

concept

chytře vymyšleno pro život

Kuchařka pro

FR5000

Air Fryer



Tipy na rychlé a jednoduché pokrmy
Tipy na rýchle a jednoduché pokrmy
Przepisy na szybkie i proste potrawy



Americké brambory s parmazánem a uzenou paprikou

👤 4

Suroviny

300 ml	Pasírovaná rajčata	½ ČL	Uzené papriky
2	Brambory, každá překrojená na 6 měsíčků	¼ ČL	Soli
1 PL	Olivový olej (doporučujeme)	¼	Hrnku nastrouhaného parmazánu

Umyjte brambory a každou nakrájejte na 6 měsíčků. Vložte je do mísy a pokapejte olivovým olejem. Posypte je paprikou a solí. Brambory vložte do fritovacího koše a teplotu nastavte na 200 °C, čas nastavte na 20 minut. Po deseti minutách košem zatřeste.

Až budou brambory měkké, posypte je parmazánem a ještě je 2 minuty pečte, dokud sýr nebude dozlátova.

Americké zemiaky s parmezánom a údenou paprikou

Ingrediencie

2	Zemiaky, každá prekrojená na 6 mesiačikov	¼ ČL	Soli
1 PL	Olivový olej (odporúčame)	¼	Hrnček nastrúhaného parmezánu
½ ČL	Údenej papriky		

Umyte zemiaky a každý nakrájajte na 6 mesiačikov. Vložte ich do misy a pokvapkajte olivovým olejom. Posypte ich paprikou a soľou. Zemiaky vložte do fritovacieho koša a teplotu nastavte na 200°C, čas nastavte na 20 minút. Po desiatich minútach košom zatrasťte.

Až budú zemiaky mäkké, posypte ich parmezánom a ešte ich 2 minúty pečte, kým syr nebude dozlatista

Amerykańskie ziemniaki z parmezanem i wędzoną papryką

Składniki

2	Ziemniaki, każdy pokrojony na 6 części	½ ł	Wędzonej papryki
1 łs	Oliwy z oliwek	¼ ł	Soli
		¼ szklanki	Startego parmezanu

Umyj ziemniaki i pokrój na 6 części. Umieść je w misce i wymieszaj z oliwą z oliwek. Posyp pieprzem i solą. Umieść ziemniaki w koszu do smażenia i ustaw temperaturę na 200 ° C, ustaw czas na 20 minut. Potrząśnij koszem po dziesięciu minutach.

Gdy ziemniaki będą miękkie, posyp parmezanem i piecz przez 2 minuty, aż ser będzie złoty.



Grilované hovëzí Fajitas

4

Suroviny

½ kg	Flank steaku	1	ČL mletého černého pepře
¼	Hrnku rostlinného oleja	1	Malá červená paprika, nakrájaná
¼	Hrnku sójovej omáčky	1	Malá žltá paprika, nakrájaná
¼	Hrnku limetkovej šťavy	1	Malá zelená paprika, nakrájaná
1	Stroužek cesneku, lisovaný	1	Malá cibule, nakrájaná
2	PL hnědého cukru		Teplé kukuřičné tortilly
2	ČL mletého chilli		Koriandr a zakysaná smetana k podávání
1	ČL kmínů		

Rozmíchejte olej, sójovou omáčku, limetkovou šťavu, česnek, hnědý cukr, chilli, kmín a černý pepř. ¼ hrnku této marinády odložte bokem. Zbytek nalijte do pytlíku s uzavíráním. Do marinády vložte maso. Pytlík uzavřete tak, abyste vytlačili co nejvíce vzduchu. Kompletně pokryté maso nechte v lednici marinovat 4-24 hodin. Před pečením polijte ¼ hrnku zbylé marinády papriky a cibuli. Maso vyjměte z pytlíku a osušte. Vložte do fritovacího hrnce. Zvolte nastavení Steak (190 °C) a čas nastavte na 5 minut. Poté maso otočte a čas nastavte na 3-5 minut, v závislosti na tloušťce masa a požadovaném propečení. Po upečení maso vyjměte z fritovacího koše a nechte ho 10 minut odpočinout. Zeleninu vyjměte z marinády a dejte ji do fritovacího koše. Teplotu nastavte na 190 °C a čas na 8-10 minut, nebo pečte, dokud nebude zelenina měkká. Maso nakrájejte na tenké plátky. Podávejte se zeleninou, tortillami, koriandrem a zakysanou smetanou.

Grilované hovädzie Fajitas

Ingrediencie

½ kg	flank steaku	1	ČL mletého čierneho korenia
¼	Hrnček rastlinného oleja	1	Malá červená paprika, nakrájaná
¼	Hrnček sójovej omáčky	1	Malá žltá paprika, nakrájaná
¼	Hrnček limetkovej šťavy	1	Malá zelená paprika, nakrájaná
1	Strúčik cesnaku, mletý	1	Malá cibuľa, nakrájaná
2 PL	Hnedého cukru		Teplé kukuričné tortilly
2 ČL	Mletého chilli		Koriander a kyslá smotana na podávanie
1 ČL	Rasce		

Rozmiešajte olej, sójovú omáčku, limetkovú šťavu, cesnak, hnedý cukor, chilli, rascu a čierne korenie. ¼ hrnčeka tejto marinády odložte bokom. Zvyšok nalejte do uzatváracieho vrečka. Do marinády vložte mäso. Vrečko zatvorte tak, aby ste vytlačili čo najviac vzduchu. Kompletné pokryté mäso nechajte v chladničke marinovať 4-24 hodín. Pred pečením polejte ¼ hrnčeka zvyšnej marinády papriky a cibuľu. Mäso vyberte z vrečka a osušte. Vložte do fritovacieho hrnca. Zvoľte nastavenie Steak (190°C) a čas nastavte na 5 minút. Potom mäso otočte a čas nastavte na 3-5 minút, v závislosti na hrúbke mäsa a požadovanom prepečení. Po upečení mäso vyberte z fritovacieho koša a nechajte ho 10 minút odpočinúť. Zeleninu vyberte z marinády a dejte ju do fritovacieho koša. Teplotu nastavte na 190°C a čas na 8-10 minút, alebo pečte, kým nebude zelenina mäkká. Mäso nakrájajte na tenké plátky. Podávajte so zeleninou, tortillami, koriandrom a kyslou smotanou.

Tortille z grilovanou wołowiną

Składniki

½ kg	Steku z łaty wołowej	1	Łyżeczka zmielonego czarnego pieprzu
¼	Szklanki oleju roślinnego	1	Mała czerwona papryka, pokrojona w plastry
¼	Szklanki sosu sojowego	1	Mała żółta papryka, pokrojona w plastry
¼	Szklanki soku z limonki	1	Mała zielona papryka, pokrojona w plastry
1	Ząbek czosnku, zmielony	1	Mała cebula, posiekana
2	Łyżki stołowe brązowego cukru		Ciepłe tortille kukurydziane
2	Łyżeczki zmielonego chilli		Podawać kolendrę i śmietanę
1	Łyżeczka kminku		

Wymieszaj olej, sos sojowy, sok z limonki, czosnek, brązowy cukier, chilli, kminek i czarny pieprz. ¼ szklanki tej marynaty zachowaj na później. Włóż mięso do marynaty. Przełóż mięso z marynatą do worka do pakowania próżniowego lub worka do marynowania. Uszczelnij worek, tak aby w worku pozostało jak najmniej powietrza. Niech mięso marynuje w lodówce przez 4-24 godziny. Przed pieczeniem włącz filizankę pozostałej marynaty pieprzowo-cebulowej. Wyjmij mięso z torby i wysusz. Umieść w pojemniku. Wybierz ustawienie Stek (190 °C) i ustaw czas na 5 minut. Następnie obróć mięso i ustaw czas na 3-5 minut, w zależności od grubości mięsa i żądanego gotowania. Po ugotowaniu wyjmij mięso z kosza do smażenia i pozostaw na 10 minut. Warzywa z marynaty umieść w koszu do smażenia. Ustaw temperaturę na 190 °C i czas na 8-10 minut lub piecz, aż warzywa będą miękkie. Pokrój mięso na cienkie plasterki. Podawać z warzywami, tortillami, kolendrą i śmietaną.



Plněné papriky

4

Suroviny

2	Hrnky uvařené quinoj	1	ČL mletého chilli
4	Papriky (červené, zelené nebo žluté)	½	Sušeného česneku
1	Malá cibule, jemně nakrájená	1	Hrnek čerstvé nebo mražené kukuřice
2	Stroužky česneku, lisované	1 a ½	Hrnku nastrohaného sýra
230 g	Mletého hovězího nebo vepřového masa		Sůl a pepř na dochucení
1	ČL mletého kmínu		Zakysaná smetana, měsíčky limetky a koriandr k podávání

Uvařte quinou dle návodu na obalu a dejte si ji bokem. Papriky očistěte od jaderky a bílého vnitřku. V pánvičce, na střední teplotě, ohřejte ½ PL oleje a opečte cibuli a česnek doměkka - asi 5 minut a smíchejte s masem, quinou, kukuřicí a okořeňte kmínem, chilli, česnekem, solí a pepřem. Přidejte 1 hrnek sýru. Směsí naplníte 4 papriky. Jestli vám nějaká směs zbyla, osmažte ji na pánvičce a odložte ji k dalšímu použití. Plněné papriky vložte do fritovacího hrnce a zvolte nastavení Steak na 190 °C a čas na 25 minut. Čas pečení se může měnit v závislosti na velikosti paprik. Po upečení je vyjměte a posypte zbylým sýrem. Poté je opět vložte do koše a nechte na 1 minutu opéct, aby se sýr rozpekkl. Podávejte se zakysanou smetanou, limetkou a nasekaným koriandrem.

Plnené papriky

Ingrediencie

2	Hrnčeky uvarenej quinoj	½	Sušeného cesnaku
4	Papriky (červené, zelené alebo žlté)	1	Hrnček čerstvej alebo mrazenej kukurice
1	Malá cibula, nakrájaná na jemno	1 a ½	Hrnčeka nastrúhaného syra
2	Strúčiky cesnaku, namleté		Sól a čierne korenie na dochutenie
230g	Namletého hovädzieho alebo bravčového mäsa		Kyslá smotana, mesiačky limetky a koriander na podávanie
1	ČL namletej rasce		
1	ČL namletého chilli		

Uvarte quinou podľa návodu na obale a dajte si ju bokom. Papriky očistite od jadierok a bieleho vnútra. V panvici, na strednej teplote ohrejte ½ PL oleja a opečte cibuľu a cesnak domäkka - asi 5 minút a zmiešajte s mäsom, quinou, kukuricou a okořeňte rascou, chilli, cesnakom, soľou a čiernym korením. Pridajte 1 hrnček syru. Zmesou naplníte 4 papriky. Ak vám nejaká zmes zostala, osmažte ju na panvici a odložte ju k ďalšiemu použitiu. Plnené papriky vložte do fritovacieho hrnca a zvolte nastavenie Steak, na 190°C a čas na 25 minút. Čas pečenia sa môže meniť v závislosti na veľkosti paprik. Po upečení ich vyberte a posypte zvýšeným syrom. Potom ich opäť vložte do koša a nechajte na 1 minútu opiecť, aby sa roztiakol syr. Podávajte s kyslou smotanou, limetkou a nasekaným koriandrom.

Papryka faszerowana

Składniki

2	Szklanki ugotowanej komasy ryżowej	½	Suszzonego czosnku
4	Papryki (czerwona, zielona lub żółta)	1	Szklanka świeżej lub mrożonej kukurydzy
1	Mała cebula, drobno posiekana	1 i ½	Szklanki startego sera
2	Ząbki czosnku, mielone		Sól i pieprz do przyprawienia
230 g	Mielonej wołowiny lub wieprzowiny		Śmietana, pokrojona limonka i kolendra jako dodatek
1	Łyżka stołowa mielonego kminku		
1	Łyżeczka zmielonego chilli		

Ugotuj komosę zgodnie z przepisem na opakowaniu i odłóż na bok. Oczyszcz paprykę z nasion i białego środka. Na patelni rozgrzej około ½ łyżki stołowej oleju i podsmaż cebulę i czosnek do miękkości - około 5 minut i wymieszaj z mięsem, komosą ryżową, kukurydzą i dopraw do smaku kminkiem, chilli, czosnkiem, solą i pieprzem. Dodaj 1 szklankę sera. Napełnij 4 papryki mieszaną. Jeśli pozostanie jakaś mieszanina, usmaż ją na patelni i odłóż na bok do dalszego użycia. Umieść faszerowane papryki w pojemniku i wybierz ustawienie Stek w 190 ° C i czas na 25 minut. Czas pieczenia może się różnić w zależności od wielkości papryki. Po upieczeniu posyp papryki pozostałym serem. Następnie włóż je ponownie do pojemnika i piecz przez 1 minutę, aby roztopić ser. Podawać ze śmietaną, limonką i posiekaną kolendrą.



Středomořská kuřecí křídýlka s olivami

4

Kuřecí křídýlka jsou pro horkovzdušnou fritézu jako stvořená – rychle se upečou a nevysuší se. Upečou se rychleji, jestli je budete připravovat v jedné vrstvě. Jestli budete péct víc kousků najednou, budete je muset víckrát otáčet, aby se upekli rovnoměrně.

Suroviny

300g-500 g Kuřecích křídýlek
1 a 1/2 ČL šťavy z citrónu
1 ČL oregana

Špetku sušeného česneku
Špetku soli
1/4 - 1/2 Hrnku oliv

V míse smíchejte šťávu z citrónu, oregano, česnek a sůl. Do směsi vložte kuřecí křídýlka a prohďte, aby se úplně obalily směsí. Vložte je do fritovacího koše a zvolte nastavení Kuře, teplotu nastavte na 200 °C a čas na 15 minut (malá křídýlka), případně přidejte ještě 5-10 minut (větší křídýlka). Jednou nebo dvakrát zatřeste košem, aby byly opečené rovnoměrně. V průběhu posledních 5 minut vhodte olivy, aby se zahřály. Podávejte horké.

Stredomorské kuracie krídelká s olivami

Kuracie krídelká sú pre teplovzdušnú fritézu ako stvorené – rýchlo sa upečú a nevysušia sa. Upečú sa rýchlejšie, ak ich budete pripravovať v jednej vrstve. Ak budete piecť viac kúskov naraz, budete ich musieť viackrát otáčať, aby sa upekli rovnomerne.

Ingrediencie

300g-500g Kuracích krídeliek
1 a 1/2 ČL šťavy z citrónu
1 ČL oregana

Štipku sušeného cesnaku
Štipku soli
1/4 - 1/2 Hrnčeka olív

V mise zmiešajte šťavu z citróna, oregano, cesnak a soľ. Do zmesi vložte kuracie krídelká a prehďte, aby sa kompletne obalili zmesou. Vložte ich do fritovacieho koša a zvolte nastavenie Kura, teplotu nastavte na 200°C a čas na 15 minút (malé krídelká), prípadne pridajte ešte 5-10 minút (väčšie krídelká). Raz alebo dvakrát zatrasťte košom, aby boli opečené rovnomerne. V priebehu posledných 5 minút vhodte olivy, aby sa zahřali. Podávajte horúce.

Śródziemnomorskie skrzydełka z kurczaka z oliwkami

Skrzydełka z kurczaka idealnie nadają się do frytkownicy na gorące powietrze - piecze się je szybko i nie wysychają. Upieczą się szybciej, jeśli rołożysz je obok siebie w jednej warstwie. Jeśli pieczesz większą ilość jednocześnie, musisz je obrócić kilka razy, aby upiekły się równomiernie.

Składniki

300g-500g Skrzydełek z kurczaka
2 łyżki stołowe soku z cytryny
1 łyżka stołowa oregano

Szczypta suszonego czosnku
Szczypta soli
1/4 - 1/2 Szklanki oliwy z oliwek

Wymieszaj sok z cytryny, oregano, czosnek i sól w misce. Dodaj skrzydełka kurczaka i dokładnie wymieszaj w marynacie. Umieść je w koszyku do smażenia i wybierz Ustawienie kurczak, ustaw temperaturę na 200 °C i czas na 15 minut (mniejsza ilość skrzydełek) lub dodaj 5-10 minut (większa ilość skrzydełek). Wstrząśnij koszem raz lub dwa razy, aby równomiernie się zrumieniły. Dodaj oliwę w ciągu ostatnich 5 minut. Podawaj na gorąco.



Mini cheesecaky

4

Suroviny

½ Hrnku nadrcených sušenek
2 PL rozpuštěného másla
350 ml Pplnotučného tvarohu, mäkkého
2/3 Prnku cukru

1 Vejce
½ ČL vanilkového extraktu
Šľahačka a čerstvé ovocie k podávaniu

V menší misce smíchejte sušenky a rozpuštěné maslo. Směs nasypete rovným dílem do 4 180ml formiček a utlačte. Ve větší misce smíchejte tvaroh a cukr, aby byla směs jemná, asi 2-3 minuty. Do směsi rozklepněte jedno vejce, opět míchejte, dokud se vše nespojí. Poté vmíchejte vanilkový extrakt. Krém rovnoměrně rozdělte do formiček a celé je pak zabalte do alobalu. Vršek alobalu propíchejte párátkem. Dvě formičky vložte do fritovacího koše. Zbylé dvě nechte odpočívat v lednici. Teplotu pečení nastavte na 160 °C a čas na 25 minut, nebo pečte, dokud povrch krému nebude pevný na dotek a nebude se jemně trřást, když zaklepete formičkou. Po upečení nechte vychladnout a poté alespoň 4 hodiny nechte odležet v lednici, ideálně přes noc. Podávejte se šľahačkou a čerstvým ovocem.

Mini cheesecaky

Ingrediencie

½ Hrnčeka nadrvených sušenok
2 PL rozpusteného masla
350 ml Pplnotučného tvarohu, mäkkého
2/3 Hrnčeka cukru

1 Vajce
½ ČL vanilkového extraktu
Šľahačka a čerstvé ovocie
na podávanie

V menšej miske zmiešajte sušenky a rozpustené maslo. Zmes nasypete rovným dielom do 4 180ml formičiek a utlačte. Vo väčšej miske zmiešajte tvaroh a cukor aby bola zmes jemná, asi 2-3 minúty. Do zmesi rozklepnite jedno vajce, opäť miešajte, kým sa všetko nespojí. Potom vmiešajte vanilkový extrakt. Krém rovnomerne rozdeľte do formičiek a celé to potom zabalte do alobalu. Vrch alobalu prepichajte špáradlom. Dve formičky vložte do fritovacieho koša. Zvyšné dve nechajte odpočívať v chladničke. Teplotu pečenia nastavte na 160°C a čas na 25 minút, alebo pečte, kým povrch krému nebude pevný na dotyk a nebude jemne triasť, keď zaklepete formičkou. Po upečení nechajte vychladnúť a potom aspoň 4 hodiny nechajte odležať v chladničke, ideálne cez noc. Podávajte so šľahačkou a čerstvým ovocím.

Mini Serniki

Składniki

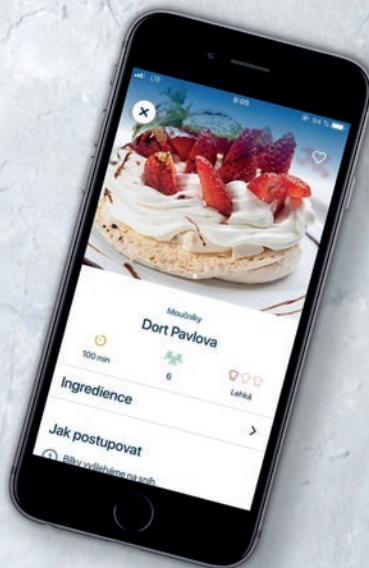
½ Szklanki zmiażdżonych herbatników
2 Łyżki stołowe roztopionego masła
350 ml Białego sera


2/3 Szklanki cukru
1 Jajko
Ekstrakt waniliowy


Wymieszaj ciastka i roztopione masło w misce. Rozlej mieszankę do 4 foremek o pojemności 180 ml, przyciśnij mieszankę aby uzyskać gładki spód. W kolejnej misce wymieszaj biały ser, jajko i cukier, miksuj do uzyskania jednolitej masy. Następnie dodaj ekstrakt waniliowy. Rozprowadź krem równomiernie w foremkach i zawiń je w folię aluminiową. Przebij górną część folii wykałaczką. Umieść dwie formenki w koszu frytownicy. Pozostałe dwie wstaw do lodówki. Ustaw temperaturę pieczenia na 160 ° C, a czas na 25 minut, lub piecz, aż powierzchnia kremu stanie się twarda w dotyku. Po upieczeniu pozostawić do ostygnięcia, a następnie wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, najlepiej na noc. Podawać z bitą śmietaną i świeżymi owocami.

Další výborné tipy na recepty nejen k FR5000 naleznete v naší aplikaci Concept vaření.

Ďalšie výborné tipy na recepty nielen k FR5000 nájdete v našej aplikácii Concept varenie.



 is trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

 is trademark of Google Inc., registered in the U.S. and other countries.