



OPPSKRIFTER

Coiky BRO SIDES

Designing Good Life

Easy BBQ Sides



Grillet brokkoli med peanøtter og chilisalsa.....	2
Gulrotstaver med sesamfrø.....	3
Løksalat.....	4
Spicy pommes frites.....	5
Mais med mynte.....	6
Grillet Søtpotet med Fetasalat.....	7
Bønnefrites.....	8
Baconsvøpt asparges.....	9
Bakte poteter med hvitløkssmør.....	10
Nypoteter og rotgrønnsaker.....	11



PROGRAM: grill

FORBEREDELSE: 10 min **TILBEREDNINGSTID:** 6 min

Grillet brokkoli med peanøtter og chilisalsa

INGREDIENSER

600 g brokkoli

1-2 ss olivenolje

Salt & sort pepper

1 rødløk

2-3 rød chili

2 vårløk

2 ss olivenolje

20 g saltede peanøtter

SLIK GJØR DU

- 1 Skjær brokkolien i grove buketter på langs. Vend dem med olivenolje, salt og sort pepper.
- 2 Velg grillprogrammet og gi dem ca 10 minutter. Tiden kan variere avhengig av størrelsen på buktettene. De skal være møre.
- 3 Finhakk rødløk, chili og vårløk og vend det sammen med olivenolje.
- 4 Anrett brokkolien med chilisalsa og grovhakkede peanøtter.

TIP

Kan også lages med blomkål og sellerirot.



GRADER: 180°C

FORBEREDELSE: 5 min **TILBEREDNINGSTID:** 12 min

Gulrotstaver med sesamfrø

INGREDIENSER

5 store gulrøtter

2-3 ss sesamfrø

2 ss olivenolje

1-2 ss soyasaus eller
balsamico

SLIK GJØR DU

- 1 Skjær gulrøttene i staver. Vend stavene i oljen og legg dem i Easy Fry.
- 2 Tilberedes i 10 minutter på 180°C.
- 3 Tilsett soyasaus og sesamfrø og gi dem ytterligere 2 minutter.



GRADER: 160°C

FORBEREDELSE: 12 min **TILBEREDNINGSTID:** 15 min

Løksalat

INGREDIENSER

6 nye løk med topp
20 perle-løk
6 vårløk
1 rødløk
6 friske ramsløksblader
10 blade sitronmelisse
10 blade citronverbena

SESAMDRESSING:

2 ss olivenolje
2 ss sesamfrø
2 ss sitronsft
Salt & pepper

SLIK GJØR DU

- 1 Skrell løkene og skjær dem i jevnt store, grove biter.
- 2 Bland alle ingrediensene til dressingen sammen.
- 3 Vend løkene med dressingen og legg dem i Easy Fry. Sett timeren på 160°C i 15 minutter. Tiden kan variere avhengig av størrelsen på løkene. De skal være møre.
- 4 Vend inn ramsløk, sitronmelisse og citronverbena rett før servering.



GRADER: 170°C

FORBEREDELSE: 8 min **TILBEREDNINGSTID:** 35 min

Spicy pommes frites

INGREDIENSER

1,5 kg poteter

Salt

1 ts tørkede chiliflak

2 ts paprikakrydder

2 ss olivenolje

SLIK GJØR DU

- 1 Skrell potetene og skjær dem i jevne staver (maks 13 mm tykke).
- 2 Skyll potetene i kaldt vann. Bruk et rent kjøkkenhåndkle for å tørke dem. Det er viktig at potetene er tørre for å oppnå et sprøtt resultat.
- 3 Vend potetene i oljen og legg dem i Easy Fry. Stek dem i 30 minutter på 170°C.
- 4 Tilsett salt, chiliflak og paprikakrydder og stek i ytterligere 5 minutter eller til ønsket resultat.

TIP

Potetene kan også krydres med oregano, timian eller rosmarin.



GRADER: 170°C

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 15 min

Mais med mynte

INGREDIENSER

- 2 hele maiskolber
- 1 ts olje
- 1 ts salt
- Noen friske mynteblader
- Smør

SLIK GJØR DU

- 1 Skjær maiskolbene i skiver på 3 cm.
Vend dem i oljen og dryss med salt.
- 2 Tilbered i Easy Fry i 15 minutter på 170°C.
- 3 Pynt med mynte og smør.



PROGRAM: grill

FORBEREDELSE: 10 min **TILBEREDNINGSTID:** 8 min

Grillet søtpotet med fetasalat

INGREDIENSER

800 g søtpoteter

Salt & pepper

2 ss olivenolje

1 agurk

100 g fetaost

2 ferskener

50 g solsikkefrø

2 ss raspolje

2 ts tørkede chiliflak

SLIK GJØR DU

- 1 Vask søtpotetene og skjær dem på langs i skiver på ca 1 cm tykkelse.
- 2 Vend dem i olivenolje og krydre med salt og pepper. Tilbered på grillfunksjon i 8 minutter og vend underveis. Sjekk om de er møre.
- 3 Skrell agurken, del den på langs, fjern kjernene og skjær den i 0,5 cm tynne skiver.
- 4 Bryt fetaosten i små biter og skjær ferskenen i tynne båter. Vend sammen med fetaosten og agurken.
- 5 Rist solsikkefrøene i en tørr panne til de blir gyldne. Tilsett chiliflak, olje og litt salt. Vend godt sammen.
- 6 Server søtpotetene med fetasalat og dryss med chilisolsikkefrø.



GRADER: 180°C

FORBEREDELSE: 5 min **TILBEREDNINGSTID:** 30 min

Bønnefries

INGREDIENSER

1 kg friske eller opptinte grønne bønner
2 hvitløksfedd
2 ss olivenolje
Salt & pepper

SLIK GJØR DU

- 1 Gi først bønnene 10 minutter i Easy Fry på 180°C.
- 2 Tilsett deretter salt, pepper, olje og presset hvitløk.
- 3 Stek dem i ytterligere 20 minutter eller til de er ferdige og sprø.

TIP

Dryss eventuelt med nyrevet parmesan og litt ekstra salt rett før servering.



GRADER: 180°C

FORBEREDELSE: 5 min **TILBEREDNINGSTID:** 15 min

Baconsvøpt asparges

INGREDIENSER

- 1 bunt grønne asparges
- 5 skiver bacon

SLIK GJØR DU

- 1 Skyll aspargesen og brekk av den harde enden. Fordel dem i 5 bunter.
- 2 Surr en baconskive rundt hver bunt.
- 3 Legg dem i air fryeren og la dem steke i 10-15 minutter på 180°C.



GRADER: 180°C

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 60 min

Bakte poteter med hvitløkssmør

INGREDIENSER

4 bakepoteter

1 hvitløksfedd

100 g smør

Flaksalt

Fersk persille

SLIK GJØR DU

- 1 Vask potetene godt og skjær et kryss i toppen. Legg dem i Easy Fry og sett temperaturen til 180°C.
- 2 Bak dem i 40-60 minutter, avhengig av størrelse. Stikk i dem og sjekk at de er møre.
- 3 Rør 100 g temperert smør med en klype flaksalt, 1 presset hvitløksfedd og en håndfull finhakket persille.
- 4 Rull smøret til en pølse i et stykke bakepapir og sett det i kjøleskapet i 30 minutter før servering.
- 5 Del den bakte poteten i 4 deler (et kryss). Dryss eventuelt med litt ekstra persille.



GRADER: 180°C

FORBEREDELSE: 10 min **TILBEREDNINGSTID:** 25 min

Nypoteter og rotgrønnsaker

INGREDIENSER

1 kg nypoteter
4 gulrøtter eller andre
rotgrønnsaker
2 store løk
Liten mengde fersk
krydderurt, f.eks oregano
2 ss olivenolje
Saften fra ½ sitron
Salt & pepper

SLIK GJØR DU

- 1 Vask potetene slik at skallet er rent.
Vend potetene i oljen og tilbered dem
10 minutter i Easy Fry på 180°C.
- 2 Skjær gulrøtter og løk i grove biter og
tilsett dem til potetene. Tilberedes
ytterligere i 10 minutter.
- 3 Til slutt tilsettes krydderurter, salt,
pepper og sitronsaft. Gi blandingen mer
tid i Easy Fry til alt er gyllent.

Candy
BBOQ
SIDES