

ROSMARINO[®]
by Vitapur

20 skvelých receptov pre teplovzdušnú fritézu



Kuracie prsia so stredomorskou zeleninou

Čas prípravy: 20-25 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

300 g kuracích prs | 2 cukety | 2 červené papriky | 2 červené cibule | 2 hrsti cherry paradajok | 2 lyžice olivového oleja | 2 lyžičky údenej papriky | 2 lyžičky cesnaku v prášku | stredomorské korenie | soľ | čierne korenie

PRÍPRAVA

Kuracie prsia potrieme olejom, okoreníme a dáme piecť pri 190 °C. Medzitým nakrájame zeleninu, pokvapkáme ju olejom a okoreníme. Po 10 minútach kuracie mäso obrátíme a okolo neho rozložíme zeleninu. Všetko pečieme ešte 10 až 15 minút (vnútro mäsa by malo dosiahnuť aspoň 70 °C) a zeleninu medzitým raz premiešame.

TIP

Upečené kuracie mäso necháme 3 až 5 minút odpočívať a až potom ho nakrájame. Podávame s jogurtovo-bylinkovým dipom alebo čerstvým šalátom.



Zapekané cestoviny s paradajkami, špenátom a mozzarellou

Čas prípravy: 20-25 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

200 g krátkych cestovín | 160 g cherry paradajok | 100 g mladého špenátu | 120 g mozzarely | 100 ml smotany na varenie | 20 g strúhaného parmezánu | 2 strúčiky cesnaku | 2 lyžice olivového oleja | 2 lyžičky bazalky | soľ | čierne korenie

PRÍPRAVA

Cestoviny uvaríme al dente a scedíme. Zmiešame ich so smotanou, špenátom, na polovice prekrojenými cherry paradajkami, cesnakom a korením. Preložíme do teplovzdušnej fritézy a navrch rozložíme mozzarellu a parmezán. Pečieme pri 180 °C približne 10 až 12 minút, kým sa syr neroztopí a dozlatista nezapečie.

TIP

Cestoviny uvarite o 1 až 2 minúty menej, ako je uvedené na obale – mali by zostať pevné, pretože pri zapekaní ešte zmäknú.



Plnené zemiaky s brokolicou a syrom

Čas prípravy: 35-40 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

2 veľké zemiaky | 120 g brokolice | 80 g syra čedar | 2 lyžice gréckeho jogurtu
| 2 jarné cibulky | 2 lyžičky olivového oleja | 1 lyžička údenej papriky | soľ |
čierne korenie

PRÍPRAVA

Zemiaky umyjeme, osušíme, potrieme olejom a pečieme pri 200 °C približne 30 minút. Upečené zemiaky rozkrojíme na polovice a časť dužiny vydlabeme. Dužinu zmiešame s nasekanou brokolicou, gréckym jogurtom, polovicou syra a korením. Plnkou naplníme zemiakové polovice, posypeme zvyšným syrom a pečieme ešte 5 až 7 minút pri 200 °C, aby sa syr dozlatista zapiekol. Pred podávaním posypeme nakrájanou jarnou cibulkou.

TIP

Ak sú zemiaky väčšie, pred plnením vidličkou skontrolujte, či je dužina úplne mäkká, a v prípade potreby pečenie o niekoľko minút predĺžte.



Losos s novými zemiakmi a špargľou

Čas prípravy: 25 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

2 filety z lososa | 400 g nových zemiakov | 200 g zelenej špargle | 2 lyžice olivového oleja | 1 citrón | 2 strúčiky cesnaku | kôpor | soľ | čierne korenie

PRÍPRAVA

Zemiaky nakrájame, okoreníme, pokvapkáme olejom a pečieme približne 15 minút pri 200 °C. Lososa potrieme olejom, cesnakom a citrónovou šťavou a okoreníme. Spolu so špargľou ho pridáme k zemiakom a všetko pečieme ešte 8 až 10 minút pri 200 °C. Pred podávaním posypeme čerstvým kôprom.

TIP

Filety z lososa položte kožou nadol a počas pečenia ich neobracajte. Zostanú tak šťavnaté a koža sa krásne zapečie.



Chrumkavá slanina na dokonalé raňajky

Čas prípravy: 8-10 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

100 g slaniny | soľ a čierne korenie podľa chuti | čerstvá paradajka | petržlenová vňať

PRÍPRAVA

Slaninu nakrájame na tenké, rovnako hrubé plátky a vložíme ich do fritovacieho koša. Kôš vložíme do teplovzdušnej fritézy a slaninu pečieme 4 – 5 minút pri 180 °C z jednej strany. Potom postup zopakujeme z druhej strany. Podávame s plátkami čerstvej paradajky a petržlenovou vňaťou.

TIP

K výdatným raňajkám pridajte ešte lahodnú omeletu alebo volské oko.
Dobrá chuť!



Zemiakové čipsy

Čas prípravy: 25 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

2 zemiaky | 2 lyžičky oleja | soľ podľa chuti

PRÍPRAVA

Zemiaky ošúpeme a nakrájame na tenké plátky. Namočíme ich asi na 20 minút do studenej vody, aby sa z nich vyplavil škrob – po upečení tak budú extra chrumkavé. Zemiaky dôkladne osušíme papierovými utierkami a potrieme olejom. Plátky vložíme do fritovacieho koša a pečieme 5 minút pri 200 °C a potom ešte 20 minút pri 140 °C. Presypeme na tanier a dochutíme podľa chuti.

TIP

Zemiaky môžete dochutiť aj paprikou, rozmarínom, provensalským korením a podobne.



Telací rezeň po viedensky s hranolčkami

Čas prípravy: 15 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

300 g telacieho mäsa | soľ a čierne korenie | 2 lyžice múky | 2 vajcia | 2 lyžice mlieka | 4 lyžice jemnej strúhanky | 2 lyžičky masla | 2 porcie hranolčiek

PRÍPRAVA

Mäso umyjeme, osolíme, okoreníme a obalíme v múke. Vajcia rozšľaháme s mliekom, v tejto zmesi obalíme rezne a nakoniec ich obalíme ešte v strúhanke. Rezne vložíme do fritovacieho koša. Vyprážame 15 minút pri 190 °C. Naukladáme na tanier, potrieme maslom a podávame s hranolčkami.

TIP

Pre výraznejšiu chuť môžete pridať plátky citróna a jedlo posypať nasekanou petržlenovou vňaťou.



Mäsové gulky

Čas prípravy: 12 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

300 g mletého mäsa | 1 strúčik cesnaku | 1 vajce | 50 g strúhaného parmezánu | 2 lyžičky nasekanej petržlenovej vňati | 1 lyžička soli | čierne korenie podľa chuti | 80 g strúhanky | 60 ml mlieka

PRÍPRAVA

V mise zmiešame mleté mäso, nasekaný cesnak, vajce, strúhaný syr, nasekanú petržlenovú vňať, soľ a čierne korenie. Pridáme strúhanku a mlieko a všetko premiešame. Vytvarujeme 10 menších guliek a v jednej vrstve ich vložíme do fritovacieho koša (v prípade potreby na dve dávky). Pečieme 10 – 12 minút pri 200 °C.

TIP

Na gulky môžete použiť rôzne druhy mletého mäsa a namiesto petržlenovej vňate provensalské korenie a čili v prášku.



Plnené bravčové medailónky

Čas prípravy: 12 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

6 bravčových medailónkov po 50 g | 6 plátkov syra podľa výberu | čierne korenie | 12 tenkých plátkov slaniny

PRÍPRAVA

V každom medailónku narežeme „vrecko“ a naplníme ho syrom. Medailónky okoreníme, obalíme slaninou, vložíme do fritovacieho koša a pečieme 12 minút pri 200 °C.

TIP

Medailónky môžete naplniť aj sušeným ovocím a pridať lístok šalvie.



Pikantné kuracie krídelká

Čas prípravy: 20 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

12 kuracích krídeliek | 2 lyžice horčice | 2 štipky nastrúhaného zázvoru | 2 najemno nasekané čili papričky | 2 lyžice BBQ korenia

PRÍPRAVA

Všetko korenie dobre premiešame a dôkladne ním natrieme krídelká. Necháme ich v chladničke marinovať aspoň hodinu. Vložíme ich do fritovacieho koša teplovzdušnej fritézy a pečieme 20 minút pri 180 °C. Krídelká majú byť pekne tmavé a chrumkavé.

TIP

Namiesto najemno nakrájanej čili papričky môžete použiť čili v prášku alebo čili omáčku.



Kuracie prúžky v cestíčku

Čas prípravy: 12 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

240 g kuracieho filé | soľ a čierne korenie | 2 vajcia | 2 štipky kajenského korenia | 2 štipky vanilkového cukru | 4 lyžice mlieka | 4 lyžice múky

PRÍPRAVA

Kuracie filé nakrájame na prúžky, osolíme a okoreníme. Zvyšné suroviny zmiešame na hladké cestíčko. Prúžky v ňom dôkladne obalíme a vložíme do fritovacieho koša vyloženého papierom na pečenie. Pečieme 12 minút pri 200 °C.

TIP

Ak pripravujete prúžky pre deti, čierne korenie a kajenské korenie vynechajte. Prúžky môžete podávať s rôznymi dipmi.



Pečené kalamáre

Čas prípravy: 8 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

200 g krúžkov z kalmárov | soľ a čierne korenie | 2 vajcia | 4 lyžice smotany | 4 lyžice múky | navyše podľa chuti: 1 lyžička čili vložiek

PRÍPRAVA

Krúžky z kalmárov osolíme a okoreníme. Zvyšné suroviny zmiešame na husté cestíčko, v ktorom krúžky dôkladne namočíme. Vložíme ich do fritovacieho koša teplovzdušnej fritézy a pečieme približne 8 minút pri 200 °C.

TIP

Čili môžete vynechať a pre exotický nádych použiť kokosovú múku.



Pstruh vo fólii

Čas prípravy: 14 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

2 vyčistené pstruhy | soľ a čierne korenie | 6 plátkov zázvoru | 2 vetvičky rozmarínu | 2 nakrájané limetky alebo citróny

PRÍPRAVA

Pstruhy položíme na fóliu, osolíme, okoreníme a obložíme zázvorom, rozmarínom a limetkami alebo citrónmi. Fóliu uzavrieme a vložíme ju do fritovacieho koša teplovzdušnej fritézy. Pečieme 14 minút pri 180 °C.

TIP

Namiesto zázvoru, rozmarínu a limetky môžete použiť tymian a obyčajný citrón.



Cuketové placky

Čas prípravy: 8 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

2 nastrúhané cukety | 4 lyžice parmezánu | 4 lyžice najemno pomletých
ovsených vločiek | 2 štipky čili v prášku | 2 vajcia | 2 lyžičky oregana

PRÍPRAVA

Cukety nastrúhame a necháme odkvapkať. Medzitým zmiešame parmezan, ovsené vločky a oregano. Vajcia rozšľaháme. Z cukiet vytlačíme prebytočnú vodu a potom ich dôkladne zmiešame so zvyšnými surovinami. Z hmoty vytvárame placky, vložíme ich do fritovacieho koša a pečieme 8 minút pri 180 °C.

TIP

Namiesto parmezánu môžete použiť syr feta a namiesto vajec
drvené ľanové semienka.



Pečená zelenina

Čas prípravy: 9 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

100 g brokolice | 100 g tekvice | 100 g šampiňónov | 4 lyžice múky | 4 vajcia | 4 lyžice cmaru | 1 lyžička karí v prášku | 2 štipky mletého kardamómu | 8 lyžíc strúhanky

PRÍPRAVA

Zeleninu nakrájame na rovnako veľké kúsky a obalíme ich v múke. Vajcia rozšľaháme s cmarom a ochutíme karí a kardamómom. Zeleninu namočíme do vaječnej zmesi a obalíme v strúhanke. Vložíme ju do fritovacieho koša a pečieme 9 minút pri 190 °C.

TIP

Zeleninu môžete ochutiť len soľou a čiernym korením a ponúknuť k nej rôzne omáčky, napríklad tatársku, jogurtovú alebo syrovú.



Pečené syrové tyčinky

Čas prípravy: 6 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

200 g ementálu | čierne korenie | 2 lyžice múky | 2 vajcia | 4 lyžice mlieka | 8 lyžíc strúhanky

PRÍPRAVA

Syr nakrájame na tyčinky a okoreníme. Vajcia rozšľaháme s mliekom, potom syr obalíme v múke, vaječnej zmesi a strúhanke. Obalovanie zopakujeme a tyčinky vložíme do fritovacieho koša. Pečieme 6 minút pri 200 °C.

TIP

Na pečené syrové tyčinky môžete použiť akýkoľvek syr.

Pizzové vrecká

Čas prípravy: 8 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

400 g cesta na pizzu | 60 g pasírovaných paradajok | soľ a čierne korenie podľa chuti | 2 štipky čili v prášku | oregano podľa chuti | 60 g trvanlivej salámy v tenkých plátkoch | 80 g ricotty

PRÍPRAVA

Cesto na pizzu rozvinieme, nakrájame na diely a potrieme paradajkovou omáčkou. Osolíme, okoreníme a posypeme čili a oreganom. Obložíme salámou a ricottou, potom preložíme a okraje pevne stlačíme, aby sa vrecká v teplovzdušnej fritéze neotvorili. Pečieme 8 minút pri 200 °C.

TIP

Môžete použiť rôzne náplne a k vreckám podať aj dip.



Banány v cestíčku

Čas prípravy: 6 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

2 veľké banány alebo 4 menšie | 100 ml mlieka | 4 lyžice múky | 2 vajcia | 2 štipky vanilkového cukru | 2 lyžičky cukru

PRÍPRAVA

Banány nakrájame na rovnako veľké kúsky. Zvyšné suroviny zmiešame na hladké a husté cestíčko. Kúsky banánu v ňom obalíme a vložíme do fritovacieho koša. Pečieme 6 minút pri 180 °C.

TIP

Môžete použiť rôzne druhy ovocia – najlepšou voľbou je sezónne ovocie.



Slimáčky s lesným ovocím

Čas prípravy: 10 minút

SUROVINY NA DVE PORCIE

400 g lístkového cesta | 160 g smotanového syra | 160 g lesného ovocia | 4 lyžice cukru | 2 lyžice nasekanej medovky | 2 štipky mletého kardamómu | štipka citrónového korenia

PRÍPRAVA

Lístkové cesto natenko rozvalkáme. Zvyšné suroviny dôkladne premiešame a cesto nimi potrieme. Zvinieme do rolády a nakrájame na kolieska. Zľahka ich sploštíme a vložíme do formy vyloženej papierom na pečenie. Pečieme 10 minút pri 200 °C.

TIP

Namiesto ovocných slimáčikov môžete pripraviť aj škoricové slimáčky.



Čokoládové mafiny

Čas přípravy: 15 minút

SUROVINY NA OSEM KUSOV

6 lyžíc cukru | 6 lyžíc mlieka | 2 vajcia | 6 lyžíc kokosového oleja | 6 lyžíc múky | 2 lyžice kakaa | 2 štipky prášku do pečiva | 2 štipky soli | čokoládové lupienky podľa chuti

PRÍPRAVA

Osobitne zmiešame suché a mokré suroviny, potom suché pridáme k mokrým a všetko dôkladne premiešame. Cesto rozdelíme do ôsmich silikónových formičiek na mafiny. Opatrne ich vložíme do fritovacieho koša (v prípade potreby na dve dávky) a pečieme 15 minút pri 170 °C.

TIP

Aby boli mafiny ešte čokoládovejšie, použite rôzne čokoládové lupienky alebo doprostred vložte kúsok čokolády, ktorý sa počas pečenia roztopí.





www.vitapur-spanok.sk