

30 tasty, healthy
and quick recipes

30 вкусных, здоровых
и быстрых блюд

30 pysznych, zdrowych
i szybkich przepisów



PHILIPS

sense and simplicity



EN Airfryer - tasty, healthy and quick

The Philips airfryer makes fries and fried snacks deliciously crispy in a healthy way. It provides a new and healthy alternative to traditional deep frying. Crispy golden brown fries prepared in the airfryer are a tasty and healthy treat for both kids and grownups!

You can also prepare delicious other foods in the airfryer, such as chicken nuggets, fish cakes or meatballs. And if you really want to show-off your culinary talents, use the airfryer to prepare tasty tapas, snacks and even chocolate brownies! With the airfryer you turn delicious food into a healthy feast!

RU Компактная аэрофритюрница - вкусно, полезно и быстро

Компактная аэрофритюрница Philips готовит великолепные полезные и хрустящие закуски и картофель фри. Новая здоровая альтернатива традиционному фритюру. Хрустящие золотистые ломтики картофеля, приготовленные в компактной аэрофритюрнице, вкусны и полезны взрослым и детям!

Вы также можете готовить другие вкусные блюда, например, куриное филе, рыбные пирожки или фрикадельки. А если вы хотите показать свой кулинарный талант во всем блеске, приготовьте острые закуски и шоколадные пирожные! Компактная аэрофритюрница превратит вкусную еду в пиршество здоровья!

PL Airfryer - pysznie, zdrowo, szybko

Philips airfryer pozwala przygotować w zdrowy sposób niesamowicie chrupiące frytki i smażone przekąski. Airfryer to nowa, zdrowa alternatywa dla tradycyjnego głębokiego smażenia. Chrupiące, złociste frytki przygotowane w urządzeniu airfryer to pyszny, zdrowy przysmak dla dzieci i dorosłych! W urządzeniu airfryer można także przygotowywać inne produkty, takie jak nuggetsy z kurczaka, ciasteczka rybne lub klopsiki. Jeśli chcesz pochwalić się swoim kulinarnym kunsztem, przygotuj w urządzeniu airfryer smaczne tapas, przekąski, a nawet czekoladowe ciasteczka z orzechami! Urządzenie airfryer pozwoli Ci zmienić pyszny posiłek w zdrową ucztę!

EN Airfryer - Tips & tricks

For home-made fries or other crispy potato dishes, you only need half a table spoon of oil to 500 grams of potatoes, which is enough for a family of four. For readymade fries and snacks you don't need to add any oil. Other dishes you can prepare in the airfryer include homemade salmon fish cakes, quiches or pizza. For a crispy coating, mix fine breadcrumbs with a tablespoon of oil, you then won't need to add any more oil to the airfryer! Drumsticks and satay only have to be coated thinly with oil and most home-made snacks require no oil at all.

RU Компактная аэрофритюрница - Советы для начинающих

Для приготовления картофеля фри или других хрустящих блюд из картофеля, вам понадобится одна столовая ложка масла на 500 грамм картофеля, что соответствует четырем порциям. Для приготовления замороженного картофеля и закусок вам не нужно масло. С помощью компактной аэрофритюрницы можно также приготовить рыбные пирожки с лососем, пироги или пиццу. Для хрустящей корочки смешайте мелкие хлебные крошки со столовой ложкой масла, и в саму аэрофритюрницу больше не понадобится добавлять масло! Куриные ножки и сатэй нужно покрыть лишь тонким слоем масла, а большинство остальных закусок совсем не требуют добавления масла.

PL Urządzenie Airfryer - Wskazówki i porady

Aby przygotować domowe frytki lub inne chrupiące dania z ziemniaków, wystarczy już pół łyżki oleju na 500 gramów ziemniaków, co stanowi porcję dla czteroosobowej rodziny. Mrożone frytki i gotowe przekąski nie wymagają użycia oleju. W urządzeniu airfryer można przygotowywać także inne dania, np. domowe ciasteczka łososiowe, quiche czy pizzę. Aby uzyskać chrupiącą panierkę, wymieszaj drobną bułkę tartą z łyżką oleju; nie musisz dodawać do dania więcej oleju! Pałki i satay wystarczy pokryć cienką warstwą oleju, a większość domowych przekąsek nie wymaga w ogóle użycia oleju.



EN The airfryer is easy, economical, and safe to use, as you don't have to fill it with oil. A great solution for families with kids! Older children can even help to prepare their own fries in the airfryer. And best of all: there are no nasty frying odours! The airfryer only creates a delicious cooking aroma.

The airfryer is easy to use. Follow these three steps to put deliciously crispy fries, snacks and more on your table:

1. Preheat the airfryer at the required temperature for 3 minutes.
2. Put the ingredients in the basket and slide the pan into the airfryer. Set the required frying time.
3. Shake the basket with ingredients halfway through the frying time, only if recommended. When the set time has elapsed, empty the basket onto a dish. Use a pair of tongs to remove larger snacks.

You can also prepare the snacks from this recipe book in a dish or baking tray with a maximum diameter of 16 cm. When the ingredients are ready, remove them from the dish or pan with a spatula. Use oven mitts or potholders. **Turn delicious food into a healthy feast!**

RU Компактная аэрофритюрница легка в использовании, экономична и безопасна, поскольку ее не нужно наполнять маслом. Отличное решение для семей с детьми! Дети могут помочь приготовить любимые лакомства в аэрофритюрнице. А кроме того - никаких неприятных запахов горящего масла! Компактная аэрофритюрница наполняет кухню волшебными ароматами вкусной еды.

Компактную аэрофритюрницу легко использовать. Следуйте этим трем советам, чтобы приготовить вкуснейший хрустящий картофель фри, закуски и прочие блюда:

1. Предварительно разогрейте компактную аэрофритюрницу в течение 3 минут.
2. Положите ингредиенты в корзину и задвиньте корзину в аэрофритюрницу. Выберите время приготовления.
3. При необходимости в процессе можно встряхнуть корзину с ингредиентами. После завершения приготовления выложите содержимое корзины в блюдо. Для перекаладывания больших кусков используйте щипцы.

Кроме того, вы можете приготовить закуски по рецептам из этого буклета в корзине диаметром 16 см. После приготовления выньте продукты из корзины с помощью лопаточки. **Превратите вкусную еду в пиршество здоровья!**

PL Urządzenie airfryer jest proste, ekonomiczne i bezpieczne w użyciu, ponieważ nie trzeba napełniać go olejem. To wspaniałe rozwiązanie dla rodzin z pociechami! Starsze dzieci mogą nawet pomagać w przygotowywaniu frytek w urządzeniu airfryer. Najlepsze jest jednak to, że przygotowywaniu potraw nie towarzyszą nieprzyjemne zapachy! Wokół produktów przyrządzanych w urządzeniu airfryer roztacza się wyłącznie wyborny aromat potraw.

Urządzenie airfryer jest łatwe w użyciu. Wykonaj trzy poniższe czynności, a na Twoim stole pojawią się cudownie chrupiące frytki, przekąski i nie tylko.

1. Rozgrzej frytownicę airfryer do wymaganej temperatury przez 3 minuty.
2. Włóż składniki do kosza i wsuń patelnię do urządzenia airfryer. Ustaw żądany czas smażenia.
3. Składnikami należy potrząsać po upływie połowy czasu smażenia tylko wtedy, gdy jest to zalecane. Po upływie ustawionego czasu opróżnij kosz, umieszczając składniki na talerzu. W celu wyjęcia z kosza większych przekąsek skorzystaj ze szczypców.

Możesz także przygotować przekąski z książki z przepisami w naczyniu lub na blasze do pieczenia o maksymalnej średnicy 16 cm. Gdy składniki będą gotowe, wyjmij je z naczynia lub patelni za pomocą łopatk. Użyj rękawic lub łapek kuchennych. **Zmień pyszny posiłek w zdrową ucztę!**



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
715 kJ/170 kcal	820 кДж/195 ккал	820 kJ/195 kcal
4 g protein	белки - 4 г	4 g białka
6 g total fat, 3 g saturated fat	общее содержание жиров - 3 г, из них насыщенных жиров - 0 г	3 g tłuszczu łącznie, 0 g tłuszczu nasyconego
25 g carbohydrates	углеводы - 38 г	38 g węglowodanów
4 g fibre	клетчатка - 7 г	7 g błonnika

EN Spicy Country Fries

Side dish - 4 portions
⌚ 10 minutes + 20 minutes airfryer

800 g waxy potatoes
2 small, dried chillies or 1 heaped teaspoon
freshly ground, dried chili flakes
½ tablespoon freshly ground black pepper
1 tablespoon olive oil
½ tablespoon curry powder

1. Preheat the airfryer to 180°C.
2. Scrub the potatoes clean under running water. Cut them lengthwise into 1½ cm strips.
3. Soak the fries in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them dry with kitchen paper.
4. Crush the chillies very finely (in a mortar) and mix them in a bowl with the olive oil, pepper and curry powder. Coat the fries with this mixture.
5. Transfer the fries to the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and fry the fries until they are golden brown and done. Turn them every now and again.
6. Serve the fries in a platter and sprinkle with salt. Delicious with steak.

RU Острый картофель-фри по-деревенски

Гарнир - 4 порции
⌚ 10 минут + 20 минут в аэрофритюрнице

800 картофеля
2 небольших сухих перца чили или 1 чайная ложка сухих кусочков
перца чили
½ столовой ложки свежемолотого черного перца
1 столовая ложка оливкового масла
½ столовой ложки порошка карри

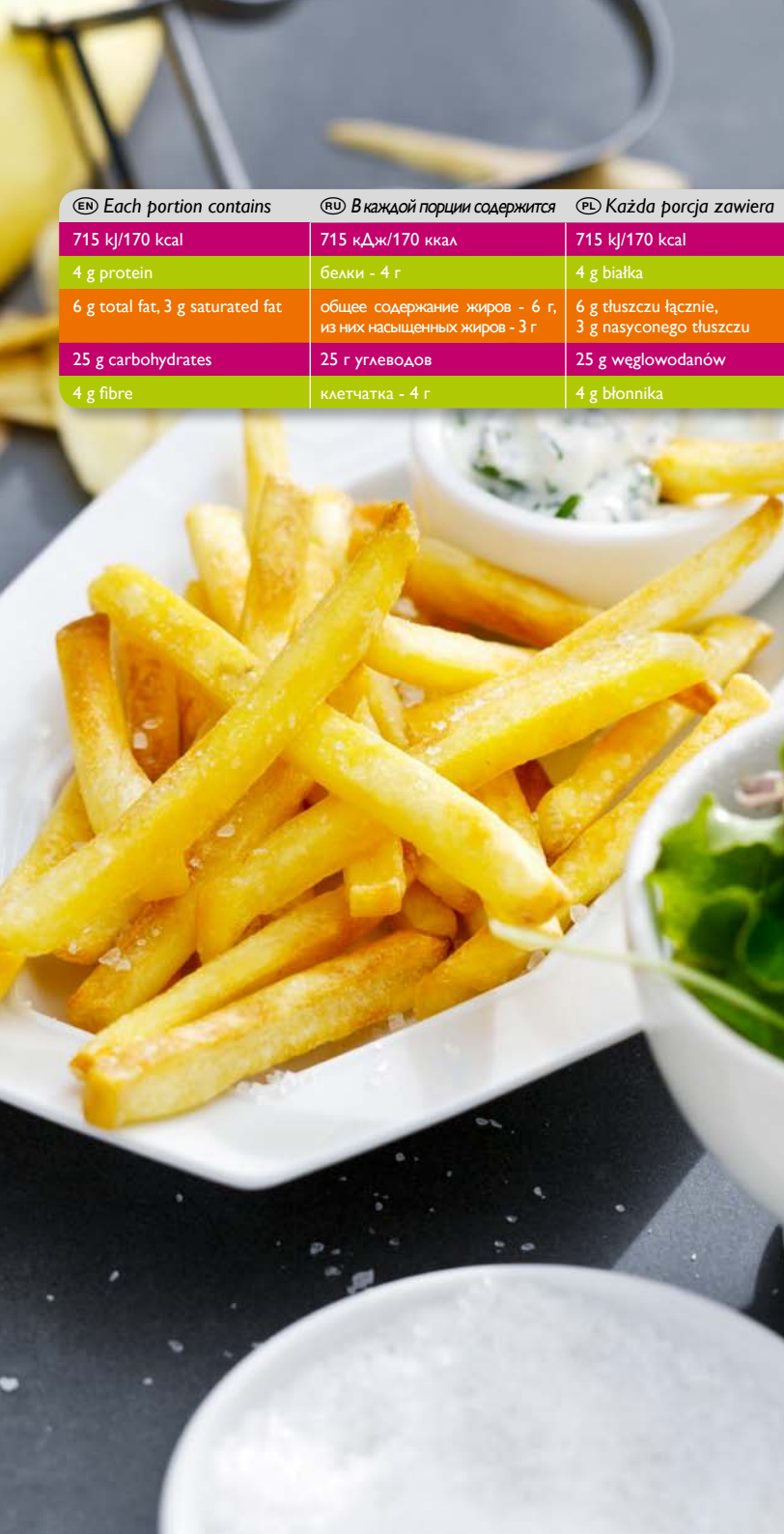
1. Нагрейте компактную аэрофритюрницу до 180 °С.
2. Очистите картофель под струей воды. Разрежьте на полоски размером 1½ см.
3. Замочите кубики в воде на 30 минут. Дайте картофелю обсохнуть, промокните салфеткой.
4. Разотрите чили (в ступке), смешайте с оливковым маслом, перцем и порошком карри, посыпьте этой смесью ломтики картофеля.
5. Положите картофель в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера установите время приготовления 20-22 минут, запекайте картофель до готовности и появления золотистой корочки. Периодически помешивайте.
6. Подавайте на блюде, посыпав картофель солью. Отличный гарнир к стейку.

PL Pikantne frytki wiejskie

Dodatek - 4 porcje
⌚ 10 minut + 20 minut w urządzeniu airfryer

800 g ziemniaków twardych
2 małe suszone papryczki chili lub 1 czubata łyżeczka świeżo
zmielonych suszonych płatków papryczki chili
½ łyżki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
1 łyżka oliwy z oliwek
½ łyżki curry w proszku

1. Rozgrzej frytownicę airfryer do 180°C.
2. Wyszoruj ziemniaki pod bieżącą wodą. Potnij je wzdłuż na paski o szerokości 1½ cm.
3. Zamocz frytki w wodzie na minimum 30 minut. Odcedź je dokładnie i następnie osusz papierowym ręcznikiem.
4. Zmiażdż bardzo dokładnie papryczki chili (w moździerzu) i wymieszaj je w misce z oliwą z oliwek, pieprzem i curry. Pokryj frytki tą mieszanką.
5. Przelóż frytki do kosza i wsuń kosz do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 20-22 minut i smaż frytki do momentu, kiedy uzyskają złocisty kolor i będą gotowe. Co pewien czas obracaj frytki.
6. Podaj frytki na półmisku, posypując je solą. Doskonale pasują do steków.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
715 kJ/170 kcal	715 кДж/170 ккал	715 kJ/170 kcal
4 g protein	белки - 4 г	4 g białka
6 g total fat, 3 g saturated fat	общее содержание жиров - 6 г, из них насыщенных жиров - 3 г	6 g tłuszczu łącznie, 3 g nasyconego tłuszczu
25 g carbohydrates	25 г углеводов	25 g węglowodanów
4 g fibre	клетчатка - 4 г	4 g błonnika

EN Fries with Yoghurt Dip

Side dish - 3-4 portions
⌚ 20 minutes + 15 minutes airfryer

500 g large waxy potatoes
½ tablespoon (olive) oil
150 ml (Greek) yoghurt
2 tablespoons flat-leafed parsley, finely chopped
2 tablespoons chives, finely chopped
Freshly ground black pepper

1. Peel the potatoes and cut them (with a French fries cutter) into long, 8 mm thick strips.
2. Soak the fries in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them dry with kitchen paper.
3. Preheat the airfryer to 150°C. Carefully coat the potato strips in oil in a wide bowl and transfer them to the fryer basket.
4. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 5 minutes. Pre-fry the fries until they are crisp tender and allow them to cool.
5. Now increase the airfryer temperature to 180°C. Slide the basket with the fries into the airfryer again and set the timer to 12-16 minutes. Fry the fries golden brown.
6. While the fries are frying, make the yoghurt dip. In a small bowl, mix the yoghurt with the parsley and the chives. Add salt and pepper to taste.
7. Allow the fries to drain in a colander lined with kitchen paper. Sprinkle with salt.
8. Serve the fries with the yoghurt dip and a fresh salad. Delicious with roasted meat or chicken.

Tips

- Would you like to prepare large quantities of fries in the airfryer? Then do not pre-fry more than 800 grams of fries at one time. The fries look the best if you finish frying them in two batches.
- You can also finish fry a large amount of fries in one batch. Set the temperature to 180°C and use a frying time of 18-20 minutes. This method results in fries that are a little less evenly browned.
- Using new potatoes results in beautiful golden brown fries. When potatoes get a little older, their color becomes darker during frying.

Thickness of the fries	Pre-fry	Fry
5 mm	4 min.	10-12 min.
10 mm	6 min.	12-16 min.
15 mm	8 min.	14-18 min.

RU Картофель-фри с йогуртовым соусом

Гарнир - 3-4 порции
⌚ 20 минут + 15 минут в аэрофритюрнице

500 г больших картофелин с низким содержанием крахмала
½ столовой ложки оливкового масла
150 мл греческого йогурта
2 столовые ложки мелко порубленной петрушки
2 столовые ложки мелко нарезанного шнитт-лука
Свежемолотый черный перец

1. Очистите картофель и нарежьте соломкой толщиной 8 мм (при помощи ножа для картофеля-фри).
2. Замочите кубики в воде на 30 минут. Дайте картофелю обсохнуть, промокните салфеткой.
3. Нагрейте компактную аэрофритюрницу до 150 °С. Переложите ломтики картофеля в большую чашу, аккуратно налейте масло, перемешайте и положите картофель в корзину аэрофритюрницы.
4. Поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу, выберите время приготовления 5 минут. Обжаривайте ломтики, пока они не станут хрустящими и не приобретут золотистый цвет.
5. Увеличьте температуру компактной аэрофритюрницы до 180 °С. Снова поставьте корзину, с помощью таймера выберите время приготовления 12-16 минут. Обжаривайте до золотисто-коричневого цвета.
6. Пока обжаривается картофель, приготовьте йогуртовый соус. В маленькой чаше смешайте йогурт, петрушку и шнитт-лук, приправьте солью и перцем по вкусу.
7. Опрокиньте картофель на сито, выложенное салфетками, и дайте маслу стечь, посыпьте солью.
8. Подавайте картофель с йогуртовым соусом и свежим салатом. Прекрасный гарнир к запеченному мясу или птице.

- Хотите приготовить большие порции картофеля-фри в компактной аэрофритюрнице? Тогда не обжаривайте более 800 грамм картофеля за один раз. Картофель-фри будет вкуснее, если поделить его на порции и обжарить в два приема.
- Можно приготовить большие порции картофеля-фри за один подход. Выберите температуру 180 °С и время приготовления 18-20 минут. При приготовлении данным способом картофель поджаривается чуть менее равномерно.
- Из молодого картофеля получается соломка золотисто-коричневого цвета. Если картофель собран довольно давно, цвет готового блюда становится темнее.

Толщина ломтиков	Предварительная обжарка	Обжарка
5 мм	4 мин.	10-12 мин.
10 мм	6 мин.	12-16 мин.
15 мм	8 мин.	14-18 мин.

PL Frytki z dipem jogurtowym

Przystawka - 3-4 porcje
⌚ 20 minut + 15 minut w urządzeniu airfryer

500 g dużych ziemniaków twardych
½ łyżki oliwy (z oliwek)
150 ml jogurtu (greckiego)
2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku
Świeżo zmielony pieprz czarny

1. Obierz ziemniaki i pokrój je (nożem do frytek) na długie paski o grubości 8 mm.
2. Zamocz frytki w wodzie na minimum 30 minut. Odcedź je dokładnie i następnie osusz papierowym ręcznikiem.
3. Rozgrzej frytownicę wielofunkcyjną airfryer do 150°C. W szerokiej misce dokładnie pokrój paski ziemniaków oliwą, a następnie przenieś je do kosza.
4. Wsuń kosz do urządzenia airfryer i ustaw zegar na 5 minut. Podsmażaj frytki do momentu, kiedy staną się kruche, a następnie poczekaj, aż ostygną.
5. Zwiększ temperaturę w urządzeniu airfryer do 180°C. Wsuń ponownie kosz z frytkami do urządzenia airfryer i ustaw zegar na 12-16 minut. Smaż frytki do momentu, kiedy uzyskają złocisty kolor.
6. Podczas smażenia frytek przygotuj dip jogurtowy. W małej misce wymieszaj jogurt z pietruszką i szczypiorkiem. Dodaj sól i pieprz do smaku.
7. Umieść frytki do odcieknięcia w durszlaku wyłożonym papierowym ręcznikiem. Posyp frytki solą.
8. Podaj frytki z dipem jogurtowym i surówką. Doskonale pasują do pieczonego mięsa lub kurczaka.

- Chcesz przygotować dużą ilość frytek w urządzeniu airfryer? Nie podsmażaj więcej niż 800 g frytek jednocześnie. Frytki będą wyglądały najlepiej po usmażeniu ich w dwóch porcjach.
- Można również usmażyć dużą ilość frytek w pojedynczej porcji. Ustaw temperaturę 180°C i czas smażenia 18-20 minut. Ta metoda pozwala uzyskać frytki, które mają mniej równomierny brązowy kolor.
- Użycie młodych ziemniaków pozwala uzyskać piękne złociste frytki. Kiedy ziemniaki stają się trochę starsze, ich kolor podczas smażenia staje się ciemniejszy.

Grubość frytek	Podsmażanie	Smażenie
5 mm	4 min.	10-12 min.
10 mm	6 min.	12-16 min.
15 mm	8 min.	14-18 min.

Potatoes & Fries

Картофель и
картофель фри
Ziemniaki i frytki



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
1535 kJ/365 kcal	1535 кДж/365 ккал	1535 kJ/365 kcal
25 g protein	белки - 25 г	25 g białka
13 g total fat, 3 g saturated fat	общее содержание жиров - 13 г, из них насыщенных жиров - 3 г	13 g tłuszczu łącznie, 3 g tłuszczu nasyconego
38 g carbohydrates	углеводы - 38 г	38 g węglowodanów
6 g fibre	клетчатка - 6 г	6 g błonnika

EN

Fish & chips

Main course - 2 portions

⌚ 15 minutes + 12 minutes airfryer

200 g white fish filet (haddock, cod, pollock)
30 g tortilla chips
1 egg
300 g (red) potatoes
1 tablespoon vegetable oil
½ tablespoon lemon juice

1. Preheat the airfryer to 180°C.
2. Cut the fish into four equal pieces and rub with lemon juice, salt, and pepper. Let the fish rest for 5 minutes.
3. Grind the tortilla chips very fine in the food processor and transfer the ground tortilla chips to a plate. Beat the egg in a deep dish.
4. Dip the pieces of fish into the egg one by one and roll the pieces of fish through the ground tortilla chips so that they are completely covered.
5. Scrub the potatoes clean and cut them lengthwise into thin strips. Soak the potato strips in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them dry with kitchen paper. Coat them with oil in a bowl.
6. Insert the separator in the airfryer basket. Position the potato strips on one side and the pieces of fish on the other.
7. Slide the basket into the airfryer. Set the timer to 12-15 minutes and fry the potatoes and the fish until they are crispy brown.
8. Arrange the fish and chips on two plates and sprinkle lightly with salt. Delicious with a green salad.

RU

Рыба и чипсы

Основное блюдо - 2 порции

⌚ 15 минут + 12 минут в аэрофритюрнице

200 г филе белой рыбы (пикши, трески или сайды)
30 г кукурузных чипсов
1 яйцо
300 г красного картофеля
1 столовая ложка растительного масла
½ столовой ложки лимонного сока

1. Нагрейте аэрофритюрницу до 180 °C.
2. Разрежьте рыбу на 4 равные части, натрите лимонным соком, солью и перцем, оставьте мариноваться на 5 минут.
3. С помощью кухонного комбайна мелко измельчите кукурузные чипсы, переложите смесь в тарелку. В глубокую миску разбейте яйцо.
4. Обмакните кусочки рыбы в яичную смесь и обваляйте в кукурузных чипсах.
5. Очистите картофель и нарежьте соломкой, замочите в воде на 30 минут. Дайте картофелю обсохнуть, промокните салфеткой. Перемешайте ломтики картофеля с оливковым маслом в чаше.
6. Вставьте разделитель в корзину аэрофритюрницы. С одной стороны положите картофель, с другой - кусочки рыбы.
7. Поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 12-15 минут, обжаривайте картофель и рыбу до образования хрустящей золотистой корочки.
8. Разложите картофель и рыбу на двух тарелках и приправьте солью. Прекрасным дополнением к блюду станет зеленый салат.

PL

Ryba z frytkami

Danie główne - 2 porcje

⌚ 15 minut + 12 minut w urządzeniu airfryer

200 g filetów z białej ryby (łupacz, dorsz, mintaj)
30 g chipsów z tortilli
1 jajko
300 g ziemniaków (czerwonych)
1 łyżka oleju roślinnego
½ łyżki soku z cytryny

1. Rozgrzej urządzenie airfryer do 180°C.
2. Pokrój rybę na cztery równe kawałki i natrzyj sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Odłóż rybę na 5 minut.
3. Zmiel bardzo drobno chipsy z tortilli w robocie kuchennym i przesyp je na talerz. W głębokiej misce rozbij jajko.
4. Maczaj kolejno kawałki ryby w jajku, a następnie obtaczaj je w zmielonych chipsach z tortilli, dokładnie je pokrywając panierką.
5. Wyszoruj ziemniaki pod bieżącą wodą i pokrój je wzdłuż w cienkie słupki. Następnie zamocz je w wodzie na minimum 30 minut. Odsącz je i następnie osusz papierowym ręcznikiem. Pokryj je olejem w misce.
6. Umieść separator w koszu urządzenia airfryer. Umieść paski ziemniaków z jednej strony, a kawałki ryby z drugiej strony.
7. Wsuń kosz do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 12-15 minut i smaż frytki i rybę do momentu, kiedy uzyskają złocisty kolor i staną się chrupiące.
8. Umieść rybę i frytki na dwóch talerzach i posyp delikatnie solą. Smakuje przepysznie z sałatą.

Potatoes & Fries

Картофель и
картофель фри
Ziemniaki i frytki



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
820 kJ/195 kcal	820 кДж/195 ккал	820 kJ/195 kcal
4 g protein	белки - 4 г	4 g białka
2 g total fat, 1 g saturated fat	общее содержание жиров - 2 г, из них насыщенных жиров - 1 г	2 g tłuszczu łącznie, 1 g tłuszczu nasyconego
40 g carbohydrates	углеводы - 40 г	40 g węglowodanów
6 g fibre	клетчатка - 6 г	6 g błonnika



EN Crispy Curry Potato Cubes with Coriander Salsa

Side dish - 4 portions
⌚ 10 minutes + 15 minutes airfryer

750 g waxy potatoes
1 tablespoon mild curry powder
1 tablespoon vegetable oil
1 small ripe mango, in slices (fresh or canned)
15 g fresh coriander, finely chopped
Juice and grated peel of 1/2 lime
Freshly ground black pepper

1. Preheat the airfryer to 180°C. Peel the potatoes and cut them into 2 cm thick cubes. Soak the cubes in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them dry with kitchen paper.
2. Mix the curry powder and the oil in a bowl and coat the potato cubes in this mixture. Transfer the potato cubes to the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 15-18 minutes and fry the cubes until they are golden brown and done. Turn them every now and again.
3. In the meantime, puree the mango with the coriander, lime peel, and lime juice in a blender and add salt and pepper to taste.
4. Serve the potato cubes with the salsa. Delicious with roasted chicken or steamed fish.

Tips

Potato Cubes with Garlic and Bacon
Replace the curry powder with 1 clove of crushed garlic and mix this with 1 tablespoon olive oil. Coat the potato cubes and 50 g of bacon strips or smoked bacon cubes in the seasoned oil. Then fry the potato cubes according to the recipe until golden brown and done.

RU Хрустящие картофельные кубики карри с соусом Сальса и кориандром

Гарнир - 4 порции
⌚ 10 минут + 15 минут в аэрофритюрнице

750 картофеля с низким содержанием крахмала
1 столовая ложка неострого порошка карри
1 столовая ложка растительного масла
1 небольшое спелое манго (свежее или консервированное), нарезанное ломтиками
15 г свежего мелко нарезанного базилика
Сок и цедра половины лайма
Свежемолотый черный перец

1. Нагрейте компактную аэрофритюрницу до 180°C. Очистите картофель и нарежьте небольшими кубиками толщиной 2 см. Замочите кубики в воде на 30 минут. Дайте картофелю обсохнуть, промокните салфеткой.
2. В чаше смешайте порошок карри с растительным маслом, приправьте картофельные кубики этой смесью. Положите кубики в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера установите время приготовления 15-18 минут, обжаривайте кубики при регулярном помешивании до золотистого цвета.
3. В это время смешайте в блендере манго с кориандром, цедрой лайма, соком лайма, добавьте соль и перец по вкусу.
4. Подавайте картофельные кубики с соусом сальса. Прекрасный гарнир к запеченной птице или рыбе, приготовленной на пару.

Картофельные кубики с чесноком и беконом
Замените порошок карри 1 щепоткой молотого чеснока и смешайте его с 1 столовой ложкой оливкового масла. Облейте картофельные кубики и 50 г бекона приправленным маслом. Запекайте кубики в соответствии с рецептом до золотисто-коричневого цвета.

PL Chrupiące kostki ziemniaczane curry i sos salsa z kolendrą

Dodatek - 4 porcje
⌚ 10 minut + 15 minut w urządzeniu airfryer

750 ziemniaków twardych
1 łyżka stołowa łagodnego curry w proszku
1 łyżka oleju roślinnego
1 małe dojrzałe mango w plasterach (świeże lub z puszki)
15 g drobno posiekanej świeżej kolendry
Sok i starta skórka z 1/2 limonki
Świeżo zmielony pieprz czarny

1. Rozgrzej frytownicę AirFryer do 180°C. Obierz ziemniaki i pokrój je w 2cm grubą kostkę. Zamocz pokrojone ziemniaki w wodzie na minimum 30 minut. Odsącz je i następnie osusz papierowym ręcznikiem.
2. Wymieszaj w misce curry w proszku i olej, a następnie polej tą mieszanką kostki ziemniaków. Przełóż kostki do kosza i wsuń kosz do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 15-18 minut i smaż kostki do momentu, kiedy uzyskają złocisty kolor i będą gotowe. Co pewien czas obracaj kostki.
3. W międzyczasie zmiksuj mango z kolendrą, skórką limonki i sokiem z limonki w blenderze, dodając sól i pieprz do smaku.
4. Podaj kostki ziemniaczane z sosem salsa. Doskonale pasują do pieczonego kurczaka lub ryby gotowanej na parze.

Kostki ziemniaczane z czosnkiem i bеконem
Zastąp curry w proszku jednym ząbkem zmiążdżonego czosnku i wymieszaj z jedną łyżką oliwy z oliwek. Polej doprawioną oliwą kostki ziemniaczane i 50 g pasków bекonu lub kostek wędzonego boczku. Następnie usmaż kostki ziemniaczane zgodnie z przepisem do uzyskania złocistego koloru.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
985 kJ/235 kcal	985 кДж/235 ккал	985 kJ/235 kcal
5 g protein	белки - 5 г	5 g białka
9 g total fat, 3 g saturated fat	общее содержание жиров - 9 г, из них насыщенных жиров - 3 г	9 g tłuszczu łącznie, 3 g tłuszczu nasyconego
34 g carbohydrates	углеводы - 34 г	34 g węglowodanów
5 g fibre	клетчатка - 5 г	5 g błonnika

EN Roasted Paprika Potatoes with Greek Yoghurt

Side dish - 4 portions
⌚ 10 minutes + 20 minutes airfryer

800 g waxy potatoes
2 tablespoons olive oil
1 tablespoon spicy paprika
Freshly ground black pepper
150 ml Greek yoghurt

1. Preheat the airfryer to 180°C. Peel the potatoes and cut them into 3 cm cubes. Soak the cubes in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and then pat them dry with kitchen paper.
2. In a medium-sized bowl, mix 1 tablespoon olive oil with the paprika and add pepper to taste. Coat the potato cubes with the spicy oil.
3. Transfer the potato cubes to the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and fry the potato cubes until they are golden brown and done. Turn them every now and again.
4. Mix the Greek yoghurt in a small bowl with the remaining spoonful of olive oil and add salt and pepper to taste. Sprinkle with paprika. Serve the yoghurt as a dip with the potatoes.
5. Serve the potato cubes in a platter and sprinkle with salt. Delicious with a rib eye or with kebabs.

Tips

Season your fried potato cubes with all kinds of different spices. Mix the oil with ras el hanout or with taco seasoning, for example.

RU Запеченный картофель с паприкой и греческим йогуртом

Гарнир - 4 порции
⌚ 10 минут + 20 минут в аэрофритюрнице

800 картофеля с низким содержанием крахмала
2 столовые ложки оливкового масла
1 столовая ложка острой паприки
Свежемолотый черный перец
150 мл греческого йогурта

1. Нагрейте компактную аэрофритюрницу до 180°C. Очистите картофель и нарежьте кубиками толщиной 3 см. Замочите кубики в воде на 30 минут. Дайте картофелю обсохнуть, промокните салфеткой.
2. В чаше среднего размера смешайте 1 столовую ложку оливкового масла, паприку и перец по вкусу. Полейте картофельные кубики приправленным маслом.
3. Положите картофельные кубики в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 20-22 минут, обжаривайте кубики до готовности и золотисто-коричневого цвета, регулярно помешивая.
4. Смешайте греческий йогурт с оставшимся оливковым маслом, добавьте паприку, соль и перец по вкусу. Подавайте йогурт с томатами в качестве соуса-дип.
5. Подавайте картофельные кубики на большом блюде, приправив солью. Отличный гарнир к реберному отрубку или кебабу.

Используйте в качестве приправ разные специи. Например, смешайте масло с приправами Рас-эль-ханут или тако.

PL Pieczone ziemniaki paprykowe z jogurtem greckim

Dodatek - 4 porcje
⌚ 10 minut + 20 minut w urządzeniu airfryer

800 g ziemniaków twardych
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka pikantnej papryki
Świeżo zmielony pieprz czarny
150 ml jogurtu greckiego

1. Rozgrzej frytownicę AirFryer do 180°C. Obierz ziemniaki i pokrój je w 3cm kostkę. Zamocz pokrojone ziemniaki w wodzie na minimum 30 minut. Odsącz je i następnie osusz papierowym ręcznikiem.
2. W średniej misce wymieszaj jedną łyżkę oliwy z oliwek z papryką, dodając pieprzu do smaku. Tak przyprawioną oliwą polej kostki ziemniaczane.
3. Przełóż kostki ziemniaczane do kosza i wsuń kosz do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 20-22 minut i smaż kostki do momentu, kiedy uzyskają złocisty kolor i będą gotowe. Co pewien czas obracaj kostki.
4. W małej misce wymieszaj jogurt grecki z pozostałą łyżką oliwy z oliwek, dodaj sól i pieprz do smaku. Posyp papryką. Podaj jogurt jako dip do ziemniaków.
5. Podaj kostki ziemniaczane na półmisku, posypując je solą. Doskonale pasują do steków z antrykotu lub kebabu.

Smażone kostki ziemniaczane można doprawić różnymi rodzajami przypraw. Oliwę można wymieszać na przykład z przyprawą ras el hanout lub przyprawami do taco.

Potatoes & Fries

Картофель и
картофель фри
Ziemniaki i frytki



EN Fried Potato Slices with Garlic

Side dish - 4 persons
⌚ 10 minutes + 20 minutes airfryer

750 g waxy potatoes
1 clove garlic, crushed
1 tablespoon fresh thyme
1 tablespoon olive oil
Sea salt

1. Preheat the airfryer to 180°C. Peel the potatoes and slice them into thin discs. Soak them in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly and pat the tops of the slices dry with kitchen paper.
2. Mix the garlic, thyme and olive oil in a bowl and coat the potatoes in this mixture.
3. Transfer the potato slices to the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and fry the potatoes until they are golden brown and done.
4. Put the fried potato slices on a warm platter and sprinkle with salt. Delicious with lamb chops or cutlets.

RU Обжаренные картофельные
ломтики с чесноком

Гарнир - 4 порции
⌚ 10 минут + 20 минут в аэрофритюрнице

750 картофеля с низким содержанием крахмала
1 зубчик чеснока, измельченный при помощи пресса
1 столовая ложка свежего тимьяна
1 столовая ложка оливкового масла
Морская соль

1. Нагрейте компактную аэрофритюрницу до 180°C. Очистите картофель и нарежьте тонкими кружочками, замочите в воде на 30 минут. Дайте картофелю обсохнуть, промокните салфеткой.
2. В чаше смешайте чеснок, тимьян и оливковое масло, добавьте смесь к ломтикам картофеля.
3. Положите ломтики картофеля в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 20-22 минут, обжаривайте картофель до золотистого цвета.
4. Выложите ломтики картофеля на теплое блюдо и приправьте солью. Прекрасный гарнир к отбивным из баранины или котлетам.

PL Smażone plastry ziemniaków z czosnkiem

Przystawka - 4 porcje
⌚ 10 minut + 20 minut w urządzeniu airfryer

750 g ziemniaków twardych
1 rozgnieciony ząbek czosnku
1 łyżka świeżego tymianku
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól morską

1. Rozgrzej frytownicę AirFryer do 180°C. Obierz ziemniaki i pokrój je w cienkie krążki. Zamocz pokrojone ziemniaki w wodzie na minimum 30 minut. Odsącz je i następnie osusz papierowym ręcznikiem.
2. Wymieszaj w misce czosnek, tymianek i oliwę z oliwek, a następnie polej tą mieszanką ziemniaki.
3. Przełóż plastry ziemniaków do kosza i wsuń kosz do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 20-22 minut i smaż ziemniaki do momentu, kiedy uzyskają złocisty kolor i będą gotowe.
4. Umieść usmażone plastry ziemniaków na ciepłym półmisku i posyp solą. Doskonale pasują do kotletów jagnięcych.

EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
695 kJ/165 kcal	695 кДж/165 ккал	695 kJ/165 kcal
3 g protein	белки - 3 г	3 g białka
3 g total fat, 0 g saturated fat	общее содержание жиров - 3 г, из них насыщенных жиров - 0 г	3 g tłuszczu łącznie, 0 g tłuszczu nasyconego
31 g carbohydrates	углеводы - 31 г	31 g węglowodanów
5 g fibre	клетчатка - 5 г	5 g błonnika



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
1700 kJ/405 kcal	1700 кДж/405 ккал	1700 kJ/405 kcal
28 g protein	белки - 28 г	28 g białka
11 g total fat, 3 g saturated fat	общее содержание жиров - 11 г, из них насыщенных жиров - 3 г	11 g tłuszczu łącznie, 3 g tłuszczu nasyconego
49 g carbohydrates	углеводы - 49 г	49 g węglowodanów
8 g fibre	клетчатка - 8 г	8 g błonnika

EN Roast Potatoes with Tuna

Main course - 2 portions
⌚ 10 minutes + 30 minutes airfryer

- 4 starchy potatoes, approximately 125 g each
- ½ tablespoon olive oil
- 1 can of tuna in oil, drained
- 2 tablespoons (Greek) yoghurt
- 1 teaspoon chili powder
- 1 green onion, finely sliced into rings
- Freshly ground black pepper
- 1 tablespoon capers

- Preheat the airfryer to 180°C. Soak the potatoes for at least 30 minutes and pat them dry with kitchen paper.
- Lightly brush the potatoes with olive oil and place them in the fryer basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 30 minutes to fry the potatoes until they are deliciously crunchy and done.
- In a bowl, finely mash the tuna and add the yoghurt and chili powder. Mix well. Stir in half of the green onion and season to taste with salt and pepper.
- Place the potatoes on two plates and cut the top side lengthwise. Slightly push the potato open and spoon the tuna mixture onto the open potato. Sprinkle the filling with chili powder and spoon the capers and the rest of the green onion on top. Delicious with a fresh salad.

Tips

Serve the roast potatoes as a side dish with a pat of butter or a spoonful of sour cream on top. Sprinkle with coarse sea salt and pepper to taste.

RU Жареный картофель с тунцом

Основное блюдо - 2 порции
⌚ 10 минут + 30 минут в аэрофритюрнице

- 4 картофелины с высоким содержанием крахмала, примерно по 125 г каждая
- ½ столовой ложки оливкового масла
- 1 банка тунца в масле (перед приготовлением масло нужно слить)
- 2 столовые ложки греческого йогурта
- 1 чайная ложка порошка чили
- 1 зеленый лук, нарезанный кольцами
- Свежемолотый черный перец
- 1 столовая ложка каперсов

- Нагрейте компактную аэрофритюрницу до 180°C. Замочите кубики в воде на 30 минут, обсушите, промокните салфеткой.
- Сбрызните картофель оливковым маслом и положите в корзину. Поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу, выберите время приготовления 30 минут, поджаривайте картофель до готовности и получения хрустящей корочки.
- В чаше разомните мясо тунца, добавьте йогурт и порошок чили, хорошо перемешайте. Добавьте половинку зеленого лука, приправьте солью и перцем по вкусу.
- Положите картофель на 2 тарелки и разрежьте верхнюю часть вдоль. Раскройте картофель и наполните начинкой из тунца. Приправьте начинку порошком чили, сверху положите каперсы и остатки зеленого лука. Блюдо прекрасно сочетается с зеленым салатом.

Подавайте в качестве гарнира с кусочком сливочного масла или сметаной. Приправьте крупной морской солью и перцем по вкусу.

PL Pieczone ziemniaki z tuńczykiem

Danie główne - 2 porcje
⌚ 10 minut + 30 minut w urządzeniu airfryer

- 4 ziemniaki z dużą ilością skrobi, po ok. 125 g każdy
- ½ łyżki oliwy z oliwek
- 1 puszka odsączonego tuńczyka w oleju
- 2 łyżki jogurtu (greckiego)
- 1 łyżeczka chili w proszku
- 1 cebula dymka pokrojona w cienkie krążki
- Świeżo zmielony pieprz czarny
- 1 łyżka kaparów

- Rozgrzej frytownicę AirFryer do 180°C. Zamocz ziemniaki na minimum 30 minut i następnie osusz papierowym ręcznikiem.
- Posmaruj delikatnie ziemniaki za pomocą pędzelka oliwą z oliwek i umieść je w koszu. Wsuń kosz do urządzenia airfryer i ustaw zegar na 30 minut. Smaż ziemniaki do momentu, kiedy będą chrupiące i gotowe.
- Ugnieć dokładnie tuńczyka w misce, dodając jogurt i chili w proszku. Wymieszaj dokładnie. Wsyp połowę cebuli dymki, dopraw do smaku solą i pieprzem, wymieszaj.
- Umieść ziemniaki na dwóch talerzach i natnij je wzdłuż górnej części. Delikatnie otwórz ziemniaki i nałóż łyżką mieszankę tuńczykową do środka. Posyp nadzienie chili w proszku, nałóż łyżką kapary i ułóż na wierzchu resztę cebuli dymki. Danie świetnie smakuje z surówką.

Podaj pieczone ziemniaki jako przystawkę z odrobiną masła lub kleksem kwaśnej śmietany na wierzchu. Posyp grubą solą morską i pieprzem do smaku.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
985 kJ/235 kcal	985 кДж/235 ккал	985 kJ/235 kcal
9 g protein	белки - 9 г	9 g białka
10 g total fat, 4 g saturated fat	общее содержание жиров - 10 г, из них насыщенных жиров - 4 г	10 g tłuszczu łącznie, 4 g tłuszczu nasyconego
27 g carbohydrates	углеводы - 27 г	27 g węglowodanów
3 g fibre	клетчатка - 3 г	3 g błonnika

EN Potato Croquettes with Parmesan Cheese

Side dish - 4 portions
⌚ 30 minutes + 8 minutes airfryer

- 300 g starchy potatoes, peeled and cubed
- 1 egg yolk
- 50 g Parmesan cheese, grated
- 2 tablespoons flour
- 2 tablespoons chives, finely chopped
- Freshly ground pepper
- Nutmeg
- 2 tablespoons vegetable oil
- 50 g bread crumbs

1. Boil the potato cubes in salted water for 15 minutes until ready. Drain the potatoes and mash them finely with a potato masher or a ricer. Allow the mashed potatoes to cool.
2. Add the egg yolk, cheese, flour and chives to the potato puree and mix well. Season to taste with salt, pepper and nutmeg.
3. Preheat the airfryer to 200°C. Mix the oil and the bread crumbs and keep stirring until the mixture becomes loose and crumbly again.
4. Shape the potato puree into 12 croquettes and roll them through the bread crumbs until they are completely coated.
5. Put six croquettes in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 4-6 minutes and fry the potato croquettes until they are crispy brown. Then fry the rest of the croquettes.

Tips

- If you wet your hands slightly before shaping the croquettes, the puree forms easily into smooth croquettes.
- Double the croquette recipe and freeze half of the prepared unfried croquettes for another time. You can then finish fry the frozen croquettes in the airfryer.

RU Картофельные тефтели с сыром Пармезан

Гарнир - 4 порции
⌚ 30 минут + 8 минут в аэрофритюрнице

- 300 г картофеля, очищенного и порезанного кубиками, с высоким содержанием крахмала
- 1 яичный желток
- 50 г натертого сыра Пармезан
- 2 столовые ложки муки
- 2 столовые ложки мелко нарезанного шнитт-лука
- Свежемолотый перец
- Мускатный орех
- 2 столовые ложки растительного масла
- 50 г панировочных сухарей

1. Отварите картофельные кубики в подсоленной воде в течение 15 минут до готовности. Слейте воду, разомните картофель, дайте остыть.
2. Добавьте в картофельное пюре яичный желток, сыр, муку, шнитт-лук и хорошо перемешайте, приправьте солью, перцем, мускатным орехом по вкусу.
3. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °С. Смешайте масло, панировочные сухари, перемешивайте до тех пор, пока масса не станет вязкой и комковатой.
4. Из картофельного пюре сформируйте 12 тефтелей, обваляйте в панировочных сухарях.
5. Положите 6 тефтелей в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 4-6 минуты, обжаривайте тефтели до получения хрустящей корочки и золотисто-коричневого цвета. Таким же образом приготовьте остальные тефтели.

- Чтобы тефтели не прилипали к рукам, перед приготовлением смочите руки водой.
- Приготовьте в два раза больше тефтелей, заморозив половину впрок. Вы сможете быстро обжарить замороженные тефтели в аэрофритюрнице.

PL Krokiety ziemniaczane z parmezanem

Przystawka - 4 porcje
⌚ 30 minut + 8 minut w urządzeniu airfryer

- 300 g ziemniaków z dużą ilością skrobi, obranych i pokrojonych w kostkę
- 1 żółtko
- 50 g tartego parmezanu
- 2 łyżki mąki
- 2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku
- Świeżo zmielony pieprz
- Gałka muszkatołowa
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 50 g okruszków chleba

1. Gotuj kostki ziemniaczane w osolonej wodzie przez 15 minut. Odcedź ziemniaki i utłucz je dokładnie tłuczkiem do ziemniaków lub przeciśnij przez praskę. Poczekaj na ostygnięcie purée.
2. Dodaj żółtko, ser, mąkę i szczypiorek do purée ziemniaczanego i wymieszaj dokładnie. Dopraw do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
3. Rozgrzej frytownicę wielofunkcyjną airfryer do 200°C. Wymieszaj olej i bułkę tartą. Kontynuuj mieszanie do momentu, kiedy mieszanina stanie się luźna i krucha.
4. Uformuj 12 krokietów z purée ziemniaczanego i obtocz je dokładnie w bułce tartej.
5. Umieść sześć krokietów w koszu frytownicy i wsuń kosz do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 4-6 minuty i smaż krokiety ziemniaczane do momentu, kiedy uzyskają złocisty kolor i staną się chrupiące. Następnie usmaż resztę krokietów.

- Lekkie zwilżenie dłoni przed uformowaniem krokietów znacznie ułatwi ich tę czynność.
- Zwiększ dwukrotnie ilość składników w tym przepisie i zamroź połowę nieusmażonych krokietów. Zamrożone krokiety możesz potem usmażyć w urządzeniu airfryer.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
610 kJ/145 kcal	610 кДж/145 ккал	610 kJ/145 kcal
8 g protein	белки - 8 г	8 g białka
7 g total fat, 2 g saturated fat	общее содержание жиров - 7 г, из них насыщенных жиров - 2 г	7 g tłuszczu łącznie, 2 g tłuszczu nasyconego
12 g carbohydrates	углеводы - 12 г	12 g węglowodanów
2 g fibre	клетчатка - 2 г	2 g błonnika

EN Rösti

Appetizer - 4 portions
⌚ 10 minutes + 15 minutes airfryer

250 g waxy potatoes, peeled
1 tablespoon chives, finely chopped
Freshly ground black pepper
1 tablespoon olive oil
2 tablespoons sour cream
100 g smoked salmon

1. Preheat the airfryer to 180°C. Coarsely grate the potatoes into a bowl and add three-quarters of the chives and salt and pepper to taste. Mix well.
2. Grease a pizza pan with olive oil and distribute the potato mixture evenly in the pan. Press the grated potatoes into the pan and brush the top of the potato cake with olive oil.
3. Place the pizza pan in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 15-18 minutes and fry the rösti until it is nicely browned on the outside and soft and done on the inside.
4. Cut the rösti into 4 quarters and place each quarter on a plate. Garnish with a spoonful of sour cream and put the slices of salmon on the plate next to the rösti. Sprinkle the rest of the chives over the sour cream and add a touch of ground pepper.

Tips

The rösti is also delicious as a side dish for 2 persons. As a side dish, add 25 grams of ham strips to the grated potato.

RU Решти

Закуска - 4 порции
⌚ 10 минут + 15 минут в аэрофритюрнице

250 г очищенного картофеля с низким содержанием крахмала
1 столовая ложка мелко нарезанного шнитт-лука
Свежемолотый черный перец
1 столовая ложка оливкового масла
2 столовые ложки сметаны
100 г копченого лосося

1. Нагрейте аэрофритюрницу до 180 °C. Натрите картофель на крупной терке, добавьте три четверти шнитт-лука, приправьте солью и перцем по вкусу, хорошо перемешайте.
2. Смажьте форму для пиццы оливковым маслом, равномерно разложите натертый картофель. Прижмите картофель к форме и смажьте оливковым маслом.
3. Положите форму для пиццы в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 15-18 минут, поджаривайте решти до готовности, снаружи должна появиться золотисто-коричневая корочка, внутри решти должен пропечься и остаться мягким.
4. Разрежьте решти на 4 части, выложите на тарелку. Подавайте со сметаной, рядом на тарелку выложите кусочки лосося. Посыпьте сметану оставшимся шнитт-луком, добавьте немного молотого перца.

Решти может стать отличным гарниром для двоих. Чтобы подать решти в качестве гарнира, добавьте к натертому картофелю 25 г ветчины, нарезанной соломкой.

PL Röstli

Przystawka - 4 porcje
⌚ 10 minut + 15 minut w urządzeniu airfryer

250 g obranych ziemniaków twardych
1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku
Świeżo zmielony pieprz czarny
1 łyżka oliwy z oliwek
2 łyżki kwaśnej śmietany
100 g wędzonego łososa

1. Rozgrzej frytownicę wielofunkcyjną airfryer do 180°C. Utrzyj grubo ziemniaki w misce i dodaj trzy czwarte szczypiorku, a następnie sól i pieprz do smaku. Wymieszaj dokładnie.
2. Nasmaruj formę do pizzy oliwą z oliwek i rozmieść równomiernie masę ziemniaczaną. Przyciśnij starte ziemniaki do formy i posmaruj wierzch masy ziemniaczanej oliwą z oliwek.
3. Włóż formę do pizzy do kosza frytownicy i wsuń kosz do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 15-18 minut i smaż röstli do momentu, kiedy masa uzyska brązowy kolor na zewnątrz, a w środku będzie miękka i upieczona.
4. Pokrój röstli na 4 kawałki i połóż każdy kawałek na talerzu. Udekoruj röstli kleksem kwaśnej śmietany i połóż obok plastry łososa. Posyp śmietanę resztą szczypiorku i dodaj odrobinę zmielonego pieprzu.

Röstli świetnie smakuje również jako dodatek dla 2 osób. Wówczas do utartych ziemniaków należy dodać 25 g szynki pociętej na paski.

Potatoes & Fries
Картофель и
картофель фри
Ziemniaki i frytki



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
620 kJ/160 kcal	620 кДж/160 ккал	620 kJ/160 kcal
6 g protein	белков - 6 г	6 g białka
6 g total fat, 4 g saturated fat	общее содержание жиров - 6 г, из них насыщенных жиров - 4 г	6 g tłuszczu łącznie, 4 g tłuszczu nasyconego
20 g carbohydrates	углеводы - 20 г	20 g węglowodanów
3 g fibre	клетчатка - 3 г	3 g błonnika

EN Potatoes au Gratin

Side dish - 4 portions
⌚ 10 minutes + 15 minutes airfryer

- 400 g slightly starchy potatoes, peeled
- 50 ml milk
- 50 ml cream
- Freshly ground pepper
- Nutmeg
- 40 g Gruyère or semi-mature cheese, grated

Quiche pan, approx. 15 cm diameter, lightly oiled

1. Preheat the airfryer to 200°C. Slice the potatoes wafer-thin.
2. In a bowl, mix the milk and the cream and season to taste with salt, pepper and nutmeg. Coat the potato slices with the milk mixture.
3. Transfer the potato slices to the quiche pan and pour the rest of the cream mixture from the bowl on top of the potatoes. Distribute the cheese evenly over the potatoes.
4. Place the quiche pan in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 15-18 minutes and bake the gratin until it is nicely browned and done.
5. Serve the potatoes au gratin in squares with fish or roasts.

Tips

- Make a variation of the gratin by replacing half of the potato slices with slices of zucchini, carrot and/or parsnip. Alternate layers of potatoes with layers of vegetable.
- Make the gratin spicier by adding one crushed clove of garlic to the cream mixture.

RU Картофельная запеканка

Гарнир - 4 порции
⌚ 10 минут + 15 минут в аэрофритюрнице

- 400 г очищенного картофеля с небольшим содержанием крахмала
- 50 мл молока
- 50 мл сливок
- Свежемолотый перец
- Мускатный орех
- 40 г натертого сыра Грюйер или другого наполовину созревшего сыра

Форма для пирога диаметром 15 см, слегка смазанная маслом

1. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °С. Нарежьте картофель очень тонкими ломтиками.
2. В чаше смешайте молоко, сливки, приправьте солью, перцем и мускатным орехом по вкусу, полейте ломтики картофеля полученной смесью.
3. Переложите картофельные ломтики в форму для пирога, залейте оставшейся смесью, посыпьте сыром.
4. Положите форму для пирога в корзину и поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 15-18 минут и выпекайте запеканку до готовности и появления золотистой корочки.
5. Порежьте картофельную запеканку на квадраты, подавайте с рыбой или жареным мясом.

- Другой вариант запеканки - замените половину картофельных ломтиков соцветиями цуккини, кусочками моркови и/или пастернака. Чередуйте слои картофеля и других овощей.
- Сделайте запеканку более острой, добавив в сливочную смесь один измельченный зубчик чеснока.

PL Zapiekanka ziemniaczana

Dodatek - 4 porcje
⌚ 10 minut + 15 minut w urządzeniu airfryer

- 400 g obranych ziemniaków o średniej zawartości skrobi
- 50 ml mleka
- 50 ml śmietany
- Świeżo zmielony pieprz
- Gałka muszkatołowa
- 40 g sera gruyère lub innego półdojrzałego startego sera

Forma do quiche o średnicy ok. 15 cm, delikatnie wysmarowana olejem

1. Rozgrzej frytownicę wielofunkcyjną airfryer do 200°C. Pokrój ziemniaki na cieniutkie plastry.
2. Wymieszaj w misce mleko i śmietanę, doprawiając do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Polej mleczną mieszanką plastry ziemniaków.
3. Przełóż plastry ziemniaków do formy do quiche i wylej resztę mieszanki z miski na wierzch ziemniaków. Rozłóż równomiernie ser na ziemniakach.
4. Włóż formę do quiche do kosza frytownicy i wsuń kosz do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 15-18 minut i piecz zapiekankę do momentu, kiedy uzyska brązowy kolor.
5. Pokrój zapiekankę ziemniaczaną na kwadraty i podaj z rybą lub smażonym mięsem.

- Można przygotować inną wersję zapiekanki, zastępując połowę plastrów ziemniaków plastrami cukini, marchwi i/lub pasternaka. Ułóż naprzemienne warstwy ziemniaków i warzyw.
- Zapiekanka będzie bardziej pikantna, jeśli dodasz do mieszanki śmietanowej jeden zmiądzony ząbek czosnku.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
210 kJ/50 kcal	210 кДж/50 ккал	210 kJ/50 kcal
2 g protein	белки - 2 г	2 g białka
3 g total fat, 1 g saturated fat	общее содержание жиров - 3 г, из них насыщенных жиров - 1 г	3 g tłuszczu łącznie, 1 g tłuszczu nasyconego
4 g carbohydrates	углеводы - 4 г	4 g węglowodanów
0 g fibre	клетчатка - 0 г	0 g błonnika

EN

Feta Triangles

Appetizer - 15 portions

⌚ 20 minutes + 9 minutes airfryer

1 egg yolk
100 g feta
2 tablespoons flat-leaved parsley, finely chopped
1 green onion, finely sliced into rings
Freshly ground black pepper
5 sheets of frozen filo pastry, defrosted
2 tablespoons olive oil

1. Beat the egg yolk in a bowl and mix the feta, parsley and green onion; season with pepper to taste.
2. Cut each sheet of filo pastry into three strips.
3. Scoop a full teaspoon of the feta mixture on the underside of a strip of pastry. Fold the tip of the pastry over the filling to form a triangle, folding the strip zigzag until the filling is wrapped up in a triangle of pastry. Fill the other strips of pastry with feta in the same manner.
4. Preheat the airfryer to 200°C.
5. Brush the triangles with a little oil and place five triangles in the basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 3-5 minutes. Bake the feta triangles until they are golden brown. Bake the other feta triangles in the same manner.
6. Serve the triangles in a platter.

RU

Треугольники с сыром Фета

Закуска - 15 порций

⌚ 20 минут + 9 минут в аэрофритюрнице

1 яичный желток
100 г сыра Фета
2 столовые ложки мелко порубленной петрушки
1 зеленый лук, нарезанный кольцами
Свежемолотый черный перец
5 листов размороженного готового слоеного теста
2 столовые ложки оливкового масла

1. Разбейте яичный желток в чашу, добавьте сыр Фета, петрушку и зеленый лук; приправьте перцем по вкусу.
2. Каждый лист теста разрежьте на 3 части.
3. Положите полную чайную ложки сырной смеси в нижнюю часть полоски теста. Сложите тесто в форме треугольника. То же самое проделайте с оставшимся тестом.
4. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
5. Смажьте треугольники небольшим количеством масла, положите 5 треугольников в корзину. Поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу, с помощью таймера выберите время приготовления 3-5 минуты. Выпекайте треугольники до золотистой корочки. Оставшиеся треугольники приготовьте тем же способом.
6. Подавайте треугольники на большом блюде.

PL

Trójkąty z serem feta

Przystawka - 15 porcji

⌚ 20 minut + 9 minut w urządzeniu airfryer

1 żółtko
100 g sera feta
2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
1 cebula dymka pokrojona w cienkie krążki
Świeżo zmielony pieprz czarny
5 płatów rozmrożonego ciasta filo
2 łyżki oliwy z oliwek

1. Ubij w misce żółtko i wymieszaj je z serem feta, pietruszką i cebulą dymką. Dopraw do smaku solą i pieprzem.
2. Każdy płat ciasta filo pokrój na trzy paski.
3. Nałóż pełną łyżeczkę masy z serem feta na spód każdego paska ciasta filo. Zagnij końcówkę paska ciasta nad nadzieniem w taki sposób, aby powstał trójkąt. Zlepiaj palcami brzegi ciasta, tworząc zygzak, dopóki całe nadzienie nie znajdzie się wewnątrz trójkąta. Podobnie napełnij pozostałe paski ciasta.
4. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
5. Posmaruj trójkąty odrobiną oliwy i umieść pięć z nich w koszu. Wsuń kosz do urządzenia airfryer i ustaw zegar na 3-5 minuty. Piecz trójkąty z serem feta, dopóki nie staną się złocistobrązowe. Pozostałe trójkąty przygotuj i upiecz w ten sam sposób.
6. Podawaj trójkąty na półmisku.

Fingerfood

Закуски

Przekąski



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
380 kJ/ 90 kcal	380 кДж/90 ккал	380 kJ/90 kcal
7 g protein	белки - 7 г	7 g białka
5 g total fat, 1 g saturated fat	общее содержание жиров - 5 г, из них насыщенных жиров - 1 г	5 g tłuszczu łącznie, 1 g tłuszczu nasyconego
4 g carbohydrates	углеводы - 4 г	4 g węglowodanów
0 g fibre	клетчатка - 0 г	0 g błonnika

EN Salmon Croquettes

Appetizer - 8 portions
⌚ 10 minutes + 7 minutes airfryer

1 tin of red salmon (approx. 200 g), drained
1 egg, lightly beaten
1 tablespoon fresh dill, finely chopped
2 tablespoons chives, finely chopped
Freshly ground pepper
50 g bread crumbs
2 tablespoons vegetable oil

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. With a fork, mash up the salmon in a deep dish and mix it with the egg and herbs. Season the mixture to taste with pepper and salt.
3. Mix the bread crumbs with the oil in another deep dish until you obtain a loose mixture.
4. Shape the salmon mixture into eight small croquettes and coat them in the bread crumb mixture.
5. Put the croquettes in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 7-10 minutes and bake the croquettes until golden brown.

RU Тефтели из красной рыбы

Закуска - 8 порций
⌚ 10 минут + 7 минут в аэрофритюрнице

1 банка консервированной красной рыбы (примерно 200 г)
1 слегка взбитое яйцо
1 столовая ложка мелко нарезанного свежего укропа
2 столовые ложки мелко нарезанного шнитт-лука
Свежемолотый перец
50 г панировочных сухарей
2 столовые ложки растительного масла

1. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
2. В глубокой чаше разомните рыбу с помощью вилки, добавьте яйцо, травы, приправьте перцем и солью по вкусу.
3. В другой глубокой чаше смешайте хлебные крошки с растительным маслом до получения вязкой массы.
4. Сформируйте из рыбы небольшие тефтели и обваляйте в хлебной массе.
5. Положите тефтели в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера установите время приготовления 7-10 минут, выпекайте тефтели до получения золотистой корочки.

PL Krokiety łososiowe

Przystawka - 8 porcji
⌚ 10 minut + 7 minut w urządzeniu airfryer

1 puszka odsączonego łososia czerwonego (ok. 200 g)
1 lekko ubite jajko
1 łyżka drobno posiekanego świeżego koperku
2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku
Świeżo zmielony pieprz
50 g okruszków chleba
2 łyżki oleju roślinnego

1. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
2. Widelcem roznieć łososia w głębokim naczyniu i zmieszaj go z jajkiem i ziołami. Dopraw mieszaninę solą i pieprzem.
3. Wymieszaj okruszki chleba z olejem w drugim głębokim naczyniu, dopóki mieszanina nie uzyska luźnej konsystencji.
4. Uformuj z masy łososiowej osiem małych krokietów i obtocz je w mieszaninie z okruszków chleba.
5. Umieść krokiety w koszu i wsuń go do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 7-10 minut i piecz krokiety, dopóki nie nabiorą złocistobrązowego koloru.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
210 kJ/50 kcal	210 кДж/50 ккал	210 kJ/50 kcal
4 g protein	белки - 4 г	4 g białka
3 g total fat, 2 g saturated fat	общее содержание жиров - 3 г, из них насыщенных жиров - 2 г	3 g tłuszczu łącznie, 2 g tłuszczu nasyconego
1 g carbohydrates	углеводы - 1 г	1 g węglowodanów
0 g fibre	клетчатка - 0 г	0 g błonnika

Tips

EN Meatballs with Feta

- Appetizer - 10 portions
- 🕒 10 minutes + 8 minutes airfryer
- 150 g lamb mince or lean minced beef
- 1 slice of stale white bread, turned into fine crumbs
- 50 g Greek feta, crumbled
- 1 tablespoon fresh oregano, finely chopped
- ½ tablespoon grated lemon peel
- Freshly ground black pepper
- Round, shallow oven dish, approx. 15 cm
- Tapas forks
1. Preheat the airfryer to 200°C.
 2. Mix the mince in a bowl with the bread crumbs, feta, oregano, lemon peel and black pepper; thoroughly kneading everything together.
 3. Divide the mince into 10 equal portions and form smooth balls, using damp hands.
 4. Put the balls in the oven dish and place this dish in the basket. Slide the basket into the airfryer. Set the timer to 8-10 minutes and bake the mince balls until they are nicely brown and done.
 5. Serve the meatballs hot in a platter with tapas forks.

RU Фрикадельки с фетой

- Закуска - 10 порций
- 🕒 10 минут + 8 минут в аэрофритюрнице
- 150 г фарша из баранины или постной говядины
- Хлебные крошки из 1 ломтика черствого белого хлеба
- 50 г измельченного сыра Фета
- 1 столовая ложка мелко нарезанного орегано
- ½ столовой ложки тертой лимонной цедры
- Свежемолотый черный перец
- Круглая мелкая форма для выпечки диаметром 15 см
- Шпажки
1. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
 2. Тщательно смешайте фарш с хлебными крошками, сыром Фета, орегано, лимонной цедрой и черным перцем.
 3. Разделите фарш на 10 равных частей, влажными руками сформируйте шарики.
 4. Положите фрикадельки в огнеупорную форму, поставьте форму в корзину, поставьте корзину в airfryer. С помощью таймера выберите время приготовления 8-10 минут, выпекайте фрикадельки до готовности и появления золотистой корочки.
 5. Подавайте фрикадельки на большом блюде в горячем виде на шпажках.

Нанизайте фрикадельки на шпажки с половиной маслины и полоской обжаренного болгарского перца.

PL Klopsiki z serem feta

- Przystawka - 10 porcji
- 🕒 10 minut + 8 minut w urządzeniu airfryer
- 150 g mielonej jagnięciny lub chudej mielonej wołowiny
- 1 drobno pokruszona kromka czerstwego białego chleba
- 50 g pokruszonego greckiego sera feta
- 1 łyżka drobno posiekanego świeżego oregano
- ½ łyżki startej skórki z cytryny
- Świeżo zmielony pieprz czarny
- Płytkie, okrągłe naczynie żaroodporne o średnicy ok. 15 cm
- Widelczyki do tapas
1. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
 2. Zmieszaj w misce mięso mielone z okruciami chleba, serem feta, oregano, skórką z cytryny i czarnym pieprzem. Dobrze wszystko zagnieć.
 3. Podziel masę na 10 równych porcji i wilgotnymi rękoma uformuj gładkie kulki.
 4. Umieść kulki w naczyniu żaroodpornym i włóż je do kosza. Wsuń kosz do urządzenia airfryer i ustaw zegar na 8-10 minut. Piecz klopsiki, dopóki ładnie nie zarumienią się.
 5. Podawaj klopsiki z widelczykami do tapas na gorącym półmisku.

Nadziej klopsiki na widelczyki do tapas wraz połówkami czarnych oliwek i paskami pieczonej papryki.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
210 kJ/50 kcal	210 кДж/50 ккал	210 kJ/50 kcal
2 g protein	белки - 2 г	2 g białka
3 g total fat, 1 g saturated fat	общее содержание жиров - 3 г, из них насыщенных жиров - 1 г	3 g tłuszczu łącznie, 1 g tłuszczu nasyconego
4 g carbohydrates	углеводы - 4 г	4 g węglowodanów
0 g fibre	клетчатка - 0 г	0 g błonnika

EN Ricotta Balls with Basil

Appetizer - 20 portions
⌚ 15 minutes + 16 minutes airfryer

- 250 g ricotta
- 2 tablespoons flour
- 1 egg, separated
- Freshly ground pepper
- 15 g fresh basil, finely chopped
- 1 tablespoon chives, finely chopped
- 1 tablespoon grated orange peel
- 3 slices of stale white bread
- 1 tablespoon olive oil

1. Mix the ricotta in a bowl with the flour; egg yolk, 1 teaspoon salt and freshly ground pepper. Stir the basil, chives and orange peel through the mixture.
2. Divide the mixture into 20 equal portions and shape them into balls with wet hands. Let the balls rest for a while.
3. Grind the bread slices into fine bread crumbs with the food processor and mix with the olive oil. Pour the mixture into a deep dish. Briefly beat the egg white in another deep dish.
4. Preheat the airfryer to 200°C.
5. Carefully coat the ricotta balls in the egg white and then in the bread crumbs.
6. Put 10 balls in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 8-10 minutes. Bake the balls until golden brown. Bake the rest of the balls in the same way.
7. Serve the ricotta balls in a platter:

Tips

Mix some freshly ground chili flakes through the ricotta mixture for spicier balls. Color the bread crumbs red in that case by adding two to three teaspoons of paprika to the olive oil.

RU Сырные шарики с базиликом

Закуска - 20 порций
⌚ 15 минут + 16 минут во фритюрнице

- 250 г сыра Рикотта
- 2 столовые ложки муки
- 1 яйцо, разделенное на желток и белок
- Свежемолотый перец
- 15 г свежего мелко нарезанного базилика
- 1 столовая ложка мелко нарезанного шнитт-лука
- 1 столовая ложка тертой апельсиновой цедры
- 3 ломтика черствого белого хлеба
- 1 столовая ложка оливкового масла

1. Смешайте сыр рикотта с мукой, добавьте яичный желток, 1 чайную ложку соли и свежемолотого перца, базилик, шнитт-лук и апельсиновую цедру.
2. Разделите смесь на 20 равных частей и влажными руками сформируйте шарики. Дайте шарикам немного постоять.
3. С помощью кухонного комбайна измельчите ломтики хлеба смешайте с оливковым маслом, выложите смесь в глубокое блюдо. В другой емкости взбейте яичный белок.
4. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
5. Аккуратно опустите шарики сначала в белковую смесь, затем в хлебные крошки.
6. Положите 10 шариков в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера установите время приготовления 8-10 минут. Запекайте шарики до золотисто-коричневой корочки. Приготовьте остальные шарики аналогичным способом.
7. Подавайте сырные шарики на большом блюде.

Чтобы шарики получились более острыми, добавьте в массу кусочки перца чили. Добавив 3 чайные ложки паприки, придайте хлебным крошкам красный цвет.

PL Kulki z sera ricotta z bazylią

Przystawka - 20 porcji
⌚ 15 minut + 16 minut w urządzeniu airfryer

- 250 g sera ricotta
- 2 łyżki mąki
- 1 jajko (żółtko oddzielone od białka)
- Świeżo zmielony pieprz
- 15 g świeżej drobno posiekanej bazylii
- 1 łyżka drobno posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka startej skórki pomarańczowej
- 3 kromki czerstwego białego chleba
- 1 łyżka oliwy z oliwek

1. Zmieszaj w misce ser ricotta z mąką, żółtkiem, 1 łyżeczką soli i świeżo zmielonym pieprzem. Dodaj bazylię, szczypiorek, skórkę pomarańczową i dobrze wymieszaj.
2. Podziel masę na 20 równych części i mokrymi rękoma uformuj z nich kulki. Odstaw kulki na chwilę.
3. Za pomocą robota kuchennego rozdrobnij kromki chleba na drobne okruszki i zmieszaj je z oliwą z oliwek. Wlej mieszaninę do głębokiego naczynia. Lekko ubij białko jajka w drugim głębokim naczyniu.
4. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
5. Ostrożnie obtocz kulki z serem ricotta najpierw w białku jajka, a następnie w okruszkach chleba.
6. Włóż 10 kulek do kosza i wsuń go do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 8-10 minut. Piecz kulki, dopóki nie nabiorą złocistobrazowego koloru. Pozostałe kulki upiecz w ten sam sposób.
7. Podawaj kulki z serem ricotta na półmisku.

Aby uzyskać kulki o ostrzejszym smaku, zmieszaj płatki chili z masą z sera ricotta. Wówczas można też zabarwić okruszki chleba na czerwono, dodając do oliwy z oliwek 2-3 łyżeczki papryki.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
190 kJ/45 kcal	190 кДж/45 ккал	190 kJ/45 kcal
2 g protein	белки - 2 г	2 g białka
3 g total fat, 1 g saturated fat	общее содержание жиров - 3 г, из них насыщенных жиров - 1 г	3 g tłuszczu łącznie, 1 g tłuszczu nasyconego
2 g carbohydrates	углеводы - 2 г	2 g węglowodanów
0 g fibre	клетчатка - 0 г	0 g błonnika

EN Mini Frankfurters in Pastry

Appetizer - approx. 20 portions
⌚ 10 minutes + 20 minutes airfryer

1 tin of mini frankfurters (drained weight 220 g, approx. 20 frankfurters)
100 g (chilled or frozen, defrosted) ready-made puff pastry
1 tablespoon fine mustard

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Thoroughly drain the sausages on a layer of kitchen paper and dab them dry.
3. Cut the puff pastry into strips measuring 5 x 1½ cm and coat the strips with a thin layer of mustard.
4. Roll each sausage spirally into a strip of pastry.
5. Put half the sausages in pastry in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 10-11 minutes. Bake the sausages in pastry until golden brown. Bake the remaining sausages in the same manner.
6. Serve the sausages in a platter accompanied by a small dish of mustard.

RU Мини-сосиски в тесте

Закуска - примерно 20 порций
⌚ 10 минут + 20 минут в аэрофритюрнице

1 банка мини-сосисок (вес без жидкости 220 г, примерно 20 сосисок)
100 г готового слоеного теста (охлажденное или замороженное, предварительно размороженное)
1 столовая ложка горчицы

1. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
2. Разложите сосиски на кулинарной бумаге, промокните их, чтобы удалить остатки жидкости.
3. Нарезьте тесто на полоски размером 5 x 1½ см и промажьте их тонким слоем горчицы.
4. Заверните каждую сосиску в полоску теста.
5. Положите половину всех сосисок в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера установите время приготовления 10-11 минут. Запекайте сосиски до золотисто-коричневого цвета. Приготовьте оставшиеся сосиски аналогичным способом.
6. Подавайте сосиски на большом блюде с горчицей.

PL Minifrankfurterki w cieście

Przystawka - ok. 20 porcji
⌚ 10 minut + 20 minut w urządzeniu airfryer

1 puszka minifrankfurterek
(waga po odsączeniu: 220 g, ok. 20 frankfurterek)
100 g gotowego mrożonego lub schłodzonego ciasta francuskiego (rozrożzonego)
1 łyżka dobrej musztardy

1. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
2. Dokładnie odsącz kielbaski na papierowym ręczniku i wytrzyj je do sucha.
3. Podziel ciasto francuskie na paski o rozmiarze 5 x 1½ cm i posmaruj je cienką warstwą musztardy.
4. Zawień spiralnie każdą kielbaskę w pasek ciasta.
5. Umieść kielbaski w koszu i wsuń go do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 10-11 minut. Piecz kielbaski w cieście, dopóki nie nabiorą złocistobrazowego koloru. Upiecz pozostałe kielbaski w podobny sposób.
6. Podawaj kielbaski na półmisku. Smakują wyjątkowo dobrze z musztardą.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
170 kJ/40 kcal	170 кДж/40 ккал	170 kJ/40 kcal
2 g protein	белки - 2 г	2 g białka
3 g total fat, 1 g saturated fat	общее содержание жиров - 3 г, из них насыщенных жиров - 1 г	3 g tłuszczu łącznie, 1 g tłuszczu nasyconego
1 g carbohydrates	углеводы - 1 г	1 g węglowodanów
0 g fibre	клетчатка - 0 г	0 g błonnika

EN Mini Empanadas with Chorizo

Appetizer - 20 portions
⌚ 20 minutes + 20 minutes airfryer

- 125 g chorizo, in small cubes
- 1 shallot, finely chopped
- ¼ red bell pepper, diced into small cubes
- 2 tablespoons parsley
- 200 g chilled pie crust dough (pâte brisée) or pizza dough

1. Stir the chorizo with the shallot and bell pepper in a skillet and fry on low heat for 2 to 3 minutes until the bell pepper is tender. Take off the heat and stir in the parsley. Allow the mixture to cool.
2. Preheat the airfryer to 200°C.
3. Use a glass to cut twenty 5 cm rounds from the dough. Scoop a spoonful of the chorizo mixture onto each round. Press the edges together between thumb and index finger, creating a scallop pattern.
4. Put 10 empanadas in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes and bake the empanadas until they are golden brown and done.
1. Bake the remaining empanadas in the same way. Serve the empanadas lukewarm.

RU Пирожки с колбасой Чоризо

Закуска - 20 порций
⌚ 20 минут + 20 минут в аэрофритюрнице

- 125 г колбасы Чоризо, нарезанной небольшими кубиками
- 1 мелко нарезанный лук-шалот
- ¼ красного болгарского перца, нарезанного маленькими кубиками
- 2 столовые ложки петрушки
- 200 г охлажденного песочного теста или теста для пиццы

1. Смешайте колбасу Чоризо с луком -шалот, красным перцем, обжарьте на маленьком огне в течение 2-3 минут, пока перец не станет мягким. Снимите с огня, добавьте петрушку, дайте смеси остыть.
2. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
3. С помощью стакана вырежьте кружки из теста диаметром 5 см. В центр кружка положите ложку смеси Чоризо, защепите края, используя технику лепки пельменей.
4. Положите 10 пирожков в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера установите время приготовления 10-12 минут, выпекайте пирожки до готовности и появления золотисто-коричневой корочки.
5. Оставшиеся пирожки приготовьте аналогичным способом. Подавайте пирожки теплыми.

PL Pierozki empanada z kielbasą chorizo

Przystawka - 20 porcji
⌚ 20 minut + 20 minut w urządzeniu airfryer

- 125 g kielbasy chorizo pokrojonej w małą kostkę
- 1 drobno posiekana szalotka
- ¼ czerwonej papryki pokrojonej w drobną kostkę
- 2 łyżki pietruszki
- 200 g schłodzonego ciasta na tartę (pâte brisée) lub ciasta na pizzę

1. Wymieszaj kielbasę chorizo z szalotką i papryką na patelni i smaż na małym ogniu przez 2-3 minuty, dopóki papryka nie zmięknie. Zestaw z ognia, dodaj pietruszkę i wymieszaj. Ostudź mieszankę.
2. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
3. Szklanką wytnij z ciasta dwadzieścia kół o średnicy 5 cm. Na każde kółko nałóż czubatą łyżkę nadzienia z chorizo. Ściskaj brzegi pierożków między kciukiem a palcem wskazującym, tak aby powstały „ząbki”.
4. Włóż 10 pierożków empanada do kosza i wsuń go do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 10-12 minut. Piecz pierożki, dopóki nie nabiorą złocistobrazowego koloru.
5. W podobny sposób upiecz pozostałe pierożki empanada. Podawaj je, gdy będą letnie.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
190 kJ/45 kcal	190 кДж/40 ккал	190 kJ/40 kcal
6 g protein	белков - 6 г	6 g białka
2 g total fat, 1 g saturated fat	общее содержание жиров - 2 г, из них насыщенных жиров - 1 г	2 g tłuszczu łącznie, 1 g tłuszczu nasyconego
1 g carbohydrates	углеводы - 1 г	1 g węglowodanów
0 g fibre	клетчатка - 0 г	0 g błonnika

EN King Prawns in Ham with Red Pepper Dip

Appetizer - 10 portions
⌚ 15 minutes + 13 minutes airfryer

1 large red bell pepper, halved
10 (frozen) king prawns, defrosted
5 slices of raw ham
1 tablespoon olive oil
1 large clove garlic, crushed
½ tablespoon paprika
Freshly ground black pepper

Tapas forks

1. Preheat the airfryer to 200°C. Put the bell pepper in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 10 minutes. Roast the bell pepper until the skin is slightly charred. Put the bell pepper in a bowl and cover it with a lid or cling film. Let the bell pepper rest for 15 minutes.
2. Peel the prawns, make an incision in the back and remove the black vein. Halve the slices of ham lengthwise and wrap each prawn in a slice of ham.
3. Coat the parcels with a thin film of olive oil and put them in the basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 3-4 minutes. Fry the prawns until crispy and just right.
4. In the meantime, peel the skin off the bell pepper halves, remove the seeds and cut the pepper into pieces. Puree the bell pepper in the blender with the garlic, paprika and olive oil. Pour the sauce into a dish and season with salt and pepper to taste.
5. Serve the prawns in ham in a platter with tapas forks and add the small dish with red pepper dip.

Tips

Replace the red pepper dip with ready-made pepper puree, mixed with garlic. Or serve the prawns with garlic mayonnaise.

RU Королевские креветки, завернутые в ветчину, с подливой из красного перца

Закуска - 10 порций
⌚ 15 минут + 13 минут в аэрофритюрнице

1 большой красный перец, разрезанный пополам
10 замороженных королевских креветок (перед приготовлением разморозить)
5 кусочков ветчины
1 столовая ложка оливкового масла
1 большой зубчик чеснока, измельченный в прессе
½ столовой ложки паприки
Свежемолотый черный перец

Шпажки

1. Нагрейте аэрофритюрницу до 220 °C. Положите болгарский перец в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера установите время приготовления 10 минут. Запекайте перец, пока он не станет поджаристым. Переложите перец в чашу и плотно накройте крышкой. Оставьте перец томиться под крышкой на 15 минут.
2. Очистите креветки, сделайте надрез на спинке креветки и извлеките черную полосу. Разрежьте полоски ветчины пополам и заверните каждую креветку в ветчину.
3. Смажьте креветки небольшим количеством оливкового масла и положите в корзину. Поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу, с помощью таймера установите время приготовления 3-4 минуты. Поджаривайте креветки до готовности и образования хрустящей корочки.
4. В это время очистите половинки перцев от кожи, удалите семена, нарежьте кусочками. Измельчите перец при помощи блендера вместе с чесноком, паприкой и оливковым маслом. Налейте соус в тарелку, приправьте солью и перцем по вкусу.
5. Подавайте креветки, завернутые в ветчину, на шпажках на большом блюде вместе с подливой из красного перца.

Вместо подливы из красного перца используйте готовый соус, добавив в него чеснок. Или подавайте креветки с майонезом с добавлением чеснока.

PL Krewetki królewskie w szynce z dipem z czerwonej papryki

Przystawka - 10 porcji
⌚ 15 minut + 13 minut w urządzeniu airfryer

1 duża przekrojona na połowę czerwona papryka
10 rozmrożonych krewetek królewskich
5 plasterów surowej szynki
1 łyżka oliwy z oliwek
1 duży rozgnieciony ząbek czosnku
½ łyżki papryki w proszku
Świeżo zmielony pieprz czarny

Widelczyki do tapas

1. Rozgrzej frytownicę wielofunkcyjną airfryer do 200°C. Włóż paprykę do kosza i wsuń go do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 10 minut. Piecz paprykę, dopóki skórka trochę się nie przypiecze. Włóż paprykę do miski i przykryj ją pokrywką lub folią. Odstaw paprykę na 15 minut.
2. Obierz krewetki, z tyłu każdej z nich zrób nacięcie i usuń czarną żyłkę. Przekrój plastry szynki wzdłuż na połowę. Każdą krewetkę owiń takim półplastrzem szynki.
3. Posmaruj „paczuski” krewetkowe cienką warstwą oliwy z oliwek i włóż je do kosza. Wsuń kosz do urządzenia airfryer i ustaw zegar na 3-4 minuty. Smaż krewetki, aż będą chrupiące.
4. W międzyczasie obierz ze skórki połówki papryki, usuń nasiona i pokrój paprykę na kawałki. Zmiksuj paprykę w blenderze razem z czosnkiem, papryką w proszku i oliwą z oliwek. Wlej sos do miseczki i dopraw do smaku solą i pieprzem.
5. Podawaj krewetki w szynce na półmisku z widelczykami do tapas i miseczką z dipem z czerwonej papryki.

Dip z czerwonej papryki można zastąpić gotowym puree paprykowym zmieszonym z czosnkiem. Można też podawać krewetki z majonezem czosnkowym.

Fingerfood

Закуски

Przekąski



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
170 kJ/40 kcal	170 кДж/40 ккал	170 kJ/40 kcal
2 g protein	белки - 2 г	2 g białka
3 g total fat, 1 g saturated fat	общее содержание жиров - 3 г, из них насыщенных жиров - 1 г	3 g tłuszczu łącznie, 1 g tłuszczu nasyconego
2 g carbohydrates	углеводы - 2 г	2 g węglowodanów
1 g fibre	клетчатка - 1 г	1 g błonnika

EN Mini Peppers with Goat Cheese

Appetizer - 8 portions
⌚ 10 minutes + 8 minutes airfryer

8 mini or snack peppers
½ tablespoon olive oil
½ tablespoon dried Italian herbs
1 teaspoon freshly ground black pepper
100 g soft goat cheese, in eight pieces

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Cut the top off the mini peppers and remove the seeds and membrane.
3. Mix the olive oil in a deep dish with the Italian herbs and the pepper: Toss the pieces of goat cheese in the oil.
4. Push a piece of goat cheese in each mini pepper and place the mini peppers next to each other in the basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 8-10 minutes. Bake the mini peppers until the cheese has melted.
5. Serve the mini peppers in small dishes as appetizers or snacks.

Tips

The same method can be used to fill vine tomatoes. Hollow out the tomatoes first and leave them to drain upside down on kitchen paper:

RU Фаршированные перцы с козьим сыром

Закуска - 8 порций
⌚ 10 минут + 8 минут в аэрофритюрнице

8 маленьких перцев
½ столовой ложки оливкового масла
½ столовой ложки сухих итальянских специй
1 чайная ложка свежемолотого черного перца
100 г мягкого сыра из козьего молока (8 ломтиков)

1. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
2. Срежьте верхушки перцев и удалите семена и перепонки.
3. В глубокой чаше смешайте оливковое масло, итальянские специи и перец. Обмакните кусочки сыра в оливковое масло.
4. Нафаршируйте перцы сыром, положите рядом друг с другом в корзину. Поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу, с помощью таймера выберите время приготовления 8-10 минут. Выпекайте перцы, пока сыр не расплавится.
5. Подавайте перцы в небольших тарелках в качестве закуски.

Тот же самый способ можно использовать для фарширования томатов. Извлеките из томатов мякоть, переверните на салфетку и дайте соку стечь.

PL Papryczki z serem kozim

Przystawka - 8 porcji
⌚ 10 minut + 8 minut w urządzeniu airfryer

8 minipapryczek
½ łyżki oliwy z oliwek
½ łyżki suszonych ziół włoskich
1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
100 g miękkiego sera koziego pokrojonego na 8 kawałków

1. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
2. Odetnij górę minipapryczek, usuń nasiona i błony wewnętrzne.
3. W głębokim naczyniu wymieszaj oliwę z oliwek z ziołami włoskimi i papryką. Wrzuć do oliwy kawałki sera koziego.
4. Włóż kawałek sera koziego do każdej papryczki i ułóż papryczki obok siebie w koszu. Wsuń kosz do urządzenia airfryer i ustaw zegar na 8-10 minut. Piecz papryczki, dopóki ser się nie rozpuści.
5. Podawaj papryczki na talerzykach jako przystawki lub przekąski.

Tej samej metody można użyć do przyrządzenia nadziewanych pomidorów gałązkowych. Wystarczy najpierw wydrążyć pomidory, położyć je otworem do dołu na papierowym ręczniku kuchennym i pozostawić do odsączenia.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
85 kJ/20 kcal	85 кДж/20 ккал	85 kJ/20 kcal
1 g protein	белки - 1 г	1 g białka
1 g total fat, 0 g saturated fat	общее содержание жиров - 1 г, из них насыщенных жиров - 0 г	1 g tłuszczu łącznie, 0 g tłuszczu nasyconego
2 g carbohydrates	углеводы - 2 г	2 g węglowodanów
0 g fibre	клетчатка - 0 г	0 g błonnika

EN Garlic Mushrooms

Appetizer - 12 portions

⌚ 10 minutes + 10 minutes airfryer

1 slice of white bread
1 clove garlic, crushed
1 tablespoon flat-leaved parsley, finely chopped
Freshly ground black pepper
1 tablespoon olive oil
12 (chestnut) mushrooms

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Grind the slices of bread into fine crumbs in the food processor and mix in the garlic, parsley and some seasoning to taste. Lastly, stir in the olive oil.
3. Cut off the mushroom stalks and fill the caps with the bread crumbs.
4. Put the mushroom caps in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes. Bake the mushrooms until crispy and golden.
5. Serve the mushrooms in a platter.

Tips

Alternatively, mix the bread crumbs with strips of ham, green onion and grated cheese.

RU Грибы с чесноком

Закуска - 12 порций

⌚ 10 минут + 10 минут в аэрофритюрнице

1 ломтик белого хлеба
1 зубчик чеснока, измельченный при помощи пресса
1 столовая ложка мелко порубленной петрушки
Свежемолотый черный перец
1 столовая ложка оливкового масла
12 грибов (полевок)

1. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °С.
2. Измельчите хлеб в комбайне и добавьте чеснок, петрушку и приправы по вкусу, в последнюю очередь влейте оливковое масло.
3. Отрежьте ножки грибов и наполните шляпки хлебными крошками.
4. Положите шляпки в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 10-12 минут. Запекайте грибы, пока они не станут хрустящими и золотистыми.
5. Подавайте грибы на большом блюде.

Можно смешать хлебные крошки с полосками ветчины, зеленым луком и тертым сыром.

PL Pieczarki z czosnkiem

Przystawka - 12 porcji

⌚ 10 minut + 10 minut w urządzeniu airfryer

1 kromka białego chleba
1 rozgnieciony ząbek czosnku
1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki
Świeżo zmielony pieprz czarny
1 łyżka oliwy z oliwek
12 pieczarek

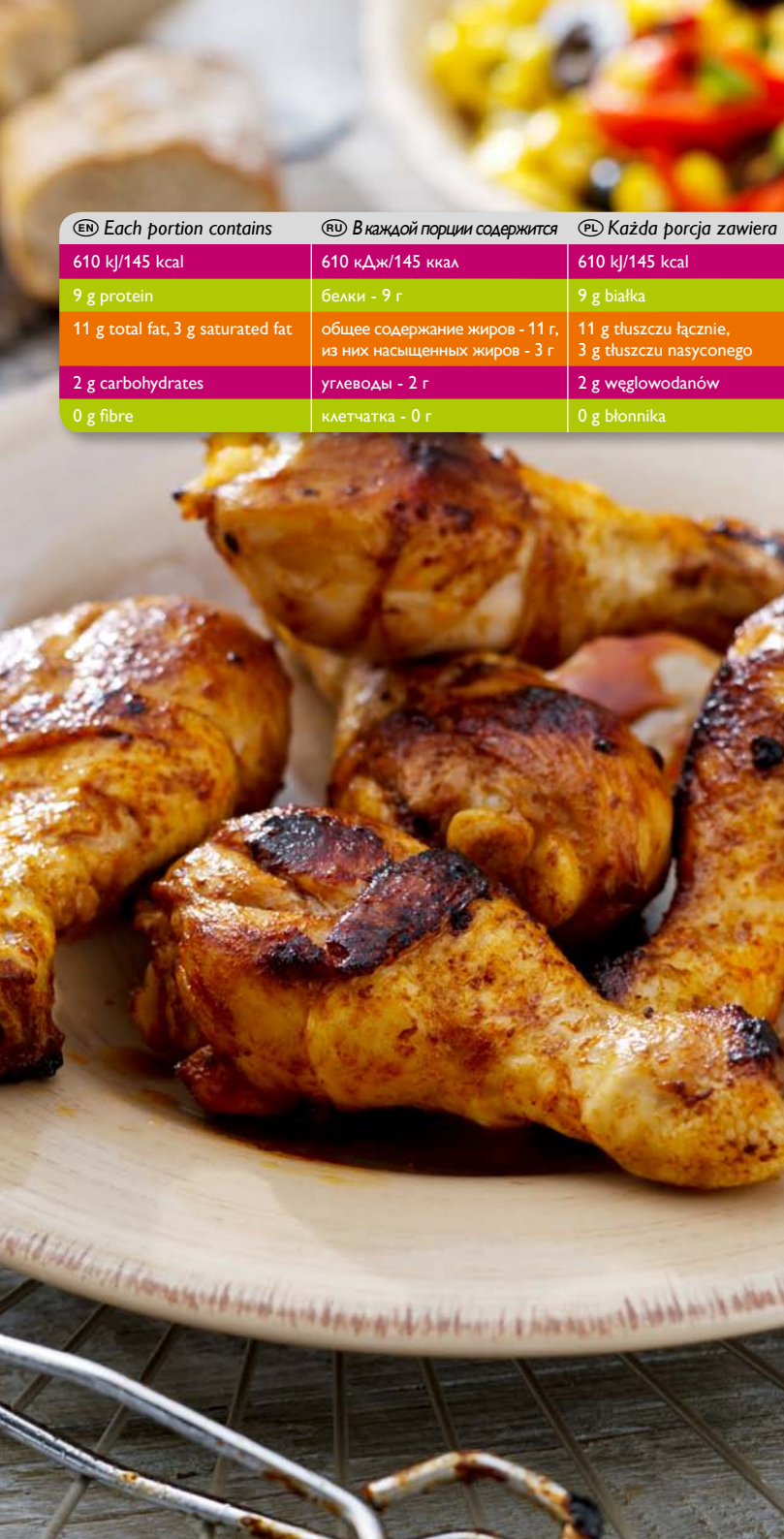
1. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
2. Za pomocą robota kuchennego rozdrobnij kromki chleba na małe okruszki i zmiksuj je z czosnkiem i pietruszką. Dopraw do smaku. Dodaj oliwę z oliwek i wymieszaj.
3. Odetnij ogonki pieczarek i wypełnij kapelusze okruszkami chleba.
4. Włóż główki pieczarek do kosza i wsuń go do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 10-12 minut. Piecz, aż staną się chrupiące i nabiorą złotej barwy.
5. Podawaj pieczarki na półmisku.

Można również zmieszać okruszki chleba z paskami szynki, cebulą dymką i startym serem.

Fingerfood

Закуски

Przekąski



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
610 kJ/145 kcal	610 кДж/145 ккал	610 kJ/145 kcal
9 g protein	белки - 9 г	9 g białka
11 g total fat, 3 g saturated fat	общее содержание жиров - 11 г, из них насыщенных жиров - 3 г	11 g tłuszczu łącznie, 3 g tłuszczu nasyconego
2 g carbohydrates	углеводы - 2 г	2 g węglowodanów
0 g fibre	клетчатка - 0 г	0 g błonnika

EN Spicy Drumsticks with Barbecue Marinade

Main course - 4 portions
⌚ 5 minutes (+ 20 min to marinade) + 20 minutes airfryer

- 1 clove garlic, crushed
- ½ tablespoon mustard
- 2 teaspoons brown sugar
- 1 teaspoon chili powder
- Freshly ground black pepper
- 1 tablespoon olive oil
- 4 drumsticks

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Mix the garlic with the mustard, brown sugar, chili powder; a pinch of salt and freshly ground pepper to taste. Mix with the oil.
3. Rub the drumsticks completely with the marinade and leave to marinate for 20 minutes.
4. Put the drumsticks in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes. Roast the drumsticks until brown.
5. Then lower the temperature to 150°C and roast the drumsticks for another 10 minutes until done.
6. Serve the drumsticks with corn salad and French bread.

Tips

Corn Salad
Serve the drumsticks with a refreshing corn salad. Drain a can of corn kernels (300 gram). Cut four tomatoes into four sections and remove the seeds. Cut the flesh of the tomatoes into cubes. Mix the corn with the tomato cubes, 1 finely sliced green onion, the juice of half a lime, 2 tablespoons fresh, coarsely chopped coriander; and some salt and freshly ground chili pepper to taste.

Chicken legs
This marinade is also great for chicken legs. You can roast two chicken legs at a time in the airfryer; first 10 minutes at 200°C and then 20 minutes at 150°C.

RU Острые куриные ножки под маринадом барбекю

Основное блюдо - 4 порции
⌚ 5 минут (+ 20 минут маринования) + 20 минут в аэрофритюрнице

- 1 зубчик чеснока, измельченный при помощи пресса
- ½ столовой ложки горчицы
- 2 чайные ложки коричневого сахара
- 1 чайная ложка порошка чили
- Свежемолотый черный перец
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 4 куриные ножки

1. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °С.
2. Смешайте чеснок, горчицу, коричневый сахар, порошок чили, добавьте щепотку соли и свежемолотый перец по вкусу, смешайте с маслом.
3. Натрите ножки маринадом и дайте постоять в течение 20 минут.
4. Положите ножки в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 10-12 минут. Поджарьте ножки до коричневого цвета.
5. Уменьшите температуру до 150 °С, запекайте ножки еще 10 минут до готовности.
6. Подавайте куриные ножки с салатом из кукурузы и багетом.

Салат из кукурузы
Подавайте куриные ножки с освежающим салатом из кукурузы. Вам потребуется 300 г консервированной кукурузы (перед приготовлением слейте жидкость). Разрежьте четыре томата на четыре части и удалите семена, нарежьте мякоть кубиками. Смешайте кукурузу, томаты, 1 мелконарезанный зеленый лук, сок половины лайма, 2 столовые ложки свежего крупно порубленного кориандра, приправьте солью и перцем по вкусу.

Куриные окорочка
Этот маринад также отлично подходит для куриных окорочков. Используя аэрофритюрницу, можно приготовить 2 куриных окорочка за один подход: сначала нагрейте компактную аэрофритюрницу до 200 °С, выберите время приготовления 10 минут, затем уменьшите температуру до 150 °С и готовьте окорочка еще 20 минут.

PL Pikantne udka w marynacie barbecue

Danie główne - 4 porcje
⌚ 5 minut (+ 20 minut na marynowanie) + 20 minut w urządzeniu airfryer

- 1 rozgnieciony ząbek czosnku
- ½ łyżki musztardy
- 2 łyżeczki brązowego cukru
- 1 łyżeczka chili w proszku
- Świeżo zmielony pieprz czarny
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 4 udka

1. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
2. Wymieszaj czosnek z musztardą, brązowym cukrem, chili w proszku i świeżo zmielonym pieprzem do smaku. Wymieszaj z oliwą.
3. Obtocz dokładnie udka w marynacie i pozostaw na 20 minut.
4. Włóż udka do kosza i wsuń kosz do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 10-12 minut. Piecz udka do momentu, kiedy uzyskają brązowy kolor.
5. Następnie obniż temperaturę do 150°C i piecz udka przez następne 10 minut, aż będą gotowe.
6. Podaj udka z sałatką z kukurydzy i bagietką.

Sałatka z kukurydzy
Podaj udka z orzeźwiającą sałatką z kukurydzy. Odsącz kukurydzę z puszk (300 g). Pokrój cztery pomidory na ćwiartki i usuń nasiona. Pokrój miąższ pomidorów w kostkę. Wymieszaj kukurydzę z kostkami pomidora, jedną drobno posiekaną cebulą dymką, sokiem z połowy limonki, dwiema łyżkami świeżej grubo posiekanej kolendry i dodaj trochę soli oraz świeżo zmielonej papryki chili do smaku.

Nóżki kurczaka
Ta marynata sprawdza się również świetnie w przypadku nówek kurczaka. W urządzeniu airfryer można jednocześnie piec dwie nóżki: przez pierwsze 10 minut w temperaturze 200°C, a następnie przez 20 minut w temperaturze 150°C.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
840 kJ/200 kcal	840 кДж/200 ккал	840 kJ/200 kcal
16 g protein	белки - 16 г	16 g białka
13 g total fat, 4 g saturated fat	общее содержание жиров - 13 г, из них насыщенных жиров - 4 г	13 g tłuszczu łącznie, 4 g tłuszczu nasyconego
5 g carbohydrates	углеводы - 5 г	5 g węglowodanów
0 g fibre	клетчатка - 0 г	0 g błonnika

EN Roasted Asian Chicken Wings

Main course - 4 portions
⌚ 5 minutes + 10 minutes airfryer

2 cloves garlic
2 teaspoons ginger powder
1 teaspoon ground cumin
Freshly ground black pepper
500 g chicken wings at room temperature
100 ml sweet chili sauce

1. Preheat the airfryer to 180°C.
2. Mix the garlic with the ginger powder, cumin, plenty of freshly ground black pepper and some salt. Rub the chicken wings with the herbs.
3. Put the chicken wings in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes and roast the chicken wings until they are crispy brown.
4. Serve the chicken wings with the chili sauce as a main course or a snack.

Tips

- Serve the chicken wings as a main course with stir-fried noodles and pak choi. Boil 250 g noodles until al dente. Stir-fry 3 green onions and 1 bunch of pak choi cut in broad strips in a wok with 2 tablespoons of oil for 2-3 minutes. Spoon in the noodles and season to taste with soy sauce.
- The chicken wings are also very tasty as a snack.

RU Запеченные куриные крылышки по-восточному

Основное блюдо - 4 порции
⌚ 5 минут + 10 минут в аэрофритюрнице

2 зубчика чеснока
2 чайные ложки имбирного порошка
1 чайная ложка молотого тмина
Свежемолотый черный перец
500 г размороженных куриных крылышек
100 мл сладкого соуса чили

1. Нагрейте компактную аэрофритюрницу до 180 °C.
2. Смешайте чеснок, имбирный порошок, тмин, приправьте свежемолотым черным перцем и солью. Натрите крылышки этой смесью.
3. Положите крылышки в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 10-12 минут, обжаривайте крылышки до появления хрустящей коричневой корочки.
4. Подавайте куриные крылышки с соусом чили в качестве основного блюда или закуски.

- Подавайте куриные крылышки в качестве главного блюда с обжаренной лапшой и пекинской капустой. Отварите 250 г лапши до готовности. Обжарьте 3 зеленых лука и 1 вилок пекинской капусты, нарезанной широкими полосками, в глубокой сковороде с 2 столовыми ложками масла в течение 2-3 минут. Добавьте лапшу и приправьте по вкусу соевым соусом.
- Куриные крылышки также послужат прекрасной закуской.

PL Pieczone azjatyckie skrzydełka kurczaka

Danie główne - 4 porcje
⌚ 5 minut + 10 minut w urządzeniu airfryer

2 ząbki czosnku
2 łyżeczki imbiru w proszku
1 łyżeczka zmielonego kminku
Świeżo zmielony pieprz czarny
500 g skrzydełek kurczaka w temperaturze pokojowej
100 ml słodkiego sosu chili

1. Rozgrzej frytownicę airfryer do 180°C.
2. Wymieszaj czosnek z imbirem w proszku, kminkiem, dużą ilością świeżo zmielonego czarnego pieprzu i odrobiną soli. Natrzyj skrzydełka ziołami.
3. Umieść skrzydełka w koszu i wsuń kosz do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 10-12 minut i piecz skrzydełka do momentu, kiedy uzyskają złocisty kolor i staną się chrupiące.
4. Podaj skrzydełka z kurczaka z sosem chili jako danie główne lub przekąskę.

- Podaj skrzydełka z kurczaka jako danie główne z podsmażonym makaronem i kapustą pak choi. Ugotuj 250 g makaronu al dente. Podsmaż w woku na dwóch łyżkach oleju przez 2-3 minuty trzy cebule dymki i główkę kapusty pak choi pociętą na szerokie paski. Nałóż makaron i dopraw do smaku sosem sojowym.
- Skrzydełka z kurczaka sprawdzają się świetnie również jako przekąska.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
2920 kJ/695 kcal	2920 кДж/695 ккал	2920 kJ/695 kcal
48 g protein	белки - 48 г	48 g białka
49 g total fat, 21 g saturated fat	общее содержание жиров - 49 г, из них насыщенных жиров - 21 г	49 g tłuszczu łącznie, 21 g tłuszczu nasyconego
15 g carbohydrates	углеводы - 15 г	15 g węglowodanów
4 g fibre	клетчатка - 4 г	4 g błonnika

EN Pork Satay with Peanut Sauce

Main course - 2-3 portions
⌚ 20 minutes (+ 15 min to marinade)
+ 12 minutes airfryer

- 2 cloves garlic, crushed
- 2 cm fresh ginger root, grated or 1 teaspoon ginger powder
- 2 teaspoons chili paste or hot pepper sauce
- 2-3 tablespoons sweet soy sauce
- 2 tablespoons vegetable oil
- 400 g lean pork chops, in cubes of 3 cm
- 1 shallot, finely chopped
- 1 teaspoon ground coriander
- 200 ml coconut milk
- 100 g unsalted peanuts, ground

1. Mix half of the garlic in a dish with the ginger; 1 teaspoon hot pepper sauce, 1 tablespoon soy sauce, and 1 tablespoon oil. Mix the meat with the mixture and leave to marinate for 15 minutes.
2. Preheat the airfryer to 200°C.
3. Put the marinated meat in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 12-14 minutes and roast the meat until brown and done. Turn once while roasting.
4. In the meantime, make the peanut sauce: heat 1 tablespoon oil in a saucepan and gently sauté the shallot with the remainder of the garlic. Add the coriander and fry for a short time more.
5. Mix the coconut milk and the peanuts with 1 teaspoon hot pepper sauce and 1 tablespoon soy sauce with the shallot mixture and gently boil for 5 minutes, while stirring. If necessary, add a little bit of water if the sauce gets too thick. Season to taste with soy sauce and hot pepper sauce.

RU Свиной сатэй в ореховом соусе

Основное блюдо - 2-3 порции
⌚ 20 минут (+ 15 минут маринования)
+ 12 минут в аэрофритюрнице

- 2 зубчика чеснока, измельченного при помощи пресса
- 2 см свежего тертого корня имбиря или 1 чайная ложка имбирного порошка
- 2 чайные ложки пасты чили или соуса из острого перца
- 2-3 столовые ложки сладкого соевого соуса
- 2 столовые ложки растительного масла
- 400 г постных свиных отбивных, нарезанных кубиками размером 3 см
- 1 мелко нарезанный лук-шалот
- 1 чайная ложка молотого кориандра
- 200 мл кокосового молока
- 100 г измельченного несоленого арахиса

1. Смешайте половину чесночной смеси с имбирем, 1 чайной ложкой соуса из острого перца, 1 столовой ложкой соевого соуса и 1 столовой ложкой масла, получившуюся массу добавьте к мясу, оставьте мариноваться на 15 минут.
2. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
3. Положите мясо, пропитанное маринадом, в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 12-14 минут, поджаривайте мясо до готовности. Переверните один раз во время приготовления.
4. В это время приготовьте арахисовый соус: в сковороде нагрейте 1 столовую ложку масла, потушите лук-шалотт с оставшимся чесноком, добавьте кориандр, еще немного поджарьте.
5. Смешайте кокосовое молоко, арахис, 1 чайную ложку соуса из острого перца, 1 столовую ложку соевого соуса с луковой смесью, варите на медленном огне в течение 5 минут, постоянно помешивая. Если соус станет слишком густым, добавьте немного воды. Приправьте по вкусу соевым соусом и соусом из острого перца.

PL Wieprzowina satay z sosem z orzeszków ziemnych

Danie główne - 2-3 porcje
⌚ 20 minut (+ 15 minut na marynowanie)
+ 12 minut w urządzeniu airfryer

- 2 zmiążdżone ząbki czosnku
- 2 cm świeżego startego korzenia imbiru lub 1 łyżeczka imbiru w proszku
- 2 łyżeczki pasty chili lub pikantnego sosu paprykowego
- 2-3 łyżki słodkiego sosu sojowego
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 400 g chudego schabu wieprzowego w kostkach 3 cm
- 1 drobno posiekana szalotka
- 1 łyżeczka zmielonej kolendry
- 200 g mleczka kokosowego
- 100 g niesolonych zmielonych orzeszków ziemnych

1. Wymieszaj w misce połowę czosnku z imbirem, 1 łyżeczką pikantnego sosu paprykowego, 1 łyżką sosu sojowego i 1 łyżką oleju. Wymieszaj mięso z mieszanką i pozostaw na 15 minut do zamarynowania.
2. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
3. Umieść zamarynowane mięso w koszu i wsuń kosz do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 12-14 minut i piecz mięso do momentu, kiedy uzyska brązowy kolor. Podczas pieczenia odwróć mięso.
4. W międzyczasie przygotuj sos z orzeszków ziemnych: podgrzej w rondlu 1 łyżkę oleju i lekko podsmaż sauté szalotkę z pozostałym czosnkiem. Dodaj kolendrę i smaż jeszcze przez chwilę.
5. Wymieszaj mleczko kokosowe i orzeszki ziemne z 1 łyżeczką pikantnego sosu paprykowego, 1 łyżką sosu sojowego oraz mieszanką z szalotki. Gotuj ostrożnie przez 5 minut, mieszając. Jeśli sos stanie się zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody. Dopraw do smaku sosem sojowym i pikantnym sosem paprykowym.

Meat & Chicken

Мясо и птица

Mięso i drób



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
820 kJ/195 kcal	820 кДж/195 ккал	820 kJ/195 kcal
19 g protein	белки - 19 г	19 g białka
9 g total fat, 2 g saturated fat	общее содержание жиров - 9 г, из них насыщенных жиров - 2 г	9 g tłuszczu łącznie, 2 g tłuszczu nasyconego
10 g carbohydrates	углеводы - 10 г	10 g węglowodanów
1 g fibre	клетчатка - 1 г	1 g błonnika

EN Mediterranean Chicken Nuggets

Main course - 4 portions
⌚ 20 minutes + 20 minutes airfryer

- 2 slices stale white bread, in pieces
- 1 tablespoon (spicy) paprika powder
- 1 tablespoon olive oil
- 250 g chicken fillet, in pieces
- 1 egg yolk + 2 egg whites
- 1 clove garlic, crushed
- 2 tablespoons red pesto
- Freshly ground pepper
- 1 tablespoon flat-leafed parsley, finely chopped

Food processor

1. Grind the bread with the paprika powder in the food processor until you have a crumbly mixture and mix in the olive oil. Transfer this mixture to a bowl.
2. Then purée the chicken fillet in the food processor and mix with the egg yolk, garlic, pesto, and parsley. Add ½ teaspoon salt and pepper to taste.
3. Preheat the airfryer to 200°C.
4. Whisk the egg whites in a bowl. Shape the chicken mixture into 10 balls and press them into oval nuggets. Coat the nuggets first with egg white and then with breadcrumbs. The nuggets must be coated with crumbs all over.
5. Put five nuggets in the basket and slide it into the airfryer. Set the timer to 10-12 minutes. Fry the nuggets golden brown. Then fry the remainder of the nuggets. Delicious with French fries and a fresh salad.

Tips

- You can make variations of these Mediterranean chicken nuggets. Make Italian nuggets with green pesto and 25 g Parmesan cheese, or Greek nuggets with grated lemon peel, finely chopped oregano and 25 g crumbled feta cheese.

RU Куриные наггетсы по-средиземноморски

Основное блюдо - 4 порции
⌚ 20 минут + 20 минут в аэрофритюрнице

- 2 ломтика черствого белого хлеба, нарезанного кусочками
- 1 столовая ложка острой паприки
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 250 г куриного филе, нарезанного кусочками
- 1 яичный желток + 2 яичных белка
- 1 зубчик чеснока, измельченный при помощи пресса
- 2 столовые ложки красного соуса песто
- Свежемолотый перец
- 1 столовая ложка мелко порубленной петрушки

Кухонный комбайн

1. В кухонном комбайне измельчите хлеб и паприку до получения комковатой массы, добавьте оливковое масло, переложите массу в чашу.
2. При помощи кухонного комбайна измельчите куриное филе, добавьте яичный желток, чеснок, соус песто и петрушку, приправьте ½ чайной ложки соли и перца по вкусу.
3. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °С.
4. В чаше взбейте яичные белки. Из куриного мяса слепите 10 шариков, придайте им форму овальных наггетсов. Окуните наггетсы сначала в яичный белок, а затем обваляйте в панировочных сухарях. Наггетсы должны быть полностью покрыты кляром.
5. Положите наггетсы в корзину, корзину поставьте в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 10-12 минут. Обжаривайте наггетсы до золотисто-коричневого цвета. Оставшиеся наггетсы приготовьте аналогичным способом. Подавайте с картофелем фри и свежим салатом.

- Можно приготовить наггетсы немного по-другому. Попробуйте сделать итальянские наггетсы с зеленым соусом песто и 25 г сыра Пармезан или греческие наггетсы с тертой лимонной цедрой, мелко порубленным орегано и 25 г измельченного сыра Фета.

PL Śródziemnomorskie nuggetsy z kurczaka

Danie główne - 4 porcje
⌚ 20 minut + 20 minut w urządzeniu airfryer

- 2 kromki czerstwego białego chleba w kawałkach
- 1 łyżka ostrej papryki w proszku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 250 g filetu z kurczaka w kawałkach
- 1 żółtko + 2 białka
- 1 rozgnieciony ząbek czosnku
- 2 łyżki czerwonego pesto
- Świeżo zmielony pieprz
- 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki

Robot kuchenny

1. Zmiel w robocie kuchennym chleb z papryką w proszku, aby uzyskać kruchą mieszankę, a następnie wymieszaj ją z oliwą z oliwek. Przelóż tę mieszankę do miski.
2. Zmiel filet z kurczaka na purée w robocie kuchennym, a następnie wymieszaj z żółtkiem, czosnkiem, pesto i pietruszką. Dodaj ½ łyżeczki soli i pieprz do smaku.
3. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
4. Ubij białka w misce. Uformuj z mieszanki z kurczaka 10 kulek i przyciśnij je, tworząc owalne kawałki. Zanurz je najpierw w białku, a następnie obtocz w bułce tartej. Kawałki kurczaka muszą być dokładnie pokryte bułką tartą.
5. Włóż pięć kawałków kurczaka do kosza i wsuń go do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 10-12 minut. Smaż kawałki kurczaka do momentu, kiedy uzyskają złocisty kolor. Następnie usmaż pozostałe kawałki. Świetnie smakują z frytkami i surówką.

- Można utworzyć inne wersje śródziemnomorskich nuggetsów z kurczaka. Przygotuj nuggetsy z kurczaka po włosku — z zielonym pesto i 25 g parmezanu lub po grecku — z posiekaną skórką cytryny, drobno posiekanym oregano i 25 g pokruszonego sera feta.

Meat & Chicken

Мясо и птица

Mięso i drób



EN Thai Fish Cakes with Mango Salsa

EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
925 kJ/220 kcal	925 кДж/220 ккал	925 kJ/220 kcal
26 g protein	белки - 26 г	26 g białka
8 g total fat, 5 g saturated fat	общее содержание жиров - 8 г, из них насыщенных жиров - 5 г	8 g tłuszczu łącznie, 5 g tłuszczu nasyconego
11 g carbohydrates	углеводы - 11 г	11 g węglowodanów
3 g fibre	клетчатка - 3 г	3 g błonnika



Main course - 4 portions
⌚ 20 minutes + 14 minutes airfryer

- 1 ripe mango
- 1½ teaspoons red chili paste
- 3 tablespoons fresh coriander or flat leaf parsley
- Juice and zest of 1 lime
- 500 g white fish fillet (cod, tilapia, pangasius, pollack)
- 1 egg
- 1 green onion, finely chopped
- 50 g ground coconut

Food processor

1. Peel the mango and cut it into small cubes. Mix the mango cubes in a bowl with ½ teaspoon red chili paste, 1 tablespoon coriander and the juice and zest of half a lime.
2. Purée the fish in the food processor and then mix with 1 egg and 1 teaspoon salt and the remainder of the lime zest, red chili paste and the lime juice. Mix with the remainder of the coriander, the green onion and 2 tablespoons coconut.
3. Put the remainder of the coconut on a soup plate. Divide the fish mixture into 12 portions, shape them into round cakes and coat them with the coconut.
4. Place six fish cakes in the basket and slide it into the airfryer at 180°C. Set the timer to 7-9 minutes and fry the fish cakes until they are golden brown and done. Fry the remainder of the fish cakes in the same way.
5. Serve the fish cakes with the mango salsa. Tasty with pandan rice and stir-fried pak choi.

RU Рыбные шарики по-тайски с соусом Сальса из манго

Основное блюдо - 4 порции
⌚ 20 минут + 14 минут в аэрофритюрнице

- 1 спелое манго
- 1½ чайной ложки пасты из красного чили
- 3 столовые ложки свежего кориандра или петрушки
- Сок и цедра 1 лайма
- 500 г филе белой рыбы (треска, тилапия, пангасиус, сайда)
- 1 яйцо
- 1 мелко нарезанный зеленый лук
- 50 г тертого кокоса

Кухонный комбайн

1. Очистите манго и нарежьте небольшими кусочками. В чаше смешайте манго с ½ чайной ложки пасты чили, 1 столовой ложкой кориандра с соком и цедрой половины лайма.
2. В кухонном комбайне смешайте филе рыбы, добавьте 1 яйцо, 1 чайную ложку соли, оставшуюся цедру лайма, пасту из красного чили и сок лайма. Смешайте с оставшимся кориандром, зеленым луком, 2 столовыми ложками кокосовой стружки.
3. Оставшуюся кокосовую стружку положите в суповую тарелку. Разделите рыбный фарш на 12 порций, сформируйте шарики и обваляйте в кокосовой стружке.
4. Положите 6 шариков в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 7-9 минут, обжаривайте рыбные шарики до готовности и золотистого цвета. Оставшиеся рыбные шарики приготовьте аналогичным способом.
5. Подавайте рыбные шарики с соусом сальса из манго. Отлично сочетаются с рисом и тушеной пекинской капустой.

PL Tajskie ciasteczka rybne z sosem salsa z mango

Danie główne - 4 porcje
⌚ 20 minut + 14 minut w urządzeniu airfryer

- 1 dojrzałe mango
- 1½ łyżeczki czerwonej pasty chili
- 3 łyżki świeżej kolendry lub natki pietruszki
- Sok i skórka z 1 limonki
- 500 g filetów z białej ryby (dorsz, tilapia, panga, mintaj)
- 1 jajko
- 1 drobno posiekana cebula dymka
- 50 g wiórków kokosowych

Robot kuchenny

1. Obierz mango i pokrój w małe kostki. Wymieszaj w misce kostki mango z ½ łyżeczki czerwonej pasty chili, 1 łyżką kolendry oraz sokiem i skórką z połowy limonki.
2. Utrzyj rybę na purée robotem kuchennym, a następnie wymieszaj z 1 jajkiem, 1 łyżeczką soli oraz pozostałą częścią skórki z limonki, czerwonej pasty chili i soku z limonki. Wymieszaj z pozostałą kolendrą, cebulą dymką i dwiema łyżkami wiórków kokosowych.
3. Umieść pozostałe wiórki kokosowe na głębokim talerzu. Podziel masę rybną na 12 porcji, uformuj okrągłe ciasteczka i obtocz wiórkami kokosowymi.
4. Włóż sześć ciasteczek rybnych do kosza i wsuń go do urządzenia airfryer nagrzanego do 180°C. Ustaw zegar na 7-9 minut i piecz ciasteczka do momentu, kiedy uzyskają złocisty kolor. Usmaż pozostałe ciasteczka rybne w ten sam sposób.
5. Podawaj ciasteczka rybne z sosem salsa z mango. Świetnie smakują z ryżem pandan i podsmażoną kapustą pak choi.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
1155 kJ/275 kcal	1155 кДж/275 ккал	1155 kJ/275 kcal
23 g protein	белки - 23 г	23 g białka
18 g total fat, 9 g saturated fat	общее содержание жиров - 18 г, из них насыщенных жиров - 9 г	18 g tłuszczu łącznie, 9 g tłuszczu nasyconego
5 g carbohydrates	углеводы - 5 г	5 g węglowodanów
1 g fibre	клетчатка - 1 г	1 g błonnika

EN Meat Loaf

Main course - 4 portions
⌚ 10 minutes + 25 minutes airfryer

- 400 g (lean) ground beef
- 1 egg, lightly beaten
- 3 tablespoons bread crumbs
- 50 g salami or chorizo sausage, finely chopped
- 1 small onion, finely chopped
- 1 tablespoon (fresh) thyme
- Freshly ground pepper
- 2 mushrooms, thick slices
- 1 tablespoon olive oil

Fixed-bottom baking pan or round oven dish,
12 cm diameter, contents 500 ml

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Mix the ground meat in a bowl with the egg, bread crumbs, salami, onion, thyme, 1 teaspoon salt and a generous amount of pepper. Knead and mix thoroughly.
3. Transfer the ground meat to the pan or dish and smoothen the top. Press in the mushrooms and coat the top with olive oil.
4. Place the pan or dish in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 25-28 minutes and roast the meat loaf until nicely brown and done.
5. Leave the meat loaf to stand for at least 10 minutes before serving. Then cut the loaf into wedges. Tasty with fried potatoes and a salad.

RU Хлеб с мясом

Основное блюдо - 4 порции
⌚ 10 минут + 25 минут в аэрофритюрнице

- 400 г фарша из нежирной говядины
- 1 слегка взбитое яйцо
- 3 столовые ложки панировочных сухарей
- 50 г мелко нарезанной колбасы Салами или Чоризо
- 1 небольшая мелко порезанная красная луковица
- 1 столовая ложка свежего тимьяна
- Свежемолотый перец
- 2 гриба, нарезанных толстыми ломтиками
- 1 столовая ложка оливкового масла

Противень или круглая форма для выпечки
диаметром 12 см, объемом 500 мл

1. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
2. Смешайте фарш с яйцом, панировочными сухарями, салами, луком, тимьяном, 1 чайной ложкой соли, щедро приправьте перцем, тщательно перемешайте.
3. Переложите фарш в форму или на противень, разгладьте поверхность. Сверху положите грибы, смажьте оливковым маслом.
4. Поставьте противень или форму в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 25-28 минут, выпекайте мясо до готовности и появления коричневой корочки.
5. Перед подачей дайте мясу постоять в течение 10 минут. Нарежьте кусок ломтиками. Подавайте с жареным картофелем и салатом.

PL Klops

Danie główne - 4 porcje
⌚ 10 minut + 25 minut w urządzeniu airfryer

- 400 g mielonej chudej wołowiny
- 1 lekko ubite jajko
- 3 łyżki bułki tartej
- 50 g drobno posiekanego salami lub kielbasy chorizo
- 1 mała drobno posiekana cebula
- 1 łyżka świeżego tymianku
- Świeżo zmielony pieprz
- 2 pieczarki pokrojone na grube plasterki
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Forma do pieczenia ze stałym dnem lub okrągłe naczynie żaroodporne
o średnicy 12 cm i pojemności 500 ml

1. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
2. Wymieszaj w misce mielone mięso z jajkiem, bułką tartą, salami, cebulą, tymiankiem, 1 łyżeczką soli i dużą ilością pieprzu. Wymieszaj i wyrób dokładnie masę.
3. Przelóż mielone mięso do formy lub naczynia, wygładzając powierzchnię. Wciśnij plasterki pieczarek i pokryj wierzch oliwą z oliwek.
4. Włóż formę lub naczynie do kosza frytownicy i wsuń kosz do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 25-28 minut i piecz mięso do momentu, kiedy uzyska brązowy kolor.
5. Pozostaw klops na co najmniej 10 minut przed podaniem. Następnie pokrój klops na kawałki. Świetnie smakuje ze smażonymi ziemniakami i sałatką.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
1325 kJ/315 kcal	1325 кДж/315 ккал	1325 kJ/315 kcal
26 g protein	белки - 26 г	26 g białka
18 g total fat, 10 g saturated fat	общее содержание жиров - 18 г, из них насыщенных жиров - 10 г	18 g tłuszczu łącznie, 10 g tłuszczu nasyconego
12 g carbohydrates	углеводы - 12 г	12 g węglowodanów
1 g fibre	клетчатка - 1 г	1 g błonnika

EN Courgette Stuffed with Ground Meat

Main course - 2 portions snack - 4 portions
⌚ 20 minutes + 20 minutes airfryer

1 large courgette (approx. 400 g)
50 g feta cheese, crumbled
1 clove garlic, crushed
½ tablespoon mild paprika powder
200 g lean ground beef
Freshly ground black pepper

Shallow bowl, diameter approx. 15 cm

1. Cut the ends off the courgette and cut it into six equal parts. Set the parts upright and carve them out with a teaspoon to 1/2 cm off the sides and 1 cm off the bottom. Sprinkle the inside with a little salt.
2. Preheat the airfryer to 180°C.
3. Mix the ground beef with the feta cheese, garlic, paprika powder and pepper to taste and mix well. Divide the ground beef into six equal portions. Fill the hollow courgette parts with ground beef and press in the mixture. Smooth the top with a moist hand.
4. Put the courgette in the bowl and place the bowl in the basket. Slide the basket into the airfryer and set the timer to 20 minutes. Bake the stuffed courgette until it is brown and done. Delicious with yellow rice and roasted cherry tomatoes.

Tips

Roasted cherry tomatoes

Place 250 g cherry tomatoes on the vine in the basket and roast them in the airfryer for 3-4 minutes at 200°C. The tomatoes are ready when the skin breaks. Arrange one or two clusters of tomatoes on each plate next to the stuffed courgettes.

RU Кабачок, фаршированный мясом

Основное блюдо - 2 порции закуска - 4 порции
⌚ 20 минут + 20 минут в аэрофритюрнице

1 большой кабачок (примерно 400 г)
50 г измельченного сыра Фета
1 зубчик чеснока, измельченный при помощи пресса
½ столовой ложки неострой паприки
200 г фарша из нежирной говядины
Свежемолотый черный перец

Низкая форма диаметром 15 см

1. Обрежьте края кабачка, нарежьте кабачок на 6 равных частей. Переверните кусочки кабачка и вырежьте мякоть 1/2 см с боков и 1 см снизу. Немного посолите кабачок изнутри.
2. Нагрейте компактную аэрофритюрницу до 180 °С.
3. Смешайте говяжий фарш с сыром Фета, чесноком, паприкой и перцем, хорошо перемешайте. Разделите фарш на 6 равных порций. Наполните кабачки фаршем и хорошо утрамбуйте. Разгладьте поверхность влажной рукой.
4. Положите кабачок в чашу и поставьте чашу в корзину. Поставьте корзину в airfryer; с помощью таймера выберите время приготовления 20 минут. Выпекайте фаршированный кабачок до готовности и золотисто-коричневого цвета. Прекрасным гарниром станет золотистый рис и обжаренные томаты Черри.

Обжаренные томаты Черри

Положите 250 г томатов Черри в корзину, поджарьте в аэрофритюрнице в течение 3-4 минут при температуре 200 °С. Томаты готовы, когда кожура немного растрескается. Подавайте томаты на блюде с фаршированными кабачками.

PL Cukinia nadziewana mielonym mięsem

Danie główne - 2 porcje przekąska - 4 porcje
⌚ 20 minut + 20 minut w urządzeniu airfryer

1 duża cukinia (ok. 400 g)
50 g sera feta, pokruszonego
1 rozgnieciony ząbek czosnku
½ łyżki łagodnej papryki w proszku
200 g chudej mielonej wołowiny
Świeżo zmielony pieprz czarny

Płytką miską o średnicy ok. 15 cm

1. Odetnij końcówki cukini i pokrój ją na sześć równych części. Ustaw pokrojone części pionowo i wydrąż je łyżeczką w taki sposób, aby po bokach zostało 1/2 cm i 1 cm na dole. Posyp wydrążoną część odrobiną soli.
2. Rozgrzej frytownicę airfryer do 180°C.
3. Wymieszaj mieloną wołowinę z serem feta, czosnkiem, papryką w proszku i pieprzem dla smaku, a następnie dobrze wszystko wymieszaj. Podziel wołowinę na sześć równych części. Napełnij wydrążone kawałki cukini mieloną wołowiną i uklep nadzienie. Wygładź powierzchnię mokrą ręką.
4. Włóż cukinię do miski i umieść miskę w koszu. Wsuń kosz do urządzenia airfryer i ustaw zegar na 20 minut. Piecz nadziewaną cukinię, dopóki nie zbrązowieje. Doskonale pasuje do żółtego ryżu i pieczonych pomidorków koktajlowych.

Pieczone pomidorki koktajlowe

Umieść 250 g pomidorków koktajlowych na gałązce w koszu i piecz je w urządzeniu airfryer przez 3-4 minuty w temperaturze 200°C. Pomidory będą gotowe, gdy zaczną na nich pękać skórka. Na każdym talerzu, obok nadziewanej cukini umieść po jednej albo dwie gałązki pomidorów.

Fruit & Vegetables

Фрукты и овощи

Owoce i warzywa



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
275kJ/65 kcal	275 кДж/65 ккал	275kJ/65 kcal
1 g protein	белки - 1 г	1 g białka
5 g total fat, 1 g saturated fat	общее содержание жиров - 5 г, из них насыщенных жиров - 1 г	5 g tłuszczu łącznie, 1 g tłuszczu nasyconego
4 g carbohydrates	углеводы - 4 г	4 g węglowodanów
1 g fibre	клетчатка - 1 г	1 g błonnika

EN Green Salad with Roasted Pepper

Side dish - 4 portions
⌚ 15 minutes + 10 minutes airfryer

- 1 red bell pepper
- 1 tablespoon lemon juice
- 3 tablespoons yoghurt
- 2 tablespoons olive oil
- Freshly ground black pepper
- 1 romaine lettuce, in broad strips
- 50 g rocket leaves

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Place the bell pepper in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 10 minutes and roast the bell pepper until the skin is slightly charred.
3. Put the bell pepper in a bowl and cover it with a lid or plastic wrap. Leave the bell pepper for 10-15 minutes.
4. Then cut the bell pepper into four sections and remove the seeds and the skin. Cut the bell pepper into strips.
5. Mix a dressing in a bowl, using 2 tablespoons of the moisture from the bell pepper; the lemon juice, the yoghurt, and the olive oil. Add pepper and salt to taste.
6. Toss the lettuce and the rocket leaves in the dressing, and garnish the salad with the bell pepper strips.

RU Зеленый салат с жареным перцем

Гарнир - 4 порции
⌚ 15 минут + 10 минут в аэрофритюрнице

- 1 красный болгарский перец
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 3 столовые ложки йогурта
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Свежемолотый черный перец
- 1 римский салат, нарезанный широкими полосками
- 50 г листьев рокет-салата

1. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
2. Положите перец в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 10 минут, запекайте перцы, пока они не станут поджаристыми.
3. Положите перец в чашу, накройте крышкой или пищевой пленкой. Дайте перцам потомиться 10-15 минут.
4. Разрежьте перец на 4 части, удалите семена и кожуру, нарежьте перец полосками.
5. Приготовьте в чаше соус, смешав 2 столовые ложки сока от перцев с лимонным соком, йогуртом и оливковым маслом, приправьте перцем и солью по вкусу.
6. Обмакните листья латука и рокет-салата в соус, украсьте салат полосками из перца.

PL Zielona sałata z pieczoną papryką

Dodatek - 4 porcje
⌚ 15 minut + 10 minut w urządzeniu airfryer

- 1 czerwona papryka
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 łyżki jogurtu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Świeżo zmielony pieprz czarny
- 1 sałata rzymska pokrojona w szerokie paski
- 50 g liści rukoli

1. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
2. Umieść paprykę w koszu i wsuń go do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 10 minut i piecz paprykę, dopóki skórka trochę się nie przypiecze.
3. Włóż paprykę do miski i przykryj ją pokrywką lub folią. Pozostaw paprykę w misce przez 10-15 minut.
4. Następnie przekrój paprykę na cztery części i usuń nasiona i skórę. Pokrój paprykę na paski.
5. Przygotuj w misce sos, mieszając 2 łyżeczki soku z papryki, sok z cytryny, jogurt i oliwę z oliwek. Przypraw do smaku pieprzem i solą.
6. Dodaj do sosu sałatę, liście rukoli i udekoruj sałatkę paskami papryki.



EN

Ratatouille

Vegetables - 4 portions

⌚ 8 minutes + 15 minutes airfryer

200 g courgette and/or aubergine

1 yellow bell pepper

2 tomatoes

1 onion, peeled

1 clove garlic, crushed

2 teaspoons dried Provençal herbs

Freshly ground black pepper

1 tablespoon olive oil

Small, round baking dish, approx. 16 cm diameter

1. Preheat the airfryer to 200°C.
2. Cut the courgette, aubergine, bell pepper, tomatoes, and onion into 2 cm cubes.
3. Mix the vegetables in a bowl with the garlic, Provençal herbs, ½ teaspoon salt and pepper to taste. Also spoon in the olive oil.
4. Put the bowl in the basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 15-18 minutes and cook the ratatouille. Stir the vegetables once when cooking.
5. Serve the ratatouille with fried meat such as entrecôte, or a cutlet.

RU

Рататуй

Овощи - 4 порции

⌚ 8 минут + 15 минут в аэрофритюрнице

200 г кабачка и/или баклажана

1 желтый болгарский перец

2 томата

1 очищенный лук

1 зубчик чеснока, измельченный при помощи пресса

2 чайные ложки сухих Прованских трав

Свежемолотый черный перец

1 столовая ложка оливкового масла

Небольшая форма для выпечки диаметром 16 см

1. Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
2. Нарежьте кабачок, баклажан, болгарский перец, томаты и лук на кубики размером 2 см.
3. Смешайте овощи с чесноком, Прованскими травами, ½ чайной ложки соли и перца, добавьте оливковое масло.
4. Положите чашу в корзину, поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 15-18 минут. Перемешайте овощи во время приготовления один раз.
5. Подавайте рататуй с жареным мясом, антрекотом или отбивными.

PL

Ratatouille

Warzywa - 4 porcje

⌚ 8 minut + 15 minut w urządzeniu airfryer

200 g cukini i/lub bakłażana

1 żółta papryka

2 pomidory

1 obrana cebula

1 rozgnieciony ząbek czosnku

2 łyżeczki suszonych ziół prowansalskich

Świeżo zmielony pieprz czarny

1 łyżka oliwy z oliwek

Mała, okrągła forma do pieczenia o średnicy ok. 16 cm

1. Rozgrzej urządzenie airfryer do 200°C.
2. Pokrój cukinię, bakłażana, paprykę, pomidory i cebulę w dwucentymetrowe kostki.
3. Wymieszaj warzywa w misce z czosnkiem i ziołami prowansalskimi. Dodaj ½ łyżeczki soli i pieprzu do smaku oraz nieco oliwy z oliwek.
4. Umieść miskę w koszu i wsuń go do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 15-18 minut i zacznij gotować ratatouille. Podczas gotowania wymieszaj warzywa.
5. Podawaj ratatouille ze smażonym mięsem, takim jak antrykoty lub kotlety.

EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
210 kJ/50 kcal	210 кДж/50 ккал	210 kJ/50 kcal
2 g protein	белки - 2 г	2 g białka
2 g total fat, 0 g saturated fat	общее содержание жиров - 2 г, из них насыщенных жиров - 0 г	2 g tłuszczu łącznie, 0 g tłuszczu nasyconego
6 g carbohydrates	углеводы - 6 г	6 g węglowodanów
2 g fibre	клетчатка - 2 г	2 g błonnika



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
565 kJ/135 kcal	565 кДж/135 ккал	565 kJ/135 kcal
2 g protein	белки - 2 г	2 g białka
9 g total fat, 5 g saturated fat	общее содержание жиров - 9 г, из них насыщенных жиров - 5 г	9 g tłuszczu łącznie, 5 g tłuszczu nasyconego
11 g carbohydrates	углеводы - 11 г	11 g węglowodanów
0 g fibre	клетчатка - 0 г	0 g błonnika

EN

Brownies

Pastry - 12 portions

⌚ 15 minutes + 20 minutes airfryer

- 75 g pure chocolate, in pieces
- 75 g butter
- 1 large egg
- 60 g sugar
- 1 sachet vanilla sugar
- 40 g self-rising flour
- 25 g walnuts or hazelnuts, chopped

Small, low fixed-base cake tin or oven dish,
(approx. 15 cm diameter) and parchment paper

1. Melt the chocolate and butter together in a thick-bottom steel pan on low heat while stirring. Allow this mixture to cool to room temperature.
2. Preheat the airfryer to 180°C.
3. In a bowl, beat the egg with the sugar, the vanilla sugar and a pinch of salt until light and creamy. Beat in the chocolate mixture and then stir in the self-rising flour and the nuts.
4. Line the cake pan with parchment paper and spread the batter in the cake pan. Smooth the top.
5. Place the cake pan in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and bake the brownie until the top is crispy. The inside should still be nice and soft.
6. Let the brownie cool in the cake pan. When cool, cut it into 12 pieces.

RU

Шоколадное печенье (брауни)

Кондитерские изделия - 12 порций

⌚ 15 минут + 20 минут в аэрофритюрнице

- 75 г шоколада кусочками
- 75 г сливочного масла
- 1 большое яйцо
- 60 г сахара
- 1 пакетик ванильного сахара
- 40 г самоподнимающейся муки
- 25 г порубленных грецких орехов или фундука

Небольшой бесшарнирный противень с низкими краями
или блюдо для выпечки (прибл. 15 см в диаметре) и пергамент

1. Растопите шоколад и масло в толстостенной стальной кастрюле на маленьком огне при постоянном помешивании, остудите до комнатной температуры.
2. Нагрейте компактную аэрофритюрницу до 180 °С.
3. В чаше сбейте яйца с сахаром, ванильным сахаром и щепоткой соли до получения кремообразной легкой массы, добавьте растопленный шоколад и введите самоподнимающуюся муку и орехи.
4. Выложите форму пергаментной бумагой, вылейте тесто и разгладьте лопаточкой.
5. Положите форму в корзину и поставьте ее в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 20-22 минут и выпекайте пирожные до получения хрустящей корочки. Внутри пирожное должно оставаться мягким.
6. Дайте пирожному остыть в форме, затем разрежьте на 12 частей.

PL

Murzynek

Ciasto - 12 porcji

⌚ 15 minut + 20 minut w urządzeniu airfryer

- 75 g gorzkiej czekolady w kawałkach
- 75 g masła
- 1 duże jajko
- 60 g cukru
- 1 torebka cukru waniliowego
- 40 g samorosnącej mąki
- 25 g posiekanych orzechów włoskich lub laskowych

Mała, płytka tortownica z niezdjejmowanym dnem lub naczynie
żaroodporne (średnica ok. 15 cm) i papier do pieczenia

1. Rozpuść czekoladę i masło w stalowym rondelku o grubym dnie. Postaw rondelk na małym ogniu i mieszaj. Ostudź mieszaninę do temperatury pokojowej.
2. Rozgrzej frytownicę airfryer do 180°C.
3. W misce ubijaj jajko z cukrem, cukrem waniliowym i szczyptą soli, aż masa uzyska lekką, kremową konsystencję. Dodaj masę czekoladową i wymieszaj. Dodaj mąkę samorosnącą oraz orzechy i wymieszaj ciasto.
4. Wyłóż formę do pieczenia pergaminem i rozsmaruj w niej ciasto. Wygładź powierzchnię.
5. Umieść formę do ciasta w koszu frytownicy i wsuń go do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 20-22 minut i piecz ciasto, aż z wierzchu zrobi się chrupiące. Wnętrze powinno być nadal miękkie.
6. Pozostaw ciasto do ostygnięcia w formie do pieczenia. Po schłodzeniu pokrój je na 12 kawałków.



EN Each portion contains	RU В каждой порции содержится	PL Każda porcja zawiera
2795 kJ/665 kcal	2795 кДж/665 ккал	2795 kJ/665 kcal
29 g protein	белки - 29 г	29 g białka
44 g total fat, 20 g saturated fat	общее содержание жиров - 44 г, из них насыщенных жиров - 20 г	44 g tłuszczu łącznie, 20 g tłuszczu nasyconego
38 g carbohydrates	углеводы - 38 г	38 g węglowodanów
2 g fibre	клетчатка - 2 г	2 g błonnika

EN Salmon Quiche

Main course - 2 portions
⌚ 15 minutes + 20 minutes airfryer

150 g salmon fillet, cut into small cubes
½ tablespoon lemon juice
Freshly ground black pepper
100 g flour
50 g cold butter, in cubes
2 eggs + 1 egg yolk
3 tablespoons whipping cream
½ tablespoon (tarragon) mustard
1 green onion, sliced into 1 cm pieces

Small, low quiche pan, approx. 15 cm diameter; buttered

1. Preheat the airfryer to 180°C. Mix the salmon pieces with the lemon juice and salt and pepper to taste. Allow the salmon to rest.
2. In a bowl, mix the flour with the butter; egg yolk and ½-1 tablespoon cold water and knead into a smooth ball.
3. On a floured work surface, roll out the dough to an 18 cm round.
4. Put the dough round in the quiche pan and press firmly along the edges. Trim the dough closely along the edge of the pan or allow the dough to stick out roughly over the edges of the pan.
5. Beat the eggs lightly with the cream and mustard and add salt and pepper to taste. Pour this mixture into the quiche pan and then lay the pieces of salmon in the pan. Distribute the green onion evenly over the contents of the quiche pan.
6. Place the quiche pan in the fryer basket and slide the basket into the airfryer. Set the timer to 20-22 minutes and bake the quiche until golden brown and done.

Tips

Variations

Leek Quiche with Brie

Replace the salmon and green onion with 125 g leek sliced into thin rings and add the leek to the egg mixture. Pour this into the quiche dough in the pan. Then evenly distribute 100 g sliced Brie in the egg mixture.

Quiche with Cherry Tomatoes and Goat Cheese

Replace the salmon and green onion with 125 g cherry tomatoes and 100 g crumbled goat cheese.

RU Пирог с лососем

Основное блюдо - 2 порции
⌚ 15 минут + 20 минут в аэрофритюрнице

150 г филе лосося, порезанного на небольшие кусочки
½ столовой ложки лимонного сока
Свежемолотый черный перец
100 г муки
50 г сливочного масла, нарезанного кубиками
2 яйца + 1 желток
3 столовые ложки сливок для взбивания
½ столовой ложки горчицы (эстрагона)
1 зеленый лук, порезанный на кусочки 1 см

Небольшая форма для пирога диаметром 15 см, смазанная сливочным маслом

1. Нагрейте аэрофритюрницу до 180 °С. Смешайте кусочки лосося с лимонным соком, добавьте соль и перец по вкусу. Оставьте лосось мариноваться.
2. В чаше смешайте муку, сливочное масло, яичный желток и ½-1 столовую ложку холодной воды, выместите гладкое тесто.
3. На поверхности, посыпанной мукой, раскатайте круг диаметром 18 см.
4. Положите тесто в форму, плотно прижмите по краям. Обрежьте тесто по краям формы или оставьте края необрезанными.
5. Взбейте яйца со сливками и горчицей, добавьте соль и перец по вкусу. Влейте смесь в форму для пирога, добавьте кусочки лосося, поверх лосося выложите зеленый лук.
6. Положите форму для пирога в корзину и поставьте корзину в компактную аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 20-22 минут и выпекайте пирог до готовности и появления золотистой корочки.

Другие варианты

Луковый пирог с сыром Бри

Вместо лосося и зеленого лука добавьте 125 г лука-порея к яичной смеси, влейте в тесто для пирога, добавьте 100 г сыра Бри.

Пирог с томатами Черри и сыром из козьего молока

Вместо лосося и зеленого лука используйте 125 г томатов Черри и 100 г измельченного сыра из козьего молока.

PL Quiche z łososiem

Danie główne - 2 porcje
⌚ 15 minut + 20 minut w urządzeniu airfryer

150 g fileta z łososia pokrojonego w małe kostki
½ łyżki soku z cytryny
Świeżo zmielony pieprz czarny
100 g mąki
50 g zimnego masła pokrojonego w kostkę
2 jajka + 1 żółtko
3 łyżki śmietany
½ łyżki musztardy z estragonem
1 cebula dymka pokrojona na jednocentymetrowe kawałki

Mała, płaska, wysmarowana masłem forma do pieczenia quiche o średnicy ok. 15 cm

1. Rozgrzej frytownicę wielofunkcyjną airfryer do 180°C. Wymieszaj kawałki łososia z sokiem cytrynowym. Dodaj soli i pieprzu do smaku i odstaw.
2. W misce wymieszaj mąkę z masłem i żółtkiem. Dodaj ½-1 łyżkę zimnej wody i ugnieć ciasto w gładką kulę.
3. Na posypanym mąką blacie rozwałkuj ciasto w koło o średnicy 18 cm.
4. Włóż ciasto do formy do quiche i dociśnij je dokładnie do brzegów formy. Przytnij ciasto przy brzegu formy lub pozostaw je, aby wystawało trochę poza krawędzie formy.
5. Ubij lekko jajka ze śmietaną i musztardą, dodaj soli i pieprzu do smaku. Wlej tę mieszaninę do formy do quiche, następnie włóż kawałki łososia. Równomiernie rozłóż w formie cebulę dymkę.
6. Umieść formę do quiche w koszu frytownicy i wsuń go do urządzenia airfryer. Ustaw zegar na 20-22 minut i piecz quiche, aż stanie się złocistobrązowe.

Inne wersje przepisu

Quiche z serem brie

Zastąp łososia i cebulę dymkę 125 g porów pokrojonych w cienkie krążki i dodaj je do masy jajecznej. Wlej całość do ciasta quiche w formie do pieczenia. Następnie w masie jajecznej równomiernie rozłóż 100 g pokrojonego na plasterki sera brie.

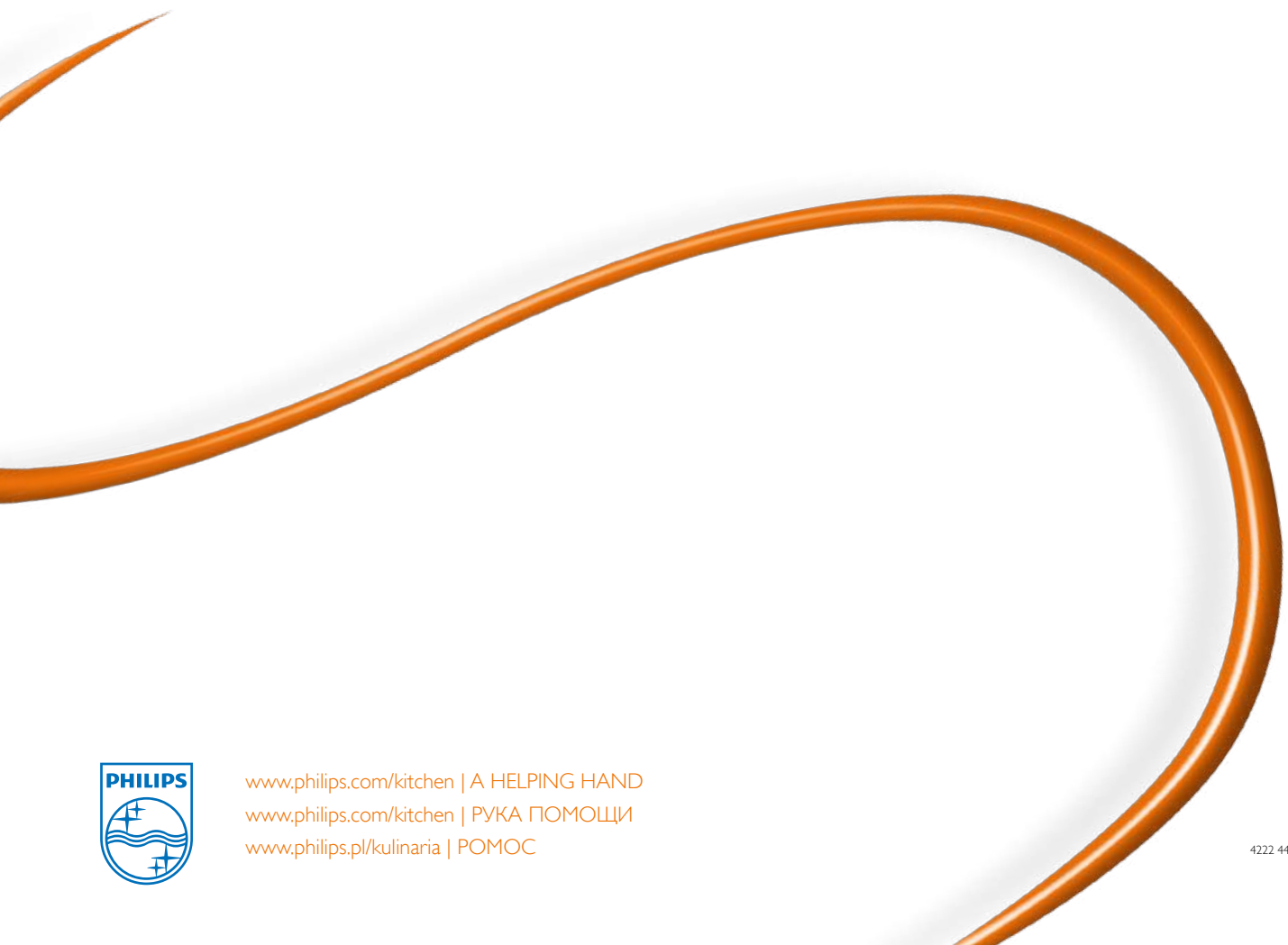
Quiche z pomidorkami koktajlowymi i serem kozim

Zastąp łososia i cebulę dymkę 125 g pomidorków koktajlowych i 100 g pokruszonego sera koziego.

Baking

Выпечка

Pieczenie



www.philips.com/kitchen | A HELPING HAND
www.philips.com/kitchen | РУКА ПОМОЩИ
www.philips.pl/kulinaria | ПОМОЩЬ