



50 **PRZEPISÓW**

Aufoyer - przepisy i pomysły

TAM



SPIŚ TREŚCI

I Śniadania

II Obiady

III Przekąski

IV Kolacje

V Desery

WSTĘP

Bardzo się cieszymy, że zdecydowałeś się na zakup air fryera marki Taia! To wyjątkowe urządzenie zmieni sposób, w jaki przygotowujesz codzienne posiłki – szybciej, zdrowiej i smaczniej. W tym ebooku znajdziesz starannie dobrane przepisy, które pozwolą Ci w pełni wykorzystać możliwości Twojego nowego air fryera. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z gotowaniem na gorącym powietrzu, czy już jesteś doświadczonym kucharzem, te inspiracje z pewnością ułatwią Ci przygotowanie pysznych dań dla całej rodziny. Życzymy smacznego i owocnej kuchennej zabawy!



Saniadiania

Pieczona owsianka z owocami i miodem

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 10-15 Min.

POZIOM: ŁATWY

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 jajko
- 1/2 szklanki mleka (krowiego lub roślinnego)
- 1 łyżka miodu
- 1/2 banana (rozgniecionego)
- Garść malin, borówek lub innych owoców
- Szczypta cynamonu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie masy

W misce połącz płatki, jajko, mleko, miód, rozgniecionego banana i cynamon. Wymieszaj.

Krok 2: Dodanie owoców

Dodaj owoce i przełóż całość do małej żaroodpornej foremki.

Krok 3: Pieczenie

Piecz przez 15-17 minut w 180°C, aż wierzch się lekko zarumieni.

Krok 4: Podanie

Podawaj na ciepło z jogurtem, dodatkowym miodem lub świeżymi owocami.



Omlet sernikowy

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: ŁATWY

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 100 g twarogu (najlepiej półtłustego lub serka twarogowego)
- 1 łyżka cukru trzcinowego, ksylitolu lub erytrytolu
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka mąki pszennej lub ziemniaczanej (opcjonalnie – dla stabilności)
- Owoce do podania: np. borówki, maliny, plasterki banana
- Opcjonalnie: jogurt naturalny lub serek waniliowy do podania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie masy

W misce wymieszaj jajka z twarogiem, cukrem i wanilią. Zblenduj lub bardzo dokładnie rozgnieć widelcem, aż powstanie jednolita, gładka masa. Możesz dodać łyżkę mąki dla lepszej konsystencji.

Krok 2: Wylewanie masy

Natłuść małą foremkę (lub użyj papieru do pieczenia). Przelej masę do środka i lekko wyrównaj.

Krok 3: Pieczenie

Piecz w 180°C przez 12–14 minut, aż omlet urośnie i będzie lekko złocisty z wierzchu. Środek może pozostać delikatnie kremowy.

Krok 4: Podanie

Podawaj na ciepło lub lekko przestudzony. Udekoruj świeżymi owocami i – jeśli chcesz – łyżką jogurtu, skyru lub dżemu bez cukru.



Szybkie bułeczki serowe (bez drożdży)

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 25-35 Min.

POZIOM: ŁATWY

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 150 g twarogu półtłustego
- 1 jajko
- 4 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- Szczypta soli
- 1 łyżka masła roztopionego (opcjonalnie na wierzch)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Wyrabianie ciasta

Wymieszaj twaróg, jajko, mąkę, sól i proszek do pieczenia. Zagnieć ciasto – powinno być elastyczne, ale nie klejące.

Krok 2: Formowanie

Podziel masę na 4 części i uformuj kulki. Można je lekko spłaszczyć.

Krok 3: Pieczenie

Ułóż bułeczki w koszyku air fryera i piecz przez 12-14 minut w 180°C. Pod koniec możesz posmarować wierzch roztopionym masłem.

Krok 4: Podanie

Podawaj ciepłe – same, z masłem, miodem lub na wytrawnie z serkiem i warzywami.



Zapiekane awokado z jajkiem i serem

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 10-15 Min.

POZIOM: ŁATWY

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 1 duże awokado
- 2 małe jajka
- 2 łyżki startego sera (np. parmezan, cheddar)
- Sól, pieprz
- Ulubione zioła do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie awokado

Przekrój awokado na pół i delikatnie powiększ wgłębienie.

Krok 2: Wbijanie jajka

Ostrożnie wbij po jednym małym jajku do środka każdej połówki.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 10-12 minut w 180°C. Posyp serem na 3 minuty przed końcem.

Krok 4: Podanie

Posyp ziołami, podawaj z chrupiącym pieczywem.



Wytrawne muffiny

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: ŁATWY

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 2 jajka
- 2 plasterki szynki
- 2 plasterki sera żółtego (np. gouda)
- 1 łyżeczka masła
- Sól i pieprz do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie foremek

Wysmaruj dwie silikonowe foremki na muffinki masłem.

Krok 2: Układanie składników

Do każdej foremki włóż plasterek szynki, tak by utworzył "koszyczek". Na to połóż plasterek sera.

Krok 3: Dodanie jajka

Delikatnie wbij jajko do każdej foremki. Posól i popieprz do smaku.

Krok 4: Pieczenie

Umieść foremki w air fryrze i piecz w 180°C przez 10 minut.



Tosty francuskie z cynamonem

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: ŁATWY

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 4 kromki chleba tostowego
- 2 jajka
- 100 ml mleka
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Masło do posmarowania
- Opcjonalnie: syrop klonowy, owoce

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie mieszanki

W misce roztrzep jajka, mleko, cukier i cynamon.

Krok 2: Namaczanie chleba

Zanurz kromki chleba w mieszance i odstaw na chwilę, aby dobrze nasiąkły.

Krok 3: Pieczenie

Posmaruj chleb cienką warstwą masła. Włóż do air fryera i piecz 8 minut w 190°C, przewracając po 4 minutach.

Krok 4: Podanie

Podawaj z owocami lub syropem klonowym.



Mini frittata z warzywami

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20-25 Min.

POZIOM: Średni

LICZBA PORCJI:

3

SKŁADNIKI:

- 3 jajka
- 50 g papryki
- 50 g cukinii
- 30 g cebuli
- 2 łyżki mleka
- Sól, pieprz, zioła prowansalskie
- Olej do natłuszczenia foremek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Pokrojenie warzyw

Pokrój wszystkie warzywa w drobną kostkę.

Krok 2: Przygotowanie masy

W misce roztrzep jajka z mlekiem i przyprawami. Dodaj warzywa i wymieszaj.

Krok 3: Foremki

Natłuszczyć foremki do muffinek i wleć do nich masę jajeczną.

Krok 4: Pieczenie

Piecz w air fryerze w 180°C przez 12-14 minut.



Croissanty z jajkiem, serem camembert i rukolą

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: Średni

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 2 mini croissanty (lub 1 duży, przekrojony)
- 2 jajka
- 4 plasterki sera camembert
- Garść rukoli
- 1 łyżeczka masła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Jajka sadzone

Ubij jajka do silikonowych foremek i upiecz 7 minut w 180°C.

Krok 2: Kompletowanie croissantów

Przetnij croissanty, posmaruj masłem, dodaj rukolę, jajko i camembert.

Krok 3: Zapiekanie

Złóż kanapki i zapiecz 5 minut w 180°C – aż ser się rozpuści.



Pieczona owsianka z jabłkiem

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: Średni

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 100 g płatków owsianych
- 200 ml mleka
- 1 jajko
- 1 jabłko
- 1 łyżeczka miodu
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- Szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie jabłka

Obierz i pokrój jabłko w kostkę.

Krok 2: Mieszanie składników

W misce połącz płatki, mleko, jajko, miód, cynamon, sól i jabłko.

Krok 3: Przelej do naczynia

Przelej do małego naczynia żaroodpornego lub foremki.

Krok 4: Pieczenie

Piecz w air fryerze 180°C przez 15 minut.



Tost z awokado i jajkiem sadzonym

CZAS
PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 2 kromki chleba żytniego
- 1 dojrzałe awokado
- 2 jajka
- Sok z cytryny
- Sól, pieprz
- Opcjonalnie: chili lub rukola

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Pieczenie jajek

Wbij jajka do natłuszczonych foremek i piecz w 180°C przez 7-8 minut.

Krok 2: Podpiekanie chleba

W tym samym czasie dodaj kromki chleba do koszyka i piecz przez 4-5 minut.

Krok 3: Guacamole

Rozgnieć awokado z odrobiną soku z cytryny, solą i pieprzem.

Krok 4: Składanie tosta

Posmaruj chleb pastą z awokado i ułóż na nim jajko. Możesz posypać chili lub rukolą.



I
Obiady

Szaszłyki z łososia z cukinią

2

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI:

SKŁADNIKI:

- 200 g filetu z łososia
- 1 średnia cukinia
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, sok z cytryny
- Opcjonalnie: świeży koperek lub natka pietruszki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie składników

Łososia pokrój na kostkę ok. 3 cm. Cukinię pokrój w plastry o grubości 1 cm. Skrop oliwą, dopraw solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Krok 2: Nabijanie na patyczki

Na patyczki do szaszłyków na przemian nabijaj kawałki łososia i plastry cukinii.

Krok 3: Pieczenie

Ułóż szaszłyki w koszyku air fryera i piecz przez 12–15 minut w 180°C, aż łosoś będzie soczysty, a cukinia miękka.

Krok 4: Podanie

Posyp świeżymi ziołami i podawaj z cytryną.



Udka z warzywami

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 35 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

- 2 udka z kurczaka
- 1 papryka czerwona
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Przyprawy: papryka słodka, czosnek granulowany, sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie warzyw

Paprykę pokrój w paski, cebulę w piórka, marchewkę w plasterki. Wymieszaj z oliwą i przyprawami.

Krok 2: Przygotowanie kurczaka

Udka natrzyj przyprawami i oliwą.

Krok 3: Pieczenie

Ułóż udka i warzywa w koszyku air fryera. Piecz przez 30–35 minut w 190°C, aż mięso będzie dobrze upieczone, a warzywa miękkie.

Krok 4: Podanie

Podawaj z ulubioną sałatką lub kaszą.



Chrupiące piersi kurczaka z frytkami z batatów

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 30 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 2 piersi z kurczaka
- 2 bataty
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Przyprawy do kurczaka: papryka, czosnek, sól, pieprz
- Przyprawy do frytek: sól, papryka, tymianek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie batatów

Bataty obierz i pokrój na frytki. Skrop oliwą i dopraw solą, papryką oraz tymiankiem.

Krok 2: Przygotowanie kurczaka

Piersi natrzyj przyprawami i oliwą.

Krok 3: Pieczenie

Ułóż piersi i frytki w koszyku air fryera (możesz piec partiami). Piecz 25-30 minut w 180°C, aż kurczak będzie soczysty, a frytki chrupiące.

Krok 4: Podanie

Podawaj z ulubionym sosem lub surówką.



Łosoś w glazurze miodowo-sojowej z chrupiącymi szparagami

CZAS
PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 2 filety z łososia
- 1 pęczek zielonych szparagów
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka oliwy
- Sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie marynaty

W miseczce wymieszaj miód, sos sojowy i oliwę.

Krok 2: Marynowanie

Filety łososia natrzyj marynatą i odstaw na 10 minut.

Krok 3: Przygotowanie szparagów

Odetnij twarde końce szparagów i lekko skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem.

Krok 4: Pieczenie

Ułóż łososia i szparagi w koszyku air fryera. Piecz przez 12-15 minut w 180°C.

Krok 5: Podanie

Podawaj z ryżem lub kaszą i cząstką cytryny.



Makaron konjac z kurczakiem

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie makaronu konjac
- 200 g piersi z kurczaka
- 1 papryka
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka oleju sezamowego lub oliwy
- Sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie makaronu

Opłucz makaron konjac pod ciepłą wodą i odcedź.

Krok 2: Przygotowanie kurczaka i warzyw

Pokrój kurczaka i warzywa w paski lub kostkę. Czosnek drobno posiekaj.

Krok 3: Smażenie

Na patelni podsmaż kurczaka z czosnkiem na oleju do zarumienienia.

Krok 4: Dodanie warzyw

Dodaj paprykę i cebulę, smaż kilka minut.

Krok 5: Dodanie makaronu i sosu

Dodaj makaron konjac i sos sojowy, wymieszaj i podgrzewaj razem 3-5 minut.

Krok 6: Opcjonalnie

Całość możesz podgrzać krótko w air fryerze, by lekko wysuszyć makaron – 5 minut w 180°C.



Klopsiki z indyka w stylu śródziemnomorskim

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 25 Min.

POZIOM: Średni

LICZBA PORCJI: 3

SKŁADNIKI:

- 400 g mielonego mięsa z indyka
- 1 jajko
- 2 łyżki bułki tartej
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka musztardy
- Sól, pieprz
- Olej w sprayu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie masy mięsnej

W misce wymieszaj mięso, jajko, bułkę tartą, przeciśnięty czosnek, oregano, musztardę i przyprawy.

Krok 2: Formowanie kulek

Uformuj małe klopsiki (ok. 12 sztuk).

Krok 3: Pieczenie

Włóż klopsiki do air fryera, lekko spryskaj olejem i piecz przez 12-15 minut w 190°C, obracając w połowie.

Krok 4: Podanie

Podawaj z kuskusem, sosem jogurtowym i sałatką z pomidorów.



Falafele z cieciorzki (wege)

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 30 Min.

POZIOM: Średni

LICZBA PORCJI: 3

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka suchej ciecierzycy (namoczonej przez noc)
- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka mąki z ciecierzycy (lub pszennej)
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka kolendry
- Sól, pieprz
- Garść natki pietruszki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Blendowanie składników

Zmiksuj ciecierzycę z cebulą, czosnkiem, przyprawami i natką. Dodaj mąkę – masa powinna być lepka.

Krok 2: Formowanie kulek

Uformuj małe kulki lub spłaszczone kotleciki.

Krok 3: Pieczenie

Piecz w 190°C przez 15–18 minut, obracając w połowie.

Krok 4: Podanie

Idealne z hummusem, pitą i sałatką z ogórka i pomidora.



Tortilla z warzywami i serem (roladki)

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 2 placki tortilli
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 cebuli
- 50 g startego sera (np. mozzarella lub cheddar)
- 1 łyżka oliwy
- Sól, pieprz, ulubione zioła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Podsmażenie warzyw (opcjonalnie)
Pokrój warzywa i podsmaż na oliwie lub użyj surowych.

Krok 2: Składanie tortilli
Na każdej tortilli ułóż warzywa i ser. Zwiń w roladki.

Krok 3: Pieczenie
Piecz roladki w air fryerze przez 6–8 minut w 180°C, aż będą złociste i chrupiące.

Krok 4: Podanie
Podawaj z sosem pomidorowym, guacamole lub jogurtowym.



Pieczona warzywa z serem halloumi

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 1 mała cukinia
- 1 czerwona cebula
- 1/2 bakłażana
- 100 g sera halloumi
- 1 łyżka oliwy
- Zioła prowansalskie, sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Krojenie warzyw i sera

Pokrój warzywa i halloumi w kostkę lub plastry.

Krok 2: Doprawienie

Skrop oliwą, posyp ziołami i dokładnie wymieszaj.

Krok 3: Pieczenie

Piecz w air fryerze przez 15 minut w 190°C, mieszając w połowie.

Krok 4: Podanie

Możesz dodać sos czosnkowy lub jogurt naturalny z koperkiem.



Pieczone ziemniaczki z parmezanem i czosnkiem

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 25 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 4 średnie ziemniaki
- 1 łyżka oliwy
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty)
- 2 łyżki tartego parmezanu
- Sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie ziemniaków

Pokrój ziemniaki w ćwiartki lub łódeczki. Wymieszaj z oliwą, czosnkiem i przyprawami.

Krok 2: Pieczenie

Piecz 20 minut w 190°C, mieszając w połowie. Posyp parmezanem na 5 minut przed końcem.

Krok 3: Podanie

Świetne jako samodzielne danie lub dodatek do mięsa.



III
Przekąski

Mini pączki z ciasta jogurtowego (bez drożdży)

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 10 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

- 150 g mąki pszennej
- 150 g jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka cukru
- Wanilia lub cynamon
- Olej w sprayu
- Cukier puder do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Wyrabianie ciasta

Wymieszaj wszystkie składniki w misce na gęste, lekko klejące ciasto.

Krok 2: Formowanie kulek

Zwilżonymi dłońmi uformuj małe kuleczki.

Krok 3: Pieczenie

Umieść kulki w air fryerze, spryskaj olejem i piecz 8-10 minut w 180°C.

Krok 4: Podanie

Po wystudzeniu oprósz cukrem pudrem.



Pieczone roladki z cukinii z serem i suszonymi pomidorami

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 1 duża cukinia
- 4-5 suszonych pomidorów z oleju
- 2-3 łyżki sera śmietankowego lub kremowego (np. kanapkowego)
- Zioła prowansalskie
- Sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie cukinii

Pokrój cukinię w cienkie plastry (najlepiej obieraczką do warzyw). Oprósz solą i odstaw na chwilę.

Krok 2: Nadzienie

Osusz cukinię. Nałóż trochę sera, dodaj kawałek suszonego pomidora i zawiń w rulonik.

Krok 3: Spinanie i doprawianie

Zabezpiecz wykałaczką, posyp ziołami i pieprzem.

Krok 4: Pieczenie

Piecz 10-12 minut w 180°C, aż cukinia lekko się zarumieni.



Gruszki z miodem i serem ricotta

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 1

SKŁADNIKI:

- 1 gruszka
- 2 łyżki sera ricotta
- 1 łyżeczka miodu
- Orzechy włoskie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie gruszek

Przekrój gruszkę na pół i wydrąż gniazdo nasienne.

Krok 2: Nadzienie

Na każdą połówkę nałóż łyżkę ricotty, polej miodem i posyp orzechami.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 10 minut w 180°C.

Krok 4: Podanie

Podawaj ciepłe lub przestudzone jako zdrową przekąskę.



Cynamonowe rolsy z ciasta francuskiego

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 1 arkusz ciasta francuskiego
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka cynamonu
- Jajko do posmarowania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Cięcie ciasta

Pokrój ciasto francuskie w cienkie paski.

Krok 2: Posypanie

Wymieszaj cukier z cynamonem i posyp paski.

Krok 3: Skręcanie i smarowanie

Skręć paski, posmaruj jajkiem.

Krok 4: Pieczenie

Piecz 8-10 minut w 190°C.



Mini jabłkowe kieszonki

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: Średni

LICZBA PORCJI: 4

SKŁADNIKI:

- 1 jabłko
- Cynamon, cukier
- Ciasto francuskie
- Jajko do posmarowania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie farszu

Zetrzyj jabłko i wymieszaj z cukrem i cynamonem.

Krok 2: Krojenie ciasta

Pokrój ciasto na kwadraty, na każdy nałóż łyżkę farszu.

Krok 3: Sklejanie

Złóż na pół i dociśnij brzegi widelcem.

Krok 4: Pieczenie

Posmaruj jajkiem i piecz 12-15 minut w 190°C.



Chipsy z tortilli z przyprawami

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 10 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 2 placki tortilli
- 1 łyżeczka oliwy
- Sól, papryka słodka, czosnek granulowany

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Krojenie tortilli

Pokrój tortille na trójkąty.

Krok 2: Mieszanie z przyprawami

Wymieszaj je z oliwą i przyprawami.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 5-7 minut w 190°C.

Krok 4: Podanie

Podawaj z dipem, hummusem lub jako samodzielną przekąskę.



Serowe kulki z mozzarelli i ziół

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 1 kulka mozzarelli
- 1 jajko
- Bułka tarta
- Oregano, sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Krojenie mozzarelli

Pokrój mozzarellę na małe kawałki lub kulki.

Krok 2: Panierowanie

Obtocz kolejno w jajku i bułce tartej z przyprawami.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 8 minut w 190°C, aż będą złociste.

Krok 4: Podanie

Podawaj z sosem pomidorowym lub jogurtowym.



Mini zapiekanki z bagietki i pomidora

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 4 kromki bagietki
- 1 pomidor
- Starty ser (np. gouda)
- Zioła prowansalskie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Układanie składników

Na kromce bagietki połóż plaster pomidora i starty ser.

Krok 2: Doprawianie

Posyp ziołami prowansalskimi.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 6-8 minut w 180°C.

Krok 4: Podanie

Podawaj na ciepło jako lekką przekąskę.



Pieczone banany z czekoladą i orzechami

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 10 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 2 dojrzałe banany
- 2 kostki gorzkiej czekolady
- 1 łyżeczka orzechów posiekanych
- Cynamon (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Nacinanie bananów

Przekrój banany wzdłuż, nie przecinając do końca.

Krok 2: Nadzienie

Włóż kostkę czekolady do środka i posyp posiekanymi orzechami.

Krok 3: Pieczenie

Piecz banany 8 minut w 180°C.

Krok 4: Podanie

Podawaj na ciepło, ewentualnie posyp cynamonem.



Krażki cebulowe w panierce (domowe onion rings)

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 25 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 1 duża cebula
- 1 jajko
- 4 łyżki bułki tartej
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- Sól, pieprz
- Olej w sprayu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie cebuli

Obierz cebulę i pokrój ją w grube plastry. Oddziel krążki.

Krok 2: Panierowanie

Każdy krążek obtocz w mące, potem w jajku, a na końcu w bułce tartej z przyprawami.

Krok 3: Spryskiwanie

Spryskaj każdy krążek olejem, aby się równomiernie zarumienił.

Krok 4: Pieczenie

Piecz 10–12 minut w 190°C, przewracając w połowie.



IV
Kolacje

Pieczone tosty francuskie z truskawkami

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 4 kromki chleba tostowego
- 1 jajko
- 50 ml mleka
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- Kilka truskawek pokrojonych
- Masło do posmarowania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Mieszanie składników

Wymieszaj jajko, mleko i cukier waniliowy.

Krok 2: Maczanie tostów

Zanurz chleb w mieszance jajecznej z obu stron.

Krok 3: Pieczenie

Ułóż tosty w air fryerze, na wierzchu połóż truskawki i piecz 8-10 minut w 180°C.

Krok 4: Podanie

Podawaj z jogurtem lub odrobiną syropu klonowego.



Pieczone grzanki z serkiem waniliowym i malinami

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 12 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI:

1

SKŁADNIKI:

- 2 kromki pieczywa (najlepiej chałka lub brioche)
- 2 łyżki serka waniliowego
- Garść malin (świeżych lub mrożonych)
- Odrobina miodu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie grzanek

Posmaruj pieczywo serkiem waniliowym.

Krok 2: Dodanie malin

Ułóż na każdej kromce kilka malin.

Krok 3: Pieczenie

Piecz w air fryerze 8 minut w 180°C.

Krok 4: Podanie

Po upieczeniu skrop miodem i podawaj od razu.



Pieczona jabłka z cynamonem i granolą

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 2 jabłka
- 2 łyżki granoli
- 1 łyżeczka miodu
- Cynamon do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie jabłek

Wydrąż jabłka, zostawiając spód.

Krok 2: Farsz

Wymieszaj granolę z miodem i cynamonem, napełnij jabłka.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 12-15 minut w 180°C.

Krok 4: Podanie

Podawaj na ciepło, można dodać kleks jogurtu naturalnego.



Czekoladowe kieszonki z ciasta francuskiego

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 3

SKŁADNIKI:

- 1 arkusz ciasta francuskiego
- 4 kostki gorzkiej czekolady
- 1 jajko do posmarowania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Krojenie ciasta

Podziel ciasto na kwadraty.

Krok 2: Nadzienie

Na środku każdego kwadratu połóż kostkę czekolady, zlep brzegi w trójkąt.

Krok 3: Smarowanie

Posmaruj wierzch jajkiem.

Krok 4: Pieczenie

Piecz 10-12 minut w 190°C.



Tosty caprese z mozzarellą i pomidorem

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 4 kromki pieczywa
- 1 kulka mozzarelli
- 1 pomidor
- Bazylia
- Sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Układanie składników

Na pieczywie ułóż plaster mozzarelli i pomidora.

Krok 2: Doprawianie

Posyp solą, pieprzem i bazylią.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 6-8 minut w 180°C, aż ser się roztopi.

Krok 4: Podanie

Podawaj od razu, można polać oliwą.



Pieczzone pierogi z warzywami i serem feta

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- Gotowe ciasto na pierogi
- Farsz: podsmażona papryka, cebula i feta
- 1 jajko do posmarowania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Formowanie pierogów

Nałóż farsz na krążki ciasta, zlep dokładnie brzegi.

Krok 2: Smarowanie

Posmaruj pierogi jajkiem.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 10–12 minut w 190°C.

Krok 4: Podanie

Podawaj z dipem jogurtowo-czosnkowym.



Mini tarty z jajkiem i warzywami

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 1

SKŁADNIKI:

- Małe foremki z ciasta francuskiego
- 2 jajka
- 1/4 papryki
- 2-3 plasterki cukinii
- Starty ser

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie foremek

Wypełnij foremki ciastem i nakłuj spód widelcem.

Krok 2: Dodawanie składników

Dodaj warzywa i wlej roztrzepane jajko, posyp serem.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 12-15 minut w 180°C.

Krok 4: Podanie

Podawaj na ciepło z rukolą.



Pieczone roladki z tortilli z serem i szpinakiem

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 2 tortille
- 2 łyżki kremowego serka
- Garść świeżego szpinaku
- Starty ser żółty

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Smarowanie

Posmaruj tortille serkiem, ułóż szpinak i ser.

Krok 2: Zwijanie

Zwiń tortille w rulon i pokrój na 3-4 części.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 8-10 minut w 180°C.

Krok 4: Podanie

Podawaj z sosem jogurtowym.



Zapiekane kanapki z pastą jajeczną i szczypiorkiem

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 10 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

- 2 jajka na twardo
- 1 łyżka majonezu
- Sól, pieprz, szczypiorek
- 2 kromki chleba

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie pasty

Rozgnieć jajka z majonezem, dopraw.

Krok 2: Smarowanie chleba

Nałóż pastę na kromki, posyp szczypiorkiem.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 5-6 minut w 180°C.

Krok 4: Podanie

Podawaj na ciepło, idealne z ogórkiem kiszonym.



Pieczone placuszki z cukinii i marchewki

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 1/2 cukinii
- 1 marchewka
- 1 jajko
- 1 łyżka mąki
- Sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie warzyw

Zetrzyj warzywa i odcisnij nadmiar wody.

Krok 2: Mieszanie składników

Dodaj jajko, mąkę i przyprawy.

Krok 3: Formowanie placuszków

Uformuj małe placki.

Krok 4: Pieczenie

Piecz 12-14 minut w 190°C, obracając w połowie.



v
Desery

Suflet waniliowy

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 1 jajko (oddziel żółtko i białko)
- 1 łyżka cukru pudru
- 1 łyżeczka mąki pszennej
- 3 łyżki mleka
- Kilka kropel ekstraktu waniliowego
- Masło i cukier do przygotowania ramekinów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie ramekinów

Posmaruj foremki masłem i obsyp cukrem.

Krok 2: Gotowanie bazy

W rondelku podgrzej mleko z mąką, dodaj żółtko i wanilię. Mieszaj do zgęstnienia. Ostudź.

Krok 3: Ubijanie piany

Ubij białko na sztywną pianę, stopniowo dodając cukier puder.

Krok 4: Łączenie i pieczenie

Delikatnie wymieszaj pianę z bazą. Przelej do foremek i piecz 10-12 minut w 180°C.

Krok 5: Podanie

Podawaj od razu po wyjęciu – suflet opada po kilku minutach.



Mini brownie z orzechami

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 3

SKŁADNIKI:

- 50 g masła
- 50 g gorzkiej czekolady
- 1 jajko
- 2 łyżki cukru
- 2 łyżki mąki
- Garść posiekanych orzechów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Roztapianie

W rondelku roztop masło z czekoladą, odstaw do lekkiego ostudzenia.

Krok 2: Mieszanie

Dodaj jajko, cukier, mąkę i orzechy. Wymieszaj na gładką masę.

Krok 3: Foremki

Wlej masę do silikonowych foremek.

Krok 4: Pieczenie

Piecz 10-12 minut w 175°C.

Krok 5: Podanie

Podawaj lekko ciepłe, idealne z gałką lodów.



Mini serniczki waniliowe z malinami

CZAS
PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 4

SKŁADNIKI:

- 200 g twarogu sernikowego (z wiaderka)
- 1 jajko
- 2 łyżki cukru pudru
- Kilka kropel ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- Garść świeżych lub mrożonych malin

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Mieszanie składników

W misce wymieszaj twaróg, jajko, cukier puder, wanilię i mąkę na gładką masę.

Krok 2: Wypełnianie foremek

Masę serową przelej do małych silikonowych foremek. Na wierzchu ułóż maliny.

Krok 3: Pieczenie

Wstaw foremki do air fryera i piecz 12–14 minut w 170°C, aż serniczki się zetną i lekko zarumienią.

Krok 4: Podanie

Ostudź i podawaj na zimno lub letnio, opcjonalnie posyp cukrem pudrem.



Muffinki czekoladowe

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 4

SKŁADNIKI:

- 1 jajko
- 50 ml mleka
- 40 g cukru
- 80 g mąki
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki kakao
- Garść kawałków czekolady

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie ciasta

Wymieszaj mokre i suche składniki, dodaj czekoladę.

Krok 2: Wlewanie do foremek

Wlej ciasto do silikonowych foremek do 2/3 wysokości.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 12-15 minut w 170°C.

Krok 4: Podanie

Podawaj lekko ciepłe lub posyp cukrem pudrem.



Mini serniczki na spodzie z herbatników

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 4

SKŁADNIKI:

- 150 g twarogu sernikowego
- 1 jajko
- 2 łyżki cukru
- Kilka herbatników
- Kilka kropel wanilii

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Spód

Włóż po jednym herbatniku do spodu foremki.

Krok 2: Masa serowa

Zmiksuj twaróg, jajko, cukier i wanilię.

Krok 3: Wlewnie do foremek

Wlej masę do foremek.

Krok 4: Pieczenie

Piecz 15-18 minut w 170°C.

Krok 5: Podanie

Po wystudzeniu możesz dodać owoce lub konfiturę.



Szybki fondant czekoladowy (lava cake)

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 50 g gorzkiej czekolady
- 40 g masła
- 1 jajko
- 20 g cukru
- 1 łyżka mąki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Roztapianie czekolady

Roztop czekoladę z masłem i lekko ostudź.

Krok 2: Mieszanie

Dodaj jajko, cukier, mąkę – delikatnie wymieszaj.

Krok 3: Foremki

Przelej do ramekinów lub silikonowych foremek.

Krok 4: Pieczenie

Piecz 7-9 minut w 200°C – środek ma być płynny.



Pieczone pączki z dżemem

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 30 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI: 4

SKŁADNIKI:

- 150 g mąki
- 1 jajko
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżeczka suchych drożdży
- 50 ml mleka
- 1 łyżka masła
- Dżem do nadziewania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Ciasto

Zagnieć ciasto z podanych składników i odstaw na 30 min.

Krok 2: Formowanie pączków

Zrób kulki z dżemem w środku.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 10-12 minut w 180°C.

Krok 4: Podanie

Posyp cukrem pudrem.



Ciasteczka owsiane z masłem orzechowym

CZAS
PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 5

SKŁADNIKI:

- 1 jajko
- 2 łyżki masła orzechowego
- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżka miodu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Mieszanie składników
Wymieszaj wszystko na kleistą masę.

Krok 2: Formowanie
Uformuj ciasteczka i ułóż na papierze do pieczenia.

Krok 3: Pieczenie
Piecz 8-10 minut w 180°C.

Krok 4: Podanie
Ostudź na kratce – będą lekko chrupiące.



Ciasto marchewkowe (mini)

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 20 Min.

POZIOM: Łatwy

LICZBA PORCJI: 2

SKŁADNIKI:

- 1 jajko
- 1/2 szklanki startej marchewki
- 2 łyżki cukru
- 2 łyżki oleju
- 4 łyżki mąki
- 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia
- Cynamon, orzechy (opcjonalnie)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Mieszanie składników

Wymieszaj wszystkie składniki na ciasto.

Krok 2: Foremki

Przelej do silikonowych foremek.

Krok 3: Pieczenie

Piecz 15-18 minut w 170°C.

Krok 4: Podanie

Można polać lukrem lub serkiem śmietankowym.



Kokosowe kulki z serka i białej czekolady (pieczone Raffaello)

CZAS

PRZYGOTOWANIA: 15 Min.

POZIOM: łatwy

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

- 150 g serka mascarpone
- 50 g białej czekolady
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych + do obtoczenia
- 1 łyżka cukru pudru (opcjonalnie)
- Migdały (po 1 do środka każdej kulki)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Krok 1: Przygotowanie masy

Roztop białą czekoladę i wymieszaj z mascarpone oraz wiórkami kokosowymi. Jeśli masa jest mało słodka – dodaj cukier puder.

Krok 2: Formowanie kulek

Z masy formuj małe kulki, do środka każdej włóż jeden migdał. Obtocz je w wiórkach kokosowych.

Krok 3: Pieczenie

Ułóż kulki w koszyku air fryera i piecz przez 6–8 minut w 180°C, aż lekko się zarumienią z zewnątrz.

Krok 4: Podanie

Podawaj ciepłe lub schłodzone – świetnie smakują w obu wersjach!



Podsumowanie

Dziękujemy, że sięgnęłaś/eś po ten e-book i wybrałaś/eś air fryer marki TAIA jako swojego kuchennego pomocnika!

Wierzimy, że teraz gotowanie stanie się dla Ciebie jeszcze przyjemniejsze, szybsze i zdrowsze, a każde danie – od śniadania po deser – będzie okazją do radości i wspólnego smakowania.

Zebraliśmy tu przepisy, które są różnorodne, łatwe do odtworzenia, ale też pomysłowe. Znajdziesz tu coś na co dzień i na wyjątkowe okazje, na słodko i wytrawnie, klasycznie i z nutą nowoczesności.

Podziel się z nami swoimi daniami!

Zrobisz któreś z naszych dań? Koniecznie prześlij nam zdjęcie. Z radością zobaczymy, jak gotujesz z TAIA – a może nawet pokażemy Twoją potrawę na naszym profilu!

Życzymy Ci wielu pysznych chwil, udanych eksperymentów i – przede wszystkim – smacznego!

Zespół TAIA