

ROSMARINO[®]
by Vitapur

20 znakomitych przepisów do frytkownicy beztłuszczowej



Piersi z kurczaka z warzywami w stylu śródziemnomorskim

Czas przyrządzenia: 20-25 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

300 g piersi z kurczaka | 2 cukinie | 2 czerwone papryki | 2 czerwone cebule | 2 garście pomidorków koktajlowych | 2 łyżki oliwy z oliwek | 2 łyżeczki wędzonej papryki | 2 łyżeczki czosnku w proszku | przyprawy śródziemnomorskie | sól | pieprz

PRZYGOTOWANIE

Piersi z kurczaka smarujemy oliwą, doprawiamy i pieczemy w temperaturze 190 °C. W tym czasie kroimy warzywa, skrapiamy je oliwą i doprawiamy. Po 10 minutach obracamy kurczaka i układamy wokół niego warzywa. Wszystko pieczemy jeszcze 10 do 15 minut (wnętrze mięsa powinno osiągnąć co najmniej 70 °C), a warzywa w międzyczasie raz mieszamy.

WSKAZÓWKI

Upieczonego kurczaka odstawiamy na 3 do 5 minut, zanim go pokroimy. Podajemy z jogurtowo-ziółowym sosem lub świeżą sałatą.



Zapiekany makaron z pomidorami, szpinakiem i mozzarellą

Czas przyrządzenia: 20-25 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

200 g krótkiego makaronu | 160 g pomidorków koktajlowych | 100 g młodego szpinaku | 120 g mozzarelli | 100 ml śmietanki do gotowania | 20 g startego parmezanu | 2 ząbki czosnku | 2 łyżki oliwy z oliwek | 2 łyżeczki bazylii | sól | pieprz

PRZYGOTOWANIE

Makaron gotujemy al dente i odcedzamy. Mieszmamy go ze śmietanką, szpinakiem, przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi, czosnkiem i przyprawami. Przekładamy do frytkownicy beztłuszczowej, a na wierzchu rozkładamy mozzarellę i parmezan. Pieczemy w temperaturze 180 °C przez około 10 do 12 minut, aż ser się rozpuści i zarumieni na złoto.

WSKAZÓWKI

Makaron ugotujcie o 1-2 minuty krócej, niż podano na opakowaniu – powinien pozostać sprężysty, ponieważ podczas zapiekania jeszcze zmięknie.



Faszerowane ziemniaki z brokułem i serem

Czas przyrządzenia: 35-40 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

2 duże ziemniaki | 120 g brokułów | 80 g sera cheddar | 2 łyżki jogurtu greckiego | 2 młode cebulki | 2 łyżeczki oliwy z oliwek | 1 łyżeczka wędzonej papryki | sól | pieprz

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki myjemy, osuszamy, smarujemy oliwą i pieczemy w temperaturze 200 °C przez około 30 minut. Upieczone ziemniaki przekrawamy na pół i wydrążamy część miąższu. Miąższ mieszamy z posiekanym brokułem, jogurtem greckim, połową sera i przyprawami. Farszem napełniamy połówki ziemniaków, posypujemy pozostałym serem i pieczemy jeszcze 5 do 7 minut w temperaturze 200 °C, aż ser zarumieni się na złoto. Przed podaniem posypujemy pokrojonymi młodymi cebulkami.

WSKAZÓWKI

Jeśli ziemniaki są większe, przed nadzieniem sprawdźcie widelcem, czy miąższ jest zupełnie miękki, i w razie potrzeby przedłużcie pieczenie o kilka minut.



Łosoś z młodymi ziemniakami i szparagami

Czas przyrządzenia: 25 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

2 filety z łososia | 400 g młodych ziemniaków | 200 g zielonych szparagów | 2 łyżki oliwy z oliwek | 1 cytryna | 2 ząbki czosnku | koperek | sól | pieprz

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki kroimy, doprawiamy, skrapiamy oliwą i pieczemy około 15 minut w temperaturze 200 °C. Łososia smarujemy oliwą, czosnkiem i sokiem z cytryny, a następnie doprawiamy. Razem ze szparagami dodajemy go do ziemniaków i wszystko pieczemy jeszcze 8 do 10 minut w temperaturze 200 °C. Przed podaniem posypujemy świeżym koperkiem.

WSKAZÓWKI

Filety z łososia ułóżcie skórą do dołu i nie obracajcie ich podczas pieczenia. Dzięki temu pozostaną soczyste, a skóra pięknie się zarumieni.



Chrupiący boczek na idealne śniadanie

Czas przyrządzenia: 8-10 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

100 g boczku | sól i pieprz do smaku | świeży pomidor | natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Boczek kroimy na cienkie, równe plastry i wkładamy je do kosza frytkownicy. Kosz umieszczamy we frytkownicy beztłuszczowej i pieczemy boczek przez 4-5 minut w temperaturze 180 °C z jednej strony. Następnie powtarzamy to samo z drugiej strony. Podawajcie z plasterkami świeżego pomidora i natką pietruszki.

WSKAZÓWKI

Na pyszne śniadanie dodajcie jeszcze aromatyczny omlet lub jajko sadzone. Smacznego!



Chipsy ziemniaczane

Czas przyrządzenia: 25 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

2 ziemniaki | 2 łyżeczki oleju | sól do smaku

PRZYGOTOWANIE

Ziemniaki obieramy i kroimy w cienkie plasterki. Zalewamy je zimną wodą na około 20 minut, aby wypłukać skrobię, a plasterki nasiąkły i stały się wyjątkowo chrupiące. Ziemniaki dokładnie osuszamy ręcznikiem papierowym i smarujemy olejem. Plasterki wkładamy do kosza frytkownicy i pieczemy 5 minut w temperaturze 200 °C, a następnie jeszcze 20 minut w temperaturze 140 °C. Przesypujemy na talerz i doprawiamy do smaku.

WSKAZÓWKI

Ziemniaki możecie doprawić także papryką, rozmarynem, ziołami prowansalskimi itp.



Ciełęcina po wiedeńsku z frytkami

Czas przyrządzenia: 15 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

300 g cielęciny | sól i pieprz | 2 łyżki mąki | 2 jajka | 2 łyżki mleka | 4 łyżki drobnej bułki tartej | 2 łyżeczki masła | 2 porcje frytek

PRZYGOTOWANIE

Mięso myjemy, doprawiamy solą i pieprzem, a następnie obtaczamy w mące. Jajka roztrzepujemy z mlekiem, zanurzamy w nich sznycle, po czym obtaczamy je jeszcze w bułce tartej. Sznycle wkładamy do kosza frytkownicy. Smażymy 15 minut w temperaturze 190 °C. Wykładamy na talerz, smarujemy masłem i podajemy z frytkami.

WSKAZÓWKI

Dla podkreślenia smaku podajcie do tego plasterki cytryny i posypcie danie posiekaną natką pietruszki.



Klopsiki mięsne

Czas przyrządzenia: 12 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

300 g mięsa mielonego | 1 ząbek czosnku | 1 jajko | 50 g startego parmezanu |
2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki | 1 łyżeczka soli | czarny pieprz do smaku
| 80 g bułki tartej | 60 ml mleka

PRZYGOTOWANIE

W misce mieszamy mięso mielone, posiekany czosnek, jajko, starty ser, posiekaną natkę pietruszki, sól i pieprz. Dodajemy bułkę tartą oraz mleko i wszystko łączymy. Formujemy 10 niewielkich klopsików i układamy je w jednej warstwie w koszu frytkownicy (w razie potrzeby w dwóch partiach). Pieczemy 10-12 minut w temperaturze 200 °C.

WSKAZÓWKI

Do klopsików możecie użyć różnych rodzajów mięsa mielonego, a zamiast natki pietruszki – ziół prowansalskich i chili w proszku.



Faszerowane medaliony wieprzowe

Czas przyrządzania: 12 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

6 medalionów wieprzowych po 50 g | 6 plastrów dowolnego sera | pieprz | 12 cienkich plastrów boczku

PRZYGOTOWANIE

W medalionach nacinamy „kieszonkę” i napełniamy je serem. Pieprzymy i owijamy boczkiem. Medaliony wkładamy do kosza frytkownicy i pieczemy 12 minut w temperaturze 200 °C.

WSKAZÓWKI

Medaliony możecie nadziać także suszonymi owocami i dodać listek szalwii.



Pikantne skrzydełka z kurczaka

Czas przyrządzenia: 20 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

12 skrzydełek z kurczaka | 2 łyżki musztardy | 2 szczypty startego imbiru | 2 drobno posiekane papryczki chili | 2 łyżki przyprawy BBQ

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie przyprawy dokładnie mieszamy i starannie nacieramy nimi skrzydełka. Odstawiamy je do lodówki, aby marynowały się co najmniej godzinę. Wkładamy je do kosza frytkownicy beztłuszczowej i pieczemy 20 minut w temperaturze 180 °C. Skrzydełka powinny nabrać ładnego, ciemnego koloru i być chrupiące.

WSKAZÓWKI

Zamiast drobno posiekanej papryczki chili możecie użyć chili w proszku lub sosu chili.



Paski z kurczaka w cieście

Czas przyrządzenia: 12 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

240 g filetu z kurczaka | sól i pieprz | 2 jajka | 2 szczypty pieprzu cayenne | 2 szczypty cukru waniliowego | 4 łyżki mleka | 4 łyżki mąki

PRZYGOTOWANIE

Filet z kurczaka kroimy w paski, solimy i pieprzymy. Pozostałe składniki mieszamy na gładkie ciasto. Paski dokładnie obtaczamy w cieście i układamy w koszu frytkownicy wyłożonym papierem do pieczenia. Pieczemy 12 minut w temperaturze 200 °C.

WSKAZÓWKI

Jeśli przygotowujecie paski dla dzieci, pomińcie pieprz i pieprz cayenne. Paski możecie podać z różnymi sosami do maczania.



Pieczone kalmary

Czas przyrządzenia: 8 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

200 g krążków kalmarów | sól i pieprz | 2 jajka | 4 łyżki śmietanki | 4 łyżki mąki
| opcjonalnie jeszcze: 1 łyżeczka płatków chili

PRZYGOTOWANIE

Krążki kalmarów solimy i pieprzymy. Pozostałe składniki mieszamy na gęste ciasto, w którym dokładnie zanurzamy krążki. Wkładamy je do kosza frytkownicy beztłuszczowej i pieczemy dobre 8 minut w temperaturze 200 °C.

WSKAZÓWKI

Chili możecie pominąć, a dla egzotycznego akcentu użyć mąki kokosowej.



Pstrąg w folii

Czas przyrządzenia: 14 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

2 oczyszczone pstrągi | sól i pieprz | 6 plasterków imbiru | 2 gałązki rozmarynu
| 2 pokrojone limonki lub cytryny

PRZYGOTOWANIE

Pstrągi układamy na folii, solimy i pieprzymy, a następnie obkładamy imbirem, rozmarynem oraz limonkami lub cytrynami. Zamykamy folię i wkładamy ją do kosza frytkownicy beztłuszczowej. Pieczemy 14 minut w temperaturze 180 °C.

WSKAZÓWKI

Zamiast imbiru, rozmarynu i limonki możecie użyć tymianku i zwykłej cytryny.



Kotleciki z cukinii

Czas przyrządzenia: 8 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

2 cukinie, starte | 4 łyżki parmezanu | 4 łyżki drobno zmielonych płatków owsianych | 2 szczypty chili w proszku | 2 jajka | 2 łyżeczki oregano

PRZYGOTOWANIE

Cukinie ścieramy na tarce i odstawiamy, aby odciekły. W tym czasie mieszamy parmezan, płatki owsiane i oregano. Jajka roztrzepujemy. Cukinie odiskamy, a następnie dokładnie łączymy z pozostałymi składnikami. Z masy formujemy kotleciki, wkładamy je do kosza frytkownicy i pieczemy 8 minut w temperaturze 180 °C.

WSKAZÓWKI

Zamiast parmezanu możecie użyć sera feta, a zamiast jajek – zmielonego siemienia lnianego.



Pieczona warzywa

Czas przyrządzenia: 9 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

100 g brokułów | 100 g dyni | 100 g pieczarek | 4 łyżki mąki | 4 jajka | 4 łyżki maślanki | 1 łyżeczka curry w proszku | 2 szczypty mielonego kardamonu | 8 łyżek bułki tartej

PRZYGOTOWANIE

Warzywa kroimy na kawałki jednakowej wielkości i obtaczamy je w mące. Jajka roztrzepujemy z maślanką i doprawiamy curry oraz kardamonem. Warzywa obtaczamy w bułce tartej. Wkładamy je do kosza frytkownicy i pieczemy 9 minut w temperaturze 190 °C.

WSKAZÓWKI

Warzywa możecie doprawić jedynie solą i pieprzem, a podać do nich różne sosy, na przykład tatarski, jogurtowy lub serowy.



Pieczone paluszki serowe

Czas przyrządzenia: 6 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

200 g sera ementaler | pieprz | 2 łyżki mąki | 2 jajka | 4 łyżki mleka | 8 łyżek bułki tartej

PRZYGOTOWANIE

Ser kroimy w paluszki i pieprzymy. Jajka roztrzepujemy z mlekiem, po czym obtaczamy ser w mące, masie jajecznej i bułce tartej. Panierowanie powtarzamy, a paluszki wkładamy do kosza frytkownicy. Smażymy 6 minut w temperaturze 200 °C.

WSKAZÓWKI

Do pieczonych paluszków serowych możecie użyć dowolnego sera.



Pizzowe kieszonki

Czas przyrządzenia: 8 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

400 g ciasta na pizzę | 60 g przecieru pomidorowego | sól i pieprz do smaku
| 2 czubki noża chili w proszku | oregano do smaku | 60 g salami w cienkich plasterkach | 80 g ricotty

PRZYGOTOWANIE

Ciasto na pizzę rozwijamy, kroimy na kawałki i smarujemy sosem pomidorowym. Solimy, pieprzymy i posypujemy chili oraz oregano. Układamy na wierzchu salami i ricottę, następnie składamy ciasto i mocno zlepiamy brzegi, aby kieszonki nie otworzyły się we frytkownicy beztłuszczowej. Pieczemy 8 minut w temperaturze 200 °C.

WSKAZÓWKI

Możecie użyć różnych nadzień, a do kieszzonek podać także sos do maczania.



Banany w cieście

Czas przyrządzenia: 6 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

2 duże banany lub 4 mniejsze | 100 ml mleka | 4 łyżki mąki | 2 jajka | 2 szczypty cukru waniliowego | 2 łyżeczki cukru

PRZYGOTOWANIE

Banany kroimy na kawałki jednakowej wielkości. Pozostałe składniki mieszamy na gładkie i gęste ciasto. Kawałki bananów obtaczamy w cieście i wkładamy do kosza frytkownicy. Pieczemy 6 minut w temperaturze 180 °C.

WSKAZÓWKI

Możecie użyć różnych owoców – najzdrowsze są te sezonowe.



Ślimaczki z owocami leśnymi

Czas przyrządzenia: 10 minut

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

400 g ciasta francuskiego | 160 g serka śmietankowego | 160 g owoców leśnych
| 4 łyżki cukru | 2 łyżki posiekanej melisy | 2 szczypty mielonego kardamonu |
odrobina pieprzu cytrynowego

PRZYGOTOWANIE

Ciasto francuskie cienko rozwałkowujemy. Pozostałe składniki dokładnie mieszamy i rozsmarowujemy na cieście. Zwijamy w roladę i kroimy na małe plastry. Lekko je spłaszczamy i układamy w formie wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 10 minut w temperaturze 200 °C.

WSKAZÓWKI

Zamiast owocowych możecie przygotować także ślimaczki cytrynowe.



Muffinki czekoladowe

Czas przyrządzenia: 15 minut

SKŁADNIKI NA OSIEM SZTUK

6 łyżek cukru | 6 łyżek mleka | 2 jajka | 6 łyżek oleju kokosowego | 6 łyżek mąki | 2 łyżki kakao | 2 szczypty proszku do pieczenia | 2 szczypty soli | kropelki czekolady do smaku

PRZYGOTOWANIE

Osobno mieszamy suche i mokre składniki, następnie suche dodajemy do mokrych i dokładnie łączymy. Ciasto rozdzielamy do ośmiu silikonowych foremek na muffinki. Ostrożnie wstawiamy je do kosza frytkownicy (w razie potrzeby w dwóch partiach) i pieczemy 15 minut w temperaturze 170 °C.

WSKAZÓWKI

Aby muffinki były jeszcze bardziej czekoladowe, użyjcie różnych kropek czekolady albo włóżcie do środka kawałek czekolady, który rozpuści się podczas pieczenia.





www.vitapur-home.pl