

Air Fryer imprezowy

60 niesamowitych przepisów na frytkownicę beztłuszczową

Magda Kubecka

Spis treści

1: Chrupiące Przekąski na Start.....	5
Rolowane Paluszki z Salami i Mozzarellą w Cieście Filo	6
Kokosowe Krewetki z Sosem Mango-Chili.....	7
Mini Quesadillas z Chorizo i Pieczoną Kukurydzą	10
Chrupiące Kulki z Serem Camembert i Żurawiną	12
Bagietki Czosnkowe z Parmezanem i Ziołami Prowansalskimi	14
Spring Rolls z Kaczką i Sosem Hoisin	17
Arancini – Włoskie Kulki Ryżowe z Gorgonzolą.....	20
Pikantne Orzeszki Nerkowca w Glazurze Miodowo-Sojowej.....	23
2: Skrzydełka i Stripsy – Król Imprezy	27
Skrzydełka BBQ z Sosem Whiskey-Bourbon.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładek.
Stripsy z Kurczaka w Panierce Cornflakes z Chili	Błąd! Nie zdefiniowano zakładek.
Skrzydełka Azjatyckie z Sezamem i Imbirem	Błąd! Nie zdefiniowano zakładek.
Stripsy Rybne z Panko i Sosem Tatarskim z Ogórkiem	Błąd! Nie zdefiniowano zakładek.
Skrzydełka w Glazurze Pomarańczowo-Miodowej	Błąd! Nie zdefiniowano zakładek.
Stripsy z Indyka w Panierce Pistacjowej...	Błąd! Nie zdefiniowano zakładek.
Skrzydełka Buffalo z Dipem z Niebieskiego Sera	Błąd! Nie zdefiniowano zakładek.
Stripsy Halloumi w Ziołowej Panierce.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładek.
3: Frytki, Chipsy i Smażone Przymaki.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładek.

Frytki ze Słodkich Ziemniaków z Przyprawą Cajun.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chipsy z Selera w Panierce Parmezanowej.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Krażki Cebulowe w Pivnej Panierce **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chipsy z Buraka z Solą Himalajską..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

21. Frytki z Pietruszki w Stylu Retro **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Tempura Warzywna – Mix Kolorów **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chipsy z Tortilli z Guacamole ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Frytki Polenta z Rozmarynem.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4: Mini Kąski – Finger Food..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mini Burgery Pulled Pork w Babeczkach Brioche.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jajka Szkockie w Kiełbasianej Otoczce..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Roladki z Bakłażana z Ricottą i Suszonymi Pomidorami ...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mini Tartaletki z Wędzonym Łososiem i Twarożkiem.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Krokiety Serrano z Béchamel i Szyneką **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Satay z Kurczaka z Sosem Orzechowym ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pikantne Kuleczki Falafel z Tahini..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Grillowane Krewetki w Boczku na Patyczkach**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5: Nadziewane i Panierowane Hity **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Nadziewane Jalapenos Serem Cheddar i Boczkiem.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kulki Mozzarelli w Chrupiącej Panierce z Bazylią**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Roladki z Cukinii Nadziewane Fetą i Orzechami**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mini Calzone z Szyneką Parmeńską i Rucolą.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Nadziewane Pieczarki Portobello z Kozim Serem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Panierowane Ravioli z Sosem Marinara.... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sakiewki z Ciasta Francuskiego z Brie i Figami**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Roladki Schabowe z Ogórkiem Kiszonym i Musztardą.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6: Mięsne Szaleństwo..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mini Kofty Jagnięce z Miętą i Czosnkiem... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szaszłyki Wieprzowe Teriyaki z Ananasem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pulpeciki Wołowe w Sosie Słodko-Kwaśnym.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chrupiące Stripsy z Polędwicy Wieprzowej.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szaszłyki Chorizo z Papryką i Cebulą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mini Roladki Drobiowe z Suszonymi Śliwkami.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pikantne Klopsy Meksykańskie z Kolendrą.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7: Wege i Fit na Imprezowo **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Nuggetsy z Kalafiora w Pikantnej Panierce **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Falafele z Ciecierzycy z Miętowym Jogurtem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chrupiące Tofu w Sezamowej Panierce **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mini Burgery z Czarnej Fasoli... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szaszłyki Warzywne z Halloumi i Pesto.... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pieczone Brokuły w Czosnkowej Panierce **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kotleciki z Kaszy Jaglanej i Marchwi **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8: Pączki, Faworki i Słodkie Szaleństwa **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mini Pączki Berlinki z Różą i Malinama..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Churros z Cukrem Cynamonowym i Czekoladą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Faworki Chrupiące w Air Fryer **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Orzechowe Donuty z Karmelem i Solą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mini Racuchy Jabłkowe z Cukrem Pudrem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Banany w Cieście Filo z Nutellą **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Tiramisu Balls – Słodkie Kuleczki..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chrupiące Miseczki Wafła z Lodami i Owocami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

1: Chrupiące Przekąski na Start

Składniki:

Do roladek:

- 6 arkuszy ciasta filo
- 150 g salami Milano (cienko pokrojonego)
- 150 g mozzarelli (pokrojonej w cienkie paski)
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- szczypta chili w płatkach (opcjonalnie)

Do posmarowania:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty przez prasę)

Przygotowanie:

Zacznij od przygotowania ciasta filo. Rozłóż arkusze na czystej, suchej powierzchni i przykryj lekko wilgotną ściereczką, aby nie wyschły podczas pracy. W małej miseczce wymieszaj oliwy z przeciśniętym czosnkiem – ta aromatyczna mieszanka nada paluszkom dodatkowego smaku.

Weź jeden arkusz ciasta i połóż go przed sobą dłuższym bokiem do siebie. Delikatnie posmaruj go czosnkową oliwą, używając pędzelka kulinarnego. Ułóż na dolnej krawędzi ciasta, około 2 cm od brzegu, 3-4 plasterki salami, lekko na siebie zachodzące. Na salami rozłóż paski mozzarelli. Posyp całość szczyptą oregano i opcjonalnie drobnymi płatkami chili, jeśli lubisz pikantne akcenty.

Teraz nadchodzi moment zawijania. Zawiń dolną krawędź ciasta na nadzienie, następnie złóż boczne brzegi do środka, tworząc koperty. Kontynuuj zwijanie w ciasny, równy rulon, aż dojdiesz do końca arkusza. Lekko dociśnij szew, aby rulon się nie rozwinął. Powtórz czynność z pozostałymi arkuszami ciasta. Gotowe rulony posmaruj pozostałą oliwą z czosnkiem z wierzchu – to zapewni im piękny, złocisty kolor.

Pieczenie:

Rozgrzej air fryer do temperatury 180°C. Ułóż roladki w koszyku frytkownicy w jednej warstwie, zachowując między nimi odstępy – nie dokładaj ich zbyt ciasno, bo gorące powietrze musi swobodnie krążyć wokół każdej roladki. Piecz przez 8-10 minut, ale to jeszcze nie wszystko. Po upływie 4-5 minut, dokładnie w połowie czasu pieczenia, otwórz frytkownicę i delikatnie przewróć każdą roladkę na drugą stronę. Ten krok jest kluczowy – zapewnia równomierne zarumienienie z każdej strony i perfekcyjną chrupkość całego rulonu. Kontynuuj pieczenie, aż ciasto nabierze pięknego, złocistego koloru, a ser wewnątrz się rozpuści.

Podanie:

Wyjmij paluszki z frytkownicy i pozwól im ostygnąć przez 2-3 minuty – ser wewnątrz będzie bardzo gorący. Ułóż je na desce lub talerzu z małymi miseczkami dipów. Doskonale komponują się z dipem z suszonych pomidorów – zmiksuj suszone pomidory w oleju z odrobiną czosnku i bazylii. Równie świetnym towarzyszem będzie klasyczne pesto bazyliowe, którego świeżość pięknie równoważy intensywność salami. Możesz też podać je z prostym dipem jogurtowym z ziołami. Te paluszki smakują najlepiej ciepłe, gdy ser jeszcze się lekko ciągnie, ale są równie pyszne w temperaturze pokojowej.

Wartości odżywcze (1 roladka): około 165 kcal, białko 8 g, tłuszcze 11 g (w tym nasycone 4 g), węglowodany 9 g, błonnik 0,5 g, sól 1,2 g. Te wartości są orientacyjne i mogą się nieznacznie różnić w zależności od użytych składników.

Kokosowe Krewetki z Sosem Mango-Chili

Składniki:

Do krewetek:

- 400 g krewetek tygrysih (obrane, z zachowanym ogonkiem)
- 50 g mąki pszennej
- 2 jajka
- 100 g wiórków kokosowych (niesłodzonych)
- 80 g panko (japońskiej bułki tartej)

- spray olejowy

Do sosu mango-chili:

- 1 dojrzałe mango (obrane i pokrojone)
- 1 czerwona papryczka chili (bez pestek, drobno posiekana)
- sok z 1 limonki
- 1 łyżka miodu
- kilka listków świeżej mięty
- szczypta soli

Przyprawy do krewetek:

- 1 łyżeczka soli
- łyżeczki pieprzu cayenne
- łyżeczki czosnku granulowanego

Przygotowanie krewetek:

Zacznij od dokładnego osuszenia krewetek papierem kuchennym – to kluczowe dla uzyskania dobrego przylegania panierki. Pozostaw ogonki, trzymając się za nie będziesz mogła łatwo maczać krewetki w panierce i później trzymać je podczas jedzenia. W małej miseczce wymieszaj sól, pieprz cayenne i czosnek granulowany – tymi przyprawami doprawisz każdą warstwę panierki.

Teraz przygotuj trzy płaskie talerze lub miseczki do panierowania. Na pierwszym wysyp mąkę wymieszaną z połową przygotowanych przypraw. Na drugim rozbij jajka, dodaj szczyptę soli i lekko roztrzep widelcem. Na trzecim połącz wiórki kokosowe z panko i resztą przypraw, dokładnie mieszając, aby wszystko się równomiernie rozłożyło. Ta trójwarstwowa panierka stworzy perfekcyjną, chrupiącą otoczkę.

Weź krewetkę za ogonek i najpierw obtocz ją w mące, obracając ze wszystkich stron. Strząśnij nadmiar. Następnie zanurz w rozkłóconym jajku, upewniając się, że całość jest pokryta. Na koniec obtoczy w mieszance kokosowo-panko, delikatnie dociskając panierkę, aby dobrze przylgnęła. Połóż panierowaną krewetkę na talerzu i kontynuuj z pozostałymi. Gdy wszystkie krewetki są już ubrane w chrupiącą panierkę, spryskaj je lekko olejem z każdej strony – ten krok zapewni piękny, złocisty kolor.

Pieczenie:

Rozgrzej air fryer do temperatury 200°C. Ułóż krewetki w koszyku frytkownicy w jednej warstwie, pozostawiając między nimi odstępy. To bardzo ważne – krewetki nie mogą się stykać, bo gorące powietrze musi swobodnie krążyć wokół każdej z nich. Jeśli masz dużo krewetek, lepiej upiec je partiami niż tłoczyć w koszyku. Piecz przez 7-9 minut, w zależności od wielkości krewetek. Po 4 minutach otwórz frytkownicę i delikatnie przewróć każdą krewetkę na drugą stronę za pomocą szczypiec. Uważaj, aby nie zniszczyć panierki. Kontynuuj pieczenie, aż panierka nabierze pięknego, złocistego koloru, a wiórki kokosowe lekko się przyrumienią.

Przygotowanie sosu:

Podczas gdy krewetki się pieką, przygotuj sos. Pokrój mango w kostkę i przełóż do blendera. Dodaj posiekaną paprykę chili – jeśli lubisz łagodniejsze smaki, użyj mniejszej ilości lub wybierz łagodniejszą paprykę. Wlej sok z limonki, dodaj miód, szczyptę soli i listki mięty. Zmiksuj wszystko na gładki sos. Spróbuj i dostosuj smak – jeśli lubisz bardziej pikantne, dodaj więcej chili, jeśli wolisz słodsze, dolej trochę miodu. Sos powinien mieć balans między słodyczą mango, świeżością limonki i lekkim pięknym pikantnym akcentem chili.

Podanie:

Ułóż gotowe krewetki na drewnianej desce lub dużym talerzu, tworząc atrakcyjną kompozycję. W centralnym miejscu postaw małą miseczką z sosem mango-chili. Posyp krewetki świeżo posiekaną kolendrą i ułóż obok ćwiartki limonki – ich sok dodany w ostatniej chwili podkreśli wszystkie smaki. Możesz także ozdobić całość kilkoma listkami mięty. Te krewetki najlepiej smakują świeżo upieczone, jeszcze ciepłe, gdy panierka jest najbardziej chrupiąca. Goście powinni trzymać je za ogonki, maczać w sosie i cieszyć się każdym kęsem tego tropikalnego przysmaku.

Wartości odżywcze (na porcję 4-5 krewetek): około 285 kcal, białko 22 g, tłuszcze 12 g (w tym nasycone 8 g), węglowodany 24 g, błonnik 3 g, sól 1,5 g. Te wartości mogą się nieznacznie różnić w zależności od wielkości krewetek i ilości użytej panierki.

Składniki:

- 6 małych tortilli pszennych (średnica około 15 cm)
- 150 g kiełbasy chorizo (pokrojonej w drobną kostkę)
- 100 g kukurydzy konserwowej (odsączonej)
- 150 g sera cheddar (startego)
- 1 czerwona papryka (pokrojona w drobną kostkę)
- małej czerwonej cebuli (drobno posiekanej)
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- łyżeczki papryki wędzonej
- łyżeczki chili w proszku
- szczypta soli
- spray olejowy lub odrobina oleju do posmarowania

Przygotowanie farszu:

Zacznij od przygotowania aromatycznego farszu. Rozgrzej małą patelnię na średnim ogniu i dodaj pokrojone w kostkę chorizo. Podsmaż je przez około 3-4 minuty, aż kiełbasa puści swój aromatyczny tłuszcz i lekko się zarumieni. Chorizo ma wystarczająco dużo tłuszczu, więc nie musisz dodawać oleju. Wrzuć do patelni odsączoną kukurydzą, kostkę czerwonej papryki i posiekaną cebulę. Smaż przez kolejne 2-3 minuty, często mieszając, aż warzywa lekko zmiękną, a kukurydza nabierze delikatnych, karmelizowanych miejsc.

Teraz dodaj przyprawy – kumin, paprykę wędzoną, chili w proszku i szczyptę soli. Wymieszaj dokładnie, aby przyprawy pokryły wszystkie składniki i uwolniły swoje aromaty. Gotuj jeszcze przez minutę, aż kuchnia wypełni się wspaniałym zapachem. Zdejmij patelnię z ognia i pozwól farszowi lekko ostygnąć. Ten krok jest ważny, bo zbyt gorący farsz może sprawić, że ser zacznie się topić za szybko, zanim tortilla się zarumieni.

Składanie quesadillas:

Położ tortillę na płaskiej powierzchni i wyobraź sobie ją podzieloną na dwie połowy. Na jedną połowę nałóż 2-3 łyżki przygotowanego

farszu z chorizo, rozkładając go równomiernie, ale zostawiając około centymetra wolnego miejsca od brzegów. Posyp farsz hojną porcją startego sera cheddar – około 25 gramów na jedną quesadillę. Ser działa jak "klej", który połączy obie połówki tortilli. Teraz złóż pustą połowę tortilli na nadzienie, tworząc półksiężyc. Delikatnie dociśnij brzegi i wierzch, aby wszystko dobrze się zamknęło. Powtórz proces z pozostałymi tortillami.

Lekko posmaruj zewnętrzne strony każdej quesadillę olejem, używając pędzelka lub spryskując sprayem olejowym. Ten cienki film oleju zapewni piękne, złociste zarumienienie i dodatkową chrupkość. Nie przesadzaj z ilością – naprawdę wystarczy minimalna warstwa.

Pieczenie:

Rozgrzej air fryer do temperatury 180°C. Ułóż w koszyku 2-3 mini quesadillas na raz, w zależności od wielkości twojej frytkownicy. Ważne jest, aby nie nakładać ich jedna na drugą i zachować między nimi niewielkie odstępy. Piecz przez 6-8 minut, przewracając delikatnie w połowie czasu – po około 3-4 minutach. Używaj szerokich łopatek lub szczypiec, aby nie uszkodzić farszu wewnątrz. Quesadillas są gotowe, gdy tortilla nabierze złocistego koloru, a brzegi staną się lekko chrupiące. Ser wewnątrz powinien być całkowicie roztopiony. Jeśli pieczesz kilka partii, trzymaj już gotowe quesadillas w nieco rozgrzanym piekarniku, aby zachowały ciepło.

Podanie:

Wyjmij quesadillas z air fryera i pozwól im ostygnąć przez minutę – ser wewnątrz będzie bardzo gorący. Teraz pokrój każdą quesadillę na 2-3 trójkątne kawałki, używając ostrego noża lub obrotowego krajacza do pizzy. Te małe trójkąciki są idealne do trzymania w ręku i łatwego maczania w dipach. Ułóż kawałki na dużym talerzu lub desce, tworząc ładną kompozycję.

Przygotuj trzy klasyczne dipy meksykańskie do podania. Świeże guacamole z awokado, limonki i kolendry przyniesie kremową świeżość. Gęsta śmietana lub kwaśna śmietana schłodzi pikantność chorizo. Ostra salsa pomidorowa doda dodatkowego charakteru. Postaw małe miseczki z dipami obok quesadillas i posyp całość świeżo posiekaną kolendrą. Możesz także dodać plasterki limonki – goście mogą wyciskać na nie sok przed jedzeniem. Te mini quesadillas smakują najlepiej na ciepło, gdy

ser jeszcze się lekko ciągnie, ale są również dobre w temperaturze pokojowej.

Wartości odżywcze (1 mini quesadillas, przed pokrojeniem): około 245 kcal, białko 12 g, tłuszcz 14 g (w tym nasycone 7 g), węglowodany 18 g, błonnik 2 g, sól 1,8 g. Wartości te są orientacyjne i zależą od konkretnych składników oraz wielkości tortilli.

Chrupiące Kulki z Serem Camembert i Żurawiną

Składniki:

Do kulek:

- 250 g sera camembert (najlepiej chłodnego, prosto z lodówki)
- 50 g suszonej żurawiny (pokrojonej w drobne kawałki)
- 1 łyżeczka świeżego tymianku (listki)

Do panierki:

- 50 g mąki pszennej
- 2 jajka
- 150 g bułki tartej panko
- łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki świeżo zmielonego białego pieprzu
- spray olejowy

Formowanie kulek:

Zacznij od przygotowania sera. Camembert powinien być zimny, ale nie mrożony – prosto z lodówki jest idealny, bo łatwiej go kroić i formować. Usuń białą, aksamitną skórkę sera ostrym nożem, choć jeśli nie przeszkadza Ci jej obecność, możesz ją zostawić dla dodatkowej intensywności smaku. Pokrój ser na kostki o wymiarach około 2-3 cm. Będziesz potrzebować około 12-14 kostek.

Teraz dodaj magiczny składnik – żurawinę. Weź jedną kostkę sera w dłoń i delikatnie ją spłaszcz. Połóż w centrum kilka kawałków posiekanej żurawiny i szczyptę listków tymianku. Zawień ser wokół nadzienia, formując okrągłą kulkę, starannie zakrywając żurawinę we wszystkich kierunkach. Ser powinien całkowicie otaczać nadzienie. Powtórz z pozostałymi kostkami sera. Umieść wszystkie uformowane

kulki na talerzu wyłożonym papierem do pieczenia i wstaw do zamrażarki na 15 minut. Ten krok jest absolutnie kluczowy – zimne kulki znacznie łatwiej panierować i mają mniejszą szansę na rozpadnięcie się podczas pieczenia.

Panierowanie:

Przygotuj trzy płytkie miseczki do panierowania. W pierwszej umieść mąkę wymieszaną z odrobiną soli. W drugiej rozbij jajka, dodaj szczyptę soli i lekko roztrzep widelcem, aż żółtka połączą się z białkami. W trzeciej wysyp panko wymieszane z resztą soli i białym pieprzem. Panko to japońska bułka tarta o grubszych płatkach, która daje wyjątkowo chrupiącą i lekką panierkę.

Wyjmij schłodzone kulki z zamrażarki. Pracuj szybko, aby ser nie zdążył się zbyt mocno ogrzać. Weź jedną kulkę i obtocz ją najpierw w mące ze wszystkich stron, strzepując nadmiar. Następnie zanurz w jajku, upewniając się, że jest całkowicie pokryta. Na koniec obtocz w panko, delikatnie dociskając płatki, aby dobrze przylgnęły. Dla jeszcze lepszego efektu możesz powtórzyć warstwę jajka i panko – ta podwójna panierka stworzy dodatkową barierę ochronną. Ułóż panierowane kulki z powrotem na talerzu. Gdy wszystkie są gotowe, spryskaj je delikatnie olejem w spreju z każdej strony – to zapewni im złocisty, chrupiący wygląd.

Pieczenie:

Rozgrzej air fryer do temperatury 180°C. To jest optymalna temperatura dla tych delikatnych kulek – wystarczająco wysoka, aby zrumienić panierkę, ale nie na tyle, aby ser całkowicie wypłynął. Ułóż kulki w koszyku frytkownicy w jednej warstwie, zachowując między nimi niewielkie odstępki. Nie dotykaj ich bezpośrednio – użyj łopatkki, aby były stabilne. Piecz przez 8-10 minut, nie przewracając – przewracanie może uszkodzić delikatną strukturę i spowodować wypłynięcie sera.

Sprawdzanie gotowości:

Po 8 minutach zajrzyj do frytkownicy. Kulki powinny mieć piękny, złocisty kolor. Aby sprawdzić, czy są gotowe, lekko wciśnij palcem jedną z nich – powinna być miękka w środku, a panierka chrupiąca na zewnątrz. Jeśli panierka jest zbyt jasna, zostaw kulki na kolejną minutę lub dwie, ale uważnie obserwuj – granica między idealnie roztopionym

serem a wyciekom jest cienka. Gdy kulki są gotowe, natychmiast wyjmij je z frytkownicy, używając łopatkki z otworami. Pozwól im ostygnąć na papierze kuchennym przez 2-3 minuty – ser wewnątrz będzie niezwykle gorący.

Podanie:

Ułóż kulki na eleganckim talerzu lub drewnianej desce. Te przysmaki smakują najlepiej na ciepło, gdy ser jest idealnie miękki i kremowy. Podaj je z lekko podgrzanym miodem – jego słodycz pięknie równoważą słony, intensywny smak camemberta. Możesz także sięgnąć po konfiturę z pigwy, której delikatna kwasowość i subtelna słodycz tworzą wyrafinowane połączenie z serem. Nałóż dip do małej miseczki i postaw ją obok kulek. Dla dodatkowego wizualnego efektu posyp talerz świeżymi listkami tymianku i dodaj kilka całych suszonych żurawin. Goście powinni jeść kulki zaraz po upieczeniu, maczając je w miodzie lub konfiturze i delektując się kontrastem chrupiącej panierki z kremowym, aromatycznym wnętrzem.

Wartości odżywcze (2-3 kulki): około 280 kcal, białko 14 g, tłuszcze 16 g (w tym nasycone 9 g), węglowodany 20 g, błonnik 1 g, sól 1,6 g. Wartości te są orientacyjne i zależą od wielkości kulek oraz ilości użytego sera.

Bagietki Czosnkowe z Parmezanem i Ziołami Prowansalskimi

Składniki:

- 1 świeża bagietka (około 250-300 g)
- 100 g miękkiego masła
- 4 duże ząbki czosnku (zmiżdżone lub drobno posiekane)
- 60 g tartego parmezanu
- 2 łyżeczki ziół prowansalskich (mieszanka tymianku, rozmarynu, oregano i lawendy)
- 2 łyżki świeżego szczypiorku (drobno posiekanego)
- 1/4 łyżeczki soli morskiej
- szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Przygotowanie masła czosnkowego:

Zacznij od przygotowania aromatycznego masła, które jest sercem tego przepisu. Masło powinno być w temperaturze pokojowej, miękkie – wyjmij je z lodówki około 30 minut przed rozpoczęciem pracy. Przełóż masło do średniej miseczki. Czosnek zmiążdż przez praskę lub posiekaj bardzo drobno – im drobniejszy, tym równiej rozprowadzi się w maśle. Proporcje są kluczowe: na 100 gramów masła używasz 4 dużych ząbków czosnku. To może wydawać się dużo, ale podczas pieczenia czosnek traci swoją ostrość i staje się łagodny, słodkawy i aromatyczny.

Dodaj do masła zmiążdżony czosnek, zioła prowansalskie, sól i pieprz. Teraz wymieszaj wszystko dokładnie widelcem lub łyżką, aż składniki równomiernie się połączą. Możesz też użyć małego miksera ręcznego, jeśli chcesz uzyskać idealnie jednolitą konsystencję. Masło czosnkowe powinno być kremowe, z równomiernie rozproszonymi kawałkami czosnku i ziół. Jeśli przygotowujesz je z wyprzedzeniem, możesz je przechowywać w lodówce nawet do tygodnia lub zamrozić – to świetny sposób na zaoszczędzenie czasu przed imprezą.

Krojenie bagietki:

Połóż bagietkę na desce do krojenia. Użyj ostrego noża z ząbkowanym ostrzem – takie noże najlepiej radzą sobie z chrupiącą skórką, nie miażdżąc miękkiego środka. Trzymając nóż pod kątem około 45 stopni, krój bagietkę w ukośne plastry o grubości 2-3 centymetrów. Te przekątne plastry nie tylko wyglądają bardziej elegancko, ale również zwiększają powierzchnię do smarowania masłem, co oznacza więcej aromatu w każdym kęsie. Dodatkowo ta grubość jest idealna – wystarczająco solidna, aby trzymać się jej jedną ręką podczas jedzenia, ale na tyle cienka, że przegryza się bez wysiłku.

Powinieneś uzyskać około 12-14 plasterów z jednej bagietki, w zależności od jej długości. Ułóż plastry na blacie, gotowe do smarowania.

Smarowanie i przyprawianie:

Weź każdy plaster bagietki i hojnie posmaruj jego górną stronę przygotowanym masłem czosnkowym. Używaj noża do masła lub łyżeczki i nie oszczędzaj – to masło przyniesie całą głębię smaku.

Upewnij się, że masło dociera do wszystkich zakamarków powierzchni, nawet do malutkich dziurek w chlebie. Na ten etap możesz poświęcić chwilę więcej, bo od tego zależy końcowy efekt.

Gdy wszystkie plastry są posmarowane, posyp każdy hojną porcją tartego parmezanu. Używaj prawdziwego parmezanu Reggiano lub Grana Padano – te twarde, wysoko jakościowe sery mają znacznie lepszy smak niż gotowe tarte odpowiedniki w torebkach. Delikatnie dociśnij ser do masła, aby dobrze przyłgnał. Na tym etapie bagietki są gotowe do pieczenia – lub możesz je przykryć i schłodzić na kilka godzin przed imprezą.

Pieczenie:

Rozgrzej air fryer do temperatury 160°C. To niższa temperatura niż w większości innych przepisów, ale jest tu ważny powód – parmezan zawiera niewiele wody i dużo białka, co oznacza, że łatwo się pali przy wysokich temperaturach. Temperatura 160°C pozwala chlebowi się zarumienić, masło wsiąknąć, a serowi się stopić i lekko karmelizować bez ryzyka spalenia.

Ułóż plastry bagietki w koszyku frytkownicy w jednej warstwie, masłem do góry. W zależności od wielkości air fryera, możesz zmieścić 5-7 plastrów naraz. Piecz przez 5-6 minut, obserwując je zwłaszcza pod koniec – każda frytkownica działa nieco inaczej, a granica między idealnie zarumienioną a spaloną jest cienka. Bagietki są gotowe, gdy brzegi stają się złociste i chrupiące, ser się topi i zaczyna bąbelkować, a z frytkownicy unosi się nieodparty zapach czosnku i masła. Jeśli parmezanu zaczyna brązowieć zbyt szybko, zmniejsz temperaturę o 10 stopni.

Finalizacja:

Ostrożnie wyjmij bagietki z air fryera łydątką. Będą bardzo gorące, więc pozwól im ostygnąć przez minutę na talerzu lub desce do serwowania. To właśnie teraz przychodzi czas na świeży akcent – posyp każdy plaster obficie posiekanym szczypiorkiem. Ten jasny, lekko cebulowy smak świeżych ziół pięknie kontrastuje z bogatym, intensywnym masłem czosnkowym i dodaje koloru całej kompozycji.

Podawaj bagietki jeszcze ciepłe, gdy ser jest rozpuszczony i ciągliwy, a masło wsiąkło w każdy zakamarek pieczywa. Możesz ułożyć je na

rustykalnej drewnianej desce lub w wiklinowym koszyczku wyłożonym lnianą serwetką. Te bagietki są doskonałe same w sobie, ale możesz też podać je z sosem marinara do maczania lub jako dodatek do innych przekąsek. Goście będą sięgać po nie bez przerwy, więc warto mieć przygotowaną drugą bagietkę w zapasie.

Wartości odżywcze (2 plastry bagietki): około 220 kcal, białko 7 g, tłuszcze 14 g (w tym nasycone 9 g), węglowodany 18 g, błonnik 1 g, sól 1,3 g. Te wartości mogą się różnić w zależności od wielkości plastrów i ilości użytego masła.

Spring Rolls z Kaczką i Sosem Hoisin

Składniki:

Do spring rolls:

- 12 arkuszy papieru ryżowego (średnicy około 22 cm)
- 250 g mięsa z kaczki (może być z upieczonej piersi lub resztek pieczonej kaczki)
 - 1 średnia marchewka (pokrojona w cienkie paseczki)
 - małego ogórka (bez pestek, pokrojonego w paseczki)
 - 50 g kiełków fasoli mung (lub innych kiełków)
 - 2 łodygi szczypiorku zielonego (pokrojone wzdłuż)
 - garść liści świeżej mięty
 - garść liści świeżej kolendry

Do sosu wewnętrznego:

- 3 łyżki sosu hoisin
- 1 łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 łyżeczka sosu sojowego

Do posmarowania:

- olej w spreju lub 2 łyżki oleju roślinnego

Przygotowanie farszu:

Zacznij od przygotowania wszystkich składników – to kluczowe w przypadku spring rolls, gdzie szybkość działania ma znaczenie. Jeśli używasz resztek upieczonej kaczki, obierz mięso ze skóry i kości, a

następnie pokrój je w cienkie paseczki lub na drobne kawałki. Jeśli masz surową pierś kaczki, najpierw ją upiecz: natnij skórę w kratkę, przypraw solą i pieprzem, a następnie piecz w piekarniku w 180°C przez około 25-30 minut, aż mięso będzie soczyste i lekko różowe w środku. Gdy ostygnie, pokrój w paseczki.

Marchewkę obierz i pokrój w długie, cienkie paseczki – możesz użyć obieraczki do warzyw lub noża mandolinowego. Ogórek przekrój wzdłuż na pół, wydrąż łyżeczką pestki, a następnie pokrój miąższ w cienkie paski. Kiełki dokładnie wypłucz pod zimną wodą i odsącz. Listki mięty i kolendry umyj i osusz. Wszystkie te składniki ułóż na osobnych talerzach lub w miseczkach – to ułatwi zawijanie.

W małej miseczce wymieszaj sos hoisin z tartym imbirem, olejem sezamowym i sosem sojowym. Ten aromatyczny sos będzie przesycił mięso kaczki dodatkowym smakiem. Wlej sos do miski z pokrojonym mięsem i dokładnie wymieszaj, upewniając się, że każdy kawałek jest pokryty. Pozwól mięsu marynować przez kilka minut, aby chłonęło aromaty.

Zawijanie spring rolls:

Teraz nadchodzi najtrudniejsza, ale najbardziej satysfakcjonująca część – zawijanie. Przygotuj dużą, płaską miseczkę lub talerz wypełniony ciepłą (nie gorącą!) wodą. Weź jeden arkusz papieru ryżowego i zanurz go całkowicie w wodzie. Trzymaj go zanurzonego przez około 10-15 sekund, obracając raz lub dwa, aż zacznie zmiękczać. Nie trzymaj go zbyt długo – papier będzie nadal twardnieć przez kolejne 30 sekund po wyjęciu z wody. Połóż miękkie arkusz na czystej, wilgotnej ściereczce kuchennej lub desce.

W dolnej jednej trzeciej arkusza, około 3 cm od dolnego brzegu, ułóż poziomo niewielką porcję marynowanej kaczki – około 2 łyżek. Na kaczce ułóż kilka paseczków marchwi, ogórka, szczyptę kiełków oraz kawałek szczypiorku. Dodaj 2-3 listki mięty i kolendry. Nie nakładaj zbyt dużo nadzienia – przeładowana roladka będzie trudna do zawinięcia i może się rozpaść.

Teraz zacznij związać. Złóż dolny brzeg papieru ryżowego na nadzienie, szczelnie je owijając. Złóż lewy i prawy bok do środka, tworząc zamkniętą kopertę. Kontynuuj ciasne związanie w górę, aż dojdiesz do końca arkusza. Papier ryżowy jest naturalnie lepki, więc przyklei się sam. Gotową roladkę połóż szwem do dołu na talerzu

wyłożonym lekko wilgotną ściereczką i przykryj, aby nie wyschła. Powtórz proces z pozostałymi arkuszami. Z czasem nabierzesz wprawę i będzie Ci to szło coraz szybciej.

Pieczenie:

Rozgrzej air fryer do temperatury 190°C. To wyższa temperatura niż w poprzednich przepisach, bo papier ryżowy potrzebuje intensywniejszego ciepła, aby się zrumienił i stał chrupiący. Delikatnie spryskaj każdą spring roll olejem z obu stron – możesz użyć spreju olejowego lub delikatnie posmarować pędzelkiem. Ten cienki film oleju jest kluczowy dla uzyskania chrupkości.

Ułóż spring rolls w koszyku air fryera w jednej warstwie, zachowując między nimi odstępy. Nie nakładaj ich zbyt ciasno – muszą mieć przestrzeń, aby gorące powietrze swobodnie krążyło. Piecz przez 12-14 minut, ale nie zapominaj o obracaniu. Po 6-7 minutach, dokładnie w połowie czasu, otwórz frytkownicę i bardzo delikatnie obróć każdą roladkę na drugą stronę za pomocą szczypiec. Uważaj, aby nie przebić papieru ryżowego – jest delikatny. Możesz w tym momencie ponownie lekko spryskać je olejem dla jeszcze większej chrupkości.

Kontynuuj pieczenie. Spring rolls są gotowe, gdy nabiorą złocistego, lekko rumianego koloru, a papier ryżowy stanie się chrupiący i lekko bąbelkowaty. Będą wydawać charakterystyczne chrupanie, gdy delikatnie je uściskasz szczypcami.

Przygotowanie sosu do podania:

Podczas gdy spring rolls się pieką, przygotuj sos do maczania. W małej miseczce wymieszaj 4 łyżki sosu hoisin z 2 łyżeczkami świeżo wyciśniętego soku z limonki. Sok z limonki rozjaśnia gęsty, słodkawy sos hoisin, dodając mu świeżości i lekko kwaśnej nuty, która pięknie balansuje bogactwo kaczki. Możesz też dodać szczyptę płatków chili, jeśli lubisz pikantne akcenty. Wymieszaj wszystko do gładkości.

Podanie:

Wyjmij spring rolls z air fryera i pozwól im ostygnąć przez 2-3 minuty – będą bardzo gorące. Ułóż je na długim, prostokątnym talerzu lub drewnianej desce, tworząc równy rząd. Te roladki wyglądają

najpiękniej, gdy są ułożone równolegle obok siebie, pokazując swoją przezroczystą strukturę i kolorowe wnętrze. Obok postaw małą miseczkę z sosem hoisin-limonka. Możesz ozdobić talerz świeżymi listkami mięty i kolendry oraz ćwiartkami limonki.

Spring rolls podawaj ciepłe lub w temperaturze pokojowej – są pyszne w obu wersjach. Goście powinni trzymać je w ręku, maczać w sosie i cieszyć się każdym kęsem, w którym chrupkość papieru ryżowego spotyka się z soczystością kaczki i świeżością warzyw. To przekąska, która zachwyca każdego poziomie.

Wartości odżywcze (2 spring rolls): około 195 kcal, białko 15 g, tłuszcze 8 g (w tym nasycone 2 g), węglowodany 16 g, błonnik 2 g, sól 1,4 g. Wartości te są orientacyjne i mogą się różnić w zależności od ilości użytego mięsa i wielkości roladek.

Arancini – Włoskie Kulki Ryżowe z Gorgonzolą

Składniki:

Do ryżowej masy:

- 300 g ryżu arborio (ugotowanego i całkowicie wystudzonego)
- 50 g tartego parmezanu
- 2 jajka (1 do masy, 1 do panierki)
- 30 g masła
- szczypta szafranu (opcjonalnie, do uzyskania złocistego koloru)
- łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki białego pieprzu

Do nadzienia:

- 120 g gorgonzoli (pokrojonej w małe kostki)

Do panierki:

- 80 g mąki pszennej
- 1 jajko (rozbite)
- 150 g drobnej bułki tartej
- spray olejowy

Przygotowanie ryżowej masy:

Zacznij od ugotowania ryżu arborio według instrukcji na opakowaniu. To ten sam ryż, którego używasz do risotto – ma wysoką zawartość skrobi, dzięki czemu kulki będą dobrze się trzymać. Gdy ryż jest gotowy, odcedź go i przełóż do dużej miski. Dodaj masło, które stopniowo się rozpuści w ciepłym ryżu, tworząc kremową konsystencję. Jeśli używasz szafranu, rozpuść go w łyżce ciepłej wody i dodaj do ryżu – nadaje on piękny, złocisty kolor i subtelny, egzotyczny aromat, choć jest to składnik opcjonalny.

Pozwól ryżowi całkowicie ostygnąć – to kluczowy krok. Ciepły ryż będzie zbyt lepki i trudny do formowania, a ser się w nim przedwcześnie rozpuści. Najlepiej ugotować ryż dzień wcześniej i przechowywać go w lodówce przez noc. Gdy ryż jest zimny, dodaj tarty parmezan, jedno jajko, sól i biały pieprz. Wymieszaj wszystko dokładnie rękami lub drewnianą łyżką, aż składniki się połączą. Masa powinna być zwarta i lekko lepka – jeśli wydaje się zbyt sucha, dodaj odrobinę wody lub mleka, jeśli zbyt mokra, dodaj więcej parmezanu.

Formowanie kulek:

Teraz nadchodzi najbardziej satysfakcjonująca część – formowanie arancini. Zwilż ręce zimną wodą, aby ryż nie przylepiał się do dłoni. Weź około 2-3 łyżki ryżowej masy i rozplaszcz ją na dłoni, tworząc okrągły placek. W centrum umieść kostkę gorgonzoli – około 10 gramów. Nie oszczędzaj sera, ale też nie przesadzaj – zbyt dużo może spowodować, że ser wycieknie podczas pieczenia. Teraz ostrożnie zawiń ryż wokół sera ze wszystkich stron, formując równą kulę wielkości mniejszej pomarańczy lub dużego orzecha włoskiego. Upewnij się, że ser jest całkowicie zakryty ryżem bez żadnych szczelin.

Powtarzaj proces z pozostałą masą ryżową. Powinnaś uzyskać około 10-12 arancini, w zależności od wielkości. Ułóż gotowe kulki na talerzu wyłożonym papierem do pieczenia. Gdy wszystkie są uformowane, wstaw talerz do lodówki na minimum 30 minut, a najlepiej na godzinę. To schłodzenie jest absolutnie kluczowe – stabilizuje kulki, utwardza ser w środku i sprawia, że panierowanie przebiega znacznie łatwiej. Kulki w temperaturze pokojowej mogą się rozpaść podczas panierowania lub pieczenia.

Panierowanie:

Przygotuj trzy płytkie miski do klasycznego, trójwarstwowego panierowania. W pierwszej umieść mąkę z odrobiną soli. W drugiej rozbij jajko, dodaj łyżkę wody i roztrzep widelcem. W trzeciej wysyp drobną bułkę tartą. Im drobniejsza bułka, tym równiejsza i delikatniejsza będzie panierka – możesz użyć gotowej, ale jeśli zależy Ci na wyjątkowej chrupkości, przygotuj własną, susząc czerstwy biały chleb i miksując go na drobne okruszki.

Wyjmij schłodzone kulki z lodówki. Weź jedną arancino i najpierw obtocz ją w mące ze wszystkich stron, strzepując nadmiar. Mąka tworzy suchą warstwę, do której jajko lepiej przylgnie. Następnie zanurz w rozkłóconym jajku, obracając, aby całość była pokryta. Pozwól nadmiarowi jajka ściec. Na koniec obtocz w bułce tartej, delikatnie dociskając okruszki, aby dobrze przylgnęły. Ułóż panierowaną kulkę na czystym talerzu. Kontynuuj z pozostałymi arancini.

Gdy wszystkie kulki są panierowane, możesz je ponownie schłodzić przez 15 minut – to dodatkowy krok, który jeszcze bardziej stabilizuje strukturę, ale nie jest obowiązkowy. Przed pieczeniem spryskaj każdą kulkę olejem z każdej strony – ten cienki film oleju jest kluczowy dla uzyskania złocistej, chrupiącej skorupki.

Pieczenie:

Rozgrzej air fryer do temperatury 180°C. To optymalna temperatura dla arancini – wystarczająco wysoka, aby panierka się zrumieniła, ale nie na tyle, aby gorgonzola całkowicie wypłynęła. Ułóż kulki w koszyku frytkownicy w jednej warstwie, zachowując między nimi odstępy. Nie tłocz ich – potrzebują przestrzeni, aby gorące powietrze mogło swobodnie krążyć wokół każdej kulki.

Piecz przez 15-18 minut. Arancini są większe i bardziej zwarte niż inne przekąski, więc potrzebują więcej czasu, aby się dokładnie rozgrzać w środku. Po 8-9 minutach, mniej więcej w połowie czasu, otwórz frytkownicę i delikatnie obróć każdą kulkę na inną stronę za pomocą łopatkki lub szczypiec. Uważaj, aby nie uszkodzić panierki. Możesz w tym momencie ponownie lekko spryskać je olejem dla jeszcze lepszego efektu.

Arancini są gotowe, gdy panierka nabierze pięknego, głębokiego złocistego koloru, prawie brązowego, a kulki będą wydawać się lekkie, gdy delikatnie nimi potrząsniesz – to oznacza, że ryż w środku się

rozgrzał i stał jeszcze bardziej kremowy. Jeśli dotkniesz ich, powinny być gorące i chrupiące na zewnątrz.

Odpoczynek i podanie:

To bardzo ważne – wyjmij arancini z air fryera i pozwól im odpocząć przez 2-3 minuty przed podaniem. Ten krótki okres pozwala serowi w środku się ustabilizować. Gorgonzola będzie roztopiona i kremowa, ale już nie tak płynna, że wypłynie przy pierwszym ugryzieniu. Ten moment odpoczynku również wyrównuje temperaturę – środek nie będzie już palący w ustach.

Ułóż arancini na dużym, płaskim talerzu lub rustykalnej drewnianej desce. Podaj je z tradycyjnym sosem pomidorowym na bazie passaty, z bazylią i czosnkiem – jego świeżość i lekka kwasowość pięknie równoważą bogactwo gorgonzoli. Możesz też sięgnąć po pesto bazyliowe, którego ziołowy charakter doskonale komponuje się z intensywnym serem. Nałóż sos do małych miseczek i postaw obok kulek. Możesz ozdobić talerz świeżymi listkami bazylii i posypać odrobiną tartego parmezanu.

Arancini najlepiej smakują ciepłe, gdy ser jest miękki i kremowy, a panierka chrupie przy każdym ugryzieniu. Goście powinni rozłamać je lub przekroić nożem, aby odkryć rozplływające się wnętrze, a następnie maczać w sosie. To przekąska sycąca i elegancka zarazem.

Wartości odżywcze (1 arancino): około 215 kcal, białko 9 g, tłuszcze 10 g (w tym nasycone 5 g), węglowodany 23 g, błonnik 1 g, sól 1,5 g. Te wartości są orientacyjne i mogą się różnić w zależności od wielkości kulek i ilości użytego sera.

Pikantne Orzeszki Nerkowca w Glazurze Miodowo-Sojowej

Składniki:

- 300 g surowych orzeszków nerkowca (nieprażonych, niesłonych)
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżki sosu sojowego (najlepiej naturalnie warzonego)
- 1 łyżeczka oleju sezamowego

- 1 łyżeczka płatków chili (dostosuj do swojego poziomu tolerancji pikantności)
- łyżeczki papryki wędzonej
- 1/4 łyżeczki soli morskiej
- 2 łyżki ziaren sezamu (opcjonalnie, do posypania)

Przygotowanie glazury:

Zacznij od przygotowania aromatycznej glazury, która otuli każdy orzeszek. W małym garnuszku lub rondelku połącz miód, sos sojowy i olej sezamowy. Postaw na bardzo małym ogniu i podgrzewaj, stale mieszając drewnianą łyżką, przez około 2-3 minuty. Nie pozwól mieszance się gotować – chcesz tylko, aby miód lekko się rozrzedził i wszystkie składniki się połączyły w jednolitą glazurę. Miód ma tendencję do rozwarstwiania się z sosem sojowym, więc mieszanie jest kluczowe. Gdy glazura jest ciepła i płynna, zdejmij ją z ognia.

Dodaj do glazury płatki chili i paprykę wędzoną. Wymieszaj dokładnie. Spróbuj glazury – powinna być słodko-słona z wyraźnym, pikantnym akcentem. Jeśli lubisz łagodniejsze smaki, zmniejsz ilość chili do połowy łyżeczki. Jeśli jesteś miłośnikiem ostrych doznań, możesz dodać więcej lub nawet szczyptę pieprzu cayenne.

Mieszanie orzeszków z glazurą:

Przełóż surowe nerkowce do dużej miski. Upewnij się, że są w temperaturze pokojowej – zbyt zimne orzeszki mogą sprawić, że miód stężeje. Wlej ciepłą glazurę na orzeszki i natychmiast zacznij je mieszać. Używaj dużej łyżki lub łopatkki i mieszaj energicznie przez około minutę, upewniając się, że każdy orzeszek jest równomiernie pokryty błyszczącą warstwą glazury. Masa będzie wydawać się lekko płynna – to normalne, glazura skryształizuje podczas pieczenia.

Posyp orzeszki solą morską i wymieszaj jeszcze raz. Sól dodana na tym etapie równomiernie się rozłoży i podkreśli wszystkie smaki. Jeśli używasz ziaren sezamu, możesz dodać ich połowę już teraz, a resztę posypać po upieczeniu.

Pieczenie:

Rozgrzej air fryer do temperatury 150°C. To stosunkowo niska temperatura, ale jest tu ważny powód – miód zawiera cukry proste, które przy zbyt wysokiej temperaturze szybko się palą, nabierając gorzkiego smaku. Temperatura 150°C pozwala na powolną,

kontrolowaną karmelizację, która rozwija słodkie, toffi-podobne nuty bez przypalania.

Wyłóż koszyk air fryera papierem do pieczenia z otworami lub lekko spryskaj go olejem, aby orzeszki się nie przykleiły. Przełóż glazurowane nerkowce do koszyka, rozkładając je w jednej, względnie równej warstwie. Nie martw się, jeśli lekko na siebie zachodzą – będziesz je mieszać podczas pieczenia.

Piecz przez 8-10 minut, ale to jeszcze nie wszystko. Mieszanie podczas pieczenia jest absolutnie kluczowe. Po 3 minutach otwórz frytkownicę i dokładnie wymieszaj orzeszki drewnianą łyżką lub silikonową łopatką, obracając je i poruszając, aby glazura równomiernie się rozłożyła. Powtórz ten proces po kolejnych 3 minutach, czyli na 6. minucie pieczenia. To ciągłe mieszanie zapobiega przypaleniu cukru w jednym miejscu i zapewnia, że każdy orzeszek jest równomiernie karmelizowany.

Po 8-10 minutach orzeszki powinny mieć głęboki, złocisty, lekko ciemniejszy kolor, a glazura powinna wyglądać na gęstsza i błyszcząca. Będziesz czuć intensywny, słodko-pikantny aromat. Uważaj, aby nie piec ich zbyt długo – granica między idealnie karmelizowanymi a przypalonym jest bardzo cienka.

Wykładanie i chłodzenie:

To jest krytyczny moment, który decyduje o teksturze końcowego produktu. Natychmiast po wyjęciu z air fryera przełóż gorące orzeszki na dużą blaszkę lub tackę wyłożoną papierem do pieczenia. Używaj łopatki i pracuj szybko. Rozłóż orzeszki w jednej warstwie, starając się, aby nie dotykały siebie – jeśli będą ułożone kupką, skleją się w jedną, twardą masę podczas chłodzenia.

Glazura w tym momencie będzie bardzo gorąca i płynna, więc używaj ostrożności. Pozostaw orzeszki w spokoju i pozwól im całkowicie ostygnąć w temperaturze pokojowej przez co najmniej 30 minut. Podczas tego czasu glazura skryształizuje, stwardnieje i stanie się chrupiąca. Nie ruszaj orzeszków i nie próbuj ich jeść zbyt wcześnie – gorąca glazura może poparzyć usta, a poza tym nie będzie jeszcze miała tej upragnionej chrupkości.

Gdy orzeszki są już zimne, delikatnie je poluzuj łopatką. Jeśli mimo starań niektóre skleją się ze sobą, możesz ostrożnie je rozdzielić rękami.

Podanie:

Przełóż schłodzone, chrupiące nerkowce do eleganckich, małych miseczek – ceramicznych lub szklanych. Jeśli nie dodałeś wcześniej całego sezamu, teraz posyp nim orzeszki – te małe, jasne ziarna dodają dodatkowej tekstury i pięknie kontrastują z ciemną glazurą. Możesz także dodać kilka całych płatków chili dla dekoracji i oznaczenia, że przekąska jest pikantna.

Te orzeszki najlepiej smakują w temperaturze pokojowej, gdy glazura jest całkowicie skryształizowana i maksymalnie chrupiąca. W przeciwieństwie do gorących przekąsek, te mogą czekać na stole przez całą imprezę bez utraty jakości. Rozmieść kilka miseczek w różnych miejscach na stole, aby goście mieli łatwy dostęp. Orzeszki doskonale komponują się z drinkami – zarówno z winem, piwem, jak i koktajlami.

Przechowuj resztki w szczelnie zamkniętym pojemniku w temperaturze pokojowej. Zachowają swoją chrupkość przez 5-7 dni, choć prawdopodobnie znikną znacznie wcześniej.

Wartości odżywcze (30 g porcji, około garści): około 180 kcal, białko 5 g, tłuszcze 12 g (w tym nasycone 2 g), węglowodany 14 g, błonnik 1 g, sól 0,6 g. Wartości te są orientacyjne i zależą od ilości użytej glazury oraz wielkości porcji.

2: Skrzydełka i Stripsy – Król Imprezy

