

PYSZNE, ZDROWE, BEZTŁUSZCZOWE



Fenomenalne przepisy

Kuby Kuronia

Ten długo wyczekiwany dzień zawsze jest wyjątkowy. Bo też i wyjątkowy jest Ambasador Eldomu – Jakub Kuroń.

- Wiesz? – powiedział mi kiedyś Kuba – Lubię sobie wyobrażać, jak będą razem smakowały składniki dania, które przychodzi mi do głowy. Zwykle od razu wiem, czy będą do siebie pasowały.

Pomyślałam wtedy, że to niezwykła umiejętność, tym bardziej, że ludzka wyobraźnia nie zna granic.

To Kubie zwykle powierzamy zadania komponowania różnorodnych potraw. Tak było i tym razem, z tą różnicą, że poprosiliśmy go, aby przygotował dania przy użyciu naszej frytkownicy beztłuszczowej. Jeśli jeszcze nie słyszeliście, to jest to urządzenie m.in. do pieczenia, gotowania, podgrzewania, które pomoże nam przygotować pyszny posiłek szybko, zdrowo, bez konieczności zanurzania potrawy w głębokim tłuszczu.

Zachęcamy Was do spróbowania zaproponowanych receptur i do zachwycenia się smakiem, kolorem, teksturą dań. Z pewnością trafią w gusta nawet najwybredniejszych z nas.

Zatem z przyjemnością anonsuję ten dzień, oddając w Wasze ręce ten niezwykle e-book.

Wasza Magda



Spis przepisów

Kurczak zapiekany z ryżem	6
Croque Monsiere	8
Soczyste polędwiczki z kurczaka w panierce kukurydzianej	10
Faitas z tofu i papryką	12
Satay z polędwiczki wieprzowej	14
Pieczony łosoś w marynacie z pomarańczy	16
Zapiekane pieczarki portobello	18
Ciasto francuskie z bananem i kremem czekoladowym	20
Brownie z malinami	22
Domowe burgery	24

Kurczak zapiekany z ryżem



dla 4 osób



czas przygotowania:

15 minut + 50 minut pieczenia

Składniki:

300 g ryżu paraboiled
1 łyżeczka przyprawy curry w proszku
½ łyżeczki kurkumy w proszku
1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku
szczypta cynamonu
400 g piersi z kurczaka
2 łyżki oleju roślinnego np.
słonecznikowego
2 ząbki czosnku

⅓ łyżeczki pieprzu
1 mała czerwona papryka
1 średnia marchewka
1 czerwona cebula
700 ml wody lub bulionu drobiowego
1 łyżeczka soli

Przygotowanie:

- Z kosza frytownicy beztłuszczowej Perfect Fry wyjmij ruszt.
- Do kosza wsyp ryż i posyp przyprawami: curry, kurkumą, słodką papryką oraz szczyptą cynamonu.
- Piersi pokrój w kostkę 3x3 cm i przełóż do osobnej miski.
- Mięso polej olejem i dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek.
- Dopraw połową soli i pieprzem, wymieszaj, a następnie dodaj do kosza.
- Marchew i cebulę obierz ze skórki, a z papryki wytnij gniazdo nasienne. Warzywa pokrój w drobną kostkę i dodaj do kosza.
- Wymieszaj warzywa z kurczakiem i przyprawionym ryżem.
- Wlej wodę lub bulion i dodaj pozostałą sól.
- Zapiekaj 50 minut w 170°C, mieszając 2-3 razy w trakcie pieczenia.
- Potrawę podawaj z ulubioną sałatką lub surówką.



Croque Monsiere



dla 2 osób



czas przygotowania:

10 minut + 10 minut pieczenia

Składniki:

50 g masła
1 kopiąta łyżka mąki pszennej (25g)
200 ml mleka
½ łyżeczki soli
szczypta pieprzu
szczypta mielonej gałki muszkatołowej

4 kromki pszennego pieczywa
6 plasterków sera cheddar
6 plasterków szynki
2 łyżki startego sera parmezan

Przygotowanie:

- W rondelku na małym ogniu rozpuść masło.
- Cały czas mieszając dodaj przesianą mąkę pszenną.
- Następnie wąskim strumieniem wlewaj mleko mieszając cały czas, aż składniki się połączą i powstanie gęsty sos.
- Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
- Na dwóch kromkach ułóż po 3 plasterki sera i 3 plasterki szynki.
- Zakryj kromki z serem i szynką pozostałymi dwoma kromkami.
- Wierzch posmaruj beszamelem i posyp startym parmezanem.
- Zapiekaj w urządzeniu Perfect Fry przez 10 minut w 180°C.
- Smacznego!



Soczyste polędwiczki z kurczaka w panierce kukurydzianej



dla 4 osób



czas przygotowania:

20 minut + 15 minut pieczenia + **25 minut** zapiekanie ziemniaków

Składniki:

400 g polędwiczek z kurczaka
100 g płatków kukurydzianych
1 jajko
100 g mąki pszennej
250 ml mleka
pół łyżeczki kurkumy
1 łyżeczka soli
pieprz
olej w spreju lub roztopione masło

Ziemniaczki pieczone:

500 g obranych ziemniaków
1 łyżeczka suszonego oregano
½ łyżeczki chili w proszku
Pół łyżeczki czosnku granulowanego
Pół łyżeczki curry w proszku
2 łyżki oleju roślinnego
Pół łyżeczki soli

Przygotowanie:

- Polędwiczki dopraw połową soli i pieprzem.
- Płatki kukurydziane pokrusz w rękach na drobniejsze kawałki.
- W głębszym naczyniu wymieszaj mąkę pszenną, jajko, mleko, kurkumę i pozostałą sól.
- Pierś zanurz w cieście, obtocz w pokruszonych płatkach kukurydzianych. Popryskaj olejem w sprayu lub posmaruj roztopionym masłem.
- Piecz w urządzeniu Perfect Fry przez 15 minut w 180°C.

Polędwiczki możesz podać z pieczonymi ziemniaczkami.

- Ziemniaki pokrój w części. Przetnij do rondelka i gotuj 10 minut od momentu zagotowania wody. Ziemniaki odcedź i poczekaj aż chwilę ostygną. Następnie wymieszaj z oregano, chili, czosnek, curry, olej oraz pół łyżeczki soli. Ziemniaki wymieszaj.
- Zapiekaj w Perfect Fry przez 25 minut w 180°C.



Faitas z tofu i papryką



dla 4 osób



czas przygotowania:

25 minut + 25 minut pieczenia + **2 minuty** podgrzanie

Składniki:

1 duża czerwona papryka
2 średnie czerwone cebule
1 kostka tofu (~200g)
pół łyżeczki suszonego oregano
½ łyżeczki chili w proszku
½ łyżeczki mielonej kolendry
½ łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

szczypta cynamonu
½ łyżeczki czosnku granulowanego
½ łyżeczki soli
1 łyżka mąki kukurydzianej
3 łyżki passaty pomidorowej
1 mała puszka kukurydzy
olej w sprayu
świeża kolendra

Przygotowanie:

- Tofu wyjmij z opakowania i odcisnij w ręczniku papierowym z nadmiaru płynu.
- Pokrój w kostkę 1 x 1 cm i dopraw przyprawami: oregano, chili, kolendrą, kminem, cynamonem, czosnkiem i solą, a następnie obtocz w mące kukurydzianej i włóż do kosza frytownicy beztłuszczowej Perfect Fry.
- Poprskaj równomiernie olejem w sprayu.
- Zapiekaj przez 10 minut w 200°C.
- Upieczone tofu przełóż do osobnej miski i odłóż na bok.
- Paprykę pokrój w paski, a cebulę obierz i pokrój w piórka.
- Warzywa włóż do kosza frytownicy beztłuszczowej Perfect Fry, dopraw solą i chili w proszku, a następnie poprskaj równomiernie olejem w sprayu.
- Zapiekaj przez 15 minut w 200°C.
- Po tym czasie wymieszaj warzywa z tofu, passatą pomidorową i odsączoną z zalewy kukurydzą.
- Porcję powstałej masy nałóż na tortillę i dodaj świeżą kolendrę.
- Tortillę zawiń i włóż do kosza frytownicy beztłuszczowej Perfect Fry.
- Zapiekaj przez 2 minut w 180°C. Smacznego!



Satay z polędwiczki wieprzowej



dla 4 osób



czas przygotowania:
40 minut + 15 minut pieczenia

Składniki:

500 g polędwiczki wieprzowej
3 ząbki czosnku
5 cm kawałek imbiru
2 łyżki sosu sojowego
2 łyżki oleju roślinnego

1 łyżka masła orzechowego
1 łyżeczka brązowego cukru
sok wyciśnięty z połowy limonki
½ łyżeczki soli

Przygotowanie:

- Polędwiczkę oczyścić z błonek i przerostów. Następnie pokroić w cienkie plasterki.
- Mięso przełożyć do miski.
- Dodaj składniki marynaty: starty na drobnej tarce czosnek i imbir, sos sojowy, olej roślinny, masło orzechowe, brązowy cukier, sok z limonki i sól.
- Mięso natrzyj składnikami marynaty, odstaw na 30 minut.
- Następnie nadziej na szpadki do szaszłyków.
- Piecz w urządzeniu Perfect Fry przez 15 minut w 190°C.
- Podawaj z białym ryżem i piklami
- Smacznego!



Pieczony łosoś w marynacie z pomarańczy



dla 2 osób



czas przygotowania:

25 minut + 10 minut pieczenia

Składniki:

300 g filetu łososia ze skórą
skórka otarta z jednej pomarańczy
sok wyciśnięty z jednej pomarańczy
1 łyżeczka miodu
2 łyżki sosu sojowego

2 łyżki oliwy
sól, pieprz
250 g zielonych szparagów

Przygotowanie:

- Filet z łososia zamarynuj w soku i skórce z pomarańczy, miodzie oraz sosie sojowym.
- Całość skrop oliwą oraz oprósz solą i pieprzem.
- Rybę odstaw na 10 minut.
- W tym czasie opłucz szparagi pod bieżącą zimną wodą i odetnij zdrewniałe końcówki.
- Następnie włóż do osolonego wrzątku na 2 minuty, odcedź i osusz ręcznikiem papierowym.
- Do kosza frytownicy beztłuszczowej Perfect Fry włóż filet z łososia oraz szparagi.
- Zapiekaj przez 10 minut w 200°C.
- Łososia podawaj ze szparagami i kremowym ziemniaczanym puree.
- Smacznego!



Zapiekane pieczarki portobello



dla 4 osób



czas przygotowania:
20 minut + 20 minut pieczenia

Składniki:

50 g kuskusu	½ pęczka kolendry
250 g pieczarek portobello lub dużych brązowych pieczarek	1 łyżeczka mielonej kolendry
1 mała czerwona cebula	1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
½ pół czerwonej papryki	½ łyżeczki ostrej papryki w proszku
1 mała marchewka	3 łyżki oliwy
3 ząbki czosnku	100 g startego żółtego sera
	sól

Przygotowanie:

- Kuskus przesyp do małego naczynia.
- Dodaj dużą szczyptę soli, zalej 100 ml wrzątku, przykryj folią spożywczą i odstaw na 5 minut.
- Po tym czasie spulchnij widelcem, odstaw na bok.
- Pieczarki oczyść wilgotnym ręcznikiem papierowym.
- Rozdziel ogonki od kapeluszy. Ogonki posiekaj.
- Na oliwie podsmaż cebulę i paprykę pokrojone w drobną kostkę.
- Po 3 minutach smażenia dodaj marchewkę startą na drobnych oczkach.
- Po kolejnych 3 minutach dodaj posiekane ogonki, czosnek przeciśnięty przez praskę, smaż jeszcze 2 minuty.
- Pod koniec dodaj kuskus, posiekaną kolendrę oraz przyprawy: mieloną kolendrę, kmin rzymski oraz ostrą paprykę.
- Całość wymieszaj i podsmaż jeszcze 1 minutę.
- Tak przygotowanym farszem nadziej pieczarki. Następnie posyp startym żółtym serem i włóż do kosza frytownicy beztłuszczowej Perfect Fry.
- Zapiekaj w 180°C przez 10 minut. Smacznego!



Ciasto francuskie z bananem i kremem czekoladowym



dla 4 osób



czas przygotowania:

20 minut + 20 minut pieczenia

Składniki:

1 opakowanie ciasta francuskiego
8 łyżek kremu czekoladowego
2 banany
2 żółtka

¼ szklanki posiekanych orzeszków ziemnych
1 mąki pszennej do posypania blatu

Przygotowanie:

- Ciasto francuskie rozłóż na blacie oprószonym mąką pszenną.
- Arkusz podziel wzdłuż na pół i na cztery części w poprzek. Otrzymasz 8 równych prostokątów.
- Na środku każdego prostokąta rozprowadź łyżkę kremu czekoladowego. Pamiętaj, aby brzegi pozostały czyste.
- Na krem ułóż 6 plasterków banana.
- Krótszy bok złóż do przeciwnego boku, w ten sposób przykryjesz ciastem krem czekoladowy z bananami.
- Brzegi zlepi dociskając widelcem, aby podczas pieczenia ciasto nie rozkleiło się.
- Tak przygotowane przekąski posmaruj rozmąconym żółtkiem i posyp pokruszonymi orzechami ziemnymi.
- W koszu frytownicy beztłuszczowej Perfect Fry ułóż 4 kawałki, pozostałe upiecz w drugiej turze.
- Zapiekaj 10 minut w 180°C
- Przed jedzeniem poczekaj aż przestygną.
- Smacznego!



Brownie z malinami



dla 4 osób



czas przygotowania:

15 minut + 25 minut pieczenia

Składniki:

100 g masła + odrobina do posmarowania formy
100 g czekolady gorzkiej 64%
2 jajka

100 g brązowego cukru
70 g mąki pszennej
50 g mrożonych malin
50 g czekolady mlecznej
1 łyżka kakao

Przygotowanie:

- Masło z gorzką czekoladą rozpuść w rondelku.
- Różgą wymieszaj jajka z cukrem.
- Następnie do jajek z cukrem wlej ostudzoną, ale jeszcze płynną gorzką czekoladę z masłem.
- Dodaj przesianą mąkę i dokładnie wymieszaj.
- Tak powstałą masę przelej do naczynia żaroodpornego o wymiarach ok. 15 cm x 20 cm, posmarowanego masłem i oprószonego kakao.
- Na wierzchu masy ułóż maliny. Całość posyp pokruszoną czekoladą mleczną.
- Naczynie włóż do kosza frytownicy beztłuszczowej Perfect Fry.
- Zapiekaj w 160°C przez 25 minut.
- Brownie z malinami można podawać na ciepło lub zimno.



Domowe burgery



dla 2 osób



czas przygotowania:

25 minut + 14 minut pieczenia

Składniki:

300 g mielonej wołowiny z antrykotu,
rostbefu lub karku
1 mała cebula
2 bułki do hamburgerów
4 plastry żółtego sera
1 mały pomidor

1 kiszony ogórek
4 liście sałaty
2 łyżki ketchupu
2 łyżki majonezu
1 łyżka oliwy
1 łyżeczka soli
½ łyżeczki świeżo mielonego pieprzu

Przygotowanie:

- Wołowinę przełóż do miski, następnie wymieszaj z drobno posiekaną cebulą. Dopraw solą i świeżo zmielonym pieprzem. Wyrabiaj ręcznie do uzyskania ładnej jednolitej konsystencji.
- Następnie uformuj dwa duże burgery, posmaruj oba oliwą i przełóż do kosza frytownicy beztłuszczowej Perfect Fry.
- Zapiekaj przez 10 minut w 200°C.
- Po tym czasie ułóż na każdym burgerze po 2 plastry żółtego sera i zapiekaj dodatkowe 2 minuty w 200°C.
- Upieczone burgery przełóż na talerz, aby „odpoczęły”.
- W tym czasie w koszu frytownicy beztłuszczowej Perfect Fry opiecz bułki do hamburgerów, aby były ciepłe i chrupiące – 2 minuty 200°C.
- Na spodnią bułkę nałóż ketchup, liście sałaty oraz burgera z żółtym serem.
- Na wierzchnią bułkę nałóż majonez, plasterki pomidora oraz plasterki ogórka kiszzonego.
- Połącz obydwie bułki.
- Podawaj z frytkami.
- Smacznego!





Eldom Sp. z o.o. • ul. Pawła Chromika 5a • 40-238 Katowice, POLAND
tel: +48 32 2553340 • fax: +48 32 2530412 • www.eldom.eu