

ROSMARINO[®]
by Vitapur

20 skvělých receptů pro horkovzdušnou fritézu



Kuřecí prsa se středomořskou zeleninou

Doba přípravy: 20-25 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

300 g kuřecích prsou | 2 cukety | 2 červené papriky | 2 červené cibule | 2 hrsti cherry rajčat | 2 lžíce olivového oleje | 2 lžičky uzené papriky | 2 lžičky česneku v prášku | středomořské koření | sůl | pepř

PŘÍPRAVA

Kuřecí prsa potřeme olejem, okořeníme a dáme péct při 190 °C. Mezitím nakrájíme zeleninu, pokapeme ji olejem a okořeníme. Po 10 minutách kuřecí maso obrátíme a kolem něj rozložíme zeleninu. Vše pečeme ještě 10 až 15 minut (uvnitř by maso mělo mít alespoň 70 °C) a zeleninu mezitím jednou promícháme.

TIP

Upečené kuřecí maso necháme 3 až 5 minut odpočinout, teprve pak ho nakrájíme. Podáváme s jogurtovo-bylinkovým dipem nebo čerstvým salátem.



Zapečené těstoviny s rajčaty, špenátem a mozzarellou

Doba přípravy: 20-25 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

200 g krátkých těstovin | 160 g cherry rajčat | 100 g mladého špenátu | 120 g mozzarellou | 100 ml smetany na vaření | 20 g strouhaného parmazánu | 2 stroužky česneku | 2 lžíce olivového oleje | 2 lžičky bazalky | sůl | pepř

PŘÍPRAVA

Těstoviny uvaříme al dente a scedíme. Smícháme je se smetanou, špenátem, na poloviny překrojenými cherry rajčaty, česnekem a kořením. Přendáme do horkovzdušné fritézy a navrch rozložíme mozzarellu a parmazán. Pečeme při 180 °C přibližně 10 až 12 minut, dokud se sýr nerozpustí a dozlatova nezapeče.

TIP

Těstoviny uvařte o 1 až 2 minuty méně, než je uvedeno na obalu – měly by zůstat pevné, protože při zapékání ještě změknou.



Plněné brambory s brokolicí a sýrem

Doba přípravy: 35-40 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

2 velké brambory | 120 g brokolice | 80 g sýra čedar | 2 lžíce řeckého jogurtu |
2 jarní cibulky | 2 lžičky olivového oleje | 1 lžička uzené papriky | sůl | pepř

PŘÍPRAVA

Brambory omyjeme, osušíme, potřeme olejem a pečeme při 200 °C přibližně 30 minut. Upečené brambory rozkrojíme na poloviny a část dužiny vydlabeme. Dužinu smícháme s nasekanou brokolicí, řeckým jogurtem, polovinou sýra a kořením. Náplní naplníme bramborové poloviny, posypeme zbylým sýrem a pečeme ještě 5 až 7 minut při 200 °C, aby se sýr dozlatova zapekl. Před podáváním posypeme nakrájenou jarní cibulkou.

TIP

Pokud jsou brambory větší, před plněním vidličkou zkontrolujte, zda je dužina úplně měkká, a případně pečení o několik minut prodlužte.



Losos s novými bramborami a chřestem

Doba přípravy: 25 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

2 filety z lososa | 400 g nových brambor | 200 g zeleného chřestu | 2 lžíce olivového oleje | 1 citron | 2 stroužky česneku | kopr | sůl | pepř

PŘÍPRAVA

Brambory nakrájíme, okořeníme, pokapeme olejem a pečeme přibližně 15 minut při 200 °C. Lososa potřeme olejem, česnekem a citronovou šťávou a okořeníme. Spolu s chřestem ho přidáme k bramborám a vše pečeme ještě 8 až 10 minut při 200 °C. Před podáváním posypeme čerstvým koprem.

TIP

Filety z lososa položte kůží dolů a během pečení je neobracejte. Zůstanou tak šťavnaté a kůže se krásně zapeče.



Křupavá slanina na dokonalou snídani

Doba přípravy: 8-10 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

100 g slaniny | sůl a pepř podle chuti | čerstvé rajče | petrželka

PŘÍPRAVA

Slaninu nakrájíme na tenké, stejně silné plátky a vložíme je do smažicího koše. Koš vložíme do horkovzdušné fritézy a slaninu pečeme 4–5 minut při 180 °C z jedné strany. Poté postup zopakujeme z druhé strany. Podáváme s plátky čerstvého rajčete a petrželkou.

TIP

K vydatné snídani přidejte ještě lahodnou omeletu nebo volské oko.
Dobrou chuť!



Bramborové chipsy

Doba přípravy: 25 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

2 brambory | 2 lžičky oleje | sůl podle chuti

PŘÍPRAVA

Brambory oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Namočíme je asi na 20 minut do studené vody, aby se z nich vyplavil škrob – po upečení tak budou extra křupavé. Brambory důkladně osušíme papírovými utěrkami a potřeme olejem. Plátky vložíme do smažícího koše a pečeme 5 minut při 200 °C a poté ještě 20 minut při 140 °C. Přesypeme na talíř a dochutíme podle chuti.

TIP

Brambory můžete ochutit také paprikou, rozmarýnem, provensálským kořením a podobně.



Telecí řízek po vídeňsku s hranolky

Doba přípravy: 15 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

300 g telecího masa | sůl a pepř | 2 lžíce mouky | 2 vejce | 2 lžíce mléka | 4 lžíce jemné strouhanky | 2 lžičky másla | 2 porce hranolků

PŘÍPRAVA

Maso omyjeme, osolíme, opepříme a obalíme v mouce. Vejce rozšleháme s mlékem, v této směsi obalíme řízky a nakonec je obalíme ještě ve strouhance. Řízky vložíme do smažicího koše. Smažíme 15 minut při 190 °C. Naskládáme na talíř, potřeme máslem a podáváme s hranolkami.

TIP

Pro výraznější chuť můžete přidat plátky citronu a pokrm posypat nasekanou petrželkou.



Masové kuličky

Doba přípravy: 12 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

300 g mletého masa | 1 stroužek česneku | 1 vejce | 50 g strouhaného
parmazánu | 2 lžičky nasekané petrželky | 1 lžička soli | černý pepř podle chuti
| 80 g strouhanky | 60 ml mléka

PŘÍPRAVA

V míse smícháme mleté maso, nasekaný česnek, vejce, strouhaný sýr, nasekanou petrželku, sůl a pepř. Přidáme strouhanku a mléko a vše promícháme. Vytvarujeme 10 menších kuliček a v jedné vrstvě je vložíme do smažicího koše (v případě potřeby na dvě dávky). Pečeme 10–12 minut při 200 °C.

TIP

ZNa kuličky můžete použít různé druhy mletého masa a místo petrželky provensálské koření a chilli v prášku.



Plněné vepřové medailonky

Doba přípravy: 12 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

6 vepřových medailonků po 50 g | 6 plátků sýra dle výběru | pepř | 12 tenkých plátků slaniny

PŘÍPRAVA

V každém medailonku nařízneme „kapsu“ a naplníme ji sýrem. Medailonky opepříme, obalíme slaninou, vložíme do smažicího koše a pečeme 12 minut při 200 °C.

TIP

Medailonky můžete naplnit také sušeným ovocem a přidat lístek šalvěje.



Pikantní kuřecí křidélka

Doba přípravy: 20 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

12 kuřecích křidélek | 2 lžíce hořčice | 2 špetky nastrohaného zázvoru | 2 najemno nasekané chilli papričky | 2 lžíce BBQ koření

PŘÍPRAVA

Všechno koření dobře promícháme a důkladně jím natřeme křidélka. Necháme je v lednici marinovat alespoň hodinu. Vložíme je do smažicího koše horkovzdušné fritézy a pečeme 20 minut při 180 °C. Křidélka mají být pěkně tmavá a křupavá.

TIP

Místo najemno nakrájené chilli papričky můžete použít chilli v prášku nebo chilli omáčku.



Kuřecí proužky v těstíčku

Doba přípravy: 12 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

240 g kuřecího filetu | sůl a pepř | 2 vejce | 2 špetky kajenského pepře | 2 špetky vanilkového cukru | 4 lžíce mléka | 4 lžíce mouky

PŘÍPRAVA

Kuřecí filet nakrájíme na proužky, osolíme a opepříme. Zbylé suroviny smícháme do hladkého těstíčka. Proužky v něm důkladně obalíme a vložíme do smažicího koše vyloženého pečicím papírem. Pečeme 12 minut při 200 °C.

TIP

Pokud připravujete proužky pro děti, pepř a kajenský pepř vynechte. Proužky můžete podávat s různými dipy.



Pečené kalamáry

Doba přípravy: 8 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

200 g kroužků z olivně | sůl a pepř | 2 vejce | 4 lžíce smetany | 4 lžíce mouky |
dále podle chuti: 1 lžička chilli vloček

PŘÍPRAVA

Kroužky z olivně osolíme a opepříme. Zbylé suroviny smícháme na husté těstíčko, ve kterém kroužky důkladně namočíme. Vložíme je do smažicího koše horkovzdušné fritézy a pečeme přibližně 8 minut při 200 °C.

TIP

Chilli můžete vynechat a pro exotický nádech použít kokosovou mouku.



ROSMARINO®

Pstruh ve fólii

Doba přípravy: 14 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

2 vykuchaní pstruzi | sůl a pepř | 6 plátků zázvoru | 2 snítky rozmarýnu | 2 nakrájené limetky nebo citrony

PŘÍPRAVA

Pstruhy položíme na fólii, osolíme, opepříme a obložíme zázvorem, rozmarýnem a limetkami nebo citrony. Fólii uzavřeme a vložíme ji do smažicího koše horkovzdušné fritézy. Pečeme 14 minut při 180 °C.

TIP

Místo zázvoru, rozmarýnu a limetky můžete použít tymián a obyčejný citron.



Cuketové placičky

Doba přípravy: 8 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

2 nastrohané cukety | 4 lžíce parmazánu | 4 lžíce jemně mletých ovesných vloček | 2 špetky chilli v prášku | 2 vejce | 2 lžičky oregana

PŘÍPRAVA

Cukety nastroháme a necháme okapat. Mezitím smícháme parmazán, ovesné vločky a oregano. Vejce rozšleháme. Cukety vymačkáme a poté je důkladně smícháme se zbylými surovinami. Z hmoty vytvarujeme placičky, vložíme je do smažicího koše a pečeme 8 minut při 180 °C.

TIP

Místo parmazánu můžete použít sýr feta a místo vajec drcená lněná semínka.



Pečená zelenina

Doba přípravy: 9 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

100 g brokolice | 100 g dýně | 100 g žampionů | 4 lžíce mouky | 4 vejce | 4 lžíce podmáslí | 1 lžička kari v prášku | 2 špetky mletého kardamomu | 8 lžic strouhanky

PŘÍPRAVA

Zeleninu nakrájíme na stejně velké kousky a obalíme je v mouce. Vejce rozšleháme s podmáslím a ochutíme kari a kardamomem. Zeleninu namočíme do vaječné směsi a obalíme ve strouhance. Vložíme ji do smažicího koše a pečeme 9 minut při 190 °C.

TIP

Zeleninu můžete ochutit jen solí a pepřem a nabídnout k ní různé omáčky, například tatarskou, jogurtovou nebo sýrovou.



Pečené sýrové tyčinky

Doba přípravy: 6 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

200 g ementálu | pepř | 2 lžíce mouky | 2 vejce | 4 lžíce mléka | 8 lžic strouhanky

PŘÍPRAVA

Sýr nakrájíme na tyčinky a opepříme. Vejce rozšleháme s mlékem, poté sýr obalíme v mouce, vaječné směsi a strouhance. Obalování zopakujeme a tyčinky vložíme do smažicího koše. Pečeme 6 minut při 200 °C.

TIP

Na pečené sýrové tyčinky můžete použít jakýkoli sýr.



Pizzové kapsy

Doba přípravy: 8 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

400 g těsta na pizzu | 60 g pasírovaných rajčat | sůl a pepř podle chuti | 2 špetky chilli v prášku | oregano podle chuti | 60 g trvanlivého salámu v tenkých plátcích | 80 g ricotty

PŘÍPRAVA

Těsto na pizzu rozvineme, nakrájíme na díly a potřeme rajčatovou omáčkou. Osolíme, opepříme a posypeme chilli a oreganem. Obložíme salámem a ricottou, poté přeložíme a okraje pevně stiskneme, aby se kapsy v horkovzdušné fritéze neotevřely. Pečeme 8 minut při 200 °C.

TIP

Můžete použít různé náplně a ke kapsám podat i dip.



Banány v těstíčků

Doba přípravy: 6 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

2 velké banány nebo 4 menší | 100 ml mléka | 4 lžíce mouky | 2 vejce | 2 špetky vanilkového cukru | 2 lžičky cukru

PŘÍPRAVA

Banány nakrájíme na stejně velké kousky. Zbylé suroviny smícháme na hladké a husté těstíčko. Kousky banánu v něm obalíme a vložíme do smažicího koše. Pečeme 6 minut při 180 °C.

TIP

Můžete použít různé druhy ovoce – nejlepší volbou je sezonní ovoce.



Šneci s lesním ovocem

Doba přípravy: 10 minut

SUROVINY NA DVĚ PORCE

400 g listového těsta | 160 g smetanového sýra | 160 g lesního ovoce | 4 lžice cukru | 2 lžice nasekané meduňky | 2 špetky mletého kardamomu | špetka citronového pepře

PŘÍPRAVA

Listové těsto tence rozválíme. Zbylé suroviny důkladně promícháme a těsto jimi potřeme. Svineme do rolády a nakrájíme na kolečka. Zlehka je zploštíme a vložíme do formy vyložené pečicím papírem. Pečeme 10 minut při 200 °C.

TIP

Místo ovocných šneků můžete připravit také skořicové šneky.



Čokoládové muffiny

Doba přípravy: 15 minut

SUROVINY NA OSM KUSŮ

6 lžic cukru | 6 lžic mléka | 2 vejce | 6 lžic kokosového oleje | 6 lžic mouky | 2 lžíce kakaa | 2 špetky prášku do pečiva | 2 špetky soli | čokoládové pecičky podle chuti

PŘÍPRAVA

Zvlášť smícháme suché a mokré suroviny, poté suché přidáme k mokrým a vše důkladně promícháme. Těsto rozdělíme do osmi silikonových formiček na muffiny. Opatrně je vložíme do smažicího koše (v případě potřeby na dvě dávky) a pečeme 15 minut při 170 °C.

TIP

Aby byly muffiny ještě čokoládovější, použijte různé čokoládové pecičky nebo doprostřed vložte kousek čokolády, který se během pečení rozpustí.





www.vitapur-home.cz