

Air Fryer w diecie niskowęglowodanowej

**Doskonałe przepisy na śniadania, obiady, kolacje i więcej w
frytkownicy beztłuszczowej, bez dodatku cukru!**

**Magda Kubecka
© Magda Kubecka**

Spis treści

1: Śniadania pełne energii.....	7
Jajecznica z boczkiem i szpinakiem.....	8
Omlet z serem żółtym i szczypiorkiem.....	9
Kotlety drobiowe śniadaniowe.....	10
Kiełbaska biała z cebulką	12
Twarożek z rzodkiewką i koperkiem	13
Jajka sadzone z awokado	14
Omlet z pieczarkami i papryką	16
Bekon z jajkiem w koszyku.....	17
Jajecznica z łososiem wędzonym	19
Placuszki twarogowe bez mąki	20
Zapiekanka jajeczna z brokułami.....	21
2: Lekkie przekąski i przystawki..	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Chipsy z cukinii z ziołami	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Krażki cebulowe w panierce migdałowej.	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Kulki serowe w sezamie	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Roladki z bakłażana z twarogiem	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Chipsy z selera z papryką	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Krokiety z kalafiora.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Grillowane pomidorki koktajlowe.....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Przekąska z mozzarelli i bazylii	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Szaszłyki z kurczaka i cukinii ...	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Krakersy z nasion słonecznika.	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Paszteciki jajeczne z szczypiorkiem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3: Mięsa i drób - główne dania **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kotlet schabowy bez panierki.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Udka kurczaka miodowo-musztardowe ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kiełbasa śląska z cebulą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Karkówka w majeranku..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Filet z indyka w sosie czosnkowym **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kotlety mielone z cukinią..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Żeberka wieprzowe BBQ **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kurczak teriyaki **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Gulasz wieprzowy z papryką **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Roladki drobiowe z serem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Stek wołowy z masłem czosnkowym **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kotlety z mielonego indyka i marchewki.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4: Ryby i owoce morza **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Łosoś w sosie koperkowym **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dorsz w ziołach śródziemnomorskich..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

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

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

Filet z mintaja w migdałach..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Śledź marynowany pieczony **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Makrela z rozmarynem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

- Kalmary w przyprawach **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Łosoś wędzony zapiekany **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Dorsz po grecku z oliwkami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Sandacz w sosie śmietanowym **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 5: Jajeczne specjały **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Frittata z brokułami i serem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Jajka faszerowane tuńczykiem. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Shakshuka po polsku..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Jajka po szkocku bez panierki .. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Omlet francuski z grzybami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Zapiekanka jajeczna z szynką... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Jajka benedykt na portobello.... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Soufflé serowe..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Quiche bez ciasta ze szpinakiem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Jajka w chmurce z parmezanem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Rolada jajeczna z łososiem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- 6: Warzywa w roli głównej..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Kalafior zapiekany z serem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Brokuły w sosie serowym..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Szparagi z masłem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Bakłażan zapiekany z mozzarellą **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Cukinia faszerowana mięsem... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Papryka faszerowana twarożkiem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Kapusta zapiekana z boczkiem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pieczarki portobello grillowane **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pieczarki portobello grillowane **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Buraczki pieczone z kozim serem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Marchewka glazurowana **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kabaczek zapiekany z ziołami.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Fasolka szparagowa z migdałami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7: Sery i zupy **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Camembert pieczony z rozmarynem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ser kozi z miodem i orzechami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zupa krem z brokułów **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zupa serowa z grzankami migdałowymi.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Żurek bez mąki na żółtko **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zupa krem z kalafiora **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ser halloumi grillowany **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zupa pomidorowa z bazylią **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zupa cebulowa z serem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rosół z kluseczkami migdałowymi **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Osypek pieczony **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8: Desery bez poczucia winy..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Musy czekoladowy z awokado. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Panna cotta waniliowa **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sernik bez spodu na zimno..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Trufle kokosowe **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Budyń chia z owocami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Lody jogurtowe z truskawkami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Tiramisu bez cukru **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Makaroniki kokosowe **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Mus z mascarpone i malin **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Brownie z fasoli czarnej **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Keks cytrynowy migdałowy **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Tarta z kremem orzechowym... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

9: Przepisy świąteczne i na specjalne okazje **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Karp pieczony w migdałach **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Barszcz czerwony z uszkami migdałowymi **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kapusta z grochem bez ziemniaków **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Żurek wielkanocny **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Mazurek kokosowy **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Pierogi ruskie z kalafiozem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Schab pieczony w ziołach **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Sałatka śledziowa bez ziemniaków **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kotlet mielony wigilijny **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Babka wielkanocna migdałowa **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Ćwikła z chrzanem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

10: Szybkie dania w 15 minut **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Express omlet z serem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Kiełbaski grillowane z musztardą **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szybka jajecznica z szczypiorkiem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kotlet z piersi kurczaka..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Sałatka z tuńczyka i jajka..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Bekon chrupiący..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Ser grillowany z pomidorem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Krewetki na szybko **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Wrapy z sałaty z kurczakiem **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Twarożek z warzywami **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Szybka zupa krem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Hot dogi z sałatą zamiast bułki **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Jajecznica z łososiem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

1: Śniadania pełne energii

Składniki (na 2 porcje):

- 4 jajka
- 100 g boczku wędzonego
- 80 g świeżego szpinaku
- 1 łyżka masła
- Sól i pieprz do smaku
- 50 g sera żółtego (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Podgrzej air fryer do temperatury 180°C przez około 3 minuty. Boczek pokrój w niewielkie kostki lub paski, co pozwoli mu równomiernie się zrumienić i wydzielić tłuszcz.

Umieść pokrojony boczek w koszyku air fryera i smaż przez 4-5 minut, aż stanie się złocisty i chrupiący. W międzyczasie rozbij jajka do miski, przypraw solą i pieprzem, a następnie roztrzep widelcem do uzyskania jednorodnej konsystencji.

Po usmażeniu boczku dodaj do koszyka masło i poczekaj, aż się rozpuści. Następnie wlej roztrzepane jajka i delikatnie wymieszaj z boczkiem za pomocą silikonowej łopatkki. Gotuj przez 2-3 minuty, po czym dodaj świeży szpinak.

Kontynuuj gotowanie przez kolejne 2-3 minuty, regularnie mieszając składniki, aby jajka równomiernie się ścięły, a szpinak zwiądnął. Jeśli zdecydujesz się na ser, dodaj go w ostatniej minucie gotowania.

Podawanie:

Jajecznice najlepiej podawać natychmiast po przygotowaniu, gdy jest jeszcze gorąca i kremowa. Doskonale komponuje się z plasterkami awokado lub świeżymi pomidorkami koktajlowymi. Możesz ją również podać z kawałkiem pełnoziarnistego chleba, pamiętając jednak o kontrolowaniu porcji węglowodanów.

Wartości odżywcze:

Jedna porcja tego sytego śniadania dostarcza około 320 kalorii, 26 g białka, 22 g tłuszczów oraz zaledwie 2 g węglowodanów netto. To idealny wybór dla osób stosujących dietę niskowęglowodanową, która zapewni ci długotrwałe uczucie sytości i stabilny poziom energii na początek dnia. Szpinak wzbogaca danie o cenne składniki mineralne, w tym żelazo i magnez, a boczek dostarcza niezbędnych tłuszczów nasyconych.

Omlet z serem żółtym i szczypiorkiem

Składniki (na 1 porcję):

- 3 jajka
- 40 g sera żółtego tartego
- 2 łyżki świeżego szczypiorku posiekanego
- 1 łyżeczka masła
- 2 łyżki śmietany 18%
- Szczypta soli
- Biały pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

W misce rozbij jajka i dodaj śmietanę, sól oraz biały pieprz. Ubij energicznie widelcem lub trzepaczką do uzyskania puszystej, jednnorodnej masy. Dodaj połowę posiekanego szczypiorku i delikatnie wymieszaj.

Podgrzej air fryer do temperatury 160°C przez 2-3 minuty. Niewielkie żaroodporne naczynie lub formę silikonową wysmaruj masłem, aby omlet się nie przywierał.

Wlej przygotowaną masę jajeczną do wysmarowanego naczynia i umieść je w koszyku air fryera. Piecz przez 8-10 minut, aż omlet zacznie się ładnie podnosić i złocić na powierzchni.

Po upływie tego czasu ostrożnie wyciągnij naczynie i równomiernie posyp powierzchnię omletu tartym serem żółtym. Wstaw ponownie do air fryera na kolejne 2-3 minuty, aby ser się rozpuścił i lekko zrumienił.

Podawanie i dekoracja:

Gotowy omlet przełóż na talerz i posyp pozostałym świeżym szczypiorkiem dla dodania aromatu i koloru. Możesz udekorować go również drobnymi listkami rukoli lub plasterkami pomidora. Omlet najlepiej smakuje na ciepło, gdy ser jest jeszcze delikatnie ciągnący. Doskonale sprawdzi się jako samodzielne śniadanie lub w towarzystwie sałatki z młodych liści.

Wartości odżywcze:

Ta porcja omletu zawiera około 380 kalorii, 28 g pełnowartościowego białka, 28 g zdrowych tłuszczów oraz tylko 3 g węglowodanów netto. To wyjątkowo syte danie, które stabilizuje poziom cukru we krwi i dostarcza organizmowi niezbędnych aminokwasów oraz wapnia ze sera. Szczypiorek dodatkowo wzbogaca omlet o witaminy z grupy B oraz naturalny aromat, który pobudza apetyt i wspiera trawienie.

Kotlety drobiowe śniadaniowe

Składniki (na 4 kotlety):

- 300 g mielonego mięsa z piersi kurczaka
- 1 jajko
- 30 g startego sera żółtego
- 1 mała cebula (około 50 g)
- 2 ząbki czosnku
- łyżeczki słodkiej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego oregano (opcjonalnie)
- Garść posiekanej natki pietruszki (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Cebulę obierz i bardzo drobno posiekaj, czosnek przepuść przez praskę lub drobno posiekaj. W dużej misce połącz mielone mięso kurczaka z jajkiem, startym serem, posiekaną cebulą i czosnkiem. Dodaj paprykę, sól, pieprz oraz opcjonalnie oregano i natkę pietruszki.

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj rękami, aż masa stanie się jednnorodna i zwarta. Pozostaw na 10-15 minut w lodówce, aby składniki się połączyły i masa zyskała odpowiednią konsystencję.

Podgrzej air fryer do temperatury 180°C przez 3 minuty. Z przygotowanej masy uformuj 4 równe kotlety o owalnym kształcie i grubości około 2 cm. Upewnij się, że kotlety są dobrze uformowane i zwarte.

Umieść kotlety w koszyku air fryera, zachowując między nimi odpowiedni odstęp. Smaż przez 8 minut z jednej strony, następnie delikatnie obróć i gotuj przez kolejne 6-7 minut. Sprawdź gotowość, przekłuwając kotlet w najgrubszym miejscu - wypływający sok powinien być przezroczysty.

Podawanie i przechowywanie:

Kotlety najlepiej podawać na ciepło z surówką z kapusty białej lub sałatką ze świeżych warzyw liściastych. Doskonale komponują się również z awokado, pomidorkami koktajlowymi lub ogórkiem. Możesz je podać na liściach sałaty jako lekką alternatywę dla kanapki. Pozostałe kotlety przechowuj w lodówce do 3 dni i podgrzewaj w air fryerze przez 2-3 minuty w temperaturze 160°C.

Wartości odżywcze:

Jeden kotlet dostarcza około 140 kalorii, 22 g białka wysokiej jakości, 5 g tłuszczów oraz zaledwie 2 g węglowodanów. To doskonały wybór dla aktywnych osób, które potrzebują solidnej porcji białka na początek dnia. Kurczak jest źródłem pełnowartościowych aminokwasów, witamin z grupy B oraz selenu, który wspiera funkcjonowanie układu immunologicznego. Dzięki niewielkiej zawartości węglowodanów kotlety idealnie wpisują się w założenia diety ketogenicznej.

Składniki (na 2 porcje):

- 300 g białej kiełbasy
- 1 średnia cebula (około 120 g)
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub masła
- Sól i pieprz do smaku
- łyżeczki suszonego majeranku (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Białą kiełbasę pokrój w plastry o grubości około 1,5 cm, unikając zbyt cienkich kawałków, które mogą się przesuszyć. Cebulę obierz i pokrój w półplasterki średniej grubości, aby równomiernie się zrumieniła i zachowała delikatną chrupkość.

Podgrzej air fryer do temperatury 180°C przez 3 minuty. W małej misce wymieszaj pokrojoną cebulę z olejem lub roztopionym masłem, dodaj szczyptę soli i pieprzu.

Umieść plastry kiełbasy w koszyku air fryera, układając je w jednej warstwie bez nakładania na siebie. Dookoła kiełbasy rozłóż przyprawioną cebulę, starając się ją równomiernie rozmieścić.

Smaż przez 10-12 minut, co 4-5 minut delikatnie mieszając składniki silikonową łopatką lub potrząsając koszykiem. W połowie czasu gotowania posyp opcjonalnie majerankiem dla wzbogacenia aromatu.

Sprawdzenie gotowości i podawanie:

Kiełbasa jest gotowa, gdy plastry są złocisto-brązowe z każdej strony, a cebula miękka i lekko karmelizowana. Jeśli cebula rumieni się zbyt szybko, możesz przykryć ją kawałkiem folii aluminiowej w ostatnich minutach smażenia. Danie doskonale komponuje się z kiszoną kapustą, ogórkami konserwowymi lub świeżą surówką z białej kapusty. Możesz je również podać z musztardą ziarnistą lub chrzanem dla podkreślenia smaku. Sprawdzi się jako syte śniadanie lub lekki posiłek w towarzystwie jajeczniczy lub sałatki.

Wartości odżywcze:

Jedna porcja tego tradycyjnego dania zawiera około 320 kalorii, 16 g białka, 26 g tłuszczów oraz 6 g węglowodanów netto głównie pochodzących z cebuli. Biała kiełbasa dostarcza pełnowartościowego białka zwierzęcego oraz witamin z grupy B, szczególnie B12, która wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Cebula wzbogaca danie o flawonoidy o działaniu przeciwzapalnym oraz prebiotyki wspierające zdrową florę bakteryjną jelit.

Twarożek z rzodkiewką i koperkiem

Składniki (na 1 porcję):

- 150 g twarożku ziarnistego lub półtłustego
- 4-5 rzodkiewek
- 2 łyżki świeżego koperku posiekanego
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka szczypiorku posiekanego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Rzodkiewki dokładnie umyj pod bieżącą wodą i pokrój w cienkie plasterki lub drobne kosteczki, zachowując ich chrupkość i świeży smak. Koperek przepłucz, osusz i drobno posiekaj, unikając grubych łodyżek, które mogą być twarde.

W misce połącz twarożek z pokrojonymi rzodkiewkami i posiekanym koperkiem. Delikatnie wymieszaj składniki, aby równomiernie się połączyły. Przypraw solą i pieprzem według własnego smaku, pamiętając, że rzodkiewki mają naturalnie pikantny aromat.

Jeśli preferujesz ciepłe śniadanie, możesz przygotowaną mieszankę przełożyć do małego żaroodpornego naczynia i podgrzać w air fryerze nagrzanym do 120°C przez 3-4 minuty. To delikatnie ogrzeje twarożek, nie pozbawiając go kremowej konsystencji.

Warianty podawania:

Twarożek możesz podać na różne sposoby w zależności od preferencji i diety. Doskonale sprawdzi się na liściach sałaty masłowej jako lekka przekąska lub nałożony na cienkie plasterki ogórka. Możesz go również podać w towarzystwie kawałka pełnoziarnistego pieczywa, pamiętając o kontrolowaniu węglowodanów. Dodanie oliwy z oliwek wzbogaci smak i dostarczy zdrowych tłuszczów jednonienasyconych. W wersji bardziej sytej możesz udekorować go orzechami włoskimi lub pestkami słonecznika.

Wartości odżywcze:

Ta porcja twarożku z warzywami dostarcza około 180 kalorii, 20 g wysokiej jakości białka, 8 g tłuszczów oraz zaledwie 4 g węglowodanów netto. Twarożek jest doskonałym źródłem kazeiny, białka o powolnym wchłanianiu, które zapewnia długotrwałe uczucie sytości i stabilizuje poziom cukru we krwi. Rzodkiewki dostarczają witaminy C, potasu oraz związków siarczanych o właściwościach detoksykacyjnych, a koperek wzbogaca danie o antyoksydanty i naturalny aromat wspierający trawienie.

Jajka sadzone z awokado

Składniki (na 1 porcję):

- 2 świeże jajka
- dojrzałego awokado
- 1 łyżeczka masła lub oleju kokosowego
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- Szczypta słodkiej papryki (opcjonalnie)
- Kilka kropli soku z cytryny (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Podgrzej air fryer do temperatury 160°C przez 2-3 minuty. Awokado pokrój na pół, usuń pestkę i ostrożnie obierz ze skórki. Pokrój w równe plasterki o grubości około 0,5 cm i skrop delikatnie sokiem z cytryny, aby nie ściemniało.

Niewielkie żaroodporne naczynie lub ramekin wysmaruj masłem lub olejem kokosowym. Na dno naczynia ułóż plasterki awokado, tworząc równą warstwę. Przypraw je lekko solą i pieprzem.

Ostrożnie rozbij jajka bezpośrednio na awokado, starając się nie uszkodzić żółtek. Umieść naczynie w koszyku air fryera i piecz przez 8-10 minut dla półpłynnego żółtka lub 12-14 minut dla całkowicie ściętego.

Po 6 minutach pieczenia sprawdź stopień ścięcia białka. Jeśli chcesz uzyskać idealnie płynne żółtko z ściętym białkiem, kontroluj proces pieczenia co 2 minuty w końcowej fazie.

Konsystencja żółtka i dekoracja:

Idealne jajko sadzone powinno mieć całkowicie ścięte, białe i elastyczne białko oraz kremowy, półpłynny żółtek, który po przekłuciu delikatnie się rozplywa. Gotowe danie możesz posypać świeżo mielonym pieprzem, papryką słodką lub drobnymi liśćmi rukoli. Doskonałym dodatkiem będą również pestki słonecznika, które dodają chrupkości i nutę orzechową. Podawaj natychmiast po przygotowaniu, gdy żółtko ma jeszcze odpowiednią konsystencję.

Wartości odżywcze:

Ta porcja dostarcza około 340 kalorii, 14 g pełnowartościowego białka, 30 g zdrowych tłuszczów oraz tylko 3 g węglowodanów netto. Awokado jest bogate w tłuszcze jednonienasycone, potas, witaminę K oraz kwas foliowy, podczas gdy jajka dostarczają wszystkich niezbędnych aminokwasów, cholinę wspierającą funkcje mózgu oraz luteiny chroniącej wzrok. To idealne połączenie dla osób dbających o zdrowie serca i stabilny poziom energii przez całe przedpołudnie.

Omlet z pieczarkami i papryką

Składniki (na 2 porcje):

- 6 jajek
- 200 g świeżych pieczarek
- 1 średnia papryka kolorowa (żółta lub czerwona)
- 1 mała cebula
- 2 łyżki masła
- 3 łyżki śmietanki 18%
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 2 łyżki świeżych ziół mieszanych (pietruska, szczypiorek, tymianek)

Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyść i pokrój w plastry o grubości około 5 mm. Paprykę umyj, usuń nasiona i pokrój w paski, a cebulę obierz i posiekaj w drobną kostkę. Świeże zioła dokładnie przepłucz, osusz i drobno posiekaj.

Podgrzej air fryer do temperatury 180°C przez 3 minuty. W żaroodpornym naczyniu lub większej formie silikonowej rozgrzej jedną łyżkę masła przez 2 minuty. Dodaj pokrojoną cebulę i smaż przez 3 minuty, aż stanie się przezroczysta.

Dodaj do cebuli pieczarki i paprykę, wymieszaj z pozostałym masłem i gotuj przez kolejne 5-6 minut, aż warzywa zmiękną i lekko się zrumienią. W międzyczasie w misce rozbij jajka, dodaj śmietankę, sól, pieprz i połowę posiekanych ziół.

Energicznie roztrzep jajka do uzyskania puszystej masy, a następnie wlej ją na podsmażone warzywa. Delikatnie wymieszaj, aby równomiernie rozmieścić składniki. Zmniejsz temperaturę air fryera do 160°C i piecz przez 12-15 minut.

Sprawdzenie gotowości i podawanie:

Omlet jest gotowy, gdy powierzchnia jest złocista i lekko sprężysta w dotyku, a środek już nie jest płynny. Sprawdź gotowość, wkluwając w centrum wykałaczkę - powinna wyjść sucha lub z niewielką ilością wilgoci. Gotowy omlet posyp pozostałymi świeżymi ziołami i podziel na

porcje bezpośrednio w naczyniu. Doskonale komponuje się z sałatką z młodych liści szpinaku, rukolą lub mieszanką warzyw liściastych. Możesz go również podać z plasterkami pomidora, ogórka lub rzodkiewki dla dodania świeżości i chrupkości.

Wartości odżywcze:

Jedna porcja tego sytego omletu zawiera około 280 kalorii, 20 g wysokiej jakości białka, 20 g tłuszczów oraz 6 g węglowodanów netto. Pieczarki są doskonałym źródłem witamin z grupy B, selenu oraz błonnika pokarmowego, które wspierają zdrowie układu trawiennego. Papryka dostarcza znaczne ilości witaminy C i beta-karotenu o działaniu antyoksydacyjnym, podczas gdy jajka zapewniają pełen profil aminokwasowy niezbędny do regeneracji tkanek. To idealne śniadanie dla osób aktywnych, które potrzebują stabilnej energii na długie godziny.

Bekon z jajkiem w koszyku

Składniki (na 1 porcję):

- 4-5 plastrów bekonu
- 1 świeże jajko
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku (opcjonalnie)
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Wybierz średniej grubości plastry bekonu, które zachowają elastyczność podczas układania. W małym żaroodpornym naczyniu o średnicy około 10-12 cm układaj plastry bekonu po brzegach naczynia, tworząc okrągły koszyk. Każdy plaster powinien zachodzić na poprzedni, a końce bekonu mogą swobodnie zwisać poza brzeg naczynia.

Podgrzej air fryer do temperatury 180°C przez 3 minuty. Umieść naczynie z koszykiem z bekonu w air fryerze i piecz przez 5-6 minut, aby

bekon lekko się zarumienił i częściowo ściał, ale nadal pozostał elastyczny.

Ostrożnie wyjmij naczynie z air fryera i delikatnie wbij jajko do środka koszyka z bekonu, starając się nie uszkodzić żółtka. Przypraw jajko lekko solą i pieprzem według własnych preferencji.

Wstaw naczynie ponownie do air fryera i kontynuuj pieczenie przez kolejne 8-10 minut dla półpłynnego żółtka lub 12-14 minut dla całkowicie ściętego. Bekon powinien stać się chrupiący i złocisty, a białko jajka całkowicie ścięte.

Serwowanie i warianty:

Gotowe danie ostrożnie przełóż na talerz za pomocą szerokie łopatkę, zachowując kształt koszyka. Posyp świeżym szczypiorkiem dla dodania koloru i aromatu. To oryginalne śniadanie doskonale prezentuje się samo w sobie, ale możesz je udekorować drobnymi listkami rukoli lub plasterkami pomidorków koktajlowych. W wersji bardziej sytej dodaj do środka koszyka, obok jajka, pokruszone awokado lub odrobinę startego sera żółtego w ostatniej minucie pieczenia. Sprawdzi się również posypane świeżymi ziołami prowansalskimi lub odrobiną papryki słodkiej.

Wartości odżywcze:

Ta porcja dostarcza około 320 kalorii, 22 g białka wysokiej jakości, 24 g tłuszczów oraz praktycznie 0 g węglowodanów, co czyni ją idealną dla osób stosujących dietę ketogeniczną. Bekon zapewnia pełnowartościowe białko zwierzęce oraz witaminy z grupy B, szczególnie B1, B6 i B12 odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Jajko dostarcza lecytyny wspierającej koncentrację oraz wszystkich niezbędnych aminokwasów potrzebnych do regeneracji mięśni i utrzymania zdrowej skóry.

Składniki (na 2 porcje):

- 6 jajek
- 100 g łososia wędzonego
- 2 łyżki masła
- 4 łyżki śmietanki 30%
- 3 łyżki świeżego koperku posiekanego
- Sól do smaku
- Biały pieprz do smaku
- 1 łyżka kaparów (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

W misce rozbij jajka i dodaj śmietankę, szczyptę soli oraz biały pieprz. Energicznie roztrzep składniki trzepaczką do uzyskania jednorodnej, kremowej masy. Łosoś wędzony pokrój w delikatne paski lub większe kawałki, zachowując jego strukturę.

Podgrzej air fryer do niższej temperatury 140°C przez 2-3 minuty. W żaroodpornym naczyniu lub małej patelni silikonowej rozpuść masło przez około 1 minutę, aż zacznie lekko się rumienić i wydzielać orzechowy aromat.

Wlej przygotowaną masę jajeczną do rozpuszczonego masła i delikatnie mieszaj silikonową łopatką co 2-3 minuty. Gotuj przez 8-10 minut, regularnie mieszając, aby jajka ścięły się równomiernie i zachowały kremową konsystencję.

Gdy jajecznica jest niemal gotowa, ale nadal lekko wilgotna, dodaj kawałki łososia wędzonego i połowę posiekanego koperku. Delikatnie wymieszaj i gotuj przez kolejne 2 minuty, aby łosoś się lekko podgrzał, zachowując swoją delikatną strukturę.

Eleganckie podawanie:

Gotową jajecznicę przełóż na podgrzane talerze i natychmiast posyp pozostałym świeżym koperkiem oraz opcjonalnie kaparami dla dodania pikanterii. Możesz udekorować ją dodatkowymi kawałkami łososia ułożonymi na wierzchu oraz drobnymi listkami koperku. Doskonale

prezentuje się na kawałku ciemnego chleba żytniego lub w towarzystwie blinów z mąki migdałowej. Dla jeszcze bardziej luksusowego efektu dodaj odrobinę śmietany lub mascarpone na wierzch oraz delikatnie posyp świeżo startą skórką z cytryny.

Wartości odżywcze:

Jedna porcja tego wykwintnego śniadania zawiera około 420 kalorii, 28 g wysokiej jakości białka, 32 g tłuszczów oraz tylko 2 g węglowodanów netto. Łosoś wędzony dostarcza cenne kwasy tłuszczowe omega-3 o działaniu przeciwzapalnym oraz witaminę D wspierającą wchłanianie wapnia. Jajka zapewniają pełen profil aminokwasowy, cholinę niezbędną dla funkcji mózgu oraz luteninę chroniącą wzrok przed szkodliwym wpływem niebieskiego światła. To idealne śniadanie dla osób ceniących luksus i dbających o dostarczenie organizmowi najwyższej jakości składników odżywczych.

Placuszki twarożkowe bez mąki

Składniki (na 8 placuszków):

- 250 g twarożku ziarnistego
- 2 jajka
- 3 łyżki mąki migdałowej lub mielonych migdałów
- łyżeczki proszku do pieczenia
- Szczypta soli
- 1 łyżeczka stewii w proszku lub 2 łyżki erytrytolu (opcjonalnie)
- łyżeczki ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

W jednej misce wymieszaj mąkę migdałową z proszkiem do pieczenia i solą. W drugiej, większej misce rozgnieć twarożek widelcem do uzyskania względnie gładkiej konsystencji, następnie dodaj jajka i dokładnie wymieszaj.

Jeśli chcesz lekko słodkie placuszki, dodaj stewię lub erytrytol wraz z ekstraktem waniliowym do masy twarożkowej i dokładnie wymieszaj. Następnie stopniowo dodawaj mieszankę suchych składników, mieszając do uzyskania jednorodnego ciasta o konsystencji gęstej śmietany.

Odłóż ciasto na 10 minut, aby mąka migdałowa nabrała wilgoci i składniki się połączyły. W międzyczasie podgrzej air fryer do temperatury 160°C przez 3 minuty.

Z przygotowanego ciasta formuj łyżką placuszki o średnicy około 6-7 cm, układając je bezpośrednio w koszyku air fryera z odpowiednimi odstępami. Piecz przez 6-7 minut z jednej strony, następnie ostrożnie obróć silikonową łopatką i piecz przez kolejne 4-5 minut.

Konsystencja ciasta i podawanie:

Prawidłowo przygotowane ciasto powinno być na tyle gęste, aby łatwo formować z niego placuszki, ale nie zbyt suche - jeśli wydaje się za gęste, dodaj odrobinę mleka lub śmietanki. Gotowe placuszki są złociste z zewnątrz i puszyste w środku. Najlepiej smakują podawane na ciepło z świeżymi jagodami, malinami lub pokrojonymi truskawkami. Doskonale komponują się również z jogurtem greckim, odrobiną miodu lub masła orzechowego. W wersji słonej możesz posypać je świeżymi ziołami i podać z pomidorkami koktajlowymi lub awokado.

Wartości odżywcze:

Jeden placuszek dostarcza około 85 kalorii, 7 g białka, 5 g zdrowych tłuszczów oraz zaledwie 2 g węglowodanów netto. Twarożek zapewnia kazeinę, białko o powolnym wchłanianiu, które długotrwale syci i stabilizuje poziom cukru we krwi. Mąka migdałowa wzbogaca placuszki o witaminę E, magnez oraz zdrowe tłuszcze jednonienasycone wspierające zdrowie serca. To idealne śniadanie dla osób stosujących dietę niskowęglowodanową, które chcą cieszyć się smakiem tradycyjnych placuszków bez poczucia winy.

Składniki (na 4 porcje):

- 8 jajek
- 400 g świeżych lub mrożonych brokułów
- 100 g sera żółtego tartego
- 150 ml mleka 3,2% lub śmietanki 18%
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Brokuły podziel na średnie różyczki i blanszuj we wrzącej, lekko osolonej wodzie przez 3-4 minuty, aby były lekko miękkie, ale zachowały chrupkość. Odcedź i odstaw do ostygnięcia. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę, czosnek przepuść przez praskę.

Podgrzej air fryer do temperatury 160°C przez 3 minuty. W żaroodpornym naczyniu o wymiarach około 20x15 cm rozpuść masło przez 2 minuty, następnie dodaj pokrojoną cebulę i czosnek. Gotuj przez 3-4 minuty, aż cebula stanie się przezroczysta i lekko zrumieniona.

W dużej misce rozbij jajka, dodaj mleko lub śmietankę, sól, pieprz oraz opcjonalnie zioła prowansalskie. Energicznie roztrzep wszystkie składniki do uzyskania jednorodnej masy. Dodaj blanszowane brokuły do naczynia z cebulą i dokładnie wymieszaj.

Wlej przygotowaną masę jajeczną na warzywa, delikatnie wymieszaj, aby równomiernie rozmieścić składniki. Całość równomiernie posyp tartym serem żółtym i piecz w air fryerze przez 25-30 minut, aż zapiekanka będzie złocista na powierzchni i ścięta w środku.

Sprawdzenie gotowości i podawanie:

Zapiekanka jest gotowa, gdy powierzchnia jest złocisto-brązowa, a środek sprężysty w dotyku. Sprawdź gotowość, wkluwając nóż w centrum - powinien wyjść suchy lub z niewielką ilością wilgoci. Pozostaw zapiekankę do ostygnięcia przez 5-10 minut przed krojeniem, aby się lepiej trzymała. Pokrój na równe porcje i podawaj na ciepło jako

pełnowartościowe śniadanie lub brunch. Doskonale komponuje się z sałatką z młodych liści, pomidorkami koktajlowymi lub awokado. Możesz ją również podać z tostami z pełnoziarnistego chleba lub kawałkiem chrupiącej bagietki.

Wartości odżywcze:

Jedna porcja zapiekanki zawiera około 290 kalorii, 22 g wysokiej jakości białka, 20 g tłuszczów oraz 5 g węglowodanów netto. Brokuły są doskonałym źródłem witaminy C, kwasu foliowego oraz sulforafanu o właściwościach przeciwnowotworowych i detoksykacyjnych. Jajka dostarczają pełnego profilu aminokwasowego oraz cholinę wspierającą funkcje poznawcze, podczas gdy ser wzbogaca danie o wapń niezbędny dla zdrowia kości i zębów. To idealne śniadanie dla całej rodziny, które zapewni długotrwałą sytość i stabilny poziom energii.

