

# Discover the full flavour of grilling.

Découvrez toute la saveur de la cuisson au grill.



Keep all the goodness locked in.

Préservez toutes les qualités de vos ingrédients.

\*du sens et de la simplicité

**PHILIPS**  
sense and simplicity™



# 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 (party 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

## Brochettes de bœuf 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 fête). 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 bœuf 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

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

## 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 (Partygrillposition) 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	Zutaten
175 Kilokalorien	6 Schalotten
pro Portion:	4 Esslöffel Balsamico-Essig
20 g Eiweiß	300 g Steak, in grobe Würfel geschnitten
10 g Fett (4 g gesättigte Fettsäuren)	frisch gemahlener Pfeffer
1 g Kohlenhydrate	3 Esslöffel Olivenöl
0 g Ballaststoffe	Meersalz
	Holzspieße

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

## Biefstuk met sjalotjes in balsamicoazijn

### Hoofdgerecht - voor 2 personen

1. Verwijder de schillen van de sjalotjes en halveer ze. Leg ze in een schaal en giet de balsamicoazijn erover. Laat ze minstens 30 minuten marineren.
2. Doe de blokjes biefstuk in een andere schaal en breng ze op smaak met peper. Voeg 2 eetlepels olie toe en meng goed.
3. Verhit de grill op stand 5. Steek een spies door de sjalotjes, bestrijk ze met 1 eetlepel olie en grill ze 5-6 minuten op de volledig geopende grill (party-grillstand). Draai de spiesen regelmatig. Rijg de blokjes biefstuk op spiesen (op aparte spiesen) en leg ze naast de sjalotjes op de grill. Grill zowel de sjalotjes als het rundvlees nog eens 3-4 minuten terwijl u de spiesen geregeld draait. Breng op smaak met zout. Overheerlijk met een groene salade.

Totale bereidingstijd:  
ongeveer 40 minuten  
(10 minuten +  
30 minuten voor het  
marineren)

Bevat	Ingrediënten
175 kilocalorieën	6 sjalotjes
per portie:	4 eetlepels balsamicoazijn
20 g eiwit	300 g biefstuk, in grote blokjes
10 g vet (4 g verzadigd)	versgemalen peper
1 g koolhydraten	3 eetlepels olijfolie
0 g vezels	zeezout
	houten spiesen

**Tip:** Om de maaltijd nog gezonder te maken, kunt u ook alleen olie gebruiken op de sjalotjes.

## Bistecca con scalogno e aceto balsamico

### Piatto principale - per 2 persone.

1. Pelate lo scalogno e tagliatelo a metà. Mettetele 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 cucchiaio di olio e cuoceteli per 5-6 minuti sulla griglia completamente aperta (posizione party). Girate gli spiedini ad intervalli regolari. Infilate i cubetti di bistecca su spiedini separati e posizionatele sulla griglia vicino agli scalogni. Grigliate gli scalogni e la carne per altri 3-4 minuti girando regolarmente. Aggiungete sale a piacere. Perfetti accompagnati da un'insalata verde.

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

175 calorie a porzione:	Ingredienti
20 g di proteine	6 scalogni
10 g di grassi (4 g saturi)	4 cucchiai di aceto balsamico
1 g di carboidrati	300 g di bistecca a cubetti grandi
0 g di fibre	pepe macinato fresco
	3 cucchiai di olio di oliva
	sale marino
	spiedini di legno

**Consiglio:** Per un piatto ancora più sano, utilizzate solo l'olio sugli scalogni.

# 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 (party 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

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 gril 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 gril ouvert (position fête). 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

#### Ingrédients

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

DE

## Gegrillte Nektarinen mit Honigjoghurt und Pinienkernen

### Nachtsch - 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 (Partygrillposition) 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

NL

## Gegrilde nectarines met honingyoghurt en pijnboompitten

### Nagerecht - voor 2 personen

1. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan tot ze goudbruin zijn. Laat ze vervolgens afkoelen.
2. Verhit de grill op stand 3. Halveer de nectarines, verwijder de pitten en bestrijk ze licht met honing. Gril de nectarines gedurende 3 minuten op de geopende grill (party-grillstand). Meng ondertussen de rest van de honing met de yoghurt (als de honing niet dun genoeg is, verwarm deze dan een paar seconden in de magnetron).
3. Plaats 2 halve nectarines op elk bord en vul ze met het honing-yoghurt-mengsel. Bestrooi ze met pijnboompitten.

Totale bereidingstijd:  
ongeveer 10 minuten

#### Bevat 35 kilocalorieën

#### per portie:

1 g eiwit  
1 g vet (0 g verzadigd)  
6 g kooldhydraten  
1 g vezels

#### Ingrediënten

2 eetlepels pijnboompitten  
2 nectarines  
2 eetlepels dunne honing  
100 ml yoghurt

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 (posizione party). 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

# Rocket salad with grilled courgette, tomato and mozzarella

## 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 (panini 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.

### Ingredients

- 1 courgette, in 1 cm slices
- 3 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon fresh thyme
- 2 pomodoro 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



## Salade de roquette aux courgettes grillées, tomates et mozzarella

### Entrée ou accompagnement végétarien - Pour 2 personnes

- Faites chauffer le gril 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 gril fermé (position panini) pendant 2 ou 3 minutes. Ajoutez les tranches de tomates pendant la dernière minute.
- 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).
- 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

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

Ingrédients	
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.

## Rucolasalat mit gegrillten Zucchini, Tomaten und Mozzarella

### Vegetarische Vorspeise oder Beilage - 2 Portionen

- 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 (Panini-Position) für 2-3 Minuten grillen. Die Tomatenscheiben erst am Ende hinzufügen.
- 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.)
- 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 Pomodori-Tomaten, 1 cm dünne Scheiben	
1 Esslöffel (Balsamico-) Essig	
75 g Rucolasalat	
½ (Buffel-) Mozzarella, in Würfeln	

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

## Rucolasalade met gegrilde courgette, tomaat en mozzarella

### Vegetarisch voorgerecht of bijgerecht - voor 2 personen

- Verhit de grill op stand 4. Breng de courgette op smaak met kruiden en bestrijk lichtjes met olie. Strooi de helft van de tijm over de courgette en grill deze in een gesloten grill (panini-stand) gedurende 2-3 minuten. Voeg voor de laatste minuut de plakjes tomaat toe.
- Maak ondertussen een dressing met de resterende olie en azijn, voeg kruiden, peper en zout naar smaak toe en verdeel het mengsel over de rucolablaadjes (zorg dat elk blaadje is bedekt met een dun laagje).
- Leg de gegrilde courgette en plakjes tomaat op de rucolablaadjes, voeg de mozzarellablokjes toe en bestrooi met de rest van de tijm en peper naar smaak. Gaat uitstekend samen met pasta.

Totale bereidingstijd:  
ongeveer 15 minuten

Ingrediënten	
1 courgette, in plakjes van 1 cm	
3 eetlepels olijfolie	
1 eetlepel verse tijm	
2 Roma-tomaten, in plakjes van 1 cm	
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique	
75 g rucola	
½ (buffel) mozzarella, in stukjes	

Bevat 120 kilocalorieën  
per portie:

4 g eiwit  
9 g vet (2 g verzadigd)  
5 g koolhydraten  
1 g vezels

**Tip:** Gebruik ricotta in plaats van mozzarella voor een nog gezonder gerecht.

## Rucola con zucchine grigliate, pomodoro e mozzarella

### Antipasto o contorno - per 2 persone

- Fate riscaldare la griglia sulla posizione 4. Condite la zuccina a piacere e cospargetela leggermente di olio. Cospargete con la metà del timo e cuocete con la griglia in posizione chiusa (posizione panini) per 2-3 minuti. Aggiungete le fette di pomodoro all'ultimo minuto.
- 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).
- Posizionate le fette di zuccina 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

Ingredienti	
1 zuccina 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	

120 calorie a porzione:

4 g di proteine  
9 g di grassi (2 g saturi)  
5 g di carboidrati  
1 g di fibre

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





# Grilled sardines with lime and bay leaves

## 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

## 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 (party 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.



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 fête) pendant 5 à 6 minutes, en les retournant en milieu de cuisson. Merveilleux avec du couscous et des tomates grillées.

Temps total  
de préparation:  
environ 15 minutes

Contient 90 kilocalories par portion:	Ingrédients
4 g de protéines	6 sardines entières nettoyées
8 g de matières grasses (dont 1 g saturé)	Poivre fraîchement moulu
1 g de glucides	1 citron vert découpé et tranché finement
0 g de fibres	6 feuilles de laurier fraîches ou séchées
	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
	sel de mer

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

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 (Partygrillposition) 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:	Zutaten
4 g Eiweiß	6 ganze Sardinen, gesäubert
8 g Fett (1g gesättigte Fettsäuren)	Poivre fraîchement moulu
1 g Kohlenhydrate	1 Limette, geviertelt und dünn geschnitten
0 g Ballaststoffe	6 frische (oder getrocknete) Lorbeerblätter
	2 Esslöffel Olivenöl
	Meersalz

**Tipp:** Für eine noch gesündere Variante: Sardinen ohne Öl zubereiten.

NL

## Gegrilde sardines met limoen en laurierblaadjes

### Hoofdgerecht - voor 2 personen

1. Dep de sardines droog met keukenpapier. Bestrooi de (schoongemaakte) buikholten van de sardines met peper en vul ze met limoen en laurierblaadjes. Bestrijk de buitenkant licht met olie en besprenkel met zeezout.
2. Verhit de grill op stand 4 en grill de vis op de volledig geopende grill (party-grillstand) in minuten gaar. Draai ze halverwege om. Zalig met couscous en gegrilde tomaten.

Totale bereidingstijd:  
ongeveer 15 minuten

Bevat 90 kilocalorieën per portie:	Ingrediënten
4 g eiwit	6 hele sardines, schoongemaakt
8 g vet (1 g verzadigd)	versgemalen peper
1 g koolhydraten	1 limoen, in vieren en in zeer dunne schijfjes gesneden
0 g vezels	6 verse (of gedroogde) laurierblaadjes
	2 eetlepels olijfolie
	zeezout

**Tip:** Maak de sardines zonder olie klaar voor een nog gezondere maaltijd.

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 (posizione party) 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:	Ingredienti
4 g di proteine	6 sardine intere pulite
8 g di grassi (1 g saturi)	pepe macinato fresco
1 g di carboidrati	1 lime tagliato in quarti e poi a fette molto sottili
0 g di fibre	6 foglie di basilico fresche (o essiccate)
	2 cucchiai di olio di oliva
	sale marino

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

# Grilled strawberry sandwich with 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 (panini position) until golden brown. Dip the sandwiches in the rest of the tarragon curd cheese.

Total preparation time 15 minutes

## **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

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

FR

## Sandwiches grillés aux fraises et à la crème d'estragon

### Pour 2 personnes

- Faites chauffer le gril 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.
- Faites dorer les sandwiches pendant 3 ou 4 minutes sur le gril fermé (position grill contact). Trempez les sandwiches dans le reste de sauce à l'estragon.

Temps total  
de préparation:  
environ 15 minutes

### Contient

<b>185 kilocalories</b>	<b>Ingrédients</b>
<b>par portion:</b>	4 tranches de brioche ou d'un autre pain blanc sucré
10 g de protéines	25 cl de fromage frais
3 g de matières grasses (dont 2 g saturés)	2 cuillères à soupe de sucre blanc fin
28 g de glucides	1 petite cuillère d'estragon frais finement haché (ou 1/2 cuillère d'estragon séché)
2 g de fibres	250 g de fraises tranchées

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

DE

## Gegrilltes Erdbeer-Sandwich mit Estragon-Quark

### Für 2 Personen

- 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.
- Die Sandwiches im geschlossenen Grill (Kontaktgrillposition) etwa 3-4 Minuten grillen, bis sie goldbraun sind. Die Sandwiches in den restlichen Estragon-Quark dippen.

Zubereitungszeit  
ca. 15 Minuten

### Enthält

<b>185 Kilokalorien</b>	<b>Zutaten</b>
<b>pro Portion:</b>	4 Scheiben Brioche oder süßes Weißbrot
10 g Eiweiß	250 ml Quark
3 g Fett	2 Esslöffel feinen Zucker
(2 g gesättigte Fettsäuren)	1 Teelöffel fein gehackten oder 1/2 Teelöffel getrockneten Estragon
28 g Kohlenhydrate	250 g Erdbeeren, in Scheiben
2 g Ballaststoffe	

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

NL

## Tosti met aardbeien en dragonkwark

### Voor 2 personen

- Verhit de grill op stand 4. Meng de suiker en de dragon met de kwark. Besmeer 2 sneetjes brood met de helft van de kwark. Verdeel de aardbeien over het brood, dek af met de 2 andere sneetjes en druk stevig op elkaar.
- Gril de tosti's in een gesloten grill (contactgrillstand) in 3-4 minuten goudbruin. Dip de tosti's in de rest van de dragonkwark.

Totale bereidingstijd:  
ongeveer 15 minuten

<b>Bevat 185 kilocalorieën</b>	<b>In ingrediënten</b>
<b>per portie:</b>	4 sneetjes briochebrood of ander zoet witbrood
10 g eiwit	250 ml kwark
3 g vet (2 g verzadigd)	2 eetlepels fijne kristalsuiker
28 g koolhydraten	1 theelepel verse, fijngehakte dragon, of 1/2 theelepel gedroogde dragon
2 g vezels	250 g aardbeien, in plakjes

**Tip:** U kunt ook eens meergranenbrood proberen voor een extra gezonde snack.

IT

## Sandwich di fragole grigliato con formaggio spalmabile e dragoncello

### Per due persone

- 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.
- Grigliate i sandwich per 3-4 minuti nella griglia chiusa (posizione di contatto) fino a che non sono dorati. Spalmate i sandwich con il formaggio e il dragoncello.

Tempo totale di  
preparazione:  
circa 15 minuti

	<b>Ingredienti</b>
<b>185 calorie</b>	4 fette di panbrioche o altro tipo di pane bianco dolce
<b>a porzione:</b>	250 ml di formaggio spalmabile
10 g di proteine	2 cucchiaini di zucchero semolato
3 g di grassi (2 g saturi)	1 cucchiaino di dragoncello fresco tagliato finemente oppure 1/2 cucchiaino di dragoncello in polvere
28 g di carboidrati	250 g di fragole tagliate
2 g di fibre	

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

# Tofu marinated in soy sauce with orange juice

## Vegetarian main dish - Serves 2

- 1 Cut up the tofu into ½-inch 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 (panini 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.



## 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

FR

## Tofu mariné dans une sauce soja/jus d'orange

### Prat principal végétarien - Pour 2 personnes

1. Coupez le tofu en morceaux de 1,3 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 panini) pendant 5 ou 6 minutes. Servez avec le reste de marinade comme sauce et avec du riz ou du chou chinois en accompagnement.

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

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.

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

DE

## Tofu in Soja-Orangen-Marinade

### Vegetarisches Hauptgericht - Für 2 Personen

1. Den Tofu in ca. 1,5 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.
2. 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 (Panini-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)

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.

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

NL

## Tofu, gemarineerd in sojasaus met sinaasappelsap

### Vegetarisch hoofdgerecht - voor 2 personen

1. Snijd de tofu in blokjes van 1 cm en dep ze droog. Maak een marinade van de sambal, knoflook en sojasaus en het sinaasappelsap. Voeg de blokjes tofu toe en laat minstens 30 minuten intrekken.
2. Verhit de grill op stand 4. Haal de blokjes tofu uit de marinade, dep ze droog en rijg ze, afgewisseld met de lente-ui, aan spiesen. Bestrijk de spiesen met olie en grill ze in een gesloten grill (panini-stand) in 5-6 minuten goudbruin. Serveer de resterende marinade als een dip. Heerlijk met rijst en roergebakken paksoi.

Totale bereidingstijd:  
45 minuten  
(15 minuten + 30 minuten  
voor het marineren)

Bevat 110 kilocalorieën  
per portie:  
7 g eiwitten  
8 g vet, waarvan  
1 g verzadigd  
1 g koolhydraten  
0 g vezels

Ingrédients
200 g tofu
1 theelepel sambal
1 teentje knoflook, geperst
4 eetlepels Japanse sojasaus
2 eetlepels sinaasappelsap
4 lente-uien, in grote stukken
2 eetlepels olie
houten spiesen

Tip: Strooi na het grillen wat geroosterd sesamzaad over de spiesen.

IT

## Tofu marinato in salsa di soya con succo d'arancia

### Piatto vegetariano principale - per 2 persone

1. 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.
2. 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 (posizione panini) per 5-6 minuti circa fino a che non diventano dorati. Servite la marinata rimasta come salsa. Perfetti con riso e bok choi saltato in padella.

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

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

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

Consiglio: Dopo la cottura cospargete dei semi di sesamo tostatati ugli spiedini.

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 (panini 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.



## 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 gril en le réglant sur la position 4. Assaisonnez les steaks de thon et badigeonnez-les légèrement d'huile. Faites griller le thon sur le gril fermé (position gril 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 total de préparation: 15 minutes	<b>Ingrédients</b>
	15 g de coriandre fraîche
	15 g de feuilles de persil frais
<b>Contient</b>	10 g de menthe fraîche
<b>125 kilocalories</b>	1 pincée de poudre de chili
<b>par portion:</b>	1 cuillère à soupe de jus de citron
12 g de protéines	3 cuillères à soupe d'huile d'olive
8 g de matières grasses (dont 1 g saturés)	Poivre fraîchement moulu
0 g de glucides	<b>Sel de mer</b>
0 g de fibres	2 steaks de thon, à température ambiante

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

## Thunfischsteaks mit Kräutersoße

**Hauptgericht - Für 2 Personen**

- 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.
- Den Grill auf Stufe 4 erhitzen. Die Thunfischsteaks würzen und dünn mit Öl bestreichen. Den Thunfisch im geschlossenen Grill (Kontaktgrillposition) 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	<b>Zutaten</b>
	15 g frischen Koriander
	15 g frische, glatte Petersilie
<b>Enthält</b>	10 g frische Minze
<b>125 Kilokalorien</b>	Prise getrocknetes Chilipulver
<b>pro Portion:</b>	1 Esslöffel Zitronensaft
12 g Eiweiß	3 Esslöffel Olivenöl
8 g Fett (1 g gesättigte Fettsäuren)	frisch gemahlener Pfeffer
0 g Kohlenhydrate	<b>Meersalz</b>
0 g Ballaststoffe	2 Thunfischsteaks, Raumtemperatur

**Tipp:** Für eine noch gesündere Variante: Zur Vorbereitung des Thunfischs nur 2 Esslöffel Öl verwenden.

## Tonijnmoten met groenekruidensaus

**Hoofdgerecht - voor 2 personen**

- Hak de koriander, peterselie en munt fijn en meng met het chilipoeder en het citroensap. Voeg 2 eetlepels olie toe en breng op smaak met peper en zout. U kunt deze ingrediënten ook grof pureren met het hakaccessoire van de (hand)blender.
- Verhit de grill op stand 4. Bestrooi de tonijnmoten met peper en zout en bestrijk ze licht met olie. Gril de tonijn in een gesloten grill (contactgrillstand) gedurende 2-3 minuten goudbruin aan de buitenkant en lichtroze van binnen. Garmeer elke moot met een royale lepel kruidensaus. Lekker met citroenrijst en gegrilde courgette.

Totale bereidingstijd: 15 minuten.	<b>Ingrediënten</b>
	15 g verse koriander
	15 g verse, platte peterselie
<b>Bevat 125 kilocalorieën</b>	10 g verse munt
<b>per portie:</b>	snuffje gedroogde chilipoeder
12 g eiwitten	1 eetlepel citroensap
8 g vet, waarvan 1 g verzadigd	3 eetlepels olijfolie
0 g koolhydraten	versgemalen peper
0 g vezels	<b>zeezout</b>
	2 tonijnmoten, op kamertemperatuur

**Tip:** Om de maaltijd nog gezonder te maken, gebruikt u slechts 2 eetlepels olie bij de bereiding van de tonijn.

## Filetti di tonno con salsa alle erbe verdi

**Piatto principale - per 2 persone**

- Tagliate finemente il coriandolo, il prezzemolo e la menta, quindi mischiateli con il peperoncino in polvere e il succo di limone. Aggiungete 2 cucchiari 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.
- 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 (posizione di contatto) 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.	<b>Ingredienti</b>
	15 g di coriandolo fresco
	15 g di prezzemolo fresco
<b>125 calorie</b>	10 g di menta fresca
<b>a porzione:</b>	un pizzico di peperoncino in polvere
12 g di proteine	1 cucchiaino di succo di limone
8 g di grassi di cui 1 g saturi	3 cucchiari di olio di oliva
0 g di carboidrati	pepe macinato fresco
0 g di fibre	<b>sale marino</b>
	2 filetti di tonno a temperatura ambiente

**Consiglio:** Per un piatto ancora più sano, utilizzate soltanto 2 cucchiari di olio per la preparazione dei filetti.

# Chicken fillets marinated in yoghurt, garlic and ginger in naan bread

## 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 (panini position) until cooked. Open the grill to the party 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)

### 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



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

### Plat principal - pour 2 personnes

- 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.
- 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, épongez-le avec du papier absorbant et huilez légèrement le grill à l'aide d'un pinceau (1 cuillère à soupe d'huile).
- 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 (essayez le grill avec du papier absorbant pour enlever le reste de marinade si nécessaire).
- 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)

**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

Ingrédients
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

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

### Hauptgericht - Für 2 Personen

- 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 mindestens 30 Minuten oder im Kühlschrank ca. 2 Stunden marinieren. Nach Aufbewahrung im Kühlschrank zur Weiterverarbeitung erst wieder auf Raumtemperatur erwärmen lassen.
- 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.
- Die Hähnchenstreifen im geschlossenen Grill (Kontaktgrillposition) 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.)
- 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

## Naan-brood gevuld met in yoghurt met knoflook en gember gemarineerde kipfilet

### Hoofdgerecht - voor 2 personen

- Snijd de gember heel fijn of pers deze in een knoflookpers en vang het sap op. Snijd de kipfilets in lange repen. Meng de helft van de yoghurt met het gembersap of de pulp, breng op smaak met peper en zout en voeg de reepjes kipfilet toe. Meng goed en laat minstens 30 minuten marinieren op kamertemperatuur of circa 2 uur in de koelkast. Laat voor gebruik weer op kamertemperatuur komen.
- Meng de knoflook en de koriander met de rest van de yoghurt en breng op smaak met peper en zout. Verhit de grill op stand 5. Haal de kip uit de marinade. Dep droog met keukenpapier en bestrijk licht met 1 eetlepel olie.
- Gril de reepjes kip in een gesloten grill (contactgrillstand) in 2-3 minuten gaar. Open de grill tot in de party-grillstand, haal de reepjes kip van de grillplaat en grill het naan-brood 1 minuut (veeg de grill indien nodig met wat keukenpapier schoon om restjes marinade te verwijderen).
- Snijd het brood open en vul het met de reepjes kip. Serveer met de yoghurt-dip ernaast. Heerlijk met een frisse komkommersalade.

Totale bereidingstijd: 45 minuten (15 minuten + 30 minuten voor het marineren)

**Bevat**  
300 kilocalorieën  
**per portie:**  
24 g eiwit  
9 g vet, waarvan 3 g verzadigd  
20 g koolhydraten  
9 g vezels

Ingrediënten
1 cm gember
2 kipfilets (ong. 300 g)
200 ml volle yoghurt
versgemalen peper
zeezout
1 teentje knoflook, geperst
1 eetlepel verse koriander, fijngehakt
2 eetlepels olijfolie

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

### Piatto principale - per 2 persone

- Tagliate finemente lo zenzero, oppure tagliatelo in una pressa per aglio resistente per ricavarne il succo. Tagliate i filetti di pollo in strisce lunghe. Mischiare la metà dello yogurt con il succo di zenzero o la polpa, condite a piacere e aggiungete le strisce di pollo. Mischiare 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.
- Mischiare 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.
- Cuocete le strisce di pollo per 2-3 minuti nella griglia chiusa (posizione di contatto) 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).
- 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).

**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

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

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

For more information, visit [www.philips.com/kitchen](http://www.philips.com/kitchen)

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site Web à l'adresse [www.philips.com/cuisine](http://www.philips.com/cuisine)

Weitere Informationen finden Sie unter [www.philips.com/kitchen](http://www.philips.com/kitchen)

Meer informatie vindt u op [www.philips.com/kitchen](http://www.philips.com/kitchen)

Per ulteriori informazioni, visitate il sito [www.philips.com/kitchen](http://www.philips.com/kitchen)