WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

Spis treści

Witamy 6

Podstawy frytkownicy beztłuszczowej 7

Posiłki na zapas 23

Spiżarnia 43

Frytkownica typu piekarnik 61

Drób 81

Mięso 97

Ryby 111

Coś dla wegetarian i wegan 125

Ziemniaki 147

Warzywa 161

7 obiadów na 7 dni 179

Pieczenie ciast 195

Indeks 220

Podziękowania 224

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.SKLEP.PROMISE.PL

Rodzaje frytkownic

Pierwszą frytkownicę koszykową kupiliśmy w 2012, potem w 2016 kupiliśmy większą. W roku 2019 nabyliśmy naszą pierwszą frytkownicę typu piekarnik oraz multi cookera z funkcją frytkownicy beztłuszczowej, a w 2023 roku staliśmy się właścicielami naszej pierwszej frytkownicy podwójnej. Do tej pory nie możemy się zdecydować, która jest naszą ulubioną. Jednak, jeśli potrzebujecie jednego, niezawodnego urządzenia, oto kilka naszych porad, który rodzaj wybrać.

FRYTKOWNICE SĄ RÓŻNE

Powyższe należy wziąć pod uwagę, kiedy zamierzamy nabyć to urządzenie. Nie sugerujmy się radami sprzedawcy w sklepie z elektroniką, który podsunie nam to, co akurat jest modne w danym momencie. Zazwyczaj będzie to jakiś bestseller, albo urządzenie, za które dostaną najwyższą prowizję.

A frytkownice bardzo różnią się między sobą. Istnieją koszykowe frytkownice, niektóre z dużymi koszykami, a nie które z małymi. Istnieją również frytkownice z podwójnymi koszyczkami lub multi-cookery z funkcją frytkownicy beztłuszczowej, jedne z płytą do pieczenia, inne z koszykiem. Na rynku dostępne są frytkownice typu piekarnik z funkcją rożna, z pięcioma półkami albo z czterema. Kombinacji jest wiele i ich liczba może niektórych nawet przytłoczyć.

Tu sprawa robi się trochę bardziej skomplikowana. Każda marka będzie miała swoją specyfikę, a niektóre z nich będą lepsze od innych, będą mieć swoje mocne i słabe strony. To tak jak z kupowaniem telewizora, telefonu, czy pralki. Wybór jest duży i czasami możemy wybrać źle i być niezadowoleni z naszego urządzenia, jednocześnie zastanawiając się, co w nim takiego jest, że wszyscy je tak kupują.

Dlatego też my chcemy Wam pomóc. W tym rozdziale skupimy się na przedstawieniu frytkownicy beztłuszczowej jako urządzenia. Omówimy rodzaje frytkownic, żebyście mogli wybrać najlepszą dla siebie, lub jeśli już którąś posiadacie, doradzimy wybór kolejnej na wyższym poziomie zaawansowania.

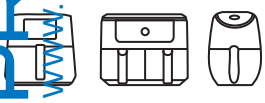
Wyjaśnimy Wam, jak może się różnić czas przygotowania potraw w zależności od rodzaju frytkownicy i jak należy dostosowywać przepisy, które podamy w dalszej części książki.

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

Quarto

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

marynowane przekąski z kurczaka w woreczkach



Prawdopodobnie zastanawiasz się, co zrobić z marynowanym kurczakiem; cóż, wyobraź sobie, że stoisz przed lodówką i masz ochotę na coś, co możesz szybko przygotować. Woreczki na przekąski są wypełnione cienko pokrojonym marynowanym mięsem kurczaka – możesz dodać je do kanapki, sałatek, przekąsić, gdy jesteś głodny, lub zabrać ze sobą na spacer lub wycieczkę. Możesz je również połączyć z dowolną z naszych marynat.

PORCJE: **4**
TYP FRYTKOWNICY: **KOSZYKOWA/PODWÓJNA**
PRZYGOTOWANIE: **2 MINUTY**
CZAS PRZYRZĄDZANIA: **20 MINUT**
KALORIE: **138 (BEZ MARYNATY)**

4 średnie piersi z kurczaka (patrz strony 36–37), rozmrożone
Sól i czarny pieprz

01 Wyjmij piersi z kurczaka z woreczka, w której były marynowane, i umieść je na papierowej wkładce w koszyku/szufladzie frytkownicy beztłuszczowej. Wylej marynatę pozostałą w woreczku.

02 Ustaw temperaturę na 180°C i piecz przez 20 minut lub do momentu, gdy piersi kurczaka osiągną temperaturę wewnętrzną 70°C lub wyższą.

03 Pozwól kurczakowi odpocząć przez kilka minut, a następnie dopraw solą i pieprzem i pokrój w cienkie plasterki. Po ostygnięciu przełóż do woreczków na żywność i przechowuj w lodówce jako przekąskę – wystarczą na 2–3 dni.

Przekąski nadające się do zamrażarki Ugotowanego kurczaka można również przechowywać w torebkach na przekąski w zamrażarce. Po ostygnięciu przenieś plasterki kurczaka na blachę do piekarnika, a następnie zamroź na godzinę na blasze, aby stwardniały. Przełóż plastry do torebek do zamrażania, zamknij i zamroź na okres do 3 miesięcy. Dzięki wstępnemu zamrożeniu na tacy, plastry kurczaka nie będą się do siebie przyklejać po zapakowaniu. Jeśli nie chcesz czekać, aż się rozmrożą, umieść plastry zamrożonego kurczaka w koszyku/szufladzie frytkownicy i smaż w temperaturze 150°C przez 10 minut w celu rozmrożenia.

Gotowanie z mrożonek Surowe piersi z kurczaka, które zostały zamrożone w marynacie, są bardzo wilgotne i aromatyczne. Wystarczy wyjąć je z woreczka i umieścić na papierowej wkładce w koszyku/szufladzie frytkownicy beztłuszczowej. Alternatywnie, jeśli zamroziłaś je na tacce foliowej, zdejmij pokrywkę z tacki foliowej i umieść tackę we frytkownicy. Grzej w temperaturze 120°C przez 18 minut, aby rozmrozić kurczaka. Odwróć kurczaka szczypcami i zwiększ temperaturę do 160°C. Gotuj przez kolejne 14 minut lub do momentu, gdy piersi kurczaka osiągną temperaturę wewnętrzną 70°C lub wyższą.

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

Łopatka wieprzowa w cydrze

Zazwyczaj kojarzymy łopatkę z mięsem wolno pieczonym (szarpanym). Jednak okazuje się, że jest to mięso świetnie nadające się na ruszt. Można ją potem pokroić i świetnie będzie wyglądać na obiadowym talerzu.

PORCJE: **6**
TYP FRYTKOWNICY: **PIEKARNIKOWA**
PRZYGOTOWANIE: **5 MINUT**
CZAS PRZYRZĄDZANIA: **60 MINUT**
KALORIE: **490**

1,2 kg mięsa z łopatki wieprzowej bez kości
440 ml lub 1¾ szklanki słodkiego cydru
1 łyżka stołowa oliwy extra virgin
1 łyżka stołowa słodkiej papryki w proszku
Sól i czarny pieprz

01 Umieść łopatkę wieprzową w dużej misce i zalej cydrem jabłkowym. Przykryj folią spożywczą/plastikową i włóż do lodówki na co najmniej 2 godziny, choć możesz zostawić ją na noc, jeśli wolisz.

02 Po zamarynowaniu wyjmij łopatkę wieprzową z cydru, a następnie osusz ją ręcznikiem papierowym. Skrop łopatkę oliwą z oliwek, posyp słodką papryką i dopraw solą i pieprzem. Dłońmi wetrzyj oliwę z oliwek i przyprawy w wieprzowinę.

03 Przebij rożen przez łopatkę wieprzową, aż wyjdzie z drugiej strony.

04 Załóż zacisk na rożen, tak daleko, jak to możliwe, aż kolce zacisku mocno wbiją się w wieprzowinę. Następnie powtórz czynność dla przeciwległego końca, tak aby wieprzowina była dobrze zamocowana na rożnie.

05 Umieść łopatkę tak, aby znalazła się na środku rożna. Gdy znajdzie się na środku, dokręć śruby palcami.

06 Ostrożnie umieść wieprzowinę we frytkownicy, umieszczając pręt w gnieździe rożna. Upewnij się, że szpikulec rożna jest prawidłowo zaczepiony po obu stronach i nie spadnie.

07 Ustaw temperaturę na 180°C i piecz wieprzowinę przez 60 minut lub do momentu, gdy wieprzowina osiągnie temperaturę wewnętrzną 70°C lub wyższą.

Łopatka we frytkownicy koszykowej lub podwójnej Jeśli nie posiadasz frytkownicy z funkcją rożna, możesz postępować zgodnie z powyższym przepisem (lub przepisem na szynkę na stronie 68). Przygotuj wieprzowinę jak powyżej i umieść w koszyku frytkownicy (lub szufladzie). Ustaw temperaturę na 180°C i piecz przez 25 minut. Odwróć łopatkę i piecz w tej samej temperaturze przez kolejne 25 minut lub do momentu, aż będzie gotowa.

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

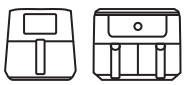
20-minutowa kolacja z kiełbaskami (dwa sposoby)

Kiełbaski należą do naszych ulubionych potraw z frytkownicy beztłuszczowej. Szybko się pieką, są tańsze i łatwe w przygotowaniu. Idealne na szybkie kolacje w tygodniu. A oto nasze dwa ulubione przepisy na kiełbaski.

kiełbaski z tęczowymi paprykami

Kiełbaski smażymy razem z różnokolorowymi paprykami, czerwoną cebulą i prostymi przyprawami.

PORCJE: **2**
TYP FRYTKOWNICY: **KOSZYKOWA/PODWÓJNA**
PRZYGOTOWANIE: **8 MINUT**
CZAS PRZYRZĄDZANIA: **20 MINUT**
KALORIE: **667**



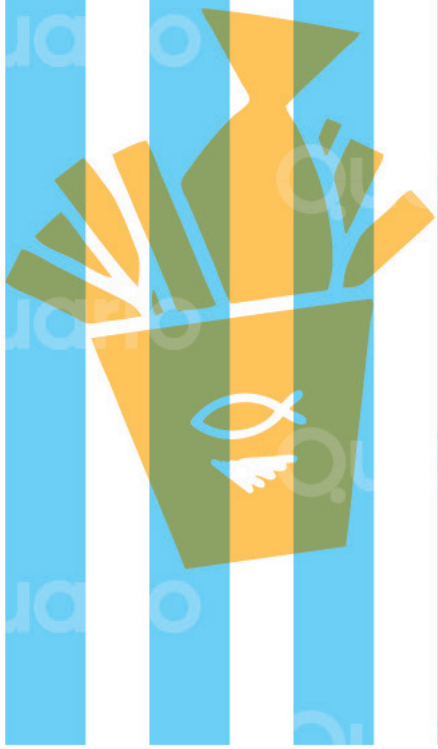
3 papryki (w dowolnej kombinacji kolorystycznej: czerwona, żółta, zielona)
1 czerwona cebula
6 grubych kiełbasek
2 łyżeczki oliwy extra virgin
2 łyżeczki suszonego oregano
Sól i czarny pieprz

01 Paprykę pozbaw gniazd nasiennych i pokrój w paski, a czerwoną cebulę obierz i drobno pokrój. Umieść paprykę i cebulę w misce i dodaj kiełbaski, oliwę z oliwek i oregano. Dopraw solą i pieprzem i dobrze wymieszaj dłońmi.

02 Przełóż kiełbaski, cebulę i paprykę do koszyka/szuflady frytkownicy. Ustaw temperaturę na 180°C i smaż przez 15 minut. Potrząśnij koszem lub szufladą, a następnie smaż przez kolejne 5 minut, aż kiełbaski będą brązowe, a papryka i cebula będą ładne i chrupiące.

Letnia taca z kiełbaskami Jeśli uwielbiasz kiełbaski, wypróbuj tę letnią wersję dania. Obierz **2 słodkie ziemniaki** i pokrój je w kostkę o boku 2 cm. Pokrój **1 cukinię** i **1 czerwoną paprykę** tej samej wielkości. Przełóż pokrojone warzywa do miski i dodaj **6 grubych kiełbasek**, **1 łyżkę oliwy z oliwek** z pierwszego tłoczenia, **2 łyżeczki pasty czosnkowej**, **2 łyżeczki suszonego oregano** i **1 łyżeczkę suszonego tymianku**. Dopraw solą i czarnym pieprzem i dobrze wymieszaj dłońmi. Gotuj w temperaturze 180°C przez 13 minut, następnie dodaj **170 g pomidorków koktajlowych** przekrojonych na pół, wstrząśnij i smaż przez kolejne 7 minut lub do momentu, gdy słodkie ziemniaki będą miękkie, a kiełbaski przyrumienione.

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL



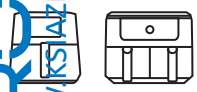
RYBY

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKI-PROMISE.PL

wegańskie falafele w bagietce



Falafel we frytkownicy beztłuszczowej to strzał w 10. Szybko się smażą i są chrupiące bez dużej ilości oliwy. My Wam podrzucamy fajny pomysł na falafel w bagietce.

PORCJE: **4**
TYP FRYTKOWNICY: **KOSZYKOWA/ PODWÓJNA**
PRZYGOTOWANIE: **10 MINUT**
CZAS PRZYRZĄDZANIA: **25 MINUT**
KALORIE: **456**

2 wegańskie częściowo upieczone bagietki
115 g sera wegańskiego, tartego

SKŁADNIKI NA KULKI FALAFELA
1 puszka cieciorki (400 g)
1 łyżeczka oliwy extra virgin
2 łyżeczki mielonego kminu
1 czerwona papryka
¼ czerwonej cebuli
1 łyżeczka mielonej kolendry
1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku
1 łyżeczka pasty z czosnku
½ łyżeczki mielonego imbiru
¼ łyżeczki pieprzu cayenne
1 łyżka stołowa suszonej natki pietruszki
Mąka do posypania blatu i rąk

SKŁADNIKI NA SOS POMIDOROWY
6 łyżek stołowych passaty
1 łyżka stołowa pasty pomidorowej
2 łyżeczki pasty z czosnku
2 łyżeczki suszonej bazylii
2 łyżeczki suszonego oregano
Sól i czarny pieprz

01 Odcedź ciecierzycę i dodaj ją do miski. Dodaj oliwę z oliwek i połowę kminu rzymskiego i wymieszaj dłońmi. Przełóż do koszyka/szuflady frytkownicy i podsmaż przez 2 minuty w temperaturze 180°C. Ma to na celu pozbycie się dodatkowej wilgoci z ciecierzycy, co ułatwi jej wiązanie. Przełóż ciecierzycę do blendera/robota kuchennego.

02 Pokrój paprykę na kwadraty o boku 2 cm i umieść je w tej samej misce, której użyłeś do ciecierzycy. Dopraw solą i pieprzem oraz pozostałym kminkiem i wymieszaj dłońmi, a następnie przełóż do frytkownicy. Zapiekaj przez 5 minut w temperaturze 200°C.

03 Gdy frytkownica wyemituje sygnał dźwiękowy, wrzuć paprykę do blendera z ciecierzycą i dodaj pozostałe składniki falafela. Miksuj, aż wszystko połączy się w gęstą pastę.

04 Uformuj ze zmiksowanej pasty 12 kulek falafela, oprószając dłonie mąką, aby zapobiec ich przyklejaniu. Umieść kulki w koszyku frytkownicy lub rozłóż między dwiema szufladami, jeśli używasz podwójnej frytkownicy. Smaż w temperaturze 180°C przez 12 minut lub do momentu, gdy falafele będą ładne i złociste oraz gorące.

05 W międzyczasie w małej miseczce wymieszaj składniki sosu pomidorowego i odstaw na bok.

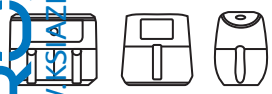
06 Gdy frytkownica wyda sygnał dźwiękowy, rozetnij częściowo upieczone bagietki i przekrój je na pół, tworząc z każdej z nich dwie mniejsze bagietki. Rozłóż warstwę sosu pomidorowego na każdej z nich, a następnie dodaj trzy kulki falafela do każdej z nich i posmaruj większą ilością sosu pomidorowego. Rozdziel starty ser pomiędzy bagietki i umieścić je we frytkownicy. Można zmieścić wszystkie cztery w standardowej wielkości frytkownicy lub po dwie w każdej szufladzie frytkownicy podwójnej. Smaż w temperaturze 160°C przez 6 minut, aż ser się rozpuści, a sos będzie gorący.

Ser wegański Zauważyliśmy, że niektóre wegańskie sery gorzej roztapiają się we frytkownicy. Możesz szybko roztopić ser w kuchence mikrofalowej (20 sekund z pełną mocą) lub pozostawić kanapki we frytkownicy, aby pozostały ciepłe przez dodatkowe 5 minut, ponieważ ciepło pomoże w roztopieniu sera.

Częściowo upieczony chleb Uwielbiamy używać częściowo upieczonego chleba we frytkownicy, co pozwala skrócić czas pieczenia. Możesz użyć bagietek i przekroić je na pół, tak jak zrobiliśmy to powyżej, lub użyć małych chrupiących bułek.

WYDAWNICTWO PROMISE
WWW.KSIAZKIPROMISE.PL

superchrupiąca kukurydza



PORCJE: **2**
TYP FRYTKOWNICY: **PODWÓJNA/ KOSZYKOWA**
PRZYGOTOWANIE: **2 MINUTY**
CZAS PRZYRZĄDZANIA: **12 MINUT**
KALORIE: **140**

280 g lub 2 szklanki zamrożonej słodkiej kukurydzy
1 łyżeczka oliwy extra virgin
1 czubata łyżeczka wędzonej papryki
Sól i czarny pieprz

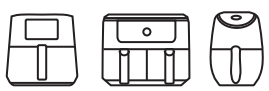
Niestety u nas w domu mamy alergików uczulonych na orzechy. Dlatego też szukamy przekąsek, które mogą nam te orzechy zastąpić, ale żeby nadal miały tę cudowną nutkę orzechowej chrupkości. I w ten sposób wpadliśmy na pomysł chrupiącej kukurydzy! Można ją dowolnie przyprawiać i mamy idealną zdrową przekąskę.

01 Mrożoną kukurydzę przełóż do miski, dodaj oliwę z oliwek i paprykę, a następnie obficie dopraw solą i pieprzem. Dobrze wymieszaj dłońmi.

02 Wsyp kukurydzę do koszyka/szuflady frytkownicy. Ustaw temperaturę na 180°C i smaż przez 8 minut. Potrząśnij kukurydzą, aby uzyskać równomierną chrupkość, a następnie zwiększ temperaturę do 200°C i smaż przez kolejne 4 minuty.

Chrupiący groszek Możesz również przygotować chrupiący groszek w ten sam sposób, zachowując ten sam czas gotowania i temperaturę. A może by tak połączyć chrupiącą kukurydzę z groszkiem?

kukurydza w śmietance



PORCJE: **2**
TYP FRYTKOWNICY: **KOSZYKOWA/PODWÓJNA**
PRZYGOTOWANIE: **2 MINUTY**
CZAS PRZYRZĄDZANIA: **12 MINUT**
KALORIE: **387**

1 opakowanie (150 g) serka śmietankowego z czosnkiem i ziołami
210 g lub 1½ szklanki mrożonej słodkiej kukurydzy
1 łyżeczka suszonej bazylii

To jest ulubiona przekąska Kyle'a i jeśli by mógł, to by ją jadł non-stop. Normalnie ten przepis zawiera o wiele więcej składników. My postanowiliśmy maksymalnie przepis uprościć i ograniczyć się do trzech.

01 Rozwiń serek śmietankowy i umieść go na środku silikonowego pojemnika, a następnie umieść pojemnik w koszyku/szufladzie frytkownicy. Ustaw temperaturę na 180°C i zapiekaj przez 5 minut.

02 Gdy frytkownica wyda sygnał dźwiękowy, dodaj mrożoną kukurydzę wokół sera. Następnie posyp ser i kukurydzę bazylią. Zapiekaj w tej samej temperaturze przez kolejne 7 minut.

03 Gdy frytkownica wyemituje sygnał dźwiękowy, ser będzie miał naprawdę miękką konsystencję. Przed podaniem wymieszaj za pomocą silikonowej szpatułki.

WYDAWNICTWO
PROMISE
WWW.KSIAZKI.PROMISE.PL