

EGYSZERŰ

receptek

A FRITÓZHÖZ



29 inspiráló recept az egészséges
főzéshez egy forró levegős
sütőben

Ropogós burgonyanegyedek



40 perc

előkészítési idő



1 óra 40 perc

összesen



legalább 4

adag

4 közepes burgonya
1 csésze víz
1 teáskanál repceolaj
1 teáskanál paprika
½ teáskanál
fekete bors
½ teáskanál só

1. Folyó víz alatt sűroljuk meg a burgonyát. Főzzük meg a sós vízben körülbelül 40 percig, amíg át lehet szűrni. Hagyjuk teljesen kihűlni körülbelül 30 percig a hűtőszekrényben.

2. Keverjük össze egy tálban a repceolajat, a paprikát, a sót és a fekete borsot. Vágjuk fel a kihűlt burgonyát és kenjük be az olajos-borsos keverékkel. Melegítsük fel a fritőzt 200 °C-ra, és a burgonyák felét tegyük a kosárba; a héjas oldalának felfelé kell lennie; ne töltsük túl a kosarat. Süssük meg az egyes kosarakat 13-15 percig, vagy amíg a burgonya aranybarna nem lesz.

Burgonya sültkrumpli



10 perc



1 óra



4 adag

2 közepes,
meghámozott burgonya
1 teáskanál olívaolaj

1. A burgonyát meghámozzuk és 1,25 x 7,50 cm-es hosszú krumplihasábokra vágjuk. Legalább 30 percig áztassuk őket vízben, majd papírtörlővel jól szárítsuk meg őket.

2. Melegítse fel a fritőzt 165 °C-ra. Tegye a hasábokat egy nagy tálba, és keverjük össze őket egy kevés olívaolajjal. Tegyük a hasábokat a fritőzbe 5 percre, amíg ropogósra nem sülnek. Vegye ki őket, majd a kosárból, és hagyja kihűlni egy rácson.

3. Emelje a hőmérsékletet a fritőzben 200 °C-ra, és süsse az előkészített sült krumplit további 10-15 percig, amíg a sült krumpli meg nem sül aranybarna színűre. A durvábbra vágott sült krumplihoz több időre van szükségünk, mire elkészülnek, a vékonyabbaknak kevesebb időre.

Burgonyakroket



30 perc



45 perc



4 adag

A töltelékhez:

2 közepes burgonya,
meghámozva,
kockára vágva
1 tojássárgája
½ csésze reszelt parmezán
sajt
2 teáskanál liszt
1 evőkanál finomra vágott
metélőhagyma
csipetnyi só csipetnyi fekete
bors
egy csipet szerecsendió

A panrozáshoz:

2 evőkanál növényi
olaj
1 csésze liszt
2 felvert tojás
½ csésze
zsemlemorzsza

1. A burgonyakockákat sós vízben körülbelül 15 percig főzzük. Szűrjük le a vizet és egy nagy tálban simára pürésítjük a burgonyát. Hagyjuk teljesen kihűlni. Keverjük össze a tojássárgáját, a sajtot, a lisztet és a metélőhagymát, adjunk hozzá sót, borsot és szerecsendőt. Formázza a töltelék golflabda nagyságúra, és tegyük félre.

2. Melegítsük fel a sütőt 200 °C-ra. Keverjük össze az olajat és a zsemlemorzsát csomómentes masszává. Minden egyes burgonyagolyót először a lisztbe, majd a tojásba, végül a zsemlemorzsába forgassuk bele, és formázzuk henger alakúra. Jól nyomkodjuk meg a panírt, hogy megtapadjon a krokettek. Tegyük a krokettek felét egy kosárba, és süssük mindegyik kosarat 7-8 percig vagy amíg a krokettek aranybarnára nem sülnek.

Sonkába tekert garnélarák



30 perc



45 perc



4 adag

½ kg hámozott és
megtisztított
garnélarák
½ kg sonka, vékonyra
szeletelve,
szobahőmérsékletű

1. Vegyünk egy szelet sonkát egyesével, és tekerjük bele a garnélát, a fejénél kezdve és a farkánál befejezve. A becsomagolt garnélarákokat 20 percre tegyük a hűtőszekrénybe.

2. Melegítsük fel a sütőt 200 °C-ra. Vegye ki a garnélarákokat a hűtőszekrényből, és tegye a garnélák felét a fritőz kosarába. Süssük mindegyik kosarat 5-7 percig. Tálalás előtt papírtörletől lecsepegtetjük.

Burgonya gratin



10 perc



25 perc



4 adag

3 közepes méretű
hámozott burgonya
¼ csésze tej
¼ csésze tejszín
1 evőkanál fekete
bors
½ teáskanál
szerecsendió
¼ csésze reszelt
Gruyere sajt

1. Melegítse fel a fritőzt 200 °C-ra. Vágjuk fel a burgonyát vékony szeletekre. Keverjük össze a tejet és a tejszínt egy tálban és adjunk hozzá sót, borsot és szerecsendőt. Öntsük a burgonya szeletekre ezt a keveréket.

2. Tegyük a burgonyaszeleteket egy kis serpenyőbe. és öntsük rá a tálból a maradék tejszínes keveréket. A sajtot egyenletesen oszlassuk el a burgonyán. Tegyük a serpenyőt a fritőz kosarába, és csúsztassa a kosarat a forrólevegős fritőzbe. Állítsa be az időzítőt 15 percre, és süssse a gratint, amíg szép arany színű nem lesz.

Cheddar-sonkakroket



40 perc



50 perc



6 adag

A töltelékhez:

½ kg erős cheddar
sajt
½ kg sonka,
szobahőmérsékletű,
vékonyra szeletelve

A panírozáshoz:

2 evőkanál olívaolaj
1 csésze liszt
2 felvert tojás
½ csésze
zsemlemorzsza

1. Vágjuk a cheddart 6 egyenlő darabra, egyenként kb. 2,5 cm x 4,5 cm-es darabokra. Vegyünk két sonkadarabot, és tekerje őket teljesen körbe minden egyes sajtdarabon. Távolítsa el a maradék zsiradékot. Tegye bele a sajt és sonka darabokat 5 percre a fagyasztóba, hogy megszilárduljanak. Ne hagyja, hogy megfagyjon teljesen.

2. Melegítsük fel a fritőzgépet 200 °C-ra. Jól keverjük össze az olajat a zsemlemorzsával. Először minden adagot bevonunk liszttel, majd a tojással, végül a zsemlemorzsával. A panírt jól nyomja rá a krokettekre, hogy a burkolat megmaradjon. Tegye a kroketteket egy sütőkosárba, és süssse 7-8 percig vagy amíg aranybarnára nem sülnek.

Rozmaringos burgonya chips



40 perc



1 óra 10 perc



2 adag

2 közepes burgonya
1 teáskanál olívaolaj
1 teáskanál apróra
vágott rozmaring
csipetnyi só

1. Folyó víz alatt súroljuk meg a burgonyát. Vágjuk át hosszában, és azonnal szeleteljük vékony hasábokra. Tegyük őket egy vízzel teli tálba. Hagyjuk a chipset 30 percig vízben, hogy felszívja azt, és többször cseréljük a vizet alatta. Szűrjük le a vizet a chipsről, és töröljük szárazra papírtörölővel.

2. Melegítsük fel a fritőzt 165 °C-ra. Tegyük a burgonyachipszeket egy tálba, és forgassuk össze az olajjal. Helyezze be a sütőkosárba, és süssük 30 percig vagy amíg aranybarnára nem sülnek, időnként megrázogatva őket, hogy egyenletesen megsüljenek. Amikor a chipsek elkészültek és még melegek, tegyük őket egy tálba, és szórjuk meg sóval és hintsük meg rozmaringgal.

Feta háromszögek



20 perc



30 perc



5 adag

1 tojássárgája
120 g feta sajt
2 teáskanál finomra
vágott
petrezselyemzöld
1 apróra vágott
újrahagyma
5 szelet kiolvasztott
leveles tészta
2 evőkanál olívaolaj
fekete bors a
fűszerezéshez

1. Verjük fel a tojássárgáját egy tálban, és keverjük hozzá a fétát, a petrezselymet és az újrahagymát, fűszerezzük fekete borssal. Vágjuk fel a leveles tészta minden egyes szeletét 3 csíkra. Helyezzük az egyes csíkok aljára egy egész teáskanálnyi feta-keveréket. Hajtsa rá a szélét a leveles tésztát a töltelék fölé, hogy egy háromszöget kapjunk, majd hajtogassa a csíkokat cikk-cakkban, amíg a háromszög körül nem veszi a tölteléket. Ismételje meg az egész folyamatot, amíg a töltelék és a tészta is elfogy.

2. Melegítsünk fel egy forrólevegős sütőt 200 °C-ra. Kenjük meg a leveles tésztát egy kevés olívaolajjal és 5 háromszöget rakjuk egy kosárba. Csúsztassuk a kosarat a fritőzbe 3 percre, vagy amíg aranybarna nem lesz. Ismételje meg ezt a maradék tésztával is, és máris tálalhatja.

Krokettek



20 perc



35 perc



6 adag

Tölteléknek:

*½ kg rákhús
2 tojásfehérje felvert habja
1 evőkanál olívaolaj
½ csésze lilahagyma, apróra vágva
¼ piros paprika, apróra vágva
2 evőkanál zeller, apróra vágva
¼ teáskanál tárkony, apróra vágva
½ teáskanál metélőhagyma, apróra vágva*

*½ teáskanál petrezselyem, finomra vágva
½ teáskanál cayenne-i bors
¼ csésze majonéz
¼ csésze tejföl*

A panírozáshoz:

*3 felvert tojás
1 csésze liszt
1 csésze zsemlemorzsa
1 teáskanál olívaolaj
½ teáskanál só*

1. Az olívaolajat, a hagymát, a paprikát, a borsot és a zellert egy kis serpenyőben közepes hőmérsékleten megpirítjuk. 4-5 percig. Vegyük le a tűzhelyről, és hagyjuk kihűlni.
2. Keverjük össze a zsemlemorzsát, az olívaolajat és a sötét finom péppé. Tegyük bele a zsemlemorzsa masszát, a tojást és a lisztet 3 különböző tányérra. Keverjük össze a többi hozzávalót: a rákhúst, a tojásfehérjét, majonézt, tejfölt, borsot és zöldségeket egy nagyobb tálban.
3. Melegítsünk fel egy légkeveréses fritőzgépet 200 °C-ra. Golf labda méretű labdákat formázzunk a masszából, és forgassuk meg lisztben, majd tojásban, végül zsemlemorzsaiban, ezután formázzunk belőle krokettet. Tegyük őket egy kosárba, de ne töltsük túl. Süssük minden kosárkát körülbelül 8-10 percig, vagy amíg a krokettek aranybarnára nem sülnek.

Cajun garnélarák



5 perc



10 perc



2 adag

*¼ kg garnéla (garnélarák)
(16 - 20 db)
¼ teáskanál cayenne-i bors*

*½ teáskanál vegyes
fűszerkeverék
a tenger gyümölcseihez
¼ teáskanál füstölt paprika*

*csipetnyi só
1 evőkanál olívaolaj*

1. Melegítse fel a fritőzgépet 200 °C-ra. Tegyük az összes hozzávalót egy tálba, és csepegtessük rá olajat, és szórjuk meg borssal. Tegyük a rákokat a kosárba, és süssük 5 percig. Tálaljuk rizzsel.

Ropogós tavaszi tekercsek



20 perc



25 perc



4 adag

A töltelékhez:

120 g párolt csirkemell, darabokra
vágva
1 zellerszár vékony karikákra vágva
1 közepes méretű sárgarépa vékony
szeletekre vágva
½ csésze gomba vékonyan
felszeletelve
½ teáskanál gyömbér, finomra vágva
1 teáskanál cukor
1 teáskanál baromfifűszerpor

A panírozáshoz:

1 felvert tojás
1 teáskanál keményítőliszt
8 tekercspapír/ rizspapír
½ teáskanál növényi olaj

1. A töltelék elkészítése: A csirkemell darabokat tegyük egy tálba és keverjük össze a zellerrel, a répával és a gombával. Adjuk hozzá a gyömbért, a cukrot és a baromfifűszerkeveréket és egyenletesen keverjük őket össze.

2. Keverjük el a tojást a keményítős liszttel, hogy egy sűrű kása állagú pépet kapjunk, és tegyük félre. Tegyük egy kistöltelék a rizslapra, tekerjük fel és a végeit zárjuk le a tojásos masszával. Melegítsük fel a fritőzt 200°C-ra. A roládokat kenjük meg egy pici olajjal és tegyük őket a fritőz kosarába. 2 kosárban süssük őket, kb. 3-4 percig, amíg aranybarnára nem sülnek. Tálalja őket chili szósszal vagy szójaszósszal.

Virslí köntösben



15 perc



30 perc



4 adag

1 csomag 340 g-os
kockavirslí
1 csomag 230 g kifli
tészta

1. Vegyük ki a virsliket a csomagolásból, és hagyjuk lecsepegni, papírtörülkövel töröljük szárazra. A tésztát téglalap alakú, körülbelül 2,5 cm x 3,8 cm-es csíkokra vágjuk. A csíkokat a virslík köré tekerjük úgy, hogy a végei kilógjanak. Tegyük a fagyasztóba 5 percre, hogy megdermedjenek.

2. Melegítsünk fel egy forrólevegős sütőt 160 °C-ra. Vegyük ki a virsliket a fagyasztóból, és a felét tegyük a sütőkosárba, és süssük mindegyik kosarat 6-8 percig, vagy amíg az ételek aranybarnára sülnek.

Marinált csirkeszárnyak



15 perc



45 perc



6 adag

2 kg csirkeszárny
2 evőkanál olívaolaj
2 evőkanál szójaszószt
6 gerezd fokhagyma apróra vágva
1 habanero (chilipaprika), magok és
erek eltávolítva
1 evőkanál fűszerpaprika
1 teáskanál fahéj
1 teáskanál cayenne-i bors
1 teáskanál fehér bors
1 teáskanál só
2 teáskanál barna cukor
1 teáskanál friss kakukkfű apróra vágva

1 teáskanál friss gyömbér, reszelt
4 újhagyma, apróra vágva
5 teáskanál lime leve
½ csésze vörösborecet
1 teáskanál fehérbors
1 teáskanál só
2 teáskanál barna cukor
1 teáskanál friss kakukkfű, apróra vágva
1 teáskanál friss gyömbér, reszelt
4 újhagyma, apróra vágva
5 teáskanál lime leve
½ csésze vörösborecet

1. Tegye az összes hozzávalót egy nagyobb tálba. A szárnyakat bevonjuk a fűszerekkel és a páccal. Majd tegyük őket egy újrahasználható műanyag zacskóba, és tegyük a hűtőbe 2-24 órára.

2. Melegítsünk fel egy forrólevegős sütőt 200 °C-ra. Vegyük ki a szárnyakat a zacskóból, és csepegtessük le róluk a folyadékot. Papírtörővel tapogassuk szárazra őket. Helyezze a szárnyak felét a kosárba és süsse mindegyik kosarat 14-16 percig. Tálalja sajtmártással vagy öntettel.

Kóreai BBQ Satay



15 perc



30 perc



4 adag

½ kiló csont nélküli, bőr
nélküli csirke
½ csésze nátriumszegény
szójaszószt
½ csésze ananászlé
¼ csésze szezámolaj

4 gerezd fokhagyma, apróra
vágva
4 újhagyma, apróra vágva
1 evőkanál friss reszelt gyömbér
2 teáskanál pirított szezámag
egy csipetnyi fekete bors

1. Óvatosan csúszassunk minden egyes húsdarabot egy kisebb fa húsnyársra. Keverjük össze az összes többi hozzávalót egy nagyobb tálban, tegye bele a felyársalt húst, keverje jól össze. és lefedve 2-24 órára hűtőszekrénybe tesszük.

2. Melegítsünk fel egy forró légsütőt 200 °C-ra. Töröljük meg a tűt és a húst egy papírtörővel. Papírtörő segítségével helyezzük a húsokat egy kosárba, és hagyjuk, hogy minden kosár 5-7 percig süljön.

Marokkói húsgombócok mentás joghurttal



25 perc



40 perc



4 adag

A húsgombócokra:

½ kg bárányhúsdarab
120 g pulykahúsdarab
1 ½ evőkanál petrezselyem, finomra vágva
1 evőkanál menta, finomra vágva
1 teáskanál őrölt kömény
1 teáskanál őrölt koriander
1 teáskanál cayenne-i bors
1 teáskanál chilipaszta
2 gerezd fokhagyma, apróra vágva
¼ csésze olívaolaj
1 teáskanál só
1 tojásfehérje

A mentás joghurthoz:

½ csésze alacsony zsírtartalmú
görög joghurt
½ csésze tejföl
2 evőkanál író
½ csésze finomra vágott menta
1 gerezd fokhagyma, apróra
vágva
2 csipet só

- Melegítse fel a forrólevegős sütőt 200 °C-ra. Keverje össze az összes hozzávalót a húsgombócoknak egy nagy tálban. A kezünkkel formázzunk a húsból golflabda nagyságú golyókat. A húsgombócok felét tegye a kosárba, és 6-8 percig süsse.
- Tegye az összes hozzávalót a mentás joghurthoz egy tálba, és keverje jól össze, amíg a húsgombócok a sütőben vannak. Tálaljuk a húsgombócokat a joghurttal, és díszítsük friss friss mentával és olajbogyóval.

Portobello Pepperoni Pizza



5 perc



10 perc



1 adag

1 portobello gomba,
megtisztított fejjel
1 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál paradicsomszósz

1 evőkanál morzsolt mozzarella
4 csípős paprikacsíkok
csipetnyi só csipetnyi szárított olasz
fűszer

- Melegítse fel a fritőzgépet 165 °C-ra. Öntsünk olívaolajat a Portobello mindkét oldalára, szórjuk meg a belsejét sóval és olasz fűszerekkel. Egyenletesen terítsük körbe paradicsomszósszal, és helyezze rá a sajtot.
- Helyezze a portobellót a kosárba, és csúsztassa be a fritőzbe, 1 perc után vegye ki, és helyezze a pepperoni csíkokat a portobello pizzára. Süssük további 3-5 percig. Végül szórjuk meg frissen reszelt parmezán sajttal és őrölt piros paprikával.

Töltött fokhagymás gombák



10 perc



20 perc



4 adag

12 db csiperkegomba

A töltelékhez:

1 szelet fehér kenyér
1 gerezd fokhagyma,
összezúzva
1 evőkanál
petrezselyem, apróra
vágva
fekete bors a
fűszerezéshez
1 evőkanál olívaolaj

1. Melegítse fel a forrólevegős sütőt 200 °C-ra. Vágjuk a kenyeret apró morzsákra, és adjuk hozzá fokhagymát, petrezselymet és borsot. Amikor a hozzávalók összekeveredtek, keverjük bele az olívaolajat.

2. Vágjuk le a gombalábakat, és töltsük meg a fejeket a kenyérkeverékkel. A keveréket jól nyomkodjuk bele a fejekbe, hogy az apró darabok ne essenek bele a ventilátorba. Helyezze a gombafejeket a sütőkosárba, és helyezze be a sütőbe. Süssük körülbelül 10 percig, vagy amíg a gombák meg nem puhulnak és a gombák arany színűek és ropogósak nem lesznek.

Chimichurri steak



15 perc



35 perc



3 adag

1 marhaszelet

A Chimichurrihoz:

1 csésze petrezselyem, finomra vágva	2 teáskanál füstölt paprika
¼ csésze menta, apróra vágva	1 teáskanál só
2 evőkanál oregánó, finomra vágva	¼ teáskanál fekete bors
3 gerezd fokhagyma, finomra vágva	¾ csésze olívaolaj
1 teáskanál törött pirospaprika	3 evőkanál vörösborecet
1 teáskanál kömény	
1 teáskanál cayenne-i bors	

1. Keverjük össze a Chimichuri hozzávalóit egy tálban. Vágjuk a steaket 2 darab, egyenként 230 g-os darabokra és tegye őket ¼ csésze Chimichurival együtt egy visszazárható zacskóba. Tegye félre 2-24 órára a hűtőszekrényben. Sütés előtt 30 perccel vegye ki a hűtőből.

2. Melegítsünk fel egy forrólevegős sütőt 200 °C-ra. Tapogassuk szárazra a steaket egy papírtörülővel. Tegyük a kosárba, és közepes fokozaton süssük 8-10 percig. Díszítse 2 evőkanál Chimichurri-val és tálalja.

Sült zöld paradicsom fetával



20 perc



35 perc



4 adag

A bazsalikomos pestóhoz:

*½ csésze petrezselyem,
durvára vágva
½ csésze bazsalikom,
durvára vágva
½ csésze reszelt parmezán
3 evőkanál fenyőmag, pirítva
1 gerezd fokhagyma
½ csésze olívaolaj csipetnyi
só*

A paradicsomhoz:

*1 örökzöld paradicsom
230 g feta
½ csésze vékonyra szeletelt
lilahagyma
1 evőkanál olívaolaj
1 csipet só*

1. Készítsük el a pestót. Tegyük bele a petrezselymet, a bazsalikomot, a parmezánt, a fokhagymát, a pirított fenyőmagot és a sót egy turmixgépbe. Állítsuk alacsony fokozatra, és lassan adjuk hozzá az olajat. Amikor már az olívaolaj összekeveredett a többi hozzávalóval, tegye félre a pestót a hűtőszekrénybe.

2. Melegítsünk fel egy légkeveréses sütőt 200 °C-ra. A paradicsomot szeletekre, a fetát pedig 1,2 cm vastag kerek szeletekre. Papírtörülővel töröljük szárazra a paradicsomot. Kenjen rá 1 evőkanál pestót minden paradicsomszeletre, majd tegyük rá a fetát. Tegyük rá a lilahagymát, és öntsünk rá 1 evőkanál olívaolajat.

3. A paradicsomszeleteket a fetával együtt tegyük egy kosárba, és süssük 12-14 percig, amíg a feta megpuhul és megbarnul. Végül szórjuk meg sóval és még egy kanál bazsalikomos pestóval.

Lazac kapormártással



15 perc



25 perc



2 adag

A kapormártáshoz:

*½ csésze alacsony zsírtartalmú
görög joghurt
½ csésze tejföl
egy csipetnyi só
2 evőkanál kapor, finomra vágva*

A lazachoz:

*340 g lazac
2 teáskanál olívaolaj
csipetnyi só*

1. Melegítse fel a fritőzt 135 °C-ra. Vágjuk a lazacot 2 egyenlő részre, és tegyük mindkét adagra 2 teáskanál olívaolajat. Sózzuk, borsozzuk, és tegyük a fritőz kosarába, süssük 15-17 percig.

2. Készítsük el a kapormártást: keverjük össze a joghurtot, a tejfölt, az apróra vágott kaporot és a sót. Tálaljuk a lazacot a mártással, és díszítsük még kaporral.

Sült fiatal tyúk



15 perc



30 perc



4 adag

1 fiatal tyúk kb. 1 kg

A pácléhez:

½ csésze olívaolaj
¼ teáskanál törött fekete bors
1 teáskanál apróra vágott kakukkfű
1 teáskanál apróra vágott rozsmaring
¼ teáskanál só
¼ teáskanál cukor
egy zöld citrom leve

1. Fektesse a tyúkot háttal felénk, és két vágással hosszanti irányban felülről lefelé balról, távolítsa el a gerincet. Hosszában felhasítjuk a tyúkot, átvágjuk a mellcsontot. Vegyük a tyúk két felé és tegyük félre.

2. Tegyük az összes hozzávalót egy tálba, és tegyük bele a tyúkot. Tegyük a hűtőbe 1-2 órára.

3. Melegítsük fel a fritőzt 200 °C-ra. Vegyük ki a tyúkot a pácléből, szűrőben lecsepegtetjük, és szárazra törölgetjük papírtörülővel. Tegyük a tyúkot a kosárba, és süssük 14-16 percig, vagy amíg a hús a kívánt hőmérsékletre fel nem melegszik, kb. 75 °C-ra.

Steak teriyaki mázas sima lepényhalból



30 perc



40 perc



3 adag

½ kg lepényhal steak

A pácléhez:

2/3 csésze szójaszós (alacsony nátriumtartalmú)
½ csésze Mirin bor (japán főzőbor)
¼ csésze cukor

2 evőkanál lime-lé
¼ csésze őrölt pirospaprika
¼ teáskanál gyömbér
1 gerezd fokhagyma (összezúzva)

1. Keverjük össze a páchoz /teriyaki mártáshoz/ szükséges összes hozzávalót egy mártásos serpenyőben. Forraljuk fel, majd vegyük ki a felét, és hagyjuk kihűlni. Amikor a pác kihűlt, tegyük a sima lepényhalakkal együtt egy újrázárható zacskóba. 30 percre tegyük hűtőbe.

2. Melegítsük fel a fritőzgépet 200 °C-ra. Süssük a pácolt sima lepényhalat a fritőzben 9-11 percig. Amikor elkészült, megkenjük a maradék páclével. Tálaljuk bazsalikomos fehér rizzsel/ menta chutney-val.

Vanília szuflé



20 perc



1 óra 30 perc



4 adag

*¼ csésze liszt
¼ csésze puha vaj
1 csésze tej
¼ csésze cukor
2 teáskanál vanília kivonat
1 vaníliarúd*

*5 tojásfehérje
4 tojássárgája
30 g cukor
1 teáskanál borkő*

1. Keverjük össze a lisztet a vajjal puha tésztává. Melegítsük fel a tejet egy serpenyőben, és oldjuk fel benne a cukrot. Adjuk hozzá a vaníliarudat, és forraljuk fel a tejet. Adjuk hozzá a lisztes keveréket és a vajat a forrásban lévő tejhez. Habverővel jól keverjük össze, hogy ne képződjenek csomók. Hagyjuk a tejet néhány percig főni, amíg a keverék besűrűsödik. Tegye félre a tűzhelyről levéve. Vegye ki a vaníliarudat az edényből, dobja ki, és hagyja a keveréket hideg fürdőben kihűlni.

2. Amíg a keverék hűl, vegyünk 6 muffin- vagy szufléformát. Kenjük meg őket vajjal és hintsük meg egy csipetnyi cukorral. A tojássárgáját a vaníliakivonattal gyorsan keverjük bele a tejes keverékbe.

3. A tojásfehérjét verjük fel önmagában, keverjük bele a cukrot és a borkőt amíg a keverék keményre nem verődik fel. A tojásfehérje-keveréket keverjük a szuflé keverékhez, és töltsük meg a formákat. Igazítsa el a tetejét úgy, hogy sima legyen.

4. Melegítsünk fel egy fritőzgépet 160 °C-ra. Helyezzünk egy kosárba 2-3 szuflét, és süssünk egyenként 12-15 percig. Tálaljuk porcukorral és csokoládémártással.

Mini Cheeseburger



5 perc



15 perc



2 adag

*240 g darált hús
2 szelet cheddar sajt
2 hamburger zsemle
só
fekete bors*

1. Melegítse fel a fritőzgépet 200 °C-ra. Formázza meg a 2 x 120 g darált húst, és fűszerezze sóval és borssal. Tegyük a frikadelleket egy kosárba, és süssük meg 10 percig. Vegye ki a sütőből, és tegye a sajtot rájuk, és még néhány percig együtt süssük őket a forrólevegős sütőben.

Tőkehal nuggets



15 perc



35 perc



4 adag

½ kg tőkehal

A panírhoz:

2 evőkanál olívaolaj

1 csésze tej

2 felvert tojás

¼ csésze

zsemlemorzsza

csipetnyi só

1. Melegítse fel a fritőzgépet 200 °C-ra. Vágjuk fel a tőkehalat körülbelül 2,5 x 6 cm-es csíkokra. Keverjük össze az olívaolajat, a zsemlemorzsát és a sőt csomómentesre. Tegyük a morzsát a tojásokat és a lisztet három tálba.

2. Fokozatosan forgassuk be minden egyes darabot lisztbe, tojásba és zsemlemorzsába. Jól nyomkodjuk rá a halra, és rázzuk le róla a maradék zsemlemorzsát. Tegyük a nuggets felét egy kosárba, és minden alkalommal süssük őket 8-10 percig, amíg aranybarnára nem sülnek.

Csirkehús



15 perc



35 perc



4 adag

½ kg csirke

A panírozáshoz:

3 felvert tojás

½ csésze zsemlemorzsza

½ csésze liszt

½ teáskanál só

1 teáskanál fekete bors

2 evőkanál olívaolaj

1. Melegítse fel a fritőzt 165 °C-ra. Tegye a zsemlemorzsát, a tojást és a lisztet három különböző tálba. A zsemlemorzsát sóval és borssal fűszerezze. Adjuk hozzá az olívaolajat, és jól keverjük össze. A csirkedarabokat egyenként borítsuk be a lisztbe, a tojásba és a zsemlemorzsába. Jól nyomkodjuk meg és rázzuk le a maradék zsemlemorzsát. A húsok felét tegyük a fritőz kosarába, és süssük 10 percig egyenként. Addig, amíg minden darab aranybarna nem lesz.

Grillezett sajt



10 perc



15 perc



2 adag

4 szelet briós vagy

fehér kenyér

½ csésze csípős

cheddar sajt

½ csésze olvasztott

vaj

1. Melegítse fel a fritőzt 180 °C-ra. Tegye a sajtot és a vajat különböző tálkákba. Kenjük meg mindkét oldalát vajjal a 4 szelet kenyérnek. Tegyük a sajtot két szelet kenyér közé. Tegyük a fritőz kosarába. Süssük 4-5 percig, vagy amíg az étel meg nem puhul és aranybarna nem lesz, és a sajt teljesen meg nem olvad.

Mályvacukor kelyhek mogyoróvajjal



15 perc



20 perc



4 adag

4 leveles tészta felolvasztva
4 teáskanál mogyoróvaj
4 teáskanál mályvacukormassza

60 g olvasztott vaj
csipetnyi tengeri só

1. Melegítse fel a fritőzt 180 °C-ra. Az egyik leveles tésztát megkenjük olvasztott vajjal. Tegyük rá egy másik tésztát, ismét kenjük meg vajjal, ismételjük meg mind a 4 réteggel. A leveles tésztaréteget 7,5 cm x 30 cm-es csíkokra vágjuk.

2. Kenjük 1 evőkanál mogyoróvaját és minden leveles tészta aljára 1 teáskanálnyi mályvacukros keveréket. Hajtsuk a tetejét a töltelék fölé, hogy háromszöget alkosson, hajtogassuk át többször cikk-cakkban, amíg a töltelék teljesen be nem tömörül. Használjon egy kevés vajat a hajtások összeillesztéséhez. Helyezze a tasakokat a fritőz kosarába, és süssse 3-5 percig, amíg aranybarna és puffadt lesz. Fűszerezze tengeri sóval.

Gombás, hagymás és fetás omlett



15 perc



24 perc



3 adag

3 tojás
2 csésze megtisztított gomba
½ vöröshagyma
1 evőkanál olívaolaj
3 evőkanál morzsolt feta
csipetnyi só

1. Hámozzon meg egy fél lilahagymát és 0,5 cm vastag szeletekre vágjuk. Tisztítsuk meg a gombát, és szeletelje fel azt is 0,5 cm vastagra. Pirítsa meg a hagymát és a gombát olívaolajon alacsony hőfokon. Fektesse ki a serpenyőből egy száraz konyharuhára, hogy kihűljenek.

2. Felmelegítünk egy fritőzgépet 165 °C-ra. Keverje fel a 3 tojást alaposan egy tálban, sózzuk meg. Fújjuk be a sütőedényt sütőspray-vel. Tegye bele a tojásokat, majd a hagymás-gombás keveréket, végül a sajtot. Helyezze a tálát a fritőz kosarába, és süssse az omlettet 10-12 percig. Az omlett akkor van kész, amikor egy kést bele tud szúrni, és az tisztán jön ki belőle.



www.jurhan.hu