

ROSMARINO[®]
YOUR FRIEND IN THE KITCHEN



20 delicious recipes
for the **INFINITY** hot air fryer

I N F I N I T Y

Hello,

We are happy that you have decided to purchase the Rosmarino Infinity Hot Air Fryer.

In this recipe handbook we will show you how your air fryer works, which its advantages are, how long it takes to cook certain dishes, as well as some recipes for preparing food in the air fryer. Please take the recipes as a starting point for what can be prepared with the help of the air fryer. Some ingredients may be replaced, and some can be omitted altogether.

We suggest that you let your fantasy unfold freely and create your own recipes!

Rosmarino hopes you enjoy your new air fryer!

Table of contents

Table for preparation of various dishes	7
Stuffed baguette	8
Croutons	9
Bacon-wrapped green beans	10
Mushrooms with herbs	11
Crispy bacon for a perfect breakfast	12
Potato chips	13
Viennese schnitzel with French fries	14
Meatballs	15
Stuffed pork medallions	16
Hot wings	17
Dough-covered chicken strips	18
Baked calamari	19
Trout baked in aluminum foil	20
Zucchini steaks	21
Breaded vegetables	22
Baked cheese sticks	23
Pizza hot pockets	24
Dough-covered baked bananas	25
Berry-filled pastry rolls	26
Chocolate muffins	27

How does your hot air fryer work?

A hot air fryer is a device inside which hot air (up to 200 degrees Celsius) is rotated by means of a ventilator. The circling air first cooks the outside of the food, which results in a crispy brown outer layer, while the inner part remains soft, exactly as with fried foods. While the food is being prepared, the pan underneath the basket collects excess fats.

Advantages

Hot air fryers magically prepare all those crispy, delicious dishes that we all love, completely without oil and with much less fats.

Place the foods you want to fry – potato pieces, meat, vegetables – in the removable basket. If you wish, you may coat the food with a bit of oil, but otherwise it is not necessary. The final dishes will be healthy and tasty at the same time.

1. For frying in a hot air fryer, you do not need any oil, so that the calory intake per dish is reduced by 70-80%.
2. It can be used for preparing various types of dishes, breakfast, snacks, meat, vegetables and various other tasty foods.
3. Such small household appliances stimulate any cook's imagination and make you wonder about the infinite possibilities at your disposal.
4. The fryer is suitable for preparing all kinds of meals, which can also be prepared in a regular oven.
5. Apart from that it is very easy to use – you simply turn the temperature button, insert the food basket and wait until the cooking process is completed.
6. You will save time (and money), because the air fryer heats up quicker than a regular oven and dishes are cooked in less time. Amazing, if you are in a hurry or someone very hungry is visiting.
7. Easy to clean – the frying basket can be safely cleaned in a dish washer. Other parts of the air fryer can simply be cleaned with the help of a wet cloth.

Table for preparation of various dishes

	Minimal -maximal amount (g)	Time (min)	Temperature (degrees Celsius)	Shake	Additional Information
Potatoes and French fries					
Slim frozen French fries	300-700	12-16	200	shake	
Tchick frozen French fries	300-700	12-20	200	shake	
Homemade French fries (8 X 8 mm)	300-800	18-25	180	shake	Add 0,5 spoons of oil
Homemade potato pieces	300-800	18-22	180	shake	Add 0,5 spoons of oil
Homemade potatoes diced	300-750	12-18	200	shake	Add 0,5 spoons of oil
Potato patties	250	15-18	180		
Potato gratin	500	18-22	180		
Meat and chicken					
Schnitzel	100-500	8-22	180		
Pork roast	100-500	10-14	180		
Burgers	100-500	7-14	180		
Dough-covered sausages	100-500	13-15	200		
Chicken thighs	100-500	18-22	180		
Chicken breast	100-500	10-15	180		
Snacks					
Spring rolls	100-400	8-10	200	Protresti	use oven-ready
Frozen chicken balls	100-500	6-10	200	Protresti	use oven-ready
Frozen fish fingers	100-400	6-10	200		use oven-ready
Frozen breaded cheese snacks	100-400	10	200		use oven-ready
Stuffed vegetables	100-400	10	160		use oven-ready

Attention: When the device is cold, increase the cooking time by 3 minutes.

Stuffed Baguette

Ingredients for one serving:

1 small baguette | 1 spoon cream cheese | 1 spoon cream | 1 spoon finely chopped leek | 1 slice finely chopped cooked ham | 1 spoon finely chopped red bell pepper or tomato | salt and pepper

Preparation:

Cut a piece of the baguette, gently push the inside of it, and remove it. Mix the extracted part with the rest of the ingredients and refill the baguette. Put the baguette in the frying basket and bake for 7 minutes at 200 degrees Celsius.

Hint:

Instead of baguette you can also use small bread rolls and different fillings.



Croutons

Ingredients for one serving:

1 stale bread roll | 2 spoons olive oil | salt and pepper | 1 small spoon garlic powder

Preparation:

Cut the bread roll into equally sized dices and mix the olive oil with the salt, pepper and garlic powder. Soak the dices in the mixture and place them in the frying basket. Bake for 4 minutes at 200 degrees Celsius.

Hint:

Croutons can be added to soups and salads, and can be made with any types of bread for the same delicious result.



Bacon-wrapped green beans

Ingredients for one serving:

100 g green beans | salt and pepper | ½ small spoon of beans seasoning or basil | 50 g sliced bacon

Preparation:

Season the beans, arrange them into bundles and wrap them with bacon. Place the bundles in the frying basket. Bake for 10 minutes at 200 degrees Celsius.

Hint:

You can use fresh or frozen beans.



Mushrooms with herbs

Ingredients for one serving:

50 g champignon mushrooms | 50 g porcini mushrooms | 1 spoon butter | 1 small spoon fennel or thyme | 1 small spoon rosemary | salt and pepper

Preparation:

Cut the mushrooms into equally sized pieces and place them into the frying basket. Mix the butter with the herbs, season the mixture and spread it evenly over the mushrooms. Place the basket into the air fryer and fry the mushrooms for 10 minutes at 200 degrees Celsius.

Hint:

You may also use cream cheese and garlic as a filling.



Crispy bacon for a perfect breakfast

Ingredients for one serving:

50 g bacon | salt and pepper to taste | fresh tomatoes, parsley

Preparation:

Cut the bacon into thin, even pieces and place them into the frying basket. Place the basket into the air fryer and fry the bacon on one side for 4-5 minutes at 180 degrees Celsius. Repeat the process on the other side, too. Serve with fresh tomato slices and parsley.

Hint:

Add a delicious omelet or a fried egg for a truly delicious breakfast.



Potato chips

Ingredients for one serving:

1 potato | 1 small spoon of oil | salt to taste

Preparation:

Peel the potato and cut it into thin slices. Soak for 20 minutes in cold water, to remove the starch and ensure crispiness. Dry the potato pieces well with a paper towel and coat them with oil using a small brush. Place the potato pieces into the frying basket and bake for 5 minutes at 200 degrees Celsius, then for another 20 minutes at 140 degrees Celsius.

Hint:

You may also season the potatoes with paprika, rosemary, French herbs, etc.



Viennese schnitzel with French fries

Ingredients for one serving:

150 g veal | salt and pepper | 1 spoon flour | 1 egg | 1 spoon milk | 2 spoons fine breadcrumbs | 1 small spoon butter | 1 serving French fries

Preparation:

Wash the meat, season it with salt and pepper, and toss it in flour. Mix the egg and the milk and toss the steaks in the mixture, then toss them in the breadcrumbs. Place the steaks into the frying basket and fry for 15 minutes at 190 degrees Celsius. Place on a serving plate, coat with butter and serve with French fries.

Hint:

For added taste serve with slices of lemon and sprinkle with chopped parsley.



Meatballs

Ingredients for one serving:

450 g minced meat | 1 clove garlic | 1 egg | 50 g grated parmesan cheese | 1 small spoon chopped parsley | ½ small spoon salt | black pepper to taste | 80 g breadcrumbs | 60 ml milk

Preparation:

In a bowl mix the minced meat, the minced garlic, the egg, the grated cheese, the chopped parsley, salt and pepper. Add the breadcrumbs and the milk and mix well. Form 8 small balls and place them into the frying basket in a single layer. Bake for 10-12 minutes at 200 degrees Celsius.

Hint:

You can use different types of minced meat for the meatballs, or replace the parsley with French herbs or chili powder.



Stuffed pork medallions

Ingredients for one serving:

3 pork medallions of 50 g | 3 pieces of cheese of your choice | pepper | 6 thin slices of bacon

Preparation:

Cut pockets into the medallions and fill them with cheese. Season with pepper and wrap with bacon. Place the medallions into the frying basket and bake for 12 minutes at 200 degrees Celsius.

Hint:

You can also fill the medallions with dried fruit and add a sage leaf.



Hot wings

Ingredients for one serving:

6 chicken wings | 1 spoon mustard | 1 pinch grated ginger | 1 finely chopped chili | 1 small spoon barbeque seasoning

Preparation:

Mix all seasonings well and rub the wings with the mixture. Let them rest in the fridge for at least one hour. Place them in the frying basket and bake for 20 minutes at 180 degrees Celsius. The wings should be pleasantly dark in color and crispy.

Hint:

Instead of finely chopped chili you can also use chili powder or chili sauce.



Dough-covered chicken strips

Ingredients for one serving:

120 g chicken filet | salt and pepper | 1 egg | 1 pinch cayenne pepper | 1 pinch vanilla flavored sugar
| 2 spoons milk | 2 spoons flour

Preparation:

Cut the chicken filet into strips, season with salt and pepper. Mix the rest of the ingredients, in order to obtain a smooth dough. Coat the filets with the dough and place them into the frying basket which you have previously coated with baking paper. Bake for 12 minutes at 200 degrees Celsius.

Hint:

If you are preparing the chicken strips for children, do not add pepper and cayenne pepper. The strips can be served with a variety of dips.



Baked calamari

Ingredients for one serving:

100 g calamari rings | salt and pepper | 1 egg | 2 spoons cream | 2 spoons flour | optional: ½ small spoon chili flakes

Preparation:

Season the calamari rings with salt and pepper. Mix the remaining ingredients to form a thick liquid dough, into which you evenly distribute the calamari rings. Soak the rings well in the dough. Bake in the frying basket for 8 minutes at 200 degrees Celsius.

Hint:

You can leave out the chili and add coconut flour for an exotic touch.



Trout baked in an aluminum foil

Ingredients for one serving:

1 cleaned trout | salt and pepper | 3 slices of ginger | 1 rosemary branch | 1 sliced lime or lemon

Preparation:

Place the trout on the foil, season with salt and pepper and garnish with ginger, rosemary and lime or with ginger and lemon. Seal the foil and place the trout into the frying basket. Bake for 14 minutes at 180 degrees Celsius.

Hint:

Instead of ginger, rosemary and lime you can also use thyme and lemon.



Zucchini steaks

Ingredients for one serving:

1 grated zucchini | 2 spoons parmesan cheese | 2 spoons finely ground oat flakes | 1 pinch chili powder | 1 egg | 1 small spoon oregano

Preparation:

Grate the zucchini and let it drip excess liquid. In the meantime, mix the parmesan cheese, the oat flakes and the oregano. Beat the egg. Mix the zucchini well with the rest of the ingredients. Form patties from the mixture, place them into the frying basket and bake for 8 minutes at 180 degrees Celsius.

Hint:

Instead of parmesan cheese you can use feta cheese and instead of eggs coarsely ground flaxseeds.



Breaded vegetables

Ingredients for one serving:

50 g broccoli | 50 g zucchini | 50 g champignon mushrooms | 2 spoons flour | 2 eggs | 2 spoons buttermilk | ½ small spoon curry powder | 1 pinch ground cardamom | 4 spoons breadcrumbs

Preparation:

Cut the vegetables into equally sized pieces and toss them in flour. Mix the eggs with the buttermilk and season with curry powder and cardamom. Toss the vegetables in the egg mixture, then in the breadcrumbs, and place them into the frying pan. Bake for 9 minutes at 190 degrees Celsius.

Hint:

You can use only salt and pepper for seasoning and serve the vegetables alongside various types of sauces, for example tartar, yogurt or cheese sauce.



Baked cheese sticks

Ingredients for one serving:

100 g Emmental cheese | pepper | 1 spoon flour | 1 egg | 2 spoons milk | 4 spoons breadcrumbs

Preparation:

Cut the cheese into sticks and season with pepper. Mix the egg and the milk, then toss the cheese in flour, the egg mixture and the breadcrumbs. Repeat the process and place the sticks into the frying basket. Fry for 6 minutes at 200 degrees Celsius.

Hint:

You can use any cheese of your choice for the baked cheese sticks.



Pizza hot pockets

Ingredients for one serving:

200 g pizza dough | 30 g cut tomatoes | salt and pepper to taste | 1 pinch chili powder | oregano to taste | 30 g dry salami thinly sliced | 40 g ricotta cheese

Preparation:

Roll out the pizza dough, cut it into pieces and coat them with tomato sauce. Season with salt and pepper, and sprinkle with chili and oregano. Place the salami and ricotta on top, then close the pockets and press down the edges well to avoid them opening up inside the air fryer. Bake for 8 minutes at 200 degrees Celsius.

Hint:

You can use various fillings and serve the pockets accompanied by a dip.



Dough-covered baked bananas

Ingredients for one serving:

1 large banana or 2 smaller ones | 50 ml milk | 2 spoons flour | 1 egg | 1 pinch vanilla flavored sugar
| 1 small spoon sugar

Preparation:

Cut the banana(s) into equally sized pieces. Mix the rest of the ingredients to form a smooth, thick dough. Toss the banana pieces in the dough and place them into the frying basket. Bake for 6 minutes at 180 degrees Celsius.

Hint:

You can use other types of fruit as well, but the healthiest option are seasonal fruits



Berry-filled pastry rolls

Ingredients for one serving:

200 g puff pastry dough | 80 g cream cheese | 80 g berries | 2 spoons sugar | 1 spoon chopped lemon molasses | 1 pinch ground cardamom | a bit of lemon pepper

Preparation:

Roll out the puff pastry dough thinly. Mix the remaining ingredients well and fill the dough with the mixture. Form a roll and cut it into small slices. Slightly flatten them and place them into the frying basket that you have previously coated with baking paper. Bake for 10 minutes at 200 degrees Celsius.

Hint:

Instead of filling the rolls with berries, you can also make cinnamon-filled rolls.



Chocolate muffins

Ingredients for 4 pieces:

3 spoons sugar | 3 spoons milk | 1 egg | 3 spoons coconut oil | 3 spoons flour | 1 spoon cocoa powder | 1 pinch baking powder | 1 pinch salt | liquid chocolate flavor to taste

Preparation:

Mix the dry and the liquid ingredients separately, then add the dry mixture on top of the liquid one and mix well. Distribute the dough into 4 silicone muffin forms. Carefully place into the frying basket and bake for 15 minutes at 170 degrees Celsius.

Hint:

For added chocolatey taste you can use various types of liquid chocolate flavorings or add a piece of chocolate inside the muffins, that will melt during the baking process.



20 schmackhafte Rezepte für die Heißluftfritteuse

Guten Tag,

Wir freuen uns, dass Sie sich für die Rosmarino Infinity Heißluftfritteuse entschieden haben.

Im Rezeptbuch zeigen wir Ihnen, wie die Fritteuse funktioniert, welche Vorteile sie bietet, wie lange es dauert, etwas zu garen und einige Rezepte für die Zubereitung von Speisen in der Fritteuse. Nehmen Sie die Rezepte als Anhaltspunkt dafür, was in einer Fritteuse gegart werden kann. Einige Zutaten können ersetzt werden, einige können sogar weggelassen werden.

Wir schlagen vor, dass Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und Ihr eigenes Rezept kreieren!

Rosmarino wünscht Ihnen einen guten Appetit!

Inhaltsverzeichnis

Tabelle zur Zubereitung der verschiedenen Gerichte	7
Gefülltes Baguette	8
Croutons	5
Grüne Bohnen mit Speck	10
Champignons mit Kräutern	11
Knuspriger Speck für ein perfektes Frühstück	12
Kartoffelchips	13
Wiener vom Kalb mit Pommes	14
Fleiscbällchen	15
Gefüllte Schweinsmedaillons	16
Würzige Flügel	17
Hähnchenstreifen im Backteig	18
Gebackene Calamari	19
Forelle in Folie	20
Zucchini-Steaks	21
Gebratenes Gemüse	22
Gebackene Käse-Sticks	23
Pizzataschen	24
Bananen im Backteig	25
Waldfrucht Schnecken	26
Schoko-Muffins	27

Wie funktioniert die Heißluftfritteuse?

Eine Heißluftfritteuse ist ein Gerät, in dem heiße Luft (bis zu 200°C) durch einen Ventilator umgewälzt wird. Die zirkulierende Luft gart zunächst die Außenseite der Speisen, wodurch eine knusprig braune Schicht entsteht, während die Innenseite weich bleibt, genau wie bei frittierten Speisen. Während das Essen gart, fängt die Pfanne unter dem Korb das überschüssige Fett auf.

Vorteile

Heißluftfritteusen zaubern das knusprige, leckere Essen, das die Menschen lieben, ganz ohne Öl und mit weniger Fett.

Legen Sie die zu bratenden Lebensmittel - Kartoffelscheiben, Fleisch, Gemüse - in den Auszugskorb. Wenn Sie möchten, können Sie das Essen mit ein wenig Öl bestreichen, aber ansonsten ist es nicht unbedingt notwendig. Die fertigen Gerichte werden gesund und schmackhaft zugleich sein.

1. Zum Frittieren in einer Heißluftfritteuse benötigen Sie kein Öl, so dass der Kaloriengehalt pro Gericht um 70-80% reduziert wird.
2. Er kann für die Zubereitung einer Vielzahl von Lebensmitteln, Frühstück, Snacks, Fleisch, Gemüse und anderen verschiedenen schmackhaften Gerichten verwendet werden.
3. Solche Haushaltskleingeräte regen die Fantasie des Kochs an und machen nachdenklich, was alles möglich ist.
4. Die Fritteuse ist für die Zubereitung aller Gerichte geeignet, die auch in einem herkömmlichen Backofen gegart werden können.
5. Außerdem ist er einfach zu bedienen - Sie drehen den Temperaturregler, setzen den Speisekorb ein und warten, bis der Garvorgang beendet ist.
6. Sie sparen Zeit (und Geld), denn die Fritteuse heizt schneller auf als ein herkömmlicher Ofen und die Gerichte sind schneller fertig. Großartig, wenn Sie es eilig haben oder ein hungriges Mäulchen in der Nähe ist.
7. Leicht zu reinigen - der Frittierkorb kann auch in der Spülmaschine gereinigt werden. Andere Teile der Fritteuse können einfach mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.

TABELLE ZUR ZUBEREITUNG DER VERSCHIEDENEN GERICHTE

	Minimale- maximale Menge (g)	Zeit (min)	Temperatur (°C)	Schütteln	Zusätzliche Informationen
Kartoffeln und Pommes Frites					
Dünne gefrorene Pommes	300-700	12-16	200	Schütteln	
Dicke gefrorene Pommes	300-700	12-20	200	Schütteln	
Hausgemachte Pommes (8 x 8 mm)	300-800	18-25	180	Schütteln	0,5 Esslöffel Öl hinzufügen
Hausgemachte Kartoffeln in Stücken	300-800	18-22	180	Schütteln	0,5 Esslöffel Öl hinzufügen
Hausgemachte Kartoffelwürfel	300-750	12-18	200	Schütteln	0,5 Esslöffel Öl hinzufügen
Rosti	250	15-18	180		
Gratinierte Kartoffeln	500	18-22	180		

Fleisch und Geflügel					
Schnitzel	100-500	8-22	180		
Schweinekotelett	100-500	10-14	180		
Hamburger	100-500	7-14	180		
Wurst im Teig	100-500	13-15	200		
Hühnerschenkel	100-500	18-22	180		
Hühnerbrust	100-500	10-15	180		

Snacks					
Frühlingsrollen	100-400	8-10	200	Schütteln	Backofenfertig verwenden
Gefrorene Hühnerkroketten	100-500	6-10	200	Schütteln	Backofenfertig verwenden
Gefrorene Fischstäbchen	100-400	6-10	200		Backofenfertig verwenden
Gefrorene panierte Käse-Snacks	100-400	10	200		Backofenfertig verwenden
Gefülltes Gemüse	100-400	10	160		Backofenfertig verwenden

Hinweis: Wenn das Gerät kalt ist, die Garzeit um 3 Minuten verlängern.

Gefülltes Baguette

Zutaten für eine Portion:

1 kleines Baguette | 1 EL Frischkäse | 1 EL Sahne | 1 EL fein gehackter Lauch | 1 Scheibe fein gehackter gekochter Schinken | 1 EL fein gehackte rote Paprika oder Tomaten | Salz und Pfeffer

Vorbereitung:

Schneiden Sie ein Stück vom Baguette ab, drücken Sie das Innere leicht zusammen und höhlen Sie die Mitte aus. Mischen Sie den Kern mit den restlichen Zutaten und füllen Sie das Baguette wieder auf. Legen Sie das Baguette in einen Frittierkorb und bei 200° C für 7 Minuten backen.

Tipp:

Sie können anstelle von Baguette auch kleinere Brötchen verwenden und eine andere Füllung einsetzen



Croutons

Zutaten für eine Portion:

1 altes Brötchen | 2 Esslöffel Olivenöl | Salz und Pfeffer | 1 Teelöffel Knoblauchpulver

Vorbereitung:

Schneiden Sie das Brot in etwa gleich große Würfel und mischen Sie das Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver. Weichen Sie die Würfel in der Mischung ein und legen Sie sie in den Frittierkorb. Bei 200° C für 4 Minuten backen.

Tipp:

Die Croutons können in Suppen und Salaten verwendet werden, und verschiedene Brotsorten ergeben ebenso köstliche Resultate.



Grüne Bohnen in Speck

Zutaten für eine Portion:

100 g grüne Bohnen | Salz und Pfeffer | ½ Teelöffel getrocknetes Bohnenkraut oder Basilikum | 50 g gewürfelter Speck

Vorbereitung:

Würzen Sie die Bohnen, bilden Sie Bündel und umwickeln Sie sie mit Speck. Legen Sie die Bündel in den Frittierkorb ein. 10 Minuten bei 200° C backen.

Tipp:

Sie können frische oder gefrorene grüne Bohnen verwenden.



Pilze mit Kräutern

Zutaten für eine Portion:

50 g Champignons | 50 g Steinpilze | 1 EL Butter | 1 TL Dill oder Thymian | 1 TL Rosmarin | Salz und Pfeffer

Vorbereitung:

Schneiden Sie die Pilze in gleich große Stücke und legen Sie sie in den Frittierkorb. Mischen Sie die Butter mit den Kräutern und würzen und verteilen Sie die Mischung über die Pilze. Setzen Sie den Korb in die Fritteuse und braten Sie die Pilze für 10 Minuten bei 200° C.

Tipp:

Sie können auch Frischkäse und Knoblauch für die Füllung verwenden.



Knuspriger Speck für ein perfektes Frühstück

Zutaten für eine Portion:

50 g Speck | Salz und Pfeffer nach Geschmack | frische Tomaten | Petersilie

Vorbereitung:

Schneiden Sie den Speck in dünne, gleichmäßige Stücke und legen Sie diese in den Frittierkorb. Setzen Sie den Korb in die Fritteuse und braten Sie den Speck bei 180° C 4-5 Minuten auf einer Seite. Dann wird der Prozess auf der anderen Seite wiederholen. Mit frischen Tomatenscheiben und Petersilie servieren.

Tipp:

Fügen Sie ein leckeres Omelett oder ein Spiegelei für ein köstliches Frühstück hinzu.



Kartoffel Chips

Zutaten für eine Portion:

1 Kartoffel | 1 Teelöffel Öl | Salz nach Geschmack

Vorbereitung:

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Weichen Sie sie etwa 20 Minuten lang in kaltem Wasser ein, etwa 20 Minuten lang, um die Stärke abzuspülen und die Scheiben für zusätzliche Knusprigkeit einzuweichen. Trocknen Sie die Kartoffeln gut mit Papiertüchern ab und bepinseln Sie sie mit Öl. Legen Sie die Scheiben in den Frittierkorb und backen Sie sie 5 Minuten bei 200°, dann weitere 20 Minuten bei 140° C.

Tipp:

Sie können die Kartoffeln auch mit Paprika, Rosmarin, provenzalischen Kräutern usw. würzen.



Wiener von Kalb mit Pommes

Zutaten für eine Portion:

150 g Kalbfleisch | Salz und Pfeffer | 1 Esslöffel Mehl | 1 Ei | 1 Esslöffel Milch | 2 Esslöffel feine Brotkrumen | 1 Teelöffel Butter | 1 Portion Pommes frites

Vorbereitung:

Das Fleisch waschen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wälzen. Verquirlen Sie das Ei mit der Milch und wälzen Sie die Steaks in der Mischung, dann wälzen Sie sie in den Semmelbröseln. Legen Sie die Steaks in den Frittierkorb. 15 Minuten bei 190° C braten. Auf einen Teller geben, mit Butter bestreichen und mit Pommes servieren.

Tipp:

Für zusätzlichen Geschmack können Sie Zitronenscheiben dazu anbieten und mit gehackter Petersilie bestreuen.



Fleiscbällchen

Zutaten für eine Portion:

450 g Hackfleisch | 1 Knoblauchzehe | 1 Ei | 50 g geriebener Parmesan | 1 Teelöffel gehackte Petersilie | 1/2 Teelöffel Salz | schwarzer Pfeffer nach Geschmack | 80 g Brotkrumen | 60 ml Milch

Vorbereitung:

Mischen Sie in einer Schüssel das Hackfleisch, den gehackten Knoblauch, das Ei, den geriebenen Käse, die gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer. Fügen Sie die Brotkrumen und die Milch hinzu und mischen Sie gut. Formen Sie 8 kleine Bällchen und legen Sie sie in einer einzigen Schicht in den Frittierkorb. Bei 200 °C für 10-12 Minuten backen.

Tipp:

Sie können verschiedene Arten von Hackfleisch für die Bällchen, oder provenzalische Kräuter und Chilipulver anstelle von Petersilie verwenden.



Gefüllte Schweinsmedaillons

Zutaten für eine Portion:

3 Schweinsmedaillons à 50 g | 3 Scheiben Käse nach Wahl | Pfeffer | 6 dünne Scheiben Speck

Vorbereitung:

Schneiden Sie eine "Tasche" in die Medaillons und füllen Sie sie mit Käse. Pfeffern und mit Speck umwickeln. Die Medaillons in den Frittierkorb legen und bei 200° C 12 Minuten backen.

Tipp:

Sie können die Medaillons auch mit Trockenfrüchten füllen und ein Salbeiblatt hinzufügen.



Würzige Flügel

Zutaten für eine Portion:

6 Hähnchenflügel | 1 EL Senf | 1 Prise geriebener Ingwer | 1 fein gehackte Chili | 1 EL 1 Teelöffel BBQ-Gewürz

Vorbereitung:

Alle Gewürze gut mischen und die Flügel damit gut einreiben. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Legen Sie sie in dem Frittierkorb und backen Sie sie bei 180° C für 20 Minuten. Die Flügel sollten schön dunkel und knusprig sein.

Tipp:

Anstelle von fein gehacktem Chili können Sie auch Chilipulver oder Chilisauce verwenden.



Hähnchenstreifen im Backteig

Zutaten für eine Portion:

120 g Hähnchenfilet | Salz und Pfeffer | 1 Ei | 1 Prise Cayennepfeffer | 1 Prise Vanillezucker | 2 Esslöffel Milch | 2 Esslöffel Mehl

Vorbereitung:

Das Hähnchenfilet in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Mischen Sie die restlichen Zutaten, um einen glatten Teig zu erhalten. Rollen Sie die Filets gut im Teig ein und legen Sie sie in den mit Backpapier ausgelegtes Frittierkorb. Bei 200° C für 12 Minuten backen.

Tipp:

Wenn Sie die Streifen für Kinder zubereiten, lassen Sie den Pfeffer und den Cayennepfeffer weg. Die Streifen können mit einer Vielzahl von Dips serviert werden.



Gebackene Calamari

Zutaten für eine Portion:

100 g Tintenfischringe | Salz und Pfeffer | 1 Ei | 2 Esslöffel Sahne | 2 Esslöffel Mehl | optional: ½ Teelöffel ½ Teelöffel Chiliflocken

Vorbereitung:

Salzen und pfeffern Sie die Tintenfischringe. Die restlichen Zutaten zu einem dickflüssigen Teig verrühren, in dem die Tintenfische gut verteilt sein sollten. Weichen Sie die Tintenfischringe gut ein. In dem Frittierkorb für 8 Minuten bei 200 °C backen.

Tipp:

Sie können den Chili weglassen und Kokosnussmehl für eine exotische Note verwenden.



Forelle in Folie

Zutaten für eine Portion:

1 geputzte Forelle | Salz und Pfeffer | 3 Scheiben Ingwer | 1 Zweig Rosmarin | 1 geschnittene Limette oder Zitrone

Vorbereitung:

die Forelle auf die Folie legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Ingwer, Rosmarin und Limette oder mit Ingwer und Zitrone garnieren. Schließen Sie die Folie und legen Sie sie in den Frittierkorb. Bei 180° C für 14 Minuten backen.

Tipp:

Anstelle von Ingwer, Rosmarin und Limette können Sie auch Thymian und Zitrone verwenden.



Zucchini Steaks

Zutaten für eine Portion:

1 Zucchini, gerieben | 2 Esslöffel Parmesan | 2 Esslöffel fein gemahlene Haferflocken | 1 Prise Chilipulver | 1 Ei | 1 Teelöffel Oregano

Vorbereitung:

Reiben Sie die Zucchini und lassen Sie sie abtropfen. Mischen Sie in der Zwischenzeit den Parmesan, die Haferflocken und den Oregano. Verquirlen Sie das Ei. Schälen Sie die Zucchini, dann mischen Sie sie gut mit den restlichen Zutaten. Die Masse zu Patties formen, dann in den Frittierkorb legen und bei 180° C 8 Minuten backen.

Tipp:

Anstelle von Parmesankäse können Sie Feta-Käse und anstelle von Eiern geschrotete Leinsamen verwenden.



Gebratene Gemüse

Zutaten für eine Portion:

50 g Brokkoli | 50 g Zucchini | 50 g Champignons | 2 Esslöffel Mehl | 2 Eier | 2 Esslöffel Buttermilch
| ½ Teelöffel Currypulver | 1 Prise gemahlener Kardamom | 4 Esslöffel Brotkrumen

Vorbereitung:

Schneiden Sie die Gemüse in gleichgroße Stücke und wälzen Sie sie in Mehl. Verquirlen Sie die Eier mit der Buttermilch und mit Currypulver und Kardamom würzen. Wälzen Sie die Gemüse in den Brotkrumen. Legen Sie sie in den Frittierkorb und bei 190° C für 9 Minuten backen.

Tipp:

Sie können nur Salz und Pfeffer zum Würzen verwenden und verschiedene Soßen zum Gemüse anbieten. Zum Beispiel: Tartar-, Joghurt- oder Käsesauce.



Gebackene Käse-Sticks

Zutaten für eine Portion:

100 g Emmentaler-Käse | Pfeffer | 1 Esslöffel Mehl | 1 Ei | 2 Esslöffel Milch | 4 Esslöffel Brotkrumen

Vorbereitung:

Schneiden Sie den Käse in Sticks und pfeffern Sie ihn. Verquirlen Sie das Ei mit der Milch, dann wälzen Sie den Käse in der Mehl-Ei-Mischung und den Brotkrumen. Wiederholen Sie den Vorgang und legen Sie ihn in den Frittierkorb. 6 Minuten bei 200° C braten.

Tipp:

Sie können jeden beliebigen Käse für die gebackenen Käsesticks verwenden.



Pizzataschen

Zutaten für 1 Portion:

200 g Pizzateig | 30 g geschnittene Tomaten | Salz und Pfeffer nach Geschmack | 1 Messerspitze Chilipulver | Oregano nach Geschmack | 30 g trockene Salami in dünnen Scheiben | 40 g Ricotta

Vorbereitung:

Den Pizzateig ausrollen, in Scheiben schneiden und mit Tomatensauce bestreichen. Salzen, pfeffern und mit Chili und Oregano bestreuen. Mit Salami und Ricotta belegen, dann umklappen und gut zusammendrücken, um ein Öffnen in der Fritteuse zu verhindern. Bei 200 °C für 8 Minuten backen.

Tipp:

Sie können verschiedene Füllungen verwenden und einen Dip dazu anbieten.



Bananen im Backteig

Zutaten für eine Portion:

1 große Banane oder 2 kleinere | 50 ml Milch | 2 Esslöffel Mehl | 1 Ei | 1 Prise Vanillezucker | 1 Teelöffel Zucker

Vorbereitung:

Schneiden Sie die Bananen in gleichgroße Stücke. Mischen Sie die restlichen Zutaten zu einem glatten und dicken Teig. Wälzen Sie die Bananenstücke in dem Teig und legen Sie sie in den Frittierkorb. Bei 180° C für 6 Minuten backen.

Tipp:

Sie können verschiedene Obstsorten verwenden, aber das Obst der Saison ist am gesündesten.



Waldfrucht Schnecken

Zutaten für eine Portion:

200 g Blätterteig | 80 g Frischkäse | 80 g Waldbeeren | 2 EL Zucker | 1 EL gehackte Zitronenmelisse
| 1 Prise gemahlener Kardamom | etwas Zitronenpfeffer

Vorbereitung:

Rollen Sie den Blätterteig dünn aus. Mischen Sie die restlichen Zutaten gut und füllen Sie den Teig damit. Zu einer Rolle formen und in kleine Scheiben schneiden. Drücken Sie sie leicht flach und legen Sie sie in einen mit Backpapier ausgelegten Frittierkorb. Bei 200 °C für 10 Minuten backen.

Tipp:

Anstelle der Fruchtschnecken können auch Zimtschnecken zubereitet werden.



Schoko-Muffins

Zutaten für 4 Stück:

3 Esslöffel Zucker | 3 Esslöffel Milch | 1 Ei | 3 Esslöffel Kokosöl | 3 Esslöffel Mehl | 1 Esslöffel Kakao
| 1 Prise Backpulver | 1 Prise Salz | Schokotropfen nach Geschmack

Vorbereitung:

Mischen Sie die trockenen und feuchten Zutaten separat, fügen Sie dann die trockenen Zutaten zu den feuchten hinzu und mischen Sie gut. Verteilen Sie den Teig auf vier Silikon Muffinförmchen. Vorsichtig in den Frittierkorb legen und bei 170° C 15 Minuten backen.

Tipp:

Für schokoladigere Muffins können Sie verschiedene Schokoladentropfen verwenden oder ein Stück Schokolade in die Mitte geben, das beim Backen schmilzt.



20 odličnih receptov

v cvrtniku na vroč zrak

Pozdravljeni,

Veseli nas, da ste se odločili za cvrtnik na vroč zrak Rosmarino Infinity. V knjižici receptov vam bomo predstavili kako cvrtnik deluje, prednosti uporabe, koliko časa se kaj peče ter nekaj receptov za pripravo jedi v cvrtniku. Recepte jemljite kot smernice, kaj vse je mogoče pripraviti v cvrtniku. Nekatere sestavine lahko zamenjate, nekatere lahko celo izpustite.

Predlagamo, da pustite domišljiji prosto pot in ustvarite tudi lasten recept!

Rosmarino vam želi "dober tek"!

Kazalo

Tabela priprave različnih jedi	7
Polnjena bageta	8
Krutoni	9
Stročji fižol s slanino	10
Gobe z zelišči	11
Hrustljava slanina za popoln zajtrk	12
Krompirjev čips	13
Teletina po dunajsko s krompirčkom	14
Mesne kroglice	15
Polnjeni svinjski medaljoni	16
Pikantne perutničke	17
Piščančji trakci v pekovskem testu	18
Pečeni kalamari	19
Postrv v foliji	20
Zrezki iz bučk	21
Pečena zelenjava	22
Pečene sirove palčke	23
Pica žepki	24
Banane v pekovskem testu	25
Polžki z gozdnimi sadeži	26
Čokoladni mafini	27

Kako deluje?

Cvrtnik na vroč zrak je naprava, v kateri vroč zrak (do 200°C) kroži s pomočjo ventilatorja.

Kroženje zraka najprej speče zunanost jedi, kar ustvari hrustljivo rjavo prevleko, notranjost pa ostane mehka, tako kot pri ocvrtih živilih. Ko se hrana peče, posoda pod košaro zajame vso odvečno maščobo.

Prednosti

Cvrtniki na vroč zrak ustvarjajo hrustljivo in slastno hrano, ki jo ljudje obožujejo, brez uporabe olja oz. z uporabo manj maščob.

Hrano, ki jo želite ocvreti - narezan krompir, meso, zelenjavo - položite v izvlečno košaro. Če želite, lahko hrano premažete z malo olja, sicer pa to ni nujno potrebno. Pripravljene jedi bodo zdrave in hkrati tudi okusne.

1. Za cvrtje v cvrtniku na vroč zrak ne potrebujete olja, zato se vsebnost kalorij zmanjša za 70-80% na jed.
2. V njem lahko pripravite raznovrstno hrano, zajtrk, prigrizke, meso, zelenjavo in druge različne okusne jedi.
3. Tovrstni mali gospodnjški aparati spodbujajo kuharsko domišljijo in vas pripravijo k razmišljanju, kaj vse je mogoče.
4. Cvrtnik je primeren za pripravo vseh jedi, ki se pripravljajo tudi v klasični pečici.
5. Enostaven je tudi za uporabo - obrnete gumb za uravnavanje temperature, vstavite košaro s hrano in počakate na zaključek pečenja.
6. Prihranite čas (in s tem tudi denar), saj se cvrtnik ogreje hitreje kot klasična pečica in tudi jedi so hitreje pripravljene. Odlično, če se vam mudi ali imate okoli sebe lačna usta.
7. Enostavno čiščenje - košaro za cvrtje lahko operete tudi v pomivalnem stroju. Druge dele cvrtnika pa enostavno obrišete z vlažno krpo.

TABELA PRIPRAVE RAZLIČNIH JEDI

	Najmanjša– največja količina (g)	Čas (min)	Temperatura (°C)	Pretresi	Dodatne informacije
Krompir in pomfri					
Tanek zamrznjen pomfri	300–700	12–16	200	DA	
Debel zamrznjen pomfri	300–700	12–20	200	DA	
Doma pripravljen pomfri (8 x 8 mm)	300–800	18–25	180	DA	Dodajte 0,5 jedilne žlice olja
Doma pripravljen krompir v kosih	300–800	18–22	180	DA	Dodajte 0,5 jedilne žlice olja
Doma pripravljen krompir v kockah	300–750	12–18	200	DA	Dodajte 0,5 jedilne žlice olja
Krompirjevi polpeti	250	15–18	180		
Gratiniran krompir	500	18–22	180		
Meso in perutnina					
Zrezek	100–500	8–22	180		
Svinjski kotleti	100–500	10–14	180		
Hamburger	100–500	7–14	180		
Klobasa v testu	100–500	13–15	200		
Piščancje krače	100–500	18–22	180		
Piščancja prsa	100–500	10–15	180		
Prigrizki					
Spomladanski zavitki	100–400	8–10	200	DA	Uporabite »pripravljeno za peko v pečici«
Zmrznjeni piščančji kroketi	100–500	6–10	200	DA	Uporabite »pripravljeno za peko v pečici«
Zmrznjene ribje palčke	100–400	6–10	200		Uporabite »pripravljeno za peko v pečici«
Zmrznjeni panirani sirovi prigrizki	100–400	10	200		Uporabite »pripravljeno za peko v pečici«
Polnjena zelenjava	100–400	10	160		Uporabite »pripravljeno za peko v pečici«

Opomba: Če je naprava hladna, k času priprave dodajte 3 minute.

Polnjena bageta

Sestavine za eno porcijo:

1 majhna bageta | 1 žlica kremnega sira | 1 žlica smetane | 1 žlica drobno narezanega pora | 1 rezina drobno narezanega kuhanega pršuta | 1 žlica drobno narezane rdeče paprike ali paradižnika | sol in poper

Priprava:

bageti odrežemo enega od koncev, notranjost rahlo stisnemo in izdoblamo sredico. Sredico zmešamo s preostalimi sestavinami in ponovno napolnimo bageto. Postavimo jo v košaro za cvrtje in jo 7 minut pečemo pri 200° C.

Namig: namesto bagete lahko uporabite manjše štručke in uporabite drugačen nadev.



Krutoni

Sestavine za eno porcijo:

1 stara žemlja | 2 žlici olivnega olja | sol in poper | 1 žlička česna v prahu

Priprava:

Žemljo narežemo na približno enake kocke in zmešamo olivno olje s soljo, poprom in česnom v prahu. V mešanico namočimo kocke in jih položimo v košaro za cvrtje. Pečemo 4 minute na 200° C.

Namig: Krutone lahko uporabite v juhah in solatah, različne vrste kruha pa dajo ravno tako slastne rezultate.



Stročji fižol s slanino

Sestavine za eno porcijo:

100 g stročjega fižola | sol in poper | ½ žličke posušenega šetrajca ali bazilike | 50 g narezane slanine

Priprava:

Fižol začinimo, naredimo šopke in jih ovijemo s slanino. Šopke položimo v košaro za cvrtje in jih pečemo 10 minut na 200° C.

Namig:

lahko uporabite svež ali zmrznjen stročji fižol.



Gobe z zelišči

Sestavine za eno porcijo:

50 g šampinjonov | 50 g jurčkov | 1 žlica masla | 1 žlička kopra ali timijana | 1 žlička rožmarina | sol in poper

Priprava:

gobe narežemo na enake kose in jih položimo v košaro za cvrtje. Maslo zmešamo z zelišči in začimbami ter ga razporedimo po gobah. Košaro postavimo v cvrtnik in gobe 10 minut pečemo na 200° C.

Namig:

za nadev lahko uporabite tudi kremni sir in česen.



Hrustljava slanina za popoln zajtrk

Sestavine za eno porcijo:

50 g slanine | sol in poper po okusu | svež paradižnik | peteršilj

Priprava:

slanino narežemo na tanke enake kose in jih položimo v košaro za cvrtje. Košaro postavimo v cvrtnik in slanino 4-5 minut pečemo na 180° C na eni strani. Nato postopek ponovimo na drugi strani. Servirajte z rezinami svežega paradižnika in peteršiljem.

Namig:

za okusni zajtrk dodajte še okusno omleto ali jajce na oko. Dober tek!



Krompirjev čips

Sestavine za eno porcijo:

1 krompir | 1 žlička olja | sol po okusu

Priprava:

krompir olupimo in narežemo na tanke rezine. Namočimo jih v hladno vodo za približno 20 minut, da se škrob izpere in rezine napojijo za ekstra hrustljivost. Krompir dobro osušimo s papirnatimi brisačami in ga premažemo z oljem. Rezine položimo v košaro za cvrtje in jih 5 minut pečemo na 200°, nato pa še 20 minut na 140° C. Pretresemo na krožnik in začинimo po okusu.

Namig:

krompir lahko začinite tudi s papriko, rožmarinom, provansalskimi zelišči, itd.



Teletina po dunajsko s krompirčkom

Sestavine za eno porcijo:

150 g teletine | sol in poper | 1 žlica moke | 1 jajce | 1 žlica mleka | 2 žlici drobnih drobtin | 1 žlička masla | 1 porcija ocvrtega krompirčka

Priprava:

meso operemo, začinimo s soljo in poprom ter povaljamo v moki. Jajce stepemo z mlekom ter v zmesi povaljamo zrezke, nato jih povaljamo še v drobtinah. Zrezke položimo v košaro za cvrtje. Cvremo 15 minut na 190° C. Naložimo na krožnik, premažemo z maslom in postrežemo s krompirčkom.

Namig:

za dodaten okus lahko zraven ponudite limonine rezine in potreseste s seseklanim peteršiljem.



Mesne kroglice

Sestavine za eno porcijo:

450 g mletega mesa | 1 strok česna | 1 jajce | 50 g naribanega parmezana | 1 žlička sesekljanega peteršilja | 1/2 žličke soli | črni poper po okusu | 80 g drobtin | 60 ml mleka

Priprava:

v skledi zmešamo mleto meso, sesekljan česen, jajce, nariban sir, sesekljan peteršilj, sol in poper. Dodamo še drobtine ter mleko in premešamo. Oblikujemo 8 manjših kroglic, ter jih v enem sloju položimo v košaro za cvrtje. Pečemo 10-12 minut na 200°C.

Namig:

za kroglice lahko uporabite različne vrste mletega mesa, namesto peteršilja pa provansalska zelišča in čili v prahu.



Polnjeni svinjski medaljoni

Sestavine za eno porcijo:

3 svinjski medaljoni po 50 g | 3 rezine sira po izbiri | poper | 6 tankih rezin slanine

Prilava:

v medaljone zarežemo "žep/odprtino" in jih napolnimo s sirom. Popramo in ovijemo s slanino. Medaljone položimo v košaro za cvrtje in jih 12 minut pečemo na 200° C.

Namig:

medaljone lahko napolnite tudi s suhim sadjem in dodate list žajblja.



Pikantne perutničke

Sestavine za eno porcijo:

6 piščančjih perutničk | 1 žlica gorčice | 1 ščepec naribanega ingverja | 1 drobno sesekljan čili | 1 žlica BBQ začimb

Priprava:

vse začimbe dobro premešamo in z njimi dobro natremo perutničke. Pustimo, da se v hladilniku marinirajo vsaj eno uro. Položimo jih v košaro za cvrtje na vroč zrak in jih 20 minut pečemo na 180° C. Perutničke morajo postati lepo temne in hrustljave.

Namig:

namesto drobno narezanega čilija lahko uporabite čili v prahu ali čili omako.



Piščančji trakci v pekovskem testu

Sestavine za eno porcijo:

120 g piščančjega fileja | sol in poper | 1 jajce | 1 ščepec kajenskega popra | 1 ščepec vaniljevega sladkorja | 2 žlici mleka | 2 žlici moke

Priprava:

piščančji file narežemo na trakce, solimo in popramo. Preostale sestavine zmešamo, da dobimo gladko testo. Fileje dobro povaljamo v testu in jih položimo v košaro, obloženo s papirjem za peko. Pečemo 12 minut na 200° C.

Namig:

če pripravljate trakce za otroke, izpustite poper in kajenski poper. Trakce lahko postrežete z različnimi omakami za pomakanje.



Pečeni kalamari

Sestavine za eno porcijo:

100 g obročkov lignjev | sol in poper | 1 jajce | 2 žlici smetane | 2 žlici moke | po želji še: ½ žličke čiljevih kosmičev

Priprava:

obročke lignjev solimo in popramo. Preostale sestavine zmešamo v gosto testo, v katerega dobro namočimo obročke. Položimo jih v košaro za cvrtje na vroč zrak in pečemo dobrih 8 minut na 200 °C.

Namig:

čili lahko izpustite in uporabite kokosovo moko za eksotičen pridih.



Postrv v foliji

Sestavine za eno porcijo:

1 očiščena postrv | sol in poper | 3 rezine ingverja | 1 vejica rožmarina | 1 narezana limeta ali limona

Priprava:

postrv položimo na folijo, solimo in popopravimo ter obložimo z ingverjem, rožmarinom in limeto ali limono. Zapremo folijo in jo položimo v košaro za cvrtje na vroč zrak. Pečemo 14 minut na 180° C.

Namig:

namesto ingverja, rožmarina in limone, lahko uporabite timijan in navadno limono.



Zrezki iz bučk

Sestavine za eno porcijo:

1 bučka, naribana | 2 žlici parmezana | 2 žlici drobno mletih ovsenih kosmičev | 1 ščepec čilija v prahu | 1 jajce | 1 žlička origana

Priprava:

bučko naribamo in pustimo da se odcedi. Medtem zmešamo parmezan, ovsene kosmiče in origano. Jajce stepemo. Bučke ožamemo, nato jih dobro zmešamo s preostalimi sestavinami. Iz mase naredimo polpete, nato jih položimo v košaro za cvrtje in pečemo 8 minut na 180° C.

Namig:

namesto parmezana lahko uporabite feta sir, namesto jajc pa zdrobljena lanena semena.



Pečena zelenjava

Sestavine za eno porcijo:

50 g brokolija | 50 g bučk | 50 g gob | 2 žlici moke | 2 jajci | 2 žlici pinjenca | ½ žličke karija v prahu | 1 ščepec mletega kardamoma | 4 žlice drobtin

Priprava:

zelenjavo narežemo na enako velike kose in jih povaljamo v moki. Jajca stepemo s pinjencem in začинimo s karijem in kardamomom. Zelenjavo povaljamo v drobtinah. Položimo jih v košaro za cvrtje in jih 9 minut pečemo pri 190° C.

Namig:

za začimbe lahko uporabite le sol in poper ter zraven zelenjave ponudite razne omake. Npr.: tatarsko, jogurtovo ali sirovo omako.



Pečene sirove palčke

Sestavine za eno porcijo:

100 g sira ementaler | poper | 1 žlica moke | 1 jajce | 2 žlici mleka | 4 žlice drobtin

Priprava:

sir narežemo na palčke in popoprano. Jajce stepemo z mlekom, nato sir povaljamo v moki, jajčni zmesi in drobtinah. Postopek ponovimo in ga položimo v košaro za cvrtje. Cvrremo 6 minut na 200° C.

Namig:

za pečene sirove palčke lahko uporabite katerikoli sir.



Pica žepki

Sestavine za 1 porcijo:

200 g testa za pico | 30 g pasiranih paradižnikov | sol in poper po okusu | 1 noževa konica čilija v prahu | origano po okusu | 30g suhe salame v tankih rezinah | 40 g rikote

Priprava:

testo za pico razvijemo, narežemo na rezine in premažemo s paradižnikovo omako. Solimo, popopravimo ter potresemo s čilijem in origanom. Obložimo s salamo in rikoto, nato prepognemo in dobro stisnemo skupaj, da se v cvrtniku ne bi odprlo. Pečemo 8 minut na 200°C.

Namig:

uporabite lahko različne nadeve in zraven ponudite tudi pomako.



Banane v pekovskem testu

Sestavine za eno porcijo:

1 velika banana ali 2 manjši | 50 ml mleka | 2 žlici moke | 1 jajce | 1 ščepec vaniljevega sladkorja | 1 žlička sladkorja

Priprava:

banane narežemo na enako velike kose. Preostale sestavine zmešamo v gladko in gosto testo. Kose banane povaljamo v testu in ga položimo v košaro za cvrtje. Pečemo 6 minut na 180° C.

Namig:

uporabite lahko različne vrste sadja, še najbolj zdravo je sezonsko sadje.



Polžki z gozdnimi sadeži

Sestavine za eno porcijo:

200 g listnatega testa | 80 g kremnega sira | 80 g gozdnih sadežev | 2 žlici sladkorja | 1 žlica sesekljane melise | 1 ščepec mletega kardamoma | nekaj limoninega popra

Priprava:

listnato testo tanko razvaljamo. Preostale sestavine dobro premešamo in z njimi napolnimo testo. Zvijemo v rolado in narežemo na majhne rezine. Rahlo jih sploščimo in jih položimo v pekač, obložen s papirjem za peko. Pečemo 10 minut na 200° C.

Namig:

namesto sadnih lahko pripravite tudi cimetove polžke.



Čokoladni mafini

Sestavine za štiri kose:

3 žlice sladkorja | 3 žlice mleka | 1 jajce | 3 žlice kokosovega olja | 3 žlice moke | 1 žlica kakava | 1 ščepec pecilnega praška | 1 ščepec soli | čokoladne kapljice po okusu

Priprava:

posebej zmešamo suhe in mokre sestavine, nato suhe dodamo v mokre ter dobro premešamo. Razdelimo med štiri silikonske modelčke za mafine. Previdno jih postavimo v košaro za cvrtje in jih 15 minut pečemo na 170° C.

Namig:

za bolj čokoladne mafine lahko uporabite različne čokoladne kapljice, ali pa v sredino dodate košček čokolade, ki se med peko raztopi.



20 ukusnih recepata za Vašu fritezu na vrući zrak

*Dobar dan,
Raduje nas što ste se odlučili za fritezu na vrući zrak Rosmarino
Infinity.*

U knjizi recepata pokazat ćemo vam kako funkcionira friteza, koje prednosti nudi, koliko je vremena potrebno da bi se nešto skuhalo i neke recepte za pripremu hrane u fritezi. Koristite recepte kao vodič za ono što se može kuhati u fritezi. Neki se sastojci mogu zamijeniti, neki čak i izostaviti.

Predlažemo da pustite mašti na volju i stvorite vlastiti recept!

Rosmarino Vam želi dobar tek!

Sadržaj

TABELA ZA PRIPREMU RAZLIČITIH JELA	7
Punjeni baget	8
Krutoni	9
Mahune u slanini	10
Gljive s začinskim biljem	11
Hrskava slanina za savršeni doručak	12
Čips od krumpira	13
Teleća bečka šnicla sa pomfritom	14
Mesne okruglice	15
Punjeni svinjeći medaljoni	16
Začinjena krila	17
Pileće trakice u tijestu	18
Pečene kalamare	19
Pastrva u foliji	20
Odresci od tikvica	21
Prženo povrće	22
Pečeni štapići od sira	23
Pizzete	24
Banane u tijestu	25
Rolnice od šumskog voća	26
Čokoladni mafini	27

Kako funkcioniše friteza na vrući zrak?

Friteza na vrući zrak je uređaj u kojem vrući zrak (do 200°C) cirkulira ventilator. Zrak koji cirkulira prvo kuha vanjsku stranu hrane, stvarajući hrskavo smeđi sloj, a unutrašnjost ostaje mekana, baš poput pržene hrane. Dok se hrana kuha, tava ispod košare hvata višak masnoće.

Prednosti

Friteze na vrući zrak stvaraju hrskavu, ukusnu hranu koju ljudi vole, u potpunosti bez ulja i s manje masti.

Stavite hranu za pečenje - kriške krumpira, meso, povrće - u košaricu na izvlačenje. Ukoliko želite, možete hranu premazati s malo ulja, ali inače apsolutno nije potrebno. Gotova jela bit će zdrava i istovremeno ukusna.

1. Za prženje u fritezi na vrući zrak Vam nije potrebno ulje, te se tako sadržaj kalorija po jelu smanjuje za 70-80%.
2. Može se koristiti za pripremu bezbroj namirnica, doručka, grickalica, mesa, povrća i drugih raznolikih ukusnih jela.
3. Takvi mali kućanski aparati potiču maštu kuhara i tjeraju ih na razmišljanje o tome što je moguće.
4. Friteza je prikladna za pripremu svih jela koja se mogu peći i u uobičajenoj pećnici.
5. Također je jednostavna za korištenje - okrećete regulator temperature, stavljate košaricu i čekate da se proces kuhanja završi.
6. Uštedjet ćete vrijeme (i novac) jer se friteza zagrijava brže od uobičajene pećnice i jela su brže gotova. Izvrsno kad žurite ili ako su u blizini gladna usta.
7. Lako se čisti – košaricu za prženje možete očistiti i u perilici posuđa. Ostale dijelove friteze možete jednostavno obrisati vlažnom krpom.

TABELA ZA PRIPREMU RAZLIČITIH JELA

	Minimalna - maksimalna količina (g)	Vrijeme (min.)	Temperatura	Protresti	Dodatne informacije
Krumpiri i pomfrit					
Tanki zaleđeni pomfrit	300-700	12-16	200	Protresti	
Debeli zaleđeni pomfrit	300-700	12-16	200	Protresti	
Domaći pomfrit (8 x 8 mm)	300-800	18-25	180	Protresti	Dodati 0,5 žlice ulja
Domaći krumpirići u komadima	300-800	18-22	180	Protresti	Dodati 0,5 žlice ulja
Domaće kocke od krumpira	300-750	12-18	200	Protresti	Dodati 0,5 žlice ulja
Rosti	250	15-18	180		
Gratinirani krumpir	500	18-22	180		

Meso i perad					
Šnicla	100-500	8-22	180		
Svinjski kotlet	100-500	10-14	180		
Hamburger	100-500	7-14	180		
Kobasica u tijestu	100-500	13-15	200		
Pileća bedra	100-500	18-22	180		
Pileća prsa	100-500	10-15	180		

Grickalice					
Proletne rollice	100-400	8-10	200	Protresti	Koristite spremne za pećnicu
Zamrznuti pileći kroketi	100-500	6-10	200	Protresti	Koristite spremne za pećnicu
Zamrznuti pileći štapići	100-400	6-10	200		Koristite spremne za pećnicu
Zamrznute panirane grickalice sa sirom	100-400	10	200		Koristite spremne za pećnicu
Punjeno povrće	100-400	10	160		Koristite spremne za pećnicu

Napomena: Ukoliko je uređaj hladan produžite vrijeme pečenje za 3 minute.

Punjeni baget

Sastojci za jednu porciju:

1 mali baget | 1 žlica krem sira | 1 žlica vrhnja | 1 žlica sitno nasjeckanog poriluka | 1 kriška sitno sjeckane kuhane pršute | 1 žlica sitno sjeckane crvene paprike ili rajčice | sol i papar

Priprema:

Odrežite komad bageta, lagano utisnite unutrašnjost i izdubite sredinu. Pomiješajte srž sa preostalim sastojcima i napunite baget. Baget stavite u košaru za prženje i pecite na 200°C 7 minuta.

Savjet:

Umjesto bageta, možete koristiti i manje kiflice i drugačiji nadjev.



Krutoni

Sastojci za jednu porciju:

1 staro pecivo | 2 žlice maslinovog ulja | Sol i papar | 1 žličica češnjaka u prahu

Priprema:

Pecivo narežite na kockice približno iste veličine i pomiješajte maslinovo ulje sa soli, paprom i češnjakom u prahu. Kocke namočite u smjesu i stavite u košaru za prženje. Pecite 4 minute na 200°C.

Savjet:

Krutoni se mogu koristiti u juhama i salatama, a različite vrste kruha također daju ukusne rezultate.



Mahune u slanini

Sastojci za jednu porciju:

100 g mahuna | Sol i papar | ½ žličice sušenog čubarka ili bosiljka | 50 g slanine narezane na kockice

Priprema:

Začinite mahune, oblikujte snopove i omotajte ih slaninom. Stavite snopove u košaru za prženje. Pecite 10 minuta na 200°C.

Savjet:

Možete koristiti svježe ili smrznute mahune.



Gljive s začinskim biljem

Sastojci za jednu porciju:

50 g gljiva | 50 g vrganja | 1 žlica maslaca | 1 žličica kopra ili majčine dušice | 1 žličica ružmarina | sol i papar

Priprema:

Gljive narežite na komade jednake veličine i stavite ih u košaru za prženje. Pomiješajte maslac sa začinskim biljem, te začinite i rasporedite smjesu po gljivama. Stavite košaricu u fritezu i pecite gljive 10 minuta na 200°C.

Savjet:

Za nadjev možete koristiti i krem sir i češnjak.



Hrskava slanina za savršeni doručak

Sastojci za jednu porciju:

50 g slanine | Sol i papar po želji | svježe rajčice | Peršin

Priprema:

Slaninu narežite na tanke, jednake komade i stavite u košaricu za prženje. Stavite košaricu u fritezu i pecite slaninu na 180°C 4-5 minuta s jedne strane. Onda će se postupak ponoviti s druge strane. Poslužite sa kriškama svježe rajčice i peršinom.

Savjet:

Dodajte ukusan omet ili pečeno jaje za ukusan doručak.



Čips od krumpira

Sastojci za jednu porciju:

1 krumpir | 1 žličica ulja | Sol po želji

Priprema:

Krumpir ogulite i narežite na tanke ploške. Potopite ih u hladnu vodu oko 20 minuta, da se ispere škrob i da bi se kriške radi dodatne hrskavosti natopile. Krumpir dobro osušite papirnatim ubrusom i premažite ga uljem. Stavite kriške u košaricu za prženje i pecite na 200°C 5 minuta, a zatim na 140°C još 20 minuta.

Savjet:

Krumpir možete začiniti i paprikom, ružmarinom, provansalskim začinskim biljem itd.



Teleća bečka šnicla sa pomfritom

Sastojci za jednu porciju:

150 g teletine | Sol i papar | 1 žlica brašna | 1 jaje | 1 žlica mlijeka | 2 žlice fine prezle | 1 žličica maslaca | 1 porcija pomfrita

Priprema:

Meso operite, začinite sa soli i paprom, te uvaljajte u brašno. Umutite jaje s mlijekom i ubacite odreske u smjesu, a zatim ih ubacite u prezlu. Odreske stavite u košaru za prženje. Pržite 15 minuta na 190°C. Stavite na tanjur, pomažite maslacem i poslužite s pomfritom.

Savjet:

Za dodatni okus možete dodati kriške limuna i posuti nasjeckanim peršinom.



Mesne okruglice

Sastojci za jednu porciju:

450 g mljevenog mesa | 1 češanj češnjaka | 1 jaje | 50 g ribanog parmezana | 1 žličica nasjeckanog peršina | 1/2 žličice soli | crni papar po želji | 80 g mrvica | 60 ml mlijeka

Priprema:

U zdjeli pomiješajte mljeveno meso, nasjeckani češnjak, jaje, naribani sir, nasjeckani peršin, sol i papar. Dodajte prezlu i mlijeko i dobro promiješajte. Oblikujte 8 malih kuglica i stavite ih u košaru za prženje u jednom sloju. Pecite na 200°C 10-12 minuta.

Savjet:

Za kuglice možete koristiti različite vrste goveđeg mljevenog mesa, ili umjesto peršina provansalsko bilje i čili u prahu.



Punjeni svinjeći medaljoni

Sastojci za jednu porciju:

3 svinjska medaljona od po 50 g | 3 kriške sira po izboru | Papar | 6 tankih kriški slanine

Priprema:

Izrežite "džep" u medaljonima i napunite ga sirom. Popaprite i zamotajte slaninom. Stavite medaljone u košaricu za pečenje i pecite na 200°C 12 minuta.

Savjet:

Medaljone možete napuniti i suhim voćem te dodati list kadulje.



Začinjena krila

Sastojci za jednu porciju:

6 pilećih krila | 1 žlica senfa | 1 prstohvat naribanog đumbira | 1 sitno sjeckani čili | 1 žlica i 1 žličica začina za roštilj

Priprema:

Sve začine dobro promiješajte i dobro protrljajte krilca. Pustite najmanje sat vremena da odstoje u hladnjaku. Stavite ih u košaricu za pečenje i pecite 20 minuta na 180°C. Krila bi trebala biti lijepo tamna i hrskava.

Savjet:

Umjesto sitno sjeckanog čilija, možete koristiti i čili u prahu ili čili umak.



Pileće trakice u tijestu

Sastojci za jednu porciju:

120 g pilećeg filea | Sol i papar | 1 jaje | 1 prstohvat kajenskog papra | 1 prstohvat vanilinog šećera | 2 žlice mlijeka | 2 žlice brašna

Priprema:

Pileći file narežite na trakice, začinite solju i paprom. Pomiješajte preostale sastojke, da dobijete glatko tijesto. Filete dobro uvaljajte u tijesto i stavite u košaricu za prženje obloženu papirom za pečenje. Peći na 200°C 12 minuta.

Savjet:

Ako radite trake za djecu, izostavite papar i kajenski papar. Trake se mogu poslužiti s raznim umacima.



Pečene kalamare

Sastojci za jednu porciju:

100 g kolutića lignji | Sol i papar | 1 jaje | 2 žlice vrhnja | 2 žlice brašna | po želji: ½ žličica i ½ žličice čili pahuljica

Priprema:

Posolite i popaprite kolutiće lignji. Preostale sastojke umiješajte u gusto tijesto u kojem se lignje trebaju dobro rasporediti. Kolutiće lignji dobro namočite. Pecite u košarici 8 minuta na 200°C.

Savjet:

Čili možete izostaviti i koristiti kokosovo brašno za egzotičan dodir.



Pastrva u foliji

Sastojci za jednu porciju:

1 očišćena pastrva | Sol i papar | 3 kriške đumbira | 1 grančica ružmarina | 1 razrezana limeta ili limun

Priprema:

Stavite pastrvu na foliju, začinite solju i paprom te dodajte đumbir, ružmarin i limetu ili ukrasite đumbirom i limunom. Zatvorite foliju i stavite je u košaricu za prženje. Pecite 14 minuta na 180°C.

Savjet:

Umjesto đumbira, ružmarina i limete možete koristiti i majčinu dušicu i limun.



Odresci od tikvica

Sastojci za jednu porciju:

1 tikvica, naribana | 2 žlice parmezana | 2 žlice fino mljevenih zobnih pahuljica | 1 prstohvat čilija u prahu | 1 jaje | 1 žličica origana

Priprema:

Tikvice naribati i ocijediti. U međuvremenu pomiješajte parmezan, zobene pahuljice i origano. Umutiti jaje. Tikvice ogulite, te ih dobro pomiješajte s preostalim sastojcima. Smjesu oblikujte u pljeskavice, pa stavite u košaricu za prženje i pecite 8 minuta na 180°C.

Savjet:

Umjesto parmezana možete koristiti feta sir, a umjesto jaja možete koristiti mljeveno laneno sjeme.



Prženo povrće

Sastojci za jednu porciju:

50 g brokule | 50 g tikvica | 50 g gljiva | 2 žlice brašna | 2 jaja | 2 žlice mlaćenice | ½ žličice karija u prahu | 1 prstohvat mljevenog kardamoma | 4 žlice krušnih mrvica

Priprema:

Povrće narežite na komade iste veličine i uvaljajte u brašno. Umotiti jaja sa mlaćenicom i karijem u prahu, te kardamomom. Povrće uvaljajte u krušne mrvice. Stavite ih u košaricu za prženje i pecite na 190°C 9 minuta.

Savjet:

Sol i papar možete koristiti samo za začinjavanje i različite umake ponuditi uz povrćem. Na primjer: tartar, jogurt sos ili umak od sira.



Pečeni štapići od sira

Sastojci za jednu porciju:

100 g ementaler sira | Papar | 1 žlica brašna | 1 jaje | 2 žlice mlijeka | 4 žlice krušnih mrvica

Priprema:

Sir narežite na štapiće i popaprite. Umutite jaje s mlijekom, pa sir uvaljajte u smjesu od brašna, jaja i prezle. Ponovite postupak i stavite ga u košaricu za prženje. Pržite 6 minuta na 200°C.

Savjet:

Za pečene štapiće od sira možete koristiti bilo koji sir koji volite.



Pizzete

Sastojci za 1 porciju:

200 g tijesta za pizzu | 30 g narezane rajčice | Sol i papar po želji | 1 mrvica čilija u prahu | Origano po želji | 30 g suhe salame tanko narezane | 40 g ricotte

Priprema:

Razvaljajte tijesto za pizzu, izrežite ga na kriške i premažite umakom od rajčice. Posolite, popaprite i pospite čilijem i origanom. Dodajte salamu i ricottu, pa preklopite i dobro stisnite kako biste spriječili otvaranje u fritezi. Pecite 8 minuta na 200°C.

Savjet:

Možete koristiti različite nadjeve i uz to ponuditi umak.



Banane u tijestu

Sastojci za jednu porciju:

1 velika banana ili 2 manje | 50 ml mlijeka | 2 žlice brašna | 1 jaje | 1 prstohvat vanilin šećera | 1 žličica šećera

Priprema:

Banane narežite na komade iste veličine. Pomiješajte preostale sastojke u glatko i gusto tijesto. Uvaljajte komade banane u tijesto i stavite ih u košaricu za prženje. Pecite na 180°C 6 minuta.

Savjet:

Možete koristiti različite vrste voća, ali je sezonsko voće najzdravije.



Rolnice od šumskog voća

Sastojci za jednu porciju:

200 g lisnatog tijesta | 80 g krem sira | 80 g šumskog voća | 2 žlice šećera | 1 žlica nasjeckanog matičnjaka | 1 prstohvat mljevenog kardamoma | malo limunovog papra

Priprema:

Lisnato tijesto tanko razvaljajte. Preostale sastojke dobro promiješajte i s njima napunite tijesto. Oblikujte u rolnicu i narežite na male kriške. Lagano ih pritisnite ravno i stavite ih u košaricu za prženje obloženu papirom za pečenje. Pecite na 200°C 10 minuta.

Savjet:

Umjesto voćnih rolnica, mogu se pripremiti i rolnice s cimetom.



Čokoladni mafini

Sastojci za 4 komada:

3 žlice šećera | 3 žlice mlijeka | 1 jaje | 3 žlice kokosovog ulja | 3 žlice brašna | 1 žlica kakaa
| 1 prstohvat praška za pecivo | 1 prstohvat soli | Čokoladne mrvice po želji

Priprema:

Promiješajte suhe i vlažne sastojke odvojeno, pa dodajte suhe sastojke vlažnim i dobro promiješajte. Tijesto rasporedite na četiri silikonske čaše za mafine. Pažljivo stavite u košaru za pečenje i pecite 15 minuta na 170°C.

Savjet:

Za mafine sa još jačim okusom čokolade, možete upotrijebiti različite čokoladne mrvice ili jedan komad čokolade u sredini koji će se otopiti tijekom pečenja.



20 ukusnih recepata za Vašu fritezu na vruć vazduh

Dobar dan,

Raduje nas što ste se odlučili za fritezu na vruć vazduh Rosmarino Infinity.

U knjizi recepata ćemo vam pokazati kako funkcioniše friteza, koje prednosti nudi, koliko je vremena potrebno da bi se nešto skuhalo i neke recepte za pripremu hrane u fritezi. Koristite recepte kao vodič za ono što se može kuhati u fritezi. Neki se sastojci mogu zameniti, neki čak i izostaviti.

Predlažemo da pustite mašti na volju i stvorite vlastiti recept!

Rosmarino Vam želi dobar tek!

Sadržaj

TABELA ZA PRIPREMU RAZLIČITIH JELA	7
Punjeni baget	8
Krutoni	9
Boranija u slanini	10
Gljive s začinskim biljem	11
Hrskava slanina za savršeni doručak	12
Čips od krompira	13
Teleća bečka šnicla sa pomfritom	14
Mesne okruglice	15
Punjeni svinjeći medaljoni	16
Začinjena krila	17
Pileće trakice u testu	18
Pečene kalamare	19
Pastrmka u foliji	20
Odresci od tikvica	21
Prženo povrće	22
Pečeni štapići od sira	23
Pizzete	24
Banane u testu	25
Rolnice od šumskog voća	26
Čokoladni mafini	27

Kako funkcioniše friteza na vruć vazduh?

Friteza na vruć vazduh je uređaj u kojem vruć vazduh (do 200°C) cirkulira ventilator. Vazduh koji cirkulira prvo kuha vanjsku stranu hrane, stvarajući hrskavo smeđi sloj, a unutrašnjost ostaje mekana, baš poput pržene hrane. Dok se hrana kuha, tava ispod korpe hvata višak masnoće.

Prednosti

Friteze na vruć vazduh stvaraju hrskavu, ukusnu hranu koju ljudi vole, u potpunosti bez ulja i s manje masti.

Stavite hranu za pečenje - kriške krompira, meso, povrće - u korpu na izvlačenje. Ukoliko želite, možete hranu premazati s malo ulja, ali inače apsolutno nije potrebno. Gotova jela bit će zdrava i istovremeno ukusna.

1. Za prženje u fritezi na vruć vazduh Vam nije potrebno ulje, te se tako sadržaj kalorija po jelu smanjuje za 70-80%.
2. Može se koristiti za pripremu bezbroj namirnica, doručka, grickalica, mesa, povrća i drugih raznolikih ukusnih obroka.
3. Takvi mali kućanski aparati potiču maštu kuhara i teraju ih na razmišljanje o tome što je moguće.
4. Friteza je prikladna za pripremu svih jela koja se mogu peći i u uobičajenoj pećnici.
5. Također je jednostavna za upotrebu - okrećete regulator temperature, stavljate korpu i čekate da se proces kuhanja završi.
6. Uštedeti ćete vreme (i novac) jer se friteza zagrijava brže od uobičajene pećnice i jela su brže gotova. Izvrsno kad žurite ili ako su u blizini gladna usta.
7. Lako se čisti – korpu za prženje možete očistiti i u perilici posuđa. Ostale delove friteze možete jednostavno obrisati vlažnom krpom.

TABELA ZA PRIPREMU RAZLIČITIH JELA

	Najmanjša– največja količina (g)	Čas (min)	Temperatura (°C)	Protresti	Dodatne informacije
Krompiri i pomfrit					
Tanki zaleđeni pomfrit	300-700	12-16	200	Protresti	
Debeli zaleđeni pomfrit	300-700	12-16	200	Protresti	
Domaći pomfrit (8 x 8 mm)	300-800	18-25	180	Protresti	Dodati 0,5 kašike ulja
Domaći krompirići u komadima	300-800	18-22	180	Protresti	Dodati 0,5 kašike ulja
Domaće kocke od krompira	300-750	12-18	200	Protresti	Dodati 0,5 kašike ulja
Rosti	250	15-18	180		
Gratinirani krompir	500	18-22	180		
Meso i živina					
Šnicla	100–500	8-22	180		
Svinjski kotlet	100–500	10-14	180		
Hamburger	100–500	7-14	180		
Kobasica u testu	100–500	13-15	200		
Pileća bedra	100–500	18-22	180		
Pileća prsa	100-500	10-15	180		
Grickalice					
Proletne rollice	100-400	8-10	200	Protresti	Koristite spremne za peč
Zamrznuti pileći kroketi	100-500	6-10	200	Protresti	Koristite spremne za peč
Zamrznuti pileći štapići	100-400	6-10	200		Koristite spremne za peč
Zamrznute panirane grickalice sa sirom	100-400	10	200		Koristite spremne za peč
Punjeno povrće	100-400	10	160		Koristite spremne za peč

Napomena: Ukoliko je uređaj hladan produžite vreme pečenje za 3 minute.

Punjeni baget

Sastojci za jednu porciju:

1 mali baget | 1 kašika krem sira | 1 kašika pavlake | 1 kašika sitno naseckanog praziluka | 1 kriška sitno seckane kuhane pršute | 1 kašika sitno seckane crvene paprike ili paradajza | so i biber

Priprema:

Odrežite komad bageta, lagano utisnite unutrašnjost i izdubite sredinu. Pomešajte srž sa preostalim sastojcima i napunite baget. Baget stavite u korpu za prženje i pecite na 200°C 7 minuta.

Savet:

Mesto bageta, možete koristiti i manje kiflice i drugačiji nadev.



Krutoni

Sastojci za jednu porciju:

1 staro pecivo | 2 kašike maslinovog ulja | So i biber | 1 kašičica češnjaka u prahu

Priprema:

Pecivo narežite na kockice približno iste veličine i pomešajte maslinovo ulje sa soli, biberom i češnjakom u prahu. Kocke namočite u smesu i stavite u korpu za prženje. Pecite 4 minute na 200°C.

Savet:

Krutoni se mogu koristiti u juhama i salatama, a različite vrste kruha također daju ukusne rezultate.



Boranija u slanini

Sastojci za jednu porciju:

100 g boranije | so i biber | ½ kašičice sušenog čubarka ili bosiljka | 50 g slanine narezane na kockice

Priprema:

Začinite boraniju, oblikujte snopove i omotajte ih slaninom. Stavite snopove u korpu za prženje. Pecite 10 minuta na 200°C.

Savet:

Možete koristiti svežu ili smrznutu boraniju.



Gljive s začinskim biljem

Sastojci za jednu porciju:

50 g gljiva | 50 g vrganja | 1 kašika maslaca | 1 kašičica mirođije ili majčine dušice | 1 kašičica ruzmarina | so i biber

Priprema:

Gljive narežite na komade jednake veličine i stavite ih u korpu za prženje. Pomešajte maslac sa začinskim biljem, te začinite i rasporedite smesu po gljivama. Stavite korpu u fritezu i pecite gljive 10 minuta na 200°C.

Savet:

Za nadev možete koristiti i krem sir i češnjak.



Hrskava slanina za savršeni doručak

Sastojci za jednu porciju:

50 g slanine | So i biber po želji | Sveži paradajz | Peršun

Priprema:

Slaninu narežite na tanke, jednake komade i stavite u korpu za prženje. Stavite korpu u fritezu i pecite slaninu na 180°C 4-5 minuta s jedne strane. Onda će se postupak ponoviti s druge strane. Poslužite sa kriškama svežeg paradajza i peršunom.

Savet:

Dodajte ukusan omlet ili pečeno jaje za ukusan doručak.



Čips od krompira

Sastojci za jednu porciju:

1 krompir | 1 kašičica ulja | So po želji

Priprema:

Krompir ogulite i narežite na tanke ploske. Potopite ih u hladnu vodu oko 20 minuta, da se ispere škrob i da bi se kriške radi dodatne hrskavosti natopile. Krompir dobro osušite papirnatim ubrusom i premažite ga uljem. Stavite kriške u korpu za prženje i pecite na 200°C 5 minuta, a zatim na 140°C još 20 minuta.

Savet:

Krompir možete začiniti i paprikom, ruzmarinom, provansalskim začinskim biljem itd.



Teleća bečka šnicla sa pomfritom

Sastojci za jednu porciju:

150 g teletine | so i biber | 1 kašika brašna | 1 jaje | 1 kašika mleka | 2 kašike fine prezle | 1 kašičica maslaca | 1 porcija pomfrita

Priprema:

Meso operite, začinite sa soli i biberom, te uvaljajte u brašno. Umutite jaje s mlekom i ubacite odreske u smesu, a zatim ih ubacite u prezlu. Odreske stavite u korpu za prženje. Pržite 15 minuta na 190°C. Stavite na tanjir, premažite maslacom i poslužite s pomfritom.

Savet:

Za dodatni okus možete dodati kriške limuna i posuti naseckanim peršunom.



Mesne okruglice

Sastojci za jednu porciju:

450 g mlevenog mesa | 1 češanj češnjaka | 1 jaje | 50 g ribanog parmezana | 1 kašičica naseckanog peršuna | 1/2 kašičice soli | crni biber po želji | 80 g mrvica | 60 ml mleka

Priprema:

U zdjeli pomešajte mleveno meso, naseckani češnjak, jaje, naribani sir, naseckani peršun, so i biber. Dodajte prezlu i mleko i dobro promešajte. Oblikujte 8 malih kuglica i stavite ih u korpu za prženje u jednom sloju. Pecite na 200°C 10-12 minuta.

Savet:

Za kuglice možete koristiti različite vrste goveđeg mlevenog mesa, ili umjesto peršuna provansalsko bilje i čili u prahu.



Punjeni svinjeći medaljoni

Sastojci za jednu porciju:

3 svinjska medaljona od po 50 g | 3 kriške sira po izboru | Biber | 6 tankih kriški slanine

Priprema:

Izrežite "džep" u medaljonima i napunite ga sirom. Pobiberite i zamotajte slaninom. Stavite medaljone u korpu za pečenje i pecite na 200°C 12 minuta.

Savet:

Medaljone možete napuniti i suhim voćem te dodati list kadulje.



Začinjena krila

Sastojci za jednu porciju:

6 pilećih krila | 1 kašika senfa | 1 prstohvat naribanog đumbira | 1 sitno seckani čili | 1 kašika i 1 kašičica začina za roštilj

Priprema:

Sve začine dobro pomešajte i dobro protrljajte krilca. Pustite najmanje sat vremena da odstoje u frižideru. Stavite ih u korpu za pečenje i pecite 20 minuta na 180°C. Krila bi trebala biti lepo tamna i hrskava.

Savet:

Umjesto sitno seckanog čilija, možete koristiti i čili u prahu ili čili umak.



Pileće trakice u testu

Sastojci za jednu porciju:

120 g pilećeg filea | so i biber | 1 jaje | 1 prstohvat kajenskog bibera | 1 prstohvat vanilinog šećera | 2 kašike mleka | 2 kašike brašna

Priprema:

Pileći file narežite na trakice, začinite soli i biberom. Pomešajte preostale sastojke, da dobijete glatko testo. Filete dobro uvaljajte u testo i stavite u korpu za prženje obloženu papirom za pečenje. Peći na 200°C 12 minuta.

Savet:

Ako radite trake za decu, izostavite biber i kajenski biber. Trake se mogu poslužiti s raznim umacima.



Pečene kalamare

Sastojci za jednu porciju:

100 g kolutića lignji | so i biber | 1 jaje | 2 kašike pavlake | 2 kašike brašna | po želji: ½ kašičice i ½ kašičice čili pahuljica

Priprema:

Posolite i pobiberite kolutiće lignji. Preostale sastojke umešajte u gusto testo u kojem se lignje trebaju dobro rasporediti. Kolutiće lignji dobro namočite. Pecite u korpi 8 minuta na 200°C.

Savet:

Čili možete izostaviti i koristiti kokosovo brašno za egzotičan dodir.



Pastrmka u foliji

Sastojci za jednu porciju:

1 očišćena pastrmka | so i biber | 3 kriške đumbira | 1 grančica ruzmarina | 1 razrezana limeta ili limun

Priprema:

Stavite pastrmku na foliju, začinite solju i biberom te dodajte đumbir, ruzmarin i limetu ili ukrasite đumbirom i limunom. Zatvorite foliju i stavite je u korpu za prženje. Pecite 14 minuta na 180°C.

Savet:

Umjesto đumbira, ruzmarina i limete možete koristiti i majčinu dušicu i limun.



Odresci od tikvica

Sastojci za jednu porciju:

1 tikvica, naribana | 2 kašike parmezana | 2 kašike fino mlevenih zobnih pahuljica | 1 prstohvat čilija u prahu | 1 jaje | 1 kašičica origana

Priprema:

Tikvice naribati i ocediti. U međuvremenu pomešajte parmezan, zobene pahuljice i origano. Umutiti jaje. Tikvice ogulite, te ih dobro pomešajte s preostalim sastojcima. Smesu oblikujte u pljeskavice, pa stavite u korpu za prženje i pecite 8 minuta na 180°C.

Savet:

Umjesto parmezana možete koristiti feta sir, a umjesto jaja možete koristiti mljeveno laneno sjeme.



Prženo povrće

Sastojci za jednu porciju:

50 g prokule | 50 g tikvica | 50 g gljiva | 2 kašike brašna | 2 jaja | 2 kašike surutke | ½ kašičice karija u prahu | 1 prstohvat mlevenog kardamoma | 4 kašike krušnih mrvica

Priprema:

Povrće narežite na komade iste veličine i uvaljajte u brašno. Umotiti jaja sa surutkom i karijem u prahu, te kardamomom. Povrće uvaljajte u krušne mrvice. Stavite ih u korpu za prženje i pecite na 190°C 9 minuta.

Savet:

So i biber možete koristiti samo za začinjavanje i različite umake ponuditi uz povrćem. Na primer: tartar, jogurt sos ili umak od sira.



Pečeni štapići od sira

Sastojci za jednu porciju:

100 g ementaler sira | Papar | 1 kašika brašna | 1 jaje | 2 kašike mleka | 4 kašike krušnih mrvica

Priprema:

Sir narežite na štapiće i pobiberite. Umutite jaje s mlekom, pa sir uvaljajte u smesu od brašna, jaja i prezle. Ponovite postupak i stavite ga u korpu za prženje. Pržite 6 minuta na 200°C.

Savet:

Za pečene štapiće od sira možete koristiti bilo koji sir koji volite.



Pizzete

Sastojci za jednu porciju:

200 g testa za pizzu | 30 g narezanog paradajza | so i biber po želji | 1 mrvica čilija u prahu | Origanu po želji | 30 g suhe salame tanko narezane | 40 g ricotte

Priprema:

Razvaljajte testo za pizzu, izrežite ga na kriške i premažite umakom od paradajza. Posolite, pobiberite i pospite čilijem i origanom. Dodajte salamu i ricottu, pa preklopite i dobro stisnite kako biste sprečili otvaranje u fritezi. Pecite 8 minuta na 200°C.

Savet:

Možete koristiti različite nadeve i uz to ponuditi umak.



Banane u testu

Sastojci za jednu porciju:

1 velika banana ili 2 manje | 50 ml mleka | 2 kašike brašna | 1 jaje | 1 prstohvat vanilin šećera | 1 kašičica šećera

Priprema:

Banane narežite na komade iste veličine. Pomešajte preostale sastojke u glatko i gusto testo. Uvaljajte komade banane u testo i stavite ih u korpu za prženje. Pecite na 180°C 6 minuta.

Savet:

Možete koristiti različite vrste voća, ali je sezonsko voće najzdravije.



Rolnice od šumskog voća

Sastojci za jednu porciju:

200 g lisnatog testa | 80 g krem sira | 80 g šumskog voća | 2 kašike šećera | 1 kašika naseckanog matičnjaka | 1 prstohvat mlevenog kardamoma | malo limunovog bibera

Priprema:

Lisnato testo tanko razvijte. Preostale sastojke dobro promešajte i s njima napunite testo. Oblikujte u rolnicu i narežite na male kriške. Lagano ih pritisnite ravno i stavite ih u korpu za prženje obloženu papirom za pečenje. Pecite na 200°C 10 minuta.

Savet:

Umjesto voćnih rolnica, mogu se pripremiti i rolnice s cimetom.



Čokoladni mafini

Sastojci za 4 komada:

3 kašike šećera | 3 kašike mleka | 1 jaje | 3 kašike kokosovog ulja | 3 kašike brašna | 1 kašika kakaa
| 1 prstohvat praška za pecivo | 1 prstohvat soli | Čokoladne mrvice po želji

Priprema:

Pomešajte suhe i vlažne sastojke odvojeno, pa dodajte suhe sastojke vlažnim i dobro promešajte. Testo rasporedite na četiri silikonske čaše za mafine. Pažljivo stavite u korpu za pečenje i pecite 15 minuta na 170°C.

Savet:

Za mafine, sa još jačim okusom čokolade, možete upotrebiti različite čokoladne mrvice ili jedan komad čokolade u sredini koji će se otopiti u toku pečenja.



20 ukusnih recepata za Vašu fritezu na vrući zrak

*Dobar dan,
Raduje nas što ste se odlučili za fritezu na vrući zrak Rosmarino
Infinity.*

U knjizi recepata pokazat ćemo vam kako funkcionira friteza, koje prednosti nudi, koliko je vremena potrebno da bi se nešto skuhalo i neke recepte za pripremu hrane u fritezi. Koristite recepte kao vodič za ono što se može kuhati u fritezi. Neki se sastojci mogu zamijeniti, neki čak i izostaviti.

Predlažemo da pustite mašti na volju i stvorite vlastiti recept!

Rosmarino Vam želi dobar tek!

Sadržaj

TABELA ZA PRIPREMU RAZLIČITIH JELA	7
Punjeni baget	8
Krutoni	9
Mahune u slanini	10
Gljive s začinskim biljem	11
Hrskava slanina za savršeni doručak	12
Čips od krumpira	13
Teleća bečka šnicla sa pomfritom	14
Mesne okruglice	15
Punjeni svinjeći medaljoni	16
Začinjena krila	17
Pileće trakice u tijestu	18
Pečene kalamare	19
Pastrva u foliji	20
Odresci od tikvica	21
Prženo povrće	22
Pečeni štapići od sira	23
Pizzete	24
Banane u tijestu	25
Rolnice od šumskog voća	26
Čokoladni mafini	27

Kako funkcioniše friteza na vrući zrak?

Friteza na vrući zrak je uređaj u kojem vrući zrak (do 200°C) cirkulira ventilator. Zrak koji cirkulira prvo kuha vanjsku stranu hrane, stvarajući hrskavo smeđi sloj, a unutrašnjost ostaje mekana, baš poput pržene hrane. Dok se hrana kuha, tava ispod košare hvata višak masnoće.

Prednosti

Friteze na vrući zrak stvaraju hrskavu, ukusnu hranu koju ljudi vole, u potpunosti bez ulja i s manje masti.

Stavite hranu za pečenje - kriške krumpira, meso, povrće - u košaricu na izvlačenje. Ukoliko želite, možete hranu premazati s malo ulja, ali inače apsolutno nije potrebno. Gotova jela bit će zdrava i istovremeno ukusna.

1. Za prženje u fritezi na vrući zrak Vam nije potrebno ulje, te se tako sadržaj kalorija po jelu smanjuje za 70-80%.
2. Može se koristiti za pripremu bezbroj namirnica, doručka, grickalica, mesa, povrća i drugih raznolikih ukusnih jela.
3. Takvi mali kućanski aparati potiču maštu kuhara i tjeraju ih na razmišljanje o tome što je moguće.
4. Friteza je prikladna za pripremu svih jela koja se mogu peći i u uobičajenoj pećnici.
5. Također je jednostavna za korištenje - okrećete regulator temperature, stavljate košaricu i čekate da se proces kuhanja završi.
6. Uštedjet ćete vrijeme (i novac) jer se friteza zagrijava brže od uobičajene pećnice i jela su brže gotova. Izvrsno kad žurite ili ako su u blizini gladna usta.
7. Lako se čisti – košaricu za prženje možete očistiti i u perilici posuđa. Ostale dijelove friteze možete jednostavno obrisati vlažnom krpom.

TABELA ZA PRIPREMU RAZLIČITIH JELA

	Minimalna - maksimalna količina (g)	Vrijeme (min.)	Temperatura	Protresti	Dodatne informacije
Krumpiri i pomfrit					
Tanki zaleđeni pomfrit	300-700	12-16	200	Protresti	
Debeli zaleđeni pomfrit	300-700	12-16	200	Protresti	
Domaći pomfrit (8 x 8 mm)	300-800	18-25	180	Protresti	Dodati 0,5 žlice ulja
Domaći krumpirići u komadima	300-800	18-22	180	Protresti	Dodati 0,5 žlice ulja
Domaće kocke od krumpira	300-750	12-18	200	Protresti	Dodati 0,5 žlice ulja
Rosti	250	15-18	180		
Gratinirani krumpir	500	18-22	180		

Meso i perad					
Šnicla	100-500	8-22	180		
Svinjski kotlet	100-500	10-14	180		
Hamburger	100-500	7-14	180		
Kobasica u tijestu	100-500	13-15	200		
Pileća bedra	100-500	18-22	180		
Pileća prsa	100-500	10-15	180		

Grickalice					
Proletne rollice	100-400	8-10	200	Protresti	Koristite spremne za pećnicu
Zamrznuti pileći kroketi	100-500	6-10	200	Protresti	Koristite spremne za pećnicu
Zamrznuti pileći štapići	100-400	6-10	200		Koristite spremne za pećnicu
Zamrznute panirane grickalice sa sirom	100-400	10	200		Koristite spremne za pećnicu
Punjeno povrće	100-400	10	160		Koristite spremne za pećnicu

Napomena: Ukoliko je uređaj hladan produžite vrijeme pečenje za 3 minute.

Punjeni baget

Sastojci za jednu porciju:

1 mali baget | 1 žlica krem sira | 1 žlica vrhnja | 1 žlica sitno nasjeckanog poriluka | 1 kriška sitno sjeckane kuhane pršute | 1 žlica sitno sjeckane crvene paprike ili rajčice | sol i papar

Priprema:

Odrežite komad bageta, lagano utisnite unutrašnjost i izdubite sredinu. Pomiješajte srž sa preostalim sastojcima i napunite baget. Baget stavite u košaru za prženje i pecite na 200°C 7 minuta.

Savjet:

Umjesto bageta, možete koristiti i manje kiflice i drugačiji nadjev.



Krutoni

Sastojci za jednu porciju:

1 staro pecivo | 2 žlice maslinovog ulja | Sol i papar | 1 žličica češnjaka u prahu

Priprema:

Pecivo narežite na kockice približno iste veličine i pomiješajte maslinovo ulje sa soli, paprom i češnjakom u prahu. Kocke namočite u smjesu i stavite u košaru za prženje. Pecite 4 minute na 200°C.

Savjet:

Krutoni se mogu koristiti u juhama i salatama, a različite vrste kruha također daju ukusne rezultate.



Mahune u slanini

Sastojci za jednu porciju:

100 g mahuna | Sol i papar | ½ žličice sušenog čubarka ili bosiljka | 50 g slanine narezane na kockice

Priprema:

Začinite mahune, oblikujte snopove i omotajte ih slaninom. Stavite snopove u košaru za prženje. Pecite 10 minuta na 200°C.

Savjet:

Možete koristiti svježe ili smrznute mahune.



Gljive s začinskim biljem

Sastojci za jednu porciju:

50 g gljiva | 50 g vrganja | 1 žlica maslaca | 1 žličica kopra ili majčine dušice | 1 žličica ružmarina | sol i papar

Priprema:

Gljive narežite na komade jednake veličine i stavite ih u košaru za prženje. Pomiješajte maslac sa začinskim biljem, te začinite i rasporedite smjesu po gljivama. Stavite košaricu u fritezu i pecite gljive 10 minuta na 200°C.

Savjet:

Za nadjev možete koristiti i krem sir i češnjak.



Hrskava slanina za savršeni doručak

Sastojci za jednu porciju:

50 g slanine | Sol i papar po želji | svježe rajčice | Peršin

Priprema:

Slaninu narežite na tanke, jednake komade i stavite u košaricu za prženje. Stavite košaricu u fritezu i pecite slaninu na 180°C 4-5 minuta s jedne strane. Onda će se postupak ponoviti s druge strane. Poslužite sa kriškama svježe rajčice i peršinom.

Savjet:

Dodajte ukusan omet ili pečeno jaje za ukusan doručak.



Čips od krumpira

Sastojci za jednu porciju:

1 krumpir | 1 žličica ulja | Sol po želji

Priprema:

Krumpir ogulite i narežite na tanke ploške. Potopite ih u hladnu vodu oko 20 minuta, da se ispere škrob i da bi se kriške radi dodatne hrskavosti natopile. Krumpir dobro osušite papirnatim ubrusom i premažite ga uljem. Stavite kriške u košaricu za prženje i pecite na 200°C 5 minuta, a zatim na 140°C još 20 minuta.

Savjet:

Krumpir možete začiniti i paprikom, ružmarinom, provansalskim začinskim biljem itd.



Teleća bečka šnicla sa pomfritom

Sastojci za jednu porciju:

150 g teletine | Sol i papar | 1 žlica brašna | 1 jaje | 1 žlica mlijeka | 2 žlice fine prezle | 1 žličica maslaca | 1 porcija pomfrita

Priprema:

Meso operite, začinite sa soli i paprom, te uvaljajte u brašno. Umutite jaje s mlijekom i ubacite odreske u smjesu, a zatim ih ubacite u prezlu. Odreske stavite u košaru za prženje. Pržite 15 minuta na 190°C. Stavite na tanjur, pomažite maslacem i poslužite s pomfritom.

Savjet:

Za dodatni okus možete dodati kriške limuna i posuti nasjeckanim peršinom.



Mesne okruglice

Sastojci za jednu porciju:

450 g mljevenog mesa | 1 češanj češnjaka | 1 jaje | 50 g ribanog parmezana | 1 žličica nasjeckanog peršina | 1/2 žličice soli | crni papar po želji | 80 g mrvica | 60 ml mlijeka

Priprema:

U zdjeli pomiješajte mljeveno meso, nasjeckani češnjak, jaje, naribani sir, nasjeckani peršin, sol i papar. Dodajte prezlu i mlijeko i dobro promiješajte. Oblikujte 8 malih kuglica i stavite ih u košaru za prženje u jednom sloju. Pecite na 200°C 10-12 minuta.

Savjet:

Za kuglice možete koristiti različite vrste goveđeg mljevenog mesa, ili umjesto peršina provansalsko bilje i čili u prahu.



Punjeni svinjeći medaljoni

Sastojci za jednu porciju:

3 svinjska medaljona od po 50 g | 3 kriške sira po izboru | Papar | 6 tankih kriški slanine

Priprema:

Izrežite "džep" u medaljonima i napunite ga sirom. Popaprite i zamotajte slaninom. Stavite medaljone u košaricu za pečenje i pecite na 200°C 12 minuta.

Savjet:

Medaljone možete napuniti i suhim voćem te dodati list kadulje.



Začinjena krila

Sastojci za jednu porciju:

6 pilećih krila | 1 žlica senfa | 1 prstohvat naribanog đumbira | 1 sitno sjeckani čili | 1 žlica i 1 žličica začina za roštilj

Priprema:

Sve začine dobro promiješajte i dobro protrljajte krilca. Pustite najmanje sat vremena da odstoje u hladnjaku. Stavite ih u košaricu za pečenje i pecite 20 minuta na 180°C. Krila bi trebala biti lijepo tamna i hrskava.

Savjet:

Umjesto sitno sjeckanog čilija, možete koristiti i čili u prahu ili čili umak.



Pileće trakice u tijestu

Sastojci za jednu porciju:

120 g pilećeg filea | Sol i papar | 1 jaje | 1 prstohvat kajenskog papra | 1 prstohvat vanilinog šećera | 2 žlice mlijeka | 2 žlice brašna

Priprema:

Pileći file narežite na trakice, začinite solju i paprom. Pomiješajte preostale sastojke, da dobijete glatko tijesto. Filete dobro uvaljajte u tijesto i stavite u košaricu za prženje obloženu papirom za pečenje. Peći na 200°C 12 minuta.

Savjet:

Ako radite trake za djecu, izostavite papar i kajenski papar. Trake se mogu poslužiti s raznim umacima.



Pečene kalamare

Sastojci za jednu porciju:

100 g kolutića lignji | Sol i papar | 1 jaje | 2 žlice vrhnja | 2 žlice brašna | po želji: ½ žličica i ½ žličice čili pahuljica

Priprema:

Posolite i popaprite kolutiće lignji. Preostale sastojke umiješajte u gusto tijesto u kojem se lignje trebaju dobro rasporediti. Kolutiće lignji dobro namočite. Pecite u košarici 8 minuta na 200°C.

Savjet:

Čili možete izostaviti i koristiti kokosovo brašno za egzotičan dodir.



Pastrva u foliji

Sastojci za jednu porciju:

1 očišćena pastrva | Sol i papar | 3 kriške đumbira | 1 grančica ružmarina | 1 razrezana limeta ili limun

Priprema:

Stavite pastrvu na foliju, začinite solju i paprom te dodajte đumbir, ružmarin i limetu ili ukrasite đumbirom i limunom. Zatvorite foliju i stavite je u košaricu za prženje. Pecite 14 minuta na 180°C.

Savjet:

Umjesto đumbira, ružmarina i limete možete koristiti i majčinu dušicu i limun.



Odresci od tikvica

Sastojci za jednu porciju:

1 tikvica, naribana | 2 žlice parmezana | 2 žlice fino mljevenih zobnih pahuljica | 1 prstohvat čilija u prahu | 1 jaje | 1 žličica origana

Priprema:

Tikvice naribati i ocijediti. U međuvremenu pomiješajte parmezan, zobene pahuljice i origano. Umutiti jaje. Tikvice ogulite, te ih dobro pomiješajte s preostalim sastojcima. Smjesu oblikujte u pljeskavice, pa stavite u košaricu za prženje i pecite 8 minuta na 180°C.

Savjet:

Umjesto parmezana možete koristiti feta sir, a umjesto jaja možete koristiti mljeveno laneno sjeme.



Prženo povrće

Sastojci za jednu porciju:

50 g brokule | 50 g tikvica | 50 g gljiva | 2 žlice brašna | 2 jaja | 2 žlice mlaćenice | ½ žličice karija u prahu | 1 prstohvat mljevenog kardamoma | 4 žlice krušnih mrvica

Priprema:

Povrće narežite na komade iste veličine i uvaljajte u brašno. Umotiti jaja sa mlaćenicom i karijem u prahu, te kardamomom. Povrće uvaljajte u krušne mrvice. Stavite ih u košaricu za prženje i pecite na 190°C 9 minuta.

Savjet:

Sol i papar možete koristiti samo za začinjavanje i različite umake ponuditi uz povrćem. Na primjer: tartar, jogurt sos ili umak od sira.



Pečeni štapići od sira

Sastojci za jednu porciju:

100 g ementaler sira | Papar | 1 žlica brašna | 1 jaje | 2 žlice mlijeka | 4 žlice krušnih mrvica

Priprema:

Sir narežite na štapiće i popaprite. Umutite jaje s mlijekom, pa sir uvaljajte u smjesu od brašna, jaja i prezle. Ponovite postupak i stavite ga u košaricu za prženje. Pržite 6 minuta na 200°C.

Savjet:

Za pečene štapiće od sira možete koristiti bilo koji sir koji volite.



Pizzete

Sastojci za 1 porciju:

200 g tijesta za pizzu | 30 g narezane rajčice | Sol i papar po želji | 1 mrvica čilija u prahu | Origano po želji | 30 g suhe salame tanko narezane | 40 g ricotte

Priprema:

Razvaljajte tijesto za pizzu, izrežite ga na kriške i premažite umakom od rajčice. Posolite, popaprite i pospite čilijem i origanom. Dodajte salamu i ricottu, pa preklopite i dobro stisnite kako biste spriječili otvaranje u fritezi. Pecite 8 minuta na 200°C.

Savjet:

Možete koristiti različite nadjeve i uz to ponuditi umak.



Banane u tijestu

Sastojci za jednu porciju:

1 velika banana ili 2 manje | 50 ml mlijeka | 2 žlice brašna | 1 jaje | 1 prstohvat vanilin šećera | 1 žličica šećera

Priprema:

Banane narežite na komade iste veličine. Pomiješajte preostale sastojke u glatko i gusto tijesto. Uvaljajte komade banane u tijesto i stavite ih u košaricu za prženje. Pecite na 180°C 6 minuta.

Savjet:

Možete koristiti različite vrste voća, ali je sezonsko voće najzdravije.



Rolnice od šumskog voća

Sastojci za jednu porciju:

200 g lisnatog tijesta | 80 g krem sira | 80 g šumskog voća | 2 žlice šećera | 1 žlica nasjeckanog matičnjaka | 1 prstohvat mljevenog kardamoma | malo limunovog papra

Priprema:

Lisnato tijesto tanko razvaljajte. Preostale sastojke dobro promiješajte i s njima napunite tijesto. Oblikujte u rolnicu i narežite na male kriške. Lagano ih pritisnite ravno i stavite ih u košaricu za prženje obloženu papirom za pečenje. Pecite na 200°C 10 minuta.

Savjet:

Umjesto voćnih rolnica, mogu se pripremiti i rolnice s cimetom.



Čokoladni mafini

Sastojci za 4 komada:

3 žlice šećera | 3 žlice mlijeka | 1 jaje | 3 žlice kokosovog ulja | 3 žlice brašna | 1 žlica kakaa
| 1 prstohvat praška za pecivo | 1 prstohvat soli | Čokoladne mrvice po želji

Priprema:

Promiješajte suhe i vlažne sastojke odvojeno, pa dodajte suhe sastojke vlažnim i dobro promiješajte. Tijesto rasporedite na četiri silikonske čaše za mafine. Pažljivo stavite u košaru za pečenje i pecite 15 minuta na 170°C.

Savjet:

Za mafine sa još jačim okusom čokolade, možete upotrijebiti različite čokoladne mrvice ili jedan komad čokolade u sredini koji će se otopiti tijekom pečenja.



20 receta të shijshme për fritezën me ajër

Përshëndetje,

Faleminderit që keni zgjedhur fritezën me ajër të nxehtë Rosmarino Infinity.

Në librin e recetave do t'ju tregojmë se si Rosmarino funksionon , cilat janë përparësitë që ofron, sa kohë duhet për të gatuar diçka dhe disa receta për përgatitjen e ushqimit me anë të saj.

Mund te përdorni recetat si një udhëzues për atë që mund të gatuhet në një fritezë të tillë. Disa përbërës mund të zëvendësohen, disa madje mund të hiqen.

Ne ju sugjerojmë gjithashtu që ta lini imagjinatën tuaj dhe të krijoni recetën tuaj!

Rosmarino ju uron buon appétit!

Përmbajtja

Tabela për përgatitjen e pjatave të ndryshme	7
Baguette e mbushur	8
Croutons	9
Fasule jeshile me spek	10
Kërpudha me bime aromatike	11
Spek krokant për një mëngjes të përsosur	12
Patate të skuqura	13
Wiener viçi me patate të skuqura	14
Qofte	15
Medalione derri të mbushura	16
Krahë pikante	17
Shirita mishi pule në brumë	18
Kallamarë të pjekur	19
Trofta në letër alumini	20
Petulla me kungull të njomë	21
Perime të skuqura	22
Shkopinj djathi të skuqura	23
Pica të mbyllura	24
Banane në brumë	25
Ëmbëlsirë me fruta pylli	26
Muffins me çokollate	27

Si funksionon friteza me ajër të nxehtë?

Një tigan me ajër të nxehtë është një pajisje në të cilën ajri i nxehtë (deri në 200 ° C) qarkullon nga një ventilator. Ajri qarkullues së pari gatuan pjesën e jashtme të ushqimit, duke krijuar një shtresë kafe të lehtë, ndërsa pjesa e brendshme mbetet e butë, ashtu si ushqimi i skuqur. Ndërsa ushqimi po gatuhet, pjesa e poshtme e tiganit mbledh yndyrën e tepërt.

Përparësitë

Friteza me ajër të nxehtë gatuan shijshëm ashtu sic ne duam, pa asnjë pikë vaj, nese doni sigurisht mund te shtoni dhe me më pak yndyrë.

Vendoseni ushqimin që do të skuqet - feta patate, mish, perime - në shportën e tërhequr. Mund ta lyeni ushqimin me pak vaj nëse dëshironi, por nuk është rreptësisht e nevojshme. Gatimet e përfunduara do të jenë të shëndetshme dhe të shijshme në të njëjtën kohë.

1. Me ndihmën e fritezës me ajër të nxehtë nuk keni nevojë për vaj, kështu që përmbajtja kalorike për pjatë zvogëlohet me 70-80%.
2. Mund të përdoret për të përgatitur një larmi të madhe ushqimesh, mëngjesesh, mesvaktesh, mishi, perimesh dhe gatimesh të tjera të ndryshme dhe gjithashtu të shijshme.
3. Pajisje të tilla të vogla shtëpiake stimulojnë imagjinatën e kuzhinierit dhe i bëjnë njerëzit të krijojnë receta të ndryshme.
4. Friteza është e përshtatshme për përgatitjen e të gjitha pjatave që gjithashtu mund të gatohen në një furrë të zakonshme .
5. është gjithashtu e lehtë për t'u përdorur - ju rregulloni temperaturës, futni shportën e ushqimit dhe prisni që procesi i gatimit të përfundojë.
6. Ju kurseni kohë (dhe para) sepse friteza nxehtë më shpejt se një furrë e zakonshme dhe pjatat janë gati më shpejt. E shkëlqyeshme kur jeni me nxitim ose të uritur.
7. E lehtë për tu pastruar - shporta e fritezës mund të pastrohet edhe në lavastovilje. Pjesët e tjera të tiganit thjesht mund të fshihen me një leckë të lagur.

TABELA PËR PËRGATITJEN E RECETAVE TË NDRYSHME

	sasia minimale dhe maksimale(g)	koha (minuta)	temperatura(°C)	tundje\përzihen	Dodatne informacije
Informacione shtesë					
Patate të holla të ngrira	300~700	12~16	200	përzihen	
Patate të trasha të ngrira	300~700	12~20	200	përzihen	
Patate të bëra në shtëpi(8x8mm)	300~800	18~25	180	Përzihen	Shtoni gjys luge vaj
Patate në copa të bëra në shtëpi	300~800	18~22	180	Përzihen	shtoni gjys luge vaj
Kuba patatesh	300~750	12~18	200	Përzihen	Shtoni gjys luge vaj
Rosti	250	15~18	180		
Patate au gratin	500	18-22	180		
Mish					
Kotoletë	100-500	8-22	180		
Brinjë derri	100-500	10-14	180		
Hamburger	100-500	7-14	180		
Salcice në brumë	100-500	13-15	200		
Kofshë pule	100-500	18-22	180		
Gjoks pule	100-500	10-15	180		
Snacks					
Role Primavera	100-400	8-10	200	Përzihen	Përdoren gati për furrë
Kroketa pule të ngrira	100-500	6-10	200	Përzihen	Përdoren gati për furrë
Peshk shkopinjtë ngrirë	100-400	6-10	200		Përdoren gati për furrë
Snack djathë i ngrirë(për tu skuqur)	100-400	10	200		Përdoren gati për furrë
Perime të mbushura	100-400	10	160		Përdoren gati për furrë

Shënim: Nëse pajisja është e ftohtë, zgjateni kohën e gatimit me 3 minuta.

Baguettë e mbushur

Përbërësit për një racion:

1 baguettë e vogël | 1 lugë gjelle djathë krem | 1 lugë gjelle pana | 1 lugë gjelle presh të grirë hollë | 1 fetë proshutë e pjekur të grirë hollë | 1 lugë spec të kuq të copëtuar imët ose domate | kripë dhe piper

Përgatitja:

Pritini një copë baguete, shtrëngoni pak pjesën e jashtme dhe zbrazni pjesën e brëndshme. Përzieri pjesën e brëndshme me përbërësit e përmendur dhe rimbushni baguetën. Baguette është gatë për pjekje e cila bëhet me 200 ° C për 7 minuta.

Këshillë:

Në vend të baguettës, mund të përdorni edhe panine ne formë të zgjatur më të vogla dhe mund të bëni mbushje të ndryshme.



Croutons

Përbërësit për një racion:

1 simite të vjetër | 2 lugë vaj ulliri | Kripë dhe piper | 1 lugë çaji hudhër pluhur

Përgatitja:

Pritini bukën në kube me të njëjtën madhësi dhe përzieni vajin e ullirit me kripë, piper dhe pluhur hudhër. Përziejeni përgatitjen me kubet e bukës derisa lëngu të përthithet dhe vendosini në shportën e skuqjes. Piqeni në 200 ° C për 4 minuta.

Këshillë:

Croutons mund të përdoren në supa dhe sallata, dhe lloje të ndryshme të bukës gjithashtu japin rezultate të shijshme.



Fasule jeshile në proshutë

Përbërësit për një racion:

100 g fasule jeshile | Kripë dhe piper | 1/2 lugë çaji salcë të thatë ose borzilok | 50 g proshutë të prerë në kubikë

Përgatitja:

E rregullojmë fasulet, formojmë tufa dhe i mbështjellim me proshutë. Vendosni tufat në shportën e tiganisjes. Piqeni për 10 minuta në 200 ° C.

Këshillë:

Mund të përdorni fasule jeshile të freskëta ose të ngrira.



Kërpudha me bimë aromatike

Përbërësit për një racion:

50 g Champignons | 50 g kërpudha porcini | 1 lugë gjalpë | 1 lugë çaji kopër ose trumzë | 1 lugë çaji rozmarinë | kripë dhe piper

Përgatitja:

Pritini kërpudhat në copa me madhësi të barabartë dhe vendosini në shportën e skuqjes. Përzieni gjalpën me barishtet dhe përhapeni përzierjen mbi kërpudhat. Vendoseni shportën në tigan dhe skuqni kërpudhat për 10 minuta në 200 ° C.

Këshillë:

Ju gjithashtu mund të përdorni djathë krem dhe hudhër.



Proshuta krokante për një mëngjes të përsosur

Përbërësit për një racion:

50 g proshutë | Kripë dhe piper për shije | domate të freskëta | Majdanoz

Përgatitja:

Pritini proshutën në copa të holla, të barabarta dhe vendosini në shportën e skuqjes. Vendoseni shportën në fritezë dhe skuqni proshutën në 180 ° C për 4-5 minuta nga njëra anë. Pastaj procesi do të përsëritet në anën tjetër. Shërbejeni me feta domate të freskëta dhe majdanoz.

Këshillë:

Shtoni një omëletë të shijshme ose një vezë të skuqur për një mëngjes të shijshëm.



Patate të skuqura

Përbërësit për një racion:

1 patate | 1 lugë çaji vaj | Kripë për shije

Përgatitja:

Qëroni patatet dhe pritini në feta të holla. Zhytini ato në ujë të ftohtë për rreth 20 minuta, dhe duhen gjithashtu rreth 20 minuta për të shpëlarë niseshtenë për të përfituar patate sa më krokante. Thani patatet mirë me letër kuzhine dhe lyejini me vaj. Vendosini fetat në shportën e skuqjes dhe piqini në 200 ° C për 5 minuta, pastaj në 140 ° C për 20 minuta të tjera.

Këshillë:

Ju gjithashtu mund t'i kaloni patatet me piper, rozmarinë, bimë të ndryshme aromatike, etj.



Wiener viçi me patate të skuqura

Përbërësit për një racion:

150 g mish viçi | Kripë dhe piper | 1 lugë miell | 1 vezë | 1 lugë qumësht | 2 lugë thërrime buke | 1 lugë gjelle gjalpë | 1 porcion patate të skuqura

Përgatitja:

Lani mishin, spërkateni me kripë dhe piper dhe rrokulliset në miell. Rihni vezën me qumështin dhe përzieni mishin me përbërjen e përfituar, pastaj hidheni në thërrimet e bukës. Vendosni masën në shportën e skuqjes. Skuqeni për 15 minuta në 190 ° C. Vendoseni në një pjatë, lyejeni me gjalpë dhe shërbejeni me patate të skuqura.

Këshillë:

Për shije shtesë mund të shtoni feta limoni dhe spërkatni me majdanoz të copëtuar.



Qofte

Përbërësit për një racion:

450 g mish të grirë | 1 thelpinj hudhër | 1 vezë | 50 g djathë parmixhan të grirë | 1 lugë çaji majdanoz të copëtuar | 1/2 lugë çaji kripë | piper i zi për shije | 80 g thërrime bukë | 60 ml qumësht

Përgatitja:

Në një tas, përzieni mishin e grirë, hudhrën e copëtuar, vezën, djathin e grirë, majdanozin e copëtuar, kripën dhe piperin. Shtoni thërrimet e bukës dhe qumështin dhe përziejini mirë. Formoni 8 topa të vegjël dhe vendosini në shportën e skuqjes në një shtresë të vetme. Piqeni në 200 ° C për 10-12 minuta.

Këshillë:

Ju mund të përdorni lloje të ndryshme të mishit të vëçit të bluar për qofte, ose bimë aromatizuese të tjera dhe pluhur djegës në vend të majdanozit.



Medalione derri të mbushura

Përbërësit për një racion:

3 medalione derri nga 50 g | 3 feta djathë sipas zgjedhjes suaj | Piper | 6 feta të holla proshutë

Përgatitja:

Pritini një "xhep" në medaljone dhe mbushini me djathë, piper dhe mbështilleni me proshutë. Vendosini medaljonet në shportën e skuqjes dhe piqini në 200 ° C për 12 minuta.

Këshillë:

Ju gjithashtu mund të mbushni medalionet me fruta të thata dhe të shtoni një gjethe sherebele.



Krahë pikantë

Përbërësit për një racion:

6 krahë pule | 1 lugë mustardë | 1 majë xhenxhefil të grirë | 1 spec djegës i grirë hollë | 1 lugë çaji erëz dhe BBQ

Përgatitja:

Përziejini mirë të gjitha erëzat dhe fërkonini mirë krahët. Lëreni të futet në frigorifer për të paktën një orë. I vendosim në shportën e skuqjes dhe i pjekim në 180 ° C për 20 minuta. Krahët duhet të kenë ngjyrë kafe të errët dhe të krokantë.

Këshillë:

Në vend të specit djegës të copëtuar imët, mund të përdorni edhe pluhur djegës ose salcë djegës.



Shirita pule në brumë

Përbërësit për një racion:

120 g fileto pule | Kripë dhe piper | 1 vezë | 1 majë luge piper kajeni | 1 majë luge sheqer me vanilje | 2 lugë qumësht | 2 lugë miell

Përgatitja:

Pritini fileton e pulës në shirita, rregullojeni me kripë dhe piper. Përziejini përbërësit e mbetur së bashku për të krijuar një brumë të butë. Rrotulloni filetot mirë në brumë dhe vendosini në shportën e skuqjes të veshur me letër pjekje. Piqeni në 200 ° C për 12 minuta.

Këshillë:

Nëse jeni duke bërë shirita për fëmijë, mos përdorni piperin dhe kajenin. Shiritat mund të shërbehen me një larmi salcash.



Kallamar i pjekur

Përbërësit për një racion:

100 g unaza kallamari | Kripë dhe piper | 1 vezë | 2 lugë krem pana | 2 lugë miell | sipas dëshirës: 1/2 lugë çaji djegës

Përgatitja:

Kalojmë në kripë dhe piper unazat e kallamarit. Përzieni përbërësit e mbetur duke formuar brumin në të cilin kallamari duhet të kalohet mirë. Sigurohemi që janë përzier mirë unazat. Piqeni në shportën e fritezës për 8 minuta në 200 ° C.

Këshillë:

Ju mund të lini jashtë specin djegës dhe të përdorni miell kokosi për një prekje ekzotike.



Trofta në letër alumini

Përbërësit për një racion:

1 troftë e pastruar | Kripë dhe piper | 3 feta xhenxhefil | 1 degëz rozmarinë | 1 limon ose lëng limoni

Përgatitja:

Vendoseni troftën mbi letrën e aluminit, spërkateni me kripë dhe piper dhe shtoni xhenxhefil, rozmarinë dhe limon ose xhenxhefil dhe limon. Mbylleni mirë letrën e aluminit dhe vendoseni në shportën e skuqjes. Piqeni në 180 ° C për 14 minuta.

Këshillë:

Në vend të xhenxhefit, rozmarinës dhe limonit, mund të përdorni trumzë dhe limon.



Petull me kungull të njomë

Përbërësit për një racion:

1 kungull i njomë, i grirë | 2 lugë djathë parmixhan | 2 lugë tërshërë të bluar imët | 1 majë luge pluhur djegës | 1 vezë | 1 lugë çaji rigon

Përgatitja:

Grini kungullin e njomë dhe kullojeni. Ndërkohë, përzieni parmexhanin, tërshërën dhe rignonin. Rihni vezën. Përzijini të gjitha bashkë dhe jepini formë petullash, më pas vendoseni në shportën e skuqjes dhe piqeni në 180 ° C për 8 minuta.

Këshillë:

Në vend të djathit parmixhan, mund të përdorni djathë feta dhe, në vend të vezëve, përdorni fara liri të grimtuar.



Perime të skuqura

Përbërësit për një racion:

50 g brokoli | 50 g kungull i njomë | 50 g kërpudha | 2 lugë miell | 2 vezë | 2 lugë dhallë | 1/2 lugë çaji pluhur kerri | 1 majë kardamom i bluar | 4 lugë thërrime buke

Përgatitja:

Pritini perimet në copa të së njëjtës madhësi dhe i rrokullisni në miell. Rrihni vezët me dhallë dhe rregullojeni me pluhur kerri dhe kardamom kalojini perimet ne përbërjen e përfituar dhe në fund rrokullisni perimet në thërrimet e bukës. I vendosim në shportën e skuqjes dhe i pjekim në 190 ° C për 9 minuta.

Këshillë:

Ju mund të përdorni vetëm kripë dhe piper për erëza dhe të ofroni salca të ndryshme perimeve. Për shembull: tartar, kos ose salcë djathi.



Shkopinj djathi të skuqur

Përbërësit për një racion:

100 g djathë Emmentaler | Piper | 1 lugë miell | 1 vezë | 2 lugë qumësht | 4 lugë thërrime buke

Përgatitja:

Pritini djathin në shkopinj dhe hidhuni piper. Rrini vezën me qumështin, pastaj hidhni djathin në përzierjen miell-vezë dhe thërrimet e bukës. Përsëriteni procesin dhe vendoseni në shportën e skuqjes. Skuqeni për 6 minuta në 200 ° C.

Këshillë:

Ju mund të përdorni çdo djathë që ju pëlqen për shkopinj të djathit të pjekur.



Pica te mbyllura

Përbërësit për një racion:

200 g brum pice | 30 g domate të prera | Kripë dhe piper | 1 majë luge pluhur djegës | Rigoni për shije | 30 g sallam të prerë hollë | 40 g ricotta

Përgatitja:

Hapeni brumin e picës, prijeni në feta dhe lyejeni me salcë domate. Kripë, piper dhe spërkateni me spec djegës dhe rigon. Shtoni sipër sallamin dhe ricotën, pastaj paloseni dhe shtypni anët mirë së bashku për të parandaluar hapjen në fritezën me ajër të nxehtë. Piqeni në 200 ° C për 8 minuta.

Këshillë:

Ju mund të përdorni mbushje të ndryshme dhe të përgatisni salca të ndryshme për ti shoqëruar.



Banane në brumë

Përbërësit për një racion:

1 banane të madhe ose 2 të vogla | 50 ml qumësht | 2 lugë miell | 1 vezë | 1 majë luge sheqer vanilje | 1 lugë çaji sheqer

Përgatitja:

Pritini bananet në copa të së njëjtës madhësi. Përziejini përbërësit duke formuar një brumë të butë. Rrokullisni copat e bananes në brumë dhe vendosini në shportën e skuqjes. Piqeni në 180 ° C për 6 minuta.

Këshillë:

Ju mund të përdorni lloje të ndryshme frutash, por fruti i stinës është më i shëndetshmi.



Ëmbëlsirë me fruta pylli

Përbërësit për një racion:

200 g pasta sfoglia | 80 g djathë krem | 80 g manaferra të egra | 2 lugë sheqer | 1 lugë balsam limoni | 1 majë luge V/kardamom i bluar | pak piper me limoni

Përgatitja:

Hapni pasta sfoglian. Përziejini mirë përbërësit dhe mbushni petën me to. Formoni një role dhe prijeni në feta të vogla. Shtypini dhe vendosini në shportë për tu pjekur me letrën e pjekjes. Piqeni në 200 ° C për 10 minuta.

Këshillë:

Mund të përgatiten edhe simite me kanellë.



Muffins me çokollate

Përbërësit për një racion

3 lugë sheqer | 3 lugë qumësht | 1 vezë | 3 lugë vaj kokosi | 3 lugë miell | 1 lugë gjelle kakao | 1 majë luge pluhur pjekje | 1 majë luge kripe | Çokollatë sipas shijes.

Përgatitja:

Përziejini përbërësit e thatë dhe ata ne perberje lengjesh veç e veç, pastaj shtoni përbërësit e thatë tek ata të lagësht dhe përziejini mirë. Përhapeni brumin mbi katër gota silikon per miffins. Vendoseni me kujdes në shportën e skuqjes dhe piqni në 170 ° C për 15 minuta.

Këshillë:

Për më shumë muffins me çokollatë, mund të përdorni lloje te ndryshme çokollate ose të vendosni një copë çokollatë në mes që të shkrihet gjatë pjekjes.



20 de rețete delicioase pentru friteuza cu aer cald

Bună ziua,

Ne bucurăm că ați ales să achiziționați friteuza cu aer cald Infinity de la Rosmarino.

În această carte de rețete vă vom arăta cum funcționează friteuza Dumneavoastră, care sunt avantajele acesteia, cât durează procesul de gătit al variilor tipuri de mâncăruri, și câteva rețete care se pot prepara în friteuza cu aer cald. Vă rugăm să priviți rețetele ca pe un punct de plecare din care să explorați toate posibilitățile pe care friteuza cu aer cald vi le oferă. Unele ingrediente pot fi înlocuite, iar altele pot fi omise complet.

Dați-vă frâu liber imaginației și creați propriile Dumneavoastră rețete!

Noi cei de la Rosmarino sperăm că vă veți bucura de noua Dumneavoastră friteuză cu aer cald și vă urăm Poftă bună!

Cuprins

Tabel pentru prepararea diverselor tipuri de alimente	7
Baghetă umplută	8
Crutoane	9
Fasole verde cu bacon	10
Ciuperci cu ierburi aromate	11
Bacon crocant pentru un mic dejun perfect	12
Chipsuri din cartofi	13
Șnițel vienez cu cartofi prăjiți	14
Chifteluțe de carne	15
Medalioane de porc umplute	16
Aripioare picante	17
Fâșii de pui în aluat	18
Inele de calamar	19
Păstrăv în folie de aluminiu	20
Chifteluțe de dovlecel	21
Legume pane	22
Bețișoare de brânză pane	23
Mini pateuri cu gust de pizza	24
Banane coapte în aluat	25
Melci cu fructe de pădure	26
Brioșe cu ciocolată	27

Cum funcționează friteuza cu aer cald?

Friteuza cu aer cald este un aparat în interiorul căruia aerul cald (până la 200 de grade Celsius) este circulat de un ventilator. Aerul care circulă gătește întâi exteriorul mâncării, ceea ce rezultă într-o crustă maro și crocantă, în timp ce partea interioară rămâne moale, exact ca în cazul alimentelor prăjite în mod tradițional. În timp ce mâncarea este preparată, recipientul de sub coșul de prăjire colectează grăsimea în exces.

Avantaje

Friteuzele cu aer cald prepare ca prin magie toate acele mâncăruri crocante, delicioase pe care cu toții le iubim, fără o picătură de ulei și cu mult mai puține grăsimi.

Așezați alimentele pe care doriți să le prăjiți – cartofi, carne, legume – în coșul special detașabil. Dacă doriți, puteți unge alimentele cu puțin ulei, dar acest lucru nu este neapărat necesar. Mâncărurile astfel preparate vor fi sănătoase și gustoase în același timp.

1. Pentru a prăji alimente în friteuza cu aer cald nu necesitați ulei, așa încât aportul de calorii per porție este redus cu 70-80%.
2. Poate fi folosită pentru a prepara diferite tipuri de mâncăruri, micul dejun, gustări, carne, legume și multe alte mâncăruri delicioase.
3. Astfel de aparate de menaj mici stimulează imaginația oricărui bucătar și vă fac să vă gândiți la multitudinea de posibilități pe care le aveți la dispoziție.
4. Friteuza este potrivită pentru a prepara varii tipuri de mâncăruri care pot fi preparate și în cuptorul tradițional.
5. Mai mult, friteuza este foarte ușor de folosit – pur și simplu învârtiți butonul de temperatură, introduceți coșul și așteptați ca procesul de gătit să fie finalizat.
6. Veți economisi timp (și bani) deoarece friteuza cu aer cald se încălzește mai rapid decât un cuptor tradițional iar mâncărurile sunt gătite într-un timp mai scurt. Minunat – pentru când vă grăbiți sau când cineva foarte flămând vine în vizită.
7. Ușor de curățat – coșul de prăjire poate fi spălat ușor în mașina de spălat vase. Celelalte părți ale aparatului pot fi curățate cu ajutorul unei cârpe umede.

Tabel pentru prepararea diverselor tipuri de alimente

	Cantitate minima -maximă (g)	Timp (min)	Tempera- tură (grade Celsius)	Scuturați	Informații adiționale
Cartofi și cartofi prăjiți					
Cartofi prăjiți con- gelați subțiri	300-700	12-16	200	scuturați	
Cartofi prăjiți con- gelați groși	300-700	12-20	200	scuturați	
Cartofi prăjiți de casă (8 X 8 mm)	300-800	18-25	180	scuturați	Adăugați 0,5 linguri de ulei
Cartofi bucăți făcuți în casă	300-800	18-22	180	scuturați	Adăugați 0,5 linguri de ulei
Cartofi cuburi făcuți în casă	300-750	12-18	200	scuturați	Adăugați 0,5 linguri de ulei
Chiftele de cartofi	250	15-18	180		
Cartofi gratinați	500	18-22	180		
Carne și pui					
Șnițel	100-500	8-22	180		
Cotlete de porc	100-500	10-14	180		
Burgeri	100-500	7-14	180		
Crenvurști în aluat	100-500	13-15	200		
Pulpe de pui	100-500	18-22	180		
Piept de pui	100-500	10-15	180		
Gustări					
Pachețele de primăvară	100-400	8-10	200	scuturați	Folosiți gata de a fi introdus la cuptor
Crochete de pui congelate	100-500	6-10	200	scuturați	Folosiți gata de a fi introdus la cuptor
Batoane de pește congelate	100-400	6-10	200		Folosiți gata de a fi introdus la cuptor
Gustări de brânză pane congelate	100-400	10	200		Folosiți gata de a fi introdus la cuptor
Legume umplute	100-400	10	160		Folosiți gata de a fi introdus la cuptor

Atenție: Când aparatul este rece, măriți timpul de coacere cu 3 minute.

Baghetă umplută

Ingrediente pentru o porție:

1 baghetă mica | 1 lingură cremă de brânză | 1 lingură smântână | 1 lingură praz tocat mărunt | 1 felie de șuncă tăiată fin | 1 lingură ardei gras roșu sau roșie fin tăiate | sare și piper

Mod de preparare:

Tăiați o bucată de baghetă, apăsați cu degetul miezul și scobiți-o pe dinăuntru. Amestecați miezul extras cu restul ingredientelor și reumpleți bagheta. Puneți bagheta în coșul pentru prăjire și coaceți timp de 7 minute la 200 grade Celsius.

Sugestie:

Puteți înlocui bagheta cu chifle mici și puteți varia umpluturile.



Crutoane

Ingrediente pentru o porție:

1 chiflă veche | 2 linguri ulei de măsline | sare și piper | 1 linguriță pudră de usturoi

Mod de preparare:

Tăiați chifla în cubulețe de mărime egală și amestecați uleiul de măsline, sarea, piperul și pudra de usturoi. Înmuiați bine cubulețele de pâine în amestec și apoi așezați-le în coșul pentru prăjit. Coaceți timp de 4 minute la 200 de grade Celsius.

Sugestie:

Crutoanele se pot adăuga la supe și salate, și pot fi făcute din orice fel de pâine, obținându-se același rezultat gustos.



Fasole verde cu bacon

Ingrediente pentru o porție:

100 g fasole verde | sare și piper | ½ linguriță de condiment pentru fasole sau busuioc | 50 g bacon feliat

Mod de preparare:

Condimentați fasolea, aranjați-o în legături și înveliți-le în fâșii de bacon. Puneți legăturile în coșul pentru prăjit. Coaceți timp de 10 minute la 200 de grade Celsius.

Sugestie:

Puteți folosi fasole proaspătă sau congelată.



Ciuperci cu ierburi aromate

Ingrediente pentru o porție:

50 g ciuperci champignon | 50 g ciuperci porcini | 1 lingură unt | 1 linguriță mărar sau cimbru | 1 linguriță rozmarin | sare și piper

Mod de preparare:

Tăiați ciupercile în bucăți de mărime egală și puneți-le în coșul pentru prăjit. Amestecați untul cu ierburile, condimentați și întindeți amestecul în mod egal peste ciuperci. Puneți coșul în friteuza cu aer cald și prăjiți ciupercile timp de 10 minute la 200 de grade Celsius.

Sugestie:

Puteți folosi și cremă de brânză și usturoi ca umplutură.



Bacon crocant pentru un mic dejun perfect

Ingrediente pentru o porție:

50 g bacon | sare și piper după gust | roșii proaspete | pătrunjel

Mod de preparare:

Tăiați baconul în felii subțiri, egale, și puneți-le în coșul pentru prăjit. Puneți coșul în friteuza cu aer cald și prăjiți baconul pe o parte timp de 4-5 minute la 180 de grade Celsius. Repetați procedura și pe cealaltă parte. Serviți cu felii de roșii proaspete și pătrunjel.

Sugestie:

Adăugați o omeletă delicioasă sau ouă ochiuri pentru un mic dejun cu adevărat gustos.



Chipsuri din cartofi

Ingrediente pentru o porție:

1 cartof | 1 linguriță ulei | sare după gust

Mod de preparare:

Cojiți cartoful și tăiați-l felii subțiri. Puneți-l în apă rece timp de 20 de minute pentru a elimina amidonul și a asigura un rezultat final crocant. Uscați bucățile de cartofi bine cu un prosop de hârtie și ungeți-le cu ulei folosind o pensulă mică. Puneți bucățile în coșul pentru prăjit și coaceți-le timp de 5 minute la 200 de grade Celsius, apoi timp de încă 20 de minute la 140 de grade Celsius.

Sugestie:

Puteți condimenta cartofii și cu boia dulce, rozmarin, ierburi de Provence, etc.



Șnițel vienez cu cartofi prăjiți

Ingrediente pentru o porție:

150 g carne de vițel | sare și piper | 1 lingură făină | 1 ou | 1 lingură lapte | 2 linguri pesmet | 1 linguriță unt | 1 porție de cartofi prăjiți

Mod de preparare:

Spălați carnea, condimentați-o cu sare și piper, și dați-o prin făină. Amestecați oul cu laptele și dați bucățile de carne prin amestec, apoi prin pesmet. Puneți șnițelele în coșul pentru prăjit și prăjiți-le timp de 15 minute la 190 de grade Celsius. Așezați-le pe o farfurie, puneți deasupra untul și serviți cu cartofi prăjiți.

Sugestie:

Pentru un plus de gust serviți cu felii de lămâie și pătrunjel tocat.



Chifteluțe de carne

Ingrediente pentru o porție:

450 g carne tocată | 1 cățel de usturoi | 1 ou | 50 g parmezan ras | 1 linguriță pătrunjel tocat | ½ linguriță sare | piper negru după gust | 80 g pesmet | 60 ml lapte

Mod de preparare:

Într-un bol amestecați carnea tocată, usturoiul pisat, oul, parmezanul ras, pătrunjelul tocat, sarea și piperul. Adăugați pesmetul și laptele și amestecați bine. Formați 8 chifteluțe mici și așezați-le în coșul pentru prăjit într-un singur strat. Coaceți timp de 10-12 minute la 200 de grade Celsius.

Sugestie:

Puteți folosi diferite tipuri de carne tocată pentru chifteluțe, sau puteți înlocui pătrunjelul cu ierburi de Provence sau pudră de chili.



Medalioane de porc umplute

Ingrediente pentru o porție:

3 medalioane de porc de 50 g | 3 bucăți de brânză la alegere | piper | 6 felii subțiri de bacon

Mod de preparare:

Crestați buzunare în medalioanele de porc și umpleți-le cu brânză. Condimentați cu piper și înveliți-le în bacon. Puneți medalioanele în coșul pentru prăjit și coaceți timp de 12 minute la 200 grade Celsius.

Sugestie:

Puteți să umpleți medalioanele și cu fructe uscate și să adăugați o foaie de dafin.



Aripioare picante

Ingrediente pentru o porție:

6 aripioare de pui | 1 lingură muștar | puțin ghimbir ras | 1 ardei chili tocat fin | 1 linguriță condiment pentru grătar

Mod de preparare:

Amestecați bine toate condimentele și acoperiți uniform aripioarele cu amestecul. Dați la frigider pentru cel puțin o oră. Puneți-le în coșul pentru prăjit și coaceți timp de 20 minute la 180 grade Celsius. Aripioarele trebuie să aibă o culoare închisă plăcută și să fie crocante.

Sugestie:

În loc de chili fin tocat puteți de asemenea folosi pudră sau sos de chili.



Fâșii de pui în aluat

Ingrediente pentru o porție:

120 g file de pui | sare și piper | 1 ou | 1 vârf de cuțit piper cayenne | 1 vârf de cuțit zahăr vanilat | 2 linguri lapte | 2 linguri făină

Mod de preparare:

Tăiați puilul fâșii, condimentați cu sare și piper. Amestecați restul ingredientelor, până obțineți un aluat omogen. Înveliți bucățile de pui în aluat și așezați-le în coșul pentru prăjit tapetat cu hârtie de copt. Coaceți timp de 12 minute la 200 grade Celsius.

Sugestie:

Dacă preparați fâșiile de pui pentru copii, nu adăugați piper și piper cayenne. Fâșiile pot fi servite alături de o varietate de sosuri.



Inele de calamar

Ingrediente pentru o porție:

100 g inele de calamar | sare și piper | 1 ou | 2 linguri smântână | 2 linguri făină | opțional: ½ linguriță fulgi de chili

Mod de preparare:

Condimentați inelele de calamar cu sare și piper. Amestecați restul ingredientelor până obțineți un aluat gros dar lichid, în care distribuiți în mod egal inelele de calamar. Acoperiți inelele bine cu aluat pe toate părțile. Coaceți în coșul pentru prăjit timp de 8 minute la 200 grade Celsius.

Sugestie:

Puteți renunța la chili și adăuga făină de cocos pentru un efect exotic.



Păstrăv în folie de aluminiu

Ingrediente pentru o porție:

1 păstrăv curățat | sare și piper | 3 felii de ghimbir | 1 crenguță rozmarin | 1 lime sau lămâie feliată

Mod de preparare:

Puneți păstrăvul pe folie, condimentați-l cu sare și piper și decorați cu ghimbir, rozmarin și lime, sau cu ghimbir și lămâie. Închideți folia și puneți păstrăvul în coșul pentru prăjit. Coaceți timp de 14 minute la 180 grade Celsius.

Sugestie:

În loc de ghimbir, rozmarin și lime, puteți folosi cimbru și lămâie.



Chifteluțe de dovlecel

Ingrediente pentru o porție:

1 dovlecel dat pe răzătoare | 2 linguri parmezan | 2 linguri fulgi de ovăz | 1 vârf de cuțit pudră de chili
| 1 ou | 1 linguriță oregano

Mod de preparare:

Dați dovlecelul pe răzătoare pentru a elimina lichidul în exces. Între timp amestecați parmezanul, fulgii de ovăz și oregano. Bateți oul. Amestecați dovlecelul bine cu restul ingredientelor. Formați chifteluțe din amestec, așezați-le în coșul pentru prăjit și coaceți timp de 8 minute la 180 grade Celsius.

Sugestie:

În loc de parmezan puteți folosi brânză feta iar în loc de ouă semințe de in măcinate.



Legume pane

Ingrediente pentru o porție:

50 g broccoli | 50 g dovlecel | 50 g ciuperci champignon | 2 linguri făină | 2 ouă | 2 linguri lapte bătut | ½ linguriță pudră curry | 1 vârf de cuțit cardamom măcinat | 4 linguri pesmet

Mod de preparare:

Tăiați legumele în bucăți egale ca mărime și dați-le prin făină. Amestecați ouăle cu laptele bătut și condimentați cu pudră de curry și cardamom. Dați legumele prin amestecul de ou, apoi prin pesmet, și puneți-le în coșul pentru prăjit. Coaceți timp de 9 minute la 190 de grade Celsius.

Sugestie:

Puteți folosi doar sare și piper pentru a condimenta și puteți servi legumele lângă varii tipuri de sosuri, de exemplu sos tartar, de iaurt, sau de brânză.



Bețigașe de brânză pane

Ingrediente pentru o porție:

100 g brânză Emmental | piper | 1 lingură făină | 1 ou | 2 linguri lapte | 4 linguri pesmet

Mod de preparare:

Tăiați brânza sub formă de bețigașe și condimentați-o cu piper. Amestecați oul și laptele, apoi dați brânza prin făină, prin amestecul de ou și prin pesmet. Repetați procedura și așezați bețigașele în coșul pentru prăjit. Prăjiți timp de 6 minute la 200 de grade Celsius.

Sugestie:

Puteți folosi orice brânză doriți pentru aceasta rețetă.



Mini pateuri cu gust de pizza

Ingrediente pentru o porție:

200 g aluat de pizza | 30 grșii tăiate | sare și piper după gust | 1 vârf de cuțit pudră chili | oregano după gust | 30 g salam uscat feliat subțire | 40 g brânză ricotta

Mod de preparare:

Întindeți aluatul de pizza, tăiați-l în bucăți și ungeți bucățile cu sos de roșii. Condimentați cu sare și piper, și presărați deasupra chili și oregano. Puneți deasupra bucățile de salam și brânza ricotta, apoi închideți pateurile și apăsați bine marginile ca să nu se deschidă în timpul coacerii în friteuza cu aer cald. Coaceți timp de 8 minute la 200 de grade Celsius.

Sugestie:

Puteți folosi diverse umpluturi și servi pateurile însoțite de un sos.



Banane coapte în aluat

Ingrediente pentru o porție:

1 banană mare sau 2 mici | 50 ml lapte | 2 linguri făină | 1 ou | 1 vârf de cuțit de zahăr vanilat | 1 linguriță zahăr

Mod de preparare:

Tăiați banana în bucăți de mărime egală. Amestecați celelalte ingrediente până formați un aluat omogen și consistent. Dați bucățile de banana prin aluat și puneți-le în coșul pentru prăjit. Coaceți timp de 6 minute la 180 de grade Celsius.

Sugestie:

Puteți folosi și alte fructe, dar cele mai sănătoase sunt fructele de sezon.



Melci cu fructe de pădure

Ingrediente pentru o porție:

200 g aluat de foitaj | 80 g cremă de brânză | 80 g fructe de pădure | 2 linguri zahăr | 1 lingură melasă de lămâie | 1 vârf de cuțit cardamom măcinat | puțin piper cu gust de lămâie

Mod de preparare:

Întindeți aluatul de foitaj subțire. Amestecați restul ingredientelor bine și umpleți aluatul cu amestecul. Formați un rulou și tăiați-l în felii mici. Aplatizați-le ușor și puneți-le în coșul pentru prăjit tapetat cu hârtie de copt. Coaceți timp de 10 minute la 200 de grade Celsius.

Sugestie:

Melcii se pot umple nu doar cu fructe e pădure, ci și cu scorțișoară.



Brioșe cu ciocolată

Ingrediente pentru 4 bucăți:

3 linguri zahăr | 3 linguri lapte | 1 ou | 3 linguri ulei de cocos | 3 linguri făină | 1 lingură pudră de cacao
| 1 vârf de cuțit praf de copt | 1 vârf de cuțit de sare | aroma de ciocolată după gust

Mod de preparare:

Amestecați ingredientele uscate și cele lichide separate, apoi adăugați amestecul uscat peste cel lichid și amestecați bine. Distribuți aluatul în 4 forme de brioșe din silicon. Așezați-le cu grijă în coșul pentru prăjit și coaceți timp de 15 minute la 170 de grade Celsius.

Sugestie:

Pentru un plus de gust de ciocolată puteți folosi diverse tipuri de arome, sau puteți adăuga o bucată de ciocolată în interiorul brioșelor, care se va topi în timpul coacerii.



20 ukusnih recepata za Vašu fritezu na vruć vazduh

Dobar dan,

Raduje nas što ste se odlučili za fritezu na vruć vazduh Rosmarino Infinity.

U knjizi recepata ćemo vam pokazati kako funkcioniše friteza, koje prednosti nudi, koliko je vremena potrebno da bi se nešto skuhalo i neke recepte za pripremu hrane u fritezi. Koristite recepte kao vodič za ono što se može kuhati u fritezi. Neki se sastojci mogu zameniti, neki čak i izostaviti.

Predlažemo da pustite mašti na volju i stvorite vlastiti recept!

Rosmarino Vam želi dobar tek!

Sadržaj

TABELA ZA PRIPREMU RAZLIČITIH JELA	7
Punjeni baget	8
Krutoni	9
Boranija u slanini	10
Gljive s začinskim biljem	11
Hrskava slanina za savršeni doručak	12
Čips od krompira	13
Teleća bečka šnicla sa pomfritom	14
Mesne okruglice	15
Punjeni svinjeći medaljoni	16
Začinjena krila	17
Pileće trakice u testu	18
Pečene kalamare	19
Pastrmka u foliji	20
Odresci od tikvica	21
Prženo povrće	22
Pečeni štapići od sira	23
Pizzete	24
Banane u testu	25
Rolnice od šumskog voća	26
Čokoladni mafini	27

Kako funkcioniše friteza na vruć vazduh?

Friteza na vruć vazduh je uređaj u kojem vruć vazduh (do 200°C) cirkulira ventilator. Vazduh koji cirkulira prvo kuha vanjsku stranu hrane, stvarajući hrskavo smeđi sloj, a unutrašnjost ostaje mekana, baš poput pržene hrane. Dok se hrana kuha, tava ispod korpe hvata višak masnoće.

Prednosti

Friteze na vruć vazduh stvaraju hrskavu, ukusnu hranu koju ljudi vole, u potpunosti bez ulja i s manje masti.

Stavite hranu za pečenje - kriške krompira, meso, povrće - u korpu na izvlačenje. Ukoliko želite, možete hranu premazati s malo ulja, ali inače apsolutno nije potrebno. Gotova jela bit će zdrava i istovremeno ukusna.

1. Za prženje u fritezi na vruć vazduh Vam nije potrebno ulje, te se tako sadržaj kalorija po jelu smanjuje za 70-80%.
2. Može se koristiti za pripremu bezbroj namirnica, doručka, grickalica, mesa, povrća i drugih raznolikih ukusnih obroka.
3. Takvi mali kućanski aparati potiču maštu kuhara i teraju ih na razmišljanje o tome što je moguće.
4. Friteza je prikladna za pripremu svih jela koja se mogu peći i u uobičajenoj pećnici.
5. Također je jednostavna za upotrebu - okrećete regulator temperature, stavljate korpu i čekate da se proces kuhanja završi.
6. Uštedeti ćete vreme (i novac) jer se friteza zagrijava brže od uobičajene pećnice i jela su brže gotova. Izvrsno kad žurite ili ako su u blizini gladna usta.
7. Lako se čisti – korpu za prženje možete očistiti i u perilici posuđa. Ostale delove friteze možete jednostavno obrisati vlažnom krpom.

TABELA ZA PRIPREMU RAZLIČITIH JELA

	Najmanjša– največja količina (g)	Čas (min)	Temperatura (°C)	Protresti	Dodatne informacije
Krompiri i pomfrit					
Tanki zaleđeni pomfrit	300-700	12-16	200	Protresti	
Debeli zaleđeni pomfrit	300-700	12-16	200	Protresti	
Domaći pomfrit (8 x 8 mm)	300-800	18-25	180	Protresti	Dodati 0,5 kašike ulja
Domaći krompirići u komadima	300-800	18-22	180	Protresti	Dodati 0,5 kašike ulja
Domaće kocke od krompira	300-750	12-18	200	Protresti	Dodati 0,5 kašike ulja
Rosti	250	15-18	180		
Gratinirani krompir	500	18-22	180		
Meso i živina					
Šnicla	100–500	8-22	180		
Svinjski kotlet	100–500	10-14	180		
Hamburger	100–500	7-14	180		
Kobasica u testu	100–500	13-15	200		
Pileća bedra	100–500	18-22	180		
Pileća prsa	100-500	10-15	180		
Grickalice					
Proletne rollice	100-400	8-10	200	Protresti	Koristite spremne za peć
Zamrznuti pileći kroketi	100-500	6-10	200	Protresti	Koristite spremne za peć
Zamrznuti pileći štapići	100-400	6-10	200		Koristite spremne za peć
Zamrznute panirane grickalice sa sirom	100-400	10	200		Koristite spremne za peć
Punjeno povrće	100-400	10	160		Koristite spremne za peć

Napomena: Ukoliko je uređaj hladan produžite vreme pečenje za 3 minute.

Punjeni baget

Sastojci za jednu porciju:

1 mali baget | 1 kašika krem sira | 1 kašika pavlake | 1 kašika sitno naseckanog praziluka | 1 kriška sitno seckane kuhane pršute | 1 kašika sitno seckane crvene paprike ili paradajza | so i biber

Priprema:

Odrežite komad bageta, lagano utisnite unutrašnjost i izdubite sredinu. Pomešajte srž sa preostalim sastojcima i napunite baget. Baget stavite u korpu za prženje i pecite na 200°C 7 minuta.

Savet:

Mesto bageta, možete koristiti i manje kiflice i drugačiji nadev.



Krutoni

Sastojci za jednu porciju:

1 staro pecivo | 2 kašike maslinovog ulja | So i biber | 1 kašičica češnjaka u prahu

Priprema:

Pecivo narežite na kockice približno iste veličine i pomešajte maslinovo ulje sa soli, biberom i češnjakom u prahu. Kocke namočite u smesu i stavite u korpu za prženje. Pecite 4 minute na 200°C.

Savet:

Krutoni se mogu koristiti u juhama i salatama, a različite vrste kruha također daju ukusne rezultate.



Boranija u slanini

Sastojci za jednu porciju:

100 g boranije | so i biber | ½ kašičice sušenog čubarka ili bosiljka | 50 g slanine narezane na kockice

Priprema:

Začinite boraniju, oblikujte snopove i omotajte ih slaninom. Stavite snopove u korpu za prženje. Pecite 10 minuta na 200°C.

Savet:

Možete koristiti svežu ili smrznutu boraniju.



Gljive s začinskim biljem

Sastojci za jednu porciju:

50 g gljiva | 50 g vrganja | 1 kašika maslaca | 1 kašičica mirođije ili majčine dušice | 1 kašičica ruzmarina | so i biber

Priprema:

Gljive narežite na komade jednake veličine i stavite ih u korpu za prženje. Pomešajte maslac sa začinskim biljem, te začinite i rasporedite smesu po gljivama. Stavite korpu u fritezu i pecite gljive 10 minuta na 200°C.

Savet:

Za nadev možete koristiti i krem sir i češnjak.



Hrskava slanina za savršeni doručak

Sastojci za jednu porciju:

50 g slanine | So i biber po želji | Sveži paradajz | Peršun

Priprema:

Slaninu narežite na tanke, jednake komade i stavite u korpu za prženje. Stavite korpu u fritezu i pecite slaninu na 180°C 4-5 minuta s jedne strane. Onda će se postupak ponoviti s druge strane. Poslužite sa kriškama svežeg paradajza i peršunom.

Savet:

Dodajte ukusan omlet ili pečeno jaje za ukusan doručak.



Čips od krompira

Sastojci za jednu porciju:

1 krompir | 1 kašičica ulja | So po želji

Priprema:

Krompir ogulite i narežite na tanke ploske. Potopite ih u hladnu vodu oko 20 minuta, da se ispere škrob i da bi se kriške radi dodatne hrskavosti natopile. Krompir dobro osušite papirnatim ubrusom i premažite ga uljem. Stavite kriške u korpu za prženje i pecite na 200°C 5 minuta, a zatim na 140°C još 20 minuta.

Savet:

Krompir možete začiniti i paprikom, ruzmarinom, provansalskim začinskim biljem itd.



Teleća bečka šnicla sa pomfritom

Sastojci za jednu porciju:

150 g teletine | so i biber | 1 kašika brašna | 1 jaje | 1 kašika mleka | 2 kašike fine prezle | 1 kašičica maslaca | 1 porcija pomfrita

Priprema:

Meso operite, začinite sa soli i biberom, te uvaljajte u brašno. Umutite jaje s mlekom i ubacite odreske u smesu, a zatim ih ubacite u prezlu. Odreske stavite u korpu za prženje. Pržite 15 minuta na 190°C. Stavite na tanjir, premažite maslacom i poslužite s pomfritom.

Savet:

Za dodatni okus možete dodati kriške limuna i posuti naseckanim peršunom.



Mesne okruglice

Sastojci za jednu porciju:

450 g mlevenog mesa | 1 češanj češnjaka | 1 jaje | 50 g ribanog parmezana | 1 kašičica naseckanog peršuna | 1/2 kašičice soli | crni biber po želji | 80 g mrvica | 60 ml mleka

Priprema:

U zdjeli pomešajte mleveno meso, naseckani češnjak, jaje, naribani sir, naseckani peršun, so i biber. Dodajte prezlu i mleko i dobro promešajte. Oblikujte 8 malih kuglica i stavite ih u korpu za prženje u jednom sloju. Pecite na 200°C 10-12 minuta.

Savet:

Za kuglice možete koristiti različite vrste goveđeg mlevenog mesa, ili umjesto peršuna provansalsko bilje i čili u prahu.



Punjeni svinjeći medaljoni

Sastojci za jednu porciju:

3 svinjska medaljona od po 50 g | 3 kriške sira po izboru | Biber | 6 tankih kriški slanine

Priprema:

Izrežite "džep" u medaljonima i napunite ga sirom. Pobiberite i zamotajte slaninom. Stavite medaljone u korpu za pečenje i pecite na 200°C 12 minuta.

Savet:

Medaljone možete napuniti i suhim voćem te dodati list kadulje.



Začinjena krila

Sastojci za jednu porciju:

6 pilećih krila | 1 kašika senfa | 1 prstohvat naribanog đumbira | 1 sitno seckani čili | 1 kašika i 1 kašičica začina za roštilj

Priprema:

Sve začine dobro pomešajte i dobro protrljajte krilca. Pustite najmanje sat vremena da odstoje u frižideru. Stavite ih u korpu za pečenje i pecite 20 minuta na 180°C. Krila bi trebala biti lepo tamna i hrskava.

Savet:

Umjesto sitno seckanog čilija, možete koristiti i čili u prahu ili čili umak.



Pileće trakice u testu

Sastojci za jednu porciju:

120 g pilećeg filea | so i biber | 1 jaje | 1 prstohvat kajenskog bibera | 1 prstohvat vanilinog šećera | 2 kašike mleka | 2 kašike brašna

Priprema:

Pileći file narežite na trakice, začinite soli i biberom. Pomešajte preostale sastojke, da dobijete glatko testo. Filete dobro uvaljajte u testo i stavite u korpu za prženje obloženu papirom za pečenje. Peći na 200°C 12 minuta.

Savet:

Ako radite trake za decu, izostavite biber i kajenski biber. Trake se mogu poslužiti s raznim umacima.



Pečene kalamare

Sastojci za jednu porciju:

100 g kolutića lignji | so i biber | 1 jaje | 2 kašike pavlake | 2 kašike brašna | po želji: ½ kašičice i ½ kašičice čili pahuljica

Priprema:

Posolite i pobiberite kolutiće lignji. Preostale sastojke umešajte u gusto testo u kojem se lignje trebaju dobro rasporediti. Kolutiće lignji dobro namočite. Pecite u korpi 8 minuta na 200°C.

Savet:

Čili možete izostaviti i koristiti kokosovo brašno za egzotičan dodir.



Pastrmka u foliji

Sastojci za jednu porciju:

1 očišćena pastrmka | so i biber | 3 kriške đumbira | 1 grančica ruzmarina | 1 razrezana limeta ili limun

Priprema:

Stavite pastrmku na foliju, začinite solju i biberom te dodajte đumbir, ruzmarin i limetu ili ukrasite đumbirom i limunom. Zatvorite foliju i stavite je u korpu za prženje. Pecite 14 minuta na 180°C.

Savet:

Umjesto đumbira, ruzmarina i limete možete koristiti i majčinu dušicu i limun.



Odresci od tikvica

Sastojci za jednu porciju:

1 tikvica, naribana | 2 kašike parmezana | 2 kašike fino mlevenih zobnih pahuljica | 1 prstohvat čilija u prahu | 1 jaje | 1 kašičica origana

Priprema:

Tikvice naribati i ocediti. U međuvremenu pomešajte parmezan, zobene pahuljice i origano. Umutiti jaje. Tikvice ogulite, te ih dobro pomešajte s preostalim sastojcima. Smesu oblikujte u pljeskavice, pa stavite u korpu za prženje i pecite 8 minuta na 180°C.

Savet:

Umjesto parmezana možete koristiti feta sir, a umjesto jaja možete koristiti mljeveno laneno sjeme.



Prženo povrće

Sastojci za jednu porciju:

50 g prokule | 50 g tikvica | 50 g gljiva | 2 kašike brašna | 2 jaja | 2 kašike surutke | ½ kašičice karija u prahu | 1 prstohvat mlevenog kardamoma | 4 kašike krušnih mrvica

Priprema:

Povrće narežite na komade iste veličine i uvaljajte u brašno. Umotiti jaja sa surutkom i karijem u prahu, te kardamomom. Povrće uvaljajte u krušne mrvice. Stavite ih u korpu za prženje i pecite na 190°C 9 minuta.

Savet:

So i biber možete koristiti samo za začinjavanje i različite umake ponuditi uz povrćem. Na primer: tartar, jogurt sos ili umak od sira.



Pečeni štapići od sira

Sastojci za jednu porciju:

100 g ementaler sira | Papar | 1 kašika brašna | 1 jaje | 2 kašike mleka | 4 kašike krušnih mrvica

Priprema:

Sir narežite na štapiće i pobiberite. Umutite jaje s mlekom, pa sir uvaljajte u smesu od brašna, jaja i prezle. Ponovite postupak i stavite ga u korpu za prženje. Pržite 6 minuta na 200°C.

Savet:

Za pečene štapiće od sira možete koristiti bilo koji sir koji volite.



Pizzete

Sastojci za jednu porciju:

200 g testa za pizzu | 30 g narezanog paradajza | so i biber po želji | 1 mrvica čilija u prahu | Origano po želji | 30 g suhe salame tanko narezane | 40 g ricotte

Priprema:

Razvaljajte testo za pizzu, izrežite ga na kriške i premažite umakom od paradajza. Posolite, pobiberite i pospite čilijem i origanom. Dodajte salamu i ricottu, pa preklopite i dobro stisnite kako biste sprečili otvaranje u fritezi. Pecite 8 minuta na 200°C.

Savet:

Možete koristiti različite nadeve i uz to ponuditi umak.



Banane u testu

Sastojci za jednu porciju:

1 velika banana ili 2 manje | 50 ml mleka | 2 kašike brašna | 1 jaje | 1 prstohvat vanilin šećera | 1 kašičica šećera

Priprema:

Banane narežite na komade iste veličine. Pomešajte preostale sastojke u glatko i gusto testo. Uvaljajte komade banane u testo i stavite ih u korpu za prženje. Pecite na 180°C 6 minuta.

Savet:

Možete koristiti različite vrste voća, ali je sezonsko voće najzdravije.



Rolnice od šumskog voća

Sastojci za jednu porciju:

200 g lisnatog testa | 80 g krem sira | 80 g šumskog voća | 2 kašike šećera | 1 kašika naseckanog matičnjaka | 1 prstohvat mlevenog kardamoma | malo limunovog bibera

Priprema:

Lisnato testo tanko razvijte. Preostale sastojke dobro promešajte i s njima napunite testo. Oblikujte u rolnicu i narežite na male kriške. Lagano ih pritisnite ravno i stavite ih u korpu za prženje obloženu papirom za pečenje. Pecite na 200°C 10 minuta.

Savet:

Umjesto voćnih rolnica, mogu se pripremiti i rolnice s cimetom.



Čokoladni mafini

Sastojci za 4 komada:

3 kašike šećera | 3 kašike mleka | 1 jaje | 3 kašike kokosovog ulja | 3 kašike brašna | 1 kašika kakaa
| 1 prstohvat praška za pecivo | 1 prstohvat soli | Čokoladne mrvice po želji

Priprema:

Pomešajte suhe i vlažne sastojke odvojeno, pa dodajte suhe sastojke vlažnim i dobro promešajte. Testo rasporedite na četiri silikonske čaše za mafine. Pažljivo stavite u korpu za pečenje i pecite 15 minuta na 170°C.

Savet:

Za mafine, sa još jačim okusom čokolade, možete upotrebiti različite čokoladne mrvice ili jedan komad čokolade u sredini koji će se otopiti u toku pečenja.





ROSMARINO®
YOUR FRIEND IN THE KITCHEN

2023 Rosmarino
All rights reserved

All rights reserved. All information and texts in this recipe booklet are subject to copyright and other forms of intellectual property protection. No copying is allowed without the author's permission.