



PLANCHA ✂ BARBECUE  
– COOKBOOK –







**Félicitation, vous allez bientôt déguster de délicieuses grillades sur votre BBQ ou Plancha NATERIAL. Et pour être sûr de les réussir, retrouvez dans ce livret, les conseils et recettes qui feront de vous un véritable chef !**

### LES BONS GESTES :

- Pensez à sortir votre viande ou votre poisson à température ambiante 10-15 minutes avant de le cuire.

### POUR BIEN GRILLER AU BBQ :

- Allumez le BBQ
- Fermez le couvercle. Quand le thermomètre indique :

120° à 170°



Cuisson douce

170° à 220°



Cuisson moyenne

220° à 270°



Cuisson forte

### POUR BIEN GRILLER À LA PLANCHA :

- Étalez une matière grasse au préalable sur votre plancha.
- Préchauffez votre plancha 5 à 10 minutes avant de lancer la cuisson.

**Complimenti! Adesso potrete gustare delle deliziose grigliate sul vostro BBQ o Piastra NATERIAL. Per utilizzarlo al meglio, consulta questo libretto dove puoi trovare i suggerimenti e le ricette che ti faranno un vero chef!**

### CONSIGLI UTILI :

- Ricordatevi di tirar fuori la carne o il pesce prima di cuocerli e lasciarli a temperatura ambiente per 10-15 minuti.

### PER UNA MIGLIORE GRIGLIATA AL BBQ :

- Accendere il BBQ
- Chiudere il coperchio. Quando il termometro indica :

tra 120° e 170°



Cottura a fuoco lento

tra 170° e 220°



Cottura media

tra 220° e 270°



Cottura a fuoco alto

### PER UNA MIGLIORE GRIGLIATA ALLA PIASTRA :

- Prima oliare la piastra.
- Preriscaldare la piastra 5/10 minuti prima di avviare la cottura.

**Συγχαρητήρια! Σε λίγο θα δοκιμάσετε νόστιμα ψητά από το μάρμπεκιού σας ή την επιτραπέζια ψησταριά NATERIAL. Και για να είστε βέβαιοι ότι θα πετύχετε, βρείτε σε αυτό το φυλλάδιο τις συμβουλές και τις συνταγές που θα σας κάνουν έναν πραγματικό σεφ!**

### ΟΙ ΣΩΣΤΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ:

- Αφήστε το κρέας ή το ψάρι για 10-15 λεπτά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος πριν από το ψήσιμο.

### PER UNA MIGLIORE GRIGLIATA AL BBQ :

- Ανάψτε το μάρμπεκιού
- Κλείστε το καπάκι. Όταν το θερμόμετρο δείχνει:

120° με 170°



Ήπιο ψήσιμο

tra 170° με 220°



Μέτριο ψήσιμο

tra 220° με 270°



Δυνατό ψήσιμο

### ΓΙΑ ΚΑΛΟ ΨΗΣΙΜΟ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΨΗΣΤΑΡΙΑ:

- Αλειψτε προηγουμένως με μαγειρικό λίπος την επιτραπέζια ψησταριά.
- Προθερμάνετε την επιτραπέζια ψησταριά 5 με 10 λεπτά πριν ξεκινήσετε το ψήσιμο.



**Gratulujemy, wkrótce będziesz cieszyć się pysznym jedzeniem pieczonym na grillu lub na płycie do grillowania/ pieczenia NATERIAL. I na pewno się uda, znajdziesz w tej broszurze, wskazówki i przepisy kulinarne, które sprawią, że będziesz prawdziwym szefem kuchni!**

### PORADY:

- Należy pamiętać aby wyjąć mięso lub ryby i doprowadzić do temperatury pokojowej 10-15 minut przed gotowaniem.

### ABY DOBRZE GRILLOWAĆ NA GRILLU:

- Włączyć grilla
- Zamknąć pokrywę. Kiedy termometr wskazuje:

120° do 170°



Delikatne gotowanie

170° do 220°



Gotowanie średnie

220° do 270°



Gotowanie intensywne

### ABY DOBRZE GRILLOWAĆ NA PŁYCI DO GRILLOWANIA:

- Najpierw rozprowadzić tłuszcz na płycie do grillowania.
- Rozgrzać płytę do grillowania 5 do 10 minut przed rozpoczęciem gotowania.

**Felicitări, veți putea savura curând delicioasele fripturi pe Grătarul sau Plancha NATERIAL. Și pentru a fi sigur că reușiți, găsiți în această broșură sfaturile și rețetele care vă vor face un bucătar adevărat!**

### SFATURI UTILE:

- Aveți grijă să scoateți carnea sau peștele la temperatura ambientă cu 10-15 de minute înainte de preparare.

### PENTRU A PRĂJI BINE LA GRĂTAR:

- Aprindeți grătarul
- Închideți capacul. Când termometrul indică:

De la 120° la 170°



Prăjire ușoară

De la 170° la 220°



Prăjire medie

De la 220° la 270°



Prăjire puternică

### PENTRU A PRĂJI BINE LA PLANCHA:

- Ungeți plancha în prealabi cu puțină grăsime.
- Preîncălziți plancha cu 5-10 minute înainte de a începe să prăjiți carnea.

**Congratulation, soon you will start savouring delicious food cooked right on your NATERIAL BBQ or Plancha grill. And to be sure to succeed, find in this booklet, the tips and recipes that will make you a true chef!**

### USEFUL TIPS:

- Remember to take your meats or fish out of the fridge and to leave them at room temperature for 10-15 minutes before cooking.

### FOR BEST RESULTS WITH BBQ GRILLING:

- Turn on your BBQ
- Shut the cover. When the temperature gauge reads:

120° to 170°



Cooking on low

170° to 220°



Cooking on medium

220° to 270°









Cooking on high

### FOR BEST RESULTS WITH PLANCHA GRILLING:

- Spread some oil or fat on your plancha before starting.
- Pre-heat your plancha for 5 to 10 minutes before starting cooking.





-  Asperges à la pancetta
-  Asparagi alla pancetta
-  Σπαράγγια με πανσέτα
-  Szparagi z boczkiem
-  Sparanghel cu pancetta
-  Pancetta asparagus



**FR - 1** / Plongez les pointes d'asperges dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez-les délicatement. **2** / Enroulez chaque pointe d'asperge dans une tranche de pancetta. **3** / Saisissez les pointes d'asperges et laissez-les cuire pendant 2 minutes de chaque côté.

**IT - 1** / Immergere le punte di asparagi in una pentola d'acqua bollente per 5 minuti. Scolateli delicatamente. **2** / Avvolgere ogni punta in una fetta di pancetta. **3** / Scottare le punte di asparagi lasciandole cuocere 2 minuti da ogni lato.

**EL - 1** / Ρίξτε τις κορυφές των σπαραγγιών σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό για 5 λεπτά. Στραγγίξτε τις προσεκτικά. **2** / Τυλίξτε κάθε κορυφή των σπαραγγιών σε μια φέτα πανσέτας. **3** / Πιάστε τις κορυφές και αφήστε τις να ψηθούν για 2 λεπτά από κάθε πλευρά.

**PL - 1** / Końcówki szparagów zanurzyć w garnku z wrzącą wodą przez 5 minut. Delikatnie odsączyć wodę. **2** / Owinąć każdą końcówkę szparagów w plasterk boczku. **3** / Podsmarzyć końcówki szparagów i gotować przez 2 minuty z każdej strony.

**RO - 1** / Puneți sparanghelul într-o cratiță cu apă clocotită timp de 5 minute. Scurgeți-l ușor. **2** / Înfășurați fiecare vârf de sparanghel într-o felie de pancetta. **3** / Prăjiți-le timp de 2 minute pe fiecare parte.

**EN - 1** / Dip the asparagus tips into a saucepan of boiling water for 5 minutes. Drain them gently. **2** / Roll a slice of Pancetta around each asparagus tip. **3** / Sear the asparagus tips and let them cook for 2 minutes on each side.



**FR** • 8 pointes d'asperges  
• 8 tranches de pancetta  
• 2 brins de cerfeuil  
• Sel  
• Poivre

**IT** • 8 punte di asparagi  
• 8 fette di pancetta  
• 2 rametti di cerfoglio  
• Sale  
• Pepe




**EL** • 8 κορυφές σπαραγγιών  
• 8 φέτες πανσέτα  
• 2 κλωνάρια χαιρέφυλλου  
• Αλάτι  
• Πιπέρι




**PL** • 8 główek szparagów  
• 8 plasterków boczku  
• 2 gałązki trybuli  
• Sól  
• Pieprz

**RO** • 8 vârfuri de sparanghel  
• 8 felii de pancetta  
• 2 fire de pătrunjel verde  
• Sare  
• Piper

**EN** • 8 asparagus tips  
• 8 slices of Pancetta ham  
• 2 sprigs of chervil  
• Salt  
• Pepper



 Pavé de saumon sauce Teriyaki  
 Filetto di salmone in salsa Teriyaki  
 Φιλέτο σολομού με σάλτσα Τεριγιάκι

 Stek z łososia z sosem Teriyaki  
 Somon cu sos Teriyaki  
 Salmon steak with Teriyaki sauce



1 2



**FR** • 4 pavés de saumon  
 • Sauce Teriyaki  
 (rayon produits asiatiques)  
 • 1 bouquet de coriandre  
 Sel et poivre

**EL** • 4 φιλέτα σολομού  
 • Σάλτσα Τεριγιάκι (στο ράφι με  
 τα ασιατικά προϊόντα)  
 • 1 ματσάκι κόλιανδρου  
 • Αλάτι και πιπέρι

**RO** • 4 bucăți de somon  
 • Sos Teriyaki  
 (de la raionul cu produse asiatice)  
 • 1 legătură de coriandru  
 • Sare și piper

**IT** • 4 filetti di salmone  
 • Salsa Teriyaki  
 (reparto prodotti asiatici)  
 • 1 mazzetto di coriandolo  
 • Sale e pepe

**PL** • 4 steki z łososia  
 • Sos Teriyaki  
 (dział produktów azjatyckich)  
 • 1 łyżeczka kolendry  
 • Sól i pieprz

**EN** • 4 salmon steaks  
 • Teriyaki sauce  
 (from the Asian foods aisle)  
 • 1 bunch of coriander  
 • Salt and pepper



**FR - 1** / Recouvrez les pavés de saumon de sauce teriyaki et de coriandre. **2** / Faites griller les pavés de saumon, côté peau seulement, pendant 10 minutes.

**IT - 1** / Ricoprire i filetti di salmone con salsa Teriyaki e con il coriandolo. **2** / Fate grigliare i filetti di salmone, solo dal lato della pelle, per 10 minuti.

**EL - 1** / Καλύψτε τα φιλέτα σολομού με τη σάλτσα Τεριγιάκι και τον κόλιανδρο. **2** / Ψήστε τα φιλέτα σολομού μόνο από την πλευρά του δέρματος για 10 λεπτά.




**PL - 1** / Polać steki łososia sosem teriyaki i posypać pokrojoną kolendrą. **2** / Piec łososia na grillu tylko po stronie skóry, przez 10 minut.




**RO - 1** / Puneți peste bucățile de somon sosul teriyaki și coriandrul. **2** / Frigeți somonul, doar pe partea cu piele, timp de 10 minute.

**EN - 1** / Cover the salmon steaks with teriyaki sauce and coriander. **2** / Cook the salmon steaks, the skin side only, for 10 minutes on the grill.





 Brochettes crevettes-ananas  
 Spiedini gamberi-ananas  
 Σουβλάκια με γαρίδες και ανανά

 Szaszłyki z krewetek-ananasa  
 Frigărui cu creveți și ananas  
 Shrimp-pineapple skewers



1 2



- FR** • 500 g de crevettes décortiquées  
 • 1 ananas en dés  
 • 1 marinade sucrée salée (voir page 14)  
 • 4 c. à soupe de graines de sésame  
 • Poivre et sel

- EL** • 500 g γαρίδες ξεφλουδισμένες  
 • 1 ανανάς κομμένος σε κυβάκια  
 • 1 γλυκο-αλμυρή μαρινάδα (βλ. σελίδα 14)  
 • 4 κουταλιές της σούπας σπόροι σουσαμιού  
 Πιπέρι και αλάτι

- RO** • 500 g de creveți decorticați  
 • 1 ananas tăiat cubulețe  
 • 1 marinată dulce-sărată (vezi pagina 14)  
 • 4 linguri de semințe de susan  
 • Sare și piper

- IT** • 500 gr di gamberi sgusciati  
 • 1 ananas tagliato a dadini  
 • 1 marinatura agrodolce (vedi pag. 14)  
 • 4 cucchiari di semi di sesamo  
 • Sale e pepe

- PL** • 500 g obranych krewetek  
 • 1 ananas pokrojony w kostkę  
 • 1 marynata słodko-kwaśna (patrz strona 14)  
 • 4 łyżeczki łyżki stołowe ziaren sezamu  
 • Pieprz i sól

- EN** • 500 gr of peeled shrimp  
 • 1 pineapple, diced  
 • 1 sweet-savoury marinade (see page 14)  
 • 16 tablespoon of sesame seeds  
 • Salt and pepper





**FR - 1** / Trempez les crevettes dans la marinade, puis dans les graines de sésame. **2** / Dressez les brochettes en alternant l'ananas et les crevettes. **3** / Faites cuire 3 minutes de chaque côté.

**IT - 1** / Immergere i gamberi nella marinatura e poi nei semi di sesamo. **2** / Prepare gli spiedini alternando l'ananas e i gamberi. **3** / Lasciar cuocere 3 minuti per lato.

**EL - 1** / Βουτήξτε τις γαρίδες στη μαρινάδα και στη συνέχεια στους σπόρους σουσαμιού. **2** / Περάστε εναλλάξ στο σουβλάκι τον ανανά και τις γαρίδες. **3** / Ψήστε κάθε πλευρά για 3 λεπτά.




**PL - 1** / Krewetki zanurzyć w marynacie a następnie otoczyć w ziarnach sezamu. **2** / Formować szaszłyki dodając na przemian ananasa i krewetki. **3** / Piec po 3 minuty z każdej strony.


**RO - 1** / Treceți creveții prin marinată, apoi prin semințele de susan. **2** / Puneți alternativ pe frigărui ananasul și creveții. **3** / Frigeți 3 minute pe fiecare parte.

**EN - 1** / Dip the shrimp into the marinade, and then into the sesame seeds. **2** / Make the skewers by alternating pineapple pieces and shrimp. **3** / Cook for 3 minutes on each side





 Hamburger  
 Hamburger  
 Χάμπουργκερ

 Hamburger  
 Hamburger  
 Hamburger



- FR**
- 4 pains à burger
  - 4 steaks hachés
  - 8 tranches de bacon
  - 100 ml d'huile d'olive (pour cuire les oignons)
  - 2 gros cornichons aigre-doux
  - 2 oignons coupés en rondelles
  - 6 c. à soupe de sauce BBQ (voir page 15)
  - Sel et poivre

- EL**
- 4 ψωμάκια για μπέργκερ
  - 4 μπιφτέκια
  - 8 φέτες μπέικον
  - 100 ml ελαιόλαδο (για το ψήσιμο των κρεμμυδιών)
  - 2 χοντρά γλυκόξινα αγγουράκια
  - 2 κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
  - 6 κουταλιές της σούπας σάλτσα BBQ (βλ. σελίδα 15)
  - Αλάτι και πιπέρι

- RO**
- 4 chifle pentru burgeri
  - 4 chiftele de carne tocata
  - 8 felii de bacon
  - 100 ml ulei de măsline (pentru a prăji ceapa)
  - 2 castraveciori mai mari dulci-acrișori
  - 2 cepe tăiate rotunde
  - 6 linguri de sos BBQ (vezi pagina 15)
  - Sare și piper

- IT**
- 4 panini per hamburger
  - 4 bistecche di carne tritata
  - 8 fette di bacon
  - 100 ml di olio d'oliva (per cuocere le cipolle)
  - 2 grossi cetriolini in agrodolce
  - 2 cipolle tagliate a rondelle
  - 6 cucchiari di salsa BBQ (vedi pag. 15)
  - Sale e pepe

- PL**
- 4 bułki do burgera
  - 4 posiekane steki
  - 8 plasterów boczku
  - 100 ml oliwy z oliwek (do gotowania cebuli)
  - 2 duże ogórki konserwowe
  - 2 posiekane w plastry cebule w rondelku
  - 6 łyżek stołowych sosu do grillu (patrz strona 15)
  - Sól i pieprz

- EN**
- 4 burger buns
  - 4 burger patties
  - 8 slices of bacon
  - 100 ml of olive oil (to cook the onions)
  - 2 large sweet-and-sour pickles.
  - 2 onions sliced into disks
  - 6 tablespoons of BBQ sauce (see page 15)
  - Salt and pepper



**FR - 1** / Faites griller les tranches de bacon, les oignons, et les steaks hachés sur chaque face. **2** / Coupez les pains à burger en deux et faites-les réchauffer 1 minutes. **3** / Sur 4 moitiés de pain, étalez un peu de sauce BBQ, déposez 1 tranche de bacon, 1 steak haché, 1 tranche de bacon, quelques oignons, une lamelle de cornichon, et une cuillère à soupe de sauce BBQ. Fermez les burgers et dégustez !

**IT - 1** / Fate grigliare le fette di bacon, le cipolle e le bistecche da ogni lato. **2** / Tagliare i panini per hamburger in due e scaldarli per 1 minuto. **3** / Su 4 mezzi panini mettere un pò di salsa BBQ, apporre una fetta di bacon, 1 bistecca tritata, 1 fetta di bacon, della cipolla, una fettina di cetriolino e un cucchiaino di salsa BBQ. Chiudere il panino e buon appetito!

**EL - 1** / Ψήστε τις φέτες μπέικον, τα κρεμμύδια και τα μπιφτέκια και από τις δύο πλευρές. **2** / Κόψτε τα ψωμάκια στα δύο και ζεστανέτέ τα για 1 λεπτό. **3** / Στις 4 πλευρές του ψωμιού, αλείψτε λίγο σάλτσα BBQ, βάλτε 1 φέτα μπέικον, 1 μπιφτέκι, 1 φέτα μπέικον, μερικά κρεμμύδια, μία λεπτή φέτα από αγγουράκι και μία κουταλιά της σούπας σάλτσα BBQ. Κλείστε τα μέργκερ και δοκιμάστε τα!




**PL - 1** / Grillować plasterki boczku, cebuli i posiekane steki z każdej strony. **2** / Przeciąć bułki do burgera na pół i podgrzewać przez 1 minutę. **3** / Na 4 połówki bułek polać trochę sosu do grilla, położyć 1 plasterkę boczku, 1 posiekany stek, 1 plasterkę boczku, kilka krążków cebuli, plaster ogórka konserwowego, sokowo-kwaśnego i łyżkę sosu do grilla. Złożyć burgery i degustuj!




**RO - 1** / Prăjiți felii de bacon, ceapa și carnea pe fiecare parte. **2** / Taiati chiflele în două și încălziți-le timp de 1 minut. **3** / Ungeți cele 4 jumătăți de chifle cu sosul BBQ, puneți o felie de bacon, 1 chiftea de carne tocată, 1 felie de bacon, puțină ceapă, o felie de castraveci și o lingură de sos BBQ. Acoperiți cu cealaltă jumătate de chiflă și savurați!

**EN - 1** / Grill the bacon slices, the onions and the burger patties on each side. **2** / Cut the burger buns open into two halves each and heat them up for 1 minute. **3** / On 4 halves of the bread, spread a little BBQ sauce, put 1 slice of bacon, one burger patty, another slice of bacon, some onions, a slice of pickles, and top off with a tablespoon of BBQ sauce. Shut the burgers with the other bread halves and enjoy!





 Côtelettes d'agneau aux herbes  
 Costolette d'agnello alle erbe  
 Αρνίσια παιδάκια με χόρτα

 Kotlety jagnięce z ziołami  
 Cotlet de miel cu ierburi  
 Lamb chops with herbs



1 2

- FR** • 8 côtelettes d'agneau  
 • Jus de citron  
 • 1 gousse d'ail écrasée  
 • 1 échalote émincée  
 • 2 c. à soupe d'herbes de Provence  
 • 4 c. à soupe d'huile d'olive

- EL** • 8 αρνίσια παιδάκια  
 • Χυμός λεμονιού  
 • 1 πολτοποιημένη σκελίδα σκόρδο  
 • 1 κρεμμύδι εσαλότ κομμένο σε λεπτές φέτες  
 • 2 κουταλιές της σούπας μυρωδικά Προβηγκίας  
 • 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

- RO** • 8 bucăți cotlet de miel  
 • Suc de lămâie  
 • 1 cățel de usturoi strivit  
 • 1 ceapă tocată fin  
 • 2 linguri de ierburi de Provence  
 • 4 linguri de ulei de măsline

- IT** • 8 costolette di agnello  
 • Succo di limone  
 • 1 grosso spicchio di aglio pestato  
 • 1 scalogno tritato  
 • 2 cucchiari di erbe di Provenza  
 • 4 cucchiari di olio d'oliva

- PL** • 8 kotletów jagnięcych z ziołami  
 • Sok cytrynowy  
 • 1 ząbek rozdrobnionego czosnku  
 • 1 posiekana szalotka  
 • 2 łyżeczki łyżki stołowe ziół prowansalskich  
 • 4 łyżeczki/łyżki stołowe oleju z oliwek

- EN** • 8 lamb chops  
 • Lemon juice  
 • 1 garlic clove, crushed  
 • 1 shallot, minced  
 • 2 tablespoons of herbes de Provence  
 • 4 tablespoons of olive oil





**FR - 1** / Dans un plat, mélangez l'huile d'olive, l'ail, l'échalote, les herbes de Provence et le jus de citron. **2** / Ajoutez les côtelettes et laissez-les mariner 20 min au frais dans le plat. **3** / Faites cuire les côtelettes à la plancha ou au BBQ, 3 min de chaque côté.

**IT - 1** / In un piatto mescolare assieme l'olio, l'aglio, lo scalogno, le erbe di Provenza e il succo di limone. **2** / Aggiungere le costole e lasciarle marinare per 20 minuti al fresco nel piatto. **3** / Cuocere le costole alla piastra o al BBQ, 3 minuti per ogni lato.

**EL - 1** / Σε μια πιατέλα ανακατέψτε το ελαιόλαδο, το σκόρδο, το κρεμμύδι εσαλότ, τα μυρωδικά Προβηγκίας και τον χυμό λεμονιού. **2** / Προσθέστε τα παιδάκια και αφήστε τα να μαρινarisτούν για 20 λεπτά στην πιατέλα σε δροσερό μέρος. **3** / Ψήστε τα παιδάκια στην επιτραπέζια ψησταριά ή στο μπάρμπεκιου για 3 λεπτά την κάθε πλευρά.




**PL - 1** / W miseczce wymieszać oliwę z oliwek, czosnek, szalotkę, sok z cytryny i ziola z prowansalskie. **2** / Dodać kotlety i pozostawić do marynowania na 20 minut w miseczce. **3** / Piec kotlety na grillu lub płycie do grillowania, 3 minuty z każdej strony.




**RO - 1** / Într-un vas, amestecați uleiul de măsline, usturoiul, ceapa, ierburile de Provence și sucul de lămâie. **2** / Adăugați coteletul și lăsați-l la marinat timp de 20 de minute, la rece, într-un vas. **3** / Frigeți coteletul pe plancha sau la grătar, 3 minute pe fiecare parte.

**EN - 1** / In a flat dish, mix the olive oil, garlic, shallots, herbes de Provence, and the lemon juice. **2** / Add the lamb chops and let them marinate in the plate for 20 minutes in a cool place. **3** / Cook the chops on the plancha or the BBQ grill for 3 minutes each side.





 Brochettes de poulet  
 Spiedini di pollo  
 Κοτόπουλα σουβλάκια

 Szaszłyki z kurczaka  
 Frigarui de pui  
 Chicken skewers



1 2



- FR** • 2 blancs de poulet en morceaux  
• 1 oignon rouge en morceaux  
• 1 marinade Citron-Aneth  
• Sel et poivre

- EL** • 2 κομμένα κομμάτια στήθος  
κοτόπουλου  
• 1 κόκκινο κρεμμύδι σε κομμάτια  
• 1 μαρινάδα με λεμόνι και άνηθο  
• Αλάτι και πιπέρι

- RO** • 2 bucăți de piept de pui tăiat cuburi  
• 1 ceapă roșie tăiată în bucăți  
• 1 marinată cu lămâie și mărar  
• Sare și piper

- IT** • 2 petti di pollo a pezzi  
• 1 cipolla rossa a pezzi  
• 1 marinatura limone-aneto  
• Sale e pepe

- PL** • 2 piersi z kurczaka w kawałkach  
• 1 posiekana czerwona cebula  
• 1 marynata Cytryna-Koperek  
• Sól i pieprz

- EN** • 2 chicken breasts cut into pieces  
• 1 red onion chopped into pieces  
• 1 lemon-dill marinade  
• Salt and pepper



**FR - 1** / Laissez mariner les blancs de poulet dans la marinade pendant au moins 40 minutes. **2** / Formez les brochettes en enfilant sur des pics à brochettes les morceaux de poulet en intercalant des morceaux d'oignons. **3** / Faites cuire au barbecue ou à la plancha environ 5 minutes par côté.

**IT - 1** / Lasciar riposare i petti di pollo nella marinatura per almeno 40 minuti. **2** / Componete gli spiedini alternando i pezzi di pollo con pezzi di cipolla. **3** / Far cuocere al barbecue o alla piastra 5 minuti per lato.

**EL - 1** / Αφήστε το στήθος κοτόπουλου να μαριναριστεί στη μαρινάδα για τουλάχιστον 40 λεπτά. **2** / Φτιάξτε τα σουβλάκια περνώντας τα κομμάτια του κοτόπουλου βάζοντας παράλληλα και τα κομμάτια του κρεμμυδιού. **3** / Ψήστε τα στο μπάρμπεκιου ή στην επιτραπέζια ψησταριά για περίπου 5 λεπτά την κάθε πλευρά.




**PL - 1** / Pozostawić kurczaka w marynacie, przez co najmniej 40 minut. **2** / Uformować szaszłyki nadziewając na szpikulce na przemian kawałki kurczaka i cebuli. **3** / Piec na grillu lub płycie do grillowania po 5 minut z każdej strony.




**RO - 1** / Lăsați pieptul de pui la marinat timp de cel puțin 40 de minute. **2** / Formați frîgărui punând pe țepușe bucățile de pui, intercalând cu ceapa. **3** / Prăjiți-le la grătar sau pe plancha timp de 5 minute pe fiecare parte.

**EN - 1** / Let the chicken marinate in the mix for 40 minutes at least. **2** / Make the skewers by alternating chicken and onion pieces on each skewer. **3** / Cook on the plancha or the BBQ grill for 5 minutes each side.





 Côte de bœuf  
 Bistecca di manzo  
 Σπαλομπριζόλα

 Rozbratel wołowy  
 Coaste de vită  
 Beef rib



1



2

- FR**
- 1 côte de bœuf de 1 kg
  - 1 cl d'huile d'olive
  - 1 c. à café de poivre
  - 1 c. à café de baie rose
  - 5 brins de romarin
  - Sel

- EL**
- 1 σπαλομπριζόλα 1 kg
  - 1 cl ελαιόλαδου
  - 1 κουταλάκι του καφέ πιπέρι
  - 1 κουταλάκι του καφέ ροζ πιπέρι
  - 5 κλωνάρια δενδρολίβανο
  - Αλάτι

- RO**
- 1 coastă de vită, de 1 kg
  - 1 cl ulei de măsline
  - 1 linguriță de piper
  - 1 linguriță de piper roșu
  - 5 fire de rozmarin
  - Sare

- IT**
- 1 bistecca di manzo da 1 Kg
  - 1 cl di olio d'oliva
  - 1 cucchiaino di pepe nero
  - 1 cucchiaino di pepe rosa
  - 5 rametti di rosmarino
  - Sale

- PL**
- 1 rozbratel wołowy 1kg
  - 1 łyżeczka do herbaty oleju z oliwki
  - 1 łyżeczka do herbaty pieprzu
  - 1 łyżeczka do herbaty różowego pieprzu
  - 5 gałązek rozmarynu
  - Sól

- EN**
- 1 beef rib of about 1 kg
  - 1 cl of olive oil
  - 1 teaspoon of pepper
  - 1 teaspoon of pink berry
  - 5 sprigs of rosemary
  - Salt



**FR - 1** / Huilez et salez la côte de bœuf. **2** / Faites cuire la côte de bœuf sur chaque face. **3** / Laissez reposer la viande à température ambiante 5 minutes. Ajoutez quelques brins de romarin et servez avec du sel, du poivre et des baies roses.

**IT - 1** / Oliare e salare la bistecca di manzo. **2** / Far cuocere la bistecca di manzo da entrambi i lati. **3** / Lasciare riposare la carne a temperatura ambiente per 5 minuti. Aggiungere qualche rametto di rosmarino e servire con sale, pepe nero e pepe rosa.

**EL - 1** / Αλείψτε με λάδι και αλατίστε τη σπαλομπριζόλα. **2** / Ψήστε τη σπαλομπριζόλα και από τις δύο πλευρές. **3** / Αφήστε το κρέας να ξεκουραστεί για 5 λεπτά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Προσθέστε μερικά κλωνάρια δενδρολίβανου και σερβίρετε με αλάτι, πιπέρι και ροζ πιπέρι.

**PL - 1** / Posmarować olejem i posolić rozbratel wołowy. **2** / Piec rozbratel wołowy z każdej strony. **3** / Pozostawić mięso na 5 minut w temperaturze pokojowej. Dodać kilka gałązek rozmarynu, soli, pieprzu i różowego pieprzu.

**RO - 1** / Ungeți cu ulei și sărați coastele de vită. **2** / Prăjiți carnea pe fiecare parte. **3** / Lăsați carnea să se odihnească la temperatura ambiantă timp de 5 minute. Adăugați câteva fire de rozmarin și serviți cu sare, piper și piper roșu.







**EN - 1** / Rub oil and salt on the beef rib. **2** / Cook the beef rib on each side. **3** / Let the meat settle at room temperature for 5 minutes. Add some rosemary sprigs with sale, pepper, and pink berries.









3

 NATERIAL



-  Marinade Citron-Aneth
-  Marinatura al limone e all'aneto
-  Μαρινάδα με λεμόνι και άνηθο
-  Marynata Cytryna-Koper
-  Marinată cu lămâie și mărar
-  Lemon-Dill marinade



-  Marinade sucrée-salée
-  Marinatura agrodolce
-  Γλυκο-αλμυρή μαρινάδα
-  Marynata słodko-kwaśna
-  Marinată dulce-sărată
-  Sweet-savoury marinade



- FR**
- 1 c. à soupe de zeste râpé de citron
  - 4 c. à soupe de jus de citron
  - 4 c. à soupe d'huile d'olive
  - 3 c. à soupe d'aneth ciselée
  - 2 c. à soupe d'échalote hachée
  - 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
  - 1 c. à soupe d'ail haché
  - 1 c. à soupe de poivre

- PL**
- 1 łyżeczka do zupy startej skórkę cytrynowej
  - 4 łyżeczki do zupy soku cytrynowego
  - 4 łyżeczki do zupy oleju z oliwek
  - 3 łyżeczki do zupy posiekanej koperku
  - 2 łyżeczki do zupy posiekanej szalotki
  - 2 łyżeczki do zupy musztardy pełnoziarnistej
  - 1 łyżeczka do zupy posiekanego czosnku
  - 1 łyżeczka do zupy pieprzu

- FR**
- 1 oignon jaune haché
  - 5 ½ c. à soupe de sauce soja
  - 4 c. à soupe de jus de citron
  - 4 c. à soupe d'huile végétale
  - 2 c. à soupe de miel
  - 2 c. à soupe d'ail haché
  - Quelques brins de coriandre

- PL**
- 1 posiekana żółta cebula
  - 5½ łyżeczki łyżki stołowe sosu sojowego
  - 4 łyżeczki łyżki stołowe soku cytrynowego
  - 4 łyżeczki łyżki stołowe oleju roślinnego
  - 2 łyżeczki łyżki stołowe miodu
  - 2 łyżeczki łyżki stołowe posiekanego czosnku
  - Kilka gałązek kolendry

- IT**
- 1 cucchiaio di scorza di limone
  - 4 cucchiaini di succo di limone
  - 4 cucchiaini di olio di oliva
  - 3 cucchiaini di aneto tagliato
  - 2 cucchiaini di scalogno tritato
  - 2 cucchiaini di senape all'antica
  - 1 cucchiaino di aglio tritato
  - 1 cucchiaino di pepe

- RO**
- 1 lingură de coajă de lămâie rasă
  - 4 linguri de suc de lămâie
  - 4 linguri de ulei de măsline
  - 3 linguri de mărar tocat
  - 2 linguri de ceapă tocată
  - 2 linguri de muștar boabe
  - 1 lingură de usturoi tocat
  - 1 lingură de piper

- IT**
- 1 cipolla gialla tritata
  - 5½ cucchiaini di salsa di soia
  - 4 cucchiaini di succo di limone
  - 4 cucchiaini di olio vegetale
  - 2 cucchiaini di miele
  - 2 cucchiaini di aglio tritato
  - Qualche foglia di coriandolo

- RO**
- 1 ceapă tocată
  - 5½ linguri de sos de soia
  - 4 linguri de suc de lămâie
  - 4 linguri de ulei vegetal
  - 2 linguri de miere
  - 2 linguri de usturoi tocat
  - Câțeva fire de coriandru

- EL**
- 1 κουταλιά της σούπας ξύσμα λεμονιού
  - 4 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
  - 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
  - 3 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο άνηθο
  - 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι εσάλωτ
  - 2 κουταλιές της σούπας παραδοσιακή μουστάρδα
  - 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο σκόρδο
  - 1 κουταλιά της σούπας πιπέρι

- EN**
- 1 tablespoon of grated lemon zest
  - 4 tablespoons of lemon juice
  - 4 tablespoons of olive oil
  - 3 tablespoons of finely chopped dill weed
  - 2 tablespoons of chopped shallots
  - 2 tablespoons of traditional wholegrain mustard
  - 1 tablespoon of chopped garlic
  - 1 tablespoon of pepper

- EL**
- 1 ψιλοκομμένο κίτρινο κρεμμύδι
  - 5½ κουταλιές της σούπας σάλτσα σογιας
  - 4 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
  - 2 κουταλιές της σούπας φυτικό λάδι
  - 2 κουταλιές της σούπας μέλι
  - 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο σκόρδο
  - Μερικά κλωνάρια κόλιανδρου

- EN**
- 1 chopper yellow onion
  - 5½ tablespoons of soy sauce
  - 4 tablespoons of lemon juice
  - 4 tablespoons of vegetable oil
  - 2 tablespoons of honey
  - 2 tablespoon of chopped garlic
  - Some coriander sprigs



 Ketchup  
 Ketchup  
 Κέτσαπ  
 Keczup  
 Ketchup  
 Ketchup



**FR** • 75 cl de purée de tomates  
 • 1 c. à café de paprika  
 • 1 c. à soupe de sauce Worcestershire  
 • 2 c. à soupe de vinaigre  
 • 1/2 c. à café de cannelle moulue  
 • 1 c. à soupe de sucre ou cassonade  
 • 1 c. à café de sel  
 • 1 c. à soupe de miel

**IT** • 75 cl di passata di pomodoro  
 • 1 cucchiaino di paprika  
 • 1 cucchiaio di salsa Worcestershire  
 • 2 cucchiaini di aceto  
 • 1/2 cucchiaino di cannella macinata  
 • 1 cucchiaio di zucchero o zucchero di canna  
 • 1 cucchiaino di sale  
 • 1 cucchiaio di miele

**EL** • 75 cl πουρές ντομάτας  
 • 1 κουταλάκι του καφέ πάπρικα  
 • 1 κουταλιά της σούπας σάλτσα Worcestershire  
 • 2 κουταλιές της σούπας ξύδι  
 • 1/2 κουταλάκι του καφέ αλεσμένη κανέλα  
 • 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη ή μαύρη ζάχαρη  
 • 1 κουταλάκι του καφέ αλάτι  
 • 1 κουταλιά της σούπας μέλι

**PL** • 75 cl przecieru pomidorowego  
 • 1 łyżeczka do herbaty papryki  
 • 1 łyżeczka do łyżka stołowa sosu Worcestershire  
 • 2 łyżeczki do łyżka stołowa octu  
 • 1/2 łyżeczki do herbaty zmielonego cynamonu  
 • 1 łyżeczka do łyżka stołowa cukru lub cukru brązowego  
 • 1 łyżeczka do herbaty soli  
 • 1 łyżeczka do łyżka stołowa miodu

**RO** • 75 cl roșii zdrobite  
 • 1 linguriță de boia  
 • 1 lingură de sos Worcestershire  
 • 2 linguri de oțet  
 • 1/2 linguriță de scorțișoară măcinată  
 • 1 lingură de zahăr sau zahăr brun  
 • 1 linguriță de sare  
 • 1 lingură de miere

**EN** • 75 cl of tomato puree  
 • 1 teaspoon of paprika  
 • 1 tablespoon of Worcestershire sauce  
 • 1 tablespoon of vinegar  
 • 1/2 teaspoon of ground cinnamon  
 • 1 tablespoon of white or brown sugar  
 • A teaspoon of salt  
 • 1 tablespoons of honey

 Sauce BBQ  
 Salsa BBQ  
 Σάλτσα BBQ  
 Sos grillowy  
 Sos BBQ pentru grătar  
 BBQ sauce



**FR** • 1 oignon en morceaux  
 • 1 gousse d'ail en morceaux  
 • 1 c. à soupe d'huile d'olive  
 • 100 g de concentré de tomates  
 • 3 c. à soupe de miel  
 • 1 c. à soupe de moutarde  
 • 4 c. à soupe de sauce Worcestershire  
 • 10 cl de fond brun de veau  
 • 10 cl de vin rouge  
 • Sel et poivre

**IT** • 1 cipolla a pezzi  
 • 1 spicchio d'aglio a pezzi  
 • 1 cucchiaio di olio d'oliva  
 • 100 gr di pomodoro concentrato  
 • 3 cucchiaini di miele  
 • 1 cucchiaino di senape  
 • 4 cucchiaini di salsa Worcestershire  
 • 10 cl di estratto di vitello  
 • 10 cl di vino rosso  
 • Sale e pepe

**EL** • 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
 • 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο  
 • 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο  
 • 100 g ντοματοπολτό  
 • 3 κουταλιές της σούπας μέλι  
 • 1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα  
 • 4 κουταλιές της σούπας σάλτσα Worcestershire  
 • 10 cl σκούρος ζωμός μοσχαριού  
 • 10 cl κόκκινο κρασί  
 • Αλάτι και πιπέρι

**PL** • 1 pokrojona w kostkę  
 • 1 ząbek czosnku pokrojony w kostkę  
 • 1 łyżka stołowa oleju z oliwek  
 • 100 g koncentratu pomidorowego  
 • 3 łyżeczki do herbaty miodu  
 • 1 łyżeczka do łyżka stołowa musztardy  
 • 4 łyżka stołowa sosu Worcestershire  
 • 10 cl bulionu z cielęciny  
 • 10 cl czerwonego wina  
 • Sól i pieprz

**RO** • 1 ceapă tăiată bucăți  
 • 1 cățel de ustoi țaiat bucăți  
 • 1 lingură de ulei de măsline  
 • 100 g concentrat de roșii  
 • 3 linguri de miere  
 • 1 lingură de muștar  
 • 4 linguri de sos Worcestershire  
 • 10 cl de supă de vită  
 • 10 cl de vin roșu  
 • Sare și piper

**EN** • 1 onion, diced  
 • 1 garlic clove, diced  
 • 1 tablespoon of olive oil  
 • 100 gr of tomato paste  
 • 3 tablespoons of honey  
 • 1 tablespoon of mustard  
 • 4 tablespoons of Worcestershire sauce  
 • 10 cl of dark veal stock  
 • 10 cl of red wine  
 • Salt and pepper

**FR** - 1 / Dans une grande casserole, mélangez tous les ingrédients avec un fouet. 2 / Faites épaissir la sauce sur feu doux. Assaisonnez à votre convenance. 3 / Versez le tout dans une bouteille ou dans des pots.

**IT** - 1 / In una pentola grande mescolate assieme tutti gli ingredienti con una frusta. 2 / Fate ridurre la salsa a fuoco lento. Condire a vostro piacimento. 3 / Versare il tutto in una bottiglia o in vasetti.

**EL** - 1 / Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ανακατέψτε όλα τα συστατικά με ένα αναδευτήρι. 2 / Αφήστε τη σάλτσα να δέσει σε χαμηλή φωτιά. Προσθέστε καρυκεύματα της αρεσκείας σας. 3 / Βάλτε τη σε ένα μπουκάλι ή σε δοχείο.

**PL** - 1 / W dużym garnku, wymieszaj wszystkie składniki trzepaczką. 2 / Zagęścić sos na małym ogniu. Doprawić do smaku. 3 / Wlać sos do butelki lub słoików.

**RO** - 1 / Într-o oală mare, amestecați toate ingredientele cu un tel. 2 / Lăsați sosul să se îngroașe la foc mic. Asezonați după gust. 3 / Turnați totul într-o sticlă sau în borcane.

**EN** - 1 / Whisk all the ingredients inside a large saucepan. 2 / Thicken the sauce by reducing it over a low flame. Season it to your taste. 3 / Pour all of it into a bottle or some jars.



**FR** - 1 / Faites caraméliser le miel dans une casserole, puis ajoutez le vin et le concentré de tomate. Portez à ébullition et laissez réduire. 2 / Pendant ce temps, faites griller l'ail et les oignons dans l'huile d'olive. 3 / Ajoutez les ingrédients restants. Laissez réduire jusqu'à consistance sirupeuse. Laissez refroidir avant de déguster.

**IT** - 1 / Far caramellare il miele in una pentola ed aggiungere il vino e il pomodoro concentrato. Portare a ebollizione e lasciare ridurre. 2 / Durante questo tempo, soffriggere l'aglio e la cipolla in olio d'oliva. 3 / Aggiungere gli ingredienti che restano. Lasciare ridurre fino a che non abbia la consistenza di uno sciroppo. Lasciar raffreddare prima di gustarla.

**EL** - 1 / Καραμελίστε το μέλι σε μια κατσαρόλα και στη συνέχεια προσθέστε το κρασί και το συμπύκνωμα της ντομάτας. Βάλτε τα όλα να βράσουν και αφήστε τα να δέσουν. 2 / Στο μεταξύ, σιτάρειτε το σκόρδο και τα κρεμμύδια σε ελαιόλαδο. 3 / Προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά. Αφήστε τα να δέσουν μέχρι η υφή της σάλτσας να γίνει παχύρρευστη. Αφήστε τη να κρυώσει πριν τη δοκιμάσετε.

**PL** - 1 / Skaramelizować miód w rondlu, a następnie dodać wino i koncentrat pomidorowy. Doprowadzić do wrzenia i zredukować. 2 / W międzyczasie grillować czosnek i cebulę w oliwie z oliwek. 3 / Dodać pozostałe składniki. Zredukować do konsystencji syropu. Pozostawić do ostygnięcia przed degustacją.

**RO** - 1 / Caramelizați mierea într-o cratiță, apoi adăugați vinul și concentratul de tomate. Lăsați să fiarbă până se scade. 2 / Între timp, prăjiți usturoiul și ceapa în uleiul de măsline. 3 / Adăugați restul de ingrediente. Lăsați să scadă până ce obțineți consistența unui sirop. Lăsați să se răcească înainte de a degusta.

**EN** - 1 / Caramelize honey in a saucepan, then add the wine and tomato paste. Bring to a boil then let it reduce and thicken. 2 / Meanwhile, toast the onions and garlic in olive oil. 3 / Add the remaining ingredients. Let the mix reduce to a syrup-like consistency. Leave to cool down before eating.



-  Ananas grillés
-  Ananas grigliato
-  Ψημένος ανανάς
-  Ananas grillowany
-  Ananas la grătar
-  Grilled pineapple



**FR - 1** / Dans un plat, mélangez le sucre, le jus d'orange, la menthe et les morceaux d'ananas. Laissez mariner 30 minutes.  
**2** / Dressez vos morceaux d'ananas en brochettes (pour une cuisson BBQ).  
**3** / Faites-les cuire environ 10 minutes.

**IT - 1** / In un piatto mescolare lo zucchero, il succo d'arancia, la menta e i pezzi di ananas. Lasciar marinare per 30 minuti.  
**2** / Mettere i pezzi di ananas su degli spiedini (per una cottura al BBQ).  
**3** / Lasciar cuocere per circa 10 minuti.

**EL - 1** / Σε μια πιατέλα, ανακατέψτε τη ζάχαρη, τον χυμό πορτοκαλιού, τη μέντα και τα κομμάτια ανανά. Αφήστε τα να μαρινarisτούν για 30 λεπτά.  
**2** / Περάστε τα κομμάτια ανανά στα σουβλάκια (για ψήσιμο στο μπάρμπεκιου).  
**3** / Ψήστε τα για περίπου 10 λεπτά.

**PL - 1** / W misce zmieszać cukier, sok pomarańczowy, miętę i kawałki ananasów. Marynować przez 30 minut.  
**2** / Uformować szaszłyki nadziewając kawałki ananasa na szpikulce (do pieczenia na grillu).  
**3** / Piec około 10 minut.

**RO - 1** / Întrun vas, amestecați zahărul, sucul de portocale, menta și bucățile de ananas. Lăsați 30 de minute la marinat.  
**2** / Puneți ananasul pe țepușe (pentru prăjirea la grătar).  
**3** / Prăjiți-l aproximativ 10 minute.

**EN - 1** / Mix the sugar in a plate with the orange juice, the mint, and the pieces of pineapple. Leave to marinate for 30 minutes.  
**2** / Put your pineapple pieces onto the skewers (for cooking on the BBQ grill).  
**3** / Cook them for about 10 minutes.



- FR** • Ananas coupé en morceaux  
 • 20 g de sucre roux  
 • 2 c. à soupe de jus d'orange  
 • 50 g de menthe ciselée

- IT** • Ananas tagliato a pezzi  
 • 20 gr di zucchero di canna  
 • 2 cucchiari di succo d'arancia  
 • 50 gr di menta tagliata







- EL** • Ανανάς σε κομμάτια  
 • 20 g καστανή ζάχαρη  
 • 2 κουταλιές της σούπας χυμό πορτοκαλιού  
 • 50 g κομμένη μέντα

- PL** • Ananas pokrojony na kawałki  
 • 20 g cukru brązowego  
 • 2 łyżeczki łyżki stołowe soku pomarańczowego  
 • 50 g posiekanej mięty

- RO** • Ananas tăiat bucăți  
 • 20 g de zahăr brun  
 • 2 linguri de suc de portocale  
 • 50 g de mentă tocată

- EN** • A pineapple sliced into pieces  
 • 20 gr of brown sugar  
 • 2 tablespoons of orange juice  
 • 50 gr of finely chopped mint



-  Bananes chocolat noix de coco au BBQ
-  Banane cioccolato e cocco al BBQ
-  Μπανάνες με σοκολάτα και ινδική καρύδα στο μπάρμπεκιου
-  Banany czekolada kokos na grillu
-  Banane cu ciocolată și nucă de cocos la grătar
-  BBQ Banana chocolate Coconut



**FR - 1** / Déposez des carrés de chocolat sur les bananes. **2** / Faites cuire les bananes jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. **3** / Ajoutez 2 c. à soupe de noix de coco rapée et servez.

**IT - 1** / Posare dei quadretti di cioccolato sulle banane. **2** / Lasciar cuocere le banane finché il cioccolato non si scioglie. **3** / Aggiungere 2 cucchiari di cocco grattugiato e servite.

**EL - 1** / Τοποθετήστε τα κομμάτια σοκολάτας πάνω στις μπανάνες. **2** / Ψήστε τις μπανάνες μέχρι να λιώσει η σοκολάτα. **3** / Προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας τριμμένη ινδική καρύδα και σερβιρετέ τις.

**PL - 1** / Położyć kawałki czekolady na banany. **2** / Grillować banany do momentu rozpuszczenia się czekolady. **3** / Dorzucić 2 łyżki do zupy wiórek kokosowych i serwować.

**RO - 1** / Puneți pătrățelele de ciocolată peste banane. **2** / Prăjiți bananele până ce se topește ciocolata. **3** / Adăugați 2 linguri de nucă de cocos rasă și serviți.

**EN - 1** / Place the chocolate squares on top of the bananas. **2** / Cook the bananas until the chocolate melts. **3** / Add 2 tablespoons of shredded coconut and serve.

- FR** • 4 bananes coupées en 2  
• 200 g de chocolat  
• 8 c. à soupe de Noix de coco rapée

- EL** • 4 μπανάνες κομμένες στα δύο  
• 200 g σοκολάτα  
• 8 κουταλιές της σούπας τριμμένη ινδική καρύδα

- RO** • 4 banane tăiate în 2, pe lungime  
• 200 g de ciocolată  
• 8 linguri de nucă de cocos rasă

- IT** • 4 banane tagliate in 2  
• 200 gr di cioccolato  
• 8 cucchiari di cocco grattugiato

- PL** • 4 banany przecięte na pół  
• 200 g czekolady  
• 8 łyżek stołowych wiórek kokosowych

- EN** • 4 bananas cut into 2 halves each  
• 200 gr of chocolate  
• 8 tablespoons of shredded coconut





 NATERIAL