



LINBOX



Aksesoria do frytkownicy beztuszczowej | Książka z przepisami

Aksesoria do frytkownicy beztuszczowej
Książka z przepisami



Aksesoria do frytkownicy beztłuszczowej
Książka z przepisami

Smażone paluszki z mozzarelli



Składniki:

- . 1 blok sera mozzarella
- . 1 jajko
- . 1 łyżeczka czosnku w proszku
- . 0,5 łyżeczki soli
- . 1 szklanka bułki tartej panko
- . Oliwa z oliwek

Przepis:

1. Pokrój mozzarellę w paski.
2. Jajko ubić z czosnkiem w proszku i solą.
3. Zanurz paski w jajku, a następnie obtocz je w bułce tartej, upewnij się, że każdy odsłonięty obszar sera jest dobrze pokryty.
4. Zamroź paski na 20-30 minut, ustaw w międzyczasie frytkownicę.
5. Rozgrzej frytkownicę powietrzną do 200 stopni przez 5 minut, w międzyczasie posmaruj/spryskaj paski odrobiną oliwy z oliwek.
6. Włóż paski do kosza, ustaw najwyższą temperaturę i ustaw minutnik na 6-10 minut, sprawdzaj i obracaj je co 2-3 minuty, aby zapewnić równomierne przyrumienienie.

Kotlety jagnięce



Składniki:

- 4 grubo pokrojone kotlety jagnięce z kością
- 2 łyżki brązowego cukru
- 2,5 łyżki ostrej musztardy
- 4 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżeczka granulowanej cebuli
- 2 łyżeczki białego octu
- 0,5 łyżeczki płatków pietruszki
- 1/3 szklanki oliwy z oliwek
- 1 cytryna, skórka i sok
- 1 łyżeczka grubo mielonej musztardy
- 2 łyżeczki suszonego tymianku
- 1 łyżeczka płynnego dymu
- 1 łyżeczka sosu Worcestershire
- Sól i pieprz

Przepis:

1. W średniej misce wymieszaj oliwę z oliwek, brązowy cukier, skórkę z cytryny i sok, musztardę, czosnek, tymianek, cebulę, płynny dym, ocet, sos Worcestershire, pietruszkę, sól i pieprz.
2. Umieść kotlety jagnięce i mieszankę razem w dużej zamykanej plastikowej torbie i marynuj przez 3 godziny lub noc w lodówce.
3. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 200 stopni przez 5 minut.
4. Kotlety jagnięce przekładamy do koszyka, a następnie wkładamy do frytownicy.
5. Ustaw najwyższą temperaturę i ustaw minutnik na 20 minut, przerzuć go do przerywy.

Paski kurczaka



Składniki:

- . 500g połówczek z kurczaka, pokrojonych w paski.
- . 2 łyżki wody
- . 2 łyżki białego octu
- . 0,5 łyżeczki pokruszonej czerwonej papryki
- . 1 łyżeczka cebuli w proszku
- . 1/4 szklanki oliwy z oliwek
- . 2 łyżki miodu
- . 0,5 łyżeczki soli
- . 1 łyżeczka czosnku w proszku
- . 0,5 10000 papryki

Przepis:

1. Połącz wszystkie składniki marynaty i dobrze wymieszaj.
2. Dodaj paski kurczaka i wymieszaj, aby obtoczyć. Przykryj szczelnie i marynuj w lodówce przez 30 minut.
3. Rozgrzej frytownicę do 200 stopni przez 5 minut
4. Umieść paski kurczaka w koszu, a następnie włóż do frytownicy.
5. Ustaw najwyższą temperaturę i ustaw minutnik na 5-7 minut, obracając go w połowie czasu, gotuj, aż kurczak będzie gotowy.

Pieczone udka z kurczaka



Składniki:

- . 4 ćwiartki udka z kurczaka
- . 1 łyżeczka ostrego sosu
- . 1 łyżeczka soli koszernej
- . 0,25 łyżeczki granulowanej cebuli
- . 0,25 łyżeczki pokruszonej czerwonej papryki
- . 3 łyżki oliwy z oliwek
- . 1 łyżka włoskiej przyprawy
- . 0,25 łyżeczki papryki hiszpańskiej
- . 0,25 łyżeczki czosnek granulowany
- . 0,25 łyżeczki mielonego pieprzu

Przepis:

1. W małej misce wymieszaj przyprawę włoską, sól, paprykę, cebulę, czosnek, czerwony pieprz i czarny pieprz i odstaw na bok.
2. Osusz ćwiartki udka z kurczaka. Natrzyj oliwą z oliwek i ostrym sosem, a następnie przykryj mieszanką przypraw z obu stron.
3. Rozgrzej frytownicę do 200 stopni przez 5 minut
4. Umieść nogi w koszu, a następnie włóż do frytownicy.
5. Ustaw najwyższą temperaturę i ustaw timer na 30 minut, obracaj go co 10 minut

Łosoś karaibski



Składniki:

- 2 filety z łososia, bez skóry
- 1 cytryna, skórka i sok
- 1 łyżka posiekanej świeżej natki pietruszki
- 0,25 łyżeczki płatków czerwonej papryki
- 3 łyżki roztopionego masła
- 1 łyżka posiekanego świeżego rozmarynu
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- Sól i pieprz

Przepis:

Rozdział 1. Wymieszaj masło, skórkę i sok z cytryny, rozmaryn, natkę pietruszki, czosnek, płatki czerwonej papryki, sól i pieprz.

Rozdział 2. Przykryj łososia mieszanką.

Rozdział 3. Filety z łososia włożyć do koszyka, a następnie włożyć do frytownicy.

Rozdział 4. Ustaw temperaturę w 180 stopniach i ustaw minutnik na 10 minut.

Sznycel wołowy



Składniki:

- . 2 łyżki oleju roślinnego
- . 50g bułki tartej
- . 1 jajko, roztrzepane
- . 1 cienki sznycel wołowy

Przepis:

1. Wymieszaj olej i bułkę tartą. Mieszaj, aż mieszanina stanie się luźna i krucha.
2. Zanurz sznycel w jajku, a następnie wstrząśnij resztkami.
3. Zanurz sznycel w mieszance bułki tartej, upewniając się, że jest równomiernie i całkowicie przykryty.
4. Rozgrzej frytownicę do 200 stopni przez 5 minut.
5. Delikatnie połóż sznycel w koszyczku, a następnie włóż do frytownicy.
6. Ustaw najwyższą temperaturę i ustaw minutnik na 12-15 minut, obróć go do przerwy. (Czas może się różnić w zależności od grubości sznycla).

Aksesoria | Przepisy

Paluszki ananasa z dipem jogurtowym



Składniki:

- . Paluszki ananasowe
- . 1/2 ananasa
- . 1/4 szklanki wiórków kokosowych

Dip jogurtowy:

- . 1 mała gałązka świeżej mięty
- . 1 szklanka jogurtu waniliowego

Przepis:

1. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 200 stopni przez 5 minut.
2. Ananasa pokroć w słupki o wielkości i kształcie zbliżonym do frytek.
3. Zanurz ananasa w wiórku kokosowym, wilgoć w ananasie wystarczy, aby się wiórki się przykleiły.
4. Delikatnie wóź paluszki ananasa do kosza, a następnie wóź do frytownicy.
5. Ustaw najwyższą temperaturę i ustaw minutnik za 10 minut, obróć go do przerwy.

Dip jogurtowy: Pokrój liście mięty w drobną kostkę, a następnie wymieszaj z jogurtem waniliowym.

Czekoladowe babeczki



Składniki:

- 120g słodkiej lub gorzkiej czekolady
- 3/4 szklanki gorącej kawy
- 3/4 szklanki cukru
- 0,5 łyżeczki soli
- 2 jajka
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1/3 szklanki kakao w proszku
- 1 szklanka mąki uniwersalnej
- 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/4 szklanki oleju roślinnego
- 2 łyżeczki białego octu
- Krem czekoladowy

Przepis:

1. Umieść czekoladę i kakao w średniej misce. Dodaj gorącą kawę i ubijaj do uzyskania gładkiej konsystencji. Odstawić do całkowitego ostygnięcia lub wstawić do lodówki na 20 minut.
2. Wymieszaj mąkę, cukier, sodę oczyszczoną i sól.
3. W osobnej misce wymieszaj olej roślinny, jajka, ocet i wanilię.
4. Dodaj schłodzoną mieszankę czekoladową do mokrych składników i ubijaj, aż będzie gładka. Następnie dodaj mieszankę mąki i ubijaj do uzyskania gładkiej konsystencji.
5. Wlej ciasto do pojedynczych silikonowych foremek do babeczek wyłożonych papierem. Piecz 6 babeczek na raz.
6. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 180 stopni przez 5 minut.
7. Ustaw temperaturę na 150 stopni i ustaw minutnik na 15-20 minut, aż wykalaczka włożona w środek muffinki wyjdzie czysta.
8. Po ostygnięciu polej kremem czekoladowym

Aksesoria | Przepisy

Babeczka bananowa



Składniki:

- Posypka czekoladowa
- Mokra mieszanka :
 - 4 dojrzałe banany (rozmiar Cavendisha)
 - 2 jajka
 - 90g brązowego cukru
 - 1 łyżeczka esencji waniliowej
 - 3 łyżki mleka
 - 1 łyżka Nutelli

- Sucha mieszanka:
 - 250g mąki pszennej lub zwykłej
 - 1 łyżeczka soli
 - 1 łyżeczka sody oczyszczonej
 - 1 łyżeczka proszku do pieczenia
 - 1 łyżeczka cynamonu
 - 2 łyżki kakao w proszku

Przepis:

1. Zetrzyj dojrzałe banany w misce, a następnie dodaj resztę "Mokrej mieszanki". Dobrze połącz.
2. Przesiej "Suchą mieszankę", a następnie dodaj do "Mokrej mieszanki". Delikatnie złącz do połączenia, ale nie mieszaj energicznie.
3. Dodaj posypkę czekoladową
4. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 180 stopni przez 5 minut.
5. Wlej ciasto do foremek na muffinki, wóź kubki do koszyka, a następnie wóź do frytownicy.
6. Ustaw temperaturę na 150 stopni i ustaw minutnik na 15 minut, aż wykałaczką włożona w środek muffinki wychodzi czysta.

Pieczone ziemniaczki z czosnkiem



Składniki:

- . 750 g ziemniaków woskowych
- . 1 ząbek czosnku, zmiądzony
- . 1 łyżka świeżego tymianku
- . 1 łyżka oleju z żywych zwierząt
- . Sól morską

Przepis:

1. Ziemniaki obrać i pokroić w cienkie krążki. Namocz je w wodzie przez co najmniej 30 minut. Dokładnie je odcedź i osusz ręcznikiem papierowym.
2. Rozgrzej frytownicę w temperaturze 200 stopni przez 5 minut, w międzyczasie wymieszaj czosnek, tymianek i oliwę z oliwek w misce i obtocz ziemniaki w tej mieszance.
3. Przelóż plastry ziemniaków do koszyka frytownicy i włóż do frytownicy, ustaw najwyższą temperaturę i minutnik na 15-20 minut. Potrząśnij koszem co 5-7 minut, aż się zarumienią i będą gotowe.
4. Usmażone plastry ziemniaków układamy na ciepłym półmisku i posypujemy solą. Pyszne z kotleci jagnięcymi lub innymi kotleci.

Nadziewane pieczarki portobello



Składniki:

- 3 pieczarki portobello
- 1 pomidor, pokrojony w kostkę
- 1 łyżeczka mielonego czosnku
- 0,5 łyżeczki soli truflowej
- Tarty ser cheddar lub mozzarella
- 1 zielona papryka, pokrojona w kostkę
- 2 plastry szynki, pokrojone na małe kawałki
- 1 średnia czerwona cebula, pokrojona w kostkę
- Odrobina czarnego pieprzu
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Przepis:

1. Przygotuj grzyby: umyj i osusz. Usuń łodygi. Skrop grzyby oliwą z oliwek i dobrze obtocz rękami.
2. W dużej misce wymieszaj paprykę, szynkę, pomidora, czosnek, cebulę, sól truflową, czarny pieprz i ser.
3. Przełóż powyższą mieszankę do kapeluszy grzybów. Jeśli chcesz, posyp większą ilością sera.
4. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 200 stopni przez 5 minut.
5. Włóż pieczarki do koszyka, a następnie włóż do frytkownicy.
6. Ustaw temperaturę na 160 stopni i ustaw minutnik na 10-12 minut, aż wierzch się zarumieni, a ser się rozpuści.

Pieczone ziemniaki z tunczykiem



Składniki:

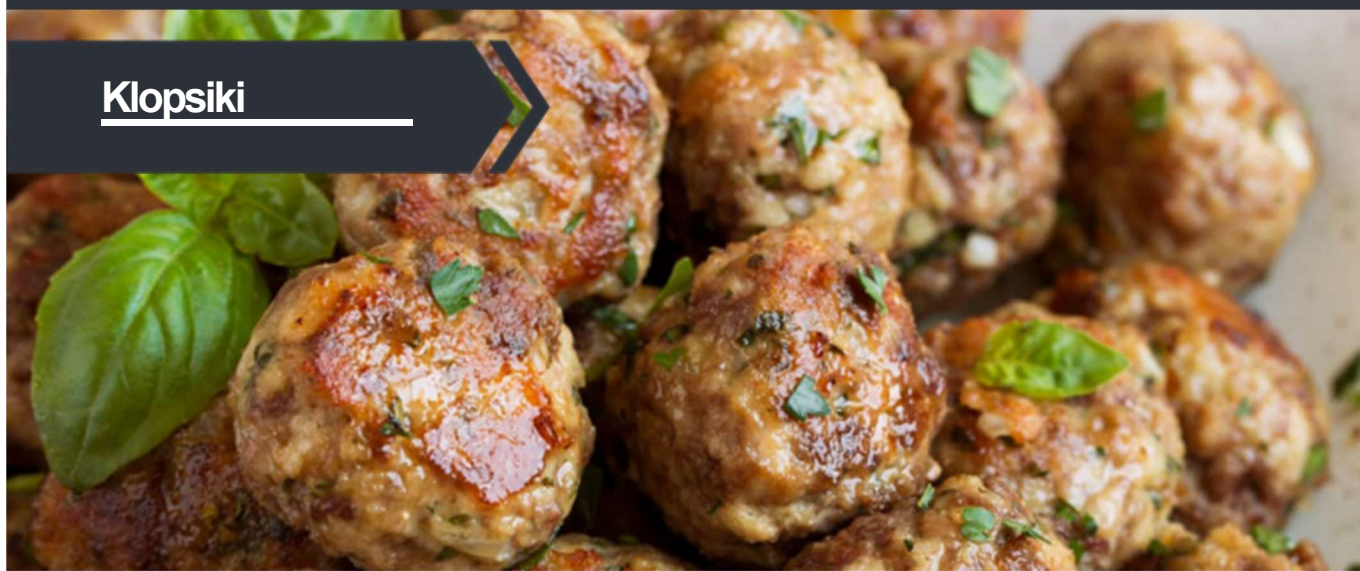
- 4 ziemniaki
- 1 puszka tuńczyka w oleju, odsączonego
- 1 łyżeczka chili w proszku
- Świeżo zmielony czarny pieprz
- 0,5 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki jogurtu (greckiego)
- 1 zielona cebula, drobno pokrojona w krążki
- 1 łyżka kaparów

Przepis:

1. Namocz ziemniaki przez co najmniej 30 minut i osusz papierem kuchennym.
2. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 200 stopni przez 5 minut, w międzyczasie lekko posmaruj ziemniaki oliwą z oliwek i umieść je w koszyku frytownicy.
3. Włóż kosz do frytownicy, ustaw najwyższą temperaturę i minutnik na 30 minut, aby smażyć ziemniaki, aż będą pysznie chrupiące i gotowe.
4. W misce drobno rozgnieć tuńczyka i dodaj jogurt i chili w proszku. Dobrze wymieszaj. Dodaj połowę zielonej cebuli i dopraw do smaku solą i pieprzem.
5. Ułóż ziemniaki na dwóch talerzach i pokrój wierzch wzdłuż.
6. Lekko rozsuń ziemniaka i nałóż mieszankę tuńczyka na otwartego ziemniaka.
7. Posyp nadzienie chili w proszku i nałóż na wierzch kapary i resztę zielonej cebuli.

Aksesoria | Przepisy

Klopsiki



Składniki:

- 150 g mielonej jagnięciny lub chudej mielonej wołowiny
- 1 kromka czerstwego białego chleba, zamienionego w drobną mięksizkę
- 50 g pokruszonej greckiej fety
- 1 łyżka świeżego oregano, drobno posiekanego
- 0,5 łyżki startej skórki z cytryny
- Świeżo zmielony czarny pieprz

Przepis:

1. W misce wymieszać mięso mielone z bułką tartą, fetą, oregano, skórką z cytryny i czarnym pieprzem, dokładnie wszystko razem ugniatając.
2. Podziel mięso mielone na 10 równych porcji i uformuj gładkie kulki wilgotnymi rękami.
3. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 200 stopni przez 5 minut,
4. Włóż klopsiki do kosza do smażenia, a następnie włóż do frytownicy, ustaw najwyższą temperaturę i minutnik na 10-12 minut, aż ładnie się zarumienią i będą gotowe.

Podudzia z kurczaka



Składniki:

- 1 jajko
- 1/2 szklanki maślanek
- 3/4 szklanki mąki samorosnącej
- 3/4 szklanki bułki tartej panko
- 1 łyżeczka soli
- 1/4 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu (do wymieszania w panierce)
- sól i pieprz do smaku (do przyprawiania kurczaka)
- 4 udka z kurczaka, pokryć skórkę olejem lub sprayem do gotowania

Przepis:

1. Ubij jajka i maślanę w płytkim naczyniu.
2. W drugim płytkim naczyniu wymieszaj mąkę, okruchy panko, 1 łyżeczkę soli i 1/4 łyżeczki pieprzu.
3. Posyp udka z kurczaka solą i pieprzem do smaku.
4. Zanurz nogi w maślance, a następnie zwiń mieszankę panko, wciskając okruchy, aby powłoka się przykleiła. Spryskać olejem.
5. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 200 stopni przez 5 minut.
6. Spryskaj kosz frytownicy nieprzywierającym sprayem do gotowania, włóż nogi do kosza do smażenia, a następnie włóż go do frytownicy.
7. Ustaw najwyższą temperaturę i timer na 20 minut. Obróć nogi w przerwie.
8. Sprawdź, czy się nie zrumieniło. Jeśli masz jakieś białe plamy, które nie zaczęły brązowieć, spryskaj olejem lub sprayem do gotowania. Kontynuuj gotowanie jeszcze przez 5 minut lub do momentu, gdy skórka się zarumieni. Większe (bardziej mięsiste) podudzia gotują się dłużej niż małe.

Aksesoria | Przepisy

Krewetki w szynce



Składniki:

- 1 duża czerwona papryka, przekrojona na pół
- 10 (mrożonych) krewetek królewskich, rozmrożonych
- 5 plastrów surowej szynki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 duży ząbek czosnku, zmiążdżony
- 0,5 łyżki papryki wędzonej
- Świeżo zmielony czarny pieprz

Przepis:

1. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 200 stopni przez 5 minut.
2. Włóż paprykę do koszyka do smażenia i włóż do frytownicy. Ustaw minutnik na 10-15 minut. Piecz paprykę, aż skórka lekko się zwęgli.
3. Włóż paprykę do miski przykryj pokrywką lub folią spożywczą. Odstaw paprykę na 15 minut.
4. Obierz krewetki, zrób nacięcie z tyłu i usuń czarną żyłkę.
5. Plastry szynki przekroić wzdłuż na pół i zawinąć każdą krewetkę w plasterkę szynki.
6. Posmaruj paczki cienką warstwą oliwy z oliwek i włóż je do kosza do smażenia, a następnie włóż do frytownicy.
7. Ustaw najwyższą temperaturę i timer na 5-7 minut. Smaż krewetki, aż będą chrupiące i w sam raz.
8. W międzyczasie obierz skórkę z połówek papryki, usuń pestki i pokrój paprykę na kawałki. Zmiksuj paprykę w blenderze z czosnkiem, papryką i oliwą z oliwek. Wlej sos do naczynia i dopraw solą i pieprzem do smaku.
9. Krewetki w szynce podawaj na półmisku z widelcami do tapas i dodaj małe naczynie z dipem z czerwonej papryki.

Papryka z kozim serem



Składniki:

- . 8 mini papryczek
- . 0,5 łyżki oleju z żywych winogron
- . 5 łyżek suszonych włoskich ziół
- . 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- . 100 g miękkiego sera koziego, w ośmiu kawałkach

Przepis:

1. Odetnij wierzch mini papryczek i usuń nasiona i błonę.
2. Wymieszaj oliwę z oliwek w głębokim naczyniu z włoskimi ziołami i pieprzem. Wrzuć kawałki koziego sera do oleju.
3. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 200 stopni przez 5 minut.
4. Wciśnij kawałek koziego sera do każdej mini papryki i umieść mini papryczki obok siebie w koszu. Następnie włóż go do frytownicy.
5. Ustaw najwyższą temperaturę i timer na 10-12 minut. Piecz mini papryczki, aż ser się rozpuści.

Aksesoria | Przepisy

Pieczone skrzydełka z kurczaka



Składniki:

- . 2 ząbki czosnku
- . 2 łyżeczki imbiru w proszku
- . 1 łyżeczka mielonego kminku
- . Świeżo zmielony czarny pieprz
- . 500 g skrzydełek z kurczaka w temperaturze pokojowej
- . 100 ml słodkiego sosu chili

Przepis:

1. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 200 stopni przez 5 minut.
2. Wymieszaj czosnek z imbirem w proszku, kminkiem, dużą ilością świeżo zmielonego czarnego pieprzu i odrobiną soli. Natrzyj skrzydełka z kurczaka ziołami.
3. Włóż skrzydełka z kurczaka do kosza, a następnie włóż do frytownicy.
4. Ustaw najwyższą temperaturę i timer na 10-12 minut. Obróć go do przerwy. Piecz skrzydełka z kurczaka, aż będą chrupiące i brązowe.
5. Podawaj skrzydełka z kurczaka z sosem chili jako danie główne lub przekąskę.

Satay wołowe z sosem orzechowym



Składniki:

- 2 ząbki czosnku, zmiążdżone
- 1 łyżeczka imbiru w proszku
- 2-3 łyżki słodkiego sosu sojowego
- 400 g chudej wołowiny, w kostce 3 cm
- 200 ml mleka kokosowego
- 2 cm świeżego korzenia imbiru, startego na tarce
- 2 łyżeczki pasty chili lub ostrego sosu paprykowego
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 szalotka, drobno posiekana, 1 łyżeczka mielonej kolendry
- 100 g niesolonych orzeszków ziemnych, mielonych

Przepis:

1. Wymieszaj połowę czosnku w naczyniu z imbirem, 1 łyżeczką ostrego sosu paprykowego, 1 łyżką sosu sojowego i 1 łyżką. Wymieszaj mięso z mieszanką i pozostaw do marynowania na 15 minut.
2. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 200 stopni przez 5 minut.
3. Włóż marynowane mięso do kosza i włóż do frytownicy.
4. Ustaw najwyższą temperaturę i timer za 15 minut. Obróć go lub potrząśnij koszem do przerwy. Piecz mięso, aż się zrumieni i będzie gotowe.

Sos orzechowy:

1. W rondelku rozgrzać 1 łyżkę oleju i delikatnie podsmażyć szalotkę z resztą czosnku. Dodaj kolendrę i smażyć jeszcze przez krótki czas.
2. Wymieszaj mleko kokosowe i orzeszki ziemne z 1 łyżeczką ostrego sosu paprykowego i 1 łyżką sosu sojowego z masą szalotki i delikatnie gotuj przez 5 minut, mieszając. W razie potrzeby dodaj trochę wody, jeśli sos stanie się zbyt gęsty.
3. Dopraw do smaku sosem sojowym i sosem z ostrej papryki

Aksesoria | Przepisy

Sałatka z pieczoną papryką



Składniki:

- . 1 czerwona papryka
- . 1 łyżka soku z cytryny
- . 3 łyżki jogurtu
- . 2 łyżki oliwy z oliwek
- . Świeżo zmielony czarny pieprz
- . 1 sałata rzymska, w szerokie paski
- . 50 g liści rukoli

Przepis:

1. Rozgrzej frytownicę powietrzną do 200 stopni przez 5 minut.
2. Umieść paprykę w koszu i włóż do frytownicy.
3. Ustaw najwyższą temperaturę i minutnik na 10 minut, obracaj paprykę w połowie czasu. Piecz paprykę, aż skórka lekko się zwęgli.
4. Włóż paprykę do miski przykryj pokrywką lub folią. Pozostaw paprykę na 10-15 minut.
5. Następnie pokrój paprykę na cztery części i usuń nasiona i skórki. Paprykę pokroić w paski.
6. Wymieszaj dressing w misce, używając 2 łyżek wody soku z cytryny, jogurtu i oliwy z oliwek. Dodaj pieprz i sól do smaku.
7. Wrzuć sałatę i liście rukoli do dressingu, a sałatkę udekoruj paskami papryki



