

AS SEEN ON  
**TV**  
ORIGINAL



livington®

# FLIP SWITCH

## REȚETE



EN, FR, IT, NL, HU, CZ, SK, RO, PL, TR, ES: <https://www.flipswitch.tv/recipes>

# REȚETE

Panini cu roșii și mozzarella .....	03
Chiffeluțe din carne umplute cu brânză de oaie .....	04
Piept de pui Teriyaki la grătar .....	04
Omeletă cu brânză și spanac.....	05
Frittata cu legume .....	06
Frigănele (Pâine prăjită cu ou și lapte).....	06
Gofre (Vafe) belgiene .....	07
Gofre cu cartofi .....	08
Gofre (Vafe) din dovlecei cu conținut scăzut de carbohidrați .....	08
Cake-Pops (acadele) italiene .....	09
Donuts (Gogoși americane) .....	10
Chip Cake Pops cu ciocolată .....	11

<https://www.flipswitch.tv/recipes>

**EN:** In order to help protect the environment, you can download the recipes online at

**FR:** Pour des raisons de protection de l'environnement, vous trouverez les recettes en ligne, à télécharger sous le lien

**IT:** Per ragioni di tutela ambientale, potrete scaricare direttamente online la ricetta all'indirizzo

**NL:** Uit milieuoverwegingen vindt u de recepten online, vanwaar ze kunnen worden gedownload

**HU:** Természetvédelmi okokból a recepteket az alábbi linken tudja letölteni

**CZ:** Z důvodu ochrany životního prostředí naleznete recepty online ke stažení na adrese

**SK:** Z dôvodu ochrany životného prostredia sú recepty online a môžete si ich stiahnuť na

**RO:** Din motive de protecție a mediului, rețetele le puteți descărca de pe internet de la adresa

**PL:** Ponieważ dobro środowiska bardzo leży nam na sercu zdecydowaliśmy, że fantastyczne, smakowite przepisy udostępniemy Państwu online pod adresem

**TR:** Tarifleri, çevre koruma nedenlerinden dolayı online olarak indirebilirsiniz

**ES:** Estamos muy comprometidos con el medio ambiente y por eso hemos decidido ponerle a disposición nuestras sabrosas recetas para descargar



# PANINI CU ROȘII ȘI MOZZARELLA

 1 Porție

## Ingrediente

- 1 bucată pâine Panini
- 1 roșie
- 100 g Mozzarella
- 2 felii șuncă
- 5 lingurițe ulei de măsline
- busuioc
- rucola

## Preparare

- 1.** Tăiați pe lungime pâinea Panini, picurați ulei de măsline pe ambele jumătăți.
- 2.** Tăiați felii roșia și mozzarella le așezați alternativ pe jumătatea de jos a pâinii. Așezați șunca pe roșiile cu mozzarella.
- 3.** Așezați rucola și busuiocul pe șuncă, deasupra puneți jumătatea de sus a pâinii Panini.
- 4.** Încălziți accesoriul pentru BBQ în grătarul multifuncțional, așezați Panini în accesoriu și închideți capacul. Prăjiți Panini aproximativ 3 minute, în acest fel pe exterior devine crocant, în timp ce în interior brânza se topește.

# CHIFTELUȚE DIN CARNE UMPLUTE CU BRÂNZĂ DE OAIE

 1 Porție

## Ingrediente

150 g amestec de carne tocată  
1 buc. ceapă  
10 g pătrunjel proaspăt  
1 ou  
30 g pesmet  
60 g brânză de oaie  
½ ardei roșu gras  
sare  
boia de ardei  
cimbru

**Tipp:** În loc de brânză de oaie, puteți folosi orice altă brânză, ca de exemplu mozzarella.

La acest preparat se potrivește foarte bine un piure de cartofi ușor condimentat cu mirodenii, sau pur și simplu o salată delicioasă de roșii.

## Preparare

1. Curățați și tăiați ceapa cubulețe.
2. Introduceți carnea tocată într-un vas, adăugați ceapa, oul pesmetul și frământați ușor.
3. Tocați mărunt pătrunjelul tăiați ardeul gras cubulețe și le adăugați la carnea tocată.
4. Condimentați totul cu sare, boia, cimbru și amestecați bine.
5. Formați chiflelele, faceți în mijloc o adâncitură în care puneți brânza de oaie, după care acoperiți cu carneana tocată pentru a închide brânza în mijlocul chiflelei și strângeți pentru ca brânza să nu iasă afară în timpul prăjiturii.
6. Încălziți accesoriul pentru BBQ în grătarul multifuncțional, așezați chiflelele și închideți capacul.
7. Prăjiți chiflelele circa 8 minute, sau mai mult, după gustul dumneavoastră.

# PIEPT DE PUI TERIYAKI LA GRĂTAR

 1 Porție

## Ingrediente

180 g piept de pui  
40 ml sos Teriyaki  
1 buc. lămâișă (cunoscută și sub denumirea de roinișă, iarba stupilor)  
1 buc. ardei chilli proaspăt  
1 buc. cățel de usturoi

## Preparare

1. Tăiați fin lămâișă și se introduce într-un pahar înalt.
2. Se adaugă sosul Teriyaki, ardeul Chilli și cățelul de usturoi și cu un mixer vertical se face piure.
3. Se taie pe lungime pieptul de pui și se unge de jur-împrejur cu sos.
4. Lăsați pieptul de pui la marinat în frigider pentru 30 de minute.
5. În accesoriul pentru BBQ al grătarului prăjiți pieptul de pui timp de 4 minute cu capacul închis.



# OMELTĂ CU BRÂNZĂ ȘI SPANAC

 1 Porție

## Ingrediente

- 3 ouă
- 40 g spanac proaspăt
- 3 buc roșii cherry
- 30 g brânză rasă
- 1 linguriță ulei de măsline
- 1 vârf de cuțitsare

## Preparare

1. Se spală frunzele de spanac se taie mare, într-un vas se amestecă cu ouăle, se condimentează cu un vârf de cuțit de sare (un praf de sare).
2. Roșiile cherry se taie în jumătăți.
3. Încălziți grătarul multifuncțional, adăugați ulei de măsline în modulul de jos și turnați amestecul de ou cu spanac. Închideți capacul și gătiți circa 1 minut, adăugați apoi roșiile-cherry în amestecul ușor îngroșat și presărați deasupra brânza. Lăsați omleta pentru încă 3 minute cu capacul închis.

# FRITTATA CU LEGUME

 1 Portie

## Ingrediente

- 1 dovlecel
- 3 buc. ciuperci Champignons
- 1 buc. ardei gras roșu
- 75 g brânză proaspătă
- 3 ouă
- 1 lingură ulei de măsline sare pătrunjele

## Preparare

1. Taiati în fâșii zucchini, ardeiul gras roșu și ciupercile champignon. Încălziți grătarul multifuncțional cu atașamentul (accesoriul) pentru omeletă.
2. Încălziți accesoriul pentru omeletă în grătarul multifuncțional, puneți untul în jumătatea de jos a accesoriului și așteptați până când s-a topit.
3. Așezați apoi felile de pâine toast. Se prăjesc cu capacul închis timp de 1 minut până prind o culoare aurie.
4. Scoateți "Frigănelele" din grătar și serviți cu sirop de arțar și/sau fructe de pădure proaspete.
5. Deschideți capacul și adăugați amestecul cu brânză proaspătă. Prăjiți totul pentru circa 5 minute cu capacul acoperit.

# FRIGĂNELE (PÂINE PRĂJITĂ CU OU ȘI LAPTE)

 1 Portie

## Ingrediente

- 1 ou
- 6 linguri lapte
- 1 linguriță zahăr
- 1 vârf de cuțit scorțișoară
- 2 felii toast
- 20 g unt
- sirop de arțar
- fructe de pădure proaspete

## Preparare

1. Amestecați oul cu laptele, zahărul și scorțișoara. Introduceți pâinea toast în masă și întoarceți-o o dată.
2. Încălziți grătarul multifuncțional cu forma pentru omeletă și puneți untul în jumătatea de jos a formei și așteptați până când s-a topit.
3. Introduceți felile de pâine toast și coaceți-le auriu cu capacul acoperit timp de 1 minut.
4. Scoateți "Cavalerul sărac" din grătar și ornați cu sirop de arțar și fructe de pădure proaspete.



## ȚOFRE (VAFE) BELȚIENE

Ingrediente pentru aprox. 10 bucăți

### Ingrediente

220 g unt moale  
120 g zahăr  
1 plic zahăr vanilat  
4 ouă  
350 g făină  
1 plic praf de copt  
250 ml lapte  
1 vârf de cuțit sare  
ulei  
zahăr pudră

**Tip:** Gofrele se potrivesc cu cireșe și frișcă sau, în funcție de sezon, cu fructe de pădure proaspete.

### Preparare

1. Zahărul, untul și zahărul vanilat se bat spumă cu un robot de bucătărie sau cu un mixer.
2. Se adaugă și se amestecă pe rând ouăle în aluat.
3. Se amestecă făina cu praful de copt și se adaugă în aluat.
4. La final adăugați laptele și condimentați aluatul cu un vârf de cuțit de sare.
5. Lăsați aluatul să se odihnească timp de 15 minute.
6. Încălziți accesoriul pentru gofre în grătarul multifuncțional, picurați puțin ulei în partea de jos și adăugați o lingură de aluat în formă (formele să fie umplute până la jumătate cu aluat).
7. Închideți capacul și coaceți gofre pentru circa. 3 minute până când devin aurii.
8. Scoateți gofre din grătar, se lasă să se răcească puțin, apoi se presară cu zahăr pudră

# GOFRE CU CARTOFI

 1 Portie

## Ingrediente

300 g	cartofi făinoși pentru fiert
2	ouă
2 fire	amidon alimentar
2	bucăți ceapă verde
1 plic	praf de copt
50 g	brânză rasă
	nucșoară
	sare
	ulei

**Tipp:** Gofre se potrivesc bine cu cremă proaspătă de brânză cu mirodnii sau cu salată de roșii.

## Preparare

1. Cartofii se curăță și se rad pe răzătoarea fină. Imediat se adaugă ouăle pentru a nu deveni cartofii maronii.
2. Ceapa verde se taie felii subțiri și se amestecă cu restul ingredientelor și amestecul de cartofi/ouă. Se condimentează aluatul cu sare și nucșoară.
3. Încălziți accesoriul pentru gofre în grătarul multifuncțional, picurați puțin ulei și adăugați o lingură mare de aluat în formă.
4. Coaceți gofre cu capacul închis 3 minute până când devin aurii.

# GOFRE (VAFE) DIN DOVLECEI CU CONȚINUT SCĂZUT DE CARBOHIDRAȚI

 1 Portie

## Ingrediente

1	dovlecel
2 buc.	fire ceapă verde
1	ou
1 plic	praf de copt
1 lingură	brânză proaspătă
60 g	brânză rasă
50 g	făină de hrișcă
	sare
	ulei

**Tipp:** Gofrele sunt excelent cu humus, roșii proaspete și busuioc.

## Preparare

1. Spălați dovlecelul și tăiați capetele. Cu ajutorul Livingston Slice & Dice tăiați în fâșii subțiri sau folosiți o răzătoare.
2. Sărați ușor felii de dovlecel, lăsați să stea pentru 5 minute, așezați-le pe un prosop și stoarceți sucul.
3. Tăiați ceapa în cubulețe.
4. Amestecați toate ingredientele într-un vas până se formează un aluat.
5. Încălziți accesoriul pentru gofre în grătarul multifuncțional. Puneți puțin ulei în forma de gofre, puneți o lingură de aluat de gofre în formă, închideți capacul și coaceți gofrele aprox. 3 min.



## COMANDAȚI ACUM ȘI SETUL CU FORME DE COPT!



Pentru Cake Pops (Acadele),  
Donuts (Gogoși americane),  
Mini-Kuchen (Prăjituri mini)

## CAKE-POPS (ACADELE) ITALIENE

 1 Porție

### Ingrediente

250 g făină  
1 plic drojdie uscată  
100 ml lapte cald  
1 linguriță zahăr  
1 vârf de cujiț sare  
50 ml ulei de măsline  
20 g roșii uscate  
1 ou  
50 g brânză rasă  
50 g salam italian  
uscăt mirodenii

### Preparare

1. Introduceți făina, laptele, sarea, zahărul și drojdia uscată într-un robot de bucătărie și frământați 3 minute cu accesoriul de frământat.
2. Frământați uleiul de măsline și oul sub aluat și lăsați-l acoperit timp de 30 de minute într-un loc cald.
3. Între-timp tăiați felii subțiri salamul și roșiile uscate.
4. După timpul de dospire, amestecați în aluat salamul și roșiile tăiate precum și restul ingredientelor și lăsați-l să stea încă o dată 20 de minute.
5. Porționați acum aluatul în bucăți de 15 g și formați bile mici.
6. Încălziți accesoriul Pop în grătarul multifuncțional, puneți bilele în forme și închideți capacul. Coaceți cake-pops circa 7 minute.



[www.mediashoptv.ro](http://www.mediashoptv.ro)



031 811 4041  
(la tariful local)



# DONUTS (GOGOȘI AMERICANE)

Ingrediente pentru aprox. 24 bucăți

## Ingrediente

260 g făină  
130 gr zahăr  
1 plic zahăr vanilat  
250 m lapte  
3 buc. ouă  
1 plic praf de copt  
5 linguri ulei  
Zahăr pudră pentru ornat

## Preparare

1. Bateți spumă zahărul și ouăle cu un robot de bucătărie, amestecați făina cu praful de opt, adăugați restul de ingrediente și amestecați cu spuma din ouă și zahăr.
2. Încălziți accesoriul pentru donuts în grătarul multifuncțional și umpleți partea de jos a formei până la mijloc cu aluat. Închideți capacul și coaceți donuts circa 4 minute.
3. Scoateți donuts din grătar, lăsați să se răcească puțin, presărați deasupra zahăr pudră sau cufundați partea superioară în glazura preferată.



# CHIP CAKE POPS CU CIOCOLATĂ

 1 Porție

## Ingrediente

100 g	făină
80 g	fulgi de ovăz
100 g	zahăr
1 plic	praf de copt
1	pachețel zahăr vanilat
1 buc.	ou
120 g	chocolate chips
250 ml	lapte
80 g	unt topit

## Preparare

1. Amestecați făina, fulgii de ovăz și praful de copt.
2. Într-un robot de bucătărie, se bat oul, laptele, zahărul, zahărul vanilat și untul topit.
3. Se adaugă amestecul de făină și se amestecă până când se formează un aluat frumos. La final se adaugă chipsurile de ciocolată.
4. Încălziți atașamentul Cakepop în grătarul multifuncțional și umpleți până la jumătate cu aluat, închideți capacul și coaceți Pops aprox. 4 minute.
5. Puteți servi Pops imediat așa cum sunt sau să le cufundați în ciocolată lichidă și să faceți biluțe de ciocolată.
6. Aluatul se potrivește foarte bine și pentru atașamentul



**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importör  
Dovozce | Dodávateľ | Importator | Importer | İthalatçı | Importador:**

**CH:** MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

**EU:** MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria  
**TR:** MediaShop Dayanıklı Tüketim Malları Pazarlama A.S. | Bayer Cd. Gülbahar Sk.  
Perdemsac Plaza No:17/43 | Kozyatağı | İstanbul | [info.tr@mediashop-group.com](mailto:info.tr@mediashop-group.com)

**DE | AT | CH: 0800 376 36 06** – Kostenlose Servicehotline

**ROW: +423 388 18 00 | CZ: +420 234 261 900 | SK: +421 220 990 800**

**RO: +40 318 114 000 | HU: +36 96 961 000**

**[office@mediashop-group.com](mailto:office@mediashop-group.com) | [www.mediashop.tv](http://www.mediashop.tv)**