

Air Fryer na wakacje

60 pysznych letnich przepisów na frytkownicę beztłuszczową

Magda Kubecka

Spis treści

Rozdział 1. Lekkie śniadania na słoneczny poranek	5
Frittata z cukinią, fetą i świeżą miętą.....	6
Zapiekane jajka w gniazdach z papryki.....	9
Tosty francuskie z brzoskwinia i cynamonem	12
Placuszki owsiane z jagodami	15
Chrupiące rogaliki z szynką i serem	18
Zapiekane pomidory z jajkiem i szczypiorkiem.....	21
Słodkie bułeczki cynamonowe na szybko	24
Granola z orzechami i miodem	27
Omlet z młodym szpinakiem i pieczarkami.....	30
Grzanki z awokado i jajkiem w koszulce	33
Rozdział 2. Letnie przekąski i finger food na taras	36
Chrupiące krążki cebulowe w panierce	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pieczone paluszki z cukinii z dipem czosnkowym.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Nachosy z roztopionym serem i jalapeño	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Skrzydółka w marynacie miodowo-musztardowej.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Pieczone oliwki z ziołami i czosnkiem.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Mini paszteciki z pieczarkami	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Chrupiąca ciecierzycza z papryką.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Roladki z ciasta francuskiego z pesto.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Krokieciki serowe z chili.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pieczone bataty w plasterkach z solą morską.**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 3. Warzywa z grilla i sezonowe dodatki.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kolby kukurydzy z masłem ziołowym.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Bakłażan zapiekany z pomidorami i mozzarellą.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pieczona papryka faszerowana kaszą.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szparagi z parmezanem i cytryną...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Młode ziemniaki z rozmarynem.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Cukinia faszerowana warzywami...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pieczone pomidory koktajlowe z bazylią.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chrupiące różyczki kalafiora w przyprawach.**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Marchewki glazurowane miodem..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Grzyby portobello nadziewane serem.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 4. Ryby i owoce morza prosto z wakacji.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Łosoś w glazurze miodowo-sojowej.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Krewetki w czosnku i chili.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Filet z dorsza w chrupiącej panierce.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pstrąg z cytryną i koperkiem.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Paluszki rybne domowej roboty **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Kalmary w lekkiej panierce..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Makrela z ziołami prowansalskimi **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Szaszłyki z krewetek i cukinii..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Tilapia w przyprawach cajun **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Pstrąg w pergaminie z warzywami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Rozdział 5. Soczyste mięsa na letni obiad.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pierś z kurczaka w marynacie cytrynowej**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szaszłyki z karkówki i papryki **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Klopsiki w sosie pomidorowym **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Udka z kurczaka w przyprawach paprykowych.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kotlety z indyka z ziołami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Żeberka w glazurze barbecue..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Mini burgery wołowe..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Roladki z kurczaka ze szpinakiem.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Polędwiczki wieprzowe w musztardzie.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pałeczki z kurczaka w sezamie **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 6. Słodkie desery i owocowe wypieki ...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zapiekane brzoskwinie z miodem i orzechami.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mini szarlotki w cieście francuskim.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Brownie z czekoladą na jedną porcję.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pieczone jabłka z cynamonem i rodzynkami...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Muffinki z borówkami**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Chrupiące churros z cukrem.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Tarta z sezonowymi owocami.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Banany zapiekane z czekoladą.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ciasteczka owsiane z żurawiną**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Crumble z truskawkami i rabarbarem.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozdział 1. Lekkie śniadania na słoneczny poranek



Frittata z cukinią, fetą i świeżą miętą

Składniki i porcje (Przepis na 2 porcje):

- 6 dużych jajek (rozmiar L)
- 1 średnia cukinia (około 200 g)
- 80 g sera feta
- 10 g świeżych liści mięty (około jednej garści)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 ml)
- 0.5 łyżeczki soli drobnoziarnistej
- 0.25 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu

Przygotowanie frittaty należy rozpocząć od dokładnego oczyszczenia i przetworzenia cukinii. Warzywo należy zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a następnie umieścić na sicie kuchennym, posypać niewielką ilością soli i odstawić na dziesięć minut. Po tym czasie cukinia puści sok, który trzeba dokładnie odcisnąć dłońmi lub przy użyciu czystej ściereczki bawełnianej. Usunięcie nadmiaru wilgoci z warzywa jest kluczowym elementem procesu, ponieważ zapobiega rozwodnieniu struktury gotowej zapiekanki jajecznej.

W osobnym naczyniu kuchennym należy rozbić sześć jajek, dodać odmierzoną sól oraz czarny pieprz, a następnie energicznie wymieszać zawartość widelcem lub trzepaczką do uzyskania jednolitej, płynnej konsystencji. Do tak przygotowanej masy jajecznej dodaje się odcisniętą z wody cukinię, pokruszony w dłoniach ser feta oraz drobno posiekane liście świeżej mięty. Całość należy wymieszać łyżką, aby wszystkie elementy były równomiernie rozmieszczone w płynie.

Niewielkie naczynie żaroodporne lub silikonową formę przeznaczoną do stosowania w urządzeniach typu air fryer należy dokładnie natłuścić jedną łyżeczką oliwy z oliwek, rozprowadzając tłuszcz po dnie i ściankach. Do tak przygotowanej formy przelewa się jednolitą masę jajeczno-warzywną. Urządzenie air fryer należy zamknąć, ustawić temperaturę na 160 stopni Celsjusza oraz czas pracy na 15 minut. Po upływie tego czasu należy sprawdzić stan upieczenia poprzez lekkie potrząśnięcie formą lub wbicie w środek drewnianego patyczka. Jeśli środek frittaty jest ścięty i sprężysty, a wierzch delikatnie zrumieniony, potrawa jest gotowa do wyjęcia.

Gotową frittatę należy pozostawić w formie przez około trzy minuty po zakończeniu pieczenia, co ułatwi jej precyzyjne pokrojenie na równe części. Danie podaje się bezpośrednio po wyjęciu na płaskich talerzach. Dobrym uzupełnieniem posiłku są kromki żytniego pieczywa na zakwasie lub porcja prostej sałaty z liści masłowych i rukoli, skropionej delikatnie sokiem z cytryny.

Jedna porcja tak przygotowanej potrawy dostarcza około 290 kilokalorii. Śniadanie charakteryzuje się wysoką zawartością pełnowartościowego

białka pochodzącego z jajek oraz pełnego zestawu aminokwasów. Ser feta stanowi źródło wapnia niezbędnego dla układu kostnego. Cukinia oraz świeża mięta wzbogacają posiłek o witaminę A, wpływającą korzystnie na wzrok, a także o potas, który wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia i regulację ciśnienia krwi.



Zapiekane jajka w gniazdach z papryki

Składniki i porcje (Przepis na 2 porcje):

- 2 duże, regularne w kształcie papryki (np. czerwona i żółta)
- 4 jajka (rozmiar M lub L)
- 20 g świeżego szczypioru
- 40 g tartego sera o niskiej wilgotności (np. gouda lub cheddar)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 ml)
- 0.5 łyżeczki soli kuchennej
- 0.25 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu

Proces przygotowania potrawy rozpoczyna się od odpowiedniego wyselekcjonowania i obróbki warzyw. Należy wybrać duże, twarde papryki o regularnym, szerokim kształcie, co pozwoli na uzyskanie stabilnych gniazd dla jajek. Po dokładnym umyciu i osuszeniu papryk, odcina się ich górną oraz dolną część, a następnie kroi pozostały korzeń w poprzek na grube krążki o szerokości około trzech centymetrów. Z wnętrza każdego krążka należy precyzyjnie usunąć gniazda nasienne oraz białe, gorzkawe błony, uważając jednocześnie, aby nie uszkodzić nienaruszonej struktury zewnętrznej ścianki warzywa. Tak przygotowane obręcze posłużą jako bezpośrednia forma utrzymująca płynną zawartość jajka podczas całego procesu obróbki termicznej.

Kosz urządzenia typu air fryer należy wyłożyć pergaminem do pieczenia lub delikatnie pokryć oliwą z oliwek, używając do tego celu pędzelka kuchennego. Przygotowane wcześniej szerokie krążki papryki układa się płasko na dnie kosza, zachowując między nimi niewielkie odstępy zapewniające swobodny przepływ gorącego powietrza. Wnętrze każdego krążka dociska się lekko do podłoża, aby zminimalizować ryzyko wypłynięcia masy jajecznej dołem. Do środka każdego warzywnego gniazda wbija się ostrożnie po jednym całym jajku, dbając o to, by struktura żółtka nie uległa uszkodzeniu. Całość doprawia się równomiernie odmierzoną ilością soli oraz świeżo mielonego czarnego pieprzu, a wierzch jajek posypuje się przygotowanym wcześniej tartym serem.

Urządzenie air fryer należy zamknąć i zaprogramować na temperaturę 175 stopni Celsjusza. Czas pieczenia wynosi od 8 do 10 minut, w zależności od preferowanego stopnia ścięcia poszczególnych warstw jajka. Kluczem do uzyskania idealnej konsystencji jest regularna kontrola stanu potrawy pod koniec wyznaczonego czasu. Białko powinno stać się całkowicie białe, zwarte i ścięte, podczas gdy żółtko musi zachować swoją płynną lub półpłynną postać pod delikatnie zapieczoną warstwą sera. Po zakończeniu pracy urządzenia kosz należy wysunąć i pozostawić w nim gniazda na około jedną minutę, co pozwoli na ustabilizowanie się struktury potrawy przed jej wyjęciem.

Upieczone gniazda z papryki wyjmuje się z kosza air fryer przy użyciu szerokiej łypatki kuchennej, co zapobiega uszkodzeniu konstrukcji i wylewaniu się płynnego żółtka. Potrawę przekłada się bezpośrednio na płaskie talerze. Tuż przed podaniem całe danie posypuje się obficie drobno posiekanym, świeżym szczypiorkiem, który nadaje potrawie wyrazistości. Danie nie wymaga dodatków węglowodanowych, jednak opcjonalnie może być serwowane w towarzystwie chrupkiego, pełnoziarnistego tosta.

Jedna porcja składająca się z dwóch zapiekanych gniazd paprykowych dostarcza organizmowi około 245 kilokalorii. Danie stanowi skoncentrowane źródło pełnowartościowego białka oraz łatwo przyswajalnych tłuszczów pochodzących z jaj oraz sera. Zapiekana papryka dostarcza bardzo dużej ilości witaminy C, która zachowuje wysoką aktywność dzięki krótkiemu czasowi obróbki termicznej w strumieniu gorącego powietrza. Posiłek jest bogaty w witaminę B12 wspierającą układ nerwowy oraz w żelazo niehemowe i hemowe, biorące udział w procesach krwiotwórczych organizmu.



Tosty francuskie z brzoskwinią i cynamonem

Składniki i porcje (Przepis na 2 porcje):

- 4 kromki czerstwej chałki lub pieczywa tostowego (około 160 g)
- 2 duże jajka (rozmiar L)
- 60 ml mleka krowiego 2% lub napoju roślinnego
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu (5 g)
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego (5 g)
- 2 dojrzałe, twarde brzoskwinie
- 15 g roztopionego masła

Przygotowanie tostów francuskich rozpoczyna się od sporządzenia jednolitej bazy płynnej, w której moczone będzie pieczywo. W szerokim, płaskim naczyniu o płaskim dnie należy dokładnie połączyć dwa duże jajka z odmierzoną ilością mleka. Do mieszaniny dodaje się mielony cynamon oraz cukier trzcinowy, po czym całość energicznie roztrzepuje się za pomocą widelca lub kuchennej trzepaczki, aż przyprawa i cukier równomiernie rozprowadzą się w płynie. Równolegle należy zająć się obróbką owoców. Świeże brzoskwinie myje się, osusza, przekrawa na pół i pozbawia pestek, a następnie kroi w równe, podłużne plasterki o grubości około pół centymetra. Kromki czerstwej chałki lub pieczywa tostowego zanurza się w przygotowanej masie jajecznej z obu stron, pozwalając strukturze chleba absorbować płyn przez około dziesięć sekund dla każdego boku, uważając jednocześnie, by pieczywo nie nasiąkło zbyt mocno i nie rozpadło się podczas przenoszenia.

Kosz urządzenia air fryer należy dokładnie wyłożyć dopasowanym kawałkiem pergaminu do pieczenia, co zapobiegnie przypalaniu się kapiącego jajka oraz ułatwi późniejsze czyszczenie sprzętu. Roztopione masło nanosi się pędzelkiem bezpośrednio na przygotowany papier. Nasączone kromki pieczywa układa się obok siebie na dnie kosza, dbając o to, by krawędzie tostów nie nachodziły na siebie. Na wierzchu każdej kromki układa się przygotowane wcześniej plasterki brzoskwiń, delikatnie dociskając je do powierzchni chleba. Urządzenie zamyka się i ustawia parametry pracy: temperatura wynosi 180 stopni Celsjusza, a łączny czas pieczenia szacuje się na 8 do 10 minut. W połowie tego czasu, czyli po upływie około pięciu minut, należy ostrożnie otworzyć kosz, za pomocą drewnianej lub silikonowej łopatką obrócić tosty na drugą stronę, a owoce ułożyć na wierzchu, co zapewni równomierne zrumienienie pieczywa z obu stron.

Sygnalem świadczącym o pełnej gotowości tostów francuskich jest całkowite ścięcie się masy jajecznej wewnątrz pieczywa oraz uzyskanie złocisto-brązowego koloru i chrupkiej struktury na zewnątrz. Plasterki brzoskwini powinny ulec delikatnemu skarmelizowaniu, stając się miękkie i lekko błyszczące. Po zakończeniu pracy urządzenia tosty wyjmuje się pojedynczo, przekładając je bezpośrednio na suche, płaskie

talerze, co zapobiega zawilgoceniu dolnej skórki od gromadzącej się pary wodnej.

Ciepłe tosty francuskie serwuje się niezwłocznie po zakończeniu procesu pieczenia, kiedy zachowują maksymalną chrupkość. Bezpośrednio na talerzu każdą porcję można uzupełnić dwiema łyżkami naturalnego jogurtu greckiego, który przełamie słodycz owoców. Alternatywnym rozwiązaniem jest dodatek niewielkiej ilości płynnego miodu lipowego lub syropu klonowego, rozprowadzonego cienką strużką po powierzchni zapieczonych brzoskwiń.

Jedna porcja składająca się z dwóch tostów francuskich z owocami dostarcza około 340 kilokalorii. Danie to dostarcza energii pochodzącej z węglowodanów zawartych w pieczywie oraz owocach, a także pełnowartościowego białka z jaj, stanowiącego element budulcowy tkanek. Świeże brzoskwinie poddane krótkiej obróbce termicznej dostarczają do organizmu błonnika pokarmowego, który wspiera procesy trawienne, oraz witaminy C podnoszącej odporność. Dodatkowo potrawa zawiera potas regulujący gospodarkę wodno-elektrolitową oraz wapń pochodzący z mleka.



Placuszki owsiane z jagodami

Składniki i porcje (Przepis na 2 porcje):

- 100 g płatków owsianych górskich lub mąki owsianej
- 1 duże jajko (rozmiar L)
- 1 średni, dojrzały banan (około 120 g po obraniu)
- 60 g jogurtu naturalnego 2% tłuszczu
- 0.5 łyżeczki proszku do pieczenia (2 g)
- 80 g świeżych jagód leśnych lub borówek
- 1 szczypta soli drobnoziarnistej

Wytwarzanie placuszków owsianych należy rozpocząć od przygotowania jednolitej bazy ciasta o odpowiedniej gęstości. W przypadku używania całych płatków owsianych górskich, należy umieścić je w misie blendera i rozdrobnić na pył o konsystencji zbliżonej do mąki z pełnego przemiału. Do tak przetworzonych płatków dodaje się dojrzałego banana, którego obecność pozwala wyeliminować z przepisu dodatkowy cukier rafinowany. Następnie do naczynia wbić należy jedno całe jajko, dodać odmierzoną porcję gęstego jogurtu naturalnego, proszek do pieczenia oraz szczyptę soli, która wzmocni naturalną słodycz owoców. Wszystkie te elementy poddaje się procesowi intensywnego miksowania przez około dwie minuty, aż do momentu, gdy struktura stanie się gładka, napowietrzona i pozbawiona jakichkolwiek grudek.

Uzyskane płynne ciasto owsiane przelewa się do szerokiej miski kuchennej, a następnie wsypuje do niego dokładnie umyte i osuszone świeże jagody leśne. Całość należy wymieszać przy użyciu silikonowej szpatułki, wykonując delikatne i powolne ruchy od dna naczynia ku górze, co zapobiegnie zmiążdżeniu delikatnej skórki owoców i uchroni ciasto przed całkowitym zabarwieniem na fioletowy kolor. W dalszej kolejności przygotowuje się dno kosza urządzenia air fryer, które należy wyłożyć dociętym arkuszem pergaminu do pieczenia lub umieścić w nim małe, płaskie foremki silikonowe. Za pomocą dużej łyżki stołowej nakłada się porcje ciasta bezpośrednio na podłoże, formując okrągłe, regularne placuszki o grubości około jednego centymetra, zachowując przy tym dwucentymetrowe odstępy pomiędzy poszczególnymi sztukami.

Proces pieczenia w urządzeniu air fryer przebiega w temperaturze 170 stopni Celsjusza, a wyjściowy czas pracy ustawia się na 12 minut. Aby placuszki owsiane uzyskały równomierną strukturę wewnętrzną oraz estetyczną, złocistą skórę z obu stron, po upływie 7 minut należy ostrożnie otworzyć szufladę urządzenia. Przy użyciu płaskiej, szerokiej łopatkı kuchennej każdy placuszek należy sprawnie obrócić na drugą stronę. Po wykonaniu tej czynności zamyka się komorę air fryera i kontynuuje obróbkę termiczną przez pozostałe 5 minut. Gotowe placki

powinny być sprężyste w dotyku, a ich krawędzie wyraźnie spieczone i odchodzące od pergaminu.

Placuszki owsiane wyjmuje się z kosza urządzenia tuż po upieczeniu i układa na talerzach w formie nachodzących na siebie warstw. Danie serwuje się na ciepło, co pozwala w pełni docenić strukturę upieczonych jagód, które pod wpływem temperatury uwalniają sok. Każdą porcję można udekorować jedną łyżką świeżego jogurtu naturalnego oraz pozostałymi, surowymi owocami. Potrawa dobrze komponuje się także z dodatkiem kilku listków świeżej melisy lub mięty, które nadają całości śniadaniowego charakteru.

Jedna pełna porcja gotowych placuszków owsianych z dodatkiem owoców dostarcza organizmowi około 285 kilokalorii. Posiłek ten charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika pokarmowego, który stabilizuje poziom glukozy we krwi i zapewnia długotrwałe uczucie sytości po jedzeniu. Jajko oraz jogurt naturalny dostarczają pełnowartościowego białka kurzego, stanowiącego podstawowy surowiec budulcowy. Płatki owsiane stanowią naturalne i bogate źródło magnezu wspierającego pracę układu nerwowego, natomiast leśne jagody dostarczają wysokich dawek manganu oraz antyoksydantów neutralizujących wolne rodniki w organizmie.



Chrupiące rogaliki z szynką i serem

Składniki i porcje (Przepis na 6 rogalików / 3 porcje):

- 1 opakowanie schłodzonego ciasta francuskiego (około 275 g)
- 6 dużych, cienkich plastrów szynki (około 120 g)
- 90 g startego sera żółtego (np. gouda lub edam)
- 1 małe jajko (rozmiar S lub M)
- 1 łyżeczka ziaren sezamu (5 g)

Wytwarzanie chrupiących rogalików rozpoczyna się od odpowiedniego przygotowania bazy z ciasta francuskiego. Gotowe, schłodzone ciasto należy wyjąć z lodówki bezpośrednio przed rozpoczęciem pracy, aby

zachowało odpowiednią sztywność i nie stało się zbyt plastyczne pod wpływem temperatury otoczenia. Arkusz ciasta rozwija się płasko na blacie kuchennym wraz z fabrycznym papierem do pieczenia, który zapobiega przywieraniu masy do podłoża. Za pomocą ostrego noża lub radełka do pizzy ciasto dzieli się na sześć równych trójkątów o szerokiej podstawie. Każdy płat ciasta można delikatnie rozciągnąć w dłoniach, nadając mu wydłużony kształt geometryczny.

Na podstawie każdego wyciętego trójkąta układa się po jednym plastrze szynki, dbając o to, by mięso nie wystawało poza krawędzie bocznej struktury ciasta. Na warstwie wędliny równomiernie rozsypuje się odmierzoną porcję startego sera żółtego, pozostawiając wolny margines przy samym wierzchołku trójkąta. Proces zwijania rogalików zaczyna się od najszerzego boku, kierując się sukcesywnie ku ostremu końcowi. Podczas rolowania należy delikatnie dociskać brzegi ciasta do wewnątrz, co pozwoli skutecznie zamknąć topiący się ser wewnątrz formowanego rogalika i zapobiegnie jego nadmiernemu wyciekaniu podczas obróbki cieplnej. Uformowane rogame lekko wygina się w półksiężyc, a wystający wierzchołek dociska od spodu.

W osobnym naczyniu roztrzepuje się dokładnie jedno małe jajko. Za pomocą pędzelka kuchennego powierzchnię każdego rogalika pokrywa się cienką warstwą płynnej masy jajecznej, która zapewni odpowiedni stopień połysku po upieczeniu. Tak przygotowaną powierzchnię posypuje się ziarnami sezamu. Rogaliki układa się bezpośrednio na dnie kosza urządzenia air fryer, zachowując bezpieczne, dwucentymetrowe odstępy, ponieważ ciasto francuskie istotnie zwiększy swoją objętość podczas pieczenia. Urządzenie należy zaprogramować na temperaturę 190 stopni Celsjusza, a czas pracy ustawić na 12 do 14 minut. Obróbka cieplna trwa do momentu, gdy cała powierzchnia ciasta uzyska intensywnie złoty kolor, a struktura listków stanie się wyraźnie sucha, sztywna i chrupiąca.

Upieczone rogaliki z szynką i serem wyjmuje się z komory air fryera za pomocą szczypiec kuchennych i przekłada na kratkę do studzenia na około dwie minuty, co zapobiega zawilgoceniu spodu ciasta

francuskiego. Danie serwuje się przede wszystkim na ciepło, kiedy ser wewnątrz zachowuje płynną, ciągnącą się konsystencję. Wytrawny charakter przekąski przełamuje się poprzez podanie jej w towarzystwie świeżych, chrupkich warzyw, takich jak pokrojone w ćwiartki pomidorki koktajlowe, słupki zielonego ogórka lub świeże liście rzodkiewki.

Jeden gotowy rogalik francuski z nadzieniem dostarcza organizmowi około 260 kilokalorii. Potrawa charakteryzuje się wyższą zawartością lipidów pochodzących z warstwowego ciasta maślanego oraz pełnotłustego sera. Dodatek szynki oraz sera żółtego gwarantuje podaż białka zwierzęcego o wysokiej wartości biologicznej. Ser żółty stanowi skoncentrowane źródło wapnia biorącego udział w procesach mineralizacji kości. Wędlina oraz ser dostarczają do organizmu sód odpowiedzialny za gospodarkę wodną, natomiast dodatek jajka do smarowania wzbogaca potrawę o witaminę A, wspierającą procesy prawidłowego widzenia.



Zapiekane pomidory z jajkiem i szczypiorkiem

Składniki i porcje (Przepis na 2 porcje):

- 2 bardzo duże, twarde pomidory (np. odmiana malinowa lub rzymska, około 250 g każdy)
- 2 jajka (rozmiar M)
- 20 g świeżego szczypiorku
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 ml)
- 0.5 łyżeczki soli kuchennej
- 0.25 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 30 g startego sera mozzarella o niskiej wilgotności

Właściwe przygotowanie zapiekanych pomidorów z jajkiem wymaga skrupulatnej selekcji oraz obróbki warzyw. Należy wybrać pomidory o grubszych ściankach, twarde i stabilne, co zapobiegnie ich deformacji pod wpływem temperatury. Po umyciu i dokładnym osuszeniu owoców, za pomocą ostrego noża odcina się ich górną część, tworząc wieczko. Następnie, przy użyciu małej łyżeczki deserowej, delikatnie wydrąża się gniazda nasienne oraz płynny miąższ z wnętrza pomidora. Podczas tej czynności należy zachować szczególną ostrożność, aby nie uszkodzić i nie przebić zewnętrznych ścianek oraz dna warzywa. Wnętrze każdego wydrążonego pomidora oprósza się minimalną ilością soli i odwraca dnem do góry na papierowym ręczniku na pięć minut, co pozwala na pozbycie się nadmiaru soku, który mógłby utrudnić prawidłowe ścięcie się jajka.

Wydrążone i osuszone pomidory smaruje się od zewnątrz minimalną ilością oliwy z oliwek, co zabezpieczy skórę przed pękaniem. Warzywa ustawia się pionowo na dnie kosza urządzenia air fryer, dopasowując ich pozycję tak, aby nie przechylały się na boki. Do wnętrza każdego przygotowanego pomidora wbić należy po jednym całym jajku, uważając, by objętość białka nie przelała się przez krawędź. Wierzch jajka doprawia się odmierzoną solą oraz świeżo mielonym czarnym pieprzem, a następnie posypuje równomiernie startą mozzarellą. Urządzenie zamyka się i programuje na temperaturę 165 stopni Celsjusza. Czas obróbki cieplnej wynosi od 10 do 12 minut. Taki dobór parametrów gwarantuje, że białko jajka ulegnie całkowitemu ścięciu, ser stopi się i lekko zrumieni, natomiast struktura pomidora zmięknie, zachowując jednocześnie optymalną jędrność i stabilność.

Gotowe zapiekane pomidory wyjmuje się z komory air fryera za pomocą szerokiej łopatkki kuchennej, minimalizując ryzyko uszkodzenia gorącej, delikatnej skórki warzywa. Danie przekłada się na suche talerze i pozostawia na jedną minutę, aby wysoka temperatura wewnątrz potrawy nieznacznie opadła, co ułatwia konsumpcję.

Potrawę serwuje się bezpośrednio po przygotowaniu, obficie posypując powierzchnię zapieczonego jajka świeżym, drobno posiekanym

szczypiorkiem, który przełamuje łagodny smak całości. Zapiekane pomidory stanowią samodzielne, lekkie danie śniadaniowe, które można podać w towarzystwie chrupiących grzanek z chleba pełnoziarnistego lub obok kompozycji świeżych liści roszponki skropionych octem balsamicznym.

Jedna porcja składająca się z jednego dużego nadziewanego pomidora dostarcza około 195 kilokalorii. Danie dostarcza pełnowartościowego białka pochodzącego z jajka oraz sera, a także kwasów tłuszczowych. Pomidory poddane obróbce termicznej stanowią wyjątkowo bogate źródło likopenu – silnego antyoksydantu, którego przyswajalność wzrasta pod wpływem temperatury i obecności tłuszczu. Posiłek pokrywa duże zapotrzebowanie na witaminę C oraz potas, wspierający regulację płynów ustrojowych oraz prawidłowe funkcjonowanie mięśnia sercowego.



Słodkie bułeczki cynamonowe na szybko

Składniki i porcje (Przepis na 6 bułeczek / 3 porcje):

- 1 opakowanie gotowego, schłodzonego ciasta drożdżowego (około 300 g)
- 40 g miękkiego masła (82% tłuszczu)
- 2 łyżeczki mielonego cynamonu (10 g)
- 30 g drobnego cukru białego lub trzcinowego
- 40 g cukru pudru
- 1 łyżeczka mleka 2% (5 ml)

Wytwarzanie szybkich bułeczek cyamonomowych opiera się na zastosowaniu gotowego, schłodzonego ciasta drożdżowego, co znacząco skraca czas oczekiwania na wyrastanie masy. Arkusz ciasta należy wyjąć z chłodziarki bezpośrednio przed rozpoczęciem formowania, aby zachował optymalną strukturę i nie kleił się nadmiernie do dłoni. Rozwija się go płasko na stolnicy lub czystym blacie kuchennym. Odmierzoną porcję masła, które powinno charakteryzować się miękką, łatwą do rozsmarowania konsystencją, nanosi się równomiernie na całą powierzchnię ciasta, pozostawiając wolny margines o szerokości jednego centymetra wzdłuż dłuższych krawędzi. W osobnym suchym naczyniu kuchennym miesza się drobny cukier z mielonym cyamonomem, aż powstanie jednolity, brązowy proszek. Tak przygotowaną mieszanką posypuje się dokładnie całą maślaną warstwę, dbając o równomierne pokrycie brzegów.

Proces formowania bułeczek rozpoczyna się od dłuższego boku przygotowanego arkusza. Ciasto zwija się wzdłuż w ścisły, regularny rulon, lekko dociskając kolejne warstwy, aby przyprawy i tłuszcz ściśle przylegały do drożdżowej bazy. Powstały wałek tnie się za pomocą bardzo ostrego noża bez ząbków lub nici kuchennej na sześć równych części, z których każda powinna mieć szerokość około trzech centymetrów. Dno kosza urządzenia air fryer należy dokładnie wyłożyć dociętym arkuszem pergaminu do pieczenia lub zastosować dedykowaną, okrągłą formę silikonową. Pokrojone ślimaki układa się pionowo na przygotowanym podłożu, zachowując między nimi minimalne, półcentymetrowe odstępy, które pozwolą bułeczkom na swobodne zwiększenie objętości pod wpływem działania gorącego strumienia powietrza.

Komorę urządzenia air fryer należy zamknąć i zaprogramować na temperaturę 165 stopni Celsjusza. Czas obróbki termicznej wynosi dokładnie 12 minut. Podczas pieczenia ciasto drożdżowe intensywnie wyrasta, staje się puszyste, a cukier połączony z masłem i cyamonomem ulega procesowi karmelizacji, tworząc lepkie nadzienie wewnątrz zwojów. Stan upieczenia kontroluje się poprzez ocenę koloru wierzchniej warstwy, która powinna stać się wyraźnie złocisto-brązowa.

Po zakończeniu cyklu pracy urządzenia bułeczki pozostawia się w wyłączonej komorze na dwie minuty przed ich wyjęciem.

Podczas gdy upieczone bułeczki cynamonowe delikatnie stygną, należy przygotować prosty lukier dekoracyjny. W małej miseczce łączy się cukier puder z jedną łyżeczką ciepłego mleka, energicznie ucierając składniki łyżką, aż do uzyskania gęstej, lśniącej i jednolitej białej masy bez grudek. Ciepłe wypieki przekłada się na płaski talerz deserowy i za pomocą widelca lub małej łyżeczki dekoruje strużkami lukru. Potrawę serwuje się na ciepło bezpośrednio po przygotowaniu, kiedy ciasto drożdżowe wykazuje największą miękkość.

Jedna gotowa bułeczka cynamonowa dostarcza organizmowi około 275 kilokalorii. Danie to dostarcza przede wszystkim węglowodanów prostych i złożonych pochodzących z mąki pszennej oraz dodanego cukru, które stanowią łatwo dostępne źródło energii. Wypiek zawiera niewielkie ilości błonnika pokarmowego wspierającego motorykę jelit. Masło stanowi źródło kwasów tłuszczowych oraz śladowych ilości witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. W mące oraz przyprawach korzennych znajdują się mikroskładniki, wśród których dominują wapń wpływający na układ kostny oraz żelazo biorące udział w procesach transportu tlenu w organizmie.



Granola z orzechami i miodem

Składniki i porcje (Przepis na 4 porcje):

- 200 g płatków owsianych górskich
- 80 g mieszanki orzechów (np. włoskie, laskowe, migdały)
- 40 g pestek dyni lub słonecznika
- 60 g płynnego miodu wielokwiatowego
- 20 ml oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu (5 g)
- 1 szczypta soli drobnoziarnistej

Proces wytwarzania chrupiącej granoli należy rozpocząć od dokładnego przygotowania bazy z produktów suchych. W dużej misce kuchennej należy połączyć płatki owsiane górskie z grubiej posiekaną mieszanką orzechów włoskich, laskowych oraz migdałów. Do suchych składników dodaje się pestki dyni lub słonecznika, mielon cynamon oraz szczyptę soli drobnoziarnistej. Wszystkie elementy należy dokładnie wymieszać za pomocą łyżki, co pozwoli na równomierne rozprowadzenie przypraw w całej masie.

W osobnym, mniejszym naczyniu należy dokładnie połączyć składniki płynne, czyli odmierzoną ilość miodu oraz oleju rzepakowego. Jeśli miód uległ naturalnej krystalizacji, należy go uprzednio delikatnie upłynnić w kąpeli wodnej. Przygotowany roztwór wlewa się bezpośrednio do miski z produktami suchymi, po czym przystępuje się do intensywnego mieszania. Kluczowym celem tego etapu jest dokładne pokrycie każdego płatka i kawałka orzecha cienką warstwą miodowo-olejową, co zapewni optymalne sklejenie się składników i chrupkość po upieczeniu.

Dno kosza urządzenia air fryer należy starannie wyłożyć dopasowanym arkuszem pergaminu do pieczenia, co zapobiegnie przesypaniu się drobnych elementów przez otwory wentylacyjne i uchroni miód przed przypaleniem. Przygotowaną mieszankę płatków i orzechów wysypuje się na papier i równomiernie rozprowadza silikonową szpatułką, tworząc cienką, jednolitą warstwę na całej dostępnej powierzchni. Urządzenie należy zaprogramować na niską temperaturę wynoszącą 150 stopni Celsjusza, a wyjściowy czas pracy ustawić na 15 minut. W celu zapobieżenia miejscowemu przypalaniu się miodu, komorę należy otwierać co 4-5 minut, a zawartość dokładnie mieszać drewnianą łyżką, przesuując płatki z brzegów do środka kosza.

Sygnałem świadczącym o pełnej gotowości granoli jest uzyskanie przez płatki owsiane i orzechy jednolitego, złocistego koloru oraz uwalnianie się intensywnego aromatu pieczonego cynamonu. Po zakończeniu wyznaczonego czasu pieczenia granolę należy natychmiast wysunąć z urządzenia i pozostawić w koszu do całkowitego ostygnięcia. Ciepła mieszanka może wydawać się miękka, jednak twardnieje i uzyskuje

właściwą chrupkość dopiero w trakcie obniżania temperatury. Wystudzoną przekąskę przesypuje się do szczelnego, szklanego słoika, co zapobiega chłonięciu wilgoci z otoczenia.

Gotową granolę podaje się jako element zbilansowanego posiłku rano lub w ciągu dnia. Mieszanka doskonale komponuje się jako dodatek do gęstego jogurtu naturalnego, maślanki lub klasycznego mleka krowiego i roślinnego. Strukturę potrawy warto uzupełnić poprzez bezpośrednie dodanie świeżych owoców sezonowych, takich jak cząstki truskawek, maliny lub borówki.

Jedna porcja domowej granoli (około 60 g) dostarcza organizmowi około 290 kilokalorii. Potrawa charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika pokarmowego, który wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Orzechy oraz pestki dyni dostarczają nienasyconych kwasów tłuszczowych, wpływających korzystnie na profil lipidowy krwi. Mieszanka stanowi bogate źródło magnezu poprawiającego koncentrację oraz witaminy E, która wykazuje silne działanie antyoksydacyjne.



Omlet z młodym szpinakiem i pieczarkami

Składniki i porcje (Przepis na 2 porcje):

- 4 duże jajka (rozmiar L)
- 60 g świeżego młodego szpinaku (baby)
- 100 g świeżych pieczarek
- 30 ml mleka 2% tłuszczu
- 0.5 łyżeczki soli drobnoziarnistej
- 0.25 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 ml)
- 30 g startego sera gouda

Wytwarzanie śniadaniowego omletu z warzywami należy rozpocząć od wstępnej obróbki surowców grzybowych i liściastych. Świeże pieczarki należy dokładnie oczyścić z resztek podłoża przy użyciu szczoteczki lub wilgotnego ręcznika papierowego, a następnie pokroić w cienkie, równe plasterki. Młody szpinak baby należy starannie umyć w zimnej wodzie i osuszyć w wirówce do sałaty lub rozłożyć na bawełnianej ściereczce. Pozostawienie wilgoci na liściach mogłoby doprowadzić do rozrzedzenia struktury potrawy podczas procesu obróbki cieplnej.

W osobnym, głębokim naczyniu kuchennym rozbija się cztery duże jajka, dodaje odmierzoną ilość mleka, sól oraz czarny pieprz. Składniki te należy intensywnie roztrzepać za pomocą widelca lub trzepaczki kuchennej, aż do momentu uzyskania płynnej, jednolitej masy z widoczną na powierzchni delikatną pianą. Do tak przygotowanej bazy jajecznej wrzuca się surowe plasterki pieczarek, całe liście młodego szpinaku oraz starty ser gouda. Całość miesza się łyżką, aby cząstki stałe rozłożyły się w sposób równomierny w całym koloidzie.

Niewielkie naczynie żaroodporne lub specjalną formę silikonową, dopasowaną gabarytowo do wymiarów wewnętrznych kosza air fryera, smaruje się dokładnie oliwą z oliwek przy użyciu pędzelka. Do tak przygotowanego naczynia przelewa się masę jajeczną z dodatkami, dbając o to, by grzyby i szpinak nie zgromadziły się w jednym miejscu. Urządzenie zamyka się i programuje temperaturę roboczą na 165 stopni Celsjusza. Czas pieczenia wynosi 12 minut. W tym okresie masa jajeczna stopniowo koaguluje, zwiększając swoją objętość i tworząc zwartą strukturę. Gotowość potrawy sprawdza się poprzez delikatne naciśnięcie środka omletu łyżką – powinien być sztywny i sprężysty.

Upieczony omlet wyjmuje się z komory urządzenia przy użyciu rękawic kuchennych, a następnie podważa krawędzie silikonową szpatułką, co ułatwia sprawne zsunięcie potrawy na płaski talerz. Danie podaje się na gorąco, bezpośrednio po zakończeniu procesu pieczenia. Omlet można złożyć na pół lub zwinąć w rulon i podawać w towarzystwie chrupkiego pieczywa pszennego lub żytniego tost.

Jedna porcja potrawy dostarcza organizmowi około 240 kilokalorii. Śniadanie stanowi źródło pełnowartościowego białka zwierzęcego zawierającego kompletny profil aminokwasowy. Obecność pieczarek oraz świeżego szpinaku wzbogaca posiłek o żelazo biorące udział w procesach syntezy hemoglobiny. Zielone liście szpinaku dostarczają wysokiej dawki witaminy K, odpowiedzialnej za prawidłowy przebieg procesów krzepnięcia krwi, natomiast jaja i ser zapewniają podaż witaminy B12, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.



Grzanki z awokado i jajkiem w koszulce

Składniki i porcje (Przepis na 2 porcje):

- 4 kromki rzemieślniczego chleba na zakwasie (około 160 g)
- 1 duże, dojrzałe awokado (odmiana Hass, około 150 g miąższu)
- 4 jajka (rozmiar M)
- 1 łyżeczka soku ze świeżej cytryny (5 ml)
- 0.5 łyżeczki soli drobnoziarnistej
- 0.25 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 1 szczypta suszonych płatków chili

Proces przygotowania chrupkiej bazy posiłku rozpoczyna się od opiekania pieczywa w komorze urządzenia. Kromki rzemieślniczego chleba na zakwasie układa się bezpośrednio na suchej kratce lub dnie kosza air fryera. Nie ma potrzeby stosowania dodatkowego tłuszczu na tym etapie, ponieważ celem jest uzyskanie naturalnej chrupkości. Urządzenie należy zaprogramować na temperaturę 195 stopni Celsjusza, a czas pracy ustawić na 4 do 5 minut. Po zakończeniu cyklu pieczywo powinno stać się sżytwne, wyraźnie zrumienione na brzegach i chrupkie, co zapobiegnie jego nadmiernemu namakaniu pod wpływem wilgotnego obłożenia. Gotowe grzanki wyjmuje się i odkłada na bok.

W celu przygotowania jajek o konsystencji zbliżonej do tradycyjnych jajek w koszulce, wykorzystuje się małe, silikonowe foremki do muffinek, które należy delikatnie natłuścić od wewnątrz kropelką wody lub oliwy. Do każdej miseczki wbija się ostrożnie po jednym całym jajku, uważając na strukturę żółtka. Foremki umieszcza się stabilnie w koszu air fryera. Obróbka termiczna przebiega w temperaturze 140 stopni Celsjusza przez 6 do 7 minut. Taki dobór parametrów pozwala na powolne ścięcie się białka od zewnątrz, podczas gdy środek pozostaje płynny. Po upływie wyznaczonego czasu foremki wyjmuje się, a jajka pozostawia w nich na trzydzieści sekund przed wyjęciem.

Równolegle należy zająć się sporządzeniem pasty z owoców. Dojrzałe awokado przekrawa się wzdłuż na pół, usuwa twardą pestkę, a cały miękki miąższ wydobywa się za pomocą łyżki stołowej do głębokiej miski. Do owocu dodaje się świeżo wyciśnięty sok z cytryny, który zabezpiecza masę przed naturalnym procesem ciemnienia, a także odmierzoną porcję soli drobnoziarnistej oraz świeżo mielonego czarnego pieprzu. Składniki gniecie się widelcem kuchennym do uzyskania pożądaney tekstury, która powinna zachować drobne, wyczuwalne kawałki owocu. Tak przygotowaną pastę rozprowadza się równomiernie grubą warstwą na powierzchni podpieczonych, ciepłych grzanek. Na wierzchu każdej grzanki z awokado układa się delikatnie po jednym wyjętym z silikonowej foremki jajku, którego wierzch oprósza się suszonymi płatkami chili.

Gotowe grzanki z awokado i jajkiem serwuje się bezpośrednio po złożeniu, dopóki pieczywo zachowuje chrupkość, a wewnątrz jajka ma płynną konsystencję, która po rozcięciu tworzy naturalny sos. Potrawę podaje się na płaskich talerzach w towarzystwie umytych kiełków rzodkiewki lub świeżych pomidorków koktajlowych, które dodają posiłkowi pożądanej świeżości i chrupkości.

Jedna porcja składająca się z dwóch gotowych grzanek dostarcza organizmowi około 390 kilokalorii. Danie dostarcza znacznych ilości jednonienasyconych i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych pochodzących z awokado, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia. Posiłek charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika pokarmowego, wpływającego korzystnie na procesy trawienne. Jajka kurzych dostarczają pełnowartościowego białka o wysokim stopniu przyswajalności. Danie jest bogatym źródłem potasu, regulującego ciśnienie tętnicze, oraz kwasu foliowego, niezbędnego do prawidłowego przebiegu procesów podziału komórkowego w organizmie.

Rozdział 2. Letnie przekąski i finger food na taras

