



30 chutných, zdravých
a rychlých receptů

30 chutných, zdravých
a rýchlych receptov

30 ízletes, egészséges
és gyors recept



PHILIPS

sense and simplicity



☺ Airfryer - chutně, zdravě a rychle

Horkovzdušná fritéza - Airfryer Philips připravuje křupavé smažené hranolky a lehká jídla zdravým způsobem. Nabízí novou a zdravou alternativu k obvyklému smažení v oleji. Křupavé zlato-hnědé hranolky připravené v Airfryer jsou chutnou pochoutkou pro děti i dospělé!

V Airfryer můžete připravovat také další chutná jídla, jako jsou kuřecí nugety, rybí karbanátky nebo masové kuličky. Pokud se chcete skutečně pochlubit svým kulinářským talentem, použijte Airfryer k přípravě chutných tapas, lehkých jídel, a dokonce i čokoládových brownies! S Airfryer změňte chutné jídlo ve zdravou hostinu!

☺ Teplovzdušná fritéza – chutne, zdravo a rýchlo

Teplovzdušná fritéza Philips pripravuje chrumkavé smažené hranolčeky a ľahké jedlá zdravým spôsobom. Ponúka novú a zdravú alternatívu k obvyklému smaženiu v oleji. Chrumkavé zlatohnedé hranolčeky pripravené v teplovzdušnej fritéze sú chutnou pochúťkou pre deti aj dospelých! V teplovzdušnej fritéze môžete pripravovať aj ďalšie chutné jedlá, ako sú kuracie nugety, rybie karbonátky alebo mäsové guľky. Ak sa chcete skutočne pochváliť svojím kulinárskym talentom, použite teplovzdušnú fritézu na prípravu chutných tapas, ľahkých jedál, a dokonca aj čokoládových brownies! S teplovzdušnou fritézou zmeníte chutné jedlo na zdravú hostinu!

☺ Airfryer - ízletes, egészséges és gyors

A Philips Airfryer segítségével a hasábburgonya és a különböző ínyencségek fantasztikusan ropogóssá és egyben egészségessé varázsolhatóak. A hagyományos olajban sütés helyett egy új és egészséges alternatívát kínál. Mind a gyerekek, mind a felnőttek örömeire az Airfryer segítségével ropogós, aranybarna és egészséges hasábburgonyákat készíthet.

Egyéb ízletes finomságokat is elkészíthet az Airfryer használatával, például csirke falatokat, hal tortákat vagy fasírtokat. Ha igazán szeretné megcsillogtatni kulináris tehetségét, használja az Airfryer-t tapas, snack-ek, vagy akár csokoládés brownie-k elkészítéséhez. Az Airfryer-rel az ízletes finomságokat egészséges lakomává varázsolhatja.

☉ Airfryer – tipy a triky

Pro domácí smažené hranolky a další křupavé pochoutky z brambor potřebujete jen půl polévkové lžíce oleje na 500 gramů brambor, což je dostatečné množství pro čtyřčlennou rodinu. K již přesmaženým hranolkám a lehkým jídlům není třeba přidávat olej. V Airfryer můžete připravovat i další jídla, jako jsou lososové karbanátky, quiche nebo pizzu. Abyste dosáhli křupavé kůrky, smíchejte strouhanku s polévkovou lžící oleje, pak už do AirFryer nemusíte přidávat další olej. Stehýnka a soté stačí jen lehce potřít olejem a většina domácích jídel se bez oleje zcela obejde.

☉ Teplovzdušná fritéza – tipy a triky

Na domácí smažené hranolčky a ďalšie chrumkavé pochúťky zo zemiakov potrebujete len pol polievkovej lyžice oleja na 500 gramov zemiakov, čo je dostatočné množstvo pre štvorčlennú rodinu. Na predsmažené hranolčky a iné polotovary nie je potrebné pridávať žiadny olej. V teplovzdušnej fritéze môžete pripravovať i ďalšie jedlá, ako sú lososové karbonátky, quiche alebo pizzu. Aby ste dosiahli chrumkavú kôrku, zmiešajte strúhanku s polievkovou lyžicou oleja, potom už do teplovzdušnej fritézy nemusíte pridávať ďalší olej. Stehienka a soté stačí len zľahka potrieť olejom a väčšina domácich jedál sa bez oleja obíde celkom.

☉ Airfryer - Tippek és trükkök

500 g házi készítésű hasáburgonyához vagy egyéb ropogós burgonyából készült ételhez mindössze egy fél evőkanál olajra van szüksége, és az egész család jól lakhat! A félkész hasáburgonya és snack-ek esetén nincs szükség olaj hozzáadására. Más egyéb ételleket is elkészíthet az Airfryer segítségével, például házi készítésű lazactortát, quiches-t vagy pizzát. A ropogós bunda elkészítéséhez elég mindössze egy evőkanálnyi olajat hozzákevernie a zsemlemorzsához, és már nincs is szükség több olaj hozzáadására! Az alsócombokat és a satay ételleket elég, ha egy vékony réteg olajjal bevonja, sőt, a legtöbb házi készítésű snack egyáltalán nem igényel olajat.





CZ AirFryer je jednoduchý, úsporný a bezpečný, protože jej nemusíte plnit olejem. Skvělé řešení pro rodiny s dětmi! Starší děti mohou dokonce pomáhat s přípravou vlastních smažených hranolků. A co je nejlepší: už žádný nepříjemný zápach při smažení! AirFryer vytváří jen příjemné aroma chutného vaření.

Obsluha AirFryer je jednoduchá. Abyste mohli servírovat chutné křupavé smažené hranolky, lehká jídla a další pokrmy, použijte následující postup:

1. Předehřejte AirFryer na požadovanou teplotu po dobu 3 minut.
2. Vložte ingredience do koše a spusťte pečící nádobu do AirFryer. Nastavte požadovaný čas smažení.
3. Pokud je to doporučeno, v polovině času přípravy zatřeste košem s ingrediencemi. Po uplynutí nastaveného času vysypte koš na talíř. Pomocí kleštíček vyjměte větší porce.

Jídla z této kuchačky můžete připravovat také na talíři nebo v zapékačce s maximálním průměrem 16 cm. Když jsou ingredience hotové, vyndejte je z talíře nebo misky pomocí obrabčinky. Použijte chňapky. **Přeměňte chutné jídlo ve zdravou hostinu!**

SK Teplovzdušná fritéza je jednoduchá, úsporná a bezpečná, pretože ju nemusíte plniť olejom. Skvelé riešenie pre rodiny s deťmi! Staršie deti môžu dokonca pomáhať s prípravou vlastných smažených hranolčekov vo fritéze. A čo je najlepšie: už žiadny nepríjemný zápach pri smažení! Teplovzdušná fritéza vytvára len príjemnú arómu chutného varenia.

Obsluha teplovzdušnej fritézy je jednoduchá. Aby ste mohli servírovať chutné chrumkavé smažené hranolčeky, ľahké jedlá a ďalšie pokrmy, použite nasledujúci postup:

1. Predhrejete teplovzdušnú fritézu na požadovanú teplotu počas 3 minút.
2. Vložte ingrediencie do koša a spusťte nádobu na pečenie do teplovzdušnej fritézy. Nastavte požadovaný čas smaženia.
3. Ak sa to odporúča, v polovici času prípravy zatrasťte košom s ingredienciami. Po uplynutí nastaveného času vysypte kôš na tanier. Pomocou klieštikov vyberte väčšie porcie.

Jedlá z tejto kuchárky môžete pripravovať aj na plechu alebo v zapekacej miske s maximálnym priemerom 16 cm. Keď sú ingrediencie hotové, vyberte ich z taniera alebo misky pomocou obrabčinky. Použite chňapky. **Preměňte chutné jedlo na zdravú hostinu!**

HU Az Airfryer gazdaságossága mellett könnyen és biztonságosan kezelhető, mivel nem kell feltölteni olajjal. Nagyszerű megoldás a gyermekes családok számára! Az idősebb gyerekek akár a hasáburgonyájuk Airfryer-rel történő elkészítésébe is besegíthetnek. A legjobb az egészben, hogy a konyha mentes a kellemetlen szagoktól! Az Airfryer inycsiklandozó illatokkal tölti meg a konyháját.

Az Airfryer könnyen használható. Az ízletes és ropogós hasáburgonya, snack-ek és más finomságok elkészítéséhez kövesse az alábbi három lépést:

1. 3 percen keresztül melegítse elő az Airfryer-t a kívánt hőmérsékletre.
2. A hozzávalókat helyezze a sütőkosárba, és csúsztassa a serpenyőt az Airfryer-be. Állítsa be a szükséges sütési időt.
3. Ha szükséges, a sütési idő felénél alaposan rázza össze a sütőkosárban található hozzávalókat. Ha letelt a beállított sütési idő, helyezze tányérra a sütőkosár tartalmát. A nagyobb falatok kisedéséhez használjon ételcsipeszt.

A receptfüzetben található ételleket egy maximálisan 16 centiméter átmérőjű tál vagy sütőtálca segítségével is elkészítheti. Ha az étel elkészült, egy szedőkanál segítségével vegye azt ki a tálból vagy a serpenyőből. Viseljen sütőkesztyűt vagy használjon edényfogót. **Varázsolja az ízletes ételleket egészséges lakomává!**

CZ Kořeněné country hranolky

Příloha – 4 porce
🕒 10 minut + 20 minut v Airfryer

800 g lojovitých brambor
2 malé sušené chilli papričky nebo 1 vrchovatá lžička čerstvě mleté pálivé papriky
½ polévkové lžice čerstvě mletého černého pepře
1 polévková lžice olivového oleje
½ polévkové lžice koření kari

1. Předehřejte Airfryer na 180 °C.
2. Odrhňte brambory pod tekoucí vodou dočista. Podélně je nařežte na proužky o tloušťce 1 ½ cm.
3. Namočte hranolky do vody alespoň na 30 minut. Nechte je důkladně okapat a poté je osušte papírovými utěrkami.
4. Velmi jemně rozdrťte chilli papričky (ve hmoždíři) a poté je smíchejte v misce s olivovým olejem, pepřem a kořením kari. Hranolky obalte v této směsi.
5. Přemístěte hranolky do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 20 minut a smažte hranolky, dokud nejsou zlato-hnědé a hotové. Občas je otočte.
6. Smažené hranolky podávejte ve velké míse a posypte je solí. Vynikající ke steaku.

SK Korenené country hranolčky

Příloha – 4 porcie
🕒 10 minút + 20 minút v teplovzdušnej fritéze

800 g lojovitých zemiakov
2 malé sušené čili papričky alebo 1 vrchovatá lyžička čerstvo mletej pálivej papriky
½ polievkovej lyžice čerstvo mletého čierneho korenia
1 polievková lyžica olivového oleja
½ polievkovej lyžice korenia kari

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 180 °C.
2. Vydrhňte zemiaky pod tečúcou vodou do čista. Pozdĺžne ich narežte na prúžky hrubé 1 a ½ cm.
3. Namočte hranolčky do vody aspoň na 30 minút. Nechajte ich dôkladne odkvapkať a potom ich osušte papierovými utierkami.
4. Rozdrvte chilli papričky najemno (v maziari) a potom ich zmiešajte v miske s olivovým olejom, čiernym korením a korením kari. Hranolčky obalte v tejto zmesi.
5. Premiestnite hranolčky do fritovacieho koša a spusťte koš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 20 minút a smažte hranolčky, kým nie sú zlatohnedé a hotové. Občas ich otočte zatrasením koša.
6. Smažené hranolčky podávajte vo veľkej miske a posypte ich soľou. Vynikajúce k steaku.

HU Fűszeres vidékies hasábburgonya

Köret – 4 adag
🕒 10 perc + 20 perc Airfryer

800 g burgonya
2 kis adag, szárított chili vagy 1 teáskálnyi frissen őrölt, szárított chili pehely
½ evőkanál frissen őrölt fekete bors
1 evőkanál olívaolaj
½ evőkanál őrölt curry

1. Melegítse elő az Airfryer-t 180 °C-ra.
2. Csapvíz alatt sűrűlő tisztára a burgonyát. Hosszában vágja fel azokat 1 ½ cm-es csíkokra.
3. Áztassa vízben a burgonyát legalább 30 percig. Eressze le a vizet, majd konyhai törölkendővel törölje szárazra a burgonyát.
4. Zúzza apró darabokra a chilit (egy mozsárban), majd keverje össze egy tálban az olívaolajjal, a paprikával és őrölt curry-vel. Az így kapott keverékkel bundázza be a burgonyát.
5. Helyezze a burgonyát a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 20 percre, és addig süsse a burgonyát, amíg szép aranybarna nem lesz. Időnként forgassa meg a burgonyát.
6. Lapos tányéron tálalja a hasábburgonyát, és szórja meg sóval. Különösen izletes, ha steakkel együtt fogyasztják.

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
820 kJ / 195 kcal	820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal
4 g bílkovín	4 g biellkovín	4 g fehérje
celkem 3 g tuku, 0 g nasycených mastných kyselin	celkovo 3 g tuku, 0 g nasýtených mastných kyselin	3 g teljes zsírtartalom, 0 g telített zsír
38 g szacharidú	38 g szacharidov	38 g szénhidrát
7 g vlákniny	7 g vlákniny	7 g rost

CZ Smažené hranolky s jogurtovým dipem

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
715 kJ / 170 kcal	715 kJ/170 kcal	715 kJ/170 kcal
4 g bílkovin	4 g bielkovín	4 g fehérje
celkem 6 g tuku, 3 g nasycených mastných kyselin	celkovo 6 g tuku, 3 g nasýtených mastných kyselin	6 g teljes zsírtartalom, 3 g telített zsír
25 g sacharidů	25 g sacharidov	25 g szénhidrát
4 g vlákniny	4 g vlákniny	4 g rost

Příloha – 3–4 porce

🕒 20 minut + 15 minut v Airfryer

500 g velkých lojovitých brambor
½ polévkové lžíce (olivového) oleje
150 ml (řeckého) jogurtu
2 polévkové lžíce listové petržele, jemně nakrájené
2 polévkové lžíce pažitky, jemně nakrájené
Čerstvě namletý černý pepř

1. Brambory oloupejte a nakrájejte (pomocí kráječe na hranolky) na dlouhé proužky o tloušťce 8 mm.
2. Namočte hranolky do vody alespoň na 30 minut. Nechte je důkladně okapat a poté je osušte papírovými utěrkami.
3. Předehřejte Airfryer na 150 °C. Opatrně obalte bramborové proužky v oleji v široké míse a vložte je do fritovacího koše.
4. Koš vložte do Airfryer a nastavte časovač na 5 minut. Před smažením hranolky, dokud nejsou mírně křupavé, a nechte je vychladnout.
5. Nyní zvýšte teplotu v Airfryer na 180 °C. Znovu spusťte koš s hranolky do Airfryer a nastavte časovač na 12–16 minut. Osmažte hranolky do zlato-hněda.
6. Během smažení hranolků připravte jogurtový dip. V malé misce smíchejte jogurt s petrželí a pažitkou. Dle chuti přidejte sůl a pepř.
7. Nechte hranolky okapat v cedníku vystlaném papírovými utěrkami. Posypte solí.
8. Hranolky podávejte s jogurtovým dipem a čerstvým salátem. Vynikající s pečeným masem nebo kuřetem.

Tipy / Tipy / Tipp

- Chcete v Airfryer připravit velké množství hranolků? Pak nepřed smažte více než 800 gramů hranolků najednou. Hranolky vypadají nejlépe, pokud je dosmažíte ve dvou dávkách.
- Velké množství hranolků můžete dosmažit také v jedné dávce. Nastavte teplotu na 180 °C a čas smažení na 18–20 minut. Při tomto způsobu přípravy budou hranolky o něco méně rovnoměrně zbarvené dohněda.
- Při použití nových brambor připravte nádherně zlato-hnědé hranolky. Pokud jsou brambory trochu starší, jejich barva během smažení bude tmavší.

Tloušťka hranolků	před smažením	smažení
5 mm	4 min	10–12 min
10 mm	6 min	12–16 min
15 mm	8 min	14–18 min

SK Smažené hranolčky s jogurtovým dipom

Příloha – 3 – 4 porcie

🕒 20 minút + 15 minút v teplovzdušnej fritéze

500 g veľkých lojovitých zemiakov
½ polievkovej lyžice (olivového) oleja
150 ml (gréckeho) jogurtu
2 polievkové lyžice petržlenovej vňate, jemne nakrájanej
2 polievkové lyžice pažitky, jemne nakrájanej
Čerstvo namleté čierne korenie

1. Zemiaky olúpte a nakrájajte (pomocou krájača na hranolčeky) na dlhé pružky hrubé 8 mm.
2. Namočte hranolčeky do vody aspoň na 30 minút. Nechajte ich dôkladne odkvapkať a potom ich osušte papierovými utierkami.
3. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 150 °C. Opatrne obalte zemiakové pružky v oleji v širokej miske a vložte ich do fritovacieho koša.
4. Kôš vložte do teplovzdušnej fritézy a nastavte časovač na 5 minút. Predsmažte hranolčeky, kým nie sú mierne chrumkavé, a nechajte ich vychladnúť.
5. Teraz zvýšte teplotu v teplovzdušnej fritéze na 180 °C. Znovu spusťte kôš s hranolčkami do teplovzdušnej fritézy a nastavte časovač na 12 – 16 minút. Osmažte hranolčeky do zlatohneda.
6. Počas smaženia hranolčekov pripravte jogurtový dip. V malej miske zmiešajte jogurt s petržlenovou vňaťou a pažitkou. Podľa chuti pridajte soľ a čierne korenie.
7. Nechajte hranolčeky odkvapkať v sitku vystlanom papierovými utierkami. Posypte soľou.
8. Hranolčeky podávajte s jogurtovým dipom a čerstvým šalátom. Vynikajúce s pečeným mäsom alebo kurčat'om.

- Chcete v teplovzdušnej fritéze pripraviť veľké množstvo hranolčekov? Potom nepredsmažujte viac než 800 gramov hranolčekov naraz. Hranolčeky vyzerajú najlepšie, ak ich dosmažíte v dvoch dávkach.
- Veľké množstvo hranolčekov môžete dosmažiť tiež v jednej dávke. Nastavte teplotu na 180 °C a čas smaženia na 18 – 20 minút. Pri tomto spôsobe prípravy budú hranolčeky o niečo menej rovnomerne sfarbené dohneda.
- Pri použití nových zemiakov pripravte nádherné zlatohnedé hranolčeky. Ak sú zemiaky trochu staršie, ich farba bude počas smaženia tmavšia.

Hrúbka hranolčekov	predsmaženie	smaženie
5 mm	4 min.	10 – 12 min.
10 mm	6 min.	12 – 16 min.
15 mm	8 min.	14 – 18 min.

HU Hasábburgonya joghurtos mártogatóssal

Köret – 3-4 adag

🕒 20 perc + 15 perc Airfryer

500 g nagyobb burgonya
½ evőkanál (oliva) olaj
150 ml görög joghurt
2 evőkanál sima levelű petrezselyem, apróra vágva
2 evőkanál finomra vágott metélőhagyma
Frissen őrölt feketebors

1. Hámozza meg a burgonyát, és vágja fel (hasábburgonya vágó segítségével) hosszabb, 8 mm vastagságú csíkokra.
2. Áztassa vízben a burgonyát legalább 30 percig. Eressze le a vizet, majd konyhai törülköendővel törölje szárazra a burgonyát.
3. Melegítse elő az Airfryer-t 150°C-ra. Mártsa bele a burgonyacsíkokat az olajba, és helyezze azokat a sütőköszárba.
4. Csúsztassa a kosarat az Airfryer-be, és állítsa be az időzítőt 5 percre. Süsse elő a burgonyát, amíg megfelelően ropogós nem lesz, és hagyja lehűlni.
5. Növelje meg az Airfryer hőmérsékletét 180°C-ra. A burgonyával teli kosarat csúsztassa be az Airfryer-be, és állítsa be az időzítőt 12-16 percre. Süsse aranybarnára a burgonyát.
6. Amíg a burgonya sül, készítse el a joghurtos mártogatóst. Egy kisebb tálban keverje a joghurtot a petrezselyemmel és a metélőhagymával. Adjon hozzá sót és borsot, ízlés szerint.
7. Csepegtesse le a hasábburgonyát egy konyhai törülköendővel kibélelt szűrőedényen keresztül. Szórja meg sóval.
8. Joghurtos mártogatóssal és friss salátával tálalja a burgonyát. Különösen ízletes sült hússal vagy csirkével.

- Nagyobb mennyiségű hasábburgonyát szeretne előkészíteni az Airfryer segítségével? Akkor egyidejűleg legfeljebb 800 g burgonyát süssön ki. A burgonya akkor a legszebb, ha két adagban sül ki.
- Ugyanakkor egy adagban is kisülhet nagyobb mennyiségű burgonyát. Állítsa 180°C-ra a hőmérsékletet, a sütési időt pedig 18-20 percre. Így módon a burgonya kicsit kevésbé egyenletesen barnul meg.
- Amennyiben újburgonyát használ, az gyönyörű aranybarnára fog sülni. A valamivel érettebb burgonyák színe a sütés során kissé sötétebb lesz.

A burgonya vastagsága	Elő sütés	Sütés
5 mm	4 perc	10-12 perc
10 mm	6 perc	12-16 perc
15 mm	8 perc	14-18 perc

CZ Ryba a hranolky

Hlavní chod – 2 porce

L 15 minut + 12 minut
v Airfryer

200 g filetů z bílých ryb (treska)
30 g tortilla chipsů
1 vejce
300 g (červených) brambor
1 polévková lžička rostlinného oleje
½ polévkové lžičce citronové šťávy

1. Předehřejte Airfryer na 180 °C.
2. Nakrájejte rybu na stejně velké kousky a potřete je citronovou šťávou, solí a pepřem. Nechte rybu na 5 minut odpočinout.
3. Velmi jemně rozemelte tortilla chips v kuchyňském robotu a nasypete je na táč. Rozklepnete vejce do hluboké mísy.
4. Namočte kousky ryby jeden po druhém do vejce a obalte je v rozemletých tortilla chipsech, aby byly zcela pokryté.
5. Odrhněte brambory dočista a poté je podélně nakrájejte na proužky. Namočte proužky brambor do vody alespoň na 30 minut. Nechte je důkladně okapat a poté je osušte papírovými utěrkami. V míse je obalte v oleji.
6. Do koše Airfryer vložte přepážku. Na jednu stranu umístěte bramborové kousky a na druhou kousky ryby.
7. Spustte koš do fritézy. Nastavte časovač na 12 minut a smažte brambory a rybu, dokud nejsou křupavě hnědé.
8. Uspořádejte rybu a hranolky na dva talíře a lehce posypte solí. Vynikající se zeleným salátem.

SK Fish and chips

Hlavný chod – 2 porcie

L 15 minút + 12 minút v teplovzdušnej fritéze

200 g filiet z bielej ryby (treska)
30 g tortilla chipsov
1 vajce
300 g (červených) zemiakov
1 polievková lyžica rastlinného oleja
½ polievkovej lyžice citrónovej šťavy

1. Predhrejete teplovzdušnú fritézu na 180 °C.
2. Nakrájajte rybu na rovnako veľké kúsky a potrite ich citrónovou šťavou, soľou a čiernym korením. Nechajte rybu 5 minút odpočinúť.
3. Pomeňte tortilla chipsy najemno v kuchynskom robote a nasypete ich na tácku. Rozklepnite vajcia do hlbokej misy.
4. Namočte kúsky ryby jeden po druhom do vajca a obalte ich v pomletých tortilla chipsoch, aby boli celkom pokryté.
5. Vydrhnite zemiaky dočista a potom ich pozdĺžne nakrájajte na prúžky. Namočte prúžky zemiakov do vody aspoň na 30 minút. Nechajte ich dôkladne odkvapkať a potom ich osušte papierovými utierkami. V mise ich obalte v oleji.
6. Do koša teplovzdušnej fritézy vložte priehradku. Na jednu stranu umiestnite zemiakové kúsky a na druhú kúsky ryby.
7. Spustte kôš do fritézy. Nastavte časovač na 12 minút a smažte zemiaky a rybu, kým nie sú chrumkavo hnedé.
8. Naservujte rybu a hranolčky na dva tanieri a zľahka posypte soľou. Vynikajúce so zeleným šalátom.

HU Fish and chips

Főétel – 2 adag

L 15 perc + 12 perc Airfryer

200 g fehér halfilé (foltos tőkehal, tőkehal, sárga tőkehal)
30 g tortilla chips
1 tojás
300 g (piros) burgonya
1 evőkanál növényi olaj
½ evőkanál citromlé

1. Melegítse elő az Airfryer-t 180°C-ra.
2. Vágja fel a halat négy egyenlő méretű darabra, és kenje be citromlével, sóval és borssal. Hagyja 5 percgig állni a halat.
3. Konyhai robotgép használatával őrölje apróra a tortilla chipset, majd helyezze tányérra. Egy mély tálban verje fel a tojást.
4. A haldarabokat egyenként mártsa bele a tojásba, majd forgassa bele a haldarabokat az őrölt tortilla chipsbe, úgy, hogy teljesen be legyenek bundázva.
5. Törölje tisztára a burgonyát, és hosszában vágja fel vékony csíkokra. Áztassa vízben a burgonya csíkokat legalább 30 percgig. Eressze le a vizet, majd konyhai törlőkendővel törölje szárazra a burgonyát. Vonja be őket olajjal egy tálban.
6. Helyezze be az elválasztót az Airfryer kosarába. Helyezze az egyik oldalra a burgonya csíkokat, míg a másikra a haldarabokat.
7. Csúsztassa be a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 12 percre, és addig süsse a burgonyát és a halat, amíg azok szép aranybarnák nem lesznek.
8. A halat és a chipset két külön tányéron tálalja, és egy kissé sózza meg. Különösen izletes zöld salátával.

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
1535 kJ / 365 kcal	1 535 kJ/365 kcal	1535 kJ/365 kcal
25 g bílkovín	25 g bielkovín	25 g fehérje
celkem 13 g tuku, 3 g nasycených mastných kyselin	celkovo 13 g tuku, 3 g nasýtených mastných kyselín	13 g teljes zsírtartalom, 3 g telített zsír
38 g sacharidů	38 g sacharidov	38 g szénhidrát
6 g vlákniny	6 g vlákniny	6 g rost

🇨🇿 Křupavé bramborové kostičky s kari a koriandrovou salsou

Příloha – 4 porce

🕒 10 minut + 15 minut v Airfryer

750 g lojovitých brambor

1 polévková lžíce jemného koření kari

1 polévková lžíce rostlinného oleje

1 malé zralé mango v plátcích (čerstvé nebo konzervované)

15 g čerstvého koriandru, jemně nakrájeného

Šťáva a nastrouhaná kůra z ½ limetky

Čerstvě namletý černý pepř

1. Předehřejte Airfryer na 180 °C. Oloupejte brambory a nakrájejte je na 2 cm kostičky. Namočte kostičky do vody alespoň na 30 minut. Nechte je důkladně okapat a poté je osušte papírovými utěrkami.
2. Smíchejte kari a olej v misce a bramborové kostičky obalte v této směsi. Přemístěte bramborové kostičky do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 15 minut a smažte kostičky, dokud nejsou zlato-hnědé a hotové. Občas je otočte.
3. Mezitím připravte v mixéru pyré z manga s koriandrem, limetkovou kůrou a limetkovou šťávou, a dle chuti osolte a opepřete.
4. Bramborové kostičky podávejte s touto salsou. Vynikající s pečeným kuřetem nebo rybou pečenou v páře.

Bramborové kostičky s česnekem a slaninou

Nahradte koření kari 1 stroužkem rozdrčeného česneku smíchaného s 1 polévkovou lžící olivového oleje. Obalte bramborové kostičky a 50 g plátků slaniny nebo kostiček uzené slaniny v okořeněném oleji. Poté bramborové kostičky osmažte dle receptu, dokud nejsou zlato-hnědé a hotové.

🇸🇰 Chrumkavé zemiakové kocky s karí a koriandrovou salsou

Příloha – 4 porcie

🕒 10 minút + 15 minút v teplovzdušnej fritéze

750 g lojovitých zemiakov

1 polievková lyžica jemného korenia karí

1 polievková lyžica rastlinného oleja

1 malé zrelé mango pokrújané na plátky (čerstvé alebo konzervované)

15 g čerstvého koriandra, jemne nakrájaného

Šťava a nastrúhaná kôra z ½ limetky

Čerstvo namleté čierne korenie

1. Predhrejete teplovzdušnú fritézu na 180 °C. Olúpte zemiaky a nakrájajte ich na 2 cm kocky. Namočte kocky do vody aspoň na 30 minút. Nechajte ich dôkladne odkvapkať a potom ich osušte papierovými utierkami.
2. Zmiešajte karí a olej v miske a zemiakové kocky obalte v tejto zmesi. Premiestnite zemiakové kocky do fritovacieho koša a spusťte kôš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 15 minút a smažte kocky, kým nebudú zlatohnedé a hotové. Občas ich otočte zatrasením koša.
3. Medzitým pripravte v mixéri pyré z manga s koriandrom, limetkovou kôrou a limetkovou šťavou a podľa chuti osolte a okoreňte.
4. Zemiakové kocky podávajte s touto salsou. Vynikajúce s pečeným kurčat'om alebo rybou varenou v pare.

Zemiakové kocky s cesnakom a slaninou

Nahradte korenie karí 1 strúčikom rozdrveného cesnaku zmiešaného s 1 polievkovou lyžicou olivového oleja. Obalte zemiakové kocky a 50 g plátkov slaniny alebo kociek údenej slaniny v okorenenom oleji. Potom zemiakové kocky smažte podľa receptu, kým nebudú zlatohnedé a hotové.

🇮🇷 Ropogós currys burgonya kockák koriander salsa szósszal

Köret – 4 adag

🕒 10 perc + 15 perc Airfryer

750 g burgonya

1 evőkanál nem csípős őrölt curry

1 evőkanál növényi olaj

1 kisebb méretű érett mangó, szeletelve (friss vagy konzerv)

15 g friss koriander, apróra vágva

Egy 1/2 citrom leve és reszelt héja

Frissen őrölt feketebors

1. Melegítse elő az Airfryer-t 180°C-ra. Hámozza meg a burgonyát, és vágja fel 2 cm vastagságú kockákra. Áztassa vízben a burgonya kockákat legalább 30 percig. Eressze le a vizet, majd konyhai törülközővel törölje szárazra a burgonyát.
2. Keverje össze az őrölt curry-t és az olajat egy tálban, majd az így kapott keverékkel bundázza be a burgonya kockákat. Helyezze a burgonya kockákat a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 15 percre, és addig süsse a burgonya kockákat, amíg szép aranybarnák nem lesznek. Időnként forgassa meg a burgonyát.
3. Közben egy turmixgépben pépesítse meg a mangót a korianderrel, a citrom héjával, és a citrom levével, majd adjon hozzá sót és borsot, ízlés szerint.
4. A burgonya kockákat salsa szósszal tálalja. Különösen ízletes sült hússal vagy párolt hallal.

Burgonya kockák fohagymával és baconnel

A curry port helyettesítse 1 gerezd zúzott fohagymával, és keverje össze 1 evőkanál olívaolajjal. Bundázza be a burgonya kockákat 50 grammnyi bacon csikkal vagy fűszeres olajban füstölt bacon kockákkal. Majd a recept szerint süsse ki a burgonya kockákat, amíg szép aranybarnák nem lesznek.



🇨🇿 Pečené paprikové brambory s řeckým jogurtem

🇨🇿 Každá porce obsahuje	🇸🇰 Každá porcia obsahuje	🇭🇺 Egy adag tápértéke
985 kJ / 235 kcal	985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal
5 g bílkovin	5 g bielkovín	5 g fehérje
celkem 9 g tuku, 3 g nasycených mastných kyselin	celkovo 9 g tuku, 3 g nasýtených mastných kyselín	9 g teljes zsírtartalom, 3 g telített zsír
34 g sacharidů	34 g szacharidov	34 g szénhidrát
5 g vlákniny	5 g vlákniны	5 g rost

Příloha – 4 porce

🕒 10 minut + 20 minut v Airfryer

800 g lojovitých brambor
2 polévkové lžíce olivového oleje
1 polévková lžíce pálivé papriky
Čerstvě namletý černý pepř
150 ml řeckého jogurtu

1. Předehřejte Airfryer na 180 °C. Olupejte brambory a nakrájejte je na 3 cm kostičky. Namočte kostičky do vody alespoň na 30 minut. Nechte je důkladně okapat a poté je osušte papírovými utěrkami.
2. Ve středně velké míse smíchejte 1 polévkovou lžiči olivového oleje s paprikou a dle chuti přidejte pepř. Obaťte bramborové kostičky v okořeněném oleji.
3. Přemístěte bramborové kostičky do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 20 minut a smažte bramborové kostičky, dokud nejsou zlato-hnědé a hotové. Občas je otočte.
4. Smíchejte řecký jogurt v malé misce se zbývající lžiči olivového oleje a dle chuti osolte a opepřete. Posypte paprikou. Jogurt podávejte jako dip s brambory.
5. Bramborové kostičky podávejte v míse a posypte solí. Vynikající s vysokým roštěncem nebo s kebabem.

Tipy / Tipy / Tipp

Osmažené bramborové kostičky okořeňte různými druhy koření. Olej smíchejte například se směsí koření Ras el Hanout nebo s kořením taco.

🇸🇰 Pečené paprikové zemiaky s gréckym jogurtom

Příloha – 4 porcie

🕒 10 minút + 20 minút v teplovzdušnej fritéze

800 g lojovitých zemiakov
2 polievkové lyžice olivového oleja
1 polievková lyžica pálivej papriky
Čerstvo namleté čierne korenie
150 ml gréckeho jogurtu

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 180 °C. Olúpte zemiaky a nakrájajte ich na 3 cm kocky. Namočte kocky do vody aspoň na 30 minút. Nechajte ich dôkladne odkvapkať a potom ich osušte papierovými utierkami.
2. V stredne veľkej miske zmiešajte 1 polievkovú lyžicu olivového oleja s paprikou a podľa chuti pridajte čierne korenie. Obaťte zemiakové kocky v okorenenom oleji.
3. Premiestnite zemiakové kocky do fritovacieho koša a spusťte kôš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 20 minút a smažte zemiakové kocky, kým nebudú zlatohnedé a hotové. Občas ich otočte.
4. Zmiešajte grécky jogurt v malej miske so zvyšnou lyžicou olivového oleja a podľa chuti osolte a okoreňte. Posypte paprikou. Jogurt podávejte ako dip so zemiakmi.
5. Zemiakové kocky podávejte v mise a posypte soľou. Vynikajúce s vysokou roštenkou alebo s kebabom.

Osmažené zemiakové kocky okoreňte rôznymi druhmi korenia. Olej zmiešajte napríklad so zmesou korenia Ras el Hanout alebo s korením na tacos.

🇭🇺 Sült paprikás krumpli görög joghurttal

Köret – 4 adag

🕒 10 perc + 20 perc Airfryeryer

800 g burgonya
2 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál csípős paprika
Frissen őrölt feketebors
150 ml görög joghurt

1. Melegítse elő az Airfryer-t 180°C-ra. Hámozza meg a burgonyát, és vágja fel 3 centiméteres kockákra. Áztassa vízben a burgonya kockákat legalább 30 percig. Eressze le a vizet, majd konyhai törülköendővel törölje szárazra a burgonyát.
2. Egy közepes méretű edényben keverjen össze egy evőkanál olívaolajat paprikával, és adjon hozzá borsot, ízlés szerint. A burgonya kockákat bundázza be fűszeres olajjal.
3. Helyezze a burgonya kockákat a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 20 percre, és addig süsse a burgonya kockákat, amíg szép aranybarnák nem lesznek. Időnként forgassa meg a burgonyát.
4. Keverje össze a görög joghurtot a magmaradt, egy kanálnyi olívaolajjal, és adjon hozzá sót és borsot, ízlés szerint. Szórja meg paprikával. A joghurtot a burgonya mellé, mint mártogatóst tálalja.
5. Lapos tányéron tálalja a burgonya kockákat, és szórja meg sóval. Különösen ízletes bordával vagy kebabbal.

A burgonya kockákat a legkülönbözőbb fűszerekkel varázsolhatja még ízletesebbé. Például összekeverheti az olajat ras el hanout fűszerrel vagy taco fűszerkeverékkel.

CZ Smažené bramborové plátky s česnekem

Příloha – 4 porce

 10 minut + 20 minut v Airfryer

750 g lojovitých brambor

1 stroužek česneku, drčený

1 polévková lžička čerstvého tymiánu

1 polévková lžička olivového oleje

Mořská sůl

1. Předehřejte Airfryer na 180 °C. Oloupejte brambory a nakrájejte je na tenká kolečka. Namočte je do vody alespoň na 30 minut. Nechte je důkladně okapat a povrch osušte papírovými utěrkami.
2. Smíchejte česnek, tymián a olivový olej v míse a brambory obalte v této směsi.
3. Přemístěte bramborové plátky do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 20 minut a smažte brambory, dokud nejsou zlato-hnědé a hotové.
4. Osmažené bramborové plátky podávejte v ohřáté míse a posypte solí. Vynikající s jehněčimi kotletami nebo řízků.

SK Smažené zemiakové plátky s cesnakom

Příloha – 4 porcie

 10 minút + 20 minút v teplovzdušnej fritéze

750 g lojovitých zemiakov

1 strúčik cesnaku, drvený

1 polievková lyžica čerstvého tymianu


1 polievková lyžica olivového oleja

Morská soľ

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 180 °C. Olúpte zemiaky a nakrájajte ich na tenké kolieska. Namočte ich do vody aspoň na 30 minút. Nechajte ich dôkladne odkvapkať a povrch osušte papierovými utierkami.
2. Zmiešajte cesnak, tymian a olivový olej v mise a zemiaky obalte v tejto zmesi.
3. Premiestnite zemiakové plátky do fritovacieho koša a spusťte koš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 20 minút a smažte zemiaky, kým nebudú zlatohnedé a hotové.
4. Osmažené zemiakové plátky podávejte v ohriatej mise a posypte soľou. Vynikajúce s jahňacími kotletami alebo rezňami.

HU Fokhagymás sült burgonya szeletek

Köret – 4 adag

 10 perc + 20 perc Airfryer

750 g burgonya

1 gerezd zúzott fokhagyma

1 evőkanál friss kakukkfű

1 evőkanál olívaolaj

Tengeri só

1. Melegítse elő az Airfryer-t 180°C-ra. Hámozza meg a burgonyát, és vágja fel vékony szeletekre. Áztassa vízben legalább 30 percig. Eressze le a vizet, majd konyhai törölkendővel törölje szárazra a burgonyaszeletek felső részzeit.
2. Keverje össze a fokhagymát, a kakukkfűvet, és az olívaolajat egy tálban, majd az így kapott keverékkel bundázza be a burgonyát.
3. Helyezze a burgonya szeleteket a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 20 percre, és addig süsse a burgonyát, amíg szép aranybarna nem lesz.
4. Helyezze a sült burgonya szeleteket egy meleg lapos tányérra, és szórja meg sóval. Különösen ízletes bányabordával vagy bordaszelettel.

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
695 kJ / 165 kcal	695 kJ/165 kcal	695 kJ/165 kcal
3 g bílkovín	3 g bielkovín	3 g fehérje
celkem 3 g tuku, 0 g nasycených mastných kyselin	celkovo 3 g tuku, 0 g nasýtených mastných kyselín	3 g teljes zsírtartalom, 0 g telített zsír
31 g sacharidů	31 g sacharidov	31 g szénhidrát
5 g vlákniny	5 g vlákniny	5 g rost

CZ Pečené brambory s tuňákem

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
1700 kJ / 405 kcal	1 700 kJ/405 kcal	1700 kJ/405 kcal
28 g bílkovin	28 g bielkovín	28 g fehérje
celkem 11 g tuku, 3 g nasycených mastných kyselin	celkovo 11 g tuku, 3 g nasýtených mastných kyselin	11 g teljes zsírtartalom, 3 g telített zsír
49 g sacharidů	49 g sacharidov	49 g szénhidrát
8 g vlákniny	8 g vlákniny	8 g rost

Hlavní chod – 2 porce
🕒 10 minut + 30 minut v Airfryer

4 brambory s vysokým obsahem škrobu, každý cca 125 g
½ polévkové lžice olivového oleje
1 konzerva tuňáka v oleji, okapaného
2 polévkové lžice (řeckého) jogurtu
1 kávová lžička chilli
1 pórek, jemně nakrájený na kolečka
Čerstvě namletý černý pepř
1 polévková lžice kapary

1. Předehřejte Airfryer na 180 °C. Namočte brambory alespoň na 30 minut a osušte je papírovými utěrkami.
2. Jemně potřete brambory olivovým olejem a vložte je do fritovacího koše. Spusťte koš do Airfryer a nastavte časovač na 30 minut, aby byly brambory lahodně křupavé a hotové.
3. V míse jemně rozmíchejte tuňáka a přidejte jogurt a chilli. Dobře promíchejte. Přimíchejte polovinu póru a dochut'te solí a pepřem.
4. Brambory rozložte na dva talíře a horní stranu podélně rozřízněte. Bramboru mírně rozevřete a lžící na otevřenou bramboru nakladte tuňákovou směs. Náplň posypte chilli a navrch lžící nakladte kapary a zbytek póru. Vynikající s čerstvým salátem.

Tipy / Tipy / Tipp

Podávejte pečené brambory jako přílohu s hrudkou másla nebo lžící zakysané smetany navrchu. Posypte dle chuti hrubou mořskou solí a pepřem.

SK Pečené zemiaky s tuniakom

Hlavný chod – 2 porcie
🕒 10 minút + 30 minút v teplovzdušnej fritéze

4 zemiaky s vysokým obsahom škrobu, každý cca 125 g
½ polievkovej lyžice olivového oleja
1 konzerva tuniaka v oleji, odkvapkaného
2 polievkové lyžice (gréckeho) jogurtu
1 kávová lyžička čili
1 pór, jemne nakrájaný na kolieska
Čerstvo namleté čierne korenie
1 polievková lyžica kapár

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 180 °C. Namočte zemiaky aspoň na 30 minút a osušte ich papierovými utierkami.
2. Jemne potrite zemiaky olivovým olejom a vložte ich do fritovacieho koša. Spusťte kôš do teplovzdušnej fritézy a nastavte časovač na 30 minút, aby boli zemiaky lahodne chrumkavé a hotové.
3. V mise jemne rozmiešajte tuniaka a pridajte jogurt a čili. Dobre premiešajte. Primiešajte polovicu póru a dochut'te soľou a čiernym korením.
4. Zemiaky rozložte na dva taniere a hornú stranu pozdĺžne rozrežte. Zemiak mierne roztvorte a lyžicou na otvorený zemiak nakladte tuniakovú zmes. Náplň posypte čili a navrch lyžicou nakladte kapary a zvyšok póru. Vynikajúce s čerstvým šalátom.

Pečené zemiaky podávejte ako prílohu s hrudkou masla alebo lyžicou kyslej smotany navrchu. Posypte podľa chuti hrubou morskou soľou a čiernym korením.

HU Sült burgonya tonhalla

Főétel – 2 adag
🕒 10 perc + 30 perc Airfryer

4 magas keményítőtartalmú burgonya, egyenként hozzávetőleg 125 grammosak
½ evőkanál olívaolaj
1 doboz tonhal, olajban, szárított
2 evőkanál (görög) joghurt
1 teáskanál őrölt chili
1 zöld hagyma, apróra karikákra vágva
Frissen őrölt feketebors
1 evőkanál kapribogyó

1. Melegítse elő az Airfryer-t 180°C-ra. Áztassa vízben a burgonyát legalább 30 percig, majd konyhai törülköendővel törölje szárazra.
2. A burgonyát finoman kenje meg olívaolajjal, és helyezze a sütő kosárba. Csúsztassa a kosarat az Airfryer-be, és állítsa be 30 percre az időzítőt, hogy a burgonya finom ropogósra süljön.
3. Egy tálban dolgozza pépesre a tonhalat, majd adja hozzá a joghurtot és az őrölt chilit. Alaposan keverje el. Keverje hozzá a zöld hagyma felét, és fűszerezze sóval és borssal, ízlés szerint.
4. Helyezze a burgonyákat két tányérra, és hosszában vágja ketté azokat. Enyhén nyomja meg a burgonyát, hogy az kinyíljon, és helyezze a belsejébe a tonhal keveréket. őrölt chilivel szórja meg a filét, és a kapribogyót, valamint a megmaradt zöld hagymát egy kanál segítségével helyezze a tetejére. Különösen ízletes friss salátával.

Köretként tálalja a sült burgonyát, egy kis vajjal vagy egy kanálnyi tejföllel a tetején. Ízesítse durva tengeri sóval és borssal, ízlés szerint.

🇨🇿 Bramborové krokety s parmezánem

🇨🇿 Každá porce obsahuje	🇸🇰 Každá porcia obsahuje	🇭🇺 Egy adag tápértéke
985 kJ / 235 kcal	985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal
9 g bílkovin	9 g bielkovín	9 g fehérje
celkem 10 g tuku, 4 g nasycených mastných kyselin	celkovo 10 g tuku, 4 g nasýtených mastných kyselín	10 g teljes zsírtartalom, 4 g telített zsír
27 g sacharidů	27 g szacharidov	27 g szénhidrát
3 g vlákniny	3 g vlákniны	3 g rost

Příloha – 4 porce

🕒 30 minut + 8 minut v Airfryer

300 g brambor s vysokým obsahem škrobu, oloupaných a nakrájených na kostičky
1 žloutek
50 g strouhaného parmezánu
2 polévkové lžíce mouky
2 polévkové lžíce pažitky, jemně nakrájené
Čerstvě namletý pepř
Muškátový oříšek
2 polévkové lžíce rostlinného oleje
50 g strouhanky

1. Bramborové kostičky vařte 15 minut v osolené vodě, dokud nejsou hotové. Brambory slijte a jemně je rozmačkejte štůchadlem nebo lisem na brambory. Bramborovou kaši nechte vychladnout.
2. Do bramborové kaše přidejte žloutek, sýr a pažitku a dobře promíchejte. Dochutěte solí, pepřem a muškátovým oříškem.
3. Předehřejte Airfryer na 200 °C. Smíchejte olej a strouhanku a míchejte, dokud směs není znovu sypká a drobná.
4. Vytvarujte bramborovou kaši do 12 kroket a oválejte je ve strouhance, dokud nebudou zcela obalené.
5. Vložte šest kroket do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 4 minuty a smažte bramborové krokety, dokud nejsou křupavě hnědé. Poté osmažte zbytek kroket.

Tipy / Tipy / Tipp

- Pokud si před tvarováním kroket mírně navlhčíte ruce, kaše se bude lépe tvarovat do hladkých kroket.
- Recept na krokety udělejte z dvojnásobného množství a polovinu připravených neosmažených kroket zamrazte na příště. Poté můžete zmrazené krokety dosmažit v Airfryer.

🇸🇰 Zemiakové krokety s parmezánom

Příloha – 4 porcie

🕒 30 minút + 8 minút v teplovzdušnej fritéze

300 g zemiakov s vysokým obsahom škrobu, olúpaných a nakrájaných na kocky
1 žltok
50 g strúhaného parmezánu
2 polievkové lyžice múky
2 polievkové lyžice pažitky, jemne nakrájanej
Čerstvo namleté čierne korenie
Muškátový oriešok
2 polievkové lyžice rastlinného oleja
50 g strúhanky

1. Zemiakové kocky varte 15 minút v osolenej vode, kým nebudú hotové. Zemiaky zlejte a jemne ich roztláčte pučidlom alebo lisom na zemiaky. Zemiakovú kašu nechajte vychladnúť.
2. Do zemiakovej kaše pridajte žltok, syr a pažitku a dobre premiešajte. Dochut'te soľou, čiernym korením a muškátovým orieškom.
3. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C. Zmiešajte olej a strúhanku a miešajte, kým zmes nie je znovu sypká a drobná.
4. Zo zemiakovej kaše vytvarujte 12 krokiet a vyvalkajte ich v strúhanke, kým nebudú celkom obalené.
5. Vložte šesť krokiet do fritovacieho koša a spusťte kôš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 4 minúty a smažte zemiakové krokety, kým nebudú chrumkavo hnedé. Potom osmažte zvyšok kroket.

- Ak si pred tvarovaním kroket mierne navlhčíte ruky, z kaše sa budú lepšie tvarovať hladké krokety.
- Recept na krokety urobte z dvojnásobného množstva a polovicu pripravených neosmažených kroket zamrazte nabudúce. Potom môžete zmrazené krokety dosmažiť v teplovzdušnej fritéze.

🇭🇺 Burgonyakroket parmezán sajtjal

Köret – 4 adag

🕒 30 perc + 8 perc Airfryer

300 g magas keményítőtartalmú burgonya, megisztítva, felkockázva
1 tojássárgája
50 g parmezán sajt, reszelt
2 evőkanál liszt
2 evőkanál finomra vágott metélőhagyma
Frissen őrölt bors
Szerecsendió
2 evőkanál növényi olaj
50 g zsemlemorzsa

1. A burgonya kockákat 15 percen keresztül főzze sós vízben, amíg el nem készülnek. Eressze le a vizet, és egy krumplinyomó segítségével dolgozza pépesre. Hagyja, hogy a burgonyapüré lehűljön.
2. Adja hozzá a krumplipüréhez a tojássárgáját, a sajtot, a lisztet, valamint a metélőhagymát, és alaposan keverje el. Ízesítse sóval, borssal, és szerecsendióval, ízlés szerint.
3. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra. Keverje össze az olajat és a zsemlemorzsát, és addig keverje, amíg a keverék újra fel nem lazul, és omlós nem lesz.
4. A krumplipüréből formázzon 12 krokettet, majd forgassa őket bele a zsemlemorzsába, amíg teljesen be nem bundázza azokat.
5. Hat krokettet helyezzen a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryerbe. Állítsa be az időzítőt 4 percre, és addig süsse a kroketteket, amíg azok szép aranybarnák nem lesznek. Majd a többi krokettet is süsse ki.

- Ha a krokettek formázását megelőzően enyhén benedvesíti a kezeit, könnyedebben formázhat kroketteket a krumplipüréből.
- Készítsen dupla adagot, és a még ki nem süttött, előkészített kroketteket fagyassza le későbbi alkalmakra. A későbbiekben az Airfryer segítségével kiütheti a lefagyasztott kroketteket.

CZ Rösti

Předkrm – 4 porce

🕒 10 minut + 15 minut v Airfryer

250 g lojovitých brambor, oloupaných

1 polévková lžíce pažitky, jemně nakrájené

Čerstvě namletý černý pepř

1 polévková lžíce olivového oleje

2 polévkové lžíce zakysané smetany

100 g uzeného lososa

1. Předehřejte Airfryer na 180 °C. Nastrouhejte brambory nahrubo do mísy a přidejte tři čtvrtiny pažitky a dochuťte solí a pepřem. Dobře promíchejte.
2. Potřete formu na pizzu olivovým olejem a rozprostřete na ni rovnoměrně bramborovou směs. Zatláchte nastrouhané brambory do formy a povrch bramborové placky potřete olivovým olejem.
3. Vložte formu na pizzu do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 15 minut a smažte rösti, dokud nejsou zvenku pěkně hnědé a uvnitř hotové.
4. Rozřízněte rösti na čtvrtiny a každou čtvrtinu položte na talíř. Ozdobte lžící zakysané smetany a vedle rösti položte na talíř plátek lososa. Zbytek pažitky nasype na zakysanou smetanu a přidejte trochu mletého pepře.

Tipy / Tipy / Tipp

Rösti jsou vynikající také jako příloha pro 2 osoby. Pokud podáváte jako přílohu, přidejte do nastrouhaných brambor 25 gramů proužků šunky.

SK Rössti

Predkrm – 4 porcie

🕒 10 minút + 15 minút v teplovzdušnej fritéze

250 g lojovitých zemiakov, olúpaných

1 polievková lyžica pažitky, jemne nakrájanej

Čerstvo namleté čierne korenie

1 polievková lyžica olivového oleja

2 polievkové lyžice kyslej smotany

100 g údeného lososa

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 180 °C. Nastrúhajte zemiaky nahrubo do misy, pridajte tri štvrtiny pažitky a dochuťte solou a čiernym korením. Dobre premiešajte.
2. Potrite formu na pizzu olivovým olejom a rozprestrite na ňu rovnomerne zemiakovú zmes. Zatláchte nastrúhané zemiaky do formy a povrch zemiakovej placky potrite olivovým olejom.
3. Vložte formu na pizzu do fritovacieho koša a spusťte kôš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 15 minút a smažte rösti, kým nebudú zvonku pekne hnedé a vnútri hotové.
4. Rozrežte rösti na štvrtiny a každú štvrtinu položte na tanier. Ozdobte lyžicou kyslej smotany a vedľa rösti položte na tanier plátek lososa. Zvyšok pažitky nasype na kyslú smotanu a pridajte trochu mletého korenia.

Rössti sú vynikajúce aj ako príloha pre 2 osoby. Ak podávate ako prílohu, pridajte do nastrúhaných zemiakov 25 gramov šunky nakrájanej na prúžky.

HU Rösztli

Előétel – 4 adag

🕒 10 perc + 15 perc Airfryer

250 g burgonya, meghámozva

1 evőkanál finomra vágott metélőhagyma

Frissen őrölt feketebors

1 evőkanál olívaolaj

2 evőkanál tejföl

100 g füstölt lazac

1. Melegítse elő az Airfryer-t 180°C-ra. A burgonyát reszelje le nagyobb darabokra, helyezze egy tálba, és adja hozzá egy metélőhagyma háromnegyed részét, valamint sót és borsot, ízlés szerint. Alaposan keverje el.
2. Kenjen meg egy pizza serpenyőt olívaolajjal, és a burgonya keveréket egyenletesen helyezze a serpenyőre. Nyomja a reszelt burgonyát a serpenyőhöz, és olívaolajjal locsolja meg a burgonyatorta tetejét.
3. Helyezze a pizza serpenyőt a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 15 percre, és addig süssse a rösztit, amíg a külseje szép aranybarna, a belseje pedig lágy nem lesz.
4. Vágja fel a rösztit 4 egyenlő részre, és helyezze az egyes darabokat egy tányérra. Díszítse egy kanál tejföllel, és a lazac szeleteket helyezze a rösztli mellé a tányérra. A tejföl tetejét szórja meg metélőhagymával, és adjon hozzá egy csipetnyi őrölt borsot.

A rösztli köretként is rendkívül ízletes, 2 személy számára. Amennyiben köretként fogyasztja, a reszelt burgonyához adjon hozzá 25 grammnyi sonkacsíkot.



🇨🇿 Gratinované brambory

Příloha – 4 porce

🕒 10 minut + 15 minut v Airfryer

400 g mírně škrobových brambor, oloupaných
50 ml mléka
50 ml smetany
Čerstvě namletý pepř
Muškátový oříšek
40 g sýra Gruyère nebo polozralého sýra, strouhaného

Forma na quiche o průměru cca 15 cm, mírně potřená olejem

1. Předehřejte Airfryer na 200 °C. Nakrájejte brambory na tenké plátky.
2. V míse rozmíchejte mléko a smetanu a okořeňte dle chuti solí, pepřem a muškátovým oříškem. Obalte plátky brambor v mléčné směsi.
3. Vložte bramborové plátky do formy na quiche a zalijte zbytkem smetanové směsi z mísy. Na brambory rovnoměrně rozprostřete sýr.
4. Vložte formu na quiche do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 15 minut a smažte gratinované brambory, dokud nejsou dohněda a hotové.
5. Gratinované brambory podávejte nakrájené na čtverce s rybou nebo pečením.

Tipy / Tipy / Tipp

- Vytvořte variantu gratinovaných brambor tím, že polovinu bramborových plátek nahradíte plátky cukety, mrkve nebo pastináku. Vrstvy brambor prokládejte vrstvami zeleniny.
- Pikantnější gratinované brambory vytvoříte přidáním jednoho drceného stroužku česneku do smetanové směsi.

🇸🇰 Gratinované zemiaky

Príloha – 4 porcie

🕒 10 minút + 15 minút v teplovzdušnej fritéze

400 g mierne škrobových zemiakov, olúpaných
50 ml mlieka
50 ml smotany
Čerstvo namleté čierne korenie
Muškátový oriešok
40 g syra Gruyère alebo polozrelého syra, strúhaného

Forma na quiche s priemerom cca 15 cm, mierne potretá olejom

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C. Nakrájajte zemiaky na tenké plátky.
2. V mise rozmiešajte mlieko a smotanu a okoreňte podľa chuti soľou, čiernym korením a muškátovým orieškom. Obalte plátky zemiakov v mliečnej zmesi.
3. Vložte zemiakové plátky do formy na quiche a zalejte zvyškom smotanovej zmesi z mísy. Na zemiaky rovnomerne rozprestrite syr.
4. Vložte formu na quiche do fritovacieho koša a spusťte koš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 15 minút a smažte gratinované zemiaky, kým nebudú dohneda a hotové.
5. Gratinované zemiaky podávajúte nakrájané na štvorce s rybou alebo pečeným mäsom.

- Vytvorte variant gratinovaných zemiakov tým, že polovicu zemiakových plátkov nahradíte plátkami cukety, mrkvy alebo paštrnáku. Vrstvy zemiakov prekládajte vrstvami zeleniny.
- Pikantnejšie gratinované zemiaky vytvoríte pridaním jedného drveného strúčiku cesnaku do smotanovej zmesi.

🇮🇹 Csőben sült burgonya

Köret – 4 adag

🕒 10 perc + 15 perc Airfryer

400 g alacsony keményítőtartalmú burgonya, meghámozva
50 ml tej
50 ml tejszín
Frissen őrölt bors
Szerecsendió
40 g Gruyère vagy félig érett sajt, reszelt

Quiche (mélyített) serpenyő, hozzávetőleg 15 cm átmérőjű, enyhén beolajozva

1. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra. Szeletelje fel a burgonyát papírvékony szeletekre.
2. Az edényben keverje össze a tejet és a tejszínt, és ízesítse sóval, borssal, és szerecsendióval, ízlés szerint. A tejes keverékkel bundázza be a burgonya szeleteket.
3. Helyezze a burgonya szeleteket a quiche serpenyőre, és a megmaradt tejszínes keveréket öntse a burgonya tetejére. A sajtot egyenletesen oszlassa szét a burgonyán.
4. Helyezze a quiche serpenyőt a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 15 percre, és addig süsse a csőben sült burgonyát, amíg szép aranybarna nem lesz.
5. A csőben sült burgonyát hallal vagy hússzeletekkel tálalja.

- Varázsolja változatosabbá a csőben sült burgonyát, úgy, hogy fele arányban a burgonya szeletek helyett cukkini, sárgarépa és/vagy fehérrépa szeleteket használ. Egy réteg burgonya, egy réteg zöldség.
- Varázsolja fűszeresebbé a csőben sült burgonyát, és adjon hozzá egy zúzott fokhagyma gerezdet a tejszín keverékhez.



CZ Feta trojúhelníčky

Předkrm – 15 porcí

🕒 20 minut + 9 minut v Airfryer

1 žloutek

100 g sýra feta

2 polévkové lžice listové petržele, jemně nakrájené

1 pórek, jemně nakrájený na kroužky

Čerstvě namletý černý pepř

5 plátků mraženého listového těsta, rozmraženého

2 polévkové lžice olivového oleje

1. Rozšlehejte vaječný žloutek v míse a vmíchejte sýr feta, petržel a pórek, dochut'te pepřem.
2. Rozkrájejte každý plátek listového těsta na tři pruhy.
3. Umístěte plnou polévkovou lžící směsi sýru feta na spodní stranu pruhu těsta. Přeložením rohu těsta přes náplň vytvoříte trojúhelníčky. Pruh překládejte, dokud směs není zabalená v trojúhelníčku těsta. Stejným způsobem naplňte ostatní pruhy těsta sýrem feta.
4. Předehřejte Airfryer na 200 °C.
5. Trojúhelníčky potřete trochou oleje a vložte pět kusů do koše. Koš vložte do Airfryer a nastavte časovač na 3 minuty. Feta trojúhelníčky opékejte do zlato-hněda. Stejným způsobem opečte zbyváající trojúhelníčky.
6. Trojúhelníčky podávejte na podnose.

SK Feta trojuholníčky

Predkrm – 15 porcií

🕒 20 minút + 9 minút v teplovzdušnej fritéze

1 žltok

100 g syra feta

2 polievkové lyžice petržlenovej vňate, jemne nakrájanej

1 pór, jemne nakrájaný na krúžky

Čerstvo namleté čierne korenin

5 plátkov mrazeného listového cesta, rozmrazeného

2 polievkové lyžice olivového oleja

1. Rozšlahajte vaječný žltok v mise a vmiešajte syr feta, petržlen a pór; dochuťte čiernym korením.
2. Rozkrojte každý plátek lístkového cesta na tri pruhy.
3. Umiestnite plnú polievkovú lyžicu zmesi syra feta na spodnú stranu pruhu cesta. Preložením rohu cesta cez náplň vytvorte trojuholníčky. Pruh prekladajte, kým zmes nebude zabalená v trojuholníčku cesta. Rovnakým spôsobom naplňte ostatné pruhy cesta syrom feta.
4. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C.
5. Trojuholníčky potrite trochou oleja a vložte päť kusov do koša. Kôš vložte do teplovzdušnej fritézy a nastavte časovač na 3 minúty. Feta trojuholníčky opekajte do zlatohneda. Rovnakým spôsobom opečte zostávajúce trojuholníčky.
6. Trojuholníčky podávajte na podnose.

HU Feta háromszögek

Előétel – 15 adag

🕒 20 perc + 9 perc Airfryer

1 tojássárgája

100 g feta

2 evőkanál sima levelű petrezselyem, apróra vágva

1 zöld hagyma, apróra karikákra vágva

Frissen darált feketebors

5 lapnyi fagyasztott filo tészta, kiolvasztva

2 evőkanál olívaolaj

1. Verje fel a tojássárgáját egy edényben, és keverje össze a fetával, a petrezselyemmel, és a zöld hagymával; fűszerezze borssal, ízlés szerint.
2. Vágja a filo tésztalapokat három csíkra.
3. Helyezzen egy teljes teáskanálnyi feta keveréket a tésztacsíkok alá. Hajtsa át a tésztát a töltelék felett, úgy, hogy egy háromszöget formázzon, és addig hajtogassa a csíkokat, míg a töltelék egy háromszög formát kiadva be nincs csomagolva. Ugyanilyen módon fetával töltsen meg a többi tésztacsíkot is.
4. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.
5. A háromszögeket finoman kenje meg egy kevés olajjal, és helyezze az öt háromszöget a sütő kosárba. Csúsztassa a kosarat az Airfryer-be, és állítsa be az időzítőt 3 percre. Süsse ki a feta háromszögeket, míg aranybarnák nem lesznek. Ugyanilyen módon süsse ki a többi feta háromszöget is.
6. Lapos tányéron tálalja a háromszögeket.

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
210 kJ / 50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g bílkovin	2 g biellkóvin	2 g fehérje
celkem 3 g tuku, 1 g nasycených mastných kyselin	celkovo 3 g tuku, 1 g nasýtených mastných kyselin	3 g teljes zsírtartalom, 1 g telített zsír
4 g sacharidů	4 g sacharidov	4 g szénhidrát
0 g vlákniny	0 g vlákniny	0 g rost



CZ Lososové krokety

Předkrm – 8 porcí

🕒 10 minut + 7 minut v Airfryer

1 konzerva lososa (přibl. 200 g), okapaného

1 vejce, mírně rozšlehané

1 polévková lžička čerstvého kopru, jemně nakrájeného

2 polévkové lžičce pažitky, jemně nakrájené
Čerstvě namletý pepř

50 g strouhanky

2 polévkové lžičce rostlinného oleje

1. Přehřejte Airfryer na 200 °C.

2. Vidličkou rozmačkejte lososa v hluboké míse a smíchejte ho s vejcem a bylinkami. Směs dochutěte pepřem a solí.

3. Smíchejte strouhanku s olejem v další hluboké míse, dokud nevytvoříte sypkou směs.

4. Vytvarujte z lososí směsí osm malých krokět a obalte je ve strouhance.

5. Vložte krokety do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 7 minut a smažte krokety, dokud nejsou zlato-hnědé.

SK Lososové krokety

Predkrm – 8 porcií

🕒 10 minút + 7 minút v teplovzdušnej fritéze

1 konzerva lososa (pribl. 200 g), odkvapkaného

1 vajce, mierne rozšľahané

1 polievková lyžica čerstvého kôpru, jemne nakrájaného

2 polievkové lyžice pažitky, jemne nakrájanej

Čerstvo namleté čierne korenie

50 g strúhanky

2 polievkové lyžice rastlinného oleja

1. Predhrejete teplovzdušnú fritézu na 200 °C.

2. Vidličkou rozotlačte lososa v hlbokjej misie a zmiešajte ho s vajcom a bylinkami. Zmes dochutěte čiernym korením a soľou.

3. Zmiešajte strúhanku s olejom v ďalšej hlbokjej misie, kým nevytvoríte sypkú zmes.

4. Vytvarujte z lososovej zmesi osem malých kroket a obalte ich v strúhance.

5. Vložte krokety do fritovacieho koša a spusťte koš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 7 minút a smažte krokety, kým nebudú zlatohnedé.

HU Lazacos krokett

Előétel – 8 adag

🕒 10 perc + 7 perc Airfryer

1 doboz vörös lazac (hozzávetőleg 200 g), szárított

1 tojás, enyhén felverve

1 evőkanál finomra vágott friss kapor

2 evőkanál finomra vágott metélőhagyma

Frissen őrölt bors

50 g zsemlemorzsa

2 evőkanál növényi olaj

1. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.

2. Egy villával dolgozza pépesre a lazacot egy mélytányérban, és keverje össze a tojással, valamint a fűszernövényekkel. Fűszerezze a keveréket borssal és sóval, ízlés szerint.

3. Egy másik mélytányérban keverje össze a zsemlemorzszát az olajjal, lágy keverékké.

4. A lazac keverékből formázzon nyolc apróbb krokettet, és a zsemlemorzszás keverékkel bundázza be.

5. A kroketteket helyezze a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryerbe. Állítsa be az időzítőt 7 percre, és addig süsse a kroketteket, amíg azok szép aranybarnák nem lesznek.

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
380 kJ / 90 kcal	380 kJ/90 kcal	380 kJ/ 90 kcal
7 g bílkovin	7 g bielkovín	7 g fehérje
celkem 5 g tuku, 1 g nasycených mastných kyselín	celkovo 5 g tuku, 1 g nasýtených mastných kyselín	5 g teljes zsírtartalom, 1 g telített zsír
4 g sacharidů	4 g sacharidov	4 g szénhidrát
0 g vlákniny	0 g vlákniny	0 g rost

CZ Masové kuličky se sýrem feta

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
210 kJ / 50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
4 g bílkovin	4 g bielkovín	4 g fehérje
celkem 3 g tuku, 2 g nasycených mastných kyselin	celkovo 3 g tuku, 2 g nasýtených mastných kyselín	3 g teljes zsírtartalom, 2 g telített zsír
1 g sacharidů	1 g szacharidov	1 g szénhidrát
0 g vlákniny	0 g vlákniny	0 g rost

Předkrm – 10 porcí

🕒 10 minut + 8 minut v Airfryer

150 g mletého jehněčího nebo libového hovězího masa
 1 krajíc tvrdého bílého chleba, jemně rozdrobeného
 50 g řeckého sýra feta, rozdrobeného
 1 polévková lžice čerstvého oregana, jemně nakrájeného
 ½ polévkové lžice strouhané citronové kůry
 Čerstvě namletý černý pepř

Kulatá, mělká zapékačká miska o průměru přibližně 15 cm

Vidličky na tapas

1. Předehřejte Airfryer na 200 °C.
2. Smíchejte mleté maso v míse se strouhankou, sýrem feta, oreganem, citronovou kůrou a černým pepřem, důkladně vše promíchejte.
3. Rozdělte mletou směs na 10 stejně velkých porcí a vytvořte malé kuličky pomocí navlhčených rukou.
4. Vložte kuličky do zapékačkové misky a vložte ji do koše. Spusťte koš do fritézy. Nastavte časovač na 8 minut a pečte masové kuličky, dokud nejsou pěkně hnědé a hotové.
5. Masové kuličky podávejte horké na podnose s vidličkami na tapas.

Napichněte masové kuličky na vidličku s půlkou černé olivy a opečenou paprikou.

Tipy / Tipy / Tipp

SK Mäsové guľky so syrom feta

Predkrm – 10 porcií

🕒 10 minút + 8 minút v teplovzdušnej fritéze

150 g mletého jahňacieho alebo chudého hovädzieho mäsa
 1 krajec tvrdého bieleho chleba, jemne rozdrobeného
 50 g gréckeho syra feta, rozdrobeného
 1 polievková lyžica čerstvého oregana, jemne nakrájaného
 ½ polievkovej lyžice strúhanej citrónovej kôry
 Čerstvo namleté čierne korenie

Okrúhla, plytká zapekacia miska s priemerom približne 15 cm

Vidličky na tapas

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C.
2. Zmiešajte mleté mäso v mise so strúhankou, syrom feta, oreganom, citrónovou kôrou a čiernym korením, dôkladne všetko premiešajte.
3. Rozdeľte mletú zmes na 10 rovnako veľkých porcií a vytvorte malé guľky pomocou navlhčených rúk.
4. Vložte guľky do zapekacej misky a vložte ich do koša. Spusťte koš do fritézy. Nastavte časovač na 8 minút a pečte mäsové guľky, kým nebudú pekne hnedé a hotové.
5. Mäsové guľky podávajte horúce na podnose s vidličkami na tapas.

Napichnite mäsové guľky na vidličku s polovicou čiernej olivy a opečenou paprikou.

HU Húsgolyók fetával

Előétel – 10 adag

🕒 10 perc + 8 perc Airfryer

150 g apróra vágott bányahús vagy sovány darált marhahús
 1 szelet száraz fehér kenyér, finom zsemlemorzsába forgatva
 50 g görög feta, morzsolt
 1 evőkanál friss oregánó, finomra vágva
 ½ evőkanál reszelt citromhéj
 Frissen őrölt fekete bors

Kerek, mély sütő tál, hozzávetőleg 15 centiméteres

Tapas villák

1. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.
2. Egy tálban keverje össze a vagdaltat a zsemlemorzsával, a fetával, az oregánóval, a citromhéjjal, valamint a fekete borsal, és alaposan dagassza meg.
3. A vagdaltat ossza fel 10 egyenlő részre, és a kezét kissé benedvesítve, formáljon egyenletes golyókat.
4. Helyezze a golyókat a sütő edénybe, az edényt pedig tegye bele a kosárba. Csúsztassa be a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 8 percre, és addig süsse a húsgolyókat, amíg szép barnák nem lesznek.
5. Lapos tányéron, melegen tálalja a húsgolyókat, tapas villákkal.

Egy tapas villa segítségével szúrja át a húsgolyót, fekete olajbogyóval, és egy csik sült paprikával kiegészítve.

CZ Kuličky ze sýra ricotta s bazalkou

Předkrm – 20 porcí

🕒 15 minut + 16 minut v Airfryer

250 g sýra ricotta
 2 polévkové lžíce mouky
 1 vejce, oddělené
 Čerstvě namletý pepř
 15 g čerstvé bazalky, jemně nakrájené
 1 polévková lžíce pažitky, jemně nakrájené
 1 polévková lžíce strouhané pomerančové kůry
 3 krajíce tvrdého bílého chleba
 1 polévková lžíce olivového oleje

- Smíchejte ricottu v míse s moukou, žloutkem, 1 kávovou lžičkou soli a čerstvě namletým pepřem. Do směsi vmíchejte bazalku, pažitku a pomerančovou kůru.
- Rozdělte směs na 20 stejných porcí a mokryma rukama z nich tvarujte kuličky. Nechte kuličky na chvíli odpočinout.
- Krajíce chleba rozmělněte na jemnou strouhanku pomocí kuchyňského robota a smíchejte s olivovým olejem. Nalijte směs do hluboké mísy. V další hluboké míse rozšlehejte vaječný bílek.
- Předehřejte Airfryer na 200 °C.
- Opatrně obalte kuličky ze sýra ricotta ve vaječném bílku a poté ve strouhance.
- Vložte 10 kuliček do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 8 minut. Kuličky pečte do zlato-hněda. Stejným způsobem opečte zbytek kuliček.
- Kuličky ze sýra ricotta podávejte na podnose.

Tipy / Tipy / Tipp

Vmíchejte do směsi se sýrem ricotta trochu mletého chilli, abyste dosáhli ostřejší chuti. V takovém případě obarvíte strouhanku přidáním dvou až tří kávových lžiček sladké papriky do olivového oleje.

SK Gulky zo syra ricotta s bazalkou

Předkrm – 20 porcií

🕒 15 minút + 16 minút v teplovzdušnej fritéze

250 g syra ricotta
 2 polievkové lyžice múky
 1 vajce, oddelené
 Čerstvo namleté čierne korenie
 15 g čerstvej bazalky, jemne nakrájanej
 1 polievková lyžica pažitky, jemne nakrájanej
 1 polievková lyžica strúhanej pomarančovej kôry
 3 krajce tvrdého bieleho chleba
 1 polievková lyžica olivového oleja

- Zmiešajte ricottu v mise s múkou, žltkom, 1 kávovou lyžičkou soli a čerstvo namletým čiernym korením. Do zmesi vmiešajte bazalku, pažitku a pomarančovú kôru.
- Rozdeľte zmes na 20 rovnakých porcií a mokrymi rukami z nich tvarujte gulky. Nechajte gulky na chvíľu odpočinúť.
- Krajce chleba pomeľte na jemnú strúhanku pomocou kuchynského robota a zmiešajte s olivovým olejom. Nalejte zmes do hlbkej misy. V ďalšej hlbkej mise rozšľahajte vaječný bielok.
- Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C.
- Opatrne obalte gulky zo syra ricotta vo vaječnom bielku a potom v strúhanke.
- Vložte 10 guliek do fritovacieho koša a spusťte koš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 8 minút. Gulky pečte do zlatohneda. Rovnakým spôsobom opečte zvyšok guliek.
- Gulky zo syra ricotta podávajte na podnose.

Vmiešajte do zmesi so syrom ricotta trochu mletého čili, aby ste dosiahli ostrejšiu chuť. V takom prípade zafarbte strúhanku pridaním dvoch až troch kávových lyžičiek sladkej papriky do olivového oleja.

HU Bazsalikomos ricotta golyók

Előétel – 20 adag

🕒 15 perc + 16 perc Airfryer

250 g ricotta
 2 evőkanál liszt
 1 tojás, szétválasztva (fehérje és sárgája)
 Frissen őrölt bors
 15 g friss bazsalikom, apróra vágva
 1 evőkanál finomra vágott metélőhagyma
 1 evőkanál reszelt narancshéj
 3 szelet száraz fehér kenyér
 1 evőkanál olívaolaj

- Egy tálban keverje össze a ricottát a liszttel, a tojássárgájával, 1 teáskánányi sóval, valamint frissen őrölt borssal. Alaposan keverje el a bazsalikomot, a metélőhagymát, valamint a narancshéjat.
- A keveréket ossza fel 20 egyenlő részre, és a kezét kissé benedvesítve, formáljon golyókat. Hagyja egy kicsit állni a golyókat.
- Egy háztartási robotgép segítségével a kenyérszeleteket őrölje le finom zsemlemorzsává, majd keverjen olívaolajat a zsemlemorzsához. Töltse a keveréket egy mélytányérba. Egy másik mélytányérban verje fel a tojássárgáját.
- Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.
- Gondosan bundázza be a ricotta golyókat a tojássárgájával, majd a zsemlemorzsával.
- Helyezzen 10 golyót a kosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Az időzítőt állítsa be 8 percre. Süsse aranybarnára a golyókat. Ugyanilyen módon süsse ki a többi golyót is.
- Lapos tányéron tálalja a ricotta golyókat.

A kissé fűszerebb ízek kedvelői a ricottát frissen őrölt chili pehellyel is összekeverhetik. Adjon két-három teáskánányi paprikát az olívaolajhoz, és színeze pirossra a zsemlemorzsát.

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
210 kJ / 50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g bílkovín	2 g bielkovín	2 g fehérje
celkem 3 g tuku, 1 g nasycených mastných kyselin	celkovo 3 g tuku, 1 g nasýtených mastných kyselín	3 g teljes zsírtartalom, 1 g telített zsír
4 g sacharidů	4 g sacharidov	4 g szénhidrát
0 g vlákniny	0 g vlákniny	0 g rost



CZ Minipárečky v těstě

Předkrm – asi 20 porcí

🕒 10 minut + 20 minut v Airfryer

1 konzerva minipárečků (hmotnost po vylií nálevu 220 g, přibl. 20 párečků)

100 g (chlazeného nebo mraženého, rozmraženého) hotového křehkého těsta

1 polévková lžice plnotučné hořčice

1. Přehřejte Airfryer na 200 °C.

2. Důkladně osušte párečky na vrstvě papírových utěrek.

3. Křehké těsto rozřežte na proužky o velikosti 5 × 1½ cm a obalte je tenkou vrstvou hořčice.

4. Každý páreček obalte spirálovitě proužkem těsta.

5. Vložte polovinu párečků v těstě do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 10 minut. Párečky v těstě pečte do zlato-hněda. Stejným způsobem opečte zbývající párečky.

6. Párečky podávejte na podnose spolu s malou miskou hořčice.

SK Minipáročky v ceste

Predkrm – asi 20 porcií

🕒 10 minút + 20 minút v teplovzdušnej fritéze

1 konzerva minipáročkov (hmotnosť po vyliati nálevu 220 g, pribl. 20 páročkov)

100 g (chladeného alebo mrazeného, rozmrazeného) hotového krehkého cesta

1 polievková lyžica plnotučnej horčice

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C.

2. Dôkladne osušte páročky na vrstve papierových utierok.

3. Krehké cesto rozrežte na prúžky s veľkosťou 5 × 1 a ½ cm a natrite ich tenkou vrstvou horčice.

4. Každý pároček obalte špirálovite prúžkom cesta.

5. Vložte polovicu páročkov v ceste do fritovacieho koša a spusťte kôš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 10 minút. Páročky v ceste pečte do zlatohneda. Rovnakým spôsobom opečte zostávajúce páročky.

6. Páročky podávajte na podnose spolu s malou miskou horčice.

HU Mini virslik tésztabundában

Előétel – hozzávetőleg 20 adag

🕒 10 perc + 20 perc Airfryer

1 doboz mini virsli (nettó tömeg 220 g, hozzávetőleg 20 virsli)

100 g (hűtve vagy fagyaszttva, kiolvasztott) előre elkészített leveles tészta

1 evőkanál mustár

1. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.

2. Egy konyhai törülőkendő segítségével tisztítsa alaposan meg a virsliket, majd törölje őket szárazra.

3. A leveles tésztát vágja fel 5 × 1½ centiméteres csikokra, majd vonja be a csikokat egy vékony réteg mustárral.

4. A virsliket tekerje be a tésztacsikokba.

5. A tésztába betekert virslik felét helyezze a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Az időzítőt állítsa be 10 percre. Süsse aranybarnára a bebundázott virsliket. Ugyanilyen módon süsse ki a többi virsli is.

6. A virsliket lapos tányéron, egy kis adag mustár kíséretében tálalja.

CZ	SK	HU
Každá porce obsahuje	Každá porcia obsahuje	Egy adag tápértéke
190 kJ / 45 kcal	190 kJ/45 kcal	190 kJ/45 kcal
2 g bílkovin	2 g bielkovin	2 g fehérje
celkem 3 g tuku, 1 g nasycených mastných kyselin	celkovo 3 g tuku, 1 g nasýtených mastných kyselin	3 g teljes zsírtartalom, 1 g telített zsír
2 g sacharidů	2 g sacharidov	2 g szénhidrát
0 g vlákniny	0 g vlákniny	0 g rost

CZ Mini empanady s chorizem

Předkrm – 20 porcí

🕒 20 minut + 20 minut v Airfryer

125 g salámu chorizo nakrájeného na kostičky

1 šalotka, jemně nakrájená

¼ červené papriky nakrájené na malé kostičky

2 polévkové lžíce petržele

200 g mraženého těsta páte brisée nebo těsta na pizzu

1. Smíchejte chorizo se šalotkou a paprikou v pánvi a smažte při nízké teplotě 2 až 3 minuty, dokud paprika nebude křehká. Sundejte z plotny a vmíchejte petržel. Nechte směs vychladnout.
2. Přehřejte Airfryer na 200 °C.
3. Pomocí skleničky vykrojte z těsta dvacet 5 cm koleček. Na každé kolečko dejte plnou lžici směsi se salámem chorizo. Okraje spojte k sobě mezi palcem a ukazovákem a vytvořte vroubkování po obvodu.
4. Vložte 10 empanad do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 10 minut a smažte empanady, dokud nejsou zlato-hnědé a hotové.
1. Stejným způsobem opečte zbývající empanady. Empanady podávejte vlažné.

SK Miniempanády s chorizom

Predkrm – 20 porcií

🕒 20 minút + 20 minút v teplovzdušnej fritéze

125 g salámy chorizo nakrájanej na kocky

1 šalotka, jemne nakrájaná

¼ červenej papriky nakrájanej na malé kocky

2 polievkové lyžice petržlenovej vňate

200 g mrazeného cesta páte brisée alebo cesta na pizzu

1. Zmiešajte chorizo so šalotkou a paprikou v panvici a smažte pri nízkej teplote 2 až 3 minúty, kým paprika nebude krehká. Zložte z platne a vmiešajte petržlenovú vňat'. Nechajte zmes vychladnúť.
2. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C.
3. Pomocou pohára vykrojte z cesta dvadsať 5 cm koliesok. Na každé koliesko dajte plnú lyžicu zmesi so salámou chorizo. Okraje spojte stlačením medzi palcom a ukazovákikom a vytvorte vrúbkovanie po obvode.
4. Vložte 10 empanád do fritovacieho koša a spusťte koš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 10 minút a smažte empanády, kým nebudú zlatohnedé a hotové.
1. Rovnakým spôsobom opečte zostávajúce empanády. Empanády podávajte vlažné.

HU Mini empanada chorizóval

Előétel – 20 adag

🕒 20 perc + 20 perc Airfryer

125 g chorizo, apró kockákra vágva

1 finomra vágott medvehagyma

¼ piros kaliforniai paprika, apró kockákra vágva

2 evőkanál petrezselyem

200 g fagyasztott süteménytészta (pâte brisée) vagy pizza tészta

1. Egy serpenyőben keverje el a chorizót a medvehagymával és a kaliforniai hagymával, majd kis lángon 2-3 percig pirítsa meg, amíg a kaliforniai paprika meg nem puhul. Kapcsolja le a lángot, és keverje el a petrezselymet. Hagyja, hogy a keverék lehűljön.
2. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.
3. Egy pohár segítségével vágjon ki húsz darab 5 centiméteres körformát a tésztából. Az így kapott kör alakú formákhoz adjon egy-egy kanálnyi chorizo keveréket. A hüvelykujja és mutatóujja segítségével nyomja össze az éleket, és alakítsa kagyló formájúvá.
4. Helyezzen 10 empanadát a kosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 10 percre, és süsse ki az empanadákat, amíg szép aranybarnák nem lesznek.
1. Ugyanilyen módon süsse ki a többi empanadát is. Az empanadát langyosan tálalja.

CZ	SK	HU
Každá porce obsahuje	Každá porcia obsahuje	Egy adag tápértéke
170 kJ / 40 kcal	170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal
2 g bílkovin	2 g bielkovin	2 g fehérje
celkem 3 g tuku, 1 g nasycených mastných kyselin	celkovo 3 g tuku, 1 g nasýtených mastných kyselin	3 g teljes zsírtartalom, 1 g telített zsír
1 g sacharidů	1 g sacharidov	1 g szénhidrát
0 g vlákniny	0 g vlákniny	0 g rost

CZ Královské krevety v šunce s paprikovým dipem

Předkrm – 10 porcí

⌚ 15 minut + 13 minut v Airfryer

- 1 velká červená paprika, rozpuřená
- 10 (mražených) královských krevet, rozmražených
- 5 plátků syrové šunky
- 1 polévková lžice olivového oleje
- 1 velký stroužek česneku, drčený
- ½ polévkové lžice sladké papriky
- Čerstvě namletý černý pepř

Vidličky na tapas

1. Předehřejte Airfryer na 200 °C. Vložte papriku do koše a spusťte ho do Airfryer. Nastavte časovač na 10 minut. Pečte papriku, dokud povrch nebude mírně spálený. Papriku vložte do misky a zakryjte ji víkem nebo potravinářskou fólií. Nechte papriku na 15 minut odpočinout.
2. Oloupejte krevety, nařízněte je na hřbetě a vyjměte černou žilku. Plátky šunky podélně rozřízněte na poloviny a každou krevetou obalte v plátku šunky.
3. Vytvořené uzlíčky obalte v tenké vrstvě olivového oleje a vložte je do koše. Koš vložte do Airfryer a nastavte časovač na 3 minuty. Krevety smažte, dokud nejsou křupavé a hotové.
4. Mezitím oloupejte půlky paprik, odstraňte semínka a papriku rozřežte na kousky. Papriku rozmixujte v mixéru s česnekem, sladkou paprikou a olivovým olejem. Omáčku nalijte do misky a dochuťte solí a pepřem.
5. Krevety podávejte na podnose s vidličkami na tapas a přidejte malou misku s paprikovým dipem.

Tipy / Tipy / Tipp

Paprikový dip nahraďte hotovým paprikovým pyré smíchaným s česnekem. Nebo krevety podávejte s česnekovou majonézou.

SK Královské krevety v šunke s paprikovým dipom

Predkrm – 10 porcií

⌚ 15 minút + 13 minút v teplovzdušnej fritéze

- 1 veľká červená paprika, rozpolená
- 10 (mrazených) kráľovských kreviet, rozmrazených
- 5 plátkov surovej šunky
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1 veľký strúčik cesnaku, drvený
- ½ polievkovej lyžice sladkej papriky
- Čerstvo namleté čierne korenie

Vidličky na tapas

1. Predhrejete teplovzdušnú fritézu na 200 °C. Vložte papriku do koša a spusťte ju do fritézy. Nastavte časovač na 10 minút. Pečte papriku, kým povrch nebude mierne spálený. Papriku vložte do misky a zakryte ju vekom alebo potravinárskou fóliou. Nechajte papriku 15 minút odpočinúť.
2. Olúpte krevety, narežte ich na chrbte a vyberte čiernu žilku. Plátky šunky pozdĺžne rozrežte na polovice a každú krevetou obalte v kúsku šunky.
3. Vytvorené uzlíčky obalte v tenkej vrstve olivového oleja a vložte ich do koša. Kôš vložte do teplovzdušnej fritézy a nastavte časovač na 3 minúty. Krevety smažte, kým nebudú chrumkavé a hotové.
4. Medzitým olúpte polovice paprik, odstráňte semienka a papriku rozrežte na kúsky. Papriku rozmixujte v mixéri s cesnakom, sladkou paprikou a olivovým olejom. Omáčku nalejte do misky a dochuťte soľou a čiernym korením.
5. Krevety podávajú na podnose s vidličkami na tapas a pridajte malú misku s paprikovým dipom.

Paprikový dip nahraďte hotovým paprikovým pyré zmiešaným s cesnakom. Alebo krevety podávejte s cesnakovou majonézou.

HU Királyrák sonkában, piros paprikás mártogatással

Előétel – 10 adag

⌚ 15 perc + 13 perc Airfryer

- 1 nagyobb darab piros kaliforniai paprika, ketté vágva
- 10 darab (fagyasztott) királyrák, felolvasztva
- 5 szelet nyers sonka
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 nagyobb gerezd zúzott fokhagyma
- ½ evőkanál őrölt paprika
- Frissen darált fekete bors

Tapas villák

1. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra. Helyezze a kaliforniai paprikát a kosárba, és csúsztassa az Airfryer-be. Az időzítőt állítsa be 10 percre. Addig süsse a kaliforniai paprikát, amíg a héja egy kissé meg nem perzselődik. Helyezze a kaliforniai paprikát egy tálba, és fedje le egy fedővel vagy egy fóliával. Hagyja 15 percig állni a kaliforniai paprikát.
2. Hámozza meg a garnélarákot, készítse egy bemetszést a hátsó részén, és távolítsa el a fekete vénát. Hosszában vágja ketté a sonkaszeleteket, és az egyes garnélarákokat csomagolja a sonkaszeletekbe.
3. Vonja be egy vékony réteg olívaolajjal az egyes csomagokat, és helyezze őket a kosárba. Csúsztassa a kosarat az Airfryer-be, és állítsa be az időzítőt 3 percre. Addig süsse a garnélarákokat, amíg megfelelően ropogósak nem lesznek.
4. Közben, távolítsa el a ketté vágott kaliforniai paprikák héját és magvait, majd vágja fel apró darabokra. Egy turmixgép segítségével pépesítse a kaliforniai paprikát, a fokhagymát, az őrölt paprikát, és az olívaolajat. Az így elkészített szószot öntse egy kisebb tálba, és fűszerezze sóval és borsal, ízlés szerint.
5. A garnélarákokat lapos tányéron, sonkával együtt tálalja, a tapas villákkal és a piros paprikás mártogatást helyezze a tányér mellé.

A piros paprikás mártogatást fokhagymával ízesített előre elkészített paprika pürével is helyettesítheti. A garnélarákokat fokhagymás majonézal is ízesítheti.

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
190 kJ / 45 kcal	190 kJ/45 kcal	190 kJ/45 kcal
6 g bílkovín	6 g bielikovín	6 g fehérje
celkem 2 g tuku, 1 g nasycených mastných kyselin	celkovo 2 g tuku, 1 g nasýtených mastných kyselín	2 g teljes zsírtartalom, 1 g telített zsír
1 g sacharidů	1 g sacharidov	1 g szénhidrát
0 g vlákniny	0 g vlákniny	0 g rost



CZ Minipapričky s kozím sýrem

Předkrm – 8 porcí

🕒 10 minut + 8 minut v Airfryer

8 malých papriček

½ polévkové lžice olivového oleje

½ polévkové lžice sušených italských bylinek

1 kávová lžička čerstvě mletého černého pepře

100 g měkkého kozího sýra v osmi kouscích

1. Předehřejte Airfryer na 200 °C.
2. Odkrojte vršky papriček a odstraňte semínka a blány.
3. Smíchejte olivový olej v hluboké misce s italskými bylinkami a pepřem. Do oleje nasypete kousky kozího sýra.
4. Do každé minipapričky zatlačte kousek kozího sýra a vložte je vedle sebe do koše. Koš vložte do Airfryer a nastavte časovač na 8 minut. Papričky pečte, dokud se sýr neroztaví.
5. Minipapričky podávejte v malých miskách jako předkrmy nebo chut'ovky.

SK Minipapričky s kozím syrom

Predkrm – 8 porcií

🕒 10 minút + 8 minút v teplovzdušnej fritéze

8 malých papričiek

½ polievkovej lyžice olivového oleja

½ polievkovej lyžice sušených talianskych bylín

1 kávová lyžička čerstvo mletého čierneho korenia

100 g mäkkého kozieho syra v ôsmich kúskoch

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C.
2. Odkrojte vršky papričiek a odstráňte semenka a žilky.
3. Zmiešajte olivový olej v hlbokej mise s talianskymi bylinkami a čiernym korením. Do oleja nasypete kúsky kozieho syra.
4. Do každej minipapričky zatlačte kúsok kozieho syra a vložte ich vedľa seba do koša. Koš vložte do teplovzdušnej fritézy a nastavte časovač na 8 minút. Papričky pečte, kým sa syr neroztaví.
5. Minipapričky podávajúte v malých miskách ako predkrmy alebo chut'ovky.

HU Mini paprikák kecskesajttal

Előétel – 8 adag

🕒 10 perc + 8 perc Airfryer

8 darab mini vagy snack paprika

½ evőkanál olívaolaj

½ evőkanál szárított olasz fűszernövények

1 teáskanál frissen őrölt feketebors

100 g lágy kecskesajt, nyolc darabban

1. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.
2. Vágja le a mini paprikák felső részét, és távolítsa el a magvakat, valamint a belső részeket.
3. Egy mély tálban keverje össze az olívaolajat az olasz fűszernövényekkel és a paprikával. A kecskesajt darabokat helyezze az olajba.
4. A kecskesajt darabokat helyezze a mini paprikák belsejébe, a mini paprikákat pedig helyezze egymás mellé a kosárban. Csúsztassa a kosarat az Airfryer-be, és állítsa be az időzítőt 8 percre. Addig süsse a mini paprikákat, amíg a sajt meg nem olvad.
5. A mini paprikákat előételként vagy snack gyanánt egy kisebb tálban tálalja.

Stejný způsob lze použít k plnění keřkových rajčat. Nejprve rajčata vyprázdníte a nechte je vysušit vzhůru nohama na papírové utěrce.

Rovnaký spôsob je možné použiť na plnenie keřkových paradajok. Najprv paradajky vyprázdníte a nechajte ich vysušit obrátene na papierovej utierke.

Ugyanezzel a módszerrel koktél paradicsomot is meg lehet tölteni. Először vágja ki a paradicsomok belsejét, és fejjel lefelé helyezze őket egy konyhai törliőkendőre, hogy megfelelően kiszáradhassanak.



CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
170 kJ / 40 kcal	170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal
2 g bílkovin	2 g biélkovín	2 g fehérje
celkem 3 g tuku, 1 g nasycených mastných kyselin	celkovo 3 g tuku, 1 g nasýtených mastných kyselín	3 g teljes zsírtartalom, 1 g telített zsír
2 g sacharidů	2 g szacharidov	2 g szénhidrát
1 g vlákniny	1 g vláknniny	1 g rost

CZ Česnekové žampiony

Předkrm – 12 porcí

🕒 10 minut + 10 minut v Airfryer

- 1 krajíc bílého chleba
- 1 stroužek česneku, drcený
- 1 polévková lžíce petržele, jemně nakrájené
- Čerstvě namletý černý pepř
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 12 žampionů

1. Předehřejte Airfryer na 200 °C.
2. Rozemelte krajíc chleba na jemnou strouhanku v kuchyňském robotu a vmíchejte česnek, petržel a dle chuti trochu koření. Nakonec vmíchejte olivový olej.
3. Odřízněte nožičky žampionů a kloboučky naplňte strouhankou.
4. Vložte hlavičky žampionů do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer: Nastavte časovač na 10 minut. Žampiony pečte, dokud nejsou křupavé a zlaté.
5. Žampiony podávejte na podnose.

Můžete také smíchat strouhanku s proužky šunky, pórků a strouhaného sýra.

SK Cesnakové šampiňóny

Predkrm – 12 porcií

🕒 10 minút + 10 minút v teplovzdušnej fritéze

- 1 krajec bieleho chleba
- 1 strúčik cesnaku, drvený
- 1 polievková lyžica petržlenovej vňate, jemne nakrájanej
- Čerstvo namleté čierne korenie
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 12 šampiňónov

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C.
2. Pomeňte krajec chleba na jemnú strúhanku v kuchynskom robote a vmiešajte cesnak, petržlen a podľa chuti trochu korenia. Nakoniec vmiešajte olivový olej.
3. Odrežte nožičky šampiňónov a klobúčky naplňte strúhankou.
4. Vložte hlavičky šampiňónov do fritovacieho koša a spusťte koš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 10 minút. Šampiňóny pečte, kým nebudú chrumkavé a zlaté.
5. Šampiňóny podávajte na podnose.

Alternatívne zmiešajte strúhanku s prúžkami šunky, póru a strúhaného syra.

HU Fokhagymás gomba

Előétel – 12 adag

🕒 10 perc + 10 perc Airfryer

- 1 szelet fehér kenyér
- 1 gerezd zúzott fokhagyma
- 1 evőkanál sima levelű petrezselyem, apróra vágva
- Frissen őrölt feketebors
- 1 evőkanál olívaolaj
- 12 darab gomba

1. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.
2. A kenyérszeletből egy konyhai robotgép segítségével készítsen zsemlemorzsát, és keverje össze a fokhagymát, a petrezselymet, és adjon egy kis fűszert, ízlés szerint. Végül keverje el olívaolajban.
3. Vágja le a gombák szárait, és zsemlemorzsával töltsen fel a gombákat.
4. A gombákat helyezze a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Az időzítőt állítsa be 10 percre. Addig süsse a gombákat, amíg megfelelően ropogósak és aranyszínűek nem lesznek.
5. Lapos táányeron tálalja a gombákat.

Úgy is elkészítheti, hogy a zsemlemorzsát sonkacsíkokkal, zöld hagymával és reszelt sajttal keveri össze.



CZ Pikantní kuřecí paličky s barbecue marinádou

Hlavní chod – 4 porce

🕒 5 minut (+ 20 minut na marinování) + 20 minut v Airfryer

1 stroužek česneku, drcený

½ polévkové lžice hořčice

2 kávové lžičky hnědého cukru

1 kávová lžička chilli

Čerstvě namletý černý pepř

1 polévková lžice olivového oleje

4 kuřecí paličky

1. Předehřejte Airfryer na 200 °C.
2. Smíchejte česnek s hořčicí, hnědým cukrem, chilli, špetkou soli a čerstvě namletým pepřem dle chuti. Smíchejte s olejem.
3. Paličky zcela potřete marinádou a nechte je 20 minut marinovat.
4. Vložte paličky do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 10 minut. Opékejte, dokud nejsou paličky hnědé.
5. Poté snižte teplotu na 150 °C a pečte paličky dalších 10 minut, dokud nebudou hotové.
6. Paličky podávejte s kukuřičným salátem a bagetou.

Kukuřičný salát

Paličky podávejte s osvěžujícím kukuřičným salátem. Vylijte nálev z konzervy sterilované kukuřice (300 gramů). Nakrájejte čtyři rajčata na čtvrtky a odstraňte semínka. Dužninu rajčat nakrájejte na kostičky. Smíchejte kukuřici s rajčatovými kostičkami, 1 jemně nakrájeným pórkem, šťávou z poloviny limetky, 2 polévkovými lžicemi čerstvého, hrubě nakrájeného koriandru a dochuťte trochou soli a čerstvě namletých chilli papriček.

Kuřecí stehýnka

Tato marináda je vynikající také pro kuřecí stehýnka. V Airfryer můžete péct dvě kuřecí stehýnka najednou, nejprve 10 minut při 200 °C a poté 20 minut při 150 °C.

SK Pikantné kuracie dolné stehná s barbecue marinádou

Hlavný chod – 4 porcie

🕒 5 minút (+ 20 minút na marinovanie) + 20 minút v teplovzdušnej fritéze

1 strúčik cesnaku, drvený

½ polievkovej lyžice horčice

2 kávové lyžičky hnedého cukru

1 kávová lyžička čili

Čerstvo namleté čierne korenie

1 polievková lyžica olivového oleja

4 kuracie spodné stehná

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C.
2. Zmiešajte cesnak s horčicou, hnedým cukrom, čili, štipkou soli a čerstvo namletým čiernym korením podľa chuti. Zmiešajte s olejom.
3. Spodné stehná celkom potrite marinádou a nechajte ich 20 minút marinovať.
4. Vložte stehná do fritovacího koša a spusťte koš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 10 minút. Opekajte, kým nebudú stehná hnedé.
5. Potom znížte teplotu na 150 °C a pečte stehná ďalších 10 minút, kým nebudú hotové.
6. Spodné stehná podávejte s kukuřičným šalátom a bagetou.

Kukuřičný salát

Stehná podávejte s osviežujícím kukuřičným šalátom. Vylejte nálev z konzervy sterilizovanej kukurice (300 gramov). Nakrájajte štyri paradajky na štvrtiny a odstráňte semienka. Dužinu paradajok nakrájajte na kocky. Zmiešajte kukuricu s paradajkovými kockami, 1 jemne nakrájaným pórom, šťavou z polovice limetky, 2 polievkovými lyžicami čerstvého, hrubo nakrájaného koriandra a dochuťte trochou soli a čerstvo namletých čili papriček.

Kuracie stehienka

Táto marináda je vynikajúca aj na kuracie stehienka. V teplovzdušnej fritéze môžete piecť dve kuracie stehienka naraz, najprv 10 minút pri 200 °C a potom 20 minút pri 150 °C.

HU Fűszeres alsócomb barbecue pácban

Főétel – 4 adag

🕒 5 perc (+ 20 perc a pác elkészítéséhez) + 20 perc Airfryer

1 gerezd zúzott fokhagyma

½ evőkanál mustár

2 teáskanál barnacukor

1 teáskanál chili por

Frissen őrölt feketebors

1 evőkanál olívaolaj

4 alsócomb

1. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.
2. Keverje össze a fokhagymát, a mustárt, a barna cukrot, a chili port, és adjon hozzá egy kis sót és frissen darált borsot, ízlés szerint. Keverje össze az olajjal.
3. Az alsócombokat teljesen vonja be a páccal, és a pácot hagyja állni 20 percig.
4. Az alsócombokat helyezze a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Az időzítőt állítsa be 10 percre. Addig süsse az alsócombokat, míg meg nem barnulnak.
5. Ezután a hőfokot vegye le 150°C-ra, és süsse további 10 percig az alsócombokat, míg el nem készülnek.
6. Kukorica salátával és francia kenyérral tálalja az alsócombokat.

Kukorica saláta

Frissítő kukorica salátával tálalja az alsócombokat. Töltsön ki egy doboznyi kukoricát (300 gramm). Vágjon négyfelé egy paradicsomot, és távolítsa el a magvait. A paradicsomhúst kocka alakúra vágja fel. A kukoricát keverje össze a paradicsom kockákkal, egy vékony szelet hagymával, egy fél citrom levével, 2 teáskanál friss, nagyobb darabokra vágott korianderrel, és adjon hozzá egy kevés sót és borsot, ízlés szerint.

Csirkecomb

A pác csirkecombhoz is kiválóan alkalmas. Az Airfryer segítségével akár két csirkecombot is megsüthet egyidejűleg, először 10 percig 200°C-on, majd 20 percig 150°C-on.

CZ	SK	HU
Každá porce obsahuje	Každá porcia obsahuje	Egy adag tápértéke
610 kJ / 145 kcal	610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal
9 g bílkovin	9 g bielikvín	9 g fehérje
celkem 11 g tuku, 3 g nasycených mastných kyselin	celkovo 11 g tuku, 3 g nasýtených mastných kyselin	11 g teljes zsírtartalom, 3 g telített zsír
2 g sacharidů	2 g sacharidov	2 g szénhidrát
0 g vlákniny	0 g vlákniny	0 g rost

CZ Pečená asijská kuřecí křídélka

Hlavní chod – 4 porce

🕒 5 minut + 10 minut v Airfryer

2 stroužky česneku

2 kávové lžičky mletého zázvoru

1 kávová lžička mletého kmínu

Čerstvě namletý černý pepř

500 g kuřecích křídélek o pokojové teplotě

100 ml sladké chilli omáčky

1. Předehřejte Airfryer na 180 °C.
2. Smíchejte česnek s mletým zázvorem, kmínem, velkým množstvím čerstvě namletého černého pepře a trochou soli. Kuřecí křídélka potřete bylinkami.
3. Vložte kuřecí křídélka do fritovacího koše a spusťte ho do Airfryer. Nastavte časovač na 10 minut a smažte křídélka, dokud nejsou křupavě hnědá.
4. Kuřecí křídélka podávejte s chilli omáčkou jako hlavní chod nebo chuťovku.

Tipy / Tipy / Tipp

- Kuřecí křídélka podávejte jako hlavní chod se smaženými nudlemi a čínským zelím. Uvařte 250 g nudlí, dokud nebudou al dente. Zprudka smažte 3 pórky a 1 hlávkou čínského zelí nakrájenou na široké proužky v pánvi wok se 2 polévkovými lžicemi oleje po dobu 2–3 minut. Lžící přidejte nudle a dochuťte sojovou omáčkou.
- Kuřecí křídélka jsou velmi chutná také jako chuťovka.

SK Pečené ázijské kuracie krídelká

Hlavný chod – 4 porcie

🕒 5 minút + 10 minút v teplovzdušnej fritéze

2 strúčiky cesnaku

2 kávové lyžičky mletého zázvoru

1 kávová lyžička mletej rasce

Čerstvo namleté čierne korenje

500 g kuracích krídeliek s izbovou teplotou

100 ml sladkej čili omáčky

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 180 °C.
2. Zmiešajte cesnak s mletým zázvorom, rascou, veľkým množstvom čerstvo namletého čierneho korenia a trochou soli. Kuracie krídelká potrite bylinkami.
3. Vložte kuracie krídelká do fritovacieho koša a spusťte ho do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 10 minút a smažte krídelká, kým nie sú chrumkavo hnedé.
4. Kuracie krídelká podávajte s čili omáčkou ako hlavný chod alebo chuťovku.

- Kuracie krídelká podávajte ako hlavný chod so smaženými rezancami a čínskou kapustou. Uvarte 250 g rezancov, kým nebudú al dente. Sprudka smažte 3 póry a 1 hlávkou čínskej kapusty nakrájanú na široké prúžky v panvici wok s 2 polievkovými lyžicami oleja 2 – 3 minúty. Lyžicou pridajte rezance a dochuťte sojovou omáčkou.
- Kuracie krídelká sú veľmi chutné aj ako chuťovka.

HU Ázsiai sült csirke szárnyak

Főétel – 4 adag

🕒 5 perc + 10 perc Airfryer

2 gerezd fokhagyma

2 teáskanál gyömbér por

1 teáskanál őrölt kömény

Frissen őrölt feketebors

500 g szobahőmérsékletű csirke szárny

100 ml édes chili szósz

1. Melegítse elő az Airfryer-t 180°C-ra.
2. Keverje össze a fokhagymát gyömbér porral, köménnyel és bőséges mennyiségű frissen őrölt fekete borszal és egy kis sóval. Vonja be a csirke szárnyakat fűszernövényekkel.
3. A csirke szárnyakat helyezze a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 10 percre, és addig süsse a csirke szárnyakat, amíg azok ropogósak és barnák nem lesznek.
4. A csirke szárnyakat chili szósszal, főételként vagy snack-ként tálalja.

- A csirke szárnyakat főételként, sütvé készült tésztával vagy pak choi zöldséggel tálalja. Főzzön meg 250 g tésztát, vigyázzon, hogy a belseje még kemény maradjon. Keverjen össze 3 zöld hagymát és egy adagnyi pak choi zöldséget 2 evőkanálnyi olajjal egy wok-ban, és süsse 2-3 percig. Vegye ki a tésztát, és szójaszósszal fűszerezze, ízlés szerint.
- A csirke szárnyak snack-ként is rendkívül ízletesek.

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
840 kJ / 200 kcal	840 kJ/200 kcal	840 kJ/200 kcal
16 g bílkövin	16 g biellkövin	16 g fehérje
celkem 13 g tuku, 4 g nasycených mastných kyselin	celkovo 13 g tuku, 4 g nasýtených mastných kyselin	13 g teljes zsírtartalom, 4 g telített zsír
5 g sacharidú	5 g sacharidov	5 g szénhidrát
0 g vlákniny	0 g vlákniny	0 g rost



CZ Vepřové soté s arašídovou omáčkou

Hlavní chod – 2–3 porce

⌚ 20 minut (+ 15 minut na marinování)
+ 12 minut v Airfryer

- 2 stroužky česneku, drcené
- 2 cm čerstvého nastrouhaného zázvorového kořene nebo jedna kávová lžička mletého zázvoru
- 2 kávové lžičky chilli pasty
- 2–3 polévkové lžíce sladké sojové omáčky
- 2 polévkové lžíce rostlinného oleje
- 400 g libové vepřové kotlety, v 3 cm kostkách
- 1 šalotka, jemně nakrájená
- 1 kávová lžička mletého koriandru
- 200 ml kokosového mléka
- 100 g nesolených arašídů, mletých

1. Smíchejte polovinu česneku v míse se zázvorem, 1 kávovou lžičkou ostré paprikové omáčky, 1 polévkovou lžící sojové omáčky a 1 polévkovou lžící oleje. Smíchejte maso se směsí a nechte 15 minut marinovat.
2. Předehřejte Airfryer na 200 °C.
3. Vložte marinované maso do fritovacího koše a spusťte ho do Airfryer. Nastavte časovač na 12 minut a maso pečte, dokud není hnědé a hotové. Během pečení jednou otočte.
4. Mezitím vyrobte arašídovou omáčku: rozpalte 1 polévkovou lžící oleje v hluboké pánvi a lehce osmažte šalotku se zbytkem česneku. Přidejte koriandr a chvíli smažte.
5. Smíchejte kokosové mléko a arašidy s 1 kávovou lžičkou ostré paprikové omáčky a 1 polévkovou lžící sojové omáčky se šalotkovou směsí a za stálého míchání 5 minut povařte na mírném ohni. Pokud omáčka příliš zhoustne, přidejte trochu vody. Okořeňte dle chuti sojovou omáčkou a ostrou paprikovou omáčkou.

SK Bravčové soté s arašídovou omáčkou

Hlavný chod – 2 – 3 porcie

⌚ 20 minút (+ 15 minút na marinovanie)
+ 12 minút v teplovzdušnej fritéze

- 2 strúčiky cesnaku, drvené
- 2 cm čerstvého nastrúhaného zázvorového koreňa alebo jedna kávová lyžička mletého zázvoru
- 2 kávové lyžičky čili pasty
- 2 – 3 polievkové lyžice sladkej sójovej omáčky
- 2 polievkové lyžice rastlinného oleja
- 400 g chudej bravčovej kotlety, pokrájanej na 3 cm kocky
- 1 šalotka, jemne nakrájaná
- 1 kávová lyžička mletého koriandra
- 200 ml kokosového mlieka
- 100 g nesolených arašidov, mletých

1. Zmiešajte polovicu cesnaku v mise so zázvorom, 1 kávovou lyžičkou ostrej paprikovej omáčky, 1 polievkovú lyžicu sójovej omáčky a 1 polievkovú lyžicu oleja. Zmiešajte mäso so zmesou a nechajte 15 minút marinovať.
2. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C.
3. Vložte marinované mäso do fritovacieho koša a spusťte ho do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 12 minút a mäso pečte, kým nebude hnedé a hotové. Počas pečenia raz otočte.
4. Medzitým vyrobte arašídovú omáčku: rozpáľte 1 polievkovú lyžicu oleja v hlbokej panvici a jemne osmažte šalotku so zvyškom cesnaku. Pridajte koriander a chvíľku smažte.
5. Zmiešajte kokosové mlieko a arašidy s 1 kávovou lyžičkou ostrej paprikovej omáčky a 1 polievkovou lyžicou sójovej omáčky so šalotkovou zmesou a za stáleho miešania 5 minút povarte na miernom ohni. Ak omáčka príliš zhoustne, pridajte trochu vody. Okoreňte podľa chuti sójovou omáčkou a ostrou paprikovou omáčkou.

HU Sertésnyársak (satay) mogyorószósszal

Főétel – 2-3 adag

⌚ 20 perc (+ 15 perc a pác elkészítéséhez)
+ 12 perc Airfryer

- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- 2 cm friss gyömbér gyökér, reszelt vagy 1 teáskanál gyömbér por
- 2 teáskanál chili paszta vagy csípős paprikás mártás
- 2-3 evőkanál édes szójaszós
- 2 evőkanál növényi olaj
- 400 g sovány sertéskaraj, 3 centiméteres kockákra vágva
- 1 finomra vágott medvehagyma
- 1 teáskanál őrölt koriander
- 200 ml kókusztej
- 100 g őrölt, sózatlan földimogyoró

1. A fokhagyma felét egy tálban keverje össze a gyömbérrrel, 1 teáskanál csípős paprikás mártással, 1 evőkanál szójaszósszal, és 1 evőkanál olajjal. A húst keverje össze a keveréssel, és a pácot hagyja állni 15 percre.
2. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.
3. A bepácolt húst helyezze a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 12 percre, és addig süssse a húst, amíg az szép barna és kész nem lesz. Sütés közben egyszer forgassa meg.
4. Közben készítse el a mogyorószószot: egy serpenyőben melegítsen fel 1 evőkanálnyi olajat, és a földimogyorót a megmaradt fokhagymával együtt enyhén pirítsa meg. Adja hozzá a koriandert, és süssse át rövid ideig.
5. A kókusztejet és a földimogyorót keverje össze 1 teáskanálnyi csípős paprikás szósszal és 1 evőkanálnyi szójaszósszal, valamint a mogyorós keverékkel, és keverés közben enyhén főzze át 5 percen keresztül. Ha túlságosan sűrű a mártás, adjon hozzá egy kis vizet. Ízesítse szójaszósszal és csípős paprikás szósszal, ízlés szerint.

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
2920 kJ / 695 kcal	2 920 kJ/695 kcal	2920 kJ/695 kcal
48 g bílkovín	48 g biellkovín	48 g fehérje
celkem 49 g tuku, 21 g nasycených mastných kyselin	celkovo 49 g tuku, 21 g nasýtených mastných kyselin	49 g teljes zsírtartalom, 21 g telített zsír
15 g sacharidů	15 g sacharidov	15 g szénhidrát
4 g vlákniny	4 g vlákniny	4 g rost

CZ Středomořské kuřecí nugety

Hlavní chod – 4 porce

🕒 20 minut + 20 minut v Airfryer

2 krajíce tvrdého bílého chleba na kousky

1 polévková lžíce (pálivé) papriky

1 polévková lžíce olivového oleje

250 g kuřecích filetů na kousky

1 žloutek + 2 bílky

1 stroužek česneku, drcený

2 polévkové lžíce červeného pesta

Čerstvě namletý pepř

1 polévková lžíce petržele, jemně nakrájené

Kuchyňský robot

1. Rozemelte chléb s pálivou paprikou v kuchyňském robotu, dokud nevytvoříte drolivou směs, a vmíchejte olivový olej. Přemístěte tuto směs do mísy.
2. Poté v kuchyňském robotu rozemelte kuřecí filety a smíchejte s vaječným žloutkem, česnekem, pestem a petrželí. Přidejte ½ kávové lžičky soli a dle chuti opepřete.
3. Předehřejte Airfryer na 200 °C.
4. V míse rozšlehejte vaječné bílky. Vytvarujte z kuřecí směsi 10 kuliček a vyválejte z nich oválné nugety. Nugety obalte nejprve v bílých a poté ve strouhance. Nugety musí být celé obalené strouhankou.
5. Vložte pět nugetů do fritovacího koše a spusťte ho do Airfryer. Nastavte časovač na 10 minut. Osmažte nugety do zlatohněda. Poté osmažte zbytek nugetů. Lahodné se smaženými hranolky a čerstvým salátem.

Tipy / Tipy / Tipp

- Můžete vytvořit různé varianty těchto středomořských kuřecích nugetů. Vytvořte italské nugety se zeleným pestem a 25 g parmezánu nebo řecké nugety s nastrouhanou citronovou kůrou, jemně nakrájeným oreganem a 25 g jemně nadrobeného syra feta.

SK Stredomorské kuracie nugety

Hlavný chod – 4 porcie

🕒 20 minút + 20 minút v teplovzdušnej fritéze

2 krajce tvrdého bieleho chleba na kúsky

1 polievková lyžica (pálivej) papriky

1 polievková lyžica olivového oleja

250 g kuracích filiet na kúsky

1 žltok + 2 bielky

1 strúčik cesnaku, drvený

2 polievkové lyžice červeného pesta

Čerstvo namleté čierne korenie

1 polievková lyžica petržlenovej vňate, jemne nakrájanej

Kuchynský robot

1. Pomeľte chlieb s pálivou paprikou v kuchynskom robote, kým nevytvoríte mrvivú zmes, a vmiešajte olivový olej. Premiestnite túto zmes do misy.
2. Potom v kuchynskom robote pomeľte kuraciu filetu a zmiešajte s vaječným žltkom, cesnakom, pestom a petržlenovou vňaťou. Pridajte ½ kávovej lyžičky soli a podľa chuti okoreňte.
3. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C.
4. V mise rozšľahajte vaječné bielky. Vytvarujte z kuracej zmesi 10 guliek a vyváľajte z nich oválne nugety. Nugety obalte najprv v bielkoch a potom v strúhanke. Nugety musia byť celé obalené strúhankou.
5. Vložte päť nugiet do fritovacieho koša a spusťte ho do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 10 minút. Osmažte nugety do zlatohneda. Potom osmažte zvyšok nugiet. Lahodné so smaženými hranolčekom a čerstvým šalátom.

- Můžete vytvoriť rôzne varianty týchto stredomorských kuracích nugiet. Vytvorte talianske nugety so zeleným pestom a 25 g parmezánu alebo gréckej nugety s nastrúhanou citrónovou kôrou, jemne nakrájaným oreganom a 25 g jemne nadrobeného syra feta.

HU Mediterrán csirkefalatok

Főétel – 4 adag

🕒 20 perc + 20 perc Airfryer

2 szelet száraz fehér kenyér, feldarabolva

1 evőkanál (csípős) paprika por

1 evőkanál olívaolaj

250 g friss csirke filé, feldarabolva

1 tojássárgája + 2 tojásfehérje

1 gerezd zúzott fokhagyma

2 evőkanál piros pesto

Frissen őrölt bors

1 evőkanál sima levelű petrezselyem, apróra vágva

Konyhai robotgép

1. Konyhai robotgép segítségével dolgozza össze a kenyeret a paprika porral, amíg omlós keveréket nem kap, majd keverje hozzá az olívaolajat. Helyezze a keveréket egy tálba.
2. Ezt követően a konyhai robotgép segítségével pépesítse a csirke filét, és keverjen hozzá tojássárgáját, fokhagymát, pestót, valamint petrezselymet. Adjon hozzá egy ½ teáskanálnyi sót és borsot, ízlés szerint.
3. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.
4. Egy habverő segítségével verje fel a tojásfehérjét egy tálban. A csirke keverékből formázzon 10 darab golyót, majd formálja ovális alakúra a golyókat. A tojásfehérjével, majd a zsemlemorzssával bundázza be a falatkákat. A falatkákat teljesen be kell burkolni a zsemlemorzssával.
5. Öt darab falatkát helyezzen a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Az időzítőt állítsa be 10 percre. Süsse aranybarnára a falatkákat, majd a többi falatkát is süsse ki. Rendkívül ízletes, ha hasáburgonyával és friss salátával fogyasztja.

- A mediterrán csirkefalatok különböző változatait is elkészítheti. Zöld pesto és 25 g parmezán sajt segítségével elkészítheti az olasz változatot, vagy reszelt citromhéj, finomra vágott oregánó, valamint 25 g morzsolt feta sajt felhasználásával a görög változatot.



CZ Thajské rybí karbanátky s mangovou salsou

Hlavní chod – 4 porce

🕒 20 minut + 14 minut v Airfryer

1 zralé mango

1½ kávové lžičky červené chilli pasty

3 polévkové lžičce čerstvého koriandru nebo petržele

Šťáva a kůra z 1 limetky

500 g masa z bílých ryb (treska, tilapia, pangasius)

1 vejce

1 pórek, jemně nakrájený

50 g mletého kokosu

Kuchyňský robot

1. Oloupejte mango a nakrájejte ho na kostičky. Smíchejte kostičky manga v míse s ½ kávové lžičky červené chilli pasty, 1 polévkovou lžičkou koriandru a šťávou a kůrou z poloviny limetky.
2. Rybu rozmixujte v kuchyňském robotu a poté smíchejte s 1 vejcem a 1 kávovou lžičkou soli a zbytkem kůry z limetky, červené chilli pasty a limetkové šťávy. Smíchejte zbytek koriandru, pórek a 2 polévkové lžičce kokosu.
3. Zbytek kokosu vysypte do hlubokého talíře. Rozdělte rybí směs na 12 porcí, vytvarujte z nich kulaté karbanátky a obalte je v kokose.
4. Vložte šest rybích karbanátků do koše a spusťte ho do Airfryer při 180 °C. Nastavte časovač na 7 minut a smažte rybí karbanátky, dokud nejsou zlato-hnědé a hotové. Stejným způsobem opečte zbytek rybích karbanátků.
5. Rybí karbanátky podávejte s mangovou salsou. Chutné s pandánovou rýží a smaženým čínským zelím.

SK Thajské rybie karbonátky s mangovou salsou

Hlavný chod – 4 porcie

🕒 20 minút + 14 minút v teplovzdušnej fritéze

1 zrelé mango

1 a ½ kávovej lyžičky červenej čili pasty

3 polievkové lyžice čerstvého koriandra alebo petržlenovej vňate

Šťava a kôra z 1 limetky

500 g mäsa z bielej ryby (treska, tilapia, pangasius)

1 vajce

1 pór, jemne nakrájaný

50 g mletého kokosu

Kuchynský robot

1. Olúpte mango a nakrájajte ho na kocky. Zmiešajte kocky manga v mise s ½ kávovej lyžičky červenej čili pasty, 1 polievkovou lyžicou koriandra a šťavou a kôrou z polovice limetky.
2. Rybu rozmixujte v kuchynskom robote a potom zmiešajte s 1 vajcom a 1 kávovou lyžičkou soli a zvyškom kôry z limetky, červenej čili pasty a limetkovej šťavy. Zmiešajte zvyšok koriandra, póru a 2 polievkové lyžice kokosu.
3. Zvyšok kokosu vysypte do hlbokého taniera. Rozdeľte rybiu zmes na 12 porcií, vytvarujte z nich okrúhle karbonátky a obalte ich v kokose.
4. Vložte šesť rybích karbonátok do koša a spusťte ho do teplovzdušnej fritézy pri 180 °C. Nastavte časovač na 7 minút a smažte rybie karbonátky, kým nie sú zlatohnedé a hotové. Rovnakým spôsobom opečte zvyšok rybích karbonátok.
5. Rybie karbonátky podávajte s mangovou salsou. Chutia s pandánovou ryžou a smaženou čínskou kapustou.

HU Thai hal torta mangó salsával

Főétel – 4 adag

🕒 20 perc + 14 perc Airfryer

1 érett mangó

1½ teáskanál piros chili paszta

3 evőkanál friss korianderlevél vagy sima levelű petrezselyem

1 lime leve és héja

500 g fehér halfilé (tőkehal, tilápia, pangasius, sárga tőkehal)

1 tojás

1 zöld hagyma, finomra vágva

50 g őrölt kókusz

Konyhai robotgép

1. Hámozza meg a mangót, és vágja apró kockákra. Egy tálban keverje össze a mangó kockákat egy ½ teáskanál piros chili pasztával, 1 evőkanál korianderrel, valamint egy fél lime levével és héjával.
2. Egy konyhai robotgép segítségével pépesítse a halat, majd keverje össze egy darab tojással és 1 teáskanálnyi sóval, valamint a lime fennmaradó levével és héjával, továbbá a piros chili pasztával. A fennmaradó koriandert keverje össze a zöld hagymával és 2 evőkanál kókusszal.
3. A fennmaradó kókusz leveles tányérba helyezze. A hal keveréket 12 részre ossza fel, formázzon belőlük kör alakú tortákat, és bundázza be őket a kókusszal.
4. Helyezzen hat darab hal tortát a kosárba, és csúsztassa az Airfryer-be, majd állítsa azt 180°C-ra. Az időzítőt 7 percre állítsa be, és addig süsse a hal tortákat, míg aranybarnára nem sülnek. Ugyanílyen módon süsse ki a többi hal tortát is.
5. A hal tortákat mangó salsával tálalja. Különösen ízletes pandan rizzsel és sütve készült pak choi zöldséggel.

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
925 kJ / 220 kcal	925 kJ/220 kcal	925 kJ/220 kcal
26 g bílkövin	26 g biélkövin	26 g fehérje
celkem 8 g tuku, 5 g nasycených mastných kyselín	celkovo 8 g tuku, 5 g nasýtených mastných kyselín	8 g teljes zsírtartalom, 5 g telített zsír
11 g sacharidů	11 g sacharidov	11 g szénhidrát
3 g vlákniny	3 g vlákniny	3 g rost



CZ Sekaná

Hlavní chod – 4 porce

🕒 10 minut + 25 minut v Airfryer

- 400 g (libového) mletého hovězího masa
- 1 vejce, mírně rozšlehané
- 3 polévkové lžíce strouhanky
- 50 g salámu nebo choriza, jemně nakrájeného
- 1 malá cibule, jemně nakrájená
- 1 polévková lžíce (čerstvého) tymiánu
- Čerstvě namletý pepř
- 2 žampiony, silné plátky
- 1 polévková lžíce olivového oleje

Pekáček nebo kulatá zapékací miska, průměr 12 cm, obsah 500 ml

1. Předehřejte Airfryer na 200 °C.
2. Smíchejte mleté maso v míse s vejcem, strouhankou, salámem, cibulí, tymiánem, 1 kávovou lžičkou soli a hojným množstvím pepře. Důkladně prohněťte a promíchejte.
3. Přemístěte mleté maso do pekáčku nebo misky a povrch uhladte. Do masa zatlačte žampiony a povrch potřete olivovým olejem.
4. Vložte pekáček nebo misku do koše a spust'íte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 25 minut a sekanou pečte, dokud není pěkně hnědá a hotová.
5. Před podáváním nechte sekanou alespoň 10 minut odstát. Poté nakrájejte sekanou na plátky. Chutná s opečenými brambory a salátem.

SK Sekaná

Hlavný chod – 4 porcie

🕒 10 minút + 25 minút v teplovzdušnej fritéze

- 400 g (chudého) mletého hovädzieho mäsa
- 1 vajce, mierne rozšľahané
- 3 polievkové lyžice strúhanky
- 50 g salámy alebo choriza, jemne nakrájanej
- 1 malá cibuľa, jemne nakrájaná
- 1 polievková lyžica (čerstvého) tymianu
- Čerstvo namleté čierne korenie
- 2 šampiňóny, hrubé plátky
- 1 polievková lyžica olivového oleja

Pekáčik alebo okrúhla zapekacia miska, priemer 12 cm, obsah 500 ml

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C.
2. Zmiešajte mleté mäso v mise s vajcom, strúhankou, salámou, cibuľou, tymianom, 1 kávovou lyžičkou soli a hojným množstvom korenia. Dôkladne prehnet'ite a premiešajte.
3. Premiestnite mleté mäso do pekáčika alebo misky a povrch uhladte. Do mäsa zatlačte šampiňóny a povrch potrite olivovým olejom.
4. Vložte pekáčik alebo misku do koša a spust'íte kôš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 25 minút a sekanú pečte, kým nebude pekne hnědá a hotová.
5. Pred podáváním nechajte sekanú aspoň 10 minút odstát'. Potom nakrájajte sekanú na plátky. Chutí s opečenými zemiakmi a šalátom.

HU Fasírt

Főétel – 4 adag

🕒 10 perc + 25 perc Airfryer

- 400 g (sovány) marhahús
- 1 tojás, enyhén felverve
- 3 evőkanál zsemlemorzsa
- 50 g szalámi vagy chorizo kolbász, apróra vágva
- 1 kisebb méretű hagyma, apróra vágva
- 1 evőkanál (friss) kakukkfű
- Frissen őrölt bors
- 2 gomba, vastagra szeletelve
- 1 evőkanál olívaolaj

Rögzített alsó résszel rendelkező serpenyő vagy kerek sütő edény, 12 centiméter átmérőjű, 500 ml űrtartalmú

1. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.
2. Egy tálban keverje össze a húst a tojással, a zsemlemorzzával, a szalámival, a hagymával, a kakukkfűvel, 1 teáskanálnyi sóval, valamint bőséges mennyiségű borssal. Dagassza meg, és alaposan keverje el.
3. Helyezze a húst a serpenyőbe vagy a tányérra, és simítsa el a tetejét. Nyomja össze a gombákat, és a tetejét locsolja meg olívaolajjal.
4. Helyezze a serpenyőt, illetve a tányért a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 25 percre, és addig süsse a fasírtot, amíg az szép barna és kész nem lesz.
5. A tálalást megelőzően 10 percig hagyja állni a fasírtot. Ezt követően a fasírtot vágja ék alakúakra. Különösen ízletes sült burgonyával és salátával.

CZ Každá porce obsahuje SK Každá porcia obsahuje HU Egy adag tápértéke

1155 kJ / 275 kcal 1 155 kJ/275 kcal 1155 kJ/275 kcal

23 g bílkövin 23 g bielkovín 23 g fehérje

celkem 18 g tuku, 9 g celkovo 18 g tuku, 9 g 18 g teljes zsírtartalom, 9 g nasycených mastných kyselin nasýtených mastných kyselín telített zsír

5 g sacharidů 5 g sacharidov 5 g szénhidrát

1 g vlákniny 1 g vlákniny 1 g rost



CZ Cuketa plněná mletým masem

Hlavní chod – 2 porce chuťovka – 4 porce

🕒 20 minut + 20 minut v Airfryer

1 velká cuketa (přibl. 400 g)
50 g sýra feta, rozdrobeného
1 stroužek česneku, drcený
 ½ polévkové lžice sladké papriky
 200 g libového mletého masa
 Čerstvě namletý černý pepř

Mělká mísa, průměr přibl. 15 cm

- Odkrojte konce cukety a rozkrájejte ji na šest stejných kousků. Položte kousky naplocho a kávovou lžičkou je vydlabejte tak, aby stěny byly silné asi ½ cm a dno asi 1 cm. Vnitřek posypte trochou soli.
- Přehřejte Airfryer na 180 °C.
- Smíchejte mleté maso se sýrem feta, česnekem, mletou paprikou a pepřem dle chuti a dobře promíchejte. Rozdělte mleté maso na šest stejných porcí. Naplňte vydlabané kousky cukety mletým masem a směs do nich natlačte. Povrch uhladte navlhčenou rukou.
- Vložte cuketu do mísy a mísu do koše. Koš vložte do Airfryer a nastavte časovač na 20 minut. Pečte plněnou cuketu, dokud není hnědá a hotová. Vynikající se žlutou rýží a pečenými cherry rajčátky.

Pečená cherry rajčátka

Vložte 250 g cherry rajčátek na větvičky do koše a pečte je v Airfryer 3–4 minuty při 200 °C. Rajčátka jsou hotová, když prasknou. Položte jeden nebo dva trsy rajčátek na každý talíř vedle plněných cuket.

SK Cuketa plnená mletým mäsom

Hlavný chod – 2 porcie chuťovka – 4 porcie

🕒 20 minút + 20 minút v teplovzdušnej fritéze

1 veľká cuketa (pribl. 400 g)
50 g syra feta, rozdrobeného
1 strúčik cesnaku, drvený
 ½ polievkovej lyžice sladkej papriky
 200 g chudého mletého mäsa
 Čerstvo namleté čierne korenie

Plytká misa, priemer pribl. 15 cm

- Odkrojte konce cukety a pokrájajte ju na šesť rovnakých kúskov. Položte kúsky naplocho a kávovou lyžičkou ich vydlabte tak, aby steny boli hrubé asi ½ cm a dno asi 1 cm. Vnútro posypte trochou soli.
- Přehřejte teplovzdušnú fritézu na 180 °C.
- Zmiešajte mleté mäso so syrom feta, cesnakom, mletou paprikou a čiernym korením podľa chuti a dobre premiešajte. Rozdeľte mleté mäso na šesť rovnakých porcií. Naplňte vydlabané kúsky cukety mletým mäsom a zmes do nich natlačte. Povrch uhladte navlhčenou rukou.
- Vložte cuketu do mísy a mísu do koša. Koš vložte do teplovzdušnej fritézy a nastavte časovač na 20 minút. Pečte plnenú cuketu, kým nebude hnedá a hotová. Vynikajúce so žltou ryžou a pečenými cherry paradajkami.

Pečené cherry paradajky

Vložte 250 g cherry paradajok na vetvičke do koša a pečte ich v teplovzdušnej fritéze 3 – 4 minúty pri 200 °C. Paradajky sú hotové, keď prasknú. Položte jeden alebo dva trsy paradajok na každý tanier vedľa plnených cukiet.

HU Darált hússal töltött cukkíni

Főétel – 2 adag snack – 4 adag

🕒 20 perc + 20 perc Airfryer

1 nagyobb méretű cukkíni (hozzvetőleg 400 g)
50 g feta sajt, reszelt
1 gerezd zúzott fokhagyma
 ½ evőkanál édesnemes őrölt paprika
 200 g sovány marhahús
 Frissen őrölt feketebors

Lapos tál, hozzávetőleg 15 centiméteres átmérőjű

- Vágja le a cukkíni végét, és vágja fel hat egyenlő méretű darabra. A cukkíni darabokat állítsa az élükre, és egy teáskanál segítségével vágjon le belőlük 1/2 centiméteres szeletet, valamint az alsó részéről is vágjon le 1 centiméteres részt. A belsejét szórja meg egy kis sóval.
- Melegítse elő az Airfryer-t 180°C-ra.
- Keverje össze a darált húst a feta sajttal, a fokhagymával, az őrölt paprikával, valamint - ízlés szerint - a borssal. A darált húst ossza fel hat egyenlő méretű részre. A cukkíni üreges részeit töltse meg darált hússal, és préselje össze a keveréket. Kissé nedvesítse be a kezeit, és simítsa el az étel tetejét.
- Helyezze a cukkínit az edénybe, az edényt pedig tegye bele a kosárba. Csúsztassa a kosarat az Airfryer-be, és állítsa be az időzítőt 20 percre. Addig süsse a cukkínit, míg szép barna nem lesz. Különösen ízletes sárga rizzsel és sült koktélpáradicsommal.

Sült koktélpáradicsom

Helyezze a koktél páradicsomot a kosárba, és 200°C-on, 3-4 percig süsse az Airfryer-ben. Ha a páradicsomok héja leválik, azt jelenti, hogy készen vannak. A páradicsomokat a töltött cukkíni köré helyezze el, egy-két nagyobb csoportban.





CZ Zelený salát s pečenou paprikou

Příloha – 4 porce

🕒 15 minut + 10 minut v Airfryer

1 velká červená paprika
1 polévková lžička citronové šťávy
3 polévkové lžičky jogurtu
2 polévkové lžičky olivového oleje
Čerstvě namletý černý pepř
1 římský salát v širokých prouzcích
50 g rukoly

1. Předehřejte Airfryer na 200 °C.
2. Vložte papriku do koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 10 minut a papriku pečte, dokud není na povrchu mírně spálená.
3. Papriku vložte do mísy a zakryjte ji víkem nebo potravinářskou fólií. Nechte papriku na 10–15 minut odpočinout.
4. Poté ji rozkrojte na čtyři díly a odstraňte semínka a slupku. Rozkrájejte papriku na proužky.
5. V míse namíchejte dresink s použitím 2 polévkových lžic šťávy z papriky, citronové šťávy, jogurtu a olivového oleje. Dle chuti přidejte pepř a sůl.
6. Do dresinku vysypte salát a rukolu a salát ozdobte proužky papriky.

SK Zelený šalát s pečenou paprikou

Příloha – 4 porcie

🕒 15 minút + 10 minút v teplovzdušnej fritéze

1 veľká červená paprika
1 polievková lyžica citrónovej šťavy
3 polievkové lyžice jogurtu
2 polievkové lyžice olivového oleja
Čerstvo namleté čierne korenie
1 rímsky šalát pokrújaný na široké pásiky
50 g rukoly

1. Predhrejete teplovzdušnú fritézu na 200 °C.
2. Vložte papriku do koša a spusťte koš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 10 minút a papriku pečte, kým nie je na povrchu mierne spálená.
3. Papriku vložte do misy a zakryte ju vekom alebo potravinárskou fóliou. Nechajte papriku na 10 – 15 minút odpočinúť.
4. Potom ju rozkrojte na štyri diely a odstráňte semenka a šupku. Pokrájajte papriku na prúžky.
5. V mise namiešajte dresing s použitím 2 polievkových lyžíc šťavy z papriky, citrónovej šťavy, jogurtu a olivového oleja. Podľa chuti pridajte čierne korenie a soľ.
6. Do dresingu vysypte šalát a rukolu a šalát ozdobte prúžkami papriky.

HU Zöld saláta sült paprikával

Köret – 4 adag

🕒 15 perc + 10 perc Airfryer

1 darab piros kaliforniai paprika
1 evőkanál citromlé
3 evőkanál joghurt
2 evőkanál olívaolaj
Frissen őrölt feketebors
1 római saláta, széles csíkokban
50 g rukkola levél

1. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.
2. Helyezze a kaliforniai paprikát a kosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 10 percre, és addig süsse a kaliforniai paprikát, amíg a héja enyhén meg nem perzselődik.
3. Helyezze a kaliforniai paprikát egy tálba, és fedje le egy fedővel vagy egy műanyag fóliával. Hagyja 10-15 percig állni a kaliforniai paprikát.
4. Vágja fel négy darabra a kaliforniai paprikát, majd távolítsa el a magvakat és a héját. Vágja csíkokra.
5. Egy edényben készítsen salátaöntetet a paprikalé, a citromlé, a joghurt és az olívaolaj hozzáadásával. Adjon hozzá sót és borsot, ízlés szerint.
6. Dolgozza bele a salátát és leveleket a salátaöntetbe, adja hozzá a kaliforniai paprika csíkokat.

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
275kj / 65 kcal	275kj/65 kcal	275kj/65 kcal
1 g bílkovin	1 g bielkovin	1 g fehérje
celkem 5 g tuku, 1 g nasycených mastných kyselin	celkovo 5 g tuku, 1 g nasýtených mastných kyselin	5 g teljes zsirtartalom, 1 g telített zsír
4 g sacharidů	4 g sacharidov	4 g szénhidrát
1 g vlákniny	1 g vlákniny	1 g rost

CZ Ratatouille

Zelenina – 4 porce

⌚ 8 minut + 15 minut v Airfryer

200 g cukety a/nebo lilku
 1 žlutá paprika
 2 rajčata
 1 cibule, oloupaná
 1 stroužek česneku, drčený
 2 kávové lžičky provensálského koření
 Čerstvě namletý černý pepř
 1 polévková lžice olivového oleje

Malá, kulatá zapékací miska o průměru přibl. 16 cm

1. Přehřejte Airfryer na 200 °C.
2. Nakrájejte cuketu, lilek, papriku, rajčata a cibuli na 2 cm kostičky.
3. Smíchejte zeleninu v míse s česnekem, provensálským kořením, ½ kávové lžičky soli a pepřem dle chuti. Rovněž přidejte lžici olivového oleje.
4. Vložte mísu do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 15 minut a uvařte ratatouille. Během vaření zeleninu jednou promíchejte.
5. Ratatouille podávejte se smaženým masem, jako je roštěná nebo kotleta.

SK Ratatouille

Zelenina – 4 porcie

⌚ 8 minút + 15 minút v teplovzdušnej fritéze

200 g cukety a/alebo baklažánu
 1 žltá paprika
 2 paradajky
 1 cibuľa, olúpaná
 1 strúčik cesnaku, drvený
 2 kávové lyžičky provensálskeho korenia
 Čerstvo namleté čierne korenie
 1 polievková lyžica olivového oleja

Malá, okrúhla zapekacia miska s priemerom pribl. 16 cm

1. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C.
2. Nakrájajte cuketu, baklažán, papriku, paradajky a cibuľu na 2 cm kocky.
3. Zmiešajte zeleninu v mise s cesnakom, provensálskym korením, ½ kávovej lyžičky soli a čiernym korením podľa chuti. Takisto pridajte lyžicu olivového oleja.
4. Vložte misu do fritovacieho koša a spusťte koš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 15 minút a uvarte ratatouille. Počas varenia zeleninu raz premiešajte.
5. Ratatouille podávajte so smaženým mäsom, ako je roštenka alebo kotleta.

HU Ratatouille

Zöldség – 4 adag

⌚ 8 perc + 15 perc Airfryer

200 g cukkini és/vagy padlizsán
 1 darab sárga kaliforniai paprika
 2 darab paradicsom
 1 darab hagyma, meghámozva
 1 gerezd zúzott fokhagyma
 2 teáskanál szárított provence fűszernövény
 Frissen őrölt feketebors
 1 evőkanál olívaolaj

Egy kisebb méretű, kerek sütő tál, hozzávetőleg 16 centiméter átmérőjű

1. Melegítse elő az Airfryer-t 200°C-ra.
2. Vágja fel a cukkinit, a padlizsánt, a kaliforniai paprikát, a paradicsomot, és a hagymát 2 centiméteres kockákra.
3. Egy tálban keverje össze a zöldséget a fokhagymával, a provence fűszernövényvel, egy ½ teáskanálnyi sóval, és adjon hozzá borsot, ízlés szerint. Olívaolajat szintén adjon hozzá.
4. A tálat helyezze a sütőkosárba, és csúszassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 15 percre, és főzze meg a ratatouille-it. Főzés közben keverje meg a zöldségeket.
5. A ratatouille-t sült hússal, például entrecôte-tal vagy bordával tálalja.

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
210 kJ / 50 kcal	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g bílkovin	2 g bielkovín	2 g fehérje
celkem 2 g tuku, 0 g nasycených mastných kyselin	celkovo 2 g tuku, 0 g nasýtených mastných kyselin	2 g teljes zsírtartalom, 0 g telített zsír
6 g sacharidů	6 g sacharidov	6 g szénhidrát
2 g vlákniny	2 g vlákniny	2 g rost



CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
565 kJ / 135 kcal	565 kJ/135 kcal	565 kJ/135 kcal
2 g bílkovin	2 g bielkovin	2 g fehérje
celkem 9 g tuku, 5 g nasycených mastných kyselin	celkovo 9 g tuku, 5 g nasýtených mastných kyselín	9 g teljes zsírtartalom, 5 g telített zsír
11 g sacharidů	11 g sacharidov	11 g szénhidrát
0 g vlákniny	0 g vlákniny	0 g rost

CZ Brownies

Pečivo – 12 porcí
⌚ 15 minut + 20 minut v Airfryer

- 75 g rozlámané čokolády na vaření
- 75 g másla
- 1 velké vejce
- 60 g cukru
- 1 sáček vanilkového cukru
- 40 g samokypřící mouky
- 25 g vlašských nebo lískových ořechů, nasekaných

Malá, nízká koláčová forma nebo zapékací miska (o průměru asi 15 cm) a pečicí papír

1. Za stálého míchání rozpustíte spolu čokoládu a máslo v ocelové pánvi se silným dnem při nízké teplotě. Nechte tuto směs vychladnout na pokojovou teplotu.
2. Předehřejte Airfryer na 180 °C.
3. V míse rozšlehejte vejce s cukrem, vanilkovým cukrem a špetkou soli, dokud směs nebude lehká a krémová. Rozšlehejte čokoládovou směs a poté vmíchejte samokypřící mouku a ořšky.
4. Vystelte koláčovou formu pečicím papírem a nalijte do formy těsto. Povrch uhladte.
5. Vložte koláčovou formu do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 20 minut a pečte brownie, dokud není na povrchu křupavý. Vnitřek by měl být stále kyprý a měkký.
6. Nechte brownie vychladnout ve formě. Když vychladne, nakrájejte ho na 12 kousků

SK Brownies

Pečivo – 12 porcií
⌚ 15 minút + 20 minút v teplovzdušnej fritéze

- 75 g rozlámanej čokolády na varenie
- 75 g masla
- 1 veľké vajce
- 60 g cukru
- 1 vrecúško vanilkového cukru
- 40 g múky s kypriacim práškom
- 25 g vlašských alebo lieskových orechov, nasekaných

Malá, nízká koláčová forma alebo zapekacia miska (s priemerom asi 15 cm) a papier na pečenie

1. Za stálého miešania rozpustíte spolu čokoládu a maslo v ocelovej panvici s hrubým dnom pri nízkej teplote. Nechajte túto zmes vychladnúť na izbovú teplotu.
2. Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 180 °C.
3. V mise rozšľahajte vajce s cukrom, vanilkovým cukrom a štipkou soli, kým zmes nebude ľahká a krémová. Rozšľahajte čokoládovú zmes a potom vmiešajte múku s kypriacim práškom a orešky.
4. Vystelte koláčovú formu papierom na pečenie a nalejte do formy cesto. Povrch uhladte.
5. Vložte koláčovú formu do fritovacieho koša a spusťte koš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 20 minút a pečte brownie, kým nie je na povrchu chrumkavý. Vnútro by malo byť stále kypré a mäkké.
6. Nechajte brownie vychladnúť vo forme. Keď vychladne, nakrájajte ho na 12 kúskov.

HU Brownie

Cukrászsütemény – 12 adag
⌚ 15 perc + 20 perc Airfryer

- 75 g tiszta csokoládé, darabolva
- 75 g vaj
- 1 nagyobb méretű tojás
- 60 g cukor
- 1 tasak vanília cukor
- 40 g sütőporos liszt
- 25 g dió vagy mogyoró, felaprítva

Kis méretű, rögzített alsó résszel rendelkező tortaforma, illetve sütő tál (hozzávetőleg 15 centiméter átmérőjű), valamint sütőpapír

1. Olvassa meg a csokoládét és a vajat egy vastag fenekű acél serpenyőben, alacsony hőfokon, és közben keverje el. Hagyja, hogy a keverék szobahőmérsékletre lehűljön.
2. Melegítse elő az Airfryer-t 180°C-ra.
3. Egy edényben verje fel a tojást, és adjon hozzá cukrot, vaníliát, és hintse meg egy kis sóval, amíg világos és krémes nem lesz. Adja hozzá a csokoládé keverékhez, majd keverje el a sütőporos liszttel és a dióval.
4. Vonja be sütőpapírral a torta serpenyőt, és öntse bele a tésztát a torta öntőformába. Simítsa el a tetejét.
5. Helyezze a torta serpenyőt a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 20 percre, és addig süsse a brownie-t, amíg a teteje ropogós nem lesz. A belsejének még puhának kell lennie.
6. Hagyja, hogy a brownie kihűljön a torta serpenyőben. Ha már kihűt, vágja fel 12 részre.

CZ Lososový quiche

CZ Každá porce obsahuje	SK Každá porcia obsahuje	HU Egy adag tápértéke
2795 kJ / 665 kcal	2 795 kJ/665 kcal	2795 kJ/665 kcal
29 g bílkovin	29 g bielkovín	29 g fehérje
celkem 44 g tuku, 20 g nasycených mastných kyselin	celkovo 44 g tuku, 20 g nasýtených mastných kyselin	44 g teljes zsírtartalom, 20 g telített zsír
38 g sacharidů	38 g sacharidov	38 g szénhidrát
2 g vlákniny	2 g vlákniny	2 g rost

Hlavní chod – 2 porce

🕒 15 minut + 20 minut v Airfryer

150 g filetu z lososa nakrájených na kostičky
 ½ polévkové lžice citronové šťávy
 Čerstvě namletý černý pepř
 100 g mouky
 50 g studeného másla v kostkách
 2 vejce + 1 žloutek
 3 polévkové lžice šlehačky
 ½ polévkové lžice (estragonové) hořčice
 1 pórek nakrájený na 1 cm kousky

Malá, nízká forma na quiche o průměru přibližně 15 cm, vymazaná máslem

1. Předehřejte Airfryer na 180 °C. Smíchejte kousky lososa s citronovou šťávou a dle chuti osolte a opepřete. Nechte lososa odpočinout.
2. V míse smíchejte mouku s máslem, vaječným žloutkem a ½–1 polévkovou lžící studené vody a vytvořte malou kuličku.
3. Na pomůčném povrchu vyválejte těsto na průměr 18 cm.
4. Kulatou placku z těsta vložte do formy na quiche a na okrajích pevně zatlačte do formy. Těsně kolem okraje formy těsto odkrojte nebo ho nechte mírně vyčnívat nad okraje formy.
5. Vejce lehce rozšlehejte se šlehačkou a hořčicí a dle chuti osolte a opepřete. Tuto směs nalijte do formy na quiche a poté do ní naklaďte kousky lososa. Obsah formy rovnoměrně posypte pórkem.
6. Vložte formu na quiche do fritovacího koše a spusťte koš do Airfryer. Nastavte časovač na 20 minut a pečte quiche, dokud není zlato-hnědý a hotový.

Tipy / Tipy / Tipp

Obměny

Pórkový quiche se sýrem brie

Nahradte lososa a pórek 125 gramy pórků nakrájeného na tenká kolečka a pórek přidejte do vaječné směsi. Tuto směs nalijte na těsto ve formě. Na vaječnou směs rovnoměrně rozprostřete 100 g krájeného sýra brie.

Quiche s cherry rajčátky a kozím sýrem

Nahradte lososa a pórek 125 gramy cherry rajčátek a 100 gramy rozdrobeného kozího sýra.

SK Lososový quiche

Hlavný chod – 2 porcie

🕒 15 minút + 20 minút v teplovzdušnej fritéze

150 g filiet z lososa nakrájaných na kocky
 ½ polievkovej lyžice citrónovej šťavy
 Čerstvo namleté čierne korenie
 100 g múky
 50 g studeného masla v kockách
 2 vajcia + 1 žltok
 3 polievkové lyžice šľahačky
 ½ polievkovej lyžice (estragonovej) horčice
 1 pár nakrájaný na 1 cm kúsky

Malá, nízka forma na quiche s priemerom približne 15 cm, vymastená maslom

1. Predhrejте teplovzdušnú fritézu na 180 °C. Zmiešajte kúsky lososa s citrónovou šťávou a podľa chuti osolte a okoreňte. Nechajte lososa odpočinúť.
2. V mise zmiešajte múku s maslom, vaječným žltkom a ½ – 1 polievkovou lyžicou studenej vody a vytvorte malú guľku.
3. Na pomúčenom povrchu vyvalkajte cesto na priemer 18 cm.
4. Okrúhlu placku z cesta vložte do formy na quiche a na okrajoch pevne zatlačte do formy. Tesne okolo okraja formy cesto odkrojте alebo ho nechajte mierne vyčnievať nad okraje formy.
5. Vajcia zľahka rozšľahajte so šľahačkou a horčicou a podľa chuti osolte a okoreňte. Túto zmes nalejte do formy na quiche a potom do nej naklaďte kúsky lososa. Obsah formy rovnomerne posypte pórom.
6. Vložte formu na quiche do fritovacieho koša a spusťte kôš do teplovzdušnej fritézy. Nastavte časovač na 20 minút a pečte quiche, kým nebude zlatohnedý a hotový.

Obmeny

Pórový quiche so syrom brie

Nahradte lososa a pár 125 gramami póru nakrájaného na tenké kolieska a pár pridajte do vaječnej zmesi. Túto zmes nalejte na cesto vo forme. Na vaječnú zmes rovnomerne rozložte 100 g nakrájaného syra brie.

Quiche so cherry paradajkami a kozím syrom

Nahradte lososa a pár 125 gramami cherry paradajok a 100 gramami rozdrobeného kozieho syra.

HU Lazacos quiche

Főétel – 2 adag

🕒 15 perc + 20 perc Airfryer

150 g lazac filé, kis kockákra vágva
 ½ evőkanál citromlé
 Frissen őrölt feketebors
 100 g liszt
 50 g hideg vaj, kockákban
 2 darab tojás + 1 tojássárgája
 3 evőkanál tejszín
 ½ evőkanál (tárkonyos) mustár
 1 zöld hagyma, 1 centiméteres szeletekre vágva

Egy kisebb méretű, alacsony quiche serpenyő, hozzávetőleg 15 centiméter átmérőjű, vajjal bevonva

1. Melegítse elő az Airfryer-t 180°C-ra. Keverje össze a lazac darabokat a citromlével, és adjon hozzá sót és borsot, ízlés szerint. Hagyja állni egy kicsit a lazacot.
2. Egy tálban keverje össze a lisztet a vajjal, a tojássárgájával, valamint egy ½-1 evőkanálnyi hideg vízzel, és gyúrjon belőle golyót.
3. A liszttel borított munkafelületen 18 centiméteres kör formára gyúrja ki a tésztát.
4. Helyezze a tésztát a quiche serpenyőbe, és erősen simítsa el a szeleket. Szorosan a serpenyő szélei mentén vágja le a tésztát, vagy hagyja, hogy a tészta túllógjon a serpenyő szélein.
5. Verje fel a tojást, adja hozzá a tejszínt és a mustárt, valamint fűszerezze sóval és borssal, ízlés szerint. A keveréket öntse bele egy quiche serpenyőbe, majd helyezze a serpenyőbe a lazac szeleteket. Helyezze rá egyenesen a zöld hagymát.
6. Helyezze a quiche serpenyőt a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat az Airfryer-be. Állítsa be az időzítőt 20 percre, és addig süsse a quiche serpenyő tartalmát, amíg az szép aranybarna nem lesz.

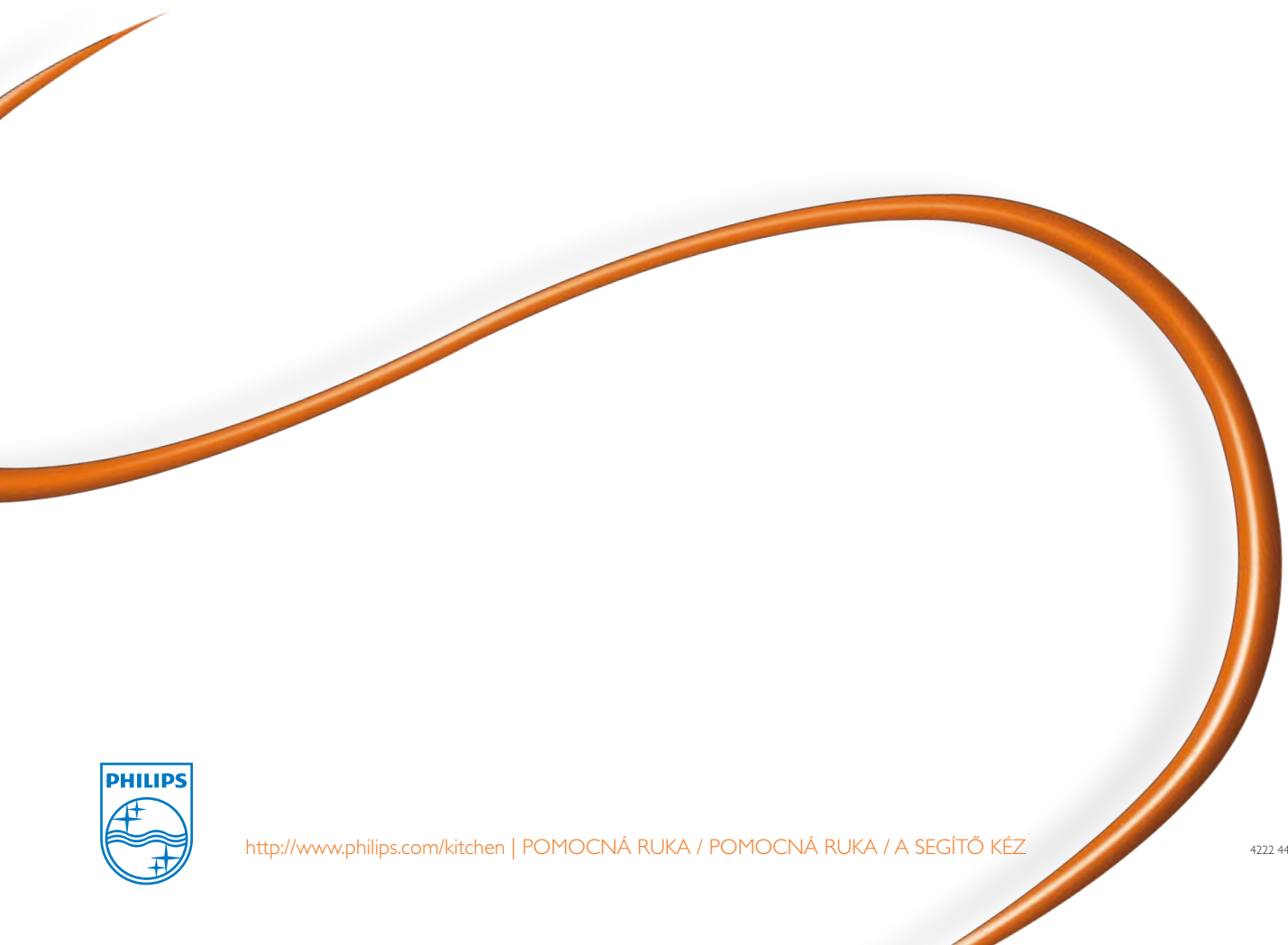
Változatok

Póréhagymás quich brie sajttal

A lazac és a zöld hagyma helyett 125 g, karikára vágott póréhagymát helyezzen bele, és adja hozzá a póréhagymát a tojásos keverékhez. Majd öntse rá a serpenyőben található quiche tésztára. Ezt követően egyenesen terítse szét a 100 grammnyi brie sajtot a tojásos keveréken.

Quiche koktél paradicsommal és kecskesajttal

A lazac és a zöld hagyma helyett 125 g koktél paradicsomot és 100 g kecskesajtot adjon hozzá.



<http://www.philips.com/kitchen> | POMOCNÁ RUKA / POMOCNÁ RUKA / A SEGÍTŐ KÉZ

4222 448 40911