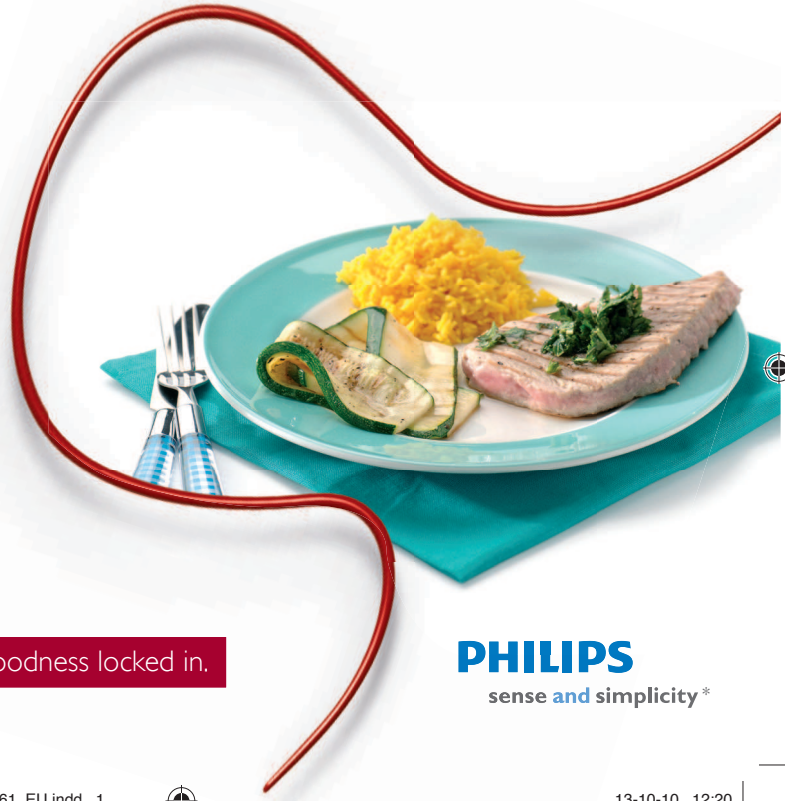




*Discover
the full
flavour of
grilling.*



Keep all the goodness locked in.

* Du sens et de la simplicité

PHILIPS
sense and simplicity*





	B			10-14	1-2
	C			12-16	1-2
	A B			3-5	3-4
	C			3-5	3-4
	A B			3-5	3-4
	A			4-6	4
	B C			2-3	4
	B			3-4	4





	  		
	B	4-6	4-5
	A B	3-4	4-5
	A B	8-13	4-5
	A B	9-12	4-5
	B	6-8	4-5
	B	4-6	4-5
	A B	4-8	5
	A B	7-9	5





Steak with shallots in balsamic vinegar

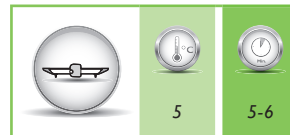
Main dish - Serves 2

- 1 Peel the shallots and cut them in half. Put them in a bowl, pour the balsamic vinegar over them and leave to marinade for at least 30 minutes.
- 2 Put the steak cubes in another bowl and season with pepper.
Add 2 tablespoons of oil and mix well.
- 3 Heat the grill to setting 5. Skewer the shallots, brush with 1 tablespoon of oil and grill for 5-6 minutes on the fully opened grill (Barbecue grill position). Turn the skewers regularly. Skewer the steak cubes (on separate skewers) and place them next to the shallots on the grill. Grill both shallots and beef for another 3-4 minutes while continuing to turn regularly. Sprinkle with salt to taste. Delicious with a green salad.

Total preparation time 40 minutes

(10 minutes + 30 minutes marinade)

TIP: For an even healthier dish, only use oil with the shallots.



Ingredients

6 shallots

4 tablespoons balsamic vinegar

300 g steak, in large cubes

freshly milled pepper

3 tablespoons olive oil

sea salt

wooden skewers

Contains 175 kilocalories

per portion:

20 g protein

10 g fat, of which 4 g saturated

1 g carbohydrates

0 g fibre

DE

Steak mit Balsamico-Schalotten

Hauptgericht - Für 2 Personen

1. Die Schalotten waschen und halbieren. In einer Schüssel mit Balsamico-Essig übergießen und mindestens 30 Minuten marinieren.
2. Die Steakwürfel in einer anderen Schüssel mit Pfeffer würzen, 2 Esslöffel Öl hinzufügen und gut mischen.
3. Den Grill auf Stufe 5 erhitzen. Die Schalotten auf Grillspieße stecken, mit einem Esslöffel Öl bestreichen und auf dem aufgeklappten Grill (Partygrill-Position) 5-6 Minuten grillen. Die Spieße regelmäßig wenden. Die Steakwürfel auf separate Grillspieße stecken und neben die Schalotten auf den Grill legen. Die Schalotten- und Steakspieße weitere 3-4 Minuten grillen und regelmäßig wenden. Je nach Geschmack mit Salz würzen. Hervorragend mit grünem Salat.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
(10 Minuten + 30 Minuten marinieren)

Enthält 175 Kilokalorien

pro Portion:

20 g Eiweiß

10 g Fett

(4 g gesättigte Fettsäuren)

1 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

Zutaten

6 Schalotten
4 Esslöffel Balsamico-Essig
300 g Steak, in grobe Würfel geschnitten
frisch gemahlener Pfeffer
3 Esslöffel Olivenöl
Meersalz
Holzspieße

TIPP: Für eine noch gesündere Variante: nur Öl zum Grillen der Schalotten verwenden.

IT

Bistecca con scalogno e aceto balsamico

Piatto principale - per 2 persone.

1. Pelate lo scalogno e tagliatelo a metà. Mettetelo in un recipiente, versatevi sopra l'aceto balsamico e lasciatelo marinare per almeno 30 minuti.
2. Mettete i cubetti di bistecca in un altro recipiente e insaporite con del pepe. Aggiungete due cucchiai di olio e mescolate con cura.
3. Fate riscaldare la griglia sulla posizione 5. Infilate gli scalogni su uno spiedino, cospargeteli con un cucchiaino di olio e cuoceteli per 5-6 minuti sulla griglia completamente aperta (grill in posizione Barbecue). Girate gli spiedini ad intervalli regolari. Infilate i cubetti di bistecca su spiedini separati e posizionatevi sulla griglia vicino agli scalogni. Grigliate gli scalogni e la carne per altri 3-4 minuti girando regolarmente.

Tempo di preparazione totale circa 40 minuti
(10 minuti + 30 minuti per la marinata)

175 calorie a porzione:

20 g di proteine

10 g di grassi

(4 g saturi)

1 g di carboidrati

0 g di fibre

Ingredienti

6 scalogni
4 cucchiaini di aceto balsamico
300 g di bistecca a cubetti grandi
pepe macinato fresco
3 cucchiaini di olio di oliva
sale marino
spiedini di legno

Conseil: pour une recette encore plus saine, badigeonnez uniquement les échalotes d'huile.

FR

Brochettes de boeuf aux échalotes et vinaigre balsamique

Plat principal - Pour 2 personnes.

1. Épluchez les échalotes et coupez-les en deux. Mettez-les dans un bol, arrosez-les de vinaigre balsamique et laissez mariner le mélange pendant au moins 30 minutes.
2. Placez les dés de steak dans un autre bol et poivrez-les. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile et mélangez bien.
3. Faites chauffer le grill en le réglant sur la position 5. Embrochez les échalotes, badigeonnez-les avec 1 cuillère à soupe d'huile et faites griller pendant 5 à 6 minutes sur le grill complètement ouvert (position grill barbecue). Tournez les brochettes régulièrement. Embrochez les dés de steak (sur des brochettes séparées) et placez-les à côté des échalotes sur le grill. Faites griller les échalotes et le boeuf pendant encore 3 à 4 minutes en continuant à les retourner régulièrement. Salez selon vos goûts. Délicieux avec une salade verte.

Temps total de préparation : environ 40 minutes
(10 minutes + 30 minutes de repos)

Contient **175 kilocalories**
par portion:

20 g de protéines
10 g de matières grasses
(dont 4 g saturés)
1 g de glucides
0 g de fibres

Ingrédients

6 échalotes
4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
300 g de steak détaillé en large dés
Poivre fraîchement moulu
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel de mer
Pics en bois

Sugestão: Para uma opção ainda mais saudável, utilize apenas azeite com as chalotas.

PL

Stek z szalotkami w occie balsamicznym

Danie główne - Porcja na 2 osoby

1. Obierz szalotki i przekrój je na pół. Włóż je do miski, zalej octem balsamicznym i pozostaw na co najmniej 30 minut w celu zamarynowania.
2. Do innego pojemnika włóż kostki mięsa i dopraw pieprzem. Dodaj 2 łyżki oleju i dobrze wymieszaj.
3. Podgrzej grill, ustawiając temperaturę na poziom 5. Nadziej szalotki na szpikulce, posmaruj jedną łyżką oleju i opiekaj przez 5-6 minut na całkowicie otwartym grillu pozycja grill barbecue (otwarta). Regularnie obracaj szpikulce. Nadziej kostki mięsa na oddzielne szpikulce i umieść je obok szalotek na grillu. Opiekaj szalotki i wołowinę razem przez kolejne 3-4 minuty, regularnie obracając szpikulce. Posyp solą do smaku. Smakuję przepysznie z sałatą.

Całkowity czas przygotowania: około 40 minut
(10 minut + 30 minut marynowania)

Składniki

6 szalotek
4 łyżki octu balsamicznego
300 g mięsa na steki, pokrojonego w duże kostki
Świeżo zmielony pieprz
3 łyżki oliwy z oliwek
Sól morską
Drewniane szpikulce

Jedna porcja zawiera

175 kilokalorii:
20 g białka
10 g tłuszczów
(4 g nasyconych)
1 g węglowodanów
0 g błonnika

Wskazówka: Danie będzie jeszcze zdrowsze, jeśli olejem skropisz tylko szalotki.



Grilled nectarines with honey yoghurt and pine nuts



Ingredients

- 2 tablespoons pine nuts
- 2 nectarines
- 2 tablespoons runny honey
- 100 ml yoghurt

**Contains 35 kilocalories
per portion:**
 1 g protein
 1 g fat, of which 0 g saturated
 6 g carbohydrates
 1 g fibre





Dessert - Serves 2

- 1 Toast the pine nuts in a frying pan until golden brown and leave to cool.
- 2 Heat the grill to setting 3. Halve the nectarines, remove the stones and thinly brush with honey. Grill the nectarines for 3 minutes on the opened grill (Barbecue grill position). Meanwhile, mix the rest of the honey with the yoghurt (if the honey isn't runny enough, heat it in the microwave for a few seconds).
- 3 Place 2 nectarine halves on each plate and fill them with the honey yoghurt. Sprinkle with pine nuts.

Total preparation time 10 minutes



DE

Gegrillte Nektarinen mit Honigjoghurt und Pinienkernen

Nachtisch - Für 2 Personen

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und anschließend abkühlen lassen.
2. Den Grill auf Stufe 3 erhitzen. Die Nektarinen halbieren, die Steine entfernen und dünn mit Honig bestreichen. Die Nektarinen auf dem aufgeklapptem Grill (Partygrill-Position) 3 Minuten grillen. In der Zwischenzeit den restlichen Honig mit dem Joghurt vermischen. (Sollte der Honig nicht flüssig genug sein, kann er in der Mikrowelle kurz erwärmt werden.)
3. Jeweils 2 Nektarinenhälften auf einen Teller legen, mit dem Honigjoghurt füllen und mit Pinienkernen bestreuen.

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Enthält 35 Kilokalorien

pro Portion:

1 g Eiweiß

1 g Fett

(0 g gesättigte Fettsäuren)

6 g Kohlenhydrate

1 g Ballaststoffe

Zutaten

2 Esslöffel Pinienkerne

2 Nektarinen

2 Esslöffel flüssiger Honig

100 ml Joghurt

IT

Nettarine grigliate con miele, yogurt e pinoli

Dessert - per 2 persone

1. Tostate i pinoli in una padella fino a che non diventano dorati, quindi lasciateli a raffreddare.
2. Fate riscaldare la griglia sulla posizione 3. Dividete a metà le nettarine, rimuovete i noccioli e cospargetele con uno strato sottile di miele. Grigliate le nettarine per 3 minuti con la griglia aperta (grill in posizione Barbecue).
Nel frattempo, mischiate il resto del miele con lo yogurt (se il miele non è abbastanza fluido, riscaldatelo nel microonde per alcuni secondi).
3. Posizionate 2 metà delle nettarine su ciascun piatto e riempitele con lo yogurt al miele. Cospargete sopra i pinoli.

Tempo totale di preparazione:
circa 10 minuti

35 calorie a porzione:

1 g di proteine

1 g di grassi (0 g saturi)

6 g di carboidrati

1 g di fibre

Ingredienti

2 cucchiaini di pinoli

2 nettarine

2 cucchiaini di miele liquido

100 ml di yogurt





FR

Nectarines grillées recouvertes de yaourt au miel et de pignons de pin

Dessert - Pour 2 personnes

1. Faites dorer les pignons de pin dans une poêle à frire, puis retirez-les du feu et laissez-les refroidir.
2. Faites chauffer le grill en le réglant sur la position 3. Coupez les nectarines en deux, retirez les noyaux, puis badigeonnez-les légèrement de miel. Faites griller les nectarines pendant 3 minutes sur le grill ouvert (position grill barbecue). Pendant ce temps, mélangez le reste de miel au yaourt (si le miel n'est pas assez liquide, faites-le fondre quelques secondes au micro-ondes).
3. Placez deux moitiés de nectarine sur chaque assiette et remplissez-les de yaourt au miel. Saupoudrez-les de pignons de pin.

Temps total de préparation:
environ 10 minutes

Contient

35 kilocalories par portion:

- 1 g de protéines
- 1 g de matières grasses (dont 0 g saturé)
- 6 g de glucides
- 1 g de fibres

Ingédients

- 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- 2 nectarines
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 10 cl de yaourt

PL

Grillowane nektarynki z jogurtem miodowym i orzeszkami piniowymi

Deser - Porcja na 2 osoby

1. Upraż na patelni orzeszki piniowe, aż staną się złocistobrązowe, i odłóż je do ostygnięcia.
2. Podgrzej grill, ustawiając temperaturę na poziom 3. Pokrój nektarynki na pół, usuń pestki i posmaruj lekko miodem. Grilluj nektarynki przez 3 minuty na otwartym grillu pozycja grill barbecue (otwarta). W międzyczasie zmieszaj resztę miodu z jogurtem (jeśli miód jest niewystarczająco płynny, podgrzej go w mikrofalówce przez kilka sekund).
3. Połóż po 2 połówki nektarynki na każdym talerzu i napełnij je jogurtem z miodem. Posyp orzeszkami piniowymi.

Całkowity czas przygotowania:
10 minut

Jedna porcja zawiera

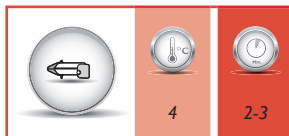
- 35 kilokalorii:
- 1 g białka
- 1 g tłuszczów (0 g nasyconych)
- 6 g węglowodanów
- 1 g błonnika

Składniki

- 2 łyżki orzeszków piniowych
- 2 nektarynki
- 2 łyżki płynnego miodu
- 100 ml jogurtu



Rocket salad with grilled courgette, tomato and mozzarella



Ingredients

1 courgette, in 1 cm slices

3 tablespoons olive oil

1 teaspoon fresh thyme

2 pomodori tomatoes, in 1 cm slices

1 tablespoon (balsamic) vinegar

75 g rocket leaves

½ (buffalo) mozzarella, in pieces

Contains 120 kilocalories

per portion:

4 g protein

9 g fat, of which 2 g saturated

5 g carbohydrates

1 g fibre

Vegetarian starter or side dish - Serves 2

- 1 Heat the grill to setting 4. Season the courgette to taste and lightly brush with oil. Sprinkle with half the thyme and grill in a closed grill (Contact grill position) for 2-3 minutes. Add the tomato slices for the last minute.
- 2 Meanwhile, make a dressing with the remaining oil and vinegar, season to taste and add to the rocket leaves (making sure each leaf is covered with a light film).
- 3 Place the grilled courgette and tomato slices on the rocket leaves, add the mozzarella cubes and sprinkle the rest of the thyme and pepper to taste over the salad. Excellent with pasta.

Total preparation time 15 minutes

TIP: For an even healthier dish, use ricotta cheese instead of mozzarella.



e, tomato



DE

Rucolasalat mit gegrillten Zucchini, Tomaten und Mozzarella

Vegetarische Vorspeise oder Beilage - 2 Portionen

1. Den Grill auf Stufe 4 erhitzen. Die Zucchini nach Geschmack würzen, dünn mit Öl bestreichen und die Hälfte des Thymians darüber streuen. Anschließend im geschlossenen Grill (Kontaktgrill-Position) für 2-3 Minuten grillen. Die Tomatenscheiben erst am Ende hinzufügen.
2. In der Zwischenzeit mit dem restlichen Öl und Essig ein Dressing anrühren, nach Geschmack würzen und über den Rucolasalat geben. (Den Salat gut mischen, so dass das Dressing gut verteilt ist).
3. Die gegrillten Zucchini- und Tomatenscheiben auf dem Rucolasalat verteilen, die Mozzarellawürfel und den Rest des Thymians hinzugeben und nach Geschmack mit Pfeffer würzen. Passt hervorragend zu Pasta.

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Enthält 120 Kilokalorien
pro Portion:
4 g Eiweiß
9 g Fett (2 g gesättigte
Fettsäuren)
5 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe

Zutaten
1 Zucchini, 1 cm dünne Scheiben
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel frischer Thymian
2 Pomodoro-Tomaten, 1 cm dünne Scheiben
1 Esslöffel (Balsamico-) Essig
75 g Rucolasalat
½ (Büffel-) Mozzarella, in Würfeln

TIPP: Für eine noch gesündere Variante: Anstelle von Mozzarella Ricotta-Käse verwenden.

IT

Rucola con zucchine grigliate, pomodoro e mozzarella

Antipasto o contorno - per 2 persone

1. Fate riscaldare la griglia sulla posizione 4. Condite la zucchina a piacere e cospargetela leggermente di olio. Cospargete con la metà del timo e cuocete con la griglia in posizione chiusa (grill in posizione Piastra) per 2-3 minuti. Aggiungete le fette di pomodoro all'ultimo minuto.
2. Nel frattempo preparate il condimento con l'olio e l'aceto rimasti, condite a piacere e aggiungete la rucola (assicuratevi che ciascuna foglia sia leggermente condita).
3. Posizionate le fette di zucchina e pomodoro grigliati sulla rucola, aggiungete i cubetti di mozzarella e cospargete l'insalata con il resto del timo e il pepe. Perfetto abbinamento con la pasta.

Tempo totale di preparazione:
circa 15 minuti

120 calorie a porzione:
4 g di proteine
9 g di grassi (2 g saturi)
5 g di carboidrati
1 g di fibre

Ingredienti
1 zucchina tagliata a fettine di 1 cm
3 cucchiaini di olio di oliva
1 cucchiaino di timo fresco
2 pomodori tagliati a fette di un 1 cm
1 cucchiaino di aceto (balsamico)
75 g di rucola
½ mozzarella (di bufala) tagliata a pezzetti

Consiglio: Per un piatto ancora più sano, utilizzate la ricotta invece della mozzarella.

FR

Salade de roquette aux courgettes grillées, tomates et mozzarella

Entrée ou accompagnement végétarien - Pour 2 personnes

1. Faites chauffer le grill en le réglant sur la position 4. Assaisonnez les courgettes à votre goût et badigeonnez-les d'huile. Saupoudrez-les avec la moitié du thym et faites-les griller sur le grill fermé (position grill contact) pendant 2 ou 3 minutes. Ajoutez les tranches de tomates pendant la dernière minute.
2. Pendant ce temps, faites la sauce avec le reste d'huile et de vinaigre, assaisonnez à votre goût, puis ajoutez-la aux feuilles de roquette (en veillant à ce que chaque feuille en soit légèrement recouverte).
3. Placez les courgettes grillées et les tomates sur les feuilles de roquette, puis ajoutez les cubes de mozzarella, le reste de thym et le poivre (selon vos goûts) sur la salade. Excellent avec des pâtes.

Temps total de préparation:
environ 15 minutes

Ingrédients

Contient 120
kilocalories par portion:
4 g de protéines
9 g de matières grasses
(dont 2 g saturés)
5 g de glucides
1 g de fibres

1 courgette coupée en tranches de 1 cm
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de thym frais
2 tomates tranchées en lamelles de 1 cm
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
75 g de roquette en feuilles
½ mozzarella (buffle) coupée en tranches

Conseil: Pour une recette encore plus saine, utilisez de la ricotta à la place de la mozzarella.

PL

Sałatka z rukoli, grillowanej cukinii, pomidorów i mozzarelli

Przystawka wegetariańska lub dodatek - Porcja na 2 osoby

1. Podgrzej grill, ustawiając temperaturę na poziom 4. Przypraw cukinię do smaku i posmaruj lekko olejem. Posyp połową tymianku i grilluj w zamkniętym grillu pozycja grill kontaktowy (zamknięta) przez 2-3 minuty. Na minutę przed końcem grillowania dodaj plastry pomidora.
2. W międzyczasie zrób dressing z pozostałego oleju i octu, przypraw go do smaku; polej liście rukoli (każdy liść powinien być pokryty cienką warstwą sosu).
3. Połóż grillowaną cukinię i plastry pomidora na liściach rukoli, dodaj kostki mozzarelli i posyp sałatkę resztą tymianku i pieprzem do smaku. Smakuję znakomicie z makaronem.

Całkowity czas przygotowania:
15 minut.




Składniki

1 cukinia pokrojona w centymetrowe plastry
3 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka świeżego tymianku
2 pomidory pokrojone w centymetrowe plastry
1 łyżka octu (balsamicznego)
75 g liści rukoli
½ kulki mozzarelli (z mleka bawolego) pokrojone na kawałki

Jedna porcja zawiera
120 kilokalorii:
4 g białka
9 g tłuszczów
(2 g nasyconych)
5 g węglowodanów
1 g błonnika

Wskazówka: Danie będzie jeszcze zdrowsze, jeśli zamiast mozzarelli użyjesz sera ricotta.



	 4	 5-6
---	--	--

Ingredients

6 whole sardines, cleaned

freshly milled pepper

1 lime, quartered and sliced
very thinly

6 fresh (or dried) bay leaves

2 tablespoons olive oil

sea salt

Contains 90 kilocalories

per portion:

4 g protein

8 g fat, of which 1 g saturated

1 g carbohydrates

0 g fibre





Grilled sardines with lime and bay leaves

Main dish - Serves 2

- 1 Pat the sardines dry with paper towels. Sprinkle the (cleaned) belly cavities of the sardines with pepper and stuff them with the lime and bay leaves. Thinly brush the skin with oil and sprinkle with sea salt.
- 2 Heat the grill to setting 4 and grill the fish on the fully opened grill (Barbecue grill position) for 5-6 minutes until cooked, turning them halfway through. Wonderful with couscous and grilled tomatoes.

Total preparation time 15 minutes

TIP: For an even healthier meal, prepare the sardines without oil.



DE

Gegrillte Sardinen mit Limette und Lorbeerblättern

Hauptgericht - Für 2 Personen

1. Die Sardinen mit einem Papiertuch trocken tupfen. Die (gesäuberten) Bauchhöhlen mit Pfeffer würzen und mit der Limette und den Lorbeerblättern füllen. Die Haut dünn mit Öl bestreichen und mit Meersalz würzen.
2. Den Grill auf Stufe 4 erhitzen. Den Fisch auf dem aufgeklappten Grill (Partygrill-Position) 5-6 Minuten grillen, bis er gar ist, dabei einmal wenden. Hervorragend mit Couscous und gegrillten Tomaten.

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Enthält 90 Kilokalorien
pro Portion:
4 g Eiweiß
8 g Fett (1g gesättigte
Fettsäuren)
1 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe

Zutaten

6 ganze Sardinen, gesäubert
frisch gemahlener Pfeffer
1 Limette, geviertelt und dünn geschnitten
6 frische (oder getrocknete)
Lorbeerblätter
2 Esslöffel Olivenöl
Meersalz

TIPP: Für eine noch gesündere Variante: Sardinen ohne Öl zubereiten.

IT

Sardine grigliate con lime e foglie di alloro

Piatto principale - per 2 persone

1. Asciugate le sardine con la carta da cucina. Cospargete la cavità interna (pulita) di ciascuna sardina di pepe e riempitela di lime e foglie di alloro. Cospargete leggermente l'esterno di olio e aggiungete il sale marino.
2. Fate riscaldare la griglia sulla posizione 4, portate a cottura il pesce sulla griglia completamente aperta (grill in posizione Barbecue) per 5-6 minuti; a metà cottura girate le sardine. Perfette con couscous e pomodori grigliati.

Tempo totale di preparazione:
circa 15 minuti

90 calorie a porzione:
4 g di proteine
8 g di grassi (1 g saturi)
1 g di carboidrati
0 g di fibre

Ingredienti

6 sardine intere pulite
pepe macinato fresco
1 lime tagliato in quarti e poi a fette
molto sottili
6 foglie di basilico fresche (o essiccate)
2 cucchiaini di olio di oliva
sale marino

TIPP: Per un piatto ancora più sano non cospargete di olio le sardine.

FR

Sardines grillées assaisonnées de citron vert et de feuilles de laurier

Plat principal - pour 4 personnes

1. Épongez les sardines avec du papier absorbant. Poivrez l'intérieur des sardines (vidées et nettoyées), puis farcissez-les de citron vert et de feuilles de laurier. Badigeonnez légèrement la peau avec de l'huile et saupoudrez de sel.
2. Faites chauffer le grill en le réglant sur la position 4 et faites griller les sardines sur le grill ouvert (position grill barbecue) pendant 5 à 6 minutes, en les retournant en milieu de cuisson. Merveilleux avec du couscous et des tomates grillées.

Temps totale préparation:
environ 15 minutes

Ingrédients

6 sardines entières nettoyées
Poivre fraîchement moulu
1 citron vert découpé et tranché finement
6 feuilles de laurier fraîches ou séchées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel de mer

Contient 90 kilocalories par portion:
4 g de protéines
8 g de matières grasses (dont 1 g saturé)
1 g de glucides
0 g de fibres

Conseil: Pour une recette encore plus saine, préparez les sardines sans y ajouter d'huile.

PL

Grillowane sardynki z limonką i liśćmi laurowymi

Danie główne - Porcja na 2 osoby

1. Osusz sardynki papierowymi ręcznikami. Posyp (oczyszczone) jamy brzuszne sardynek pieprzem i nadziej je limonką i listkami laurowymi. Lekko posmaruj skórę olejem i posyp solą morską.
2. Podgrzej grill, ustawiając temperaturę na poziom 4, i grilluj ryby w całkowicie otwartym grillu pozycja grill barbecue (otwarta) przez 5-6 minut, aż do upieczenia, obracając je po 2-3 minutach na drugą stronę. Smakuję wyśmienicie z kuskusem i grillowanymi pomidorami.

Całkowity czas przygotowania:
15 minut.

Składniki

6 całych sardynek (oczyszczonych)
Świeżo zmielony pieprz
1 limonka pokrojona na ćwiartki, a potem na bardzo cienkie plasterki
6 świeżych (lub suszonych) listków laurowych
2 łyżki oliwy z oliwek
Sól morską
sal

Jedna porcja zawiera 90 kilokalorii;
4 g białka
8 g tłuszczów (1 g nasyconych)
1 g węglowodanów
0 g błonnika

Wskazówka: Danie będzie jeszcze zdrowsze, jeśli sardynki przygotujesz bez oleju.



Grilled strawberry sandwich with t





h tarragon curd cheese

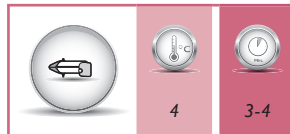


Dessert or snack - Serves 2

1. Heat the grill to setting 4. Mix the sugar and tarragon with the curd cheese. Spread half of the curd cheese on 2 slices of bread. Divide the strawberries over them, cover with the other 2 slices and press together well.
2. Grill the sandwiches for 3-4 minutes in a closed grill (Contact grill position) until golden brown. Dip the sandwiches in the rest of the tarragon curd cheese.

Total preparation time 15 minutes

TIP: For an extra healthy snack, try using multi-grain bread.



4



3-4

Ingredients

4 slices brioche or other sweet white bread

250 ml curd cheese

2 tablespoons fine table sugar

1 teaspoon finely chopped fresh tarragon or ½ teaspoon dried

250 g strawberries, sliced

Contains 185 kilocalories

per portion:

10 g protein

3 g fat, of which 2 g saturated

28 g carbohydrates

2 g fibre





DE

Gegrilltes Erdbeer-Sandwich mit Estragon-Quark

Für 2 Personen

1. Den Grill auf Stufe 4 erhitzen. Den Zucker und den Estragon mit dem Quark vermischen. Die Hälfte des Quarks auf 2 Brotscheiben streichen und mit den Erdbeeren belegen. Anschließend die anderen beiden Brotscheiben auflegen und fest andrücken.
2. Die Sandwiches im geschlossenen Grill (Kontaktgrill-Position) etwa 3-4 Minuten grillen, bis sie goldbraun sind. Die Sandwiches in den restlichen Estragon-Quark dippen.

Enthält 185 Kilokalorien

pro Portion:

- 10 g Eiweiß
- 3 g Fett
- (2 g gesättigte Fettsäuren)
- 28 g Kohlenhydrate
- 2 g Ballaststoffe

Zutaten

- 4 Scheiben Brioche oder süßes Weißbrot
- 250 ml Quark
- 2 Esslöffel feinen Zucker
- 1 Teelöffel fein gehackten oder ½ Teelöffel getrockneten Estragon
- 250 g Erdbeeren, in Scheiben

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

TIPP: Für einen besonders gesunden Snack: Mehrkornbrot anstelle von Weißbrot verwenden.

IT

Sandwich di fragole grigliato con formaggio spalmabile e dragoncello

Per due persone

1. Fate riscaldare la griglia sulla posizione 4. Mescolate lo zucchero e il dragoncello con il formaggio spalmabile. Spalmate metà del formaggio su 2 fette di pane. Ponete sopra di esso le fragole tagliate, coprite con le altre due fette e premete le 2 parti fra loro.
2. Grigliate i sandwich per 3-4 minuti nella griglia chiusa (grill in posizione Piastra) fino a che non sono dorati. Spalmate i sandwich con il formaggio e il dragoncello.

Tempo totale di preparazione:
circa 15 minuti

Ingredienti

- 4 fette di panbrioche o altro tipo di pane bianco dolce
- 250 ml di formaggio spalmabile
- 2 cucchiaini di zucchero semolato
- 1 cucchiaino di dragoncello fresco tagliato finemente oppure ½ cucchiaino di dragoncello in polvere
- 250 g di fragole tagliate

185 calorie a porzione:

- 10 g di proteine
- 3 g di grassi (2 g saturi)
- 28 g di carboidrati
- 2 g di fibre

Consiglio: Per uno snack ancora più sano, utilizzate pane ai cinque cereali.





FR

Sandwiches grillés aux fraises et à la crème d'estragon

Pour 2 personnes

1. Faites chauffer le grill en le réglant sur la position 4. Mélangez le sucre et l'estragon au fromage frais. Etalez la moitié du mélange à l'estragon sur 2 tranches de pain. Ajoutez les fraises et refermez les sandwiches avec les deux autres tranches de pain, en appuyant bien.
2. Faites dorer les sandwiches pendant 3 ou 4 minutes sur le grill fermé (position grill contact). Trempez les sandwiches dans le reste de sauce à l'estragon.

Temps totale préparation:
environ 15 minutes

Contient
185 kilocalories
par portion:

10 g de protéines
3 g de matières
grasses (dont 2 g saturés)
28 g de glucides
2 g de fibres

Ingrédients

4 tranches de brioche ou d'un autre pain blanc sucré
25 cl de fromage frais
2 cuillères à soupe de sucre blanc fin
1 petite cuillère d'estragon frais finement haché (ou 1/2 cuillère d'estragon séché)
250 g de fraises tranchées

Conseil: Pour un encas encore plus sain, utilisez du pain complet ou multi-céréales.

PL

Grillowana kanapka z truskawkami i twarogiem estragonowym

Na 2 porcje

1. Podgrzej grill, ustawiając temperaturę na poziom 4. Zmieszaj cukier i estragon z twarogiem. Rozsmaruj połowę twarogu na 2 kromkach chleba. Rozłóż równomiernie truskawki na obu kanapkach, przykryj je pozostałymi 2 kromkami i mocno ściśnij.
2. Grilluj kanapki przez 3-4 minuty w zamkniętym grillu pozycja grill kontaktowy (zamknięta), aż staną się złocistobrązowe. Podawaj kanapki z resztą przygotowanego twarogu estragonowego.

Całkowity czas przygotowania:
15 minut.

Jedna porcja zawiera
185 kilokalorii:

10 g białka
3 g tłuszczów
(2 g nasyconych)
28 g węglowodanów
2 g błonnika

Składniki

4 kromki brioszki lub innego słodkiego, białego chleba
250 ml twarogu
2 łyżki drobnego, zwykłego cukru
1 łyżeczka świeżego, drobno posiekanego estragonu lub 1/2 łyżeczki suszonego
250 g truskawek pokrojonych w plasterki

Wskazówka: Przekąska będzie jeszcze zdrowsza, jeśli użyjesz chleba wieloziarnistego.





Tofu marinated in soy sauce with orange juice

Vegetarian main dish - Serves 2

- 1 Cut up the tofu into 1 cm cubes and pat dry. Make a marinade of the sambal, garlic, soy sauce and orange juice, add the tofu cubes and leave for at least 30 minutes.
- 2 Heat the grill to setting 4. Remove the tofu cubes from the marinade, pat dry and skewer them, alternating with the spring onions. Brush the skewers with oil and grill in a closed grill (Contact grill position) for 5-6 minutes until golden brown. Serve the remaining marinade as a dip. Lovely with rice and stir-fried bok choy.

Total preparation time 45 minutes
(15 minutes + 30 minutes marinade)

TIP: Sprinkle some toasted sesame seeds over the skewers after grilling.





4

5-6

Ingredients

200 g tofu

1 teaspoon sambal

1 clove garlic, pressed

4 tablespoons Japanese soy sauce

2 tablespoons orange juice

4 spring onions, cut into large pieces

2 tablespoons oil

wooden skewers

Contains 110 kilocalories

per portion:

7 g protein

8 g fat, of which 1 g saturated

1 g carbohydrates

0 g fibre



DE

Tofu in Soja-Orangen-Marinade

Vegetarisches Hauptgericht - Für 2 Personen

- Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden und trocken tupfen. Für die Marinade das Sambal Oelek, den Knoblauch, die Sojasoße und den Orangensaft vermischen und die Tofu-Würfel dazugeben. Anschließend für mindestens 30 Minuten marinieren.
- Den Grill auf Stufe 4 erhitzen. Die Tofu-Würfel aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und sie abwechselnd mit den Frühlingszwiebeln auf Grillspieße stecken. Die Spieße mit Öl bestreichen und im geschlossenen Grill (Kontaktgrill-Position) 5-6 Minuten grillen, bis sie goldbraun sind. Die restliche Marinade als Dip servieren. Hervorragend mit Reis und angedünstetem Pak Choi.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
(15 Minuten + 30 Minuten marinieren)

Zutaten

200 g Tofu
1 Teelöffel Sambal Oelek
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
4 Esslöffel Japanische Sojasoße
2 Esslöffel Orangensaft
4 Frühlingszwiebeln, grob geschnitten
2 Esslöffel Öl
Holzspieße

Enthält 110 Kilokalorien
pro Portion:
7 g Eiweiß
8 g Fett (1 g gesättigte
Fettsäuren)
1 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe

TIPP: Nach dem Grillen geröstete Sesamkerne über die Spieße streuen.

IT

Tofu marinato in salsa di soya con succo d'arancia

Piatto vegetariano principale - per 2 persone

- Tagliate il tofu in cubetti di circa 1 cm e asciugateli. Fate una marinata con sambal, aglio, salsa di soya e succo d'arancia; aggiungete i cubetti di tofu e lasciate riposare per almeno 30 minuti.
- Fate riscaldare la griglia sulla posizione 4. Rimuovete i cubetti di tofu dalla marinata, asciugateli e infilateli negli spiedini alternandoli con delle cipolline. Cospargete gli spiedini con olio e cuoceteli nella griglia chiusa (grill in posizione Piastra) per 5-6 minuti circa fino a che non diventano dorati. Servite la marinata rimasta come salsa. Perfetti con riso e bok choy saltato in padella.

Tempo di preparazione totale circa 45 minuti
(15 minuti + 30 minuti per la marinata)

Ingredienti

200 g di tofu
1 cucchiaino di sambal
1 spicchio d'aglio schiacciato
4 cucchiaini di salsa di soya giapponese
2 cucchiaini di succo d'arancia
4 cipolline tagliate a pezzetti grossi
2 cucchiaini d'olio
spiedini di legno

110 calorie a porzione:
7 g di proteine
8 g di grassi di cui
1 g saturi
1 g di carboidrati
0 g di fibre

TIPP: Dopo la cottura cospargete dei semi di sesamo tostati ugli spiedini.

FR

Tofu mariné dans une sauce soja/jus d'orange

Prat principal végétarien - Pour 2 personnes

1. Coupez le tofu en morceaux de 1 cm de largeur et absorbez tout le liquide avec du papier absorbant. Faites une marinade avec le sambal (piment indonésien), l'ail, la sauce soja et le jus d'orange. Ajoutez le tofu et laissez mariner pendant au moins 30 minutes.
2. Faites chauffer le grill en le réglant sur la position 4. Retirez les morceaux de tofu de la marinade, faites les sécher et embrochez-les en alternant avec les petits oignons blancs. Badigeonnez les brochettes avec de l'huile et faites-les dorer sur le grill fermé (position grill contact) pendant 5 ou 6 minutes. Servez avec le reste de marinade comme sauce et avec du riz ou du chou chinois en accompagnement.

Temps totale préparation:

45 minutes (15 minutes + 30 minutes de repos)

Ingrédients

200 g de tofu

1 petite cuillère de sauce Sambal

1 gousse d'ail pressée

4 cuillères à soupe de sauce soja japonaise

2 cuillères à soupe de jus d'orange

4 petits oignons blancs coupés en morceaux

2 cuillères à soupe d'huile

Pics en bois

Contient 110 kilocalories
par portion:

7 g de protéines

8 g de matières grasses

(dont 1 g saturés)

1 g de glucides

0 g de fibres

Conseil: Rajoutez quelques graines de sésame grillées sur les brochettes après les avoir retirées du grill.

PL

Tofu marynowane w sosie sojowym z sokiem pomarańczowym

Wegetariańskie danie główne - Porcja na 2 osoby

1. Pokrój tofu na około 1-centymetrowe kostki i osusz je. Przygotuj marynatę z pasty sambal, czosnku, sosu sojowego i soku pomarańczowego, dodaj kostki tofu i pozostaw na co najmniej 30 minut.
2. Podgrzej grill, ustawiając temperaturę na poziom 4. Wyjmij kostki tofu z marynaty, osusz je i nadziej na szpikulce, na przemian z dymkami. Posmaruj przygotowane szpikulce olejem i grilluj w zamkniętym grillu pozycja grill kontaktowy (zamknięta) przez 5-6 minut, aż staną się złocistobrązowe. Pozostała marynatę podawaj jako dip. Smakuje wybornie z ryżem i kapustą bok choi krótko podsmażaną na gorącym oleju.

Całkowity czas przygotowania: 45 minut
(15 minut + 30 minut na marynowanie)

Składniki

200 g tofu

1 łyżeczka pasty sambal

1 ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę

4 łyżki japońskiego sosu sojowego

2 łyżki soku pomarańczowego

4 dymki pokrojone na duże kawałki

2 łyżki oleju

Drewniane szpikulce

Jedna porcja zawiera
110 kilokalorii:

7 g białka

8 g tłuszczów,

w tym 1 g nasyconych

1 g węglowodanów

0 g błonnika

Wskazówka: Po grillowaniu posyp szpikulce prażonymi nasionami sezamu.



Ingredients

15 g fresh coriander

15 g fresh flat leaf parsley

10 g fresh mint

pinch dried chilli powder

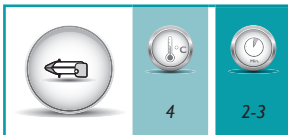
1 tablespoon lemon juice

3 tablespoons olive oil

freshly milled pepper

sea salt

2 tuna steaks, at room temperature



Contains 125 kilocalories

per portion:

12 g protein

8 g fat,

of which 1 g saturated

0 g carbohydrates

0 g fibre



Tuna steaks with green herb sauce



Main dish - Serves 2

1. Finely chop the coriander, parsley and mint, and mix with the chilli powder and lemon juice. Add 2 tablespoons of oil and season to taste. Alternatively put all of these ingredients in the chopper accessory of your (hand) blender and purée coarsely.
2. Heat the grill to setting 4. Season the tuna steaks and lightly brush with oil. Grill the tuna in a closed grill (Contact grill position) for 2-3 minutes until brown on the outside and rosé on the inside. Add a generous dollop of herb sauce to each steak. Good with lemon rice and grilled courgette.

Total preparation time 15 minutes

TIP: For an even healthier meal, use only 2 tablespoons of oil when preparing the tuna.

DE

Thunfischsteaks mit Kräutersoße

Hauptgericht - Für 2 Personen

1. Den Koriander, die Petersilie und die Minze fein hacken und mit dem Chilipulver und dem Zitronensaft vermischen. 2 Esslöffel Öl hinzugeben und nach Geschmack würzen. Die Zutaten können alternativ auch mit dem Zerkleinerer-Zubehör des Stabmixers grob püriert werden.
2. Den Grill auf Stufe 4 erhitzen. Die Thunfischsteaks würzen und dünn mit Öl bestreichen. Den Thunfisch im geschlossenen Grill (Kontaktgrill-Position) 2-3 Minuten grillen, bis er außen braun und innen noch rosa ist. Anschließend zu jedem Thunfischsteak einen großzügigen Löffel Kräutersoße geben. Sehr lecker mit Zitronenreis und gegrillten Zucchini.

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Zutaten

15 g frischen Koriander
15 g frische, glatte Petersilie
10 g frische Minze
Prise getrocknetes Chilipulver
1 Esslöffel Zitronensaft
3 Esslöffel Olivenöl
frisch gemahlener Pfeffer
Meersalz
2 Thunfischsteaks, Raumtemperatur

Enthält 125 Kilokalorien

pro Portion:

12 g Eiweiß
8 g Fett (1 g gesättigte Fettsäuren)
0 g Kohlenhydrate
0 g Ballaststoffe

TIPP: Für eine noch gesündere Variante: nur Öl zum Grillen der Schalotten verwenden.

IT

Filetti di tonno con salsa alle erbe verdi

Piatto principale - per 2 persone

1. Tagliate finemente il coriandolo, il prezzemolo e la menta, quindi mischiateli con il peperoncino in polvere e il succo di limone. Aggiungete 2 cucchiai di olio e condite a piacere. In alternativa mettete tutti questi ingredienti nell'accessorio del frullatore (a immersione) per sminuzzare e riducete in una purea non troppo fine.
2. Fate riscaldare la griglia sulla posizione 4. Condite i filetti di tonno e cospargeteli leggermente di olio. Cuocete i filetti di tonno nella griglia chiusa (grill in posizione Piastra) per 2-3 minuti fino a che la parte esterna non diventa dorata e la parte interna color rosé. Aggiungete una quantità generosa di salsa alle erbe su ciascun filetto. Perfetti con riso al limone e zucchine grigliate.

Tempo totale di preparazione:
circa 15 minuti.

Ingredienti

15 g di coriandolo fresco
15 g di prezzemolo fresco
10 g di menta fresca
1 cucchiaino di succo di limone
3 cucchiaini di olio di oliva
pepe macinato fresco
sale marino
2 filetti di tonno a temperatura ambiente

125 calorie a porzione:

12 g di proteine
8 g di grassi di cui
1 g saturi
0 g di carboidrati
0 g di fibre

TIPP: Per un piatto ancora più sano, utilizzate soltanto 2 cucchiaini di olio per la preparazione dei filetti.

FR

Steaks de thon à la sauce fines herbes

Plat principal - pour 2 personnes

- Hachez finement la coriandre, le persil et la menthe et mélangez-les à la poudre de chili et au jus de citron. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile et assaisonnez à votre goût. Autre méthode possible : mélangez tous ces ingrédients dans l'accessoire hachoir de votre mixeur plongeant (ou blender) et hachez-les grossièrement.
- Faites chauffer le grill en le réglant sur la position 4. Assaisonnez les steaks de thon et badigeonnez-les légèrement d'huile. Faites griller le thon sur le grill fermé (position grill contact) pendant 2 ou 3 minutes jusqu'à ce que les steaks soient dorés à l'extérieur et roses à l'intérieur. Ajoutez une cuillerée généreuse de sauce aux herbes pour chaque steak. Excellent avec du riz au citron et des courgettes grillées.

Temps totale préparation:
15 minutes

Ingrédients

15 g de coriandre fraîche
15 g de feuilles de persil frais
10 g de menthe fraîche
1 pincée de poudre de chili
1 cuillère à soupe de jus de citron
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Poivre fraîchement moulu
Sel de mer
2 steaks de thon, à température ambiante

Contient
125 kilocalories
par portion:

12 g de protéines
8 g de matières grasses
(dont 1 g saturés)
0 g de glucides
0 g de fibres

Conseil: Pour une recette encore plus saine, utilisez moins d'huile pour la cuisson des steaks de thon.

PL

Steki z tuńczyka z zielonym sosem ziołowym

Danie główne – Porcja na 2 osoby

- Posiekaj drobno kolendrę, natkę pietruszki oraz miętę i wymieszaj je z chili w proszku i sokiem z cytryny. Dodaj 2 łyżki oleju i przypraw do smaku. Możesz ewentualnie zmiksować wszystkie te składniki za pomocą rozdrabniacza (ręcznego) blendera, tak aby uzyskać niezbyt rozdrobnioną masę.
- Podgrzej grill, ustawiając temperaturę na poziom 4. Przypraw steki z tuńczyka i lekko posmaruj olejem. Grilluj tuńczyka w zamkniętym grillu pozycja grill kontaktowy (zamknięta) przez 2-3 minuty, aż będzie brązowy na zewnątrz i różowy wewnątrz. Polej każdy steak dużą ilością sosu ziołowego. Dobrze smakuje z ryżem cytrynowym i grillowaną cukinią.

Całkowity czas przygotowania:
15 minut.

Składniki

15 g świeżej kolendry
15 g świeżej natki pietruszki korzeniowej
10 g świeżej mięty
Szczypta suszonego chili w proszku
1 łyżka soku z cytryny
3 łyżki oliwy z oliwek
Świeżo zmielony pieprz
Sól morska
2 steki z tuńczyka o temperaturze pokojowej

Jedna porcja zawiera
125 kilokalorii:
12 g białka
8 g tłuszczów,
w tym 1 g nasyconych
0 g węglowodanów
0 g błonnika

Wskazówka: Danie będzie jeszcze zdrowsze, jeśli do przygotowania tuńczyka użyjesz tylko 2 łyżek oleju.

Chicken fillets marinated in yoghurt ginger in naan bread



Ingredients

1 cm ginger

2 chicken fillets (approx. 300 g)

200 ml full fat yoghurt

freshly milled pepper

sea salt

1 clove garlic, pressed

1 tablespoon fresh coriander leaves,
finely chopped

2 tablespoons olive oil

1 naan bread

Contains 300 kilocalories per portion:

25 g protein

9 g fat, of which 3 g saturated

20 g carbohydrates

2 g fibre

Main dish - Serves 2

- 1 Finely cut the ginger or crush it in a sturdy garlic press to collect the juice. Cut the chicken fillets into long strips. Mix half of the yoghurt with the ginger juice or pulp, season to taste and add the chicken strips. Mix well and leave to marinate for at least 30 minutes at room temperature or approximately 2 hours in the refrigerator. Bring back up to room temperature before use.
- 2 Mix the garlic and the coriander with the rest of the yoghurt and season to taste. Heat the grill to setting 5. Take the chicken out of the marinade, pat dry with paper towels and lightly brush with 1 tablespoon of oil.
- 3 Grill the chicken strips for 2-3 minutes in a closed grill (Contact grill position) until cooked. Open the grill to the Barbecue grill position, remove the chicken strips and grill the naan bread for 1 minute (wipe the grill with a paper towel to remove excess marinade if necessary).
- 4 Cut open the bread and fill with the chicken strips. Serve the yoghurt dip on the side. Very good with a refreshing cucumber salad.

Total preparation time 45 minutes

(15 minutes + 30 minutes marinade)

TIP: To make this meal even healthier, try using low-fat yoghurt.



urt, garlic and





DE

Hähnchenfilets in Joghurt-Knoblauch-Ingwer-Marinade und Naan-Brot

Hauptgericht - Für 2 Personen

1. Den Ingwer fein schneiden oder in einer stabilen Knoblauchpresse zerdrücken, um den Saft aufzufangen. Das Hähnchenfilet in längliche Streifen schneiden. Die Hälfte des Joghurts mit dem Ingwersaft oder den Ingwerstücken mischen, nach Geschmack würzen und die Hähnchenstreifen hinzugeben. Gut vermischen und bei Raumtemperatur mindesten 30 Minuten oder im Kühlschrank ca. 2 Stunden marinieren. Nach Aufbewahrung im Kühlschrank zur Weiterverarbeitung erst wieder auf Raumtemperatur erwärmen lassen.
2. Den Knoblauch und Koriander mit dem restlichen Joghurt mischen und nach Geschmack würzen. Den Grill auf Stufe 5 erhitzen. Die Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und dünn mit 1 Esslöffel Öl bestreichen.
3. Die Hähnchenstreifen im geschlossenen Grill (Kontaktgrill-Position) 2-3 Minuten grillen, bis das Fleisch gar ist. Den Grill in die Partygrillposition aufklappen, die Hähnchenstreifen vom Grill nehmen und das Naan-Brot für 1 Minute grillen. (Wenn notwendig, den Grill mit Küchenpapier abwischen, um überschüssige Marinade zu entfernen.)
4. Das Brot aufschneiden, mit den Hähnchenstreifen belegen und den Joghurt-Dip als Beilage servieren. Hervorragend mit erfrischendem Gurkensalat.

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten
(15 Minuten + 30 Minuten
marinieren)

Enthält 300 Kilokalorien
pro Portion:
24 g Eiweiß
9 g Fett (3 g gesättigte
Fettsäuren)
20 g Kohlenhydrate
9 g Ballaststoffe

Zutaten

1 cm Ingwer
2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
200 ml Joghurt
frisch gemahlener Pfeffer
Meersalz
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Esslöffel frische Korianderblätter, fein gehackt
2 Esslöffel Olivenöl

IT

Filetti di pollo marinati in yogurt, aglio e zenzero accompagnati da pane naan

Piatto principale - per 2 persone

1. Tagliate finemente lo zenzero, oppure tagliatelo in una pressa per aglio resistente per ricavarne il succo. Tagliate i filetti di pollo in strisce lunghe. Meschiate la metà dello yogurt con il succo di zenzero o la polpa, condite a piacere e aggiungete le strisce di pollo. Meschiate per bene e lasciate marinare per almeno 30 minuti a temperatura ambiente o per circa 2 ore in frigorifero. Prima di utilizzare il pollo, fatelo tornare a temperatura ambiente.
2. Meschiate l'aglio e il coriandolo con il resto dello yogurt e condite a piacere. Fate riscaldare la griglia sulla posizione 5. Togliete il pollo dalla marinata, asciugatelo con della carta e cospargetelo leggermente con un cucchiaino di olio.
3. Cuocete le strisce di pollo per 2-3 minuti nella griglia chiusa (grill in posizione Piastra) fino a cottura ultimata. Aprite la griglia in posizione party, rimuovete le strisce di pollo e grigliate il pane naan per 1 minuto (se necessario pulite la griglia con un pezzo di carta per rimuovere la marinata in eccesso).
4. Aprite il pane e riempitelo con le strisce di pollo. Servite la salsa alla yogurt a parte. Piatto ottimo con un'insalata fresca di cetrioli.

Tempo di preparazione totale circa 45 minuti
(15 minuti + 30 minuti per la marinata)

Ingredienti

1 cm di zenzero
2 filetti di pollo (circa 300 g)
200 ml di yogurt intero
pepe macinato fresco
sale marino
1 spicchio d'aglio schiacciato
1 cucchiaino di foglie di coriandolo fresco tagliate finemente
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

300 calorie a porzione:

24 g di proteine
9 g di grassi di cui
3 g saturi
20 g di carboidrati
9 g di fibre



FR

Pain naan garni de filets de poulets marinés dans une sauce yaourt, ail et gingembre

Plat principal - pour 2 personnes

1. Coupez finement le gingembre ou écrasez-le dans un presse-ail afin d'en collecter le jus. Coupez les filets de poulet en longues lamelles. Mélangez la moitié du yaourt avec le jus ou la pulpe de gingembre, assaisonnez à votre goût, puis ajoutez-y les lamelles de poulet. Mélangez bien et laissez mariner pendant au moins 30 minutes à température ambiante ou 2 heures au réfrigérateur environ. Ramenez à température ambiante avant utilisation.
2. Mélangez l'ail et la coriandre avec le reste de yaourt et assaisonnez à votre goût. Faites chauffer le grill en le réglant sur la position 5. Retirez le poulet de la marinade, égouttez-le avec du papier absorbant et huilez légèrement le grill à l'aide d'un pinceau (1 cuillère à soupe d'huile).
3. Faites griller le poulet pendant 2 ou 3 minutes sur le grill fermé (position grill contact) jusqu'à cuisson parfaite. Ouvrez le grill (position party), enlevez le poulet et faites griller le pain naan pendant 1 minute (essuyez le grill avec du papier absorbant pour enlever le reste de marinade si nécessaire).
4. Ouvrez le pain et remplissez-le de lamelles de poulet. Servez la sauce au yaourt sur le côté. Excellent accompagné d'une salade de concombre bien fraîche.

Temps total de préparation:
45 minutes (15 minutes + 30 minutes de repos)

Ingédients

1 cm de gingembre
2 filets de poulet (environ 300 g)
20 cl de yaourt au lait entier
Poivre fraîchement moulu
Sel de mer
1 gousse d'ail pressée
1 cuillère à soupe de feuilles de coriandre fraîches et finement émincées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Contient

300 kilocalories

par portion:

24 g de protéines

9 g de matières grasses

(dont 3 g saturés)

20 g de glucides

9 g de fibres

PL

Filety z kurczaka marynowane w jogurcie, czosnku i imbirze, podawane w chlebie naan

Danie główne - Porcja na 2 osoby

1. Posiekaj imbir na drobne kawałki lub zmiżdź go w solidnej prasce do czosnku, aby wycisnąć sok. Pokrój filety z kurczaka na długie paski. Zmieszaj połowę jogurtu z sokiem lub kawałkami imbiru, przypraw do smaku i dodaj paski kurczaka. Dobrze wymieszaj i pozostaw kurczaka w marynacie przez co najmniej 30 minut w temperaturze pokojowej lub przez 2 godziny w lodówce. Po wyjęciu z lodówki poczekaj, aż danie osiągnie temperaturę pokojową.
2. Zmiksuj czosnek i kolendrę z resztą jogurtu i przypraw do smaku. Podgrzej grill, ustawiając temperaturę na poziom 5. Wyjmij kawałki kurczaka z marynaty, osusz je papierowymi ręcznikami i lekko posmaruj 1 łyżką oleju.
3. Grilluj paski kurczaka przez 2-3 minuty w zamkniętym grillu pozycja grill kontaktowy (zamknięta), aż do upieczenia. Otwórz grill do pozycji blatu, wyjmij paski kurczaka i grilluj chleb naan przez 1 minutę (w razie potrzeby wytrzyj grill papierowym ręcznikiem z nadmiaru marynaty).
4. Przekrój chleb i napełnij go paskami kurczaka. Podawaj z dipem jogurtowym obok na talerzu. Smakuje bardzo dobrze z sałatką ze świeżych ogórków.

Całkowity czas przygotowania: 45 minut
(15 minut + 30 minut na marynowanie)

Składniki

1 cm kawałek imbiru
2 filety z kurczaka (ok. 300 g)
200 ml jogurtu pełnotłustego
Świeżo zmielony pieprz
Sól morska
1 łyżek czosnku przeciśnięty przez praskę
1 łyżka świeżych listków kolendry (drobno posiekanych)
2 łyżki oliwy z oliwek

Jedna porcja zawiera

300 kilokalorii:

24 g białka

9 g tłuszczów,

w tym 3 g nasyconych

20 g węglowodanów

9 g błonika



For more information, visit www.philips.com/kitchen
Weitere Informationen finden Sie unter www.philips.de/kitchen
Per ulteriori informazioni, visitate il sito www.philips.com/kitchen
Pour plus d'informations www.philips.fr/cuisine
Więcej informacji na www.philips.pl/kulinaria

4222_248_52461

