Air Fryer na jesień

60 pysznych przepisów, nie tylko z dynią w roli głównej

Magda Kubecka

Spis treści

Rozdział 1. Dyniowe królestwo 5

Dynia hokkaido glazurowana miso z sezamem i rzodkiewką 7

Frytki z dyni piżmowej z dukkah i jogurtem czosnkowym 10

Kulki dyniowe z bryndzą i szałwią w panierce panko 12

Nadziewana dynia z kaszą jaglaną, fetą i żurawiną 14

Pieczone pierogi z dynią, kozim serem i orzechami włoskimi 16

Pestki dyni w karmelu z chili i solą morską 18

Dyniowe churros z sosem czekoladowo-pomarańczowym 20

Placuszki dyniowe z twarogiem i skórką pomarańczy 22

Pieczona dynia z miodem gryczanym, tymiankiem i ricottą 24

Mini tarty dyniowe z kruszonką piernikową 26

Rozdział 2. Prosto z lasu ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kanie w panierce z orzechów laskowych z sosem tatarskim ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chipsy z shiitake z sosem ponzu ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Tempura z żagwi listkowatej z majonezem truflowym ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sakiewki z ciasta francuskiego z podgrzybkami i majerankiem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kurki zapiekane z jajkiem w kokilkach z koperkiem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Boczniaki „pulled" w stylu BBQ w maślanej bułce ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Portobello nadziewane kaszanką i jabłkiem ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kotleciki z kaszy gryczanej i borowików z sosem chrzanowym..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zapiekane gnocchi z kurkami i masłem szałwiowym ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Grzybowe tacos z pikantną kapustą i kolendrą ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 3. Skarby z ogródka i piwnicy..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Buraki pieczone w soli z kozim serem i pistacjami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Marchewki glazurowane harissą i miodem z labneh..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chipsy z pietruszki i selera z solą ziołową ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Topinambur z brązowym masłem i orzechami laskowymi ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rösti z pasternaku i jabłka z wędzonym łososiem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Stek z kapusty z masłem anchois i kaparami.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Brukselka z boczkiem, syropem klonowym i skórką cytryny.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ziemniaki hasselback z masłem czosnkowo-lubczykowym..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kalarepa w panierce z sosem jogurtowo-miętowym ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Placki z batatów i kiszonej kapusty z kwaśną śmietaną ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 4. Mięsne rozgrzewacze..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Udka kurczaka w marynacie z cydru i musztardy francuskiej **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pierś kaczki z sosem śliwkowo-cynamonowym.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Skrzydełka w glazurze z powideł i sosu sojowego .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Polędwiczki z królika w szynce szwarcwaldzkiej z jałowcem.**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kotleciki z dziczyzny z borówką i majerankiem.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Schab w skórce z pierników z musem jabłkowym .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Żeberka w glazurze z ciemnego piwa i miodu gryczanego .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szaszłyki z karkówki i suszonych śliwek..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Klopsiki jagnięce z figami i rozmarynem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Roladki wołowe z gruszką i niebieskim serem .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 5. Chrupiące kąski na długie wieczory. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chipsy jabłkowe z cynamonem i szczyptą chili.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ciecierzyca prażona z przyprawą piernikową **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Orzechy włoskie w glazurze miodowo-rozmarynowej .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chipsy z jarmużu z parmezanem i czosnkiem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Krążki cebulowe w cieście piwnym z sosem z pieczonej papryki.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Arancini z gorgonzolą i gruszką ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Paluchy z ciasta francuskiego z oscypkiem i żurawiną..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Daktyle faszerowane migdałem w boczku..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sajgonki z kiszoną kapustą i grzybami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Przepiórcze jajka po szkocku z musztardą miodową..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 6. Słodka jesień w sadzie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pieczone jabłka z owsianą kruszonką i masłem orzechowym **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Racuchy jabłkowe z karmelem na słonym maśle..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szarlotka w kubku z sosem waniliowym..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Gruszki w cieście filo z czekoladą i kardamonem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Tarte tatin z gruszek i imbiru ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Śliwki pieczone z porto i mascarpone..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pierożki z powidłami i makiem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Figi z miodem lawendowym i pistacjami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Brownie z pieczonymi kasztanami. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pączki z nadzieniem z pigwy ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 1. Dyniowe królestwo



Dynia hokkaido glazurowana miso z sezamem i rzodkiewką

Do dyni (4 porcje):

- 1 dynia hokkaido (około 1 kg)
- 2 łyżki jasnej pasty miso (shiro)
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka octu ryżowego
- 1 łyżka sezamu
- 2 dymki do posypania

Do marynowanej rzodkiewki:

- pęczek rzodkiewek
- 3 łyżki octu ryżowego
- 1 łyżeczka cukru
- szczypta soli

Zacznij od rzodkiewki. Pokrój ją w cienkie plasterki, zalej octem wymieszanym z cukrem i solą i odstaw na 30 minut. Dynię umyj, ale nie obieraj, bo skórka hokkaido po upieczeniu jest miękka. Usuń pestki i pokrój miąższ w łódki grubości około 2 cm.

W miseczce połącz miso, miód, olej sezamowy, sos sojowy i ocet na gładką glazurę. Posmaruj nią łódki, zostawiając trochę na później. Ułóż dynię w koszu air fryera w jednej warstwie i piecz w 190°C przez 15 minut. Posmaruj łódki resztą glazury i dopiecz w 200°C przez 5 minut, aż brzegi się skarmelizują. Posyp sezamem i posiekaną dymką, a obok połóż odsączoną rzodkiewkę.

Dynię podaj jako przystawkę albo dodatek do ryżu jaśminowego lub pieczonej ryby. Jeśli lubisz wyrazisty smak, użyj ciemnej pasty miso. Glazurę możesz przygotować dzień wcześniej i trzymać w lodówce.

Porcja ma około 180 kcal. Dostarcza witaminy A w postaci beta-karotenu, witaminy C i E, a także potasu, magnezu i wapnia.



Frytki z dyni piżmowej z dukkah i jogurtem czosnkowym

Do frytek (4 porcje):

- 800 g dyni piżmowej
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej
- sól

Do dukkah:

- 40 g orzechów laskowych
- 2 łyżki sezamu
- 1 łyżka ziaren kolendry
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- pół łyżeczki soli
- świeżo mielony pieprz

Do jogurtu:

- 200 g jogurtu greckiego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- kilka listków mięty

Najpierw przygotuj dukkah. Orzechy, sezam, kolendrę i kmin praż w air fryerze w 180°C przez 4 minuty, ostudź i rozkrusz w moździerzu z solą i pieprzem. Jogurt wymieszaj ze startym czosnkiem, sokiem z cytryny i posiekaną miętą, a potem wstaw do lodówki.

Dynię obierz i pokrój w słupki grubości 1 cm. Obtocz je w oliwie, a następnie w skrobi, która zapewni chrupiącą skórkę. Piecz partiami w 200°C przez 18–20 minut, dwa razy potrząsając koszem. Frytki nie mogą leżeć na sobie, bo zamiast chrupiących wyjdą miękkie.

Gorące frytki posyp obficie dukkah, a jogurt podaj w miseczce obok. Nadmiar dukkah przechowasz w słoiku do dwóch tygodni. Orzechy laskowe możesz zastąpić pistacjami.



Kulki dyniowe z bryndzą i szałwią w panierce panko

Do masy (około 20 kulek, 4 porcje):

- 400 g puree z pieczonej dyni (dobrze odparowanego)
- 150 g bryndzy
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki pszennej
- 6 listków świeżej szałwii
- szczypta gałki muszkatołowej
- pieprz

Do panierki:

- 3 łyżki mąki
- 2 jajka
- 100 g panko
- olej w sprayu

Jeśli puree jest wilgotne, odparuj je na suchej patelni, mieszając, aż zgęstnieje. Połącz je z bryndzą, jajkiem, mąką, posiekaną szałwią, gałką i pieprzem. Masę schłódź w lodówce przez 30 minut, bo wtedy łatwiej się formuje.

Zwilżonymi dłońmi uformuj kulki wielkości orzecha włoskiego. Obtaczaj je kolejno w mące, roztrzepanych jajkach i panko, a potem schłódź jeszcze przez 15 minut. Ułóż kulki w koszu, lekko spryskaj olejem i piecz w 190°C przez 10–12 minut, obracając je w połowie czasu.

Kulki podaj z sosem żurawinowym albo konfiturą z czerwonej cebuli. Możesz je zamrozić przed pieczeniem i piec prosto z zamrażarki, wydłużając czas o 4–5 minut. Bryndza jest słona, dlatego nie dosalaj masy.

Porcja, czyli 5 kulek, ma około 260 kcal. Dostarcza witaminy A, B12 i B2 oraz wapnia, fosforu i selenu.



Nadziewana dynia z kaszą jaglaną, fetą i żurawiną

Składniki (4 porcje):

- 2 małe dynie hokkaido lub delicata (po około 600 g)
- 100 g kaszy jaglanej
- 100 g fety
- 40 g suszonej żurawiny
- 1 czerwona cebula
- garść świeżego szpinaku
- 30 g pestek dyni
- kilka gałązek tymianku
- 2 łyżki oliwy
- sól i pieprz

Przekrój dynie na pół i usuń pestki. Posmaruj połówki oliwą i ułóż w koszu przekrojoną stroną do dołu. Piecz w 180°C przez 20 minut.

W tym czasie przepłucz kaszę jaglaną wrzątkiem i ugotuj ją do miękkości. Na reszcie oliwy zeszklij pokrojoną cebulę z listkami tymianku, dodaj szpinak i poczekaj, aż zwiędnie. Wymieszaj warzywa z kaszą, żurawiną i połową pestek dyni, dopraw solą i pieprzem.

Odwróć połówki dyni i nałóż do nich farsz. Posyp pokruszoną fetą i resztą pestek, a potem dopiecz w 180°C przez 10 minut.

Połówka dyni to samodzielne danie obiadowe. Podaj ją z sałatą skropioną winegretem musztardowym. W wersji wegańskiej zamiast fety użyj tofu marynowanego w soku z cytryny. Farsz możesz przygotować dzień wcześniej.

Porcja, czyli pół dyni, ma około 380 kcal. Zawiera witaminy A i K, kwas foliowy, magnez, żelazo, cynk i wapń.



Pieczone pierogi z dynią, kozim serem i orzechami włoskimi

Do ciasta (około 24 pierogi, 4 porcje):

- 300 g mąki pszennej
- 150 ml ciepłej wody
- 2 łyżki oleju
- pół łyżeczki soli

Do farszu:

- 300 g pieczonej dyni
- 100 g miękkiego koziego sera
- 40 g orzechów włoskich
- 1 szalotka
- 4 listki szałwii
- sól i pieprz

Do wykończenia:

- 1 jajko do posmarowania
- opcjonalnie 30 g masła i kilka listków szałwii

Zagnieć z mąki, wody, oleju i soli gładkie, elastyczne ciasto. Przykryj je miską i odstaw na 20 minut. Dynię rozgnieć widelcem i połącz z serem, posiekanymi orzechami, zeszkloną szalotką i posiekaną szałwią. Dopraw solą i pieprzem.

Rozwałkuj ciasto na grubość 2 mm i wycinaj krążki. Na każdy nałóż łyżeczkę farszu, złóż na pół i dokładnie sklej brzegi. Posmaruj pierogi roztrzepanym jajkiem i piecz w 180°C przez 12–14 minut, obracając je w połowie, aż będą złociste i chrupiące.

Na patelni roztop masło i podsmaż na nim listki szałwii. Polej tym masłem gorące pierogi. Zamiast masła możesz podać sos z jogurtu z odrobiną miodu. Surowe pierogi zamrozisz na tacy, a potem upieczesz je bez rozmrażania.

Porcja, czyli 6 pierogów, ma około 420 kcal. Dostarcza witamin A, B1 i E oraz wapnia, fosforu, magnezu i manganu.



Pestki dyni w karmelu z chili i solą morską

Składniki (około 5 porcji):

- 150 g łuskanych pestek dyni
- 3 łyżki cukru trzcinowego
- 2 łyżki syropu klonowego
- 15 g roztopionego masła
- pół łyżeczki płatków chili
- pół łyżeczki cynamonu
- płatki soli morskiej do posypania

W misce wymieszaj pestki z masłem, syropem klonowym, cukrem, chili i cynamonem. Przełóż je na perforowany papier do pieczenia w koszu air fryera. Piecz w 160°C przez 8–10 minut, mieszając co 3 minuty. Pod koniec pilnuj pestek, bo karmel szybko się przypala.

Gorące pestki wyłóż cienką warstwą na arkusz papieru i od razu posyp płatkami soli. Zostaw je do całkowitego wystygnięcia, aż karmel stężeje, a potem rozdziel większe grudki palcami.

Pestki są dobrą przekąską, a także posypką do owsianki, jogurtu, lodów albo sałatki z kozim serem. Przechowuj je w szczelnym słoiku do dwóch tygodni. Chili możesz zastąpić szczyptą mielonego kardamonu.

Porcja, czyli 30 g, ma około 170 kcal. Pestki dostarczają magnezu, cynku, żelaza, fosforu, miedzi i manganu.



Dyniowe churros z sosem czekoladowo-pomarańczowym

Do ciasta (około 20 sztuk, 5 porcji):

- 120 ml wody
- 120 g puree z dyni
- 60 g masła
- 1 łyżka cukru, szczypta soli
- 130 g mąki pszennej
- 2 jajka

Do obtoczenia:

- 50 g cukru
- 1 łyżeczka cynamonu

Do sosu:

- 100 g gorzkiej czekolady
- 100 ml śmietanki 30%
- skórka otarta z 1 pomarańczy
- 2 łyżki soku pomarańczowego

W garnku zagotuj wodę z puree, masłem, cukrem i solą. Wsyp mąkę naraz i mieszaj na ogniu, aż ciasto zacznie odchodzić od ścianek. Przestudź je, a potem wbijaj jajka po jednym, za każdym razem dokładnie mieszając.

Przełóż ciasto do rękawa z końcówką w kształcie gwiazdki i wyciskaj na papier paski długości 10 cm. Zamroź je na 20 minut, dzięki czemu zachowają kształt. Spryskaj olejem i piecz w 190°C przez 10–12 minut. Jeszcze ciepłe churros obtocz w cukrze wymieszanym z cynamonem. Czekoladę posiekaj, zalej gorącą śmietanką, wymieszaj do gładkości i dodaj skórkę oraz sok z pomarańczy.

Churros podawaj od razu, bo najlepiej smakują ciepłe. Zamrożone surowe paski przechowasz do miesiąca. Do sosu możesz dodać szczyptę chili. Porcja, czyli 4 churros z sosem, ma około 380 kcal. Zawiera witaminy A, C i B2 oraz żelazo, magnez i wapń.



Placuszki dyniowe z twarogiem i skórką pomarańczy

Składniki (około 12 placuszków, 4 porcje):

- 250 g twarogu półtłustego
- 150 g puree z dyni
- 1 jajko
- 4 łyżki mąki orkiszowej
- 2 łyżki cukru
- skórka otarta z 1 pomarańczy
- pół łyżeczki ekstraktu z wanilii
- szczypta cynamonu
- jogurt naturalny i miód do podania

Twaróg rozgnieć widelcem. Dodaj puree, jajko, cukier, skórkę pomarańczową, wanilię i cynamon, a na końcu wmieszaj mąkę.

Zwilżonymi dłońmi formuj płaskie placuszki o średnicy około 7 cm. Układaj je na papierze do pieczenia w koszu air fryera. Piecz w 180°C przez 12 minut, a po 8 minutach delikatnie je przewróć. Masa jest miękka, więc do przewracania użyj szerokiej łopatki.

Placuszki podaj z jogurtem, miodem i cząstkami pomarańczy. Na zimno dobrze sprawdzają się jako drugie śniadanie. W wersji bezglutenowej zamiast mąki orkiszowej użyj ryżowej.

Porcja, czyli 3 placuszki bez dodatków, ma około 220 kcal. Dostarcza wapnia, fosforu, witamin A, B2 i B12 oraz selenu.



Pieczona dynia z miodem gryczanym, tymiankiem i ricottą

Składniki (4 porcje):

- 600 g dyni piżmowej
- 3 łyżki miodu gryczanego
- 1 łyżka roztopionego masła
- kilka gałązek świeżego tymianku
- 250 g ricotty
- 1 łyżka skórki otartej z cytryny
- 30 g orzechów pekan
- szczypta soli

Dynię obierz i pokrój w plastry grubości 1,5 cm. Wymieszaj masło z 1 łyżką miodu i listkami tymianku, a potem posmaruj tym plastry. Piecz w 190°C przez 15 minut, obracając je w połowie.

Orzechy pekan praż w 160°C przez 4 minuty i posiekaj. Ricottę ubij ze skórką cytrynową i szczyptą soli na puszystą masę.

Na talerzach rozsmaruj ricottę, ułóż na niej ciepłe plastry dyni, polej je resztą miodu i posyp orzechami oraz tymiankiem. O smaku decyduje zestawienie ciepłej dyni z zimną ricottą, dlatego nie ogrzewaj sera.

Danie sprawdzi się jako deser albo eleganckie śniadanie. Miód gryczany możesz zamienić na spadziowy. W wersji wytrawnej zamiast ricotty użyj gorgonzoli.

Porcja ma około 300 kcal. Zawiera witaminy A i C oraz wapń, potas, magnez i cynk.



Mini tarty dyniowe z kruszonką piernikową

Do spodu (6 tartaletek):

- 200 g mąki pszennej
- 100 g zimnego masła
- 50 g cukru pudru
- 1 żółtko
- 1–2 łyżki zimnej wody

Do masy:

- 300 g puree z dyni
- 1 jajko
- 80 ml śmietanki 30%
- 60 g brązowego cukru
- 1 łyżeczka przyprawy do piernika

Do kruszonki:

- 40 g mąki
- 30 g zimnego masła
- 30 g cukru
- pół łyżeczki przyprawy do piernika
- 20 g posiekanych migdałów

Zagnieć kruche ciasto z mąki, masła, cukru pudru, żółtka i wody. Schłódź je przez 30 minut. Wylep nim sześć foremek o średnicy około 10 cm i nakłuj spody widelcem. Podpiecz je w 170°C przez 8 minut, partiami, zależnie od wielkości kosza.

Zmiksuj puree z jajkiem, śmietanką, cukrem i przyprawą. Na kruszonkę rozcieraj palcami mąkę, masło, cukier i przyprawę, a na końcu dodaj migdały. Nałóż masę na podpieczone spody, posyp kruszonką i piecz w 160°C przez 18–20 minut, aż masa się zetnie, a środek będzie lekko drżący.

Tarty ostudź w foremkach i schłódź przez co najmniej godzinę. Podaj je z bitą śmietaną z odrobiną syropu klonowego. W lodówce przechowasz je do trzech dni.

Tartaletka ma około 450 kcal. Dostarcza witamin A, E i B2 oraz wapnia, żelaza i fosforu.