

concept

smartly designed for your life

Kulinarne Inspiracje

FR9000





Tortilla z kurczakiem

2 tortille pszenne
200 g fileta z kurczaka
1/2 czerwonej papryki
1/2 czerwonej cebuli
50 g kukurydzy
konserwowej
100 g tartej mozzarelli
1 łyżka oliwy
sól
pieprz
papryka słodka
czosnek granulowany
ulubiony sos (np.
jogurtowy, czosnkowy
lub salsa)

Fileta z kurczaka pokrój w cienkie paski. Dopraw solą, pieprzem, papryką słodką i czosnkiem granulowanym. Skrop oliwą i dokładnie wymieszaj. Włóż kurczaka do kosza air fryera. Piecz w temperaturze 180°C przez 15 minut, mieszając w połowie czasu, aż mięso będzie soczyste i lekko zarumienione. Paprykę pokrój w paski, cebulę w piórka, kukurydzę odsącz. Na każdej tortilli ułóż upieczonego kurczaka, warzywa i posyp mozzarellą. Złóż na pół lub zwiń w rulon.

Tortille ułóż w koszu air fryera. Ustaw temperaturę na 180°C i piecz przez 6-8 minut, aż tortilla będzie chrupiąca, a ser się rozpuści.

Podawaj z ulubionym sosem.



Chlebek bananowy

2 dojrzałe banany
2 jajka
4 łyżki mąki pszennej
50 ml mleka
2 łyżki cukru
1 łyżka cynamonu
0,5 łyżeczki proszku do pieczenia

Banany roznąć widelcem na gładką masę. Dodaj jajka, mleko, cukier i cynamon. Wymieszaj wszystko dokładnie, a następnie wsyp przesianą mąkę i proszek do pieczenia. Całość wymieszaj na jednolite, lekko lejące ciasto.

Przelej masę do foremki silikonowej lub wyłożonej papierem do pieczenia, która zmieści się w Twoim airfryerze. Piecz w 180°C przez 30 minut, aż wierzch się zarumieni, a środek będzie wilgotny i sprężysty.

Po upieczeniu zostaw do lekkiego przestudzenia — najlepiej smakuje jeszcze lekko ciepły.



Pizza z serka wiejskiego

1 opakowanie serka wiejskiego (200 g)

2 czubate łyżki mąki pszennej lub orkiszowej

1 jajko

Sól i pieprz do smaku

Ulubione dodatki: np. ketchup, ser mozzarella, szynka, pieczarki

Aby przygotować ciasto na pizzę z serka wiejskiego, w misce wymieszaj serek wiejski z mąką, jajkiem oraz przyprawami, aż składniki dobrze się połączą. Następnie wyłóż masę na papier do pieczenia, formując okrągły spód pizzy. Gotową pizzę włóż do air fryera i piecz przez 15 minut w temperaturze 180°C. Po tym czasie posmaruj pizzę ketchupem, dodaj ulubione dodatki, takie jak szynka, pieczarki czy ser mozzarella, a następnie piecz kolejne 10 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.



Rosół

2 udka z kurczaka
1 marchewka
1 korzeń pietruszki
1/2 korzenia selera
1 cebula
1 por (biała część)
1 łyżka oliwy z oliwek
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
1,5 litra wody (lub więcej, w zależności od preferencji)
2 liście laurowe
4 ziarna ziela angielskiego

Rozgrzej airfryera do 180°C. Udka z kurczaka natrzyj oliwą, solą i pieprzem. Umieść je w koszu airfryera razem z pokrojonymi na kawałki warzywami – marchewką, pietruszką, selerem, cebulą i porem. Piecz przez 25 minut.

Po upieczeniu przełóż udka i warzywa do garnka, zalej wodą, dodaj liście laurowe i ziele angielskie. Gotuj na małym ogniu przez 1,5 godziny, a następnie przecedź rosół.

Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Podawaj z makaronem lub ulubionymi dodatkami.



Pieczone ziemniaki jak z ogniska

1 kg ziemniaków
(dokładnie umytych,
nieobranych)

2 łyżki mąki pszennej

1 łyżka soli

Dodatki: masło,
koperek, kwaśna
śmietana

Umyj dokładnie ziemniaki, nie obieraj ich. Następnie nakłuj je widelcem z każdej strony. W misce wymieszaj mąkę z solą, a następnie obtocz w tej mieszance ziemniaki.

Włóż je do kosza air fryera i piecz w temperaturze 200°C przez około 60 minut, aż będą miękkie w środku i chrupiące na zewnątrz.

Podawaj z masłem, posypane świeżym koperkiem i dodatkiem kwaśnej śmietany.



Kotlet schabowy

4 plastry schabu

2 jajka

6 łyżek bułki tartej

4 łyżki mąki pszennej

sól

pieprz

ulubione przyprawy (np.
papryka słodka, czosnek
granulowany)

Schab lekko rozbij tłuczkiem na grubość ok. 1 cm. Dopraw mięso z obu stron solą, pieprzem i ulubionymi przyprawami. Każdy kotlet obtocz najpierw w mące, potem w roztrzepanych jajkach, a na końcu w bułce tartej.

Kotlet schabowy włóż do kosza air fryera. Ustaw temperaturę na 200°C i piecz przez 12-15 minut, obracając kotlety w połowie czasu, aż panierka będzie złocista i chrupiąca.

Podawaj z ziemniakami, frytkami lub ulubioną surówką.



Placki ziemniaczane

500 g ziemniaków

1 jajko

1 mała cebula

2 łyżki mąki pszennej

sól i pieprz do smaku

Ziemniaki obierz, zetrzyj na tarce o drobnych oczkach i odcisnij nadmiar wody. Cebulę również zetrzyj na tarce i wymieszaj z ziemniakami.

Dodaj jajko, mąkę, sól oraz pieprz i dokładnie wymieszaj masę.

Uformuj placki i wyłóż je na papier do pieczenia. Umieść placki w air fryerze, ustaw temperaturę na 180°C i piecz przez 15-20 minut, aż będą złociste i chrupiące.



Gołąbki bez zawijania

400 g kapusty drobno poszatkowanej

100 g ryżu

400 g mięsa wołowo-wieprzowego (lub innego ulubionego mięsa)

1 cebula

1 jajko

sól, pieprz do smaku

400 ml passaty pomidorowej

100 ml wody

1 łyżka oliwy

Na początku podgotuj ryż, a następnie drobno poszatkuj kapustę. Cebulę podsmaż na oliwie do zeszklenia. W dużej misce połącz kapustę, mięso wołowo-wieprzowe, ugotowany ryż, cebulę, jajko i dopraw solą oraz pieprzem. Całość dokładnie wymieszaj.

Z powstałej masy formuj porcje w kształcie gołąbków. Passatę pomidorową połącz z wodą, a powstałym sosem zalej gołąbki w air fryerze. Piecz w temperaturze 150°C przez 40 minut.

Na ostatnie 5 minut zwiększ temperaturę do 170°C, aby gołąbki lekko się zarumieniły.



Serniczki w kokilkach

400 g serka
śmietankowego

4 jajka

3 łyżki mąki pszennej

140 ml śmietanki 30%

2 łyżeczki ekstraktu
waniliowego

100 g cukru (możesz
użyć mniej, w zależności
od preferencji)

ulubione owoce do
dekoracji

W misce umieść serek śmietankowy, jajka, mąkę, śmietankę, cukier i ekstrakt waniliowy.

Za pomocą miksera na średnich obrotach, miksuj składniki przez kilka minut, aż masa będzie gładka i kremowa. Przelej ją do kokilek, napełniając je do 3/4 wysokości.

Ustaw airfryera na 180°C i piecz przez 15 minut, aż serniczki się zetną i lekko zrumienią.

Po upieczeniu pozostaw je do wystudzenia, a następnie udekoruj ulubionymi owocami.



Zupa krem z pieczonych warzyw

4 dojrzałe pomidory (ze skórką)

1 czerwona papryka

1 cebula

1 duża marchewka

1 cała główka czosnku

2 łyżki oliwy z oliwek

1 szklanka bulionu warzywnego

50 ml śmietanki 30%
szczypta cukru

sól, pieprz do smaku

papryka czerwona w proszku

oregano

mozzarella do dekoracji

Pomidory pokrój na ćwiartki, paprykę oczyść z pestek i pokrój w kawałki, cebulę i marchewkę obierz i pokrój na mniejsze części. Całą główkę czosnku przekrój w łupince na pół w poziomie. Wszystkie warzywa razem z czosnkiem przełóż do kosza air fryera, polej oliwą i wymieszaj.

Piecz w 180°C przez 35 minut, aż warzywa zmiękną i lekko się przypieką. Upieczone warzywa przełóż do blendera kielichowego. Z główki czosnku wyciśnij upieczone ząbki i dodaj do reszty. Wlej szklankę bulionu, wsyp przyprawy: cukier, sól, pieprz, paprykę w proszku i oregano. Zmiksuj wszystko na gładki, kremowy sos.

Na koniec dodaj śmietanę i jeszcze raz krótko zmiksuj, żeby połączyć smaki. Spróbuj i dopraw według uznania.

Podawaj od razu — najlepiej z chrupiącymi grzankami, startą mozzarellą i świeżymi ziołami.



Zapiekanki z pieczarkami i serem

2 bagietki
masło ziołowe
5 dużych pieczarek
pół cebuli
150 g sera mozzarella
ketchup
szczypiorek do dekoracji

Wymieszaj masło z ulubionymi przyprawami: natka pietruszki, czosnek czy inne zioła. Bagietki przekrój na pół wzdłuż i posmaruj każdą połówkę masłem ziołowym. Pieczarki pokrój w cienkie plasterki, a cebulę w cienkie piórka. Na przygotowane bagietki wyłóż plasterki pieczarek i piórka cebuli.

Włóż do air fryera i piecz w temperaturze 180°C przez 10 minut. Następnie posyp obficie mozzarellą, zwiększ temperaturę do 220°C i piecz jeszcze 5 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.

Gotowe zapiekanki posmaruj ketchupem i posyp świeżym, posiekanym szczypiorkiem.



Zapieczony ryż z jabłkami

3 jabłka
200 g ryżu
2 łyżki cynamonu
1 łyżka cukru
jogurt grecki (do podania)

Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu. Jabłka zetrzyj na tarce, a następnie posyp cynamonem i cukrem.

W naczyniu żaroodpornym lub formie do air fryera układaj na przemian warstwami ryż i jabłka, zaczynając od ryżu.

Piecz w temperaturze 180°C przez 15 minut.

Po upieczeniu podawaj zapieczony ryż z jabłkami, a na wierzch dodaj łyżkę jogurtu greckiego.



Ciasto bananowe

2 banany
160 g mąki pszennej
90 g cukru
100 g jogurtu naturalnego
1 jajko
50 ml oleju
1 łyżeczka proszku do pieczenia
40 g gorzkiej czekolady połamanej na małe kawałki lub czekoladowych groszków
szczypta soli

Banany rozgnieć lub zmiksuj. Stopniowo dodawaj pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj.

Formę do ciasta o średnicy 25 cm lekko natłuść masłem i oprósz mąką. Ciasto wlej do formy.

Sprawdź patyczkiem, czy ciasto jest gotowe.

Do pieczenia wybierz program PIZZA, 180 °C i 35 minut.



Pieczeń rzymska

1 kg mięsa mielonego
(wołowego/wieprzowego)

1 cebula

1 bułka

150 ml mleka

1 łyżka oleju

150 g wędzonego
boczek

2 jajka

1 łyżeczka majeranku

4 łyżki bułki tartej

sól

pieprz

Bułkę zalej mlekiem i odstaw, aż wchłonie płyn i zmięknie. Nadmiar mleka odlej. Dodaj mięso, jajka, wędzony boczek pokrojony w drobną kostkę, majeranek, sól, pieprz i bułkę tartą.

Cebulę drobno posiekaj i podsmaż na oleju na złoty kolor. Dodaj ją do mięsa i dokładnie wymieszaj.

Z masy uformuj dwie rolady i umieść je w koszach frytkownicy.

Do pieczenia wybierz program KURCZAK, 160 °C i 45 minut.



Ciasto francuskie z jabłkami

1 opakowanie ciasta francuskiego

2 duże lub 4 małe jabłka

1 cukier waniliowy

2 łyżki cukru trzcinowego

cynamon

garść rodzynek

garść orzechów

2 łyżki bułki tartej

1 jajko

Jabłka obierz i pokrój na małe kawałki. Dodaj cukier waniliowy, cukier trzcinowy, cynamon, rodzyнки, posiekane orzechy i bułkę tartą. Dobrze wymieszaj. Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia tak, aby nie wystawał poza krawędź. Ciasto rozwiń i równomiernie rozłóż na nim przygotowaną masę.

Zwiń i przenieś na blachę do pieczenia. Jeśli się nie mieści, delikatnie uformuj w podkowę. Posmaruj roztrzepanym jajkiem.

Do pieczenia wybierz program PIZZA, 180 °C i 30 minut.



Czeskie bułeczki

250 g mąki pszennej

130 ml letniej wody

1 łyżka oleju

1 łyżeczka soli

1/2 łyżeczki cukru

1/4 kostki drożdży

W letniej wodzie rozpuść drożdże z cukrem, przykryj i odstaw, aby zaczyn ruszył. W misce wymieszaj mąkę z solą i olejem, dodaj zaczyn i zagnieć na gładkie ciasto. Odstaw na godzinę do wyrośnięcia. Ciasto podziel na 8 części.

Każdą część rozwałkuj w trójkąt i uformuj bułeczkę. Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia tak, aby nie wystawał poza krawędź.

Uformowane bułeczki ułóż na blasze i odstaw na kolejne 45 minut do wyrośnięcia. Posmaruj wodą i posyp grubą solą, makiem lub kminkiem.

Do pieczenia wybierz program PIZZA, 200 °C i 25 minut.



Placek z ziemniaków z wędzonym boczkiem

750 g ziemniaków

1 jajko

150 g wędzonego boczku

1 łyżeczka soli

1/2 łyżeczki mielonego kminku

1 łyżeczka majeranku

60 g mąki pszennej
olej

Ziemniaki obierz i zetrzyj, a nadmiar wody odlej. Dodaj jajko, wędzony boczek pokrojony w drobną kostkę, sól, kminek, majeranek i mąkę pszenną. Dobrze wymieszaj.

Blachę do pieczenia wyłóż papierem do pieczenia tak, aby nie wystawał poza krawędź, i posmaruj olejem. Masę ziemniaczaną wylej na blachę i równomiernie rozprowadź. Spryskaj olejem w sprayu.

Do pieczenia wybierz program PIZZA, 220 °C i 25 minut.



Ciasto z owocami i kruszonką

150 g mąki pszennej
1/2 opakowania proszku
do pieczenia
90 g cukru
125 ml mleka
2 łyżki oleju
1 jajko
sezonowe owoce
KRUSZONKA
50 g masła
50 g cukru
70 g mąki pszennej

Wszystkie składniki włóż do miski i dobrze wymieszaj na jednolite ciasto. Formę do ciasta o średnicy 25 cm lekko natłuść masłem i oprósz mąką.

Ciasto wlej do formy. Udekoruj owocami według uznania. Z zimnego masła, cukru i mąki przygotuj kruszonkę. Kruszonkę równomiernie rozłóż na owocach.

Sprawdź patyczkiem, czy ciasto jest gotowe.

Do pieczenia wybierz program PIZZA, 180 °C i 35 minut.



Podpłomyki

375 g mąki pszennej
2 ugotowane,
rozgniecione ziemniaki

200 ml mleka

1 jajko

2 łyżki oleju

1/2 kostki drożdży

1 łyżeczka cukru

1 łyżeczka soli

150 g bryndzy

150 g kwaśnej śmietany

odrobina mleka do
rozcieńczenia

200 g wędzonego
boczeku

czerwona cebula

koperek

Z mleka, drożdży i cukru przygotowujemy zaczyn. Do miski wsypujemy mąkę, sól, dodajemy rozgniecione ugotowane ziemniaki, olej, jajko i zaczyn. Wyrabiamy ciasto i zostawiamy je do wyrośnięcia na 1 godzinę.

Blachę smarujemy tłuszczem i rozciągamy na niej ciasto. W misce mieszamy śmietanę, bryndzę i odrobinę mleka – tak, aby dało się tę mieszankę łatwo rozsmarować na cieście.

Dodajemy pokrojony w mniejsze kawałki boczek, pokrojoną cebulę i posiekany koperek.

Pieczemy 40 minut w temperaturze 200°C.



Bratysławskie rożki

CIASTO

225 g mąki pszennej

125 g masła 82%

100 g kwaśnej śmietany

NADZIENIE

230 g mielonych
orzechów

100 g cukru pudru

200 g musu jabłkowego

W robocie kuchennym mieszamy mąkę z pokrojonym na mniejsze kawałki zimnym masłem i wyrabiamy kruszonkę. Następnie dodajemy śmietanę i mieszamy ciasto do połączenia składników. Formujemy kulę i odstawiamy na 2 godziny do lodówki.

W garnku mieszamy orzechy z cukrem i musem. Gotujemy na małym ogniu, aż masa lekko zgęstnieje, następnie przekładamy ją do miski i pozostawiamy do ostygnięcia.

Schłodzone ciasto dzielimy na 4 części i z każdej formujemy kulę. Na oprószonej mąką stolnicy rozwałkowujemy ciasto i kroimy je na 8 trójkątów. Na każdy trójkąt nakładamy łyżeczkę nadzienia i formujemy rożki. Końcówkę ciasta zostawiamy pod spodem, aby rożki nie rozwinęły się podczas pieczenia. Układamy je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 200°C przez około 25 minut. Upieczone rożki posypujemy cukrem pudrem.



Bułeczki drożdżowe z budyniem

CIASTO

500 g mąki pszennej

1/2 kostki drożdży

300 ml letniego mleka

50 g cukru

2 g soli

skórka z 1 cytryny

mielona wanilia

110 g masła

(60 g miękkiego do ciasta
+ do natłuszczenia
i posmarowania bułeczek)

1 żółtko

BUDYŃ

2 budynie waniliowe

1,5 l mleka

2-3 łyżki cukru

Z drożdży, 100 ml mleka i łyżeczki cukru przygotowujemy zaczyn. Mieszymy pozostałe składniki ciasta, dodajemy zaczyn i pozostawiamy do wyrośnięcia na 1 godzinę.

Na natłuszczonej blasze układamy bułeczki, smarujemy je roztopionym masłem i zostawiamy jeszcze na 10 minut do ponownego wyrośnięcia. Pieczemy w temperaturze 200°C przez 25 minut.

Po wyjęciu ponownie smarujemy roztopionym masłem.

Z budyniu, mleka i cukru gotujemy rzadszy budyń.

Podajemy udekorowane świeżymi lub liofilizowanymi owocami.



Fish & Chips

7 łyżek mąki pszennej

6 łyżek skrobi ziemniaczanej

3 łyżeczki proszku do pieczenia

1 łyżka świeżego tymianku

2 jajka

sól

150 ml piwa

400 g ziemniaków

olej

300 g filetów z dorsza
czarny pieprz

Z mąki, skrobi, jajek, proszku do pieczenia i piwa przygotowujemy ciasto. Doprawiamy je solą i dodajemy tymianek. Filety z dorsza solimy i pieprzymy, obtaczamy w cieście i wkładamy do kosza frytkownicy.

Pieczemy w temperaturze 180°C przez 15 minut.

Ziemniaki kroimy na frytki i wkładamy do drugiego kosza frytkownicy, pieczemy w temperaturze 200°C przez 25 minut



Sałatka z pieczoną dynią

200 g dyni piżmowej
150 g buraków
150 g czerwonej cebuli
2 łyżki octu z czerwonego wina
1 łyżka cukru trzcinowego
50 ml oliwy z oliwek
roszponka lub rukola
2 piersi z kurczaka
mieszanka przypraw do mięsa z kurczaka
olej w sprayu
sól
chleb tostowy
DRESSING
200 g kwaśnej śmietany
1 łyżka chrzanu
sok z 1 cytryny
sól morska

Warzywa: Ocet mieszamy z cukrem, a następnie różgą kuchenną dodajemy olej. Buraki kroimy na ósemki, cebulę na podobnej wielkości kawałki, a dynię na mniejsze cząstki. Warzywa polewamy przygotowaną mieszanką, mieszamy i wkładamy do kosza frytkownicy.

Pieczemy w temperaturze 170°C przez 50 minut. W połowie pieczenia potrząsamy koszem.

Piersi z kurczaka: Mięso solimy, doprawiamy przyprawami i spryskujemy olejem w sprayu. Pieczemy w drugim koszu w temperaturze 200°C przez 20 minut. W połowie pieczenia obracamy mięso.

Tosty: Chleb tostowy wkładamy do szuflady do pizzy i pieczemy w temperaturze 230°C przez około 5 minut.