PETRA ELECTRIC

SEIT 1968

# BROȘURĂ CU REȚETE

PETRA ELECTRIC
SEIT 1968

## Tabel pentru gătit

| Tabel gătire cu aer cald | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Ingredient** | **Cantitate** | **Ulei** | **Temperatură** | **Durată de preparare** |
| **Legume** | | | | |
| Sparanghel | 200 g<br>Întreg, tăiat | 2 linguriţe | 200 °C | 8–12 minute |
| Ardei gras | 2 ardei<br>Întregi | Fără | 200 °C | 16 minute |
| Broccoli | 1 căpăţână (400 g)<br>Tăiată în buchete de 2,5 cm | 1 lingură | 200 °C | 9 minute |
| Dovleac plăcintar | 500 g–750 g<br>Tăiat în bucăţi de 2,5 cm | 1 lingură | 200 °C | 20–25 minute |
| Morcovi | 500 g<br>Decojiţi şi tăiaţi în bucăţi de 1,5 cm | 1 lingură | 200 °C | 13–16 minute |
| Conopidă | 1 căpăţână (900 g)<br>Tăiată în buchete de 2,5 cm | 2 linguri | 200 °C | 15–20 minute |
| Porumb întreg | 4 ştiuleţi<br>Ştiuleţi întregi, fără pănuşi | 1 lingură | 200 °C | 12–15 minute |
| Dovlecel | 500 g<br>Tăiat în sferturi pe lungime, apoi în bucăţi de 2,5 cm | 1 lingură | 200 °C | 15–18 minute |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fasole verde | 200 g<br>Tulpinile tăiate | 1 lingură | 200 °C | 8 minute |
| Varză Kale | 100 g<br>Rupeţi în bucăţi, îndepărtaţi tulpina | Fără | 150 °C | 8 minute |
| Ciuperci | 225 g<br>Tăiate în sferturi | 1 lingură | 200 °C | 7 minute |
| Cartofi albi | 750 g<br>Tăiaţi în felii pană de 2,5 cm | 1 lingură | 200 °C | 18–20 minute |
| | 450 g<br>Tăiaţi în fâşii subţiri | 1-3 linguri | 200 °C | 20–24 minute |
| | 450 g<br>Tăiaţi în fâşii groase | 1-3 linguri | 200 °C | 23–26 minute |
| | 4 cartofi<br>Întregi, găuriţi cu o furculiţă | Fără | 200 °C | 25 minute |
| Cartofi dulci | 750 g<br>Tăiaţi în bucăţi de 2,5 cm | 1 lingură | 200 °C | 15–20 minute |
| | 4 cartofi<br>Întregi, găuriţi cu o furculiţă | Fără | 200 °C | 30–35 minute |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Pui** | | | | |
| Piept de pui | 2 bucăţi de piept fără oase | Ungeţi cu ulei | 200 °C | 20–25 minute |
| | 4 bucăţi de piept fără oase | Ungeţi cu ulei | 200 °C | 30–35 minute |
| Pulpe de pui | 4 pulpe cu os | Ungeţi cu ulei | 200 °C | 22–28 minute |
| | 4 pulpe fără os | Ungeţi cu ulei | 200 °C | 18–22 minute |
| Aripi de pui | 1 kg de aripi cu os | 1 lingură | 200 °C | 33 minute |
| **Vită** | | | | |
| Burgeri | 4 sferturi de livră<br>cu grosimea de 2,5 cm | Fără | 190 °C | 12 minute |
| Fripturi | 2 x 200 g de muşchi<br>grosime de 1,5 cm–2,5 cm | Fără | 200 °C | În sânge: 9–10 minute<br>Medie: 10–12 minute<br>Bine făcută: 18–20 minute |
| **Porc** | | | | |
| Costiţă | 4 fâşii<br>Tăiate în jumătate | Fără | 180 °C | 9 minute |
| Cotlet de porc | 2 cotlete cu os | Ungeţi cu ulei | 200 °C | 15–18 minute |
| | 4 cotlete fără os | Ungeţi cu ulei | 200 °C | 14–17 minute |
| Cârnaţi | 4 cârnaţi | Ungeţi cu ulei | 200 °C | 16 minute |
| **Oaie** | | | | |
| Colete de oaie | 4 cotlete (340 g) | Ungeţi cu ulei | 200 °C | 12 minute |
| **Peşte şi fructe de mare** | | | | |
| File de somon | 2 bucăţi de file | Ungeţi cu ulei | 200 °C | 10–13 minute |
| Creveţi | 16 mari, întregi şi decorticaţi | 1 lingură | 200 °C | 7–10 minute |
| **Congelate** | | | | |
| Nuggets de pui | 1 cutie (397 g) | Fără | 200 °C | 16 minute |
| Degeţele de pui | 11 | Fără | 190 °C | 8 minute |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| File de peşte | 4 bucăţi de file (500 g) | Fără | 200 °C | 14–16 minute |
| File de peşte în aluat | 4 bucăţi de file<br>Întoarceţi la jumătatea timpului de preparare | Fără | 180 °C | 18 minute |
| Degeţele de peşte | 10 | Fără | 200 °C | 15 minute |
| Creveţi tempura | 8 creveţi (total 140 g)<br>Întoarceţi la jumătatea timpului de preparare | Fără | 190 °C | 8–9 minute |
| Cartofi prăjiţi | 500 g | Fără | 180 °C | 20–22 minute |
| | 1 kg | Fără | 180 °C | 42 minute |
| Cartofi la cuptor bucăţi mari | 500 g | Fără | 180 °C | 20 minute |
| Cartofi wedges | 500 g | Fără | 180 °C | 20 minute |
| Cartofi rumeniţi | 700 g | Fără | 190 °C | 20 minute |
| Cartofi raşi prăjiţi | 7 | Fără | 200 °C | 15 minute |
| Cartofi dulci prăjiţi | 450 g | Fără | 190 °C | 20–22 minute |
| Burgeri vegani | 4 | Fără | 180 °C | 10 minute |
| Ciuperci pane | 300 g | Fără | 190 °C | 10–12 minute |
| Inele de ceapă | 300 g | Fără | 190 °C | 14 minute |
| Budincă Yorkshire | 8 (150 g total) | Fără | 180 °C | 3–4 minute |

## Pulpe de pui crocante cu pătrunjel şi lime

### Ingrediente

120 g pesmet
64 g făină simplă
30 g pătrunjel proaspăt (mărunţit)
4 pulpe de pui
4 căţei de usturoi (tocat)
2 lime (stoarse)
160 ml lapte bătut
2 linguriţe de zahăr brun
¾ lingurinţă chimen măcinat
½ linguriţă fulgi de chilli
Spray pentru gătit
Sare şi piper, după gust

### Mod de preparare

Amestecaţi într-un vas mare laptele bătut, fulgii de chilli, usturoiul, zahărul, chimenul, pătrunjelul şi sucul de lime.
Înmuiaţi pulpele de pui în amestecul de lapte bătut şi apoi rulaţi-le prin pesmet până când sunt complet acoperite.
Pulverizaţi spray pentru gătit pe pulpele de pui pe toate părţile.
Conectaţi friteuza cu aer cald la reţeaua de alimentare electrică şi porniţi-o.
Setaţi temperatura la 200 °C şi durata de preparare la 22–28 minute şi aşezaţi cu atenţie pulpele de pui în compartimentul de gătit relevant.
Verificaţi dacă puiul este pătruns înainte de servire.
Serviţi imediat cu o garnitură la alegere.

## Coaste cu sare şi piper

### Ingrediente

12 coaste de porc
2 linguri de sare de mare
2 linguriţe de piper negru proaspăt măcinat
½ linguriţă de condimene chinezeşti cu cinci arome
Spray pentru gătit

### Mod de preparare

Prăjiţi sarea şi piperul fără ulei într-o tigaie la foc scăzut/mediu. Amestecaţi până când sarea se închide la culoare, apoi luaţi de pe foc şi adăugaţi şi amestecaţi condimentul cu cinci arome. Lăsaţi deoparte să se răcească.
Dacă folosiţi o bucată de coaste, preparaţi tăind în jos între oase.
Frecaţi coastele uşor cu amestecul de condimente, acoperiţi şi puneţi la frigider timp de aprox. 2 ore.
Pulverizaţi spray pentru gătit pe coaste pe toate părţile.
Conectaţi friteuza cu aer cald la reţeaua de alimentare electrică şi porniţi-o.
Setaţi temperatura la 200 °C şi durata de preparare la 15–20 minute şi aşezaţi cu atenţie coastele în compartimentul de gătit relevant.
Verificaţi dacă coastele sunt pătrunse înainte de servire.
Serviţi imediat cu o garnitură la alegere.

## Aripioare de pui BBQ

### Ingrediente

Bucată de 3 cm de ghimbir proaspăt, decojit şi ras
1 căţel de usturoi, zdrobit
3 linguri de marmeladă de portocale
2 linguri de miere pasteurizată
1 lingură de ulei de susan
2 linguriţe de sos de soia
1 ½ linguriţe de condimente chinezeşti cu cinci arome
½ linguriţă de zeamă de portocală rasă

### Mod de preparare

Amestecaţi toate ingredientele, cu excepţia aripioarelor de pui, într-un vas mare.
Înmuiaţi aripioarele de pui în amestec, acoperiţi-le şi puneţi la frigider timp de cel puţin 2 ore sau peste noapte, învârtindu-le ocazional.
Conectaţi friteuza cu aer cald la reţeaua de alimentare electrică şi porniţi-o.
Setaţi temperatura la 200 °C şi durata de preparare la aprox. 15 minute şi aşezaţi cu atenţie aripioarele de pui în compartimentul de gătit relevant.
Verificaţi dacă aripioarele de pui sunt pătrunse înainte de servire.
Serviţi imediat cu o garnitură la alegere.

## Cotlete de porc cu miere

### Ingrediente

85 g miere
2 cotlete de porc
3 linguri de sos de soia
1 lingură de suc de lime
1 linguriţă de usturoi (tocat)

### Mod de preparare

Amestecaţi toate ingredientele, cu excepţia cotletelor de porc, într-un vas mare.
Înmuiaţi cotletele de porc în amestec, acoperiţi-le şi lăsaţi la frigider timp de 1–2 ore.
Conectaţi friteuza cu aer cald la reţeaua de alimentare electrică şi porniţi-o.
Setaţi temperatura la 200 °C şi durata de preparare la 15–20 minute şi aşezaţi cu atenţie cotletele de porc în compartimentul de gătit relevant.
Verificaţi dacă cotletele de porc sunt pătrunse înainte de servire.
Serviţi imediat cu o garnitură la alegere.

## Cotlete crocante de oaie cu rozmarin, usturoi şi cimbru

### Ingrediente

18 cotlete de miel de pe coastă mici
2 linguri de usturoi (tocat)
1 ½ linguri de rozmarin proaspăt (mărunţit)
1 lingură de cimbru proaspăt
1 linguriţă de piper roşu zdrobit uscat
Ramuri de rozmarin proaspăt (opţional)
Sare, după gust
Spray pentru gătit

### Mod de preparare

Amestecaţi usturoiul, cimbrul, rozmarinul mărunţit şi piperul roşu într-un vas mare.
Presăraţi amestecul pe cotletele de miel şi frecaţi, apoi presăraţi sare. Acoperiţi şi lăsaţi la frigider timp de 2–3 ore.
Conectaţi friteuza cu aer cald la reţeaua de alimentare electrică şi porniţi-o.
Setaţi temperatura la 200 °C şi durata de preparare la aprox. 20 minute şi aşezaţi cu atenţie cotletele în compartimentul de gătit relevant. Poate fi necesară utilizarea ambelor compartimente de gătit sau prepararea cotletelor în tranşe.
Verificaţi dacă cotletele sunt pătrunse înainte de servire.
Serviţi imediat cu rozmarin proaspăt presărat (opţional).

## Somon prăjit cajun

### Ingrediente

910 g file de somon
380 g făină de porumb
3 ouă
125 ml lapte
125 ml bere lager
3 linguri de muştar
2 linguri de sare
2 linguriţe de piper negru
½–1 lingură de sos Tabasco
½–1 linguriţă de piper cayenne (sau după gust)
Spray pentru gătit

### Mod de preparare

Bateţi ouăle, laptele, berea lager, muştarul, sosul Tabasco, piperul cayenne şi jumătate din sare şi piper într-un vas mare.
Tăiaţi bucăţile de peşte file în îmbucături, înmuiaţi-le în amestecul cu ou până când sunt complet acoperite. Acoperiţi şi lăsaţi la frigider timp de aprox. 1 oră.
Amestecaţi făina de porumb şi restul de sare şi piper într-un vas larg, cu fund mic sau pe o farfurie.
Scoateţi bucăţile de peşte din amestecul cu ou şi înmuiaţi-le în făina de porumb, acoperindu-le uniform.
Pulverizaţi spray pentru gătit pe bucăţile de peşte pe toate părţile.
Conectaţi friteuza cu aer cald la reţeaua de alimentare electrică şi porniţi-o.
Setaţi temperatura la 200 °C şi durata la aprox. 15 minute şi aşezaţi cu atenţie bucăţile de peşte în compartimentul de gătit relevant.
Verificaţi dacă peştele este pătruns înainte de servire.
Serviţi imediat cu o garnitură la alegere.

## Inele de ceapă în aluat cu bere

### Ingrediente

250 g făină simplă
112 g pesmet
2 cepe mari
1 ou
178 ml bere/ale
Spray pentru gătit

### Mod de preparare

Spălaţi şi decojiţi cepele, tăiaţi în rondele cu grosimea de 6 mm şi separaţi-le în inele.
Amestecaţi făina, oul şi berea într-un vas mare; consistenţa amestecului nu trebuie să fie prea lichidă, dar suficient de groasă încât să acopere inelele de ceapă.
Înmuiaţi inelele de ceapă în amestecul cu bere şi apoi în pesmet până când sunt acoperite complet. Pulverizaţi cu spray pentru gătit inelele de ceapă pe toate părţile.
Conectaţi friteuza cu aer cald la reţeaua de alimentare electrică şi porniţi-o.
Setaţi temperatura la 200 °C şi durata de preparare la 15–20 minute şi aşezaţi cu atenţie inelele de ceapă în compartimentul de gătit relevant.
Verificaţi dacă inelele de ceapă sunt aurii înainte de servire.
Serviţi imediat cu un sos de înmuiat la alegere.

## Cartofi Peri Peri

### Ingrediente

4 cartofi (sau cartofi dulci)
¼ linguriţă de boia
¼ linguriţă de oregano
¼ linguriţă de pudră de ghimbir
¼ linguriţă de nucşoară măcinată
¼ linguriţă de pudră de usturoi
¼ linguriţă de pudră de ceapă
Spray pentru gătit
Sare şi piper cayenne, după gust

### Mod de preparare

Curăţaţi cartofii şi tăiaţi-i în fâşii. Adăugaţi cartofii într-o tigaie cu apă rece sărată şi aduceţi la fierbere.
După ce s-a atins punctul de fierbere, scurgeţi şi aşezaţi-i într-un vas.
Pentru a crea amestecul de condimente, amestecaţi ingredientele uscate într-un vas mare.
Pulverizaţi spray pentru gătit pe cartofi pe toate părţile şi presăraţi peste aceştia amestecul de condimente.
Conectaţi friteuza cu aer cald la reţeaua de alimentare electrică şi porniţi-o.
Selectaţi funcţia „CHIP”.
Aşezaţi cu atenţie cartofii în compartimentul de gătit relevant.
Verificaţi dacă cartofii sunt crocanţi înainte de servire.
Serviţi imediat cu un sos de înmuiat la alegere.

## Cartofi rumeniţi cu rozmarin

### Ingrediente

1 kg cartofi (înjumătăţiţi)
6 linguri de ulei de măsline
1 linguriţă de rozmarin proaspăt
Sare şi piper, după gust

### Mod de preparare

Decojiţi cartofii şi tăiaţi-i în jumătate.
Adăugaţi cartofii într-o tigaie cu apă rece sărată şi aduceţi la fierbere.
După ce s-a atins punctul de fierbere, continuaţi să gătiţi timp de aprox. 6 minute, apoi scurgeţi şi aşezaţi într-un vas mare.
Acoperiţi cartofii uniform cu ulei de măsline şi asezonaţi cu rozmarin, sare şi piper.
Conectaţi friteuza cu aer cald la reţeaua de alimentare electrică şi porniţi-o.
Setaţi temperatura la 200 °C şi durata de preparare la aprox. 20 minute şi aşezaţi cu atenţie cartofii în compartimentul de gătit relevant.
După aprox. 20 de minute, scuturaţi cu atenţie cartofii pentru a-i acoperi uniform cu ulei.
Gătiţi pentru încă 15 minute.
Verificaţi dacă cartofii sunt crocanţi şi aurii înainte de servire.

## Stir-Fry de legume cu sos de soia

### Ingrediente

8 bucăţi de porumb baby (tăiat pe lungime)
3 ciuperci mari (tăiate în patru)
2 cepe albe (tăiate în patru)
1 dovleac plăcintar (decojit şi tăiat cubuleţe)
1 ardei gras roşu (tăiat felii)
1 ardei gras verde (tăiat felii)
1 ardei gras galben (tăiat felii)
1 ardei gras portocaliu (tăiat felii)
1 dovlecel (tăiat felii pătrate)
2 linguri de ulei de măsline
2 linguri de sos de soia
1 linguriţă de amestec de ierburi
Sare şi piper după gust

### Mod de preparare

Acoperiţi legumele în mod uniform cu ulei de măsline şi asezonaţi cu sare, piper şi amestecul de ierburi, după gust.
Conectaţi friteuza cu aer cald la reţeaua de alimentare electrică şi porniţi-o.
Setaţi temperatura la 200 °C şi durata de preparare la aprox. 15 minute şi aşezaţi cu atenţie cartofii în compartimentul de gătit relevant.
Verificaţi dacă legumele sunt gătite bine înainte de servire.
Serviţi stropit fin cu sos de soia.

Fabricat de
Edmund-Rumpler Straβe 5,
51149 Köln, Germany.

FABRICAT ÎN CHINA.

**www.petra-electric.com**

©Marcamarca comercială Petra. Toate drepturile rezervate.

CD030322MD111022/V4