

JEDNODUCHÉ

# recepty

K FRITÉZE



29 inšpiratívnych receptov pre zdravé  
varenie v teplovzdušnej fritéze

# Chrumkavé zemiakové štvrtinky



40 minút

doba prípravy



1 hod. 40 minút

celkom



minimálne 4

porcie

4 stredne veľké zemiaky

1 šálka vody

1 čajová lyžička repkového oleja

1 čajová lyžička papriky

½ čajovej lyžičky čierneho korenia

½ čajovej lyžičky soli

**1.** Vydrhnite zemiaky pod tečúcou vodou. Varte ich asi 40 minút v osolenej vode, kým sa do nich nedá zapichnúť. Asi 30 minút nechať úplne ochladiť v chladničke.

**2.** Zmiešajte v miske repkový olej, papriku, soľ a čierne korenie. Vychladené zemiaky pokrájajte na štvrtiny a obaľte ich v zmesi z oleja a korenia. Rozohrejte fritézu na 200 °C a polovicu zemiakov vložte do koša; strana so šupkou by mala byť obrátená navrch; kôš nepreplňte. Každý kôš fritujte 13 – 15 minút, alebo kým zemiaky nie sú zlatohnedé.

# Zemiakové hranolky



10 minút



1 hodina



4 porcie

2 stredne veľké zemiaky, ošúpané

1 čajová lyžička olivového oleja

**1.** Zemiaky ošúpte a nakrájajte na 1,25 x 7,50 cm dlhé hranolky. Ponorte ich minimálne na 30 minút do vody, potom ich dobre osušte papierovou utierkou.

**2.** Rozohrejte fritézu na 165 °C. Hranolky vložte do veľkej misy a zmiešajte ich s trochou olivového oleja. Vložte hranolky na 5 minút do fritovacieho koša, až kým nie sú chrumkavé. Vyberte ich potom z koša a nechajte vychladiť na drôtenej mriežke.

**3.** Zvýšte teplotu vo fritéze na 200 °C a fritujte pripravené hranolky ešte na 10 – 15 minút, kým nie sú zlatohnedé. Hrubsie pokrájané hranolky potrebujú viac času, kým budú hotové, tenšie menej.

# Zemiakové krokety



30 minút



45 minút



4 porcie

## Na plnku:

2 stredne veľké zemiaky, ošúpané,  
pokrájané na kocky

1 žltok

½ šálky nastrúhaného parmezánu

2 čajové lyžičky múky

1 PL nadrobno pokrájanej pažítky

štipka soli

štipka čierneho korenia

štipka muškátového orieška

## Na obal:

2 PL rastlinného oleja

1 šálka múky

2 rozšľahané vajička

½ šálky strúhanky

**1.** Povarte kocky zemiakov v osolenej vode asi 15 minút. Vodu nechať odkvapkať a zemiaky vo väčšej miske rozpučiť na jemnú kašu. Nechať celkom vychladiť. Zmiešajte žltok, syr, múku a pažítku, pridajte soľ, korenie a muškát. Vyformujte plnku na veľkosť golfových loptičiek a odložte nabok.

**2.** Rozohrejte fritézu na 200 °C. Zmiešajte spolu olej a strúhanku do hrudkovitej masy. Každú zemiakovú loptičku vložte najskôr do múky, potom do vajičok a nakoniec do strúhanky a vyformujte do valcového tvaru. Dobre obal pritlačte, by držal na kroketach. Vložte polovičku krokiet do koša a fritujte každý kôš 7 – 8 minút alebo kým krokety nie sú zlatohnedé.

# Krevety obalené v šunke



30 minút



45 minút



4 porcie

½ kg olúpaných a  
očistených kreviet

½ kg šunky, tenké  
plátky izbovej  
teploty

**1.** Zoberte zakaždým plátok šunky a obal'te ním krevetu, pričom začnete od hlavy a končíte u chvosta. Obalené krevety vložte na 20 minút do chladničky.

**2.** Rozohrejte fritézu na 200 °C. Vyberte krevety z chladničky a polovicu vložte do koša fritovacieho koša. Fritujte každý kôš 5-7 minút. Pred podávaním nechať odkvapkať na papierovej utierke.

# Zemiakový gratin



10 minút



25 minút



4 porcie

3 stredne veľké  
ošúpané zemiaky  
¼ šálky mlieka  
¼ šálky smotany  
1 polievková lyžica  
čierneho korenia  
½ čajovej lyžičky  
muškátu  
¼ šálky strúhaného  
syra Gruyére

**1.** Rozohrejte fritézu na 200 °C. Zemiaky nakrájajte na tenké plátky. Zmiešajte mlieko a smotanu v miske a pridajte soľ, korenie a muškát. Prelejte plátky zemiakov touto zmesou.

**2.** Zemiakové plátky dajte do malej panvice a nalejte na ne zvyšok smotanovej zmesi z misky. Syr rovnomerne rozdeľte na zemiaky. Vložte panvicu do koša fritézy a zasuňte kôš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 15 minút a upečte gratin, kým nie je pekný zlatistý.

# Čedarovo-šunkové krokety



40 minút



50 minút



6 porcií

## **Na plnku:**

½ kg ostrého  
čedaru v celku  
½ kg šunky, tenké  
plátky izbovej  
teploty

## **Na obal:**

2 PL olivového oleja  
1 šálka múky  
2 rozšľahané vajička  
½ šálky strúhanky

**1.** Pokrájajte čedar na 6 rovnakých kúskov, každý zhruba o rozmere 2,5 cm x 4,5 cm. Zoberte dva kúsky šunky a obal'te nimi kompletne každý kúsok syru. Odstraňte zvyšný tuk. Vložte syrovo-šunkové porcie na 5 minút do mrazničky, aby stuhli. Nenechajte zmraziť.

**2.** Rozohrejte fritézu na 200 °C. Dobře vymiešajte olej so strúhankou. Obal'te každú porciu najskôr v múke, potom vo vajčkách a nakoniec v strúhanke. Dobře plášť pritlačte na krokety, aby sa udržal. Vložte krokety do fritovacieho koša a fritujte 7 – 8 minút alebo kým nebudú zlatohnedé.

## Rozmarínové zemiakové chipsy



40 minút



1 hod. 10 minút



2 porcie

2 stredne veľké zemiaky

1 čajová lyžička olivového oleja

1 čajová lyžička nasekaného rozmarínu

štipka soli

**1.** Vydrhnite zemiaky pod tečúcou vodou. Prerežte ich po dĺžke a hneď krájajte na tenké chipsové plátky. Vložte ich do misky plnej vody. Nechajte chipsy 30 minút nasávať vodu, vodu viackrát vymeňte. Nechajte vodu z chipsov odkvapať a osušte ich papierovou utierkou.

**2.** Rozohrejte fritézu na 165 °C. Vložte zemiakové chipsy do misky a premiešajte s olejom. Vložte ich do fritovacieho koša a fritujte 30 minút alebo kým nebudú zlatohnedé, občas ich pretraste, aby sa fritovali rovnomerne. Keď sú chipsy hotové a ešte teplé, vložte ich do misky a posypte soľou a rozmarínom.

## Trojuholníčky z fety



20 minút



30 minút



5 porcií

1 žltok

120 g syru feta

2 čajové lyžičky petržlenovej vňate nasekanej nadrobno

1 jarná cibuľka pokrúpaná nadrobno

5 plátkov rozmrazeného lístkového cesta

2 PL olivového oleja

čierne korenie na dochutenie

**1.** Vyšľahajte žltok v miske a primiešajte k tomu fetu, petržlen a jarnú cibuľku, dochuťte čiernym korením. Prekrojte každý plátok lístkového cesta na 3 prúžky. Na spodnú stranu každého prúžku dajte plnú čajovú lyžičku zmesi s fetou. Preložte špice lístkového cesta cez plnku tak, aby ste vytvarovali trojuholník, preložte pásik cik – cak, kým plnka nie je obalená trojuholníkom. Opakujte celý proces, kým sa neminie plnka aj cesto.

**2.** Rozohrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C. Lístkové cesto potrite trochou olivového oleja a 5 trojuholníkov vložte do koša. Zasuňte koš do fritézy na 3 minúty alebo kým nebudú zlatohnedé. Proces opakujte s ostatným materiálom a môžete servírovať.

# Krokety



20 minút



35 minút



6 porcií

## Na plnku:

½ kg krabieho mäsa  
2 rozšľahané bielka  
1 PL olivového oleja  
½ šálky červenej cibule nakrájanej nadrobno  
¼ červenej papriky, nakrájanej nadrobno  
2 PL zeleru, nakrájaného nadrobno  
¼ čajovej lyžičky estragónu, nakrájaného nadrobno  
½ čajovej lyžičky pažítiky, nakrájanej nadrobno

½ čajovej lyžičky petržlenovej vňate, nakrájanej nadrobno

½ čajovej lyžičky cayenského korenia

¼ šálky majonézy

¼ šálky kyslej smotany

## Na obal:

3 rozšľahané vajíčka

1 šálka múky

1 šálka strúhanky

1 čajová lyžička olivového oleja

½ čajovej lyžičky soli

1. Olivový olej, cibuľu, papriku, korenie a zeler opražiť v malej panvici pri strednej teplote 4-5 minút. Potom zobrať zo sporáka a nechať vychladiť.
2. Vymiešajte strúhanku, olivový olej a soľ na jemnú masu. Dajte strúhankovú masu, vajíčka a múku na 3 rôzne tanieri. Zmiešajte ostatné prísady: krabie mäso, bielky, majonézu, kyslú smotanu, korenie a zeleninu vo väčšej miske.
3. Rozohrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C. Vyformujte krabie mäso do veľkosti golfových loptičiek, vyvalkajte v múke, potom vo vajíčkach a nakoniec v strúhanke, vyformujte ich pritom na krokety. Vložte do koša, nepreplňte ho. Každý kôš fritujte asi 8 – 10 minút alebo kým krokety nebudú zlatohnedé.

# Krevety Cajun



5 minút



10 minút



2 porcie

¼ kg kreviet (garnel)  
(16 – 20 ks)

¼ ČL cayenského korenia

½ ČL zmesi korenia  
na morské plody

¼ ČL údenej papriky

štipka soli

1 PL olivového oleja

1. Rozohrejte fritézu na 200°C. Všetky prísady dajte do misky a garnely pokvapajte olejom a posypte korením. Vložte garnely do koša a pečte 5 minút. Podávajte s ryžou.

# Chrumkavé jarné závitky



20 minút



25 minút



4 porcie

## Na plnku:

120 g udusených kuracích prs,  
nakrájaných na kúsky

1 zelerová stonka pokrúpaná na tenké  
kolieska

1 stredne veľká mrkva pokrúpaná na  
tenké kolieska

½ šálky hřibov pokrúpaných na tenké  
plátky

½ čajovej lyžičky zázvoru, jemne  
nasekaného

1 čajová lyžička cukru

1 čajová lyžička práškového korenia  
na hydinu

## Na obal:

1 rozšľahané vajíčko

1 čajová lyžička škrobovej múčky

8 obalov na závitky/ ryžový papier/

½ čajovej lyžičky rastlinného oleja

**1.** Príprava plnky: Kúsky kuraciny vložte do misy a zmiešajte so zelerom, mrkvou a hřibmi. Pridajte zázvor, cukor a korenie na hydinu a rovnomerne rozmiešajte.

**2.** Vymiešajte vajíčko so škrobovou múčkou na hustú kašu, odložte nabok. Dajte trocha plnky na každý obal a zrolujte, konce zalepte vajíčkovou zmesou. Rozohrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C. Rolky potriete trochou oleja a vložte ich do fritovacieho koša. Fritujte v 2 košoch, vždy po 3 – 4 minúty, kým nie sú zlatohnedé. Podávajte s omáčkou čili alebo sójovou omáčkou.

# Párky v župane



15 minút



30 minút



4 porcie

1 balenie 340 g  
koktejlových párok

1 balenie 230 g  
cesta na rohlíky

**1.** Vyberte párky z balenia a nechajte ich odkvapkať, osušte papierovou utierkou. Pokrájajte cesto na pravouhlé pásiky, asi 2,5 cm x 3,8 cm. Pásiky omotajte okolo párok, ich konce nechajte vyčnievať. Kvôli pevnosti dať na 5 minút do mrazničky.

**2.** Rozohrejte teplovzdušnú fritézu na 160 °C. Vyberte párky z mrazničky a polovičku vložte do fritovacieho koša, každý kôš fritujte 6 – 8 minút alebo kým jedlo nebude zlatohnedé.

# Marinované kuracie krídelká



15 minút



45 minút



6 porcií

2 kg kuracích krídeliek

2 PL olivového oleja

2 PL sójovej omáčky

6 strúčikov cesnaku nakrájaných nadrobno

1 Habanero (chilli paprika), odstrániť semienka a žilky

1 PL korenia piment

1 ČL škorice

1 PL cayenského korenia

1 ČL bieleho korenia

1 ČL soli

2 ČJ hnedého cukru

1 ČJ čerstvého tymiánu nasekaného nadrobno

1 ČJ čerstvého zázvoru, nastrúhaného

4 jarné cibuľky, nakrájané nadrobno

5 ČL limetkovej šťavy

½ šálky červeného vínneho octu

- 1.** Všetky prísady dajte do väčšej misky. Obal'te krídelká v korení a marináde. Vložte ich potom do uzatváratelného plastového vrečka a odložte na 2 – 24 hodín do chladničky.
- 2.** Rozohrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C. Vyberte krídelká z vrečka a nechajte stiecť tekutinu. Osušte ich papierovou utierkou. Polovicu krídeliek vložte do koša a fritujte každý kôš 14 – 16 minút. Podávajte so syrovým dipom alebo dressingom.

# Kórejské BBQ Satay



15 minút



30 minút



4 porcie

½ kila vykosteného kurata bez kože

½ šálky sójovej omáčky s nízkym obsahom sodíka

½ šálky ananásovej šťavy

¼ šálky sezamového oleja

4 strúčiky cesnaku, nakrájané

nadrobno

4 jarné cibuľky, nakrájané nadrobno

1 PL čerstvého nastrúhaného zázvoru

2 čajové lyžičky sezamových osmažených semienok

štipka čierneho korenia

- 1.** Nastoknite opatrne každý kúsok mäsa na menšiu drevenú ihlu. Zmiešajte všetky ostatne prísady vo väčšej miske, vložte aj napichnuté mäská, dobre premiešajte a prikryté odložte na 2 – 24 hodín do chladničky.
- 2.** Rozohrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C. Ihlu s mäsom osušte papierovou utierkou a vložte do jej polovičky do koša, každý kôš nechajte fritovať 5 – 7 minút.



# Marocké mäsové gul'ky s mäťovým jogurtom



25 minút



40 minút



4 porcie

## Na mäsové gulky:

½ kg jahňacieho mletého mäsa  
120 g morčacieho mäsa  
1 ½ PL petržlenovej vňate, nasekanej nadrobno  
1 PL mäty, nasekanej nadrobno  
1 ČL mletej rasce  
1 ČL mletého koriandru  
1 ČL cayenského korenia  
1 ČL pasty chilly  
2 strúčiky cesnaku, pokrájaného nadrobno

¼ šálky olivového oleja

1 ČL soli

1 bielok

## Na mäťový jogurt:

½ šálky gréckeho jogurtu s nízkym obsahom tuku  
½ šálky kyslej smotany  
2 PL cmaru  
½ šálky mäty nasekanej nadrobno  
1 strúčik cesnaku, nasekaný nadrobno  
2 štipky soli

1. Rozohrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C. Zmiešajte všetky prísady na mäsové gul'ky vo väčšej miske. Vyformujte rukami mäsové gul'ky vo veľkosti golfovej loptičky. Polovicu guliek vložte do koša a fritujte 6 – 8 minút.
2. Všetky prísady na mäťový jogurt dajte do misky a dobre ich premiešajte, kým sú mäsové gul'ky vo fritéze. Mäsové gul'ky podávajte s jogurtom a ozdobte čerstvou mäťou a olivami.

# Pizza Portobello Pepperoni



5 minút



10 minút



1 porcia

1 šampiňón portobello, očistená hlavička

1 PL olivového oleja

1 PL rajčinovej omáčky

1 PL rozmrvenej mozzarely

4 pásiky feferónky

štipka soli

štipka sušeného talianskeho korenia

1. Rozohrejte fritézu na 165 °C. Polejte olivovým olejom obe strany Portobello, vnútornú stranu posypte soľou a talianskym korením. Rozložte rovnomerne dookola rajčinovú šťavu a položte navrch syr.
2. Vložte portobello do koša a zasuňte do fritézy, vyberte ho po 1 minúte a položte na portobello pizzu pásiky feferónky. Pečte ešte 3 – 5 minút. Nakoniec posypte čerstvo nastrúhaným parmezánom a rozdrveným červeným korením.

## Plnené cesnakové hríby



10 minút



20 minút



4 porcie

12 šampiňónov

### Na plnku:

1 krajec bieleho chleba

1 strúčik cesnaku,  
rozdrvený

1 PL petržlenovej vňate,  
nadrobno posekanej

čierne korenie na  
dochutenie

1 PL olivového oleja

**1.** Rozohrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C. Pokrájajte chlieb na drobné omrvinky a pridajte cesnak, petržlen a korenie. Keď sú prísady zmiešané, premiešajte s olivovým olejom.

**2.** Odrežte nožičky hríbov a hlavičky naplňte zmesou z chleba. Zmes dobre zatlačte do hlavičiek, aby sa drobné kúsky nedostali do ventilátora. Hlavičky hríbov vložte do fritovacieho koša a zasuňte ho do fritézy. Fritujte asi 10 minút alebo kým nebudú hríby zlatisté a chrumkavé.

## Chimichurri steak



15 minút



35 minút



3 porcie

1 hovädzí steak

### Na Chimichurri:

1 šálka petržlenu, nadrobno  
posekaného

¼ šálky mäty, jemne posekanej

2 PL oregána, jemne posekaného

3 strúčiky cesnaku, jemne pokrájaného

1 ČL rozdrveného červeného korenia

1 PL rasce

1 ČL cayenského korenia

2 ČL údenej papriky

1 ČL soli

¼ ČL čierneho korenia

¾ šálky olivového oleja

3 PL červeného vínneho octu

**1.** Zmiešajte prísady na Chimichuri v miske. Pokrájajte steak na 2 kusy po 230 g a vložte ich spolu so ¼ šálky Chimichuri do uzatváratelného vrečka. Odložte na 2 – 24 hod. do chladničky. 30 minút pred pečením vybrať z chladničky.

**2.** Rozohrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C. Steak osušte papierovou utierkou. Vložte ho do koša a pečte 8 – 10 minút na medium. Ozdobte ho 2 PL Chimichurri a môžete podávať.

# Pečená rajčina heirloom s fetou



20 minút



35 minút



4 porcie

## Na bazalkové pesto:

½ šálky petržlenu, nahrubo nasekaného  
½ šálky bazalky, nahrubo nasekanej  
½ šálky strúhaného parmezánu  
3 PL píniových jadierok, opražených  
1 strúčik cesnaku  
½ šálky olivového oleja  
štipka soli

## Na rajčinu:

1 rajčina heirloom  
230g kúsok fety  
½ šálky červenej cibule nakrájanej na tenko  
1 PL olivového oleja  
1 štipka soli

1. Pripravte si pesto. Dajte petržlen, bazalku, parmezán, cesnak, opečené píniové jadierka a soľ do mixéra. Zapnite ho na pomalý stupeň a pomaly pridávajte olej. Keď je olivový olej premiešaný s ostatnými prísadami, odložte pesto do chladničky.
2. Rozohrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C. Nakrájajte rajčinu na plátky a fetu na okrúhle plátky hrubé 1,2 cm. Osušte rajčinu s papierovou utierkou. Rozložte 1 PL pesta na každý plátok rajčiny a na to položte fetu. Navrch položte červenú cibuľu a polejte 1 PL olivového oleja.
3. Vložte plátky rajčiny s fetou do koša a pečte 12 – 14 minút, kým feta nie je mäkká a hnedá. Nakoniec posypte soľou a ešte lyžicou bazalkového pesta.

# Losos s kôprovou omáčkou



15 minút



25 minút



2 porcie

## Na kôprovú omáčku:

½ šálky nízkotučného gréckeho jogurtu  
½ šálky kyslej smotany  
štipka soli  
2 PL kôpru, jemne nasekaného

## Na lososa:

340 g lososa  
2 ČL olivového oleja  
štipka soli

1. Rozohrejte fritézu na 135 °C. Rozrežte lososa na 2 rovnaké porcie a na každú porciu dajte 2 ČL olivového oleja. Posolte a vložte do koša fritézy, pečte 15 – 17 minút.
2. Pripravte kôprovú omáčku: zmiešajte v miske jogurt, kyslú smotanu, nasekaný kôpor a soľ. Servírujte lososa s omáčkou a dozdobte ešte kôprom.

## Pečená mladá sliepka



15 minút



30 minút



4 porcie

1 mladá sliepka cca 1 kg

### Na marinádu:

½ šálky olivového oleja

¼ ČL rozdrveného  
čierneho korenia

1 ČL nasekaného  
tymiánu

1 ČL nasekaného  
rozmarínu

¼ ČL soli

¼ ČL cukru

šťava zo zeleného citróna

**1.** Položte sliepku chrbtom k vám a dvoma rezní po dĺžke odhora až dole zľava a sprava odstráňte chrbtovú kosť. Rozdeľte sliepku po dĺžke, prerežte pritom prsnú kosť. Zoberte dve polovice sliepky a odložte ich bokom.

**2.** Vložte všetky prísady do misky a do nich sliepku. Nechajte 1 – 2 hodiny chlaď.

**3.** Rozohrejte fritézu na 200 °C. Vyberte sliepku z marinády, nechajte v sitku odkvapať a osušte papierovou osuškou. Vložte sliepku do koša a pečte 14 – 16 minút, alebo kým nebude teplota v mäse cca 75 °C.

## Steak terijaki z glazovanej platesy



30 minút



40 minút



3 porcie

½ kg stejku z platesy

¼ šálky cukru

2 PL limetkovej šťavy

### Na marinádu:

2/3 šálky sójovej omáčky (s nízkym obsahom sodíka)

¼ šálky rozdrveného červeného korenia

¼ ČL zázvoru

½ šálky vína Mirin (japonské víno na varenie)

1 strúčik cesnaku (rozdrveného)

**1.** Všetky prísady na marinádu /glazúru terijaki/ zmiešať v panvici na omáčku. Uviest do varu, potom polovicu z nej vybrať a nechať vychlaď. Keď je marináda vychladená, dať ju aj s platesou do uzatváratelného vrečka. 30 minút nechať chlaď.

**2.** Fritézu rozohriať na 200 °C. Marinovanú platesu piecť vo fritéze 9 – 11 minút. Keď bude hotová, potrieť ju zvyšnou marinádou. Servírovať s bielou ryžou s bazalkovou/mätovým chutney.

## Vanilkové soufflé



20 minút



1 hod. 30 minút



4 porcie

¼ šálky múky

¼ šálky mäkkého masla

1 šálka mlieka

¼ šálky cukru

2 ČL vanilkového extraktu

1 struk vanilky

5 bielkov

4 žĺtka

30 g cukru

1 ČL vínneho kameňa

- 1.** Zmiešajte múku s maslom na jemné cesto. Zohrejte mlieko v panvici a rozpustite v ňom cukor. Pridajte vanilkový struk a prived'te mlieko do varu. Pridajte zmes múky a masla do vriaceho mlieka. Dobre vymiešajte metličkou na šľahanie, aby sa nevytvorili žiadne hrudky. Nechajte mlieko niekoľko minút vrieť, kým zmes nez hustne. Odstavte zmes zo sporáka. Vyberte z hrnca vanilkový struk, odhod'te ho a zmes nechajte vychladnúť v studenom kúpeli.
- 2.** Kým sa zmes vychladí, zoberte 6 foriem na nákyp alebo soufflé. Vytrite ich maslom a popráš'te štipkou cukru. Zamiešajte rýchlo žĺtka s vanilkovým extraktom do mliečnej zmesi.
- 3.** Vyšľahajte samotné bielka, zapracujte cukor a vínny kameň, kým hmota nebude tuhá. Zamiešajte bielkovú zmes do zmesi soufflé a naplňte do foriem. Vrch zarovnaj'te do hladka.
- 4.** Rozohrejte fritézu na 160 °C. Vložte 2 – 3 soufflé do koša a pečte zakaždým 12 – 15 minút. Servírujte s práškovým cukrom a čokoládovou omáčkou.

## Mini Cheeseburger



5 minút



15 minút



2 porcie

240 g mletého mäsa  
2 plátky čedaru  
2 hamburgerové  
žemle  
soľ  
čierne korenie

- 1.** Rozohrejte fritézu na 200 °C. Vytvarujte z mletého mäsa frikadely 2 x 120 g a ochuťte ich soľou a korením. Vložte frikadely do koša a pečte ich 10 minút. Vyberte ich z fritézy a položte na ne syr a dajte ich spolu ešte na pár minút piecť do teplovzdušnej fritézy.

## Nugety z tresky



15 minút



35 minút



4 porcie

½ kg tresky

### Na obal:

2 PL olivového oleja

1 šálka mlieka

2 rozšľahané vajička

¼ šálky strúhanky

štipka soli

**1.** Rozohrejte fritézu na 200 °C. Rozkrojte tresku na cca 2,5 x 6 cm pásy. Zmiešajte olivový olej, strúhanku a soľ na hrudkovitú zmes. Strúhanku, vajička a múku dajte do troch misiek.

**2.** Každý kúsok postupne obalte v múke, vajičkách a strúhanke. Dobre na rybe pritlačte, straste zvyšnú strúhanku. Polovicu nugiet dajte do koša a zakaždým pečte 8 – 10 minút do zlatohneda.

## Kuracie mäso



15 minút



35 minút



4 porcie

½ kg kuracieho mäsa

### Na obal:

3 rozmiešané vajička

½ šálky strúhanky

½ šálky múky

½ ČL soli

1 ČL čierneho korenia

2 PL olivového oleja

**1.** Rozohrejte fritézu na 165 °C. Dajte strúhanku, vajička a múku do troch rôznych misiek. Ochutťte strúhanku soľou a korením. Pridajte olivový olej a dobre vymiešajte. Obalte kúsky kuracieho mäsa postupne v múke, vajičkách a strúhanke. Dobre pritlačte a straste zvyšnú strúhanku. Vložte do koša fritézy polovicu mäsa a pečte zakaždým 10 minút, kým nie sú všetky kúsky zlatohnedé.

## Grilovaný syr



10 minút



15 minút



2 porcie

4 plátky briošky alebo  
bieleho chleba  
½ šálky ostrého čedaru  
½ šálky roztopeného  
masla

**1.** Rozohrejte fritézu na 180 °C. Syr a maslo dajte do rôznych misiek. Potrite maslom každú stranu 4 plátok chleba. Vložte syr medzi dva plátky chleba. Vložte do koša fritézy. Pečte 4 – 5 minút, alebo kým jedlo nebude zlatohnedé a syr celkom roztavený.

# Taštičky Marshmallow s arašidovým maslom



15 minút



20 minút



4 porcie

4 lístkové cesta rozmrazené  
4 ČL arašidového masla  
4 ČL marshmallowej hmoty

60 g roztopeného masla  
štipka morskej soli

- 1.** Rozohrejte fritézu na 180 °C. Potrite jedno lístkové cesto roztopeným maslom. Položte naň ďalšie cesto, opäť potrite maslom, opakujte so všetkými 4 vrstvami. Rozrežte vrstvu lístkových ciest na pásy 7,5 cm x 30 cm.
- 2.** Na každú spodnú časť lístkového cesta naneste 1 PL arašidového masla a čajovú lyžičku marshmallowej hmoty. Preložte špicu cez plnku a vytvarujte tak trojuholník, preložte opakovane cik-cak, kým plnka nie je celkom zabalená. Použite trocha masla na spojenie preložených záhybov. Vložte taštičky do koša fritézy a pečte 3 – 5 minút, kým nie sú zlatohnedé a nafúknuté. Dochutiť morskou soľou.

## Omeleta z hríbov, cibule a fety



15 minút



25 minút



3 porcie

3 vajička  
2 šálky očistených  
šampiňónov  
½ červenej cibule  
1 PL olivového oleja  
3 PL rozmrvenej fety  
štipka soli

- 1.** Ošúpte polovicu červenej cibule a nakrájajte ju na plátky hrubé 0,5 cm. Očistite šampiňóny a nakrájajte ich tiež na plátky hrubé 0,5 cm. Opražte cibuľu a hríby s olivovým olejom pri nízkej teplote. Vyložte opražené prísady z panvice na suchú utierku na vychladenie.
- 2.** Rozohrejte fritézu na 165 °C. Rozmiešajte poriadne 3 vajička v miske, pridajte soľ. Postriekajte zapekaciu misu sprejom na panvice. Vložte do nej vajička, potom zmes cibule a hríbov a nakoniec syr. Vložte misu do koša fritézy a pečte omeletu 10 – 12 minút. Omeleta je hotová, keď do nej môžete zapichnúť nôž a ten zostane čistý.



[www.jurhan.com](http://www.jurhan.com)

[www.jurhan.cz](http://www.jurhan.cz)