

PROSTE
przepisy
WE FRYTKOWNICY



29 inspirujących przepisów na
zdrowie gotowanie we
frytownicy na gorące powietrze

Chrupiące ćwiartki ziemniaków



40 minut

czas przygotowania



1 godzina 40 minut

w sumie



4 porcje

porcje

4 średniej wielkości ziemniaki
1 szklanka wody
1 łyżeczka oleju rzepakowego
1 łyżeczka papryki
½ łyżeczki czarnego pieprzu
½ łyżeczki soli

1. Umyj ziemniaki pod bieżącą wodą. Gotuj je przez około 40 minut w osolonej wodzie, zanim niemożesz się do nich wbić. Pozostaw do całkowitego ostygnięcia na około 30 minut w lodówce.

2. W misce wymieszaj olej rzepakowy, paprykę, sól i czarny pieprz. Schłodzone ziemniaki pokrój na ćwiartki i obtocz je w mieszance oleju i przypraw. Rozgrzej frytownicę do 200°C i włóż połowę ziemniaków do kosza; być strona ze skórą powinna być do góry nogami; nie przepelniaj pojemnika. Smażymy każdy kosz 13-15 minut lub do momentu, aż ziemniaki staną się złotobrazowe.

Frytki ziemniaczane



10 minut



1 godzina



4 porcje

2 średniej wielkości ziemniaki, obrane

1. Obierz ziemniaki i pokrój je w plasterki na 1,25 x 7,50 cm długie frytki. Zanurz je na co najmniej 30 minut w wodzie, a następnie dobrze osusz papierowym ręcznikiem.

2. Rozgrzej frytkownicę do 165°C. Włóż frytki do dużej miski i wymieszaj z odrobiną oleju z oliwek. Włóż frytki do frytkownicy na 5 minut, aż będą chrupiące. Następnie je wybierz z koszyka i pozostaw do ostygnięcia na metalowej kratce.

3. Zwiększ temperaturę we frytkownicy do 200°C i smaż przygotowane frytki przez kolejne 10-15 minut, aż będą złoto-brązowe. Grubiej cięte frytki potrzebują więcej czasu do ich przygotowania, cieńsze mniej.

Krokiety ziemniaczane



30 minut



45 minut



4 porcje

Masa:

2 średnie ziemniaki, obrane
pokrojone w kostkę
1 żółtko
½ szklanki startego
parmezanu
2 łyżeczki mąki
1 łyżka drobno posiekanego
szczypiorku
szczypta soli
szczypta czarnego pieprzu
szczypta gałki muszkatołowej

Panierka:

2 łyżki oleju
roślinnego
1 szklanka mąki
2 ubite jajka
½ szklanki bułki tartej

1. Kostki ziemniaków gotujemy w osolonej wodzie około 15 minut. Spuścić wodę i rozgnieć ziemniaki w dużej misce. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia. Wymieszaj to żółtko, ser, mąkę i szczypiorek, dodać sól, pieprz i gałkę muszkatołową. Z farszu uformuj kulki wielkości piłek golfowych i odłóż na bok.

2. Rozgrzej frytownicę do 200°C. Wymieszaj olej i bułkę tartą, aż uzyskasz grudkową masę. Każdą kulkę ziemniaczaną obtaczamy najpierw w mące, następnie w jajkach i na końcu w bułkę tartą i uformuj cylindryczny kształt. Dobrze dociśnij panierkę, żeby się trzymała na krokietach. Połowę krokietów włóż do kosza i smaż każdy kosz przez 7-8 minut aż krokiety nabiorą złocistobrazowego koloru.

Krewetki w szynce



30 minut



45 minut



4 porcje

½ kg obranych i
oczyszczonych
krewetek
½ kg szynki, cienkie
plasterki w
temperaturze
pokojowej

1. Za każdym razem weź plasterkę szynki i zawiń do niego krewetkę, zaczynając od głowy i kończąc na ogonie. Zawinięte krewetki włóż do lodówki na 20 minut.

2. Rozgrzej frytownicę do 200°C. Wybierz krewetki z lodówki i połowę włóż do kosza frytownicy kosz. Smaż każdy koszyk przez 5-7 minut. Przed podaniem odsącz na papierowym ręczniku.

Zapiekanka ziemnaczana (gratin)



10 minut



25 minut



4 porcje

3 średniej wielkości
obrane ziemniaki
¼ szklanki mleka
¼ szklanki śmietany
1 łyżka czarnego
pieprzu
½ łyżeczki gałki
muszkatołowej
¼ szklanki startego
sera Gruyère

1. Rozgrzej frytownicę do 200°C. Pokrój ziemniaki w cienkie plasterki. W misce wymieszaj mleko i śmietanę i dodaj sól, pieprz i gałkę muszkatołową. Wylej masę na plasterki.

2. Połóż plasterki ziemniaków na małej patelni i wylej na nie resztę kremowej masy z miski. Ser podziel równomiernie pomiędzy ziemniaki. Włóż patelnię do kosza frytownicy i wsuń kosz do frytkownicy. Ustaw timer na 15 minut i piecz zapiekankę, aż będzie gotowa nie jest całkiem złoty.

Krokiety z szynką i Cheddar



40 minut



50 minut



6 porcji

Farsz:

Łącznie ½ kg ostrego
sera cheddar
½ kg szynki, cienkie
plasterki w
temperaturze
pokojowej

Panierka:

2 łyżki oliwy z oliwek
1 szklanka mąki
2 ubite jajka
½ szklanki bułki tartej

1. Pokrój ser cheddar na 6 równych kawałków, każdy około 2,5 cm x 4,5 cm. Weź dwa kawałki szynki i dokładnie owiń nimi każdy kawałek sera. Usuń pozostały tłuszcz, włóż ser i szynkę porcje na 5 minut w zamrażarce do stężenia. Nie zamrażać.

2. Rozgrzej frytownicę do 200°C. Dobrze wymieszaj oliwa z bułką tartą. Najpierw obtocz każdą porcję w mące, potem w jajach i na końcu w bułce tartej. Osłonkę dobrze dociśnij do krokietów, aby utrzymać ją na miejscu. Umieścić krokiety w koszu do smażenia i smażyć 7-8 minut lub do złotego koloru.

Chipsy ziemniakowe rozmarynowe



40 minut



1 godzina 10 minut



2 porcje

2 średniej wielkości ziemniaki
1 łyżeczka oliwy z oliwek
1 łyżeczka posiekanego rozmarynu
szczypta soli

1. Umyj ziemniaki pod bieżącą wodą. Przetnij wzdłuż i od razu pokroić w cienkie plasterki. Umieść je w misce pełnej wody. Zostaw chipsy namoczone w wodzie przez 30 minut, kilkakrotnie zmieniając wodę. Odlej wodę z chipsów i osusz je ręcznikiem papierowym.

2. Rozgrzej frytownicę do 165°C. Dodaj ziemniaki chipsy przełożyć do miski i wymieszać z olejem. Wstawić je w koszu do smażenia i smażyć przez 30 minut lub aż nabiorą złocistego koloru, potrząsamy nimi od czasu do czasu były równomiernie smażone. Kiedy chipsy będą przygotowane i gdy są jeszcze ciepłe, przełóż je do miski i posyp solą i rozmarynem.

Trójkącki z fety



20 minut



30 minut



5 porcji

1 żółtko
120 g sera feta
2 łyżeczki drobno posiekanej natki pietruszki
1 cebula dymka, drobno posiekana
5 plasterków rozmrożonego ciasta francuskiego
2 łyżki oliwy z oliwek
czarny pieprz do smaku

1. Żółtko ubij w misce i wymieszaj z fetą, pietruszką i dymką, dopraw czarnym pieprzem. Wytnij każdy arkusz ciasta francuskiego na 3 paski. Połóż na spodniej stronie każdego paska pełną łyżeczkę mieszanki feta. Złóż końcówki ciasta francuskiego, nadając mu odpowiedni trójkątny kształt, złóż pasek zygzakiem, aż farsz będzie otoczony trójkątem. Powtarzaj cały proces aż nie zabraknie Ci nadzienia ani ciasta.

2. Rozgrzej frytownicę do 200°C. Ciasto francuskie posmaruj odrobiną oliwy z oliwek a 5 trójkątów włóż do koszyka. Wsuń kosz do frytownicy na 3 minuty lub do złotego koloru. Proces powtórz z resztą materiału i możesz podawać.

Krokiety



20 minut



35 minut



6 porcji

Farsz:

*½ kg mięsa kraba
2 ubite białka
1 łyżka oliwy z oliwek
½ szklanki drobno
posiekanej czerwonej
cebuli
¼ czerwonej papryki,
drobno posiekanej
2 łyżki selera, drobno
posiekanego
¼ łyżeczki estragonu,
drobno posiekanego
½ łyżeczki szczypiorku,
drobno posiekanego*

*½ łyżeczki natki pietruszki,
drobno posiekanej
½ łyżeczki pieprzu
cayenne
¼ szklanki majonezu
¼ szklanki kwaśnej
śmietany*

Panierka:

*3 ubite jajka
1 szklanka mąki
1 szklanka bułki tartej
1 łyżeczka oliwy z oliwek
½ łyżeczki soli ½ łyżeczki soli*

1. Na małej patelni na średnim ogniu podsmaż oliwę, cebulę, paprykę, paprykę i seler temperaturze przez 4-5 minut. Następnie wyjmij z pieca i ostudź.
2. Zmieszaj bułkę tartą, oliwę z oliwek i sól na delikatną masę. Włóż bułkę tartą, jajka i mąkę na 3 różnych talerzach. Wymieszaj pozostałe składniki: mięso kraba, białka jaj, majonez, śmietana, przyprawy i warzywa w dużej misce.
3. Rozgrzej frytkownicę do 200°C. Z mięsa kraba uformuj do wielkości piłek golfowych, obtaczamy ciasto w mące, następnie w jajkach i na koniec w bułce tartej, uformuj z nich krokiety. Umieść w koszu, nie przepelniaj. Smaż każdy kosz w głębokim tłuszczu przez około 8-10 minut lub do momentu, aż krokiety będą złocistobrązowe.

Krewetki Cajun



5 minut



10 minut



2 porcje

*¼ kg krewetek (garnel)
(16-20 szt.)
¼ łyżeczki pieprzu cayenne*

*½ łyżeczki mieszanki
przypraw
na owoce morza*

*¼ łyżeczki wędzonej
papryki
szczypta soli
1 łyżka oliwy z oliwek*

1. Rozgrzej frytkownicę do 200°C. Wszystkie składniki włóż do miski i polej krewetkami oliwą i posypuj pieprzem. Krewetki włóż do koszyka i piecz przez 5 minut. Podawać z ryżem.

Chrupiące sajgonki



20 minut



25 minut



4 porcje

Farsz:

120 g duszonej piersi z kurczaka,
pokrojonej na kawałki
1 łodyga selera pokrojona w cienkie krążki
1 średniej wielkości marchewka, pokrojona
w cienkie krążki
½ szklanki pokrojonych w cienkie plasterki
grzybów
½ łyżeczki imbiru, drobno posiekanego
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka przyprawy do drobiu w proszku

Panierka:

1 ubite jajko
1 łyżeczka mąki
skrobiowej
8 opakowań na bułki/
papier ryżowy
½ łyżeczki oleju
roślinnego

1. Przygotowanie farszu: Kawałki kurczaka włóż do miski i wymieszaj z selerem, marchewką i grzybami. Dodać imbir, cukier i przyprawę do drobiu i dobrze wymieszać.

2. Jajko wymieszać z mąką skrobiową na gęstą pastę, odstawić. Na każdy owijk nałóż odrobinę nadzienia i zwiń, sklejjąc końce masą jajeczną. Rozgrzej frytownicę na gorące powietrze do temperatury 200°C. Posmaruj sajgonki odrobiną oleju i włóż je do frytownicy kosz. Smażymy w 2 koszykach, za każdym razem po 3-4 minuty, aż nabiorą złocistego koloru. Podawać z sosem chili lub sosem sojowym.

Parówki w szlafroku



15 minut



30 minut



4 porcje

1 opakowanie 340 g
parówek koktajlowych
1 opakowanie 230 g
ciasta na bułki

1. Wyjmij parówki z opakowania i odsącz je, osusz papierowym ręcznikiem. Ciasto pokrój na prostokątne paski o wymiarach około 2,5 cm x 3,8 cm. Owiń paski wokół parówek tak, aby ich końce wystawały. Włóż do zamrażarki na 5 minut, żeby stwardniały.

2. Rozgrzej frytownicę do 160°C. Wyjmij parówki z zamrażarki i włóż jedną połówkę do kosza frytkownicy, smaź każdy kosz przez 6-8 minut lub do momentu, aż potrawa stanie się złocistobrązowa.

Skrzydółka z kurczaka marynowane



15 minut



45 minut



6 porcji

2 kg skrzydełek z kurczaka
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki sosu sojowego
6 ząbków czosnku drobno posiekanych
1 Habanero (papryczka chili), usuń nasiona i żyłki
1 łyżka ziela angielskiego
1 łyżeczka cynamonu
1 łyżka pieprzu cayenne
1 łyżeczka białego pieprzu
1 łyżeczka soli
2 łyżeczki brązowego cukru
1 łyżeczka drobno posiekanego świeżego tymianku
1 łyżeczka świeżego imbiru, startego
4 cebule dymki, drobno posiekane
5 łyżeczek soku z limonki
½ szklanki czerwonego octu winnego
1 łyżeczka białego pieprzu
1 łyżeczka soli
2 łyżeczki brązowego cukru
1 łyżka drobno posiekanego świeżego tymianku
1 łyżeczka świeżego imbiru, startego
4 cebule dymki, drobno posiekane
5 łyżeczek soku z limonki
½ szklanki czerwonego octu winnego

1. Wszystkie składniki umieść w dużej misce. Skrzydełka obtaczamy w przyprawach i marynacie. Włóż je w zamykaną plastikową torebkę i włóż do lodówki na 2-24 godziny.

2. Rozgrzej frytownicę do 200°C. Wyjmij skrzydełka z torby i spuść płyn. Osusz je ręcznikiem papierowym. Połowę skrzydełek włóż do koszyka i smaż każdy koszyk przez 14-16 minut. Podawaj z dipem serowym lub dressingiem.

Koreańskie Satay BBQ



15 minut



30 minut



4 porcje

½ kg kurczaka bez kości i skóry
½ szklanki sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
½ szklanki soku ananasowego
¼ szklanki oleju sezamowego
4 ząbki czosnku, drobno posiekane
4 cebule dymki, drobno posiekane
1 łyżka świeżego startego imbiru
2 łyżeczki smażonych nasion sezamu
szczypta czarnego pieprzu

1. Ostrożnie nawlecz każdy kawałek mięsa na mniejszą drewnianą igłę. Wymieszaj je wszystkie pozostałe składniki w większej misce, dodaj szaszłyki, dobrze wymieszaj i pozostaw pod przykryciem na 2-24 godziny w lodówce.

2. Rozgrzej frytkownicę do 200°C. Osusz saszłyk papierowym ręcznikiem i włóż do koszyka, każdy koszyk smaż przez 5-7 minut.

Marokańskie klopsiki z jogurtem miętowym



25 minut



40 minut



4 porcje

Klopsiki:

½ kg mielonego mięsa jagnięcego
120 g mięsa z indyka
1 ½ łyżki natki pietruszki, drobno posiekanej
1 łyżka mięty, drobno posiekanej
1 łyżeczka mielonego kminku
1 łyżeczka mielonej kolendry
1 łyżeczka pieprzu cayenne
1 łyżeczka pasty chilli
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
¼ szklanki oliwy z oliwek
1 łyżeczka soli
1 białko jaja

Jogurt miętowy:

½ szklanki niskotłuszczowego jogurtu greckiego
½ szklanki kwaśnej śmietany
2 łyżki maślanki
½ szklanki drobno posiekanej mięty
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
2 szczypty soli

1. Rozgrzej frytkownicę do 200°C. Wszystkie składniki na klopsiki wymieszaj w większej misce. Dłonią formuj klopsiki wielkości piłki golfowej. Połowę kulek włóż do koszyka i smaż przez 6-8 minut.

2. Wszystkie składniki na jogurt miętowy włóż do miski i dobrze wymieszaj. Podawaj klopsiki z jogurtem i udekoruj świeżą miętą i oliwkami.

Pizza Portobello Pepperoni



5 minut



10 minut



1 porcja

1 grzyb portobello, oczyszczona główka
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżka sosu pomidorowego
1 łyżka pokruszonej mozzarelli

4 paski ostrej papryki
szczypta soli
szczypta suszonego pieprzu włoskiego

1. Rozgrzej frytkownicę do 165°C. Portobello polej oliwą z obu stron, posyp wewnątrz solą i przyprawą włoską. Rozprowadź równomiernie dookoła sos pomidorowy i połóż ser na wierzchu.

2. Portobello włóż do koszyka i wsuń do frytkownicy, po 1 minucie wyjmij i włóż paski pepperoni do pizzy portobello. Piec kolejne 3-5 minut. Na koniec posypaj świeżym tartym parmezanem i pokruszoną czerwoną papryką.

Grzyby pełnione czosnkiem



10 minut



20 minut



4 porcje

12 pieczarek

Farsz:

1 kromka białego chleba

1 ząbek czosnku, zmiążdżony

1 łyżka natki

pietruszki, drobno posiekanej

czarny pieprz do smaku

1 łyżka oliwy z oliwek

1. Rozgrzej frytkownicę do 200°C. Chleb pokrój na drobne okruszki i dodaj czosnek, pietruszkę i pieprz. Gdy składniki zostaną wymieszane, przemieszaj z dodatkiem oliwy.

2. Odetnij nóżki grzybów i napełnij główki mieszanką chlebową. Dobrze wciśnij mieszankę w główki, aby małe kawałki nie dostały się do wentylatora. Główki grzybów włóż do frytkownicy. Smaż przez około 10 minut lub do momentu, aż będą złote i chrupiące grzyby.

Stek Chimichurri



15 minut



35 minut



3 porcje

1 stek wołowy

Chimichurri:

1 szklanka natki pietruszki, drobno posiekanej

¼ szklanki mięty, drobno posiekanej

2 łyżki oregano, drobno posiekanego

3 ząbki czosnku, drobno posiekane

1 łyżeczka mielonej czerwonej papryki

1 łyżka kminku

1 łyżeczka pieprzu cayenne

2 łyżeczki wędzonej papryki

1 łyżeczka soli

¼ łyżeczki czarnego pieprzu

¾ szklanki oliwy z oliwek

3 łyżki czerwonego octu winnego

1. Wymieszaj składniki Chimichurri w misce. Stek pokrój na 2 kawałki po 230 g każdy i umieść je wraz z ¼ szklanki Chimichurri w zamykanej torebce. Odstaw na 2–24 godziny do lodówki. Wyjmij z lodówki na 30 minut przed pieczeniem.

2. Rozgrzej frytkownicę do 200°C. Osusz stek ręcznikiem papierowym. Umieść w koszyku i piec 8-10 minut na średnim poziomie. Udekoruj 2 łyżkami Chimichurri i możesz podawać.

Pieczone pomidory heirloom z fetą



20 minut



35 minut



4 porcje

Pesto bazyliowe:

½ szklanki natki pietruszki,
grubo posiekanej
½ szklanki bazylii, grubo
posiekanej
½ szklanki startego
parmezanu
3 łyżki orzeszków piniowych,
prażonych
1 ząbek czosnku
½ szklanki oliwy z oliwek,
szczypta soli

Pomidor:

1 pomidor heirloom
Kawałek fety 230 g
½ szklanki pokrojonej w cienkie
plasterki czerwonej cebuli
1 łyżka oliwy z oliwek
1 szczypta soli

1. Przygotuj pesto. Dodajemy pietruszkę, bazylię, parmezan, czosnek, prażone orzeszki piniowe i sól do blendera. Włącz go na niskim poziomie i powoli dodawaj olej. Gdy oliwa z oliwek jest wymieszana z pozostałymi składnikami, włóż pesto do lodówki.

2. Rozgrzej frytkownicę do 200°C. Pomidora pokrój w plasterki, a fetę w kostkę okrągłe plastry o grubości 1,2 cm. Osusz pomidora ręcznikiem papierowym. Rozsmaruj 1 łyżkę pesto na każdym plasterku pomidora i posyp fetą. Na wierzchu połóż czerwoną cebulę i zalej 1 PL oliwy z oliwek.

3. Do koszyka włóż plasterki pomidora z fetą i piecz przez 12-14 minut, aż feta będzie miękka i brązowa. Na koniec posyp solą i dodaj łyżkę bazyliowego pesto.

Łosoś z sosem koperkowym



15 minut



25 minut



2 porcje

Sos koperkowy:

½ szklanki niskotłuszczowego jogurtu
greckiego
½ szklanki kwaśnej śmietany
szczypta soli
2 łyżki koperku, drobno posiekanego

Łosoś:

340 g łososia
2 łyżeczki oliwy z oliwek
szczypta soli

1. Rozgrzej frytkownicę do 135°C. Łososia pokrój na 2 równe części i na każdą dodaj 2 łyżeczki oliwy z oliwek. Dodać sól i włóż do frytkownicy, piec 15-17 minut.

2. Przygotuj sos koperkowy: wymieszaj jogurt, śmietanę, posiekaj w misce koperek i sól. Łososia podawaj z sosem i udekoruj koperkiem.

Pieczona młoda kura



15 minut



30 minut



4 porcje

1 młoda kura ok. 1 kg

Marynata:

½ szklanki oliwy z oliwek
¼ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
1 łyżeczka posiekanego tymianku
1 łyżeczka posiekanego rozmarynu
¼ łyżeczki soli
¼ łyżeczki cukru
zielony sok z cytryny

1. Połóż kurę tyłem do siebie i dwoma cięciami po długości usuń od góry do dołu, od lewej do prawej kręgosłup. Kurczaka podziel wzdłuż, przetnij jednocześnie mostek. Weź dwie połówki kurczaka i odłóż je na bok.

2. Wszystkie składniki włóż do miski i umieść w nich kurczaka. Pozostaw do chłodzenia na 1-2 godziny.

3. Rozgrzej frytownicę do 200°C. Wybierz kurę z marynaty odsącz na sicie i osusz ręcznikiem papierowym. Kurczaka włóż do koszyka i upiecz 14-16 minut, lub do momentu, aż mięso osiągnie odpowiednią temperaturę ok. 75°C.

Stek teriyaki z flądry



30 minut



40 minut



3 porcje

½ kg steku z flądry

Marynata:

2/3 szklanki sosu sojowego (o niskiej zawartości sodu)
½ szklanki wina Mirin (japońskie wino kuchenne)
¼ szklanki cukru
2 łyżki soku z limonki

¼ szklanki mielonej czerwonej papryki
¼ łyżeczki imbiru
1 ząbek czosnku (zmiążdżony)

1. Wszystkie składniki marynaty /glazury teriyaki/ wymieszaj w rondelku. Zagotować, następnie odbierz połowę i pozostaw do ostygnięcia. Gdy marynata ostygnie, włóż go wraz z flądrami do zamykanej torebki. Włóż do lodówki na 30 minut.

2. Rozgrzej frytkownicę do 200°C. Marynowaną flądrami pieczemy we frytownicy przez 9-11 minut. Gdy będzie gotowa, posmaruj je pozostałą marynatą. Podawaj z białym ryżem z bazylią/ miętowym chutney.

Suflet waniliowy



20 minut



1 godzina 30 minut



4 porcje

*¼ szklanki mąki
¼ szklanki miękkiego masła
1 szklanka mleka
¼ szklanki) cukru
2 łyżeczki ekstraktu waniliowego*

*1 laska wanilii
5 białek
4 żółtka
30 g cukru
1 łyżeczka kwasu winowego*

1. Wymieszaj mąkę z masłem, aby uzyskać miękkie ciasto. W rondelku podgrzej mleko i rozpuść w nim cukier. Dodaj laskę wanilii i zagotuj mleko. Dodaj mieszaninę mąki i masła do wrzącego mleka. Dobrze wymieszaj trzepaczką, aby nie utworzyły się grudki. Gotuj mleko przez kilka minut, aż mieszanina zgęstnieje. Odstaw mieszaninę do pieca. Wyjmij laskę wanilii z garnka, wyrzuć ją a mieszaninę pozostaw chłodzić w zimnej kąpieli.
2. Gdy masa ostygnie, weź 6 foremek do budyniu lub sufletu. Posmaruj je masłem i posyp szczyptą cukru. Szybko wymieszaj żółtka z ekstraktem waniliowym i z masą mleczną mieszaniny.
3. Białka ubij, dodaj cukier i kwas winny, aż utworzy się sztywna masa. Wymieszaj masę z białek z masą sufletową i napełnij foremki. Wyrównaj górę aż będzie gładkie.
4. Rozgrzej frytkownicę do 160°C. Do koszyka włóż 2-3 suflety i piec 12-15 minut. Podawać z cukrem pudrem i sosem czekoladowym.

Mini Cheeseburger



5 minut



15 minut



2 porcje

*240 g mięsa mielonego
2 plastry chedaru
2 hamburgerowe bułki
sól
pieprz czarny*

1. Rozgrzej frytkownicę do 200°C. Uformuj z mięsa mielonego kotlety 2 x 120 g i dopraw solą i pieprzem. Włóż kotlety do koszyka i piecz ich 10 minut. Wyjmij je z frytkownicy i połóż na nich ser i piecz razem jeszcze kilka minut we frytkownicy na gorące powietrze.

Nuggetsy z dorsza



15 minut



35 minut



4 porcje

½ kg dorsza

Panierka:

*2 łyżki oliwy z oliwek
1 szklanka mleka
2 ubite jajka
¼ szklanki bułki tartej
szczypta soli*

1. Rozgrzej frytownicę do 200°C. Pokrój dorsza na paski o wymiarach ok. 2,5 x 6 cm. Wymieszaj oliwę z oliwek, bułkę tartą i sól na grudkowatą masę. Do trzech misek włóż jajka, mąkę i bułkę tartą.

2. Obtaczaj każdy kawałek po kolei w mące, jajkach i bułce tartej. Dobrze dociśnij rybę, strząśnij nadmiar bułki tartej. Do koszyka włóż połowę nuggetsów i za każdym razem piec 8-10 minut na złoty kolor.

Mięso z kurczaka



15 minut



35 minut



4 porcje

½ kg kurczaka

Panierka:

*3 rozmieszane jajka
½ szklanki bułki tartej
½ szklanki mąki*

*½ łyżeczki soli
1 łyżeczka czarnego pieprzu
2 łyżki oliwy z oliwek*

1. Rozgrzej frytkownicę do 165°C. Włóż bułkę tartą, jajka i mąkę do trzech różnych misek. Dopraw bułkę tartą solą i pieprzem. Dodaj oliwę z oliwek i dobrze wymieszaj. Kawałki kurczaka po kolei panieruj w mące, jajkach i bułce tartej. Dobrze dociśnij i strząśnij pozostałą bułkę tartą. Połowę mięsa włóż do kosza frytkownicy i smaż każdorazowo 10 razy minut, aż wszystkie kawałki będą złocistobrązowe.

Grilowany ser



10 minut



15 minut



2 porcje

*4 kromki brioszki lub białego chleba
½ szklanki ostrego cheddara
½ szklanki roztopionego masła*

1. Rozgrzej frytkownicę do 180°C. Dodaj ser i masło do różnych misek. Posmaruj każdą stronę masłem 4 kromki chleba. Umieść ser pomiędzy dwiema kromkami chleba. Umieścić w koszu frytkownicy. Piec przez 4-5 minut lub do momentu gdy potrawa nie będzie złocistobrązowa, a ser nie roztopi się całkowicie.

Torebki Marshmallow z masłem orzechowym



15 minut



20 minut



4 porcje

4 rozmrożone ciasta francuskie
4 łyżki masła orzechowego
4 łyżeczki masy marshmallow

60 g roztopionego
masła
szczypta soli morskiej

1. Rozgrzej frytkownicę do 180°C. Jedno ciasto francuskie posmaruj roztopionym masłem. Na wierzch połóż kolejne ciasto, ponownie posmaruj masłem, powtórz tę czynność ze wszystkimi 4 warstwami. Warstwę ciasta francuskiego pokroić na paski o wymiarach 7,5 x 30 cm.

2. Na każdym spodzie ciasta francuskiego rozsmaruj 1 łyżkę masła orzechowego i łyżeczkę masy marshmallow. Zawień końcówkę nad nadzieniem, tworząc trójkąt, składaj wielokrotnie w zygzak, aż nadzienie będzie całkowicie owinięte. Użyj trochę masła do łączenia złożonych fałd. Torebki włożyć do kosza frytkownicy i piec 3-5 minut, aż staną się złotobrązowe i puszyste. Dopraw solą morską.

Omlet z pieczarek, cebuli i fety



15 minut



24 minut



3 porcje

3 jajka
2 szklanki
oczyszczonych pieczarek
½ czerwonej cebuli
1 łyżka oliwy z oliwek
3 łyżki pokruszonej fety
szczypta soli

1. Obierz połowę czerwonej cebuli i posiekaj pokroić w plastry o grubości 0,5 cm. Posprzątać grzyby i również pokroić je w plasterki grubości 0,5cm. Podsmaż cebulę i grzyby z oliwą z oliwek w niskiej temperaturze. Rozłóż pieczone składniki z patelni na suchy ręcznik do ostygnięcia.

2. Rozgrzej frytkownicę do 165°C. Wymieszaj w misce 3 jajka, dodaj sól. Spryskaj naczynie do pieczenia ze sprayem do patelni. Włóż jajka, następnie mieszankę cebulowo-grzybowa i na koniec ser. Miskę włóż do kosza frytkownicy i smaż omlet 10 – 12 minut. Omlet jest gotowy, kiedy do niego wbijesz nóż i pozostanie czysty.



www.jurhan.pl