

UNITED®

Με την εγγύηση της ΑΜΟΙΡΙΔΗΣ – ΣΑΒΒΙΔΗΣ Α.Ε.

ROBOT Πολυφούρνος

Μοντέλα: CO 7120 / CO 7125



Οδηγίες Χρήσης

Εισαγωγή

Ο πολυφούρνος ROBOT που αγοράσατε θέτει τέλος στις παραδοσιακές μεθόδους μαγειρικής. Καθώς μαγειρεύετε, ο φούρνος παράγει ανακυκλώσιμο θερμό αέρα, ο οποίος μαγειρεύει το φαγητό ομοιόμορφα. Το μαγειρεμένο φαγητό μετατρέπεται σε ένα πολύ νόστιμο γεύμα πλήρους διατροφής, που διατηρεί τη φυσική του γεύση.

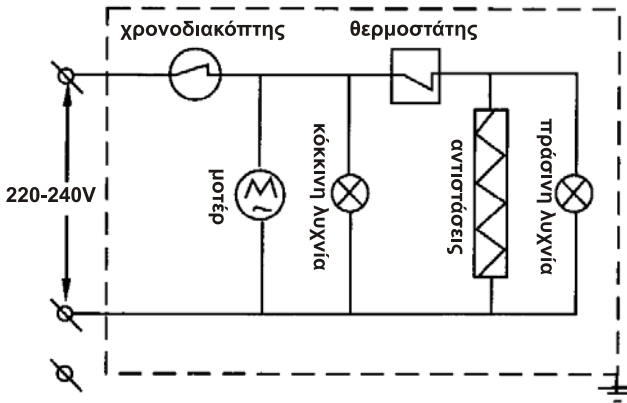
Στο εσωτερικό του πολυφούρνου υπάρχει θερμοστάτης εύρους 65°C – 250°C και χρονοδιακόπτης 0-60 λεπτών, για να μπορείτε να επιλέξετε τη θερμοκρασία μαγειρέματος και το χρόνο ψησίματος για το φαγητό σας. Ο ζεστός αέρας μέσα στον φούρνο δεν παράγει καπνό, οπότε το φαγητό δεν καίγεται. Η κουζίνα σας είναι πλέον καθαρή και ασφαλής, απαλλαγμένη από μολύνσεις.

Ο πολυφούρνος ROBOT όχι μόνο σας απαλλάσσει από τη δύσκολη δουλειά του μαγειρέματος στην κουζίνα, αλλά κάνει το μαγείρεμα και διασκεδαστικό.

Τεχνικές προδιαγραφές

Τάση ρεύματος	220-240 V / 50Hz
Κατανάλωση ρεύματος	1200 – 1400 W
Εύρος θερμοκρασίας θερμοστάτη	65 – 250 °C
Χρονοδιακόπτης	0-60 λεπτά
Χωρητικότητα δοχείου	Ø 300 χιλ x 150 χιλ.
Μεικτό βάρος	8,5 κιλά
Καθαρό βάρος	7 κιλά

Σχήμα ηλεκτρικού κυκλώματος



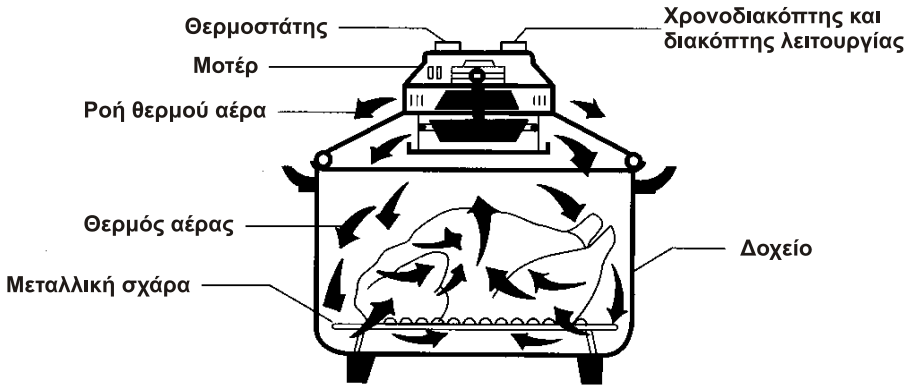
Λειτουργία

1. Τοποθετήστε, πρώτα τη μεταλλική σχάρα μέσα στο δοχείο και μετά το φαγητό. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει κενό ανάμεσα στο φαγητό και στο καπάκι του φούρνου.
2. Συνδέστε το καλώδιο παροχής ρεύματος σύμφωνα με τις σχετικές προδιαγραφές. Μην χρησιμοποιείτε το ίδιο καλώδιο και σε άλλες ηλεκτρικές συσκευές.
3. Γυρίστε το χρονοδιακόπτη με τη φορά του ρολογιού, σύμφωνα με τον επιθυμητό χρόνο ψησίματος, οπότε θα ανάψει η κόκκινη ενδεικτική λυχνία.
4. Γυρίστε το διακόπτη ρύθμισης θερμοκρασίας με τη φορά του ρολογιού, σύμφωνα με την επιθυμητή θερμοκρασία ψησίματος, οπότε θα ανάψει η πράσινη λυχνία. Αρχίζει η παραγωγή θερμού αέρα.
5. Η πράσινη λυχνία μπορεί να σβήσει πριν τελειώσει ο χρόνος ψησίματος. Αυτό σημαίνει πως ο φούρνος έχει φτάσει στη θερμοκρασία που έχετε ρυθμίσει. Όταν η θερμοκρασία πέσει χαμηλότερα από αυτή που έχετε ρυθμίσει, ο φούρνος θα παράγει αυτόματα θερμότητα και η πράσινη λυχνία θα ανάψει και πάλι για να δηλώσει την παραγωγή θερμότητας.

Σημαντικό

1. Όταν ο πολυφούρνος ROBOT λειτουργεί, τα χερούλια τα οποία είναι συνδεδεμένα με τη μεταλλική μπάρα θα εκτεθούν στη θερμότητα και θα χαλαρώσουν αλλά αυτό είναι φυσιολογικό. Τα χερούλια θα επανέλθουν όταν η θερμοκρασία πέσει.
2. Μην τοποθετείτε τη μεταλλική σχάρα απ' ευθείας στο τραπέζι μετά το ψήσιμο, γιατί το τραπέζι μπορεί να καεί. Τοποθετήστε την σε μία πιατέλα, μπόλ ή αντιθερμική βάση.
3. Το καπάκι του φούρνου δεν πρέπει να πλυθεί με νερό. Καθαρίστε το καπάκι με ένα μαλακό καθαρό πανί σε περίπτωση που λερωθεί.
4. Το δοχείο μαγειρέματος πρέπει να πλυθεί αφού κρυώσει τελείως.

Τμήματα πολυφούρνου ROBOT:



Χαρακτηριστικά

1. Πολλαπλές λειτουργίες:

Με ανακυκλώσιμο θερμό αέρα θερμοκρασίας εύρους 65-250°C, ο πολυφούρνος ROBOT έχει πολλαπλές λειτουργίες:

- α. Μαγείρεμα φαγητού με διαφορετικούς τρόπους: ψήσιμο, μαγείρεμα, ψήσιμο σφάρας και ζέσταμα φαγητού.
- β. Απόψυξη παγωμένων φαγητών γρήγορα
- γ. Στέγνωμα και αποστείρωση
- δ. Το καπάκι μπορεί να τοποθετηθεί και σε άλλα σκεύη για μαγείρεμα.

2. Χαμηλή χοληστερίνη

Η σύγχρονη ιατρική επιστήμη έχει αποδείξει ότι η υψηλή χοληστερίνη ευθύνεται για καρδιακά νοσήματα και προβλήματα των αγγείων. Ο ανακυκλώσιμος θερμός αέρας στον πολυφούρνο θα αποσυνθέσει το λίπος και θα χαμηλώσει τα ποσοστά χοληστερίνης στο ελάχιστο. Έτσι, το φαγητό που ψήνεται από τον πολυφούρνο είναι πολύ καλό για την υγεία σας.

3. Μείωση χρόνου και κατανάλωσης ρεύματος

Λόγω της υψηλής απόδοσης του αέρα στον φούρνο, ο χρόνος μαγειρέματος και η ενέργεια που ξοδεύετε μειώνονται στο ελάχιστο. Οι μελέτες μας έχουν δείξει ότι ο πολυφούρνος ROBOT είναι κατά 20% πιο οικονομικός σε κατανάλωση ρεύματος από τους κλασσικούς φούρνους.

4. Διατήρηση της φυσικής γεύσης του φαγητού.

Η υψηλή θερμοκρασία και ο παρατεταμένος χρόνος μαγειρέματος αλλοιώνουν τη γεύση του φαγητού. Ο έλεγχος της θερμοκρασίας και του χρόνου ψησίματος στον πολυφούρνο μπορούν να λύσει αυτό το πρόβλημα.

Επιλεγμένες συνταγές

Αστακός

Συστατικά:

Αστακός 1 κιλό, χυμός τζίτζερ, αλάτι, ζάχαρη, λικέρ, πιπέρι

Αφήστε τον αστακό μέσα σε αλάτι για περίπου 10-15 λεπτά, ύστερα βάλτε τον στον πολυφούρνο και μαγειρέψτε τον για περίπου 12-15 λεπτά σε θερμοκρασία 140-160°C.

Τραγανό κοτόπουλο

Συστατικά:

Κοτόπουλο, λίγο αλεύρι, λίγο κρασί, άχνη ζάχαρη, μέλι, ξίδι, ζεστό νερό

1. Πλύνετε και καθαρίστε το κοτόπουλο με βραστό νερό και ξεπλύντε το με κρύο νερό.
2. Ανακατέψτε το αλεύρι, την άχνη ζάχαρη, το μέλι και το ξύδι με λίγο νερό. Αλείψτε το μείγμα στο κοτόπουλο με ένα πινέλο μερικές φορές. Όταν το κοτόπουλο στεγνώσει, βάλτε το στον πολυφούρνο.

3. Ψήστε το κοτόπουλο για περίπου 20 λεπτά σε θερμοκρασία 150 – 200°C. Ύστερα αλείψτε το μείγμα ξανά και ψήστε το για 10 λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία.

Χρόνος και θερμοκρασία μαγειρέματος:

Φαγητό	Χρόνος ψησίματος	Θερμοκρασία
Κοτόπουλο	30-40 λεπτά	180-200°C
Ψάρι	10-15 λεπτά	130-150°C
Χοιρινό	15-20 λεπτά	180-200°C
Κέικ	10-12 λεπτά	140-160°C
Αστακός	12-15 λεπτά	140-160°C
Γαρίδες	10-12 λεπτά	150-180°C
Λουκάνικα	10-13 λεπτά	120-150°C
Φιστίκια	10-15 λεπτά	140-160°C
Ψημένο ψωμί	8-10 λεπτά	120-140°C
Πατάτες	12-15 λεπτά	180-200°C
Ρύζι	15-20 λεπτά	150-180°C
Καβούρια	10-13 λεπτά	140-160°C

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

...για μαγειρέματα !!!

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ

Καθαρίζουμε το κοτόπουλο, το στεγνώνουμε και το γεμίζουμε με ό,τι γέμιση θέλουμε (κιμά, ρύζι,μανιτάρια, πατατούλες, κουκουνάρι, τυριά). Από έξω βάζουμε τα μπαχαρικά που θέλουμε και το ψήνουμε στην κάτω σχάρα στους 200° C, από 30 έως 40 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος του κοτόπουλου.

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ

Προετοιμάζουμε τη γαλοπούλα όπως και το κοτόπουλο, τη γεμίζουμε και την ψήνουμε στην κάτω σχάρα στους 180° C, για 40 έως 50 λεπτά.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΝΕ

Κόβουμε το κοτόπουλο σε κομμάτια. Το μαρινάρουμε με ένα φλυτζάνι γάλα, 1 κουταλιά σκόρδο και πιπέρι για 15 λεπτά. Ανακατεύουμε 1 φλυτζάνι αλεύρι και ½ κουταλιά της σούπας πάπρικα και βάζουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου μέσα σ' αυτό. Αλείφουμε το αλευρωμένο κοτόπουλο με λάδι και το ψήνουμε στους 150° C, για 20 λεπτά και στους 230° C για 5 έως 10 λεπτά, μέχρι το κοτόπουλο να καλοψηθεί. Όταν ψηθεί το βγάζουμε αμέσως για να μείνει ξεροψημένο.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΥΛΙΓΜΕΝΟ ΣΕ ΑΛΟΥΜΙΝΟΧΑΡΤΟ

ΥΛΙΚΑ

½ κιλό κοτόπουλο (κομμένο σε κομμάτια)

1 κουταλάκι του γλυκού άσπρο κρασί

1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη

1 ½ κουταλάκι του γλυκού κορν φλάουερ

¼ κουταλάκι του γλυκού τριμμένο πιπέρι

1 σκελίδα σκόρδο

¼ φλυτζάνι SOY SAUCE

1 φλυτζάνι καρότα ψιλοκομμένα

*1 φλυτζάνι μανιτάρια ψιλοκομμένα
1/4 φλυτζάνι μπρόκολο
1/3 φλυτζάνι κουνουπίδι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το κορν φλάουερ με τα κομμάτια του κοτόπουλου. Ανακατεύουμε τα υπόλοιπα υλικά και τα προσθέτουμε στο κοτόπουλο. Τα αφήνουμε για 2 ώρες στο ψυγείο. Βάζουμε σε αλουμινόχαρτο το μείγμα των λαχανικών στο κέντρο του φούρνου και από πάνω τοποθετούμε το κοτόπουλο. Το τυλίγουμε και το βάζουμε στη σχάρα στους 180⁰ C για 25-30 λεπτά.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ Α ΛΑ DORA

ΥΛΙΚΑ

*Ψιλοκομμένο βραστό κοτόπουλο
2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 φλυτζάνι τυρί
2 αυγά
αλάτι – πιπέρι
πολύ ψιλοκομμένο μαϊντανό
ψιλοκομμένη ψίχα από 2 ντομάτες*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα ψήνουμε στο ROBOT για 15 λεπτά στους 230⁰ C.

ΡΟΛΛΟ ΑΠΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΜΠΕΪΚΟΝ

ΥΛΙΚΑ

*1 κιλό κιμά περίπου
2 αυγά
2 κουταλιές της σούπας σκόνη σκόρδου
1 μικρό κουτί τοματοπολτό
1 φλυτζάνι τριμμένη φρυγανιά
1/2 φλυτζάνι κέτσαπ
1/2 φλυτζάνι ψιλοκομμένα κρεμμύδια
1 κουταλιά της σούπας μαύρο πιπέρι
1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη
1 κουταλιά της σούπας SOY SAUCE
μερικά κομμάτια μπέικον*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί (εκτός από το μπέικον). Λαδώνουμε το ταψί και το βάζουμε να ζεσταθεί μερικά λεπτά και τοποθετούμε τον κιμά μας σε 2 ρολλά. Επάνω τοποθετούμε το μπέικον. Το ψήνουμε στην κάτω σχάρα σε θερμοκρασία 170⁰ C για 30 λεπτά.

ΒΟΔΙΝΟ ΙΝΔΟΝΗΣΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό φιλέτο βοδινού ψαχνό
1 σκελίδα σκόρδο
1 ½ κουταλιά της σούπας SOY SAUCE
1 κουταλιά της σούπας λάδι (αραβοσιτέλαιο – ηλιέλαιο)
½ κουταλάκι του γλυκού κύμινο
½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
σούβλες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το βοδινό σε μικρούς κύβους. Σε ένα μπωλ ανακατεύουμε το σκόρδο, τη SOY – SAUCE, το λάδι και το κύμινο. Προσθέτουμε το βοδινό και προσέχουμε να σκεπαστεί με τα υλικά. Το αφήνουμε για 1 ώρα στο ψυγείο. Βγάζουμε το κρέας από το μαρινάρισμα. Βάζουμε σε κάθε σούβλα 4-6 κομματάκια κρέατος και τις τοποθετούμε στη σχάρα. Ψήνουμε για 10 λεπτά στους 200⁰ C.

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΣΤΟΝ ΑΤΜΟ

ΥΛΙΚΑ

¼ μοσχαράκι κομμένο σε λεπτές λωρίδες
½ κουταλάκι του γλυκού SOY SAUCE
1 κουταλάκι του γλυκού κρασί
1 κουταλάκι του γλυκού κορν φλάουερ
1 ½ σκελίδα λιωμένο σκόρδο
½ κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
¼ φλυτζάνι μπρόκολο κομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί (εκτός από το μπρόκολο) και βάζουμε μέσα το μωσχάρι. Τα αφήνουμε για μισή ώρα. Τυλίγουμε το μείγμα σε αλουμινόχαρτο και το τοποθετούμε στη σχάρα αφού βάλουμε στο γυάλινο σκεύος του πολυφούρνου 1 φλυτζάνι του τσαγιού νερό. Το ψήνουμε στους 170^ο C για 10 λεπτά. Ανοίγουμε το αλουμινόχαρτο και βάζουμε μέσα τα κομμάτια του μπρόκολου και τα ψήνουμε όλα μαζί για άλλα 6-8 λεπτά.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ (ΦΙΛΛΙΠΙΝΟ)

ΥΛΙΚΑ

- 4 κομμάτια κοτόπουλο*
- 2 κουταλιές της σούπας σως σόγιας*
- 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη (ανεπεξεργαστη)*
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι*
- ½ κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι*
- ½ φλυτζάνι μανιτάρια*
- 1 φλυτζάνι κάστανα (βρασμένα)*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κοτόπουλο σε 4 κομμάτια. Σ' ένα μπωλ φτιάχνουμε μείγμα από: σως σόγιας, ζάχαρη, μαύρο πιπέρι και αλάτι.

Μουλιάζουμε τα μανιτάρια κομμένα σε μικρά κομμάτια.

Αφήνουμε το μείγμα του μπωλ για λίγες ώρες.

Σ' ένα ελαφρά βουτυρωμένο ταψάκι τοποθετούμε τα κομμάτια από το κοτόπουλο. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και τα κάστανα. Ρίχνουμε από πάνω το μείγμα του μπωλ.

Βάζουμε το ταψί στην κάτω σχάρα και το ψήνουμε για 30 λεπτά στους 175^ο C. Συνοδεύεται από πράσινη σαλάτα.

ΣΝΙΤΣΕΛ (ΧΟΙΡΙΝΟ)

Βάζουμε πιπέρι και αλάτι και από τις δύο πλευρές και αφήνουμε το σνίτσελ για μία ώρα. Έχουμε χτυπήσει καλά 1 αυγό με λίγο γάλα και βουτάμε το κάθε σνίτσελ στο μείγμα και κατόπιν σε φρυγανιά. Αλείφουμε ένα ταψάκι με βούτυρο ή λάδι, το αφήνουμε να ζεσταθεί καλά και τοποθετούμε τα κομμάτια του σνίτσελ στην κάτω σχάρα για 15 λεπτά μέχρι να ψηθεί καλά στους 200^ο C περίπου.

Όταν ψηθεί από τη μία πλευρά το γυρίζουμε και από την άλλη.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΟΛΟΚΛΗΡΕΣ (μεσαίου μεγέθους)

Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις βάζουμε στην κάτω σχάρα στους 230⁰ C για 30 λεπτά περίπου.

Το ίδιο μπορεί να γίνει με γλυκοπατάτες.

ΒΡΑΣΤΑ ΑΥΓΑ

Πλένουμε τα αυγά και τα τοποθετούμε στην κάτω σχάρα. Εάν τα θέλουμε μελάτα τα ψήνουμε για 5 λεπτά στους 200⁰ C, εάν τα θέλουμε πιο σφιχτά τα ψήνουμε για 7 λεπτά.

Έπειτα αμέσως τα βάζουμε κάτω από τρεχούμενο νερό για να αποφύγουμε το παραπάνω ψήσιμο και για να αφαιρέσουμε το τσόφλι πιο εύκολα.

ΑΥΓΑ ΠΟΣΕ

Για κάθε αυγό χρησιμοποιούμε ξεχωριστό μπωλ. Βάζουμε το αυγό στο μπωλ, προσθέτουμε αλάτι και δύο κουταλιές νερό ή τόσο ώστε να καλύψουμε όλη την επιφάνεια του αυγού.

Τα βάζουμε στην κάτω σχάρα και τα ψήνουμε στους 180⁰ C.

ΟΜΕΛΕΤΑ

Τοποθετούμε τα χτυπημένα αυγά σε βουτυρωμένο ταψάκι ή, σε μίας χρήσης, αλουμινένιο ταψί ή τοποθετούμε στο κάτω μέρος του φούρνου αλουμινόχαρτο αλειμμένο σε λάδι και βάζουμε εκεί τα χτυπημένα αυγά.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΟΜΕΛΕΤΕΣ

1. Ομελέτα με διάφορα τυριά.
2. Ομελέτα με φρέσκιες ντομάτες και φρέσκα κρεμμύδια.
3. Ομελέτα με ψιλοκομμένα κρεμμύδια, ντομάτες και καβούρια.
4. Ομελέτα με ζαμπόν, πιπεριές, κρεμμύδια και ντομάτες.
5. Ομελέτα με κορν μπιφ.
6. Ομελέτα με πατάτες και μπέικον.
7. Ομελέτα με λουκάνικα, σαλάμι κ.λπ.
8. Ομελέτα με γαρίδες.

9. Ομελέτα με λαχανικά (κολοκυθάκια,μανιτάρια, σπανάκι, κρεμμύδια, γλυκές πιπεριές κ.λπ.)
 10. Ομελέτα με κιμά μοσχαρίσιο ή χοιρινό, σκόρδο, κρεμμύδια, ντομάτες.
 11. Ομελέτα με συκωτάκια πουλιών.
- Τις ψήνουμε στους 180⁰ C για 12-20 λεπτά (εξαρτάται από την ποσότητα και τα υλικά της ομελέτας).

ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΑΓΓΑΝΑΚΙ

Σωτάρουμε σε ένα τηγάνι κρεμμύδι τριμμένο, πιπεριά και ντομάτα τριμμένη. Μετά ρίχνουμε λίγο ούισκι και λίγο κονιάκ, λίγη σάλτσα ταμπάσκο, γουότερ σως, Αγκοστούρα. Ανακατεύουμε τη σάλτσα και ρίχνουμε τις γαρίδες πλυμένες και μόλιχη τριμμένη φέτα από πάνω και τα βάζουμε στον πολυφούρνο για 10 λεπτά στους 150⁰ C περίπου.

ΙΑΠΩΝΕΖΙΚΟ CHAWAN – MUSHI

ΥΛΙΚΑ

- 4 αυγά
- 1 κουταλάκι του γλυκού κρασί γλυκό
- ½ κουταλάκι του γλυκού σάλτσα σόγιας
- 4 κομμάτια μαύρα μανιτάρια
- 150γρ. κοτόπουλο σε λεπτές φέτες
- 4 καραβίδες με το κέλυφος
- 150γρ. ψάρι (κομματάκια)
- 70γρ. μπιζέλια
- ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε τα αυγά καλά και τα ανακατεύουμε με το αλάτι, το μίριν και τη σάλτσα σόγιας. Χωρίζουμε το κοτόπουλο, τα μανιτάρια, τις καραβίδες, το ψάρι και τα μπιζέλια σε 4 φλυτζάνια που μπαίνουν στη φωτιά. Ρίχνουμε το μείγμα των αυγών από πάνω. Βράζουμε στους 150⁰ – 200⁰ C για 10 – 20 λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το μίριν μπορεί να αντικατασταθεί από 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη και 1 κουταλάκι του γλυκού τσέρυ.

ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΤΥΡΟΨΩΜΟΥ

ΥΛΙΚΑ

*2 ½ φλυτζάνια αλεύρι
1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
½ φλυτζάνι βούτυρο
2 φλυτζάνια τυρί τριμμένο
½ φλυτζάνι τριμμένο κρεμμύδι
1 αυγό
1 φλυτζάνι λάδι
1 φλυτζάνι γάλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο μπωλ ανακατεύουμε με πιρούνι αλεύρι, μπέικιν και το αλάτι. Ρίχνουμε το βούτυρο και το κόβουμε με δύο μαχαίρια μέσα στο μείγμα μέχρι το μείγμα να μοιάζει με ψίχουλα. Ρίχνουμε το τυρί και το κρεμμύδι. Σε άλλο μπωλ χτυπάμε το αυγό και το γάλα και το ρίχνουμε μέσα στο μείγμα του αλευριού.

Ανακατεύουμε το μείγμα μέχρι να γίνει σαν λάδι.

Λαδώνουμε ένα ταψάκι και με ένα κουταλάκι ρίχνουμε μπουκίτσες. Τις ψήνουμε στους 200⁰ C για 10 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.

ΨΑΡΙ ΤΟΥ ΑΤΜΟΥ (ΟΛΟΚΛΗΡΟ)

Βάζουμε μέσα στον πυθμένα του φούρνου ½ φλυτζάνι νερό. Βάζουμε στο ψάρι αλάτι, πιπέρι και χυμό λεμονιού. Το τυλίγουμε καλά σε αλουμινοχαρτο και το βάζουμε στην κάτω σχάρα. Το μαγειρεύουμε στους 180⁰ C για 10 – 20 λεπτά (εξαρτάται από το μέγεθος του ψαριού). Σερβίρουμε το ψάρι σε πιατέλα που έχουμε τοποθετήσει από κάτω φύλλα μαρουλιού. Εάν θέλουμε προσθέτουμε λεμόνι με λάδι ή μαγιονέζα.

ΨΩΜΙ

ΥΛΙΚΑ

*1 κιλό αλεύρι χωριάτικο
1 κουταλάκι του γλυκού γάλα σκόνη
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
μαγιό (όση χρειάζεται για ένα κιλό αλεύρι)*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Διαλύουμε στο μπλέντερ, μέσα σε χλιαρό νερό, τη μαγιά. Στη συνέχεια προσθέτουμε λίγο-λίγο το αλεύρι και το νερό, εναλλάξ όμως, έως ότου να γίνει μία ζύμη σφιχτή. Κατόπιν τοποθετούμε τη ζύμη μας μέσα σε ένα ταψάκι ή στη φόρμα του κέικ και ρίχνουμε από πάνω λίγο σουσάμι.

Για να φουσκώσει, το βάζουμε στο φουρνάκι για 20 λεπτά στους 50⁰ C, στην κάτω σχάρα. ‘

Ψήνουμε στους 150⁰ C για 55 λεπτά.

ΨΩΜΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 2 φλυτζάνια αλεύρι*
- 1 φλιτζάνι γάλα*
- ¼ φλυτζάνι λάδι*
- 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ*
- ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι*
- 1 αυγό*
- 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο μπωλ ανακατεύουμε με πιρούνι το αλεύρι, τη ζάχαρη, το μπέικιν και το αλάτι. Σε άλλο μπωλ, χτυπάμε το αυγό, το γάλα και το λάδι. Ρίχνουμε το μείγμα στο αλεύρι. Βουτυρώνουμε τα κουπάκια και τα γεμίζουμε μέχρι τη μέση. Τα ψήνουμε στους 200⁰ C για 10 έως 15 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

ΚΑΡΟΤ ΚΕΪΚ

ΥΛΙΚΑ

- 6 αυγά*
- 1 ½ φλυτζάνι ζάχαρη*
- 2 ½ φλυτζάνια αλεύρι*
- 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ*
- 1 φλυτζάνι λάδι*
- 1 φλυτζάνι καρόδι τριμμένο*
- 1 φλυτζάνι καρότο τριμμένο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο μίξερ τη ζάχαρη με τα αυγά για 10 λεπτά περίπου, μέχρι να γίνουν μους.

Προσθέτουμε το λάδι λίγο-λίγο, το μπέικιν πάουντερ, το αλεύρι, το καρύδι και το καρότο, ενώ συνεχίζουμε να χτυπάμε για λίγα λεπτά ακόμη.

Αλείφουμε με βούτυρο τη φόρμα του κέικ, την αλευρώνουμε και ρίχνουμε μέσα το μείγμα έως τη μέση της φόρμας.

Ψήνουμε το κέικ στους 160^ο C για 35-40 λεπτά της ώρας.

ΠΟΥΓΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

1 ½ φλυτζάνι αλεύρι

4 αυγά

1 φλυτζάνι λάδι

1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ

1 φλυτζάνι καρύδι τριμμένο

½ φλυτζάνι φρυγανιά τριμμένη

2 κουταλάκια του γλυκού γαρύφαλλο και κανέλα τριμμένη

½ φλυτζάνι μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο μπλέντερ τη ζάχαρη και τα αυγά για 10 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια, ρίχνουμε το αλεύρι ανακατεύοντας μέχρι να γίνει μια ζύμη σφιχτή.

Ανακατεύουμε σε ένα μπωλ το καρύδι, τη φρυγανιά, το κανελλογαρύφαλλο και το μέλι.

Ανοίγουμε ένα λεπτό φύλλο, το κόβουμε με κουπ-πατ στρογγυλά, διαμέτρου τουλάχιστον 15 εκατοστών, το γεμίζουμε με μια κουταλιά από το μείγμα και μαζεύουμε το φύλλο προς τα πάνω, σε σχήμα σακουλίτσας, αλείφοντας το εξωτερικό με κρόκο αυγού αραιωμένο με νερό.

Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία, ανοίγοντας φύλλα, γεμίζοντάς τα και σχηματίζοντας πουγκιά μέχρι να τελειώσει το μείγμα και το φύλλο.

Αλείφουμε ένα ταψάκι με βούτυρο και βάζουμε επάνω τα πουγκιά.

Ψήνουμε για 20-25 λεπτά της ώρας στους 160^ο – 170^ο C.

ΚΕΪΚ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΑ

ΥΛΙΚΑ

- 6 αυγά*
- 2 φλυτζάνια ζάχαρη*
- 2 ½ φλυτζάνια αλεύρι*
- 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ*
- 1 φλυτζάνι λάδι*
- 1 φλυτζάνι μαύρες σταφίδες*
- ξύσμα 2 πορτοκαλιών*
- χυμό 2 πορτοκαλιών*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο μίξερ τη ζάχαρη με τα αυγά για 10 λεπτά περίπου, μέχρι να γίνουν μους.

Προσθέτουμε το λάδι λίγο-λίγο, το μπέικιν πάουντερ, το αλεύρι, το ξύσμα και το χυμό πορτοκαλιού, τις σταφίδες και συνεχίζουμε να χτυπάμε για λίγα λεπτά ακόμη.

Βουτυρώνουμε τη φόρμα του κέικ, την αλευρώνουμε και ρίχνουμε μέσα το μείγμα ως τη μέση της φόρμας.

Ψήνουμε για 35-40 λεπτά της ώρας στους 160⁰ C.

ΚΑΡΥΔΟΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ φλυτζάνι λάδι*
- 1 ½ φλυτζάνι φωτίνη*
- 2 κρόκους αυγών*
- 1 φλυτζάνι ζάχαρη άχνη (για ζύμη)*
- 1 ½ φλυτζάνι ζάχαρη άχνη (για πασπάλισμα)*
- 1 φλυτζάνι του καφέ κονιάκ*
- 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα*
- 2 βανίλιες*
- 1 κιλό αλεύρι*
- 1 ½ φλυτζάνι καρύδι τριμμένο*
- 1 ½ φλυτζάνι ροδόνερο*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο μίξερ τη φυτίνη και τη ζάχαρη. Προσθέτουμε τους κρόκους των αυγών και χτυπάμε για 10 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια ρίχνουμε το λάδι, το αλεύρι, το κονιάκ, τη σόδα, τη βανίλια και το καρύδι, έως ότου η ζύμη γίνει μαλακή.

Αφήνουμε να ξεκουραστεί λίγο η ζύμη και την πλάθουμε σε στενόμακρα ή στρογγυλά κομμάτια.

Βουτυρώνουμε ένα ταψάκι, τα βάζουμε μέσα και τα ψήνουμε για 20-25 λεπτά της ώρας στους 160⁰ – 170⁰ C.

ΣΚΑΛΤΣΟΥΝΙΑ ΑΙΓΙΝΙΤΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ

1 ½ φλυτζάνι αλεύρι

4 αυγά

1 φλυτζάνι λάδι

1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ

1 φλυτζάνι φιστίκι Αιγίνης ψιλοκομμένο

½ φλυτζάνι καρύδι μέλι

1 φλυτζάνι καρύδι τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο μπλέντερ τη ζάχαρη με τα αυγά για 10 λεπτά περίπου και στη συνέχεια το αλεύρι ανακατεύοντας, μέχρι να γίνει μια ζύμη σφιχτή. Ανακατεύουμε σε ένα μπωλ το μέλι, το φιστίκι και το καρύδι.

Ανοίγουμε ένα φύλλο λεπτό, το κόβουμε με κουπ-πατ ή ποτήρι στρογγυλό και το γεμίζουμε με μία κουταλιά από το μείγμα. Διπλώνουμε στη μέση το φύλλο σε σχήμα μισοφέγγαρου και αλείφουμε γύρω – γύρω με κρόκο αυγού αραιωμένο με νερό.

Συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία, ανοίγοντας τα φύλλα και γεμίζοντάς τα, μέχρι να τελειώσει το μείγμα και τα φύλλα.

Αλείφουμε ένα ταψάκι με βούτυρο και βάζουμε μέσα τα σκαλτσούνια. Τα πασπαλίζουμε με λίγο τριμμένο φιστίκι Αιγίνης.

Τα ψήνουμε για 20-25 λεπτά της ώρας στους 160⁰ – 170⁰ C.

Σερβίρονται κρύα ή ζεστά πασπαλισμένα, αν θέλουμε, με ζάχαρη άχνη.

ΤΕΤΡΑΓΩΝΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑΚΙΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- 1 βιτάμ*
- ¼ φλυτζάνι ζάχαρη άχνη*
- 2 αυγά*
- 1 ¼ φλυτζάνι αλεύρι*
- 1 φλυτζάνι ζάχαρη*
- 1 κουταλάκι του γλυκού ζύσμα λεμονιού*
- 1 κουταλάκι της σούπας χυμό λεμονιού*
- 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη άχνη μέχρι να αφρατέψει, προσθέτουμε το μισό αλεύρι και χτυπάμε καλά. Απλώνουμε σε ένα καλά λαδωμένο ταψάκι το μείγμα και το ψήνουμε στους 200⁰ C για 10-15 λεπτά, ή μέχρι να ροδίσει αρκετά.

Στη συνέχεια χτυπάμε τη ζάχαρη και τα αυγά μέχρι να ασπρίσουν και μετά προσθέτουμε το χυμό λεμονιού εναλλάξ με το υπόλοιπο αλεύρι που το έχουμε ανακατέψει με το μπέικιν πάουντερ:

Ρίχνουμε το μείγμα λεμονιού πάνω από την ψημένη ζύμη.

Συνεχίζουμε να ψήνουμε και άλλα 15 λεπτά, ή μέχρι να ψηθεί, (ελαφρά υγρή, όχι ξερή).

Όταν ψηθεί, βγάζουμε το ταψάκι από το φούρνο και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη την επιφάνεια του γλυκού.

Όταν κρυώσει κόβουμε το γλυκό σε μικρά τετράγωνα ή παραλληλόγραμμα κομμάτια.

ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙ

ΥΛΙΚΑ

- 6 φλυτζάνια αλεύρι*
- 1 ½ φλυτζάνι λάδι*
- 1 ½ φλυτζάνι ζάχαρη*
- 1 φλυτζάνι του καφέ κονιάκ*
- 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα*
- 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ*
- 1 κουταλιά της σούπας κανελλογαρύφαλλο κοπανισμένο*
- 1 φλυτζάνι τριμμένο καρύδι για τη γέμιση*

*½ φλυτζάνι τριμμένο καρύδι για πασπάλισμα
χυμό ενός πορτοκαλιού*

ΣΙΡΟΠΙ

*2 φλυτζάνια μέλι
2 φλυτζάνια ζάχαρη
2 φλυτζάνια νερό
1 φλούδα κανέλλα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε στο μίξερ τη ζάχαρη με το λάδι για 5 λεπτά της ώρας περίπου.

Συνεχίζοντας, προσθέτουμε το χυμό πορτοκαλιού, το κονιάκ, τη σόδα, το μπέικιν πάουντερ, το κανελλογαρύφαλλο και το αλεύρι.

Ζυμώνουμε μέχρι να γίνει μια ζύμη σφιχτή. Στη συνέχεια πλάθουμε μακρόστενα μικρά κομμάτια εσωκλείοντας 1 κουταλάκι του γλυκού καρύδι.

Αλείφουμε ένα μέτριο ταψί με λίγο λάδι και στρώνουμε τα μελομακάρονα με σειρά.

Ψήνουμε στους 160^o – 170^o C για 20-25 λεπτά της ώρας.

Στη συνέχεια, αφού τα βγάλουμε από το φούρνο, τα βουτάμε μέσα στο σιρόπι για ένα λεπτό και τα αφήνουμε να στραγγίξουν.

Τα βάζουμε σε μια πιατέλα και τα πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο καρύδι.

ΒΑΣΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΙΡΟΠΙΟΥ

Βράζουμε πρώτα το νερό με τη ζάχαρη. Μετά προσθέτουμε τα υπόλοιπα συστατικά και αφήνουμε να βράσουν για 15-20 λεπτά.

ΜΗΛΟΠΙΤΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

(για το φύλλο)

*½ φλυτζάνι ρετσίνα
1 φλυτζάνι σπορέλαιο
½ κιλό φάριν – απ
λίγη κανέλλα*

(για τη γέμιση)

*2 μήλα τριμμένα
1 χούφτα καρυδόψυχα ψιλοκομμένη*

*1 χούφτα σταφίδες
2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
2 κουταλιές της σούπας τριμμένη φρυγανιά
½ κουταλάκι του γλυκού κανέλλα
λίγο γαρύφαλλο
Άχνη ζάχαρη για τύλιγμα*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά για το φύλλο μέχρι να γίνει ένα μαλακό ζυμάρι. Στη συνέχεια ανακατεύουμε τα υλικά για τη γέμιση.

Παίρνουμε στα χέρια μας ζύμη, σαν ένα μεγάλο καρύδι, το ανοίγουμε στην παλάμη μας στρογγυλό, βάζουμε μέσα ένα κουταλάκι γέμιση, μαζεύουμε τις άκρες στο κέντρο ώστε να γίνει μία στρογγυλή μπάλα.

Τα τοποθετούμε στο ταψάκι στην κάτω σχάρα, τα ψήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία στους 150⁰ C για 15 λεπτά.

Όπως είναι ζεστά τα ραντίζουμε με ανθόνερο και τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΤΥΧΗΣ

ΥΛΙΚΑ

*3 κουταλάκια του γλυκού αλεύρι ρυζιού ή καλαμποκιού
½ φλυτζάνι ζάχαρη άχνη
¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
1 φλυτζάνι αλεύρι
3 αυγά
½ φλυτζάνι λάδι
1/5 φλυτζάνι νερό
1 κουταλάκι του γλυκού βανίλια
χαρτάκια τύχης*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε και χτυπάμε τα αυγά, το λάδι, το νερό και τη βανίλια σε ένα μεγάλο μπωλ. Σε ένα άλλο μπωλ ανακατεύουμε το αλεύρι, το αλεύρι ρυζιού, τη ζάχαρη και το αλάτι.

Χτυπάμε τα υγρά υλικά σε ένα μπωλ μέχρι να μαλακώσουν και να αφρατέψουν. Στη συνέχεια, χτυπώντας, ρίχνουμε το μείγμα του αλευριού σιγά-σιγά και το ανακατεύουμε καλά.

Βάζουμε αλουμινόχαρτο στη σχάρα και το αλείφουμε στην επιφάνειά του με λάδι.

Απλώνουμε τη ζύμη με το κουτάλι πάνω στο αλουμινόχαρτο και φτιάχνουμε μικρά, στρογγυλά μπισκοτάκια.

Ψήνουμε για 10-15 λεπτά στους 200⁰ C ή μέχρι να πάρω καφέ ανο χτό χρώμα.

Όσο είναι ακόμα εύπλαστα και ζεστά, βάζουμε μέσα σε κάθε ένα μπισκοτάκι ένα χαρτάκι τύχης και το διπλώνουμε στα δύο.

ΓΡΗΓΟΡΟ ΨΗΣΙΜΟ

(βοηθητικές οδηγίες)

Η τροφή τοποθετείται κατευθείαν στη σχάρα χωρίς να τη σκεπάσετε. Η πάνω σχάρα χρησιμοποιείται έτσι ώστε η τροφή να βρίσκεται πιο κοντά στην πηγή του θερμαινόμενου αέρα.

Εάν το κρέας ή το ψάρι είναι πολύ λεπτό, αλείψτε τη σχάρα με λίγο λάδι πριν τοποθετήσετε την τροφή. Τα λεπτά κομμάτια δεν είναι ανάγκη να τα γυρίσετε. Αν τα θέλετε πιο ξεροψημένα, τότε γυρίστε τα και από την άλλη μεριά.

Η θερμοκρασία πρέπει να κυμαίνεται από 200⁰ – 250⁰ C. Με τον πολυφούρνο η ατμόσφαιρα δε γεμίζει με ανεπιθύμητους ατμούς. Ωστόσο η τροφή ροδίζει εξωτερικά, ενώ εσωτερικά είναι καλομαγειρευμένη.

Ο χρόνος μαγειρέματος ποικίλει ανάλογα με το είδος και το μέγεθος της τροφής. Αν το κρέας είναι σιτεμένο, αν είναι κομμένο σε χοντρές φέτες, αν ακόμα είναι μαριναρισμένο ή στεγνό, αν είναι νωπό ή κατεψυγμένο, προμαγειρευμένο ή άψητο και από το πάχος του κ.λπ.

Αλλά όπως ξέρουμε ΟΙ ΔΟΚΙΜΕΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ.

Χρησιμοποιώντας τον πολυφούρνο αποφεύγονται οι καπνοί που δημιουργούνται όταν κάνουμε μάρμπεκιου ή ψήνουμε στο γκριλ, οι οποίοι προκαλούν καρκίνο όπως προειδοποιούν οι γιατροί.

Ένα ακόμα πλεονέκτημα του φούρνου, ότι μπορούμε να γλασάρουμε με μέλι, ζάχαρη ή μαρμελάδα το φαγητό μας. Χρησιμοποιήστε την πάνω ή κάτω σχάρα, απλώστε το γλάσο και ψήστε στους 200⁰ – 225⁰ C μέχρι να ροδίσουν όπως θέλετε.

ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ (ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ)

ΥΛΙΚΑ

1 έως 1 ½ κιλό παϊδάκια κομμένα σε μερίδες

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΑ (όλη τη νύχτα)

½ φλιτζάνι μπάρμπεκιου σως

2 κουταλιές της σούπας μέλι

2 κουταλιές της σούπας SOY SAUCE

1 κουταλιά της σούπας σκόρδο

1 κουτί μπύρα ή άλλο αναψυκτικό (όχι κόκα-κόλα)

αλάτι – πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τα παϊδάκια μέσα στο μαρινάρισμα και τα αναποδογυρίζουμε κατά διαστήματα όλη τη νύχτα. Στην κάτω σχάρα στους 200⁰ C για 12-15 λεπτά, ψήνουμε τα παϊδάκια.

Εάν θέλουμε να ψήσουμε την ίδια μέρα τα παϊδάκια, μπορούμε να τα μαρινάρουμε σε λίγες ώρες σε θερμοκρασία δωματίου. Επίσης στο μαρινάρισμα μπορούμε να βάλουμε, εάν θέλουμε τσέρρυ, ή οποιαδήποτε άλλη γεύση σε σως.

ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΠΗΠΕΡΑΤΗ

ΥΛΙΚΑ

4 μπριζόλες (T - BONE)

2 κουταλιές της σούπας πιπέρι

¼ κουταλιά της σούπας ξηρό βασιλικό

¼ κουταλιά της σούπας σκόρδο

αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το πιπέρι και από τις δύο πλευρές της μπριζόλας και το πιέζουμε καλά. Αλείφουμε τις μπριζόλες με το σκόρδο, το βασιλικό και το αλάτι. Τις αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για 20 λεπτά, τις τοποθετούμε στην κάτω σχάρα και τις ψήνουμε για 8-10 λεπτά στους 200⁰ C.

ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΟΣΧΑΡΙ

Σε ένα μπωλ, προσθέτουμε λίγο λάδι και ένα κρεμμύδι ψιλοκομμένο. Τα αφήνουμε λίγα λεπτά να σωταριστούν και προσθέτουμε το μοσχάρι κομμένο σε μικρές μερίδες. Μετά από λίγα λεπτά γυρίζουμε τα κομμάτια και προσθέτουμε μισό ποτηράκι κρασί λευκό, τομάτα, αλάτι, πιπέρι, κανέλλα και λίγα γαρύφαλλα. Τα σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο, και το αφήνουμε να βράσει στους 200⁰ C για 90 λεπτά.

ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΨΗΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1/3 φλυτζάνι μουστάρδα*
- 2 κουταλάκια του γλυκού κόκκινο ζύδι*
- 1/4 φλυτζάνι λάδι*
- 1 σκελίδα σκόρδο*
- 1/4 κουταλάκι του γλυκού πιπέρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Απλώνουμε τα παϊδάκια σε ένα ταψάκι. Ανακατεύουμε τα υπόλοιπα υλικά σε ένα μικρό μπωλ και ρίχνουμε το μισό μείγμα στα παϊδάκια. Γυρίζουμε τα παϊδάκια και ρίχνουμε το υπόλοιπο μείγμα. Τα σκεπάζουμε και τα αφήνουμε για μισή ώρα περίπου.

Στη συνέχεια βάζουμε τα παϊδάκια στη σχάρα και τα ψήνουμε για 15-20 λεπτά στους 200⁰ C.

ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Αλείφουμε το κοτόπουλο με λάδι, ρίχνουμε λίγο αλάτι, πιπέρι και σκόρδο, αν θέλουμε, και το τοποθετούμε στην κάτω σχάρα στους 250⁰ C για 30-40 λεπτά της ώρας.

ΑΡΝΙ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΠΟΡΤΟΓΑΛΛΕΖΙΚΟ

ΥΛΙΚΑ

- 6 φέτες αρνί από ώμο (μπριζόλες)*
- 1 φλυτζάνι κόκκινο κρασί*

1/4 φλυτζάνι σπορέλαιο
1/4 φλυτζάνι ζύδι
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
1/2 φλυτζάνι κρεμμύδι ψιλοκομμένο
4 γαρύφαλλα
1/4 κουταλάκι του γλυκού σκόνη γαρύφαλλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε το αρνί σε ταψάκι. Ανακατεύουμε τα υπόλοιπα υλικά σε ένα μπωλ και τα ρίχνουμε πάνω στο αρνί. Το αφήνουμε στο ψυγείο 4 ώρες ή όλη τη νύχτα. Τα βγάζουμε από το ταψάκι και τα ψήνουμε απ' ευθείας στη σχάρα για 15-20 λεπτά στους 200⁰ C.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ (BENEZOYΕΛΛΑΣ)

ΥΛΙΚΑ

1.600 γραμμάρια χοιρινό μαλακό χωρίς κόκκαλο
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο
1/4 κουταλιά της σούπας πιπέρι
1/4 γλυτζάνι σπορέλαιο
1/2 φλυτζάνι άσπρο ζύδι
1/3 φλυτζάνι μαϊντανό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μέσα σ' ένα μπωλ ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά. Βάζουμε το μείγμα πάνω στο κρέας, το αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για 1/2 έως 1 ώρα.

Τοποθετούμε το κρέας στη σχάρα και το ψήνουμε για 10-12 λεπτά ή μέχρι να ξεροψηθεί, στους 230⁰ C.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ

Μαρινάρουμε το κοτόπουλο για 1 τέταρτο με την αγαπημένη μας σως και το ψήνουμε 20 έως 30 λεπτά στην κάτω σχάρα στους 200⁰ C. Εάν θέλουμε να είναι περισσότερο ξεροψημένο, βάζουμε στη συνέχεια 1 φλυτζάνι νερό στον πυθμένα του σκεύους και το ψήνουμε για άλλα 5 λεπτά.

ΤΕΡΙΥΑΚΙ ΨΗΤΟ (ΙΑΠΩΝΕΖΙΚΟ ΠΙΑΤΟ)

ΥΛΙΚΑ

Για να φτιάξουμε τη σάλτσα ΤΕΡΙΥΑΚΙ ανακατεύουμε:

¼ φλυτζάνι σάλτσα σόγιας

¼ φλυτζάνι μαύρη ζάχαρη

1 κουταλάκι του γλυκού ξύδι

¼ φλυτζάνι μίριν (ιαπωνέζικο γλυκό κρασί)

¼ φλυτζάνι SAKE (ιαπωνέζικο κρασί από ρύζι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κρέατα: Προτιμήστε φρέσκα, τρυφερά τμήματα άπαχων κρεάτων. Μπορείτε να διαλέξετε φέτες χοιρινού, βοδινές μπριζόλες, κοτόπουλο, στήθος γαλοπούλας και ψάρια. Από ψάρια και θαλασσινά, προτιμήστε καλαμαράκια κομμένα σε φέτες, αστακό, караβιδες, φιλέτο ψαριού και μπριζόλα ψαριού.

Τρόπος μαγειρέματος: Μαρινάrouμε το κρέας ή το ψάρι με τη σάλτσα μέχρι να ποτιστεί καλά. Τα κρέατα μαρινάrouνται καλύτερα, αν τα αφήσουμε για μερικές ώρες. Το ψάρι χρειάζεται μόνο μία ώρα να το αφήσετε. Τις λεπτές φέτες του κρέατος ή του ψαριού, ψήστε τις στην πάνω σχάρα, ενώ τις πιο χοντρές, στην κάτω στους 250⁰ C. Ο χρόνος ψησίματος διαφέρει από το είδος του κρέατος ή του ψαριού.

Αλείφουμε δύο φορές με σάλτσα το ψάρι καθώς ψήνεται. Το ψήσιμο μπορεί να διαρκέσει από 8 – 40 λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το κρέας ή το ψάρι σερβίρεται με φρέσκια πράσινη σαλάτα, ντομάτα και ζεστό ρύζι του ατμού.

ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΑΡΝΙΣΙΑ

Φτιάχνουμε ένα μείγμα από σκόρδο, 1 κουταλιά MINT JELLY και 2 κο υαλιές ξύδι και το ανακατεύουμε καλά. Το βάζουμε και στις 2 πλευρές της μπριζόλας και το αφήνουμε για 1 ώρα. Το ψήνουμε στους 200⁰ C για 7 λεπτά περίπου. Εάν οι μπριζόλες είναι χωρίς κόκκαλα, τις αλείφουμε με σπορέλαιο ή με λάδι.

ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ

Βάζουμε επάνω σε ψωμί για χάμπουργκερ 1 κατεψυγμένο μπιφτέκι (χωρίς να ξεπαγώσει). Το ψήνουμε στους 200⁰ C για 8 περίπου λεπτά. Προσθέτουμε εάν

θέλουμε ένα κομμάτι τυρί ή τυρί για τوست, ροδέλες κρεμμύδια και ακόμα μπορούμε να προσθέσουμε επάνω διάφορες σάλτσες (κέτσαπ κ.λπ.).

ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ

ΥΛΙΚΑ

7-10 παϊδάκια
½ φλυτζάνι μπάριμπεκιου σως
2 κουταλιές της σούπας μέλι
2 κουταλιές της σούπας τοϊ σως
1 κουτάκι μπόρα ή κόκα-κόλα
1 κουταλάκι του γλυκού λιωμένο σκόρδο
αλάτι – πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα βάζουμε όλα σε ένα μπωλ και τα μαρινάρουμε όλο το βράδυ. Τα βγάζουμε από το μπωλ και τα ψήνουμε στην κάτω σχάρα για 15 έως 18 λεπτά στους 200⁰ C.

ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ

Αλείφουμε τις φέτες του ψαριού με λίγο λάδι σε όλη την επιφάνειά τους και τις τοποθετούμε στην πάνω σχάρα.

Ψήνουμε για 20-25 λεπτά της ώρας στους 250⁰ C.

ΣΥΚΩΤΙ ΨΗΤΟ

Αλείφουμε το συκώτι με λάδι, ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, και το βάζουμε στην επάνω σχάρα στους 230⁰ C για 15 λεπτά περίπου.

ΨΗΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

Πλένουμε καλά τις κόκκινες πιπεριές και τις τοποθετούμε στην κάτω σχάρα στους 250⁰ C για 15-20 λεπτά της ώρας, ανάλογα με την ποσότητά τους, μέχρι η πέτσα να χωριστεί από την ψίχα της πιπεριάς.

Αφού ψηθούν, μπορούμε να τις γεμίσουμε με διάφορες γεμίσεις.

ΨΗΤΕΣ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ

Πλένουμε τις μελιτζάνες καλά και τις τρυπάμε με ένα πιρούνι 5-7 φορές γύρω από την επιφάνεια. Τοποθετούμε τις μελιτζάνες στους 250⁰ C για 20-25 λεπτά γυρίζοντάς τις κάθε 8-10 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος). Οι μεγάλες αυτές μελιτζάνες είναι ιδανικές για μελιτζανοσαλάτες, για σάλτσες που μπορούν να συνοδέψουν το κρέας ή το ψάρι σας.

ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΛΕΧΜΑΤΖΟΥΝ ΜΕ ΑΡΑΒΙΚΕΣ ΠΙΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κιμά
5 κρεμμύδια μεγάλα (τριμμένα)
3 κουταλιές της σούπας βιτάμ
½ κουτί ντοματάκια (χωρίς ζουμί)
αλάτι – πιπέρι
κασέρι τριμμένο χοντρό
σουτζούκι – πιπεριά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φτιάχνουμε τη γέμιση και την αφήνουμε στο ψυγείο 1 ώρα. Παίρνουμε πίτες έτοιμες. Βάζουμε τη γέμιση πάνω στις πίτες και από πάνω το τριμμένο τυρί. Τα ψήνουμε στους 180⁰ C για 10 λεπτά περίπου.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ

Ψήνουμε τις πατάτες με τη φλούδα. Κατόπιν τις ανοίγουμε λίγο στη μέση και τις γεμίζουμε.

Γέμιση: Ό, τι βγάζουμε από την πατάτα, το λιώνουμε με ένα πιρούνι και το ανακατεύουμε ή με τυρί ροκφόρ, ή με μαγιονέζα ή με μουστάρδα.

Γεμίζουμε τις πατάτες με το μείγμα. Αν θέλουμε καθαρίζουμε την πατάτα από έξω. Όταν την έχουμε γεμίσει με ροκφόρ, τη βάζουμε πάλι στο φουρνάκι για λίγα λεπτά.

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΒΡΑΣΤΑ

Βάζουμε σε ένα βαθύ μπωλ 4 έως 4 ½ ποτήρια νερό, λίγο βούτυρο και αλάτι. Τα βάζουμε στην κάτω σχάρα στους 250⁰ C. Όταν ζεσταθεί το νερό προσθέτουμε τα μακαρόνια και τα ανακατεύουμε. Τα βράζουμε για 10 λεπτά. Ξεσκεπάζουμε τον

πολυφούρνο, τα ανακατεύουμε καλά και τα αφήνουμε άλλα 5 λεπτά. Κατόπιν, σβήνουμε το φουρνάκι και τα αφήνουμε μέσα για 15 λεπτά. Όταν τα βγάλουμε, είναι έτοιμα να σερβιριστούν χωρίς σούρωμα.

ΨΗΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Διαλέγουμε μερικά ομοιόμορφα, μεγάλου μεγέθους, φρέσκαμανιτάρια. Τα πλένουμε καλά, μέχρι να ασπρίσουν και να φύγουν οι ρίζες, ώστε να μείνουν τα κοίλα κεφάλια τους. Τα τοποθετούμε σε ένα ταψάκι στην πάνω σχάρα και τα ψήνουμε στους 200⁰ C για 10-15 λεπτά της ώρας, ανάλογα με το μέγεθος τωνμανιταριών.

ΔΕΝ ΣΤΕΡΟΥΜΑΣΤΕ ΤΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΜΑΣ!!!

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

*1 κιλό μπακαλιάρο
6-7 αυγά
2 φλυτζάνια τυρί πικάντικο (κεφαλοτύρι, ρεγγάτο,
λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο, πιπέρι)
2 κουταλάκια του γλυκού μπέικιν πάουντερ
Αλεύρι*

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε την πέτσα και ξαλμυρίζουμε τον μπακαλιάρο από το βράδυ.

Στη συνέχεια, κόβουμε το μπακαλιάρο σε πολύ μικρά κομματάκια με το χέρι. Χτυπάμε τα αυγά και το μπέικιν πάουντερ και ρίχνουμε το μείγμα στο μπωλ με το μπακαλιάρο.

Προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό και το τυρί, στο τέλος ρίχνουμε το αλεύρι, τόσο ώστε η ζύμη να γίνει πηχτή και να στέκεται.

Το αφήνουμε στο ψυγείο για ½ με 1 ώρα. Αφού περάσει η ώρα, βάζουμε σε ένα ταψάκι λίγο λάδι και το τοποθετούμε στην επάνω σχάρα του φούρνου για 5 λεπτά στους 250⁰ C μέχρι το λάδι να κάψει.

Στη συνέχεια, ανοίγουμε τον φούρνο και τοποθετούμε μέσα στο ταψάκι μπουκιές μπακαλιάρου με κουταλάκι του γλυκού, στο ενδιάμεσο τις γυρίζουμε δύο φορές.

ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ

Πλένουμε έξι μεσαίου μεγέθους πατάτες. Τις κόβουμε σε λεπτές λωρίδες και τις στεγνώνουμε με χαρτί. Αλείφουμε τις κομμένες πατάτες με λίγο λάδι και τις τοποθετούμε σε ένα ταψάκι, επάνω στη σχάρα. Τις ψήνουμε στους 250⁰ C για 15-20 λεπτά της ώρας.

**ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΕΣ
ΤΡΟΦΕΣ**

Ένα άλλο πλεονέκτημα του πολυφούρνου είναι ότι έχει τη δυνατότητα να ξεπαγώνει και να μαγειρεύει κατεψυγμένες τροφές (κρέας, ψάρι κ.λπ.). Ο χρόνος μαγειρέματος είναι περισσότερος ανάλογα με το μέγεθος και το σχήμα των τροφών. Για να ξεπαγώσουν τα τοποθετούμε στην κάτω σχάρα, σε χαμηλή θερμοκρασία για 5-10 λεπτά.

ΤΟ ΦΟΥΡΝΑΚΙ ΣΑΝ ΤΟΣΤΙΕΡΑ

Χρησιμοποιώντας τον πολυφούρνο εξοικονομείτε χρόνο (δε χρειάζεται προθέρμανση) και η γεύση των φαγητών είναι άριστη. Η εξωτερική επιφάνεια του φαγητού είναι τραγανή, ενώ εσωτερικά το φαγητό είναι χυμώδες και μαλακό, αλλά και καλομαγειρεμένο. Επίσης με τον πολυφούρνο μπορεί κανείς να ξαναζεστάνει ένα μαγειρεμένο φαγητό χωρίς το φόβο μήπως χάσει την τραγανότητά του ή μείνει σκληρό.

Φρυγανίζει ψωμί, κρουασάν, σουσάμι, αμύγδαλα και όλους τους ξηρούς καρπούς.

Το διάφανο καπάκι μας διευκολύνει να παρατηρούμε το φαγητό μας την ώρα που ψήνεται.

Λόγω του περιστρεφόμενου αέρα υπάρχει περίπτωση, ελαφροί, μικροί ξηροί καρποί να κινούνται γύρω – γύρω. Για να αποφύγουμε αυτό, τους σκεπάζουμε.

Φρυγανισμένα πατατάκια, κράκερς, ξηροί καρποί και μπισκοτάκια που είναι μαγατιάκια, μπορούν να φρεσκαριστούν στον πολυφούρνο μέσα σε λίγα λεπτά σε

μεγάλη θερμοκρασία. Αφήστε τα να κρυσώσουν για να δοκιμάσετε την τραγανότητά τους.

ΕΝΑΣ ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Αυτός ο τρόπος τηγανίσματος έχει τα ακόλουθα πλεονεκτήματα:

1. Χρειάζεται λίγο λάδι και τα αποτελέσματα είναι ίδια με αυτά του παραδοσιακού τρόπου τηγανίσματος.
2. Είναι χρήσιμος για περιοριστικές δίαιτες χοληστερίνης και αδυνατίσματος.
3. Το φαγητό ροδίζει ομοιόμορφα, χωρίς να χρειάζεται γύρισμα.
4. Εξωτερικά το φαγητό είναι ξεροψημένο και εσωτερικά είναι καλοψημένο, με τους χυμούς του. Π.χ. το τηγανητό κοτόπουλο έχει ξεροψημένη πέτσα, αλλά εσωτερικά το κρέας δίπλα στο κόκκαλο είναι καλοψημένο, χυμώδες και τρυφερό.
5. Μετά το τηγάνισμα, το φαγητό μένει τραγανό, δε λασπώνει, γιατί δεν υπάρχει καθόλου λάδι να απορροφηθεί, όπως γίνεται με τις τροφές που τηγανίζονται παραδοσιακά.
6. Το ταγάκι μετά το μαγείρεμα είναι πο λ εύκο λ να καθαριστεί. Επίσης μπορούμε να στρώσουμε ένα αλουμινόχαρτο στον πυθμένα του φούρνου, ώστε να μαζεύεται εκεί το επιπλέον λάδι ή λίπος.
7. Δε λερώνεται ο χώρος γύρω από εκεί που μαγειρεύουμε.
8. Η θερμοκρασία ελέγχεται και δεν ξεπερνά τους 250° C. Το λάδι δε μετατρέπεται σε ανεπιθύμητο γεμάτο τοξίνες λίπος.
9. Συνοψίζοντας τα προηγούμενα: Με τον πολυφούρνο τηγανίζουμε σε λιγότερο χρόνο, φτηνότερα και πάνω από όλα υγιεινότερα.

**ΓΡΗΓΟΡΟ
ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

A.M.Π. 00510
(ΠΔ 117/2004)



Το προϊόν που αγοράσατε έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με υλικά υψηλών προδιαγραφών και εξαρτήματα που μπορούν να ανακυκλωθούν και να ξαναχρησιμοποιηθούν.

Το σύμβολο υποδεικνύει ότι η ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές, στο τέλος της ζωής τους, θα πρέπει να μεταφέρονται σε ειδικούς χώρους απορριμμάτων, ξεχωριστά από τα σκουπίδια του σπιτιού σας.

Παρακαλούμε, ρωτήστε τον τοπικό σας δήμο για τον χώρο απόρριψης ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών ή για τοποθεσία απόρριψης συσκευών προς ανακύκλωση.

Στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, υπάρχουν σημεία συγκέντρωσης χρησιμοποιημένων ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών.

Παρακαλούμε, βοηθήστε μας να προστατέψουμε το περιβάλλον που ζούμε!

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ

Το προϊόν αυτό συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις των παρακάτω οδηγιών:

EMC-Directive:2004 / 108 / EC

Low Voltage Directive: 2006 / 95 / EC

Ecodesign ERP Directive : 2009 / 125 / EC

Οι παραπάνω οδηγίες δηλώνουν ότι τα μοντέλα CO-7120/CO-7125 συμμορφώνονται με τα παρακάτω πρότυπα:

EN 55014-1:2006

EN 55014-2:1997+A1:2001

EN 61000-3-2:2006

EN 61000-3-3:1995+A1:2001+A2 :2005

EN 60335-2-9 :2003+A1:2004+A2 :2006+A12 :2007

EN 60335-1 :2002+A11+A1 +A12+A2+A13

EN 62233 :2008

EN 50366/A1:2006

EN 62301 : 2005



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ

Αμοιρίδης – Σαββίδης Α.Ε.

- Βασ. Όλγας 33 – Τ.Κ. 54641 – Θεσσαλονίκη
Τηλ: 2310-850107, 2310-850108, Fax: 2310-867835
- Ποσειδώνος 45 – Τ.Κ. 18344 – Μοσχάτο
Τηλ: 210 9402064, Fax: 210 9402137

www.amiridis-savvidis.gr