

Recepty pro
horkovzdušnou fritézu
Rohnson R-286

Chut'ovky

Čedar slaninové krocketky

Doba přípravy: 50 minut 6 porcí

Suroviny:

Náplň:

450 g čedar sýru
450 g slaniny, plátky

Trojbal:

2 lž. olivového oleje
1 hrnek hladké mouky
2 vejce
½ hrnek strouhanky s kořením

Postup:

Pokrájejte sýr na kostky 2x2 cm. Obalte každou kostku 2 plátky slaniny.

Vložte kostky do mrazicího boxu na 5 minut.

Předehejte fritézu na 200°C. Smíchejte strouhanku s kořením s olejem. Obalte každou kostku v mouce, vejci a následně ve strouhance s olejem. Vložte obalené kostky do fritovacího košíku a fritujte do zlatova.



Jarní závitky

Doba přípravy: 25 minut 4 porce

Suroviny:

Náplň:

100 g kuřecích prsou, uvařených, nakrájených
1 stonek řapíkatého celeru, nakrájeného najemno
1 mrkev, nakrájené najemno
½ hrnku hub, nakrájených najemno
½ lžičky zázvoru, nakrájeného najemno
1 lžička cukru krupice
1 lžička kuřecího bujónu v prášku

8 plátků rýžového papíru
olej

Postup:

Smíchejte všechny suroviny pro náplň.

Každý plátek papíru je třeba nejdříve namočit na 2 minuty do teplé vody. Poté je naplňte náplní.

Nyní začněte balit rýžový plátek odspoda, jako když chcete udělat obálku.

V polovině balení přidejte obě strany přehnutím ke středu a pokračujte v balení. Nechte lehce oschnout.

Předehejte fritézu na 200 °C a fritujte po dobu 3–4 minuty.



Krabí krocketky

Doba přípravy: 35 minut 6 porcí

Suroviny:

Náplň:

450 g	krabího masa
2	bílky
1 lž.	olivového oleje
¼ hrnku	červené cibule, najemno nakrájené
¼ hrnku	červené papriky, najemno nakrájené
2 lž.	řapíkatého celeru, najemno nakrájeného
¼ lžičky	estragonu, najemno nasekaný
¼ lžičky	pažitky, najemno nasekané
½ lžičky	petrželky, najemno nasekané
½ lžičky	kajenského pepře
¼ hrnku	majonézy
¼ hrnku	zakysané smetany

Trojbal:

3	vejce
1 hrnek	hladké mouky
1 hrnek	panko strouhanky
1 lž.	olivového oleje
½ lžičky	soli

Postup:

Rozehřejte olej na pánvi, přidejte cibuli, papriku a celer. Nechte suroviny zesklovatět.

Panko strouhanku smíchejte s olejem a solí. Připravte si do 3 misek mouku, vejce a strouhanku.

Smíchejte dohromady zbývající suroviny: krabí maso, bílky, majonézu, zakysanou smetanu, bylinky a koření.

Předehřejte fritézu na 200 °C.

Vytvarujte malé koule, které postupně obalte v trojobalu.

Umístěte kuličky do fritovacího košíku a fritujte po dobu 8–10 minut dozlatova.



Korejské BBQ SATAY

Doba přípravy: 30 minut 4 porce

Suroviny:

450 g	kuřecích prsou, nakrájené na proužky
-------	--------------------------------------

Marináda:

½ hrnku	sójové omáčky
½ hrnku	ananasového džusu
¼ hrnku	sezamového oleje
4	stroužky česneku, nasekaného najemno
4	jarní cibulky, nasekanou najemno
1 lž.	zázvoru, najemno nasekané
2 lž.	sezamových semínek – pražených černý pepř

Postup:

Smíchejte všechny suroviny na marinádu dohromady. Maso naložte na 24 hodin.

Maso napíchejte na špejle (kovové).

Předehřejte fritézu na 200 °C a fritujte po dobu 5-7 minut.



„JERK“ kuřecí křídýlka

Doba přípravy: 60 minut 6 porcí

Suroviny:

1,5 kg kuřecích křídýlek

Marináda:

2 lž. olivového oleje
2 lž. sójové omáčky
6 stroužků česneku, najemno nasekané
1 Habanero paprika (druh chilli paprik)
1 lž. Garam masala koření
1 lžička skořice
1 lžička kajenský pepř
1 lžička bílého pepře
1 lž. soli
2 lž. hnědého cukru
1 lž. čerstvého tymiánu, nasekané najemno
1 lž. zázvoru, najemno nasekaného
4 jarní cibulky, najemno nasekané
5 lž. limetkové šťávy
½ hrnku octa z červeného vína

Postup:

Smíchejte všechny suroviny na marinádu dohromady.

Křídýlka naložte na 24 hodin.

Předehejte fritézu na 200 °C a fritujte křídýlka po dobu 14–16 minut.



Plněné česnekové houbové kloboučky

Doba přípravy: 20 minut 4 porce

Suroviny:

12 žampionů

Náplň:

2 plátky bílé vevy
1 stroužek česneku, najemno nasekaný
1 lž. petrželky, najemno nasekané
černý pepř a sůl
1 lž. olivového oleje

Postup:

Předehejte fritézu na 200 °C. V kuchyňském robotu

rozmixujte všechny suroviny pro náplň.

Zbavte žampiony nožiček. Naplňte kloboučky

náplní a fritujte po dobu 10 minut.



Marocké masové kuličky s mátovým jogurtovým dipem

Doba přípravy: 40 minut 4 porce

Suroviny:

Masové kuličky:

450 g	mletého jehněčího masa
450 g	mletého krůtího masa
1 ½ lž.	petrželky, najemno nasekané
1 lž.	máty, najemno nasekané
1 lžička	mletého římského kmínu
1 lžička	mletého koriandru
1 lžička	kajenského pepře
1 lžička	chilli pasty
2	stroužky česneku, najemno nasekané
¼ hrnku	olivového oleje
1	bílek

Matový jogurtový dip:

½ hrnku	řeckého jogurtu
¼ hrnku	zakysané smetany
2 lžičky	podmáslí
¼ hrnku	máty, najemno nasekané
1	stroužek česneku
	sůl

Postup:

Předehejte fritézu na 200 °C.

V míse smíchejte všechny suroviny dohromady. Vytvarujte malé kuličky, vložte je do fritovacího košíku. Fritujte 6-8 minut.

Zatímco se kuličky budou dělat, připravte si dip – smíchejte všechny suroviny dohromady.



Krevety v slaninovém kabátku

Doba přípravy 35 minut 4 porce

Suroviny:

450 g	krevet
450 g	slaniny

Postup:

Každou krevetku obalte ve slanině. Poté je uložte do lednice na 20 minut. Předehejte fritézu na 200 °C. Vložte krevety do fritovacího košíku a fritujte po dobu 5-7 minut.



Hlavní jídla

Chimichurri Argentinský steak

Doba přípravy: 35 minut 2 porce

Suroviny:

500 g hovězího vysokého roštěnce

Omáčka Chimichurri

1 hrnek	petrželka, jemně nasekaná
¼ hrnku	máty, jemně nasekané
2 lž.	oregana, nasekané najemno
3	stroužky česneku, jemně nasekaného
1 lžička	červené papriky, sušené
1 lž.	mletého římského kmínu
1 lžička	kajenského pepře
2 lžičky	uzené papriky – sušené
1 lžička	solí
¼ lžičky	černého pepře
¾ hrnku	olivového oleje
3 lž.	octa z červeného vína

Postup:

Smíchejte všechny suroviny na omáčku. Naložte do ní steaky a nechte marinovat v lednici po dobu 2–24 hodin.

Steaky vyjměte z lednice 30 minut před jejich použitím.

Přehřejte fritézu na 200 °C, vložte steaky do fritovacího košíku a fritujte po dobu 8-10 minut pro střední propečení.



Portobello pepperoni pizza

Doba přípravy: 15 minut 2 porce

Suroviny:

2	Portobello houby, kloboučky
2 lž.	olivového oleje
2 lž.	rajčatového pyré
2 lž.	mozzarella, pokrájená
8 plátků	pepperoni salámu
	italské koření

Postup:

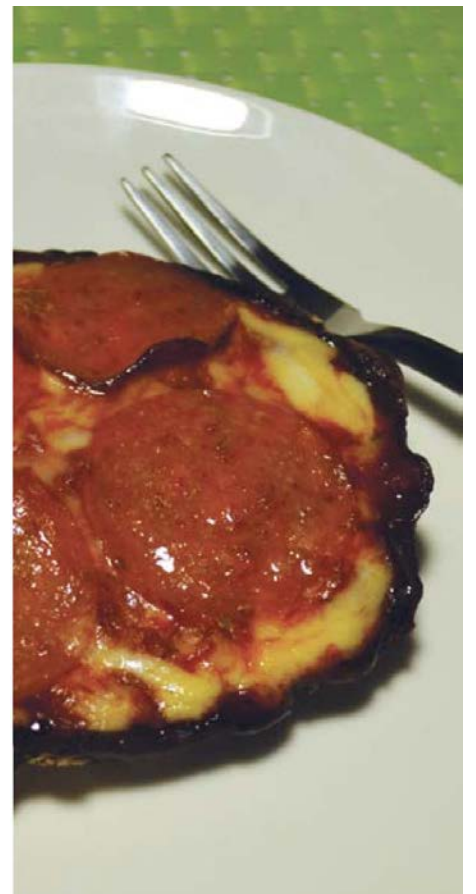
Přehřejte fritézu na 165 °C.

Do každého kloboučku kápněte olej, přidejte italské koření, pyré a koření.

Vložte houby do fritovacího koše a fritujte po dobu 1 minuty.

Poté koš vyjměte a vložte na houby pepperoni salám. Fritujte 3-5 minut.

Po vyjmutí posypte houby parmazánem a pepřem.



Pečená rajčata plněná feta sýrem a bazalkovým pestem

Doba přípravy: 35 minut 2 porce

Suroviny:

Pro rajčátka:

4	velká rajčata
1	blok feta sýru
½ hrnku	červené cibule, najemno nakrájené
1 lž.	olivového oleje
	sůl

Bazalkové pesto:

½ hrnku	petrželky, nasekané nahrubo
½ hrnku	bazalky, nasekané nahrubo
½ hrnku	parmazánu, nastrouhaného
3 lž.	piniových oříšků, pražených
1	stroužek česneku
½ hrnku	olivového oleje
	sůl

Postup:

Do mixéru vložte všechny suroviny, olej přilívejte pomalu, během mixovacího procesu. Uložte do sklenice a skladujte v lednici. Předehřejte fritézu na 200 °C. Rozkrojte rajčata, lehce je vydlabejte. Nyní vložte do každé mističky lžičku pesta, feta sýru, posypte cibulí a nakonec přidejte kapku oleje. Vložte rajčata do fritovacího koše a fritujte po dobu 14-18 minut. Po vyjmutí každé rajče posypte solí.



Losos s koproým dipem

Doba přípravy: 25 minut 2 porce

Suroviny:

2	filety z lososa
2 lž.	olivového oleje
	sůl

Na koproým dip:

½ hrnku	řeckého jogurtu
½ hrnku	zakysané smetany
	sůl
2 lž.	čerstvého kopru, jemně nasekaného

Postup:

Předehřejte fritézu na 135 °C. Filety pokapejte olivovým olejem a posypte solí. Vložte filety do fritovacího koše a fritujte po dobu 15–17 minut. V misce smíchejte suroviny na dip. Servírujte společně s lososem.



Steak z platýza v teriyaki marinádě

Doba přípravy: 40 minut 3 porce

Suroviny:

500 g	filet platýza
2/3 hrnku	sójové omáčky
1/2 hrnku	Mirin – japonské sladké víno
1/4 hrnku	cukru
2 lž.	limetkové šťávy
1/4 hrnku	pomerančového džusu
1/4 lžičky	papriky
1/4 lžičky	mletého zázvoru
1 stroužek	česneku

Postup:

Smíchejte v hrnci veškeré ingredience (vyjma filetu). Přiveďte k varu a nechte zredukovat obsah na polovinu. Poté nechte vychladnout. Po vychlazení použijte 3/4 marinády na naložení filetu. Uložte do lednice na 30 minut. Předehřejte fritézu na 200°C. Vložte filety do fritovacího koše a fritujte 9-11 minut. Po vyjmutí z fritézy potřete filety zbylou marinádou.



Cajun krevety

Doba přípravy: 15 minut 2 porce

Suroviny:

250 g	tygřích krevet
1 lžička	OLD BAY koření (lze připravit doma do zásoby, suroviny jsou následující: 1/4 lžičky sladké papriky, 1/8 černého pepře, 1/8 pálivé papriky, 1/8 sušené hořčice, 1/8 muškátu, 1/8 skořice, 1/8 kardamomu, 1/8 nového koření, 1/8 hřebíčku a 1/8 zázvoru.
	sůl
1 lž.	olivového oleje

Postup:

Předehřejte fritézu na 200 °C. V misce smíchejte koření a postupně namáčejte krevety do oleje a koření. Vložte krevety do fritovacího košíku a fritujte po dobu 5 minut.



Dětská jídla

Venkovské kuřecí kousky

Doba přípravy: 35 minut 4 porce

Suroviny:

250 g	kuřecích prsou
3	vejce
½ hrnku	strouhanky s kořením
½ hrnku	hladké mouky
½ lžičky	soli
1 lžička	pepře
2 lž.	olivového oleje

Postup:

Přehřejte fritézu na 165 °C. V 3 miskách si připravte mouku, vejce, strouhanku smíchejte s olejem. Jednotlivé kousky osolte a posypte pepřem. Následně je obalte v trojobalu. Vložte je do fritovacího košíku a fritujte 10 minut.



Sýrové tousty

Doba přípravy: 15 minut 2 porce

Suroviny:

4 plátky	toustového chleba
2 plátky	tvrdého sýra
½ hrnku	másla – rozpuštěného

Postup:

Přehřejte fritézu na 180 °C. Potřete všechny plátky rozpuštěným máslem. Vložte plátky sýra na 2 plátky a přiklopte je zbyvajících 2 plátky. Vložte do fritovacího koše a fritujte po dobu 4-5 minut.



Mini Cheeseburgry

Doba přípravy: 15 minut 2 porce

Suroviny:

250 g	mletého hovězího
2 plátky	tvrdého sýra
2	pšeničné bulky
	sůl + pepř

Postup:

Přehřejte fritézu na 200 °C. Mleté maso osolte a opepřete.

Utvořte 2 malé hamburgery a vložte je do fritovacího koše.

Fritujte 10 minut. Následně vložte do pšeničných bulek spolu se sýrem.



Vanilkové suflé

Doba přípravy 1,5 hodiny 4 porce

Suroviny:

¼ hrnku	hladké mouky
¼ hrnku	másla, měkkého
1 hrnek	mléka, plnotučného
¼ hrnku	cukru krupice
2 lžičky	vanilkové aroma
5	bílků
4	žloutky
cukr krupice	na vysypání formiček (ramekin)
1 lžička	vinného kamene

Postup:

1. Vyšlehejte máslo s moukou do hladké pasty. V hrnku uveďte k varu mléko s cukrem. Přidejte do horkého mléka pastu z mouky a másla – metličkou šlehejte, aby se nevytvořily hrudky. Nechte hmotu lehce vřít, zatímco mícháte a odstavte z ohně až hmota zhoustne.

Vložte hrnek do ledové vody.

2. Zatímco hmota bude chladnout si připravte 4 formičky, vytřete je máslem a vysypte cukrem. V další misce vyšlehejte žloutky s vanilkovým aroma a smíchejte s mléčnou hmotou.

3. Vyšlehejte bílky s cukrem a vinným kamenem.

Následně zamíchejte do hmoty. Naplňte formičky, které vložte do fritovacího košíku a pečte po dobu 12–15 minut při teplotě 165 °C.



Přílohy

Křupavé bramborové čtvrtky

Doba přípravy 1,5 hodiny 4 porce

Suroviny:

6	brambor
3 lž.	řepkového oleje
1 lžička	sladké papriky
¼ lžičky	černého pepře
¼ lžičky	soli

Postup:

Omyté brambory (neloupané) nakrájejte na čtvrtky. Uvařte je ve slané vodě do „skoro“ měkka. Nechte je vychladnout, cca 30 minut. V misce smíchejte koření a olej. Brambory v této směsi jemně promíchejte. Vložte čtvrtky do fritovacího košíku a fritujte 13–15 minut při teplotě 200°C.



Francouzské hranolky

Doba přípravy 1 hodina 4 porce

Suroviny:

6	brambor
1 lž.	olivového oleje

Postup:

Brambory oloupejte a nakrájejte na úzké hranolky. Naložte je do studené vody na 30 minut. Poté je řádně osušte. Předehřejte fritézu na 165 °C. Hranolky v míse promíchejte s olejem a vložte je do fritovacího košíku. Fritujte po dobu 5 minut. Poté je vysypte na pečící papír a nechte vychladnout. Zvyšte teplotu fritézy na 200 °C, vraťte hranolky do košíku a vložte zpět do fritézy. Fritujte 10-15 minut do zlatova.



Bramborové krocketky

Doba přípravy 45 minut 4 porce

Suroviny:

Pro náplň

4	brambory, oloupané a nakrájené na kostičky
1	žloutek
½ hrnku	parmezánu, strouhaného
2 lž.	hladké mouky
2 lž.	pažitky, jemně nasekané
	sůl a pepř
	muškátový oříšek

Trojbal

2 lž.	oleje
1 hrnek	hladké mouky
2	vejce
½ hrnku	strouhanky

Postup:

Uvařte nakrájené brambory do měkka a následně je v misce rozmačkejte vidličkou na kaši. Nechte vychladnout. Poté smíchejte s ostatními surovinami. Vytvořte jednotlivé malé kuličky. Předehřejte fritézu na 200 °C. Smíchejte v misce strouhanku a olej. Následně obalte každou kuličku v mouce, vejci a strouhance. Vložte krocketky do košíku a fritujte po dobu 7-8 minut.



Anglické chipsy

Doba přípravy 1 hodina 2 porce

Suroviny:

2	brambory
1 lž.	oleje
1 lžička	rozmarýnu, nasekaného najemno
	sůl

Postup:

Omyté brambory (neoloupané) nakrájejte na silné hranolky. Vložte do studené vody na 30 minut. Předehřejte fritézu na 165 °C. V míse promíchejte hranolky s olejem, vložte je do fritovacího košíku a fritujte po dobu 30 minut. Několikrát s košíkem zatřeste během fritování – tím se zajistí, že budou hranolky rovnoměrně propečené. Po upečení vsypte hranolky do mísy se solí a rozmarýnem, lehce vše promíchejte.

