

GRATIS
Ebook z
przepisami

TZS **FIRST**
AUSTRIA®



ZDROWO I CHRUPIĄCO
Z AIR FRYER

Poznaj markę First Austria!

Sprzęt AGD tworzony z myślą o Tobie

Od ponad 20 lat dostarczamy rozwiązania, które łączą funkcjonalność, nowoczesny design i przystępną cenę.

Ten ebook powstał, aby ułatwić Ci codzienne gotowanie i pokazać, jak wiele możliwości kryje Twoja frytkownica beztłuszczowa.

W środku znajdziesz proste przepisy, dzięki którym przygotujesz:

- 🥗 zdrowe posiłki na co dzień
- 🍟 chrupiące przekąski bez oleju
- 🍰 szybkie desery pełne smaku

Zainspiruj się i odkryj, że gotowanie może być jednocześnie zdrowe, szybkie i przyjemne.

Życzymy smacznego!

Zespół First Polska



Jabłko w cieście francuskim z cynamonem i miodem

SKŁADNIKI:

- 1 jabłko
- 1 arkusz ciasta francuskiego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka miodu
- 1 jajko

PRZYGOTOWANIE:

1. Obierz jabłko, usuń gniazdo nasienne i pokrój w cienkie plastry.
2. Rozwiń ciasto francuskie i pokrój je na długie paski szerokości ok. 2–3 cm.
3. Na każdym pasku ułóż plasterki jabłka, posyp je cynamonem i zwiń w rulonik.
4. Ułóż zawijaski w koszu air fryer na papierze do pieczenia.
5. Posmaruj jajkiem i piecz przez 10–12 minut w 190°C.
6. Po upieczeniu polej miodem i podawaj na ciepło.



PRZYGOTOWANIE:
5 MINUT



PIECZENIE: 10
MINUT



PORCJE: 2

Francuskie rogaliki z dżemem owocowym

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- ok. 8–10 łyżeczek gęstego dżemu owocowego (1 łyżeczka na każdy rogalik)
- 1 jajko

PRZYGOTOWANIE:

1. Rozwiń ciasto francuskie i pokrój je na trójkąty.
2. Na szerszym końcu każdego trójkąta połóż łyżeczkę dżemu.
3. Zwiń ciasto w rogalik, zaczynając od szerokiego końca w kierunku wierzchołka.
4. Ułóż rogaliki na papierze do pieczenia w air fryer.
5. Posmaruj wierzch jajkiem i piecz 10–12 minut w 190°C, aż będą złociste i chrupiące.



PRZYGOTOWANIE:
7 MINUT



PIECZENIE: 12
MINUT



PORCJE: 6–8
SZTUK

Dutch Baby z borówkami i syropem klonowym

SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 60 ml mleka
- 40 g mąki pszennej (ok. ⅓ szklanki)
- 1 łyżeczka cukru
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- szczypta soli
- 1 łyżka masła (do formy)
- ½ szklanki świeżych borówek
- 1–2 łyżki syropu klonowego
- cukier puder do posypania (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj jajka z mlekiem, cukrem, wanilią, solą i przesianą mąką.
2. Rozgrzej małą formę w air fryer przez 3 minuty w 200°C. Dodaj masło i pozwól mu się rozpuścić.
3. Wlej ciasto do gorącej formy i piecz 12–15 minut w 190°C, aż naleśnik urośnie i się zrumieni.
4. Wyjmij, posyp borówkami, polej syropem klonowym i oprósz cukrem pudrem. Podawaj od razu.



PRZYGOTOWANIE:
8 MINUT



PIECZENIE: 10
MINUT



PORCJE: 6–8
SZTUK

Pistacjanki z kremem pistacjowym i mascarpone

SKŁADNIKI:

- 20 g pistacji (niesolonych, łuskanych)
- 150 g mleka
- 10 g cukru
- 40 g masła
- 12 g świeżych drożdży
- 250 g mąki pszennej
- szczypta soli
- 150 g kremu pistacjowego
- 50 g mascarpone

PRZYGOTOWANIE:

1. Podgrzej mleko z masłem i cukrem. Gdy będzie letnie, dodaj drożdże i odstaw na 10 minut.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę, sól i drobno posiekane pistacje.
3. Dodaj mleko z drożdżami i zagnieć gładkie, miękkie ciasto. Odstaw na 45–60 minut do wyrośnięcia.
4. W międzyczasie przygotuj nadzienie: wymieszaj krem pistacjowy z mascarpone.
5. Po wyrośnięciu rozwałkuj ciasto na prostokąt, posmaruj nadzieniem, zwiń w rulon i pokrój na ślimaczki. Ułóż na papierze do pieczenia.
6. Piecz przez 10–12 minut w 170°C, aż będą złociste i wyrośnięte.



PRZYGOTOWANIE: 60
MINUT + WYRASTANIE



PIECZENIE: 12
MINUT



PORCJE: 8–10
SZTUK

Tosty z gruszką i serem pleśniowym

SKŁADNIKI:

- 2 kromki chleba
- 1/2 gruszki
- 30 g sera pleśniowego (np. gorgonzola)
- 1 łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój gruszkę w cienkie plasterki.
2. Na jednej kromce chleba ułóż plastry gruszki i pokruszony ser pleśniowy.
3. Skrop całość miodem i przykryj drugą kromką.
4. Ułóż tost w koszu air fryer na papierze do pieczenia.
5. Piecz przez 5–7 minut w 180°C, aż chleb się przyrumieni i ser lekko się roztopi.



PRZYGOTOWANIE:
5 MINUT



PIECZENIE: 5
MINUT



PORCJE:
1

Pizza z serka wiejskiego i mąki

SKŁADNIKI:

- 150 g serka wiejskiego
- 1 jajko
- 100 g mąki
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki oregano
- sos pomidorowy i ulubione dodatki

PRZYGOTOWANIE:

1. Odsącz serek wiejski z nadmiaru płynu.
2. W misce wymieszaj serek z jajkiem, mąką, solą i oregano do uzyskania jednolitej masy.
3. Rozłóż ciasto na papierze do pieczenia, formując okrąg.
4. Piecz w air fryer przez 8 minut w 190°C.
5. Wyjmij, posmaruj sosem pomidorowym i dodaj ulubione dodatki.
6. Włóż z powrotem i piecz kolejne 5–7 minut.



PRZYGOTOWANIE:
10 MINUT



PIECZENIE: 15
MINUT



PORCJE: 1 DUŻA
PORCJA / 2 MAŁE

Serowe kuleczki z chorizo i suszonymi pomidorami

SKŁADNIKI:

- 100 g żółtego sera
- 50 g chorizo
- 4 suszone pomidory
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej
- pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Wymieszaj starty ser, drobno pokrojone chorizo i suszone pomidory.
2. Dodaj jajko, bułkę tartą i pieprz. Wymieszaj na zwartą masę.
3. Z masy uformuj małe kulki.
4. Ułóż je na papierze do pieczenia w air fryer.
5. Piecz przez 10–12 minut w 180°C, aż będą złociste.



PRZYGOTOWANIE:
10 MINUT



PIECZENIE: 10
MINUT



PORCJE: 10–12
KULECZEK

Mini tacos z tortilli kukurydzianych

SKŁADNIKI:

- 4 małe tortille
- 100 g mielonego mięsa
- 30 g czerwonej fasoli
- 50 g startego sera
- przyprawy: papryka, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Podsmaż mięso z przyprawami na patelni.
2. Dodaj fasolę, wymieszaj i zdejmij z ognia.
3. Na tortillach ułóż farsz i ser, złoż je na pół.
4. Piecz 5–6 minut w 190°C w air fryer.



PRZYGOTOWANIE:
10 MINUT



PIECZENIE: 5
MINUT



PORCJE: 4
TACOSY

Pieczone falafele z sosem tahini

SKŁADNIKI:

- 200 g suchej ciecierzycy
- 1/2 cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki natki pietruszki
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżka oliwy
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Namocz ciecierzycę przez noc i odcedź.
2. Zmiksuj z cebulą, czosnkiem, pietruszką, oliwą i przyprawami.
3. Uformuj kulki lub kotleciki.
4. Piecz 12–15 min w 180°C w air fryer, obracając w połowie.



PRZYGOTOWANIE: 15
MINUT + NOC
MOCZENIA



PIECZENIE: 15
MINUT



PORCJE: 10–
12 FALAFELI

Cukiniowe frytki w parmezanowej panierce

SKŁADNIKI:

- 1 cukinia
- 2 łyżki tartego parmezanu
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 jajko
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój cukinię w słupki.
2. Obtocz w jajku, potem w bułce z parmezanem.
3. Piecz 10 min w 200°C.



PRZYGOTOWANIE:
10 MINUT



PIECZENIE: 10
MINUT



PORCJE:
2

Pierozki z fetą i szpinakiem

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 100 g fety
- 100 g szpinaku
- 1 ząbek czosnku
- 1 jajko

PRZYGOTOWANIE:

1. Podsmaż szpinak z czosnkiem, ostudź i wymieszaj z fetą.
2. Ciasto pokrój, nałóż farsz, zlepij i posmaruj jajkiem.
3. Piecz 10–12 min w 190°C.



PRZYGOTOWANIE:
10 MINUT



PIECZENIE: 10
MINUT



PORCJE: 6–8
SZTUK

Słodkie bataty z miodem i fetą

SKŁADNIKI:

- 1 batat
- 2 łyżki miodu
- 50 g fety
- garść orzechów włoskich
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój batata, oprósz solą i pieprzem.
2. Piecz 15 min w 190°C.
3. Posyp fetą i orzechami, polej miodem.



PRZYGOTOWANIE:
5 MINUT



PIECZENIE: 15
MINUT



PORCJE:
2

Kieszonki z tortilli z jajkiem i warzywami

SKŁADNIKI:

- 2 tortille
- 2 jajka
- 50 g sera
- 1/2 pomidora
- 1/4 papryki
- 1/4 cebuli

PRZYGOTOWANIE:

1. Podsmaż warzywa z jajkami, dopraw.
2. Nałóż farsz i ser na tortillę, złoż jak kopertę.
3. Piecz 6–8 min w 180°C.



PRZYGOTOWANIE:
7 MINUT



PIECZENIE: 6
MINUT



PORCJE: 2
SZTUKI

Pikantne krewetki z limonką i kolendrą

SKŁADNIKI:

- 200 g krewetek
- sok z ½ limonki
- 1 ząbek czosnku
- ½ chili
- 1 łyżka oliwy
- świeża kolendra

PRZYGOTOWANIE:

1. Zamarynuj krewetki w limonce, oliwie, czosnku i chili.
2. Piecz 6 min w 200°C.
3. Posyp kolendrą i podawaj.



PRZYGOTOWANIE:
5 MINUT



PIECZENIE: 6
MINUT



PORCJE:
2

CHURROSY Z CYNAMONEM I CUKREM

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka wody
- ½ kostki masła
- 1 szklanka mąki
- 2 jajka
- cukier i cynamon

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj wodę z masłem, wsyp mąkę.
2. Po ostudzeniu dodaj jajka, wymieszaj.
3. Wyciskaj paski z rękawa cukierniczego.
4. Piecz 10–12 min w 190°C.
5. Obtocz w cukrze z cynamonem.



PRZYGOTOWANIE:
15 MINUT



PIECZENIE: 10
MINUT



PORCJE: 10–
12 SZTUK

Kulki brownie z orzechami

SKŁADNIKI:

- 200 g ciasta brownie
- orzechy (laskowe/włoskie)
- kakao lub cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Uformuj kulki z ciasta brownie, w środek włóż orzech.
2. Piecz 6–8 min w 180°C.
3. Posyp kakao lub cukrem pudrem.



PRZYGOTOWANIE:
5 MINUT



PIECZENIE: 8
MINUT



PORCJE: 10–
12 KULEK

Grillowana kanapka caprese z pesto

SKŁADNIKI:

- 2 kromki chleba
- 2 plasterki pomidora
- 2 plasterki mozzarelli
- 1 łyżeczka pesto
- masło

PRZYGOTOWANIE:

1. Posmaruj jedną kromkę pesto, ułóż pomidora i mozzarellę.
2. Przykryj drugą kromką, z zewnątrz posmaruj masłem.
3. Piecz 5–6 min w 180°C w air fryer.



PRZYGOTOWANIE:
5 MINUT



PIECZENIE: 5
MINUT



PORCJE:
1



O marce

TZS FIRST AUSTRIA

Raimundgasse 1/8, A-1020 Wiedeń

E-mail: sklep@firstaustria.pl

Strona: www.firstaustria.pl



Zeskanuj mnie!