

FRYTKOWNICA BEZTŁUSZCZOWA

28 PRZEPISÓW

1900W



TŁUMACZENIE WŁASNE NA PODTASWIE KSIĄŻKI PRODUCENA DOSTĘPNEJ POD
ADRESEM: <https://www.aigostar.com/PT/productCategory/1547785368055714616>

Spis treści

Kurczak po śródziemnomorsku z oliwkami - 2
Ratatouille - 3
Nadziewane papryki - 4
Frittata z pieczarkami, cebulą i serem feta - 5
Bułeczki z cheddarem i cebulką - 6
Piekarska pierś z kurczaka z tymianem - 7
Wontony z bananem i nutellą - 8
Brownie - 9
Chrupiące tofu - 10
Churrasco z wołowiny z sosem chimichurri - 11
Francuskie tosty po kalifornijsku - 12
Grillowana wołowina z papryką i tortillą - 13
Kalafior buffalo wings - 14
Krewetki po kajuńsku - 15
Krążki cebulowe - 16
Kulki z sera mozzarella - 17
Kurczak w panierce parmezanowej - 18
Marynowane serca karczochów - 19
Mini burgery z tuńczykiem - 20
Pieczona brukselka - 21
Pieczone grzyby nadziewane mozzarellą - 22
Pizza - 23
Sernik - 24
Smażone żeberka wieprzowe - 25
Ziemniaki w żółtym serze - 26
Łosoś z sosem koperkowym - 27
Krążki cebulowe z boczkiem - 28
Quiche z łososiem - 29



SKŁADNIKI:

- 450-680g skrzydełek z karczaka
 - ½ łyżeczki soku z cytryny
 - 1 łyżeczka oregano
 - Szczypta czosnku w proszku
 - Szczypta soli
 - ¼ do ½ szklanki oliwek
-

Kurczak po śródziemnomorsku z oliwkami

 4 porcje

 30 minut

Przygotowanie

1. W misce połącz skrzydelka z kurczaka z sokiem z cytryny, oregano, czosnkiem w proszku i solą, i wymieszaj, aby równomiernie się obtoczyły.
2. Rozgrzej frytkownicę AIGOSTAR do 200°C (około 3 minuty).
3. Umieść skrzydelka w koszu frytkownicy i ustaw temperaturę na 200°C. Ustaw czas na 12 minut dla małych skrzydełek i dodaj dodatkowe 5 do 10 minut dla większych skrzydełek.
4. Wstrząśnij koszem raz lub dwa razy w trakcie czasu gotowania, aby upewnić się, że równomiernie się smażą i rumienią. Dodaj oliwki podczas ostatnich 5 minut czasu gotowania, aby je podgrzać.
5. Skrzydelka są gotowe, gdy są ładnie zrumienione. Podawaj na gorąco.



SKŁADNIKI:

- 200g cukinii i/lub bakłażana
- żółta papryka
- 2 pomidory
- cebula
- ząbek czosnku -rozgnieciony
- 2 łyżeczki suszonych ziół prowansalskich
- świeżo mielony czarny pieprz
- łyżka oliwy z oliwek
- mała, okrągła forma do pieczenia, o średnicy ok. 16 cm

Ratatouille to super ciekawe i bardzo smaczne danie z kuchni francuskiej. Przepis opiera się na samych warzywach i ziołach.

Ratatouille najlepiej jest przygotować w lecie.

Ratatouille



4 porcje



25 minut

Przygotowanie

1. Pokrój cukinię, bakłażana, paprykę, pomidory i cebulę w kostkę o wielkości 2 cm.
2. Wymieszaj warzywa w misce z czosnkiem, prowansalskimi ziołami, pół łyżeczką soli i pieprzem do smaku. Dodaj również oliwę z oliwek.
3. Rozgrzej frytkownicę AIGOSTAR do 200°C (ok. 3 minuty).
4. Umieść miskę w koszu i wsuń kosz do frytkownicy. Ustaw timer na 15-18 minut, 200°C. Podczas gotowania w połowie czasu raz wymieszaj warzywa.
5. Podawaj ratatouille z mięsem smażonym, takim jak antrykot lub sznycel.



SKŁADNIKI:

- 4 duże papryki słodkie
 - 200g mielonego mięsa wołowego
 - łyżeczka soli
 - łyżeczka sosu ostrygowego
 - 3 ząbki czosnku, obrane i posiekane
 - 1/2 szklanki sosu pomidorowego
 - 10g oliwy z oliwek
 - 200g sera mozzarella
-

NADZIEWANE PAPRYKI



4 porcje



28 minut

Przygotowanie

1. Usmaż czosnek na oliwie z oliwek na patelni, dodaj mielone mięso, sól i sos ostrygowy. Przykryj i gotuj przez 10 minut. Dodaj sos pomidorowy i gotuj na małym ogniu przez kolejne 10 minut.
2. Rozgrzej frytkownicę do 200°C
3. Przekrój papryki na pół i usuń ogonki oraz pozostałe pestki.
4. Umieść mielone mięso w paprykach i posyp je serem mozzarella.
5. Umieść papryki na blasze do pieczenia i włóż do koszyka. Piecz przez 3 minuty w temperaturze 180°C, aż ser będzie całkowicie roztopiony i złocisty.



SKŁADNIKI:

- 6 jajek
 - 300 g wyczyszczonych pieczarek białych
 - czerwona cebula
 - 2 łyżki oliwy z oliwek
 - 6 łyżek rozdrobnionego sera feta
 - szczypta soli
 - płaskie naczynie do pieczenia
-

FRITTATA Z PIECZARKAMI, CEBULĄ I SEREM FETA



4 porcje



30 minut

Przygotowanie

1. Obierz i pokrój czerwoną cebulę w plastry o grubości 0,6 cm.
2. Wyczyść pieczarki i pokrój je w plastry o grubości 0,6 cm.
3. W rondlu z oliwą z oliwek, podsmaż cebulę i pieczarki na średnim ogniu, aż staną się miękkie. Zdejmij z ognia i połóż na suchym ręczniku kuchennym, aby ostygły.
4. Rozgrzej frytkownicę powietrzną do 170°C (2-3 minuty).
5. Rozbij 6 jajek i dokładnie i energicznie roztrzep, dodając szczyptę soli. Wlej jajka do naczynia do pieczenia z mieszanką cebuli, pieczarek i sera. Umieść naczynie do pieczenia w koszyku do gotowania i gotuj w frytkownicy powietrznej przez 20 minut, w temperaturze 170°C.
6. Frittata jest gotowa, gdy można wsunąć nożyczki w środek i nożyczki wychodzą czyste.



SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki pszennej uniwersalnej
 - 2 łyżeczki proszku do pieczenia
 - 1/2 łyżeczki soli
 - 1/2 szklanki (115 g lub 8 łyżek) zimnego masła, pokrojonego na 8 kawałków
 - szklanka startego sera cheddara
 - 1/4 szklanki upieczonego rozdrobnionego bekonu
 - szczypior, posiekany
 - szklanka zimnego śmietankowego śmietanki do ubijania
-

BUŁECZKI Z CHEDDAREM I CEBULKĄ



6 porcje



35 minut

Przygotowanie

1. W dużej misce wymieszaj razem mąkę, proszek do pieczenia i sól. Pokrój masło za pomocą noża do ciasta lub palcami, aż mieszanina będzie krusząca i przypominać małe kamyczki.
2. Dodaj ser, bekon, szczypior i śmietankę, mieszając, aż wszystko będzie zwilżone i powstanie ciasto.
3. Na lekko oprószonej mąką powierzchni lekko zagniataj ciasto, około 3-4 razy. Rozwałkuj ciasto na grubość 2 cm. Za pomocą okrągłej foremki do ciastek, wytnij około 9 bułeczek (może być konieczne ponowne ugniatanie resztek i ponowne wałkowanie).
4. Ułóż kilka bułeczek na dno koszyka frytkownicy,
5. Rozgrzej frytkownicę do 170°C (około 2-3 minuty).
6. Wybierz temperaturę 170°C i czas 15 minut lub do momentu, aż bułeczki będą złociste. Po zakończeniu czasu ostrożnie wyjmij bułeczki. Powtórz, aż wszystkie bułeczki będą upieczone.



PIECZONA PIERŚ Z KURCZAKA Z TYMIANEM



2 porcje



50 minut

SKŁADNIKI:

- 200g piersi z kurczaka
 - 1/2 łyżeczki soli
 - 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
 - 1/2 łyżeczki tymianku
 - 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
 - 10g oliwy z oliwek
-

Przygotowanie

1. Przygotuj mieszankę przypraw: Dodaj sól, czarny pieprz, tymianek, pieprz cayenne do miski i dokładnie wymieszaj.
2. Polej piersi z kurczaka oliwą z oliwek, posyp mieszanką przypraw, równomiernie rozprowadź, a następnie marynuj przez 30 minut.
3. Umieść je w frytkownicy w temperaturze 200°C i smaż przez 18 minut.



SKŁADNIKI:

- 8 arkuszy ciasta na wontony
 - 8 łyżeczek Nutelli
 - banana
 - jajko
 - łyżeczka wody
 - Cynamonowa mieszanka cukru lub cukier puder do dekoracji
-

WONTONY Z BANANEM I NUTELLĄ



2 porcje



20 minut

Przygotowanie

1. Rozgrzej frytkownicę do 170°C (około 2-3 minuty).
2. Dodaj jajko i wodę do małej miski i wymieszaj razem, aby uzyskać jajeczne mleczko.
3. Umieść łyżeczkę Nutelli na środku arkusza ciasta na wontony.
4. Pokrój banan i umieść go na Nutelli.
5. Posmaruj jajecznym mleczkiem wzdłuż dwóch boków ciasta na wontony.
6. Złącz krawędzie ciasta na wontony.
7. Gdy będą gotowe, umieść wontony w koszyku frytkownicy powietrznej i piec przez 8 minut w temperaturze 170°C.
8. Gdy wontony będą odpowiednio zrumienione, ostrożnie wyjmij je z frytkownicy i posyp cynamonowym cukrem lub cukrem pudrem.



SKŁADNIKI:

- 75g czekolady gorzkiej
 - pokrojonej w kawałki
 - 75g masła
 - duże jajko
 - 60g cukru
 - saszetka cukru waniliowego
 - 40g mąki samorosnącej
 - 25g orzechów włoskich lub laskowych, posiekanych
 - Mała, niska forma do ciasta o stałej podstawie lub naczynie do pieczenia
-

BROWNIE



10 porcje



40 minut

Przygotowanie

1. Rozpuść czekoladę i masło razem w głębokim rondlu na małym ogniu, mieszając. Pozwól tej mieszance ostygnąć do temperatury pokojowej.
2. Rozgrzej frytkownicę do 180°C (około 2-3 minuty).
3. W misce ubij jajko z cukrem, cukrem waniliowym i szczyptą soli, aż masa będzie lekka i kremowa. Przelóż do masy czekoladowej, a następnie włącz mąkę samorosnącą i orzechy.
4. Wylóż tortownicę papierem do pieczenia i rozłóż masę ciasta w formie. Wyrównaj wierzchu.
5. Umieść formę z ciastem w koszyku frytkownicy i wsuń koszyk do frytkownicy. Piecz w temperaturze 180°C przez 15 minut, aż brownie będzie chrupiące na wierzchu. Wnętrze powinno pozostać miękkie.
6. Pozwól brownie ostygnąć w formie. Gdy wystygnie, pokrój je na 10 kawałków.



SKŁADNIKI:

- 450g chudego, twardego tofu
 - łyżeczka oleju sezamowego
 - łyżeczka sosu teriyaki
 - łyżka miodu
 - 2 łyżki sosu Sriracha
 - 2 łyżki sosu sojowego o niskiej zawartości sodu
 - łyżeczka oleju
 - płaskie naczynie do pieczenia
-

CHRUPIACE TOFU



4 porcje



15 minut

Przygotowanie

1. Pokrój tofu na kostki o wymiarach 2,5 cm; odstaw je na bok w naczyniu do pieczenia.
2. Połącz wszystkie pozostałe składniki i wlej je na tofu, mieszając, aby połączyć.
3. Pozwól tofu marynować się przez co najmniej 30 minut, kilka razy mieszając.
4. Rozgrzej frytkownicę powietrzną do 170°C (2-3 minuty).
5. Umieść naczynie do pieczenia w koszyku frytkownicy powietrznej i ustaw timer na 8 minut, 170°C.
6. W połowie czasu odwróć tofu, aby upewnić się, że są równomiernie upieczone.



SKŁADNIKI:

- 450g polędwicy wołowej
- NA CHIMICHURRI:**
- duży pęczek pietruszki, drobno posiekanej
 - 1/4 szklanki mięty, drobno posiekanej
 - 2 łyżki oregano, drobno posiekane
 - 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
 - łyżeczka czerwonego pieprzu, mielonego kminu i pieprzu cayenne
 - 2 łyżeczki wędzonej papryki
 - łyżeczka soli
 - 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
 - 3/4 szklanki oliwy z oliwek
 - 3 łyżki octu winnego czerwonego
-

CHURRASCO Z WOŁOWINY Z SOSEM CHIMICHURRI



2 porcje



15 minut

Przygotowanie

1. Wymieszaj składniki do chimichurri w misce. Mięso pokrój na 2 porcje po 225g i dodaj do worka z zamknięciem, razem z 1/4 szklanki chimichurri. Umieść w lodówce na 2 godziny lub nawet do 24 godzin. Wyjmij z lodówki 30 minut przed gotowaniem.
2. Rozgrzej frytkownicę powietrzną do 200°C. Osusz mięso papierowym ręcznikiem. Umieść mięso w koszu do gotowania i gotuj przez 8 minut na średnio-różowo. Udekoruj z łyżkami chimichurri na wierzchu i podawaj.



torx_pl

SKŁADNIKI:

- bagietka pokrojona na plastry o grubości 2/3 cm
 - 30g masła
 - łyżka posiekanej kolendry
 - ząbek pasty czosnkowej
 - 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
-

FRANCUSKIE TOSTY PO KALIFORNIJSKU



2 porcje



35 minut

Przygotowanie

1. Wymieszaj masło, kolendrę, pastę czosnkową i czarny pieprz razem.
2. Pokrój bagietkę na plastry, posmaruj masłem czosnkowym.
3. Umieść plastry w frytkownicy i ustaw temperaturę na 200°C.
4. Piecz, około 8 min aż się zrumienią, poczekaj aż ostygną przed podaniem.



torx_pl

SKŁADNIKI:

- 450g polędwicy wołowej lub wołowego żeberka
- po 1/4 szklanki oleju roślinnego, sosu sojowego i soku z limonki
- ząbek czosnku, posiekany
- 2 łyżki brązowego cukru
- 2 łyżeczki chili w proszku
- łyżeczka kminu
- łyżeczka czarnego pieprzu mielonego
- po 1 małej czerwonej, żółtej i zielonej papryce, pokrojonej w plastry
- mała biała cebula, pokrojona w plastry
- Ciepłe tortille kukurydziane, kolendra i kwaśna śmietana do podania.

GRILLOWANA WOŁOWINA Z PAPRYKĄ I TORTILLĄ



2 porcje



17 minut

Przygotowanie

1. Wymieszaj olej, sos sojowy, sok z limonki, czosnek, brązowy cukier, chili w proszku, kmin i czarny pieprz. Odłóż na bok 1/4 szklanki marynaty. Resztę wlej do dużego worka strunowego z zamknięciem błyskawicznym.
2. Dodaj mięso do marynaty. Zamknij worek, wypychając jak najwięcej powietrza. Wymasuj, aż mięso będzie całkowicie pokryte marynatą. Umieść w lodówce na 4 do 24 godzin
3. Gdy będziesz gotowy do gotowania, wymieszaj pokrojoną paprykę i cebulę z odłożoną 1/4 szklanki marynaty.
4. Rozgrzej frytkownicę powietrzną do 180°C (2-3 minuty).
5. Wyjmij mięso z marynaty i osusz. Umieść w koszu do frytkownicy. Ustaw temperaturę na 180°C i ustaw czas do 5 minut. Przewróć, a następnie ustaw czas do 3-5 minut, w zależności od grubości i pożądanego stopnia przypieczenia. Wyjmij mięso i pozostaw aby odpoczęło przez 10 minut.
6. Wyjmij warzywa z marynaty i dodaj do kosza do frytkownicy. Ustaw temperaturę i czas na 180°C przez 5 minut lub do momentu, aż będą miękkie.
7. Pokrój mięso na cienkie paski. Podawaj z warzywami, tortillami, kolendrą i kwaśną śmietaną.



SKŁADNIKI:

- szklanka mąki pszennej uniwersalnej
 - łyżeczka soli
 - łyżeczka czosnku w proszku
 - łyżeczka cebuli w proszku
 - 2 jajka
 - ½ szklanki mleka pełnotłustego
 - 2 szklanki bułki PANKO
 - duży kalafior, pokrojony na różyczki
 - 1/2 szklanki sosu ranch
 - 1 szklanka ostrego sosu
 - posiekana natka pietruszki, do dekoracji
-

KALAFIOR BUFFALO WINGS



6 porcje



20 minut

Przygotowanie

1. W jednym płytkim naczyniu wymieszaj mąkę, sól, czosnek i cebulę w proszku. W drugim naczyniu roztrzep jajko z mlekiem. W trzecim naczyniu umieść bułkę panko.
2. Zamocz różyczkę kalafiora w mieszanke mąki, następnie w mieszanke jajecznej, a potem w bułce panko. Powtórz, aż cały kalafior będzie panierowany.
3. Rozgrzej frytkownicę do 200°C.
4. Dodaj część kalafiora do koszyka frytkownicy, nie przepelniając go. Ustaw frytkownicę na 200°C na 5 minut.
5. W połowie czasu potrząśnij koszykiem. Po zakończeniu czasu ostrożnie wyjmij kalafior. Jeśli większe kawałki nie będą miękkie, piecz kolejne 2-3 minuty. Powtórz, aż cały kalafior będzie gotowy.
6. W międzyczasie, w dużym rondlu wymieszaj sos ranch i ostry sos. Podgrzewaj na małym ogniu, aż się podgrzeją.
7. Wrzuć kalafior do ciepłego sosu i podawaj od razu.
8. Udekoruj natką pietruszki.



SKŁADNIKI:

- 225g krewetek, obranych i oczyszczonych
 - 1/4 łyżeczki pieprzu cayenne
 - 1/2 łyżeczki przyprawy Old Bay
 - 1/4 łyżeczki wędzonej papryki
 - łyżka oliwy z oliwek
 - szczypta soli
-

KREWETKI PO KAJUŃSKU



2 porcje



10 minut

Przygotowanie

1. Rozgrzej frytkownicę powietrzną do 200°C (około 3 minuty).
2. Dodaj wszystkie składniki do miski i wymieszaj, aż krewetki zostaną całkowicie obtoczone.
3. Gdy będą gotowe, umieść krewetki w koszyku frytkownicy powietrznej i gotuj. Ustaw czas gotowania na 5 minut, 200°C.



KRAŻKI CEBULOWE



6 porcje



15 minut

SKŁADNIKI:

- 115g Mrożonych krążków cebulowych, panierowanych
-

Przygotowanie

1. Rozgrzej frytkownicę do 180°C (2-3 minuty).
2. Umieść mrożone krążki cebulowe w koszyku frytkownicy powietrznej.
3. Ustaw czas gotowania na 7 minut w temperaturze 180°C.
4. Po zakończeniu czasomierza wyjmij koszyk frytkownicy i wymieszaj krążki cebulowe.
5. Umieść koszyk z powrotem w frytkownicy powietrznej. Powtórz krok 2, i ustaw czas pieczenia na 10 minut (lub dłużej, jeśli konieczne).



torx_pl

KULKI Z SERA MOZZARELLA



4 porcje



20 minut

SKŁADNIKI:

- 225g mozzarelli w kulkach, odcieczone i osuszone
- 1/4 szklanki mąki pszennej uniwersalnej
- 1/4 łyżeczki soli
- jajko
- 1/2 szklanki bułki panko lub zwykłej bułki tartej
- 1/4 szklanki startego sera parmezan
- Posiekana natka pietruszki i sos marinara, do podania

Przygotowanie

1. W jednym płaskim naczyniu połącz mąkę i sól. W drugim płaskim naczyniu lekko roztrzep jajko. W trzecim płaskim naczyniu połącz bułkę panko i ser.
2. Pracując z jedną kulką na raz, obtaczaj ją w mieszance mąki, następnie jajka, a potem bułki.
3. Umieść w pojedynczej warstwie na tacy. Zamroź przez co najmniej 2 godziny.
4. Dodaj kilka kulek do koszyka frytkownicy, nie przeciążając go.
5. Rozgrzej frytkownicę do 200°C
6. Wybierz ustawienie na pieczenie przy 200°C i dostosuj czas na 6 minut.
7. Po upływie czasu ostrożnie wyjmij. Powtórz, aż wszystkie kuleczki będą upieczone.
8. Podawaj od razu z natką pietruszki i sosem marinara.



torx_pl

SKŁADNIKI:

- olej w atomizerze
 - 1/4 szklanki mąki pszennej
 - 2 duże jajka
 - 1/2 szklanki drobno startego sera parmezan
 - szklanka gruboziarnistej bułki tartej
 - 450g filetów z kurczaka
 - łyżka przyprawy włoskiej
 - łyżeczka czosnku w proszku
 - 1/4 łyżeczki soli
-

KURCZAK W PANIERCE PARMEZANOWEJ



4 porcje



20 minut

Przygotowanie

1. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 170°C.
2. Umieść mąkę w płytkiej misce. Lekko ubij jajka w osobnej misce. W oddzielnej misce połącz parmezan i bułkę tarta.
3. Obrotcz filety z kurczaka w przyprawie włoskiej, czosnku w proszku i soli.
4. Każdy filet z kurczaka obtocz w mące, otrząsając nadmiar.
5. Zanurz filet w jajku i pozwól, aby nadmiar spłynął.
6. Obtocz filet w mieszance bułki tartej i parmezanu.
7. Gdy będą gotowe, spryskaj kosz frytkownicy powietrznej sprayem z olejem i umieść połowę filetów z kurczaka w koszu frytkownicy powietrznej. Pozostałą połowę odstaw na później.
8. Obficie spryskaj wierzch każdego fileta sprayem z olejem.
9. W połowie czasu delikatnie obróć każdy filet i spryskaj wierzch kolejną porcją oleju.
10. Upewnij się, że czas wynosi 6 minut, i piec aż zewnętrzna warstwa będzie chrupiąca, a filety będą dobrze ugotowane. Powtórz kroki 9-12 z pozostałymi filetami

torx_pl



torx_pl

MARYNOWANE SERCA KARCZOCHÓW



4 porcje



12 minut

SKŁADNIKI:

- łyżka soku z cytryny
 - łyżka oliwy z oliwek
 - łyżeczka oregano
 - 1/2 łyżeczki tymianku
 - Szczypta czerwonego pieprzu
 - Szczypta czosnku w proszku
 - Sól do smaku
 - Kilka posiekanych ziarenek czarnego pieprzu
 - 450g mrożonych serc karczochów
-

Przygotowanie

1. Umieść sok z cytryny, oliwę z oliwek, oregano, tymianek, czosnek w proszku, sól i pieprz w średniej misce. Dodaj karczochy i wymieszaj, aby je dokładnie obtoczyć.
2. Rozgrzej frytkownicę powietrzną do 170°C (2-3 minuty).
3. Umieść karczochy w koszyku frytkownicy powietrznej i ustaw temperaturę na 170°C. Ustaw timer na 5 minut.
4. Podawaj ciepłe lub schładzaj w lodówce do momentu podania.



torx_pl

MINI BURGERY Z TUŃCZYKIEM



2 porcje



25 minut

SKŁADNIKI:

- 2 puszki (po 180g) kawałków lekkiego tuńczyka w wodzie
 - jajko
 - 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
 - 1/4 łyżeczki granulowanego czosnku
 - 1/4 szklanki bułki tartej
-

Przygotowanie

1. Rozgrzej frytkownicę powietrzną do 190°C (około 2-3 minuty).
2. Połącz wszystkie składniki w średniej misce i wymieszaj, aby połączyły się ze sobą.
3. Uformuj z mieszanki tuńczyka 8 kotletów (o grubości 1,2 cm).
4. Umieść kotlety w koszyku frytkownicy powietrznej, piec przez 8 minut, w temperaturze 190°C, przewracając je na drugą stronę w połowie czasu, aby upewnić się, że są równomiernie upieczone.



SKŁADNIKI:

- 400g brukselki
 - 10g oliwy z oliwek
 - łyżeczka soli
 - 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego
 - 4 plasterków boczku, posiekanego
-

PIECZONA BRUKSELKA



6 porcje



20 minut

Przygotowanie

1. Przekrój brukselkę na pół i umieść w misce. Marynuj w oliwie z oliwek, soli i pieprzu czarnego przez 10 minut.
2. Przelóż brukselkę do wcześniej rozgrzanego koszyka do smażenia i ustaw temperaturę na 200°C i czas na 6 minut.
3. Wyciągnij koszyk do smażenia, dodaj kawałki boczku i ustaw temperaturę na 200°C przez 3 minuty.



PIECZONE GRZYBY NADZIEWANE MOZZARELLĄ

SKŁADNIKI:

- 12 średnich pieczarek, umyć i usunąć łodygi
 - 1/2 łyżeczki sosu BBQ
 - 1/2 szklanki sera mozzarella
 - Spray z oliwą z oliwek
 - 1/2 łyżeczki suszonej bazylii
-

 2 porcje  12 minut

Przygotowanie

1. Wyłóż koszyk frytkownicy kawałkiem papieru do pieczenia.
2. Dodaj 1/2 łyżeczki sosu BBQ do pieczarek. Następnie, nadziewaj pieczarki serem mozzarella.
3. Umieść pieczarki w koszyku do smażenia, spryskaj oliwą z oliwek, ustaw temperaturę na 170°C i smaż przez 5 minut, aż ser zrobi się złocisto-brązowy.
4. Umieść liście bazylii na pieczarkach i podawaj.



SKŁADNIKI:

- ciasto na pizzę
 - 100g sera mozzarella
 - 100g szynki
 - 100g ziaren kukurydzy
 - 200g sosu pomidorowego
 - zielona papryka, w kostkę
 - czerwona papryka, w kostkę
-

PIZZA



2 porcje



20 minut

Przygotowanie

1. Dodaj 50g sera mozzarella do ciasta na pizzę i zawinąć je, ugnieć w ciasto, a następnie uformuj nowe ciasto na pizzę.
2. Nakłuć ciasto na pizzę widelcem.
3. Rozsmaruj sos pomidorowy na całej powierzchni ciasta na pizzę i posyp 50g sera mozzarella.
4. Połóż na cieście trochę szynki, posiekaną zieloną i czerwoną paprykę, oraz ziarna kukurydzy, a następnie umieść w frytkownicy.
5. Ustaw temperaturę na 160°C i piecz przez 15 minut, aż ser się rozpuści, a ciasto stanie się chrupiące.



torx_pl

SKŁADNIKI:

- 450g sera śmietankowego
 - 2 jajka, duże
 - ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii
 - szklanka pokruszonych miodowych herbatników
 - ½ szklanki cukru
 - 2 łyżki masła niesolonego
 - okrągła foremka
-

SERNIK



4 porcje



35 minut

Przygotowanie

1. Wyciąć kawałek papieru do pieczenia w kształcie koła. Umieścić go w formie do pieczenia.
2. Wymieszać masło i kruszonkę z herbatników następnie wycisnąć na dno formy do pieczenia.
3. Rozgrzać frytkownicę do 180°C.
4. Umieścić formę do pieczenia w koszyku frytkownicy.
5. Dostosować czas pieczenia na 4 minuty w 180°C.
6. W mikserze zmiksować ser śmietankowy i dodać cukier. Dodawać po jednym jajku, mieszając, aż masa będzie kremowa. Dodać wanilię i dokładnie wymieszać.
7. Wyjąć koszyk z frytkownicy powietrznej i wylać masę serową na wierzch kruszonki z herbatników.
8. Umieścić sernik ponownie w frytkownicy powietrznej.
9. Dostosować czas pieczenia na 15 minut w 160°C.
10. Schłodzić przez 3 godziny przed podaniem.



SKŁADNIKI:

- 1,5 kg żeber wieprzowych
 - 1/2 szklanki sosu BBQ
 - szklanka soku pomarańczowego
 - cebula
-

SMAŻONE ŻEBERKA WIEPRZOWE



4 porcje



25 minut

Przygotowanie

1. Wymieszaj sos BBQ z sokiem pomarańczowym, następnie dodaj żeberka i cebulę - zamieszaj.
2. Wyjmij żeberka i cebule z marynaty i odłóż na ręcznik papierowy na 2 min
3. Umieść żeberka w koszyku do smażenia,
4. Umieść koszyk do smażenia w frytkownicy, ustaw temperaturę na 180°C na 14 minut.
5. Wyciągnij koszyk do smażenia, obróć żeberka i smaż kolejne 5 minut w temperaturze 180°C.



SKŁADNIKI:

- 2 lub 3 ziemniaki
 - 100g cebuli
 - 150g boczku
 - 3 plastry sera
 - 2 jajka
 - 30g skrobi kukurydzianej
 - 50g bułki tartej
 - łyżeczka soli
 - łyżeczka czarnego pieprzu
-

ZIEMNIAKI W ŻÓŁTYM SERZE

 3 porcje  45 minut

Przygotowanie

1. Pokrój ziemniaki na kawałki, ugotuj na parze, a następnie rozgnieć je na puree ziemniaczane.
2. Podsmaż boczek i cebulę do momentu, gdy będą gotowe, dopraw solą i pieprzem.
3. Dodaj cebulę, boczek i skrobię kukurydzianą do puree ziemniaczanego i dokładnie wymieszaj.
4. Uformuj owalne kulki i zawiń je w plastry sera.
5. Pokryj powierzchnię roztrzepanym jajkiem i bułką tarta.
6. Ustaw temperaturę frytkownicy powietrznej na 180°C i smaż przez 20 minut. Po wyjęciu z frytkownicy, poleć sosem pomidorowym, podać z sałatką.



ŁOSOŚ Z SOSEM KOPERKOWYM



4 porcje



30 minut

SKŁADNIKI:

- 700g łososia (w 4 równych kawałki)
 - 1/2 szklanki greckiego jogurtu o obniżonej zawartości tłuszczu
 - 1/2 szklanki kwaśnej śmietany
 - łyżeczki oliwy z oliwek
 - szczypta soli
 - 2 łyżki koperku, drobno posiekanego
-

Przygotowanie

1. Rozgrzej frytkownicę powietrzną do 150°C (2-3 minuty).
2. Pokrój łososia na cztery równe porcje i skrop łyżeczką oliwy z oliwek każdy kawałek. Posól szczyptą soli. Umieść łososia w koszyku frytkownicy i piecz przez 18 minut, 150°C.
3. Przygotuj sos koperkowy. Wymieszaj jogurt, kwaśną śmietanę, posiekany koper i sól. Polej gotowego łososia sosem i udekoruj dodatkową szczyptą posiekanego koperku.



SKŁADNIKI:

- 200g cebuli
 - 150g boczku
 - 50g bułki tartej
 - łyżeczka soli
 - łyżeczka czarnego pieprzu
 - 30g mąki kukurydzianej
 - 2 jajka
-

KRĄŻKI CEBULOWE Z BOCZKIEM



2 porcje



20 minut

Przygotowanie

1. Pokrój cebulę na krążki.
2. Owijaj boczek wokół krążków cebuli, obtocz je w mące kukurydzianej, następnie w roztrzepanym jajku, następnie ponownie mące kukurydzianej.
3. Umieść gotowe krążki cebuli w frytkownicy i spryskaj je olejem.
4. Ustaw temperaturę na 180°C i piecz przez 14 minut, odwracając krążki cebuli w połowie czasu.



SKŁADNIKI:

- 150g fileta łososia, w małych kostkach
- ½ łyżki soku z cytryny
- świeżo mielony czarny pieprz
- 100g mąki
- 50g masła w kostkach
- 2 jajka + 1 żółtko
- 3 łyżki śmietany kremówki
- 2 łyżki musztardy (estragonowej)
- zielona cebulka, pokrojona na kawałki o długości 1 cm
- Mała niska forma do tarty, o średnicy około 15 cm, natarta masłem

QUICHE Z ŁOSOSIEM



z porcje



35 minut

Przygotowanie

1. Rozgrzej frytkownicę powietrzną do 170°C.
Wymieszaj kawałki łososia z sokiem z cytryny oraz solą i pieprzem do smaku, odstaw.
2. W misce wymieszaj mąkę z masłem, żółtkiem jajka i 1/2-1 łyżką zimnej wody, uzyskasz gładkie ciasto.
3. Na oprószonej mąką powierzchni roboczej rozwałkuj ciasto na okrąg o średnicy 18 cm.
4. Umieść okrąg ciasta w formie i dokładnie dociskaj wzdłuż krawędzi. Przytnij ciasto dokładnie wzdłuż krawędzi formy.
5. Delikatnie ubij jajka z śmietaną i musztardą, dodając sól i pieprz do smaku. Wlej tę mieszankę do formy do quiche'a, a następnie ułóż kawałki łososia w formie. Rozłóż pokrojoną w kostkę zieloną cebulkę równomiernie na zawartości formy.
6. Umieść formę w koszyku frytkownicy i wsuń koszyk do frytkownicy powietrznej. Ustaw 15-20 minut, 170°C i piecz quiche aż do uzyskania złocistego koloru.