

Spis treści

Wstęp 6

Na powitanie	8
Czym jest air fryer	12
Zalety smażenia za pomocą gorącego powietrza	15
Jak air fryer warto kupić?	20
Zestaw akcesoriów do air fryera	23
Jak używać air fryera	30
Tabele temperatur i czasu gotowania	33
O przepisach	39

Przepisy 42

Śniadanie i brunch	45
Lunche i lekkie posiłki	59
Dania główne	91
Przystawki	137
Przekąski na jeden kęs	155
Słodkie przysmaki	179

Indeks	195
Podziękowania	200

Air fryer jest szybszy

Ponieważ przestrzeń w air fryerze jest znacznie mniejsza niż w piekarniku, czas potrzebny do jej nagrzewania jest o wiele krótszy, a wentylator o dużej mocy zapewnia znacznie szybszy obieg gorącego powietrza wokół żywności, co oznacza, że posiłki pieką się krócej niż w piekarniku. Wszystkie przepisy zgromadzone w tej książce uwzględniają czas przygotowania, ale zależy mi także na tym, żeby przekazać Ci, jak używać air fryera do innych celów – wszyscy przecież chętnie sięgamy po mrożone paluszki rybne i pizzę, zwłaszcza gdy dzieci są głodne po długim dniu! Jeśli w przypadku takich produktów będziesz postępować zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu, łatwo może się to skończyć przypaleniem jedzenia. Aby tego uniknąć, skorzystaj z tablic zamieszczonych na następnej stronie – pozwolą Ci one odpowiednio dostosować czas i temperaturę w trakcie przyrządzania tego rodzaju produktów w air fryerze.

Tabele przeliczeniowe czasu przygotowania i temperatury

PIEKARNIK	AIR FRYER
10 minut	8 minut
15 minut	12 minut
20 minut	16 minut
25 minut	20 minut
30 minut	25 minut
35 minut	28 minut
40 minut	32 minuty
45 minut	35 minut
50 minut	40 minut
55 minut	45 minut
60 minut	48 minut

PIEKARNIK	PIEKARNIK Z TERMOOBIEGIEM	AIR FRYER
190°C	170°C	150°C
200°C	180°C	160°C
210°C	190°C	170°C
220°C	200°C	180°C
230°C	210°C	190°C

Weekendowy brunch typu „wszystko w jednym”

CZAS PRZYGOTOWANIA 5 minut **CZAS SMAŻENIA** 10–15 minut **LICZBA PORCJI** 1
AKCESORIA KUCHENNE naczynie żaroodporne, które zmieści się do Twojego air fryera

Ten genialnie prosty brunch możesz przygotować w swoim air fryerze za jednym zamachem. Wprawdzie podane składniki tego obfitego śniadania lub brunchu wystarczą na jedną porcję, ale jeśli wzbogacisz posiłek tostami, możesz z powodzeniem nakarmić nim dwie osoby.

1 średni ziemniak, obrany
i pokrojony w cienkie plastry
1 łyżeczka musztardy
angielskiej w proszku
4 łyżki mleka
100 g świeżego szpinaku
130 g kiełbasy chorizo,
pokrojonej w kostkę
80 g sera cheddar, tartego
2 jajka
oliwa, do spryskania
sól morska i świeżo zmielony
czarny pieprz

1. Naczynie żaroodporne spryskaj niewielką ilością oliwy, a następnie ułóż na jego dnie plasterki ziemniaków w jednej warstwie. Ziemniaki posyp musztardą w proszku i zalej mlekiem. Całość przykryj równą warstwą szpinaku, a następnie posyp kiełbasą chorizo. Wszystko pokryj serem cheddar, na wierzch wbij oba jajka i obficie dopraw je solą i pieprzem.
2. Naczynie przełóż do air fryera i piecz potrawę w temperaturze 180°C przez 10–15 minut (sprawdzaj je co 5 minut), aż będzie dobrze upieczona, a ser się roztopi i zacząć się na nim tworzyć bąbelki. Podawaj na gorąco.



Chrupiące tofu z papryczką chili

CZAS PRZYGOTOWANIA 10 minut (plus czas marynowania) **CZAS SMAŻENIA** 10–15 minut
LICZBA PORCJI 2

Jeśli Twoje tofu ma nabrać bogatego smaku i aromatu, koniecznie pamiętaj, aby odpowiednio wcześniej je zamarynować i wstawić do lodówki. Niewtajemniczeni mogą początkowo nie być przekonani do tofu, ale wykonane z niego małe nuggetsy są tak fantastycznie chrupiące i aromatyczne, że z pewnością przypadną do gustu nawet największym niedowiarkom. Co więcej, potrawa ta może również być świetną wegańską opcją na imprezę (wystarczy pamiętać o użyciu majonezu roślinnego!).

300 g tofu
 1 łyżeczka soli czosnkowej
 1 łyżeczka papryczki chili w proszku
 1 łyżka oleju sezamowego
 60 g mąki kukurydzianej
 1 pęczek cebuli dymki, pokrojonej w cienkie plasterki
 1 łyżka prażonych nasion sezamu
 1 świeża papryczka chili, drobno posiekana
 1 limonka, pokrojona w ósemki
 noodle
 sos sojowy, do skropienia

Sos sriracha mayo:

2 łyżki majonezu
 2 łyżeczki sosu sriracha (lub według uznania)

1. Tofu umieść na desce i ostrym nożem pokrój w kostki. Osusz je papierowym ręcznikiem, a następnie przełóż do miski.
2. W osobnym naczyniu wymieszaj sól czosnkową, chili w proszku oraz olej sezamowy. Otrzymaną marynatę wylej na tofu i delikatnie je wymieszaj, aby wszystkie kawałki zostały nią równomiernie pokryte. Miskę przykryj i wstaw do lodówki na co najmniej 15 minut, aby tofu się zamarynowało, ale równie dobrze możesz to zrobić nawet kilka godzin wcześniej, jeśli lubisz mieć wszystko dobrze zorganizowane.
3. Po zamarynowaniu wyjmij tofu z lodówki i połóż je na blacie kuchennym. Obok tofu postaw płaski talerz i wsyp do niego mąkę kukurydzianą. Każdy kawałek tofu obtaczaj w mące i układaj na dnie air fryera w jednej warstwie. Czynności te powtarzaj aż do wykorzystania całego tofu.
4. Tofu piecz w temperaturze 200°C przez 5–10 minut, aż będzie chrupiące i ładnie się zarumieni. Potrząśnij koszykiem w połowie pieczenia.
5. Podczas gdy tofu będzie się piekło, ugotuj noodle zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie przygotuj sos sriracha mayo: wymieszaj majonez z sosem sriracha, by składniki dobrze się ze sobą połączyły.
6. Tofu podawaj ułożone na warstwie noodli, posypane dymką, prażonymi nasionami sezamu i posiekaną papryczką chili, z kawałkiem limonki do wyciśnięcia. Tuż przed podaniem potrawę skrop niewielką ilością sosu sojowego, a majonez sriracha postaw obok w miseczce – do maczania w nim tofu.

Dania główne



Klopsiki z indyka

CZAS PRZYGOTOWANIA 10 minut **CZAS PIECZENIA** 12 minut **LICZBA PORCJI** 2

AKCESORIA KUCHENNE papier do pieczenia

Te pyszne i niezwykle soczyste klopsiki będą jeszcze smaczniejsze, jeśli podasz je z sosem do makaronu (zobacz przepis na s. 111). Ich dodatkową zaletą jest to, że mięso z indyka ma niską zawartość tłuszczu, w związku z czym potrawa ta stanowi zdrowszą alternatywę dla klopsików wołowych.

250 g mięsa z indyka,
mielonego
1 łyżeczka czerwonego pesto
½ łyżeczki papryki w proszku
1 łyżeczka czosnku
granulowanego
1 łyżeczka soli cebulowej
garść świeżych liści bazylii,
posiekanych
1 jajko, roztrzepane
120 g makaronu (jeśli wolisz,
może być więcej)
½ sosu do makaronu
przygotowanego według
przepisu ze s. 111 lub
dowolnego sosu kupionego
w sklepie
świeżo zmielony czarny pieprz

1. Mielone mięso z indyka przełóż do naczynia. Do mięsa dodaj pesto, paprykę, czosnek granulowany oraz sól cebulową. Całość dopraw pieprzem, a następnie wsyp posiekane liście bazylii. Dodaj roztrzepane jajko, które pomoże spoić masę. Wszystkie składniki wymieszaj dłońmi. Łyżką nabieraj kolejne porcje mięsa i formuj z nich kulki wielkości orzecha włoskiego.
2. Klopsiki ułóż w air fryerze na arkuszu papieru do pieczenia. Piecz w temperaturze 180°C przez 10–12 minut. W trakcie pieczenia potrząsaj koszykiem, aby klopsiki równomiernie się zarumieniły.
3. W tym czasie w garnku z osoloną wrzącą wodą ugotuj makaron do preferowanej miękkości. Sos do makaronu podgrzej w kuchence mikrofalowej lub na płycie kuchennej. Klopsiki podawaj na makaronie polanym sosem.