	750 g / r	-	-	26-28 min / perc / минути	23-25 min / perc / минути
		1200 g / r	-	-	-	36-38 min / perc / минути

* CS V případě modelů fritéz vybavených kroužkem a modelů fritéz Express XL - SK Pre modely Express vybavené okom a Express XL - HU A gyűrűvel felszerelt Express és az Express XL készülékhez - PL Dotyczy modelu Express wyposażonego w pierścień i modelu Express XL - SL Za Express, opremljen i obočkom, in za Express XL BG За модела Express, оборудван с пръстен, и за модела Express XL - RO Pentru modelul Express echipat cu inel și pentru modelul Express XL - HR Odnosi se na model Express opremljen prstenom i model Express XL.

CZAS PRZYGOTOWANIA / ČAS KUHANJA VRIJEME KUHANJA

**MASO - DRŮBEŽ / MÄSO – HYDINA / HÚS – SZÁRNYAS / MIĘSO – DRÓB
MESO – PERUTNINA / ПТИЧЕ МЕСО / CARNE – CARNE DE PASĀRE / MESO – PERAD**

	DRUH / TYP / FAJTA / RODZAJ / VRSTA / ВИД / ТИП / VRSTA	MNOŽSTVÍ / MNOŽSTVO / MENNYISÉG / ILOŠĆ / KOLIČINA / КОЛИЧЕСТВО / CANTITATE / KOLIČINA	OLEJ / OLEJ / OLAJ / OLEJ / OLIE / МАЗИНА / ULEI / ULJE	DOBA VAŘENÍ / DOBA VARENIA / SÚTEŠI IDÓ / CZAS PRZYGOTOWANIA / ČAS KUHANJA / ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ / TIMP DE GĂTIT / VRIJEME KUHANJA		
			Express	Express XL	Express	Express XL
KUŘECÍ NUGETY KURACIE NUGETKY CSRKEFALATOK KOTLECIK Z KURCZAKA PIŠČANČI OCVRTKI ПАНИРАНИ ПИЛЕШКИ ХАПКИ NUGGETS DE PUI PILEČÍ MEDALJONI	Čerstvé Friss Świeże Sveže Пресни Proaspeti Sježi	750 g / r	-	-	13-15 min / perc / минуты	-
	Mražené Mrazené Fagyasztott Mrożone Zamrznjeno Заморожены Congelate Smrznuti	1200 g / r	-	-	-	13-15 min / perc / минуты
	Čerstvé Friss Świeże Sveže Пресни Proaspeti Sježi	750 g / r	-	-	13-15 min / perc / минуты	-
	Mražené Mrazené Fagyasztott Mrożone Zamrznjeno Заморожены Congelate Smrznuti	1200 g / r	-	-	-	15-17 min / perc / минуты
KUŘECÍ PALÍČKY KURACIE STEHNÁ DOLNÉ CSRKE ALSÓCOMB NÓŽKI KURCZAKA PIŠČANČJA BEDRA ПИЛЕШКИ БУТЧЕТА COPĀNELE DE PUI PILEČÍ BATACI	Čerstvé Friss Świeże Sveže Пресни Proaspeti Sježi	4 - 6	-	-	20-25 min / perc / минуты	20-22 min / perc / минуты
KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZKY KURACIE PRSNÉ FILETY CSRKE MELLFILE FILETY/PIERSI Z KURCZAKA PIŠČANČJA PRSA ПИЛЕШКИ ГРДИ FILEURI DE PIEPT DE PUI FILE OD PILEČÍH PRSA	Čerstvé Friss Świeże Sveže Пресни Proaspeti Sježi	6	-	-	20-25 min / perc / минуты	-
	Čerstvé Friss Świeże Sveže Пресни Proaspeti Sježi	9	-	-	-	22-24 min / perc / минуты
MASOVÉ KULÍČKY MÁSÖVÉ GULIČKY HUSGOMBÓC KLOPSY MESNE KROGLICE КЮФТЕТА CHIFTELUTE MESNE KUGLICE	Mražené Mrazené Fagyasztott Mrożone Zamrznjeno Заморожены Congelate Smrznuti	750 g / r	1	-	16-18 min / perc / минуты	-
	Mražené Mrazené Fagyasztott Mrożone Zamrznjeno Заморожены Congelate Smrznuti	1200 g / r	-	1	-	18-20 min / perc / минуты

*** MRAŽENÉ POTRAVINY / MRAZENÉ POTRAVINY / FAGYASZTOTT ÉLELMISZEREK
PRODUKTY MROŽONE / ZAMRZNJENA HRANA / ЗАМРАЗЕНИ ХРАНИ / ALIMENTE CONGELATE
SMRZNUTA HRANA**

*Mražené potraviny uvedené níže nemusí být ve všech zemích dostupné.

*Mražené potraviny v tomto zozname nemusia byť k dispozícii vo všetkých krajinách.

*Előfordulhat, hogy az alábbiakban felsorolt fagyaszott élelmiszerek nem minden országban kaphatóak.

*Mrožone produkty wymienione poniżej mogą nie być dostępne we wszystkich krajach.

*Spodaj navedena hrana morda ni na voljo v vseh državah.

*Замразените храни в списъка по-долу може да не са налични във всички страни.

*Este posibil ca alimentele congelate enumerate mai jos să nu fie disponibile în toate țările.

*Moguće je da dolje navedena smrznuta hrana nije dostupna u svim državama.

DRUH / TYP / FAJTA / RODZAJ / VRSTA / ВИД / ТИП / VRSTA	MNOŽSTVÍ / MNOŽSTVO / MENNYSÉG / ILOČ / КОЛИЧЕСТВО / CANTITATE / КОЛИЦИНА	OLEJ / OLEJ / OLAJ / OLEJ / OLJE / МАЗНИНА / ULEI / ULJE	DOBA VAŘENÍ / DOBA VARENIA / SÜTÉSI IDŐ / CZAS PRZYGOTOWANIA / ČAS KUHANJA / ВРЕМЕ За ПРИГОТВЯНЕ / TIMP DE GĂTIT / VRJEME KUHANJA		
			Express	Express XL	
RATATOUILLE RATATOUILLE FRANCIA LECSÓ RATATOUILLE RATATOUILLE PATATÝ RATATOUILLE RATATOUILLE	Mražené Mrazené Fagyaszott Mrožone Замрзяне Замрзени Congelat Smrznuti	750 g / r	-	-	16-18 min / perc / минути
		1000 g / r	-	-	23-25 min / perc / минути
SAUTÉ V JIŽANSKÉM STYLU SOTÉ NA VIDIECKY SPÔSOB VIDÉKIES SÜLT WIEJSKA ZAPIEKANKA KMEČKA PONEV COTE PO SELSKY SOTE TÄRÄNESC PIRJANJE NA SELJAČKI	Mražené Mrazené Fagyaszott Mrožone Замрзяне Замрзени Congelati Smrznuti	750 g / r	-	-	17-20 min / perc / минути
		1000 g / r	-	-	22-24 min / perc / минути
PAELLA PAELLA PAELLA PAELLA PAELLA ПАЕЛЯ PAELLA PAELLA	Mražené Mrazené Fagyaszott Mrožone Замрзяне Замрзени Congelati Smrznuti	650 g / r	-	-	16-19 min / perc / минути
		1000 g / r	-	-	15-17 min / perc / минути

RYBY - MOŘSKÉ PLODY / RYBY-MORSKÉ PLODY / HAL-TENGER GYÜMÖLCSEI / RYBY-OWOCE MORZA / RIBE-MORSKI SADEŽI / РИБА-МОРСКИ ДАРОВЕ / PEŞTE-FRUCTE DE MARE / RIBA-MORSKI PLODOVI

	DRUH / TYP / FAJTA / RODZAJ / VRSTA / ВИД / ТИП / VRSTA	MNOŽSTVÍ / MNOZSTVO / MENNYISÉG / ILOŠĆ / КОЛИЧНА / КОЛИЧЕСТВО / CANTITATE / КОЛИЧИНА	OLEJ / OLEJ / OLAJ / OLEJ / OLJE / МАЗННА / ULEI / ULJE	DOBA VAŘENÍ / DOBA VARENJA / SUTÉSI IDŐ / CZAS PRZYGOTOWANIA / ČAS KUHANJA / ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ / TIMP DE GĂTIT / VRIJEME KUHANJA		
			Express	Express XL	Express	Express XL
KALAMÁRY KALAMÁRE TINTAHALKARIKÁK KALMARY LIGNJI КАЛМАРИ CALAMARI LIGNJE	Mražené Mrazené Fagyaszott Mrożone Zamrznjeno Пресни Congelați Smrznuti	300 g / г	-	-	11-13 min / perc / минути	-
		500 g / г	-	-	-	11-13 min / perc / минути
KRÁLOVSKÉ KREVETY KRÁLOVSKÉ KREVETY KIRÁLYRÁK KREWETKI KRÓLEWSKIE VELIKI RAKCI КРАЛСКИ СКАРИДИ CREVEȚI REGALI VELIKE KOZICE	Čerstvé Cerstvے Friss Świeże Sveže Пресни Proaspăti Svježi	300 g / г	-	-	11-13 min / perc / минути	-
		450 g / г	-	-	-	8-10 min / perc / минути

**ZELENINA / ZELENINA / ZÖLDSÉGEK / WARZYWA / ZELENJAVA / ЗЕЛЕНЧУЦИ /
LEGUME / POVRĆE**

	DRUH / TYP / FAJTA / RODZAJ / VRSTA / ВИД / TIP / VRSTA	MNOŽSTVÍ / MNOŽSTVO / MENNYSEG / ILOŠĆ / КОЛИЧИНА / КОЛИЧЕСТВО / CANTITATE / КОЛИЧИНА	OLEJ / OLEJ / OLAJ / OLEJ / OLJE / МАЗНИНА / ULEI / ULJE	DOBA VAŘENÍ / DOBA VARENIA / SÜTÉSI IDŐ / CZAS PRZYGOTOWANIA / ČAS KUHANJA / ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ / TIIMP DE GĂTIT / VRIJEME KUHANJA		
			Express	Express XL	Express	Express XL
CUKETY CUKETY CUKKINI CUKINIE BUCKE ТИКВИЧКИ DOVLECI TIKVICE	Čerstvé Čerstvē Friss Świeże Sveže Пресни Proaspeti Syježi	750 g / г	1 + 15 cl vody / vody / víz / wody / vode / 1 + 150 мл вода / de apă / vode	-	25-30 min / perc / минути	-
		1200 g / г	-	1 + 15 cl vody / vody / víz / wody / vode / 1 + 150 мл вода / de apă / vode	-	25-30 min / perc / минути
PAPRIKY PAPRIKY KALIFORNIAI PAPRIKA PAPRYKI PAPRIKA ЧУШКИ ARDEI GRAŞI PAPRIKE	Čerstvé Čerstvē Friss Świeże Sveže Пресни Proaspeti Syježi	650 g / г	1 + 15 cl vody / vody / víz / wody / vode / 1 + 150 мл вода / de apă / vode	-	18-22 min / perc / минути	-
		1200 g / г	-	1 + 15 cl vody / vody / víz / wody / vode / 1 + 150 мл вода / de apă / vode	-	20-25 min / perc / минути
HOUBY HRÍBY GOMBA PIECZARKI GOBE ГЪБИ CIUPERCI GLJIVE	Čerstvé Friss Allermand Świeże Sveže Пресни Proaspeti Syježi	650 g / г	1	-	10-15 min / perc / минути	-
		1000 g / г	-	1	-	16-18 min / perc / минути
RAJČATA PARADAJKY PARADÍSKOM POMÍDORY PARADIŽNIK ДОМАТИ ROSII RAJČICE	Čerstvé Čerstvē Friss Świeże Sveže Пресни Proaspeti Syježi	650 g / г	1 + 15 cl vody / vody / víz / wody / vode / 1 + 150 мл вода / de apă / vode	-	13-16 min / perc / минути	-
		1000 g / г	-	1 + 15 cl vody / vody / víz / wody / vode / 1 + 150 мл вода / de apă / vode	-	15-17 min / perc / минути
CIBULE CIBULE VÖRÖSHAGYMA CEBULE ČEBULA ЛУК CEAPÄ LUK	Čerstvé, na kroužky Čerstvē, na krúžky Friss, karikázva Świeże w krążkach Sveže, narezano na kolobarje Пресни, нарязани на кървчета Proaspätä, tätiatä rondele Syježi, u kolutima	500 g / г	1	-	12-16 min / perc / минути	-
		750 g / г	-	1	-	18-20 min / perc / минути

DEZERTY / DEZERTY / DESSZERTEK / DESERY / SLADICE / ДЕСЕРТИ / DESERTURI / DESERTI

		DRUH / TYP / FAJTA / RODZAJ / VRSTA / ВИД / TIP / VRSTA	MNOŽSTVÍ / MNOŽSTVO / MENNYŠEG / ILOŠĆ / KOLÍCINA / КОЛИЧЕСТВО / CANTITATE / KOLIČINA	OLEJ / OLEJ / OLAJ / OLEJ / OLJE / МАЗНИНА / ULEI / ULJE	DOBA VÁŘENÍ / DOBA VARENIA / SÚŤÉSI IDÓ / CZAS PRZYGOTOWANIA / ČAS KUHANJA / ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ / TIMP DE GĂTIT / VRIJEME KUHANJA		
				Express	Express XL	Express	Express XL
BANÁNY BANANY BANÁN BANANY BANANE БАНАНИ BANANE BANANE	Plátky Plátky Szeletelt Plastry Rezine Парчета Rondele Kriške	5	1 + 1 cukru / cukru / cukor / cukru / sladkorja / захар / Zahăr / šećera			5-6 min / perc / минуты	
			7		1 + 1 cukru / cukru / cukor / cukru / sladkorja / захар / Zahăr / šećera		5-6 min / perc / минуты
JAHODY JAHODY EPER TRUSKAWKI JAGODE ЯГОДЫ CAPSUNE JAGODE	Čerstvý, nakrájené na čtvrtky Čerstvý, nakrájané na štvrtky Friss, negyedekre vágva Świeże, pokrojone w ćwiertki Sveže, narezane na četrtine Пресни, нарязани на четвъртини Proaspete, tăiate în 4 Svježe, narezane na četvrtine	až / max. / legfeljebb / do / do / do / pánla / do. 1 kg	2 cukru / cukru / teáskanál cukor / cukru / sladkorja / захар / Zahăr / šećera		10-12 min / perc / минуты		
			až / max. / legfeljebb / do / do / do / pánla / do. 1.5 kg		2 cukru / cukru / teáskanál cukor / cukru / sladkorja / захар / Zahăr / šećera		10-12 min / perc / минуты
JABLKA JABLKA ALMA JABLKA JABOLKA ЯБЛКИ MERE JABUKE	rozkrojená na poloviny Prekrojené na polovice Félbevágva Przekrojone na pół Razpolovljena Разрязаны на половина Tăiate în jumătate Prerezane na pola	3	1 + 2 cukru / cukru / cukor / cukru / sladkorja / захар / Zahăr / šećera		10-12 min / perc / минуты		
			5		1 + 2 cukru / cukru / cukor / cukru / sladkorja / захар / Zahăr / šećera		10-12 min / perc / минуты
ANANAS ANANAS ANANASZ ANANAS ANANAS AHAHAC ANANAS ANANAS	Čerstvý, nakrájený na kousky Čerstvý, nakrájaný na kúsky Friss, darabolt Świeży, pokrojony w cwiartki Svež, narezan na koščke Пресни, нарязани на парченца Proaspăt, tăiat bucăți Svjež, narezan na komade	1	2 cukru / cukru / teáskanál cukor / cukru / sladkorja / захар / Zahăr / šećera		10-15 min / perc / минуты		
			2		2 cukru / cukru / teáskanál cukor / cukru / sladkorja / захар / Zahăr / šećera		15-17 min / perc / минуты



For more recipes and videos,
download free
My ActiFry®



Compatibility



iPhone 4S or newer model.
iPad 3/iPad mini or newer model.



From Android™ 4.3.



www.actifry.com



Tefal

Crédits photos : Groupe SEB - Rédaction nutritionnelle : Atlantic Santé
Conception graphique : Félix Création - Tous droits réservés