

20 izvrasnih receptata za fritezu na vrući zrak



Pileća prsa s mediteranskim povrćem

Vrijeme kuhanja: 20-25 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

300 g pilećih prsa | 2 tikvice | 2 crvene paprike | 2 crvena luka | 2 šake cherry rajčica | 2 žlice maslinovog ulja | 2 žličice dimljene paprike | 2 žličice češnjaka u prahu | mediteranski začini | sol | papar

PRIPREMA

Pileća prsa premažemo uljem, začinimo i stavimo peći na 190 °C. U međuvremenu narežemo povrće, premažemo ga uljem i začinimo. Nakon 10 minuta piletinu okrenemo i oko nje rasporedimo povrće. Sve zajedno pečemo još 10 do 15 minuta (sredina mesa treba dosegnuti barem 70 °C), a povrće u međuvremenu jednom promiješamo.

SAVJET

Piletinu nakon pečenja ostavite da se odmori 3 do 5 minuta prije nego što je narežete. Poslužite je s umakom od jogurta i začinskog bilja ili sa svježom salatou.



Gratinirana tjestenina s rajčicom, špinatom i mozzarellom

Vrijeme kuhanja: 20-25 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

200 g kratke tjestenine | 160 g cherry rajčica | 100 g mladog špinata | 120 g mozzarelle | 100 ml vrhnja za kuhanje | 20 g naribanog parmezana | 2 češnja češnjaka | 2 žlice maslinovog ulja | 2 žličice bosiljka | sol | papar

PRIPREMA

Tjesteninu skuhamo al dente i ocijedimo. Pomiješamo je s vrhnjem, špinatom, prepolovljenim cherry rajčicama, češnjakom i začinima. Stavimo je u fritezu na vrući zrak te po vrhu rasporedimo mozzarellu i parmezan. Pečemo na 180 °C otprilike 10 do 12 minuta, dok se sir ne otopi i zlatno zapeče.

SAVJET

Tjesteninu kuhajte 1 do 2 minute kraće nego što je navedeno na pakiranju – neka ostane čvrsta pod zubom jer će tijekom gratiniranja još omekšati.



Punjeni krumpir s brokulom i sirom

Vrijeme kuhanja: 35-40 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 velika krumpira | 120 g brokule | 80 g cheddar sira | 2 žlice grčkog jogurta | 2 mlada luka | 2 žličice maslinovog ulja | 1 žličica dimljene paprike | sol | papar

PRIPREMA

Krumpir operemo, osušimo, premažemo uljem i pečemo na 200 °C otprilike 30 minuta. Pečeni krumpir prerežemo na pola i žlicom izvadimo dio sredine. Sredinu pomiješamo s nasjeckanom brokulom, grčkim jogurtom, polovicom sira i začinima. Nadjevom napunimo polovice krumpira, pospemo preostalim sirom i pečemo još 5 do 7 minuta na 200 °C, dok se sir zlatno ne zapeče.

SAVJET

Prije posluživanja dodamo narezani mladi luk.



Losos s mladim krumpirom i šparogama

Vrijeme kuhanja: 25 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 fileta lososa | 400 g mladog krumpira | 200 g zelenih šparoga | 2 žlice maslinovog ulja | 1 limun | 2 češnja češnjaka | kopar | sol | papar

PRIPREMA

Krumpir narežemo, začinimo, pokapamo uljem i pečemo otprilike 15 minuta na 200 °C. Losos premažemo uljem, češnjakom i limunovim sokom te ga začinimo. Dodamo ga krumpiru zajedno sa šparogama i sve pečemo još 8 do 10 minuta na 200 °C. Prije posluživanja pospemo svježim koprom.

SAVJET

Filete lososa stavite kožom prema dolje i nemojte ih okretati tijekom pečenja. Tako će ostati sočni, a koža će se lijepo zapeći.



Hrskava slanina za savršen doručak

Vrijeme kuhanja: 8-10 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

100 g slanine | sol i papar po okusu | svježa rajčica | peršin

PRIPREMA

Slaninu narežemo na tanke, jednake komade i složimo ih u košaru za prženje. Košaru stavimo u fritezu na vrući zrak i slaninu pečemo 4-5 minuta na 180 °C s jedne strane. Zatim postupak ponovimo s druge strane. Poslužimo s kriškama svježe rajčice i peršinom.

SAVJET

Za još bogatiji doručak dodajte i omlet ili jaje na oko. Dobar tek!



Čips od krumpira

Vrijeme kuhanja: 25 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 krumpira | 2 žličice ulja | sol po okusu

PRIPREMA

Krumpir ogulimo i narežemo na tanke ploške. Namočimo ih u hladnu vodu otprilike 20 minuta kako bi se isprao škrob, a ploške upile vodu i postale još hrskavije. Krumpir dobro osušimo papirnatim ručnikom i premažemo uljem. Ploške složimo u košaru za prženje i pečemo ih 5 minuta na 200 °C, a zatim još 20 minuta na 140 °C. Prebacimo ih na tanjur i začinimo po okusu.

SAVJET

Krumpir možete začiniti i mljevenom paprikom, ružmarinom, provansalskim biljem i slično.



Bečki odrezak od teletine s pomfritom

Vrijeme kuhanja: 15 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

300 g teletine | sol i papar | 2 žlice brašna | 2 jaja | 2 žlice mlijeka | 4 žlice sitnih krušnih mrvica | 2 žličice maslaca | 2 porcije pomfrita

PRIPREMA

Meso operemo, začinimo solju i paprom te uvaljamo u brašno. Jaja umutimo s mlijekom, odreske uvaljamo u tu smjesu, a zatim još i u krušne mrvice. Odreske složimo u košaru za prženje i pržimo ih 15 minuta na 190 °C. Složimo ih na tanjur, premažemo maslacem i poslužimo s pomfritom.

SAVJET

Za dodatan okus uz odreske ponudite kriške limuna i pospite ih sjeckanim peršinom.



Mesne okruglice

Vrijeme kuhanja: 12 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

300 g mljevenog mesa | 1 češanj češnjaka | 1 jaje | 50 g naribanog parmezana | 2 žličice sjeckanog peršina | 1 žličica soli | crni papar po okusu | 80 g krušnih mrvica | 60 ml mlijeka

PRIPREMA

U zdjeli pomiješamo mljeveno meso, sjeckani češnjak, jaje, naribani sir, sjeckani peršin, sol i papar. Dodamo krušne mrvice i mlijeko pa sve promiješamo. Oblikujemo 10 manjih okruglica i složimo ih u jednom sloju u košaru za prženje (po potrebi u dvije serije). Pečemo 10-12 minuta na 200 °C.

SAVJET

Za okruglice možete upotrijebiti različite vrste mljevenog mesa, a umjesto peršina provansalsko bilje i čili u prahu.



Punjeni svinjski medaljoni

Vrijeme kuhanja: 12 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

6 svinjskih medaljona po 50 g | 6 kriški sira po izboru | papar | 12 tankih kriški
slanine

PRIPREMA

U medaljone zarežemo „džep“ i napunimo ih sirom. Popaprimo ih i omotamo
slaninom. Medaljone složimo u košaru za prženje i pečemo ih 12 minuta na
200 °C.

SAVJET

Medaljone možete napuniti i suhim voćem te dodati list kadulje.



Pikantna pileća krilca

Vrijeme kuhanja: 20 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

12 pilećih krilaca | 2 žlice senfa | 2 prstohvata naribanog đumbira | 2 sitno sjeckane čili papričice | 2 žlice BBQ začina

PRIPREMA

Sve začine dobro promiješamo i njima temeljito natrljamo krilca. Ostavimo ih da se mariniraju u hladnjaku barem jedan sat. Složimo ih u košaru za prženje i pečemo 20 minuta na 180 °C. Krilca trebaju postati lijepo tamna i hrskava

SAVJET

Umjesto sitno narezanog čilija možete upotrijebiti čili u prahu ili čili umak.



Pileće trakice u hrskavom tijestu

Vrijeme kuhanja: 12 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

240 g pilećeg fileta | sol i papar | 2 jaja | 2 prstohvata kajenskog papra | 2 prstohvata vanilin šećera | 4 žlice mlijeka | 4 žlice brašna

PRIPREMA

Pileći filet narežemo na trakice, posolimo ih i popaprimo. Preostale sastojke pomiješamo u glatko tijesto. Trakice dobro uvaljamo u tijesto i složimo ih u košaru obloženu papirom za pečenje. Pečemo 12 minuta na 200 °C.

SAVJET

Ako trakice pripremate za djecu, izostavite papar i kajenski papar. Poslužite ih uz razne umake za umakanje.



Pečeni kalamari

Vrijeme kuhanja: 8 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

200 g kolutića lignji | sol i papar | 2 jaja | 4 žlice vrhnja | 4 žlice brašna | po želji još: 1 žličica čili pahuljica

PRIPREMA

Kolutiće lignji posolimo i popaprimo. Preostale sastojke pomiješamo u gusto tijesto i u njemu dobro namočimo kolutiće. Složimo ih u košaru za prženje i pečemo dobrih 8 minuta na 200 °C.

SAVJET

Čili možete izostaviti, a za egzotičan prizvuk upotrijebite kokosovo brašno.



Pastrva u foliji

Vrijeme kuhanja: 14 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 očišćene pastrve | sol i papar | 6 kriški đumbira | 2 grančice ružmarina | 2 narezane limete ili limuna

PRIPREMA

Pastrve položimo na foliju, posolimo ih i popaprimo te obložimo đumbirom, ružmarinom i limetama ili limunima. Foliju zatvorimo i stavimo u košaru za prženje. Pečemo 14 minuta na 180 °C.

SAVJET

Umjesto đumbira, ružmarina i limete možete upotrijebiti timijan i obični limun.



Popečci od tikvica

Vrijeme kuhanja: 8 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 tikvice, naribane | 4 žlice parmezana | 4 žlice fino mljevenih zobnih pahuljica | 2 prstohvata čilija u prahu | 2 jaja | 2 žličice origana

PRIPREMA

Tikvice naribamo i ostavimo da se ocijede. U međuvremenu pomiješamo parmezan, zobene pahuljice i origano, a jaja umutimo. Tikvice dobro iscijedimo, a zatim ih pomiješamo s preostalim sastojcima. Od smjese oblikujemo popečke, složimo ih u košaru za prženje i pečemo 8 minuta na 180 °C.

SAVJET

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



Pečeno povrće

Vrijeme kuhanja: 9 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

100 g brokule | 100 g bundeve | 100 g gljiva | 4 žlice brašna | 4 jaja | 4 žlice mlaćenice | 1 žličica karija u prahu | 2 prstohvata mljevenog kardamoma | 8 žlica krušnih mrvica

PRIPREMA

Povrće narežemo na jednako velike komade i uvaljamo ih u brašno. Jaja umutimo s mlaćenicom te začinimo karijem i kardamomom. Zatim povrće uvaljamo u krušne mrvice. Složimo ga u košaru za prženje i pečemo 9 minuta na 190 °C.

SAVJET

Za začine možete upotrijebiti samo sol i papar, a uz povrće ponuditi razne umake, primjerice tartar, jogurtov ili sirni umak.



Pečeni sirni štapići

Vrijeme kuhanja: 6 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

200 g sira ementalera | papar | 2 žlice brašna | 2 jaja | 4 žlice mlijeka | 8 žlica krušnih mrvica

PRIPREMA

Sir narežemo na štapiće i popaprimo. Jaja umutimo s mlijekom, a zatim sir uvaljamo u brašno, umućena jaja i krušne mrvice. Postupak ponovimo i štapiće složimo u košaru za prženje. Pržimo 6 minuta na 200 °C.

SAVJET

Za pečene sirne štapiće možete upotrijebiti bilo koji sir.



Pizza džepići

Vrijeme kuhanja: 8 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

400 g tijesta za pizzu | 60 g pasirane rajčice | sol i papar po okusu | 2 vrha noža čilija u prahu | origano po okusu | 60 g suhe salame u tankim kriškama | 80 g ricotte

PRIPREMA

Tijesto za pizzu razvaljamo, narežemo na komade i premažemo umakom od rajčice. Posolimo, popaprimo te pospemo čilijem i origanom. Obložimo salamom i ricottom, zatim preklopimo i dobro stisnemo rubove da se džepići u fritezi na vrući zrak ne bi otvorili. Pečemo 8 minuta na 200 °C.

SAVJET

Možete upotrijebiti različite nadjeve, a uz džepiće poslužite i umak za umakanje.



Banane u hrskavom tijestu

Vrijeme kuhanja: 6 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 velike banane ili 4 manje | 100 ml mlijeka | 4 žlice brašna | 2 jaja | 2 prstohvata vanilin šećera | 2 žličice šećera

PRIPREMA

Banane narežemo na jednako velike komade. Preostale sastojke pomiješamo u glatko i gusto tijesto. Komade banane uvaljamo u tijesto i složimo ih u košaru za prženje. Pečemo 6 minuta na 180 °C.

SAVJET

Možete upotrijebiti različite vrste voća, a najzdravije je ono sezonsko.



Puževi sa šumskim voćem

Vrijeme kuhanja: 10 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

400 g lisnatog tijesta | 160 g krem sira | 160 g šumskog voća | 4 žlice šećera | 2 žlice sjeckanog matičnjaka | 2 prstohvata mljevenog kardamoma | malo limunovog papra

PRIPREMA

Lisnato tijesto tanko razvaljamo. Preostale sastojke dobro pomiješamo i njima premažemo tijesto. Tijesto zamotamo u rolat i narežemo na male kolutove. Lagano ih spljoštimo i složimo u posudu obloženu papirom za pečenje. Pečemo 10 minuta na 200 °C.

SAVJET

Umjesto voćnih možete pripremiti i puževe s cimetom.



Čokoladni muffini

Vrijeme kuhanja: 15 minuta

SASTOJCI ZA OSAM KOMADA

6 žlica šećera | 6 žlica mlijeka | 2 jaja | 6 žlica kokosovog ulja | 6 žlica brašna | 2 žlice kakaa | 2 prstohvata praška za pecivo | 2 prstohvata soli | čokoladne kapljice po okusu

PRIPREMA

Posebno pomiješamo suhe, a posebno mokre sastojke, zatim suhe dodamo mokrima i sve dobro promiješamo. Smjesu rasporedimo u osam silikonskih kalupa za muffine. Oprezno ih stavimo u košaru za prženje (po potrebi u dvije serije) i pečemo 15 minuta na 170 °C.

SAVJET

Za još čokoladnije muffine upotrijebite različite čokoladne kapljice ili u sredinu dodajte komadić čokolade koji će se tijekom pečenja rastopiti.





www.vitapur.hr