



PRZEPISY

GRILL KONTAKTOWY WMF PROFI PLUS PERFECTION






Burger wołowy z awokado i mango	4
Wegetariańska brioszka z gruszką i orzechami włoskimi	6
Bagietka z piersią kurczaka, fenkułem i rukolą	8
Panini z piersią kurczaka i ananasem	10
Łosoś teriyaki	12
Grillowany chleb wiejski ze stekiem wołowym	14
Kiełbaski salsiccia	16
Wieże z grillowanych warzyw	18
Medaliony wołowe z grillowaną brzoskwinia	20
Orientalne burgery jagnięce z salsą z mango	22


BURGER WOŁOWY
Z AWOKADO I MANGO



Burger wołowy z awokado i mango



 4 porcje

 Czas: 40 min.

SKŁADNIKI:

Burgery:

4 bułki do burgerów
800 g mielonej wołowiny
1 awokado pokrojone w plasterki
1 duże mango pokrojone w plasterki
1 czerwona cebula pokrojona w cienkie krążki
Sałata (np. lodowa, głowiasta lub rzymska)
Musztarda dijon
Majonez
8 plasterków sera cheddar
Kolendra
Tajska bazylia

Sos z pomidorów i papryczek chili:

1 posiekana szalotka
1 posiekany ząbek czosnku
Oliwa z oliwek
2 łyżki cukru
6–8 pokrojonych pomidorów
2 papryczki chili pokrojone w cienkie krążki
Sól
Pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Aby przygotować sos z pomidorów i papryczek chili, zeszklij szalotkę na oliwie z oliwek. Dodaj czosnek i cukier. Gdy cukier delikatnie się skarmelizuje, dodaj pomidory i powoli zredukuj całość. Na koniec dodaj papryczki chili i dopraw solą i pieprzem do smaku.

Rozgrzej grill kontaktowy WMF Profi Plus, wybierz program „Manual” („Ręczny”) i grilluj plasterki mango i awokado aż do uzyskania pożądanego stopnia zarumienienia. W międzyczasie wymieszaj majonez z musztardą dijon.

Używając prasy do burgerów (lub ręcznie), uformuj z mielonej wołowiny 4 burgery, każdy o wadze 200 g. Wybierz program „Burger” i ułóż burgery na rozgrzanej płycie grilla. Grilluj, aż do osiągnięcia pożądanego stopnia wysmażenia. Następnie ułóż po dwa plasterki sera cheddar na każdym burgerze.

Złóż burgery – posmaruj dolną połowę bułki musztardą dijon z majonezem, ułóż sałatę, czerwoną cebulę, liście tajskiej bazylii, plasterki mango, burgera, plasterki awokado i kolendrę. Na koniec dodaj sos z pomidorów i papryczek chili.


WEGETARIAŃSKA BRIOSZKA
— Z GRUSZKĄ I ORZECHAMI
WŁOSKIMI


WMF



Wegetariańska brioszka z gruszką i orzechami włoskimi



 4 porcje

 Czas: 40 min.

SKŁADNIKI:

1 brioszka
2-3 aromatyczne gruszki
Sałata fryzyjska
150 g orzechów włoskich
2 łyżki brązowego cukru
Szałwia
6 łyżek musu migdałowego
6 łyżek śmietany (w wersji wegańskiej użyj jogurtu sojowego)
Wasabi
Kwiat soli morskiej
Sól
Pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Aby przygotować krem wasabi, zmieszaj mus migdałowy, śmietanę i wasabi oraz dopraw do smaku solą i pieprzem. Ostrożnie rozpuść cukier na nieprzywierającej patelni, dodaj orzechy włoskie i skarmelizuj. Szybko rozprowadź na papierze do pieczenia i posyp odrobiną kwiatu soli morskiej. Odstaw karmelizowane orzechy włoskie do ostygnięcia, a następnie pokrój na duże kawałki.

Pokrój brioszkę na kromki o grubości około 3 cm. Rozgrzej grill kontaktowy WMF Profi Plus, wybierz program „Manual” („Ręczny”) i krótko grilluj brioszkę aż do uzyskania pożądanego stopnia zarumienienia. Uwaga: brioszka szybko się przypieka.

Pokrój gruszki w plastry o grubości około 1 cm i grilluj również przy użyciu programu „Manual” („Ręczny”).

Posmaruj grillowane kromki brioszki kremem wasabi. Ułóż sałatę fryzyjską, grillowane gruszki i karmelizowane orzechy włoskie oraz dopraw posiekaną szałwią, solą i pieprzem.

BAGIETKA Z PIERSIĄ
— KURCZAKA, FENKUŁEM
I RUKOŁĄ



Bagietka z piersią kurczaka, fenkułem i rukolą



 4 porcje

 Czas: 40 min.

SKŁADNIKI:

2 piersi kurczaka ze skórą
2 małe główki fenkułu
1 czerwona cykorja
2 łyżki miodu
1 łyżka sosu sojowego
2 łyżki soku pomarańczowego
Starta skórka z ekologicznej pomarańczy
3 łyżki sosu aioli (np. według przepisu na grillowany chleb wiejski ze stekiem wołowym)
3 łyżki śmietany
Bagietka

PRZYGOTOWANIE:

Aby przygotować kremowy sos, wymieszaj sos aioli i śmietanę. Aby przygotować marynatę, wymieszaj miód, sos sojowy, sok pomarańczowy i skórkę pomarańczową i posmaruj obie piersi kurczaka.

Rozgrzej grill kontaktowy WMF Profi Plus, wybierz program „Poultry” („Drób”) i połóż obie piersi kurczaka na płycie grilla. Grilluj do momentu, kiedy pojawi się sygnał dźwiękowy oznaczający, że mięso jest „dobrze wysmażone”, a dioda LED zaświeci się na biało. Odstaw mięso na krótką chwilę i pokrój ukośnie w plastry. Ponownie skrop marynatą.

Pokrój fenkuł w plastry o grubości około 0,5 cm i krótko grilluj na grillu kontaktowym używając programu „Manual” („Ręczny”). Pokrój bagietkę na kromki i również krótko grilluj na grillu kontaktowym używając programu „Manual” („Ręczny”).

Posmaruj kromki kremowym sosem. Ułóż plastry fenkułu i piersi kurczaka, dodaj rukolę i przykryj drugą kromką bagietki.

Dopraw ponownie marynatą według uznania.

PANINI Z PIERSIĄ KURCZAKA I ANANASEM



Panini z piersią kurczaka i ananasmem



 4 porcje

 Czas: 40 min.

SKŁADNIKI:

4 bułki panini
2 piersi kurczaka, 300 g każda
8 cienkich plasterków świeżego ananasa
Sałata (np. lodowa, głowiasta lub rzymska)
1 granat
150 g sera śmietankowego
Posiekane świeże zioła (np. szczypiorek, pietruszka, bazylia i koperek)
Oliwa z oliwek
Sól
Pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Rozgrzej grill kontaktowy WMF Profi Plus, wybierz program „Poultry” („Drób”), połóż obie piersi kurczaka na płycie grilla i grilluj do momentu, kiedy pojawi się sygnał dźwiękowy oznaczający, że mięso jest „dobrze wysmażone”, a dioda LED zaświeci się na biało.

Następnie wybierz program „Manual” („Ręczny”), połóż plastry ananasa na płycie grilla i grilluj, aż nabiorą apetycznego koloru.

W międzyczasie wymieszaj serek śmietankowy z posiekanymi ziołami, odrobiną oliwy z oliwek, solą i pieprzem, posmaruj serkiem dolne połówki bułek panini i dodaj sałatę. Ułóż grillowanego ananasa i pokrojone w plastry piersi kurczaka na sałacie, posyp nasionami granatu i przykryj górnymi połówkami bułek panini. Następnie wybierz program „Panini” i grilluj złożone bułki panini.


Aby dodać potrawie pikantności, posmaruj górne połówki bułek panini sosem z pomidorów i papryczek chili z przepisu na burgery.


ŁOSOŚ
TERIYAKI



Łosoś teriyaki



 4 porcje

 Czas: 40 min.

SKŁADNIKI:

4 filety z łososia, 200–250 g każdy
4 małe główki kapusty pak choy
4 łyżki miodu
Sos sojowy tamari lub shoyu
Imbir, opcjonalnie
1 starty ząbek czosnku
Czarny sezam
Mieszanka kiełków, np. groszku, rzodkiewki i soi
Ocet ryżowy
Olej sezamowy
Sól
Pieprz
Miód

PRZYGOTOWANIE:

Przygotuj marynatę z miodu, startego imbiru, startego czosnku i sosu sojowego.
Posmaruj filety z łososia marynatą.

Rozgrzej grill kontaktowy WMF Profi Plus, wybierz program „Fish” („Ryby”) i połóż filety z łososia na płycie grilla. Łososia należy grillować maksymalnie do „średniego wysmażenia”. Następnie posyp rybę czarnym sezamem.

Przekrój główki kapusty pak choy na pół i krótko grilluj na grillu kontaktowym używając programu „Manual” („Ręczny”).
Skrop marynatą.


Aby przygotować sałatkę, wymieszaj ocet ryżowy, sól, pieprz, miód i olej sezamowy i polej dressingiem mieszankę kiełków.


GRILLOWANY CHLEB WIEJSKI
ZE STEKIEM WOŁOWYM



Grillowany chleb wiejski ze stekiem wołowym



 4 porcje

 Czas: 40 min.

SKŁADNIKI:

4 kromki sycącego chleba wiejskiego
400 g steku wołowego
2 pęczki rukoli
400 g żółtych pomidorów koktajlowych
2 żółtka jaj
Olej rzepakowy
Ząbek czosnku
Sól
Pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Rozgrzej grill kontaktowy WMF Profi Plus, wybierz program „Steak” („Stek”) i połóż stek wołowy na płycie grilla. Grilluj według upodobania do momentu, kiedy pojawi się sygnał dźwiękowy oznaczający, że stek jest „krwisty” lub „średnio wysmażony”, a odpowiednia dioda LED zaświeci się na białą. Zdejmij stek z płyty grilla i odstaw.

Aby przygotować sos aioli, wymieszaj żółtko z sokiem z cytryny i wlej powoli olej rzepakowy, energicznie mieszając. Dodaj starty czosnek oraz dopraw solą i pieprzem do smaku.


Krótko grilluj kromki chleba na grillu kontaktowym używając programu „Manual” („Ręczny”), a następnie posmaruj sosem aioli. Dodaj rukolę, cienko pokrojony stek wołowy i drobno posiekane pomidory. Dopraw solą i pieprzem.


KIEŁBASKI
SALSICCIA



Kiełbaski salsiccia



 4 porcje

 Czas: 40 min.

SKŁADNIKI:

8–12 włoskich kiełbasek salsiccia (z fenkułem lub bez)
2 pęczki rukoli
500 g aromatycznych pomidorków koktajlowych
Oliwa z oliwek
1 łyżeczka miodu
Ocet balsamiczny
Sól
Pieprz
1 mała szalotka
1 ząbek czosnku
Zioła włoskie
Musztarda gruboziarnista
1 duża bułka ciabatta

PRZYGOTOWANIE:

Aby przygotować dressing do sałatki, drobno posiekaj szalotkę, czosnek i zioła. Wymieszaj z solą, pieprzem, miodem i octem balsamicznym, a następnie dodaj oliwę.

Rozgrzej grill kontaktowy WMF Profi Plus, wybierz program „Sausage” („Kiełbasa”) i układaj kiełbaski salsiccia partiami na płycie grilla. Grilluj kiełbaski do momentu, kiedy pojawi się sygnał dźwiękowy oznaczający, że mięso jest „średnio wysmażone”, a dioda LED zaświeci się na biało. Możesz opiec pokrojoną na kromki bułkę ciabatta na ciepłym grillu, bez ponownego włączenia.

Wymieszaj rukolę, połówki pomidorków i dressing. Ułóż na talerzu razem z kiełbaskami i kromkami bułki ciabatta. Podawaj z dużą ilością gruboziarnistej musztardy.

WIEŻE
Z GRILLOWANYCH WARZYW



Wieże z grillowanych warzyw



 4 porcje

 Czas: 40 min.

SKŁADNIKI:

1 batat
1 pomidor bawole serce
1 bakłażan
1 cukinia
1 czerwona papryka
Gotowe pesto
100 g sera śmietankowego
100 g śmietany
Posiekane zioła włoskie
Sól
Pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Aby przygotować sos, wymieszaj serek śmietankowy, śmietanę, posiekane świeże zioła, sól i pieprz.

Pokrój warzywa w plastry o równej grubości (około 2 cm). Pokrój batata w cieńsze plastry (około 1 cm grubości), ponieważ jego upieczenie trwa dłużej.

Rozgrzej grill kontaktowy WMF Profi Plus, wybierz program „Manual” („Ręczny”) i grilluj pokrojone w plastry warzywa i batata na płycie grilla aż do uzyskania pożądanego stopnia zarumienienia.

Po zakończeniu grillowania ułóż warzywa w wieże. Smaruj pojedyncze plastry warzyw pesto i układaj jeden na drugim. Górę wieży udekoruj warstwą sosu z sera śmietankowego.


MEDALIONY WOŁOWE
Z GRILLOWANĄ BRZOSKWINIĄ


W
MF



Medaliony wołowe z grillowaną brzoskwinią



 4 porcje

 Czas: 40 min.

SKŁADNIKI:

4 medaliony wołowe, 200 g każdy
4 dojrzałe brzoskwinie
200 g żurawiny
1 ekologiczna pomarańcza
100 ml soku pomarańczowego
4–6 łyżek brązowego cukru
Oliwa z oliwek
500 g groszku cukrowego
Biały ocet balsamiczny
Sól
Pieprz gruboziarnisty

PRZYGOTOWANIE:

Zwiąż medaliony wołowe sznurkiem kuchennym. Rozgrzej grill kontaktowy WMF Profi Plus, wybierz program „Steak” („Stek”) i połóż medaliony na płycie grilla. Grilluj do momentu, kiedy pojawi się sygnał dźwiękowy oznaczający, że mięso jest „średnio wysmażone”, a dioda LED zaświeci się na biało. Dopraw gruboziarnistą solą i gruboziarnistym pieprzem.

Aby przygotować sos, delikatnie skarmelizuj brązowy cukier. Dodaj żurawinę, cząstki pomarańczy i sok pomarańczowy, a następnie zredukuj do uzyskania kremowej konsystencji. Dopraw do smaku skórką pomarańczową, solą i pieprzem. Przekrój brzoskwinie na pół i posmaruj powierzchnię przecięcia oliwą z oliwek. Delikatnie zrumień na grillu kontaktowym używając programu „Manual” („Ręczny”).

Aby zblanszować groszek cukrowy, zagotuj niewielką ilość wody w garnku i gotuj umyty groszek cukrowy na wolnym ogniu przez około 3 minuty. Następnie schłódź w lodowatej wodzie. Aby przygotować lekki dressing do zblanszowanego groszku cukrowego, wymieszaj biały ocet balsamiczny, sok pomarańczowy, sól, pieprz i oliwę z oliwek (oraz opcjonalnie szczyptę cukru) i dodaj do groszku cukrowego.


ORIENTALNE BURGERY
— JAGNIEŃCE Z SALSA Z MANGO


WMF



Orientalne burgery jagnięce z salsą z mango



 4 porcje

 Czas: 40 min.

SKŁADNIKI:

Burgery:

800 g mielonej jagnięciny
1 jajo
1 posiekany ząbek czosnku
2 posiekane szalotki
3 łyżki rodzynek
1 łyżka orzeszków piniowych
1 łyżeczka przyprawy do pieńnika (lub mieszanki cynamonu, gałki muszkatołowej i małej szczypty goździków)
Starta skórka pomarańczowa
1 kromka brioszki (z poprzedniego dnia, namoczona i odcisnięta; opcjonalnie pół bułki)
Sól
Pieprz
Sos Worcester

Sałtka:

Młody szpinak
Świeże daktyle
Płatki kokosowe
1 ząbek czosnku
Biały ocet balsamiczny
Sok z cytryny
Sól
Pieprz
Miód
Oliwa z oliwek

Salsa z mango:

1 posiekana szalotka
1 łyżka oleju słonecznikowego
1 mango pokrojone w drobną kostkę
1–2 łyżki brązowego cukru
Biały ocet winny
Sól
Pieprz
Chili, opcjonalnie

PRZYGOTOWANIE:

Aby przygotować burgery, zagnieć mięso mielone ze wszystkimi składnikami i obficie dopraw. Uformuj 12–16 małych burgerów i nadziej na patyczki do szaszłyków według uznania. Rozgrzej grill kontaktowy WMF Profi Plus, wybierz program „Sausage” („Kiełbasa”) lub „Burger” i połóż szaszłyki jeden po drugim na płycie grilla. Grilluj szaszłyki do momentu, kiedy pojawi się sygnał dźwiękowy oznaczający, że mięso jest „dobrze wysmażone”, a dioda LED zaświeci się na biało.

Aby przygotować salsę z mango, zeszklij szalotkę na oleju i delikatnie skarmelizuj z cukrem. Dodaj mango i odrobinę octu, a następnie zredukuj do uzyskania lekko kremowej konsystencji. Dopraw do smaku solą, pieprzem i chili.

Aby przygotować sałatkę, drobno zetrzyj czosnek. Dopraw do smaku octem balsamicznym, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Przekrój daktyle na pół. Posiekaj płatki kokosowe i luźno wymieszaj z młodym szpinakiem.

**W
MF**