

JEDNOSTAVNI

recepti

za fritezu na vroči zrak



29 navdihujočih receptov za zdravo
kuhanje v cvrtniku na vroč zrak

Hrskavi četvrtinski krumpiri



40 minuta



1 sat i 40 minuta



najmanje 4

4 srednja krumpira
1 šalica vode
1 žličica ulja od uljane repice
1 žličica paprike
½ žličice crnog papra
½ žličice soli

1. Krumpir operite pod mlazom vode. Kuhajte ga u slanoj vodi oko 40 minuta dok ne omekša. Ostavite da se potpuno ohladi u hladnjaku oko 30 minuta..

2. U zdjeli pomiješajte ulje uljane repice, papriku, sol i crni papar. Ohlađeni krumpir narežite na četvrtine i uvaljajte ga u mješavinu ulja i papra. Zagrijte fritezu na 200°C i stavite polovicu krumpira u košaricu; strana s korom treba biti okrenuta prema gore; nemojte prepuniti košaricu. Pržite svaku košaricu 13-15 minuta ili dok krumpir ne postane zlatno smeđ..

Čips od krumpira



10 minuta



1 sat



4 porcije

2 srednja krumpira,
oguljena
1 žličica maslinovog ulja

1. Krumpir ogulite i narežite na pomfrit duljine 1,25 x 7,50 cm. Namočite ga u vodi najmanje 30 minuta, a zatim ga dobro osušite papirnatim ručnikom..

2. Zagrijte fritezu na 165°C. Stavite krumpiriće u veliku zdjelu i promiješajte s malo maslinovog ulja. Stavite krumpiriće u košaricu friteze na 5 minuta dok ne postanu hrskavi. Zatim ih izvadite iz košarice i ostavite da se ohlade na rešetki..

3. Povećajte temperaturu u fritezi na 200°C i pržite pripremljene krumpiriće još 10-15 minuta dok ne porumene. Debljim krumpirićima treba više vremena za kuhanje, tanjim kraće..

Kroketi od krumpira



30 minuta



45 minuta



4 porcije

Za nadjev:

2 srednja krumpira, oguljena, narezana na kockice
1 žumanjak
½ šalice ribanog parmezana
2 žličice brašna
1 žlica sitno nasjeckanog vlasca
prstohvat soli
prstohvat crnog papra
prstohvat muškarnog orašćića

Za premaz:

2 žlice biljnog ulja
1 šalice brašna
2 umućena jaja
½ šalice krušnih mrvica

1. Kockice krumpira kuhajte u slanoj vodi oko 15 minuta. Ocijedite vodu i zgnječite krumpir u velikoj zdjeli dok ne postane glatko. Ostavite da se potpuno ohladi. Pomiješajte žumanjak, sir, brašno i vlasac, dodajte sol, papar i muškarni orašćić. Oblikujte nadjev u kuglice veličine loptice za golf i ostavite sa strane.

2. Zagrijte fritezu na 200°C. Pomiješajte ulje i krušne mrvice dok ne dobijete grudastu masu. Svaku kuglicu krumpira prvo umočite u brašno, zatim u jaja i na kraju u krušne mrvice te oblikujte u valjak. Dobro pritisnite omot kako biste osigurali da se zalijepi za krokete. Stavite polovicu kroketa u košaricu i pržite svaku košaricu 7-8 minuta ili dok kroketi ne postanu zlatnosmeđi.

Škampi umotani u šunku



30 minuta



45 minuta



4 porcije

½ kg oguljenih i
očišćenih kozica ½ kg
šunke, tanko
narezane, sobne
temperature

1. Svaki put uzmite krišku šunke i omotajte kozice njome, počevši od glave pa sve do repa. Stavite zamotane kozice u hladnjak na 20 minuta.

2. Zagrijte fritezu na vrući zrak na 200°C. Izvadite kozice iz hladnjaka i polovicu stavite u košaricu friteze. Svaku košaricu pržite 5-7 minuta. Ocijedite na papirnatim ručnicima prije posluživanja.

Gratinirani krumpir



10 minuta



25 minuta



4 porcije

*3 srednja krumpira,
oguljena ¼ šalice
mlijeka*

*¼ šalice vrhnja 1 žlica
crnog papra ½ žličice
muškatnog oraščića*

*¼ šalice naribanog sira
Gruyère*

1. Zagrijte fritezu na 200°C. Krumpir narežite na tanke ploške. U zdjeli pomiješajte mlijeko i vrhnje te dodajte sol, papar i muškatni oraščić. Prelijte ovu smjesu preko ploški krumpira.

2. Stavite kriške krumpira u malu tavu i prelijte krumpir preko njih. Stavite tavu u košaricu friteze, a košaricu uvucite u fritezu na vrući zrak, a ostatak smjese vrhnja iz zdjele prelijte sira. Ravnomjerno rasporedite sir. Postavite timer na 15 minuta i pecite gratin dok ne postane lijep i zlatan.

Kroketi od cheddara i šunke



40 minuta



50 minuta



6 porcija

Za nadjev:

*½ kg oštrog cheddar
sira, cijelog*

*½ kg šunke, tanko
narezane, sobne
temperature*

Za premaz:

2 žlice maslinovog ulja

1 šalica brašna

2 umućena jaja

½ šalice krušnih mrvica

1. Cheddar narežite na 6 jednakih komada, svaki otprilike 2,5 cm x 4,5 cm. Uzmite dva komada šunke i potpuno omotajte svaki komad sira oko njih. Odrežite višak masnoće. Stavite porcije sira i šunke u zamrzivač na 5 minuta da se stvrdnu. Ne zamrzavajte.

2. Zagrijte fritezu na 200°C. Dobro pomiješajte ulje i krušne mrvice. Svaki dio prvo uvaljajte u brašno, zatim u jaja i na kraju u krušne mrvice. Dobro pritisnite premaz na krokete kako biste osigurali da se dobro drži. Stavite krokete u košaru za prženje i pržite 7-8 minuta ili dok ne porumene.

Čips od krumpira s ružmarinom



40 minuta



1 sat 10 minuta



2 porcije

*2 srednja krumpira
1 žličica maslinovog
ulja
1 žličica nasjeckanog
ružmarin
prstohvat soli*

1. Krumpir operite pod mlazom vode. Prerežite ga po dužini i odmah narežite na tanke krumpirove listiće. Stavite ga u zdjelu s vodom. Ostavite krumpir da se namače 30 minuta, mijenjajući vodu nekoliko puta. Ostavite krumpir da se ocijedi i osušite ga papirnatim ručnikom.

2. Zagrijte fritezu na 165°C. Stavite čips u zdjelu i prelijte uljem. Stavite u košaru za prženje i pržite 30 minuta ili dok ne porumeni, povremeno protresući kako biste osigurali ravnomjerno prženje. Kad je čips gotov i još topao, stavite ga u zdjelu i pospite solju i ružmarinom.

Trokutići od fete



20 minuta



30 minuta



5 porcija

*1 žumanjak
120 g feta sira
2 žličice sitno
nasjeckanog peršina
1 mladi luk, sitno
nasjeckan
5 listova odmrznutog
lisnatog tijesta
2 žlice maslinovog ulja
crni papar po ukusu*

1. U zdjeli umutite žumanjak i umiješajte fetu, peršin i mladi luk, začinite crnim paprom. Svaki list lisnatog tijesta narežite na 3 trake. Na donju stranu svake trake stavite punu žličicu smjese s fetom. Preklopite vrhove lisnatog tijesta preko nadjeva kako biste oblikovali trokut, savijajući traku u cik-cak uzorku dok trokut ne prekrije nadjev. Ponovite postupak dok ne potrošite i nadjev i tijesto..

2. Zagrijte fritezu na vrući zrak na 200°C. Lisnato tijesto premažite s malo maslinovog ulja i stavite 5 trokutića u košaricu. Stavite košaricu u fritezu na 3 minute ili dok ne porumeni. Ponovite postupak s preostalim sastojcima i poslužite..

Kroketi



20 minuta



35 minuta



6 porcija

Za nadjev:

*½ kg mesa rakova
2 umučena bjelanjka
1 žlica maslinovog ulja
½ šalice crvenog luka, sitno nasjeckanog
¼ crvene paprike, sitno nasjeckane
2 žlice celera, sitno nasjeckanog
¼ žličice estragona, sitno nasjeckanog
½ žličice vlasca, sitno nasjeckanog*

*½ žličice peršina, sitno nasjeckanog
½ žličice kajenskog papra
¼ šalice majoneze
¼ šalice kiselog vrhnja*

Za preljev:

*3 razmućena jaja
1 šalice brašna
1 šalice krušnih mrvica
1 žličica maslinovog ulja
½ žličice soli*

1. U maloj tavi na srednjoj vatri pirjajte maslinovo ulje, luk, papriku, papriku i celer 4-5 minuta. Zatim maknite sa štednjaka i ostavite da se ohladi.
2. Pomiješajte krušne mrvice, maslinovo ulje i sol dok ne postane glatko. Stavite krušne mrvice, jaja i brašno na 3 odvojena tanjura. U velikoj zdjeli pomiješajte preostale sastojke: meso rakova, bjelanjke, majonezu, kiselo vrhnje, začine i povrće.
3. Zagrijte fritezu na vrući zrak na 200°C. Oblikujte meso rakova u komade veličine loptice za golf, uvaljajte ih u brašno, zatim u jaja i na kraju u krušne mrvice, oblikujući u krokete. Stavite u košaru, nemojte pretrpavati. Pržite svaku košaru oko 8-10 minuta ili dok kroketi ne postanu zlatnosmeđi.

Škampi Cajun



5 minuta



10 minuta



2 porcije

*¼ kg škampa (16-20 komada)
¼ žličice kajenskog papra*

*½ žličice mješavine začina za morske plodove
¼ žličice dimljene paprike*

*prstohvat soli
1 žlica maslinovog ulja*

1. Zagrijte fritezu na 200°C. Stavite sve sastojke u zdjelu i pokapajte kozice uljem i pospite paprom. Stavite kozice u košaricu i pržite 5 minuta. Poslužite s rižom.

Hrskave proljetne rollice



20 minuta



25 minuta



4 porcije

Za nadjev:

120 g pirjanih pilećih prsa, narezanih na komade

1 stabljika celera, tanko narezana

1 srednja mrkva, tanko narezana

½ šalice gljiva, tanko narezanih

½ žličice đumbira, sitno nasjeckanog

1 žličica šećera

1 žličica začina za perad

Za omot:

1 razmućeno jaje

1 žličica kukuruznog škroba

8 omota za rolade/rižin papir/

½ žličice biljnog ulja

1. Priprema nadjeva: Komade pilećine stavite u zdjelu i pomiješajte s celerom, mrkvom i gljivama. Peradi dodajte đumbir, šećer i začine te ravnomjerno promiješajte.

2. Jaje pomiješajte s kukuruznim škrobom dok se ne zgusne, ostavite sa strane. Na svaki omot stavite malo nadjeva i zarolajte, zatvarajući krajeve smjesom od jaja. Zagrijte fritezu na vrući zrak na 200°C. Premažite rollice s malo ulja i stavite ih u košaru za prženje. Pržite u 2 košarice, 3-4 minute svaka, dok ne porumene. Poslužite s umakom od čilija ili soja umakom.

Kobasice u ogrtaču



15 minuta



30 minuta



4 porcije

1 pakiranje koktel
kobasica od 340 g
1 pakiranje tijesta za
rolade od 230 g

1. Izvadite kobasice iz pakiranja i ostavite da se ocijede, osušite ih papirnatim ručnicima. Tijesto narežite na pravokutne trake, dimenzija oko 2,5 cm x 3,8 cm. Omotajte trake oko kobasica, ostavljajući krajeve da vise prema van. Stavite u zamrzivač na 5 minuta da se stvrdnu.

2. Zagrijte fritezu na vrući zrak na 160°C. Izvadite kobasice iz zamrzivača i stavite polovicu u košaru za prženje, pržite svaku košaru 6-8 minuta ili dok ne porumene.

Marinirana pileća krilca



15 minuta



45 minuta



6 porcija

2 kg pilećih krilaca
2 žlice maslinovog ulja
2 žlice soja sosa
6 češnjeva češnjaka, sitno nasjeckanih
1 habanero (čili papričica), bez sjemenki i žila 1 žlica pimenta
1 žličica cimeta
1 žlica kajenskog papra

1 žličica bijelog papra
1 žličica soli
2 žličice smeđeg šećera
1 žličica svježeg timijana, sitno nasjeckanog
1 žličica svježeg đumbira, naribanog
4 mlada luka, sitno nasjeckana
5 žličica soka od limete
½ šalice crvenog vinskog octa

1. Sve sastojke stavite u veliku zdjelu. Uvaljajte krilca u začine i marinadu. Zatim stavite u plastičnu vrećicu koja se može zatvoriti i ohladite u hladnjaku 2-24 sata.

2. Zagrijte fritezu na vrući zrak na 200°C. Izvadite krilca iz vrećice i ocijedite ih. Osušite papirnatim ručnikom. Stavite polovicu krilca u košaricu i pržite svaku košaricu 14-16 minuta. Poslužite s umakom od sira ili preljevom.

Korejski BBQ Satay



15 minuta



30 minuta



4 porcije

1200 g piletine bez kostiju i kože
120 ml soja umaka s niskim udjelom natrija
120 ml soka od ananasa
140 ml sezamovog ulja
4 češnja češnjaka, nasjeckana

sitno
4 mlada luka, sitno nasjeckana
1 žlica svježe naribanog đumbira
2 žličice prženih sjemenki sezama
prstohvat crnog papra

1. Pažljivo nabodite svaki komad mesa na manji drveni ražnjić. U većoj zdjeli pomiješajte sve ostale sastojke, dodajte meso na ražnjiću, dobro promiješajte i stavite u hladnjak, pokriveno, na 2-24 sata.

2. Zagrijte fritezu na vrući zrak na 200°C. Osušite ražnjić s mesom papirnatim ručnikom i stavite ga do pola u košaricu, pržeći svaku košaricu 5-7 minuta.

Marokanske mesne okruglice s jogurtom od mente



25 minuta



40 minuta



4 porcije

Za polpete:

*½ kg mljevene janjetine
120 g purećeg mesa
1 ½ žlice peršina, sitno nasjeckanog
1 žlica mente, sitno nasjeckane
1 žličica mljevenog kima
1 žličica mljevenog korijandera
1 žličica kajenskog papra
1 žličica paste od čilija
2 češnja češnjaka, sitno nasjeckana*

¼ šalice maslinovog ulja

1 žličica soli

1 bjelanjak

Za jogurt od mente:

½ šalice nemasnog grčkog jogurta

½ šalice kiselog vrhnja

2 žlice mlaćenice

½ šalice sitno nasjeckane mente

1 češanj češnjaka, sitno nasjeckan

2 prstohvata soli

1. Zagrijte fritezu na vrući zrak na 200°C. Pomiješajte sve sastojke za mesne okruglice u velikoj zdjeli. Rukama oblikujte mesne okruglice u kuglice veličine loptice za golf. Polovicu kuglica stavite u košaricu i pržite 6-8 minuta.

2. Sve sastojke za jogurt od mente stavite u zdjelu i dobro promiješajte dok se polpete peku u fritezi. Poslužite polpete s jogurtom i ukasite svježom mentom i maslinama.

Pizza Portobello Pepperoni



5 minuta



10 minuta



1 porcija

1 portobello gljiva, očišćene glave

1 žlica maslinovog ulja

1 žlica umaka od rajčice

1 žlica ribane mozzarelle

4 trakice feferona

prstohvat soli

prstohvat suhog talijanskog začina

1. Zagrijte fritezu na 165°C. Premažite obje strane Portobella maslinovim uljem, pospite unutrašnjost solju i talijanskim začinima. Ravnomjerno rasporedite sok od rajčice i pospite sirom.

2. Stavite portobello u košaricu i pržite, izvadite nakon 1 minute i stavite trakice feferona na vrh pizze s portobello tijestom. Pecite još 3-5 minuta. Na kraju pospite svježe naribanim parmezanom i mljevenom crvenom paprikom.

Punjene gljive s češnjakom



10 minuta



20 minuta



4 porcije

12 gljiva

Za nadjev:

1 kriška bijelog kruha

1 češanj češnjaka,

zgnječen

1 žlica peršina, sitno

nasjeckanog

crni papar po ukusu

1 žlica maslinovog ulja

1. Zagrijte fritezu na vrući zrak na 200°C. Kruh narežite na sitne mrvice i dodajte češnjak, peršin i papar. Nakon što se sastojci sjedine, pomiješajte s maslinovim uljem.

2. Odrežite stabljike gljiva i napunite klobuke gljiva smjesom od kruha. Dobro pritisnite smjesu u klobuke kako biste spriječili da mali komadići uđu u ventilator. Stavite klobuke gljiva u košaru za prženje i umetnite je u fritezu. Pržite oko 10 minuta ili dok gljive ne postanu zlatne i hrskave.

Chimichurri steak



15 minuta



35 minuta



3 porcije

1 goveđi odrezak

Za Chimichurri:

1 šalica peršina, sitno nasjeckanog

¼ šalice mente, sitno nasjeckane

2 žlice origana, sitno nasjeckanog

3 češnja češnjaka, sitno nasjeckana

1 žličica mljevene crvene paprike

1 žlica kima

1 žličica kajenskog papra

2 žličice dimljene paprike

1 žličica soli

¼ žličice crnog papra

¾ šalice maslinovog ulja

3 žlice crvenog vinskog octa

1. Pomiješajte sastojke za chimichurri u zdjeli. Biftek narežite na 2 komada od po 230 g i stavite ih zajedno s ¼ šalice chimichurrija u vrećicu koja se može ponovno zatvoriti. Ohladite 2-24 sata. Izvadite iz hladnjaka 30 minuta prije pečenja.

2. Zagrijte fritezu na vrući zrak na 200°C. Osušite odrezak papirnatim ručnikom. Stavite ga u košaru i pecite 8-10 minuta na srednjoj vatri. Ukasite s 2 žlice chimichurrija i poslužite.

Pečene starinske rajčice s fetom



20 minuta



35 minuta



4 porcije

Za pesto od bosiljka:

*½ šalice peršina,
grubo nasjeckanog
½ šalice bosiljka,
grubo nasjeckanog
½ šalice ribanog parmezana
3 žlice pinjola, tostiranih
1 češanj češnjaka
½ šalice maslinovog ulja
prstohvat soli*

Za rajčicu:

*1 starinska rajčica
230 g feta sira
½ šalice tanko narezanog crvenog luka
1 žlica maslinovog ulja
1 prstohvat soli*

- 1.** Pripremite pesto. Stavite peršin, bosiljak, parmezan, češnjak, tostirane pinjole i sol u blender. Uključite blender na najnižu temperaturu i polako dodajte ulje. Nakon što se maslinovo ulje pomiješa s ostalim sastojcima, ohladite pesto.
- 2.** Zagrijte fritezu na vrući zrak na 200°C. Narežite rajčicu, a fetu na kolutove debljine 1,2 cm. Osušite rajčicu papirnatim ručnikom. Na svaku krišku rajčice premažite 1 žlicu pesta i na vrh stavite fetu. Prelijte crvenim lukom i pokapajte s 1 žlicom maslinovog ulja.
- 3.** Stavite kriške rajčice i fetu u košaricu i pecite 12-14 minuta dok feta ne omekša i ne porumeni. Na kraju pospite solju i još jednom žlicom pesta od bosiljka.

Losos s umakom od kopra



15 minuta



25 minuta



2 porcije

Za umak od kopra:

*½ šalice nemasnog grčkog jogurta
½ šalice kiselog vrhnja
prstohvat soli
2 žlice sitno nasjeckanog kopra*

Za lososa:

*340 g lososa
2 žličice maslinovog ulja
prstohvat soli*

- 1.** Zagrijte fritezu na 135°C. Losos narežite na 2 jednaka dijela i u svaki dio dodajte 2 žličice maslinovog ulja. Začinite solju i stavite u košaru friteze, kuhajte 15-17 minuta..
- 2.** Pripremite umak od kopra: u zdjeli pomiješajte jogurt, kiselo vrhnje, nasjeckani kopar i sol. Poslužite losos s umakom i ukasite s još kopra..

Pečena mlada kokoš



15 minuta



30 minuta



4 porcije

1 mlado pile oko 1 kg
Za marinadu:
 $\frac{1}{2}$ šalice maslinovog ulja
 $\frac{1}{4}$ žličice mljevenog crnog
papra 1 žličica nasjeckanog
timijana
1 žličica nasjeckanog
ružmarina $\frac{1}{4}$ žličice soli $\frac{1}{4}$
žličice šećera
sok zelenog limuna

1. Položite piletinu leđima okrenutom prema sebi i napravite dva reza po dužini od vrha do dna s lijeve i desne strane kako biste uklonili kralježnicu. Razrežite piletinu po dužini, režući kroz prsnu kost. Izvadite dvije polovice pilete i stavite ih sa strane.
2. Sve sastojke stavite u zdjelu i dodajte piletinu. Ostavite da se hladi 1-2 sata.
3. Zagrijte fritezu na 200°C. Izvadite piletinu iz marinade, ocijedite je u cjedilu i osušite papirnatim ručnicima. Stavite piletinu u košaru i pecite 14-16 minuta ili dok unutarnja temperatura mesa ne bude približno 75°C.

Glazirani teriyaki odrezak od iverka



30 minuta



40 minuta



3 porcije

$\frac{1}{2}$ kg odreska od iverka
Za marinadu:
 $\frac{2}{3}$ šalice soja sosa (s niskim udjelom
natrija)
 $\frac{1}{2}$ šalice vina Mirin (japansko vino za
kuhanje)

$\frac{1}{4}$ šalice šećera
2 žlice soka od limete
 $\frac{1}{4}$ šalice mljevene crvene paprike
 $\frac{1}{4}$ žličice đumbira
1 češanj češnjaka (zgnječen)

1. Pomiješajte sve sastojke za marinadu /teriyaki glazuru/ u loncu. Zakuhajte, zatim izvadite polovicu marinade i ostavite da se ohladi. Kad se marinada ohladi, stavite je i list u vrećicu koja se može ponovno zatvoriti. Ostavite da se hladi 30 minuta.
2. Zagrijte fritezu na 200°C. Pržite marinirani list u fritezi 9-11 minuta. Kad je gotov, premažite ga preostalom marinadom. Poslužite s bijelom rižom i chutneyjem od bosiljka/mente.

Sufle od vanilije



20 minuta



1 sat 30 minuta



4 porcije

¼ šalice brašna

¼ šalice omekšalog maslaca

1 šalice mlijeka

¼ šalice šećera

2 žličice ekstrakta vanilije

1 mahuna vanilije

5 bjelanjaka

4 žumanjka

30 g šećera

1 žličica vinskog kamena

1. Pomiješajte brašno i maslac u mekano tijesto. Zagrijte mlijeko u tavi i otopite šećer u njemu. Dodajte mahunu vanilije i zakuhajte mlijeko. Smjesu brašna i maslaca dodajte u kipuće mlijeko. Dobro promiješajte pjenjačom da se ne stvore grudice. Pustite da mlijeko kuha nekoliko minuta dok se smjesa ne zgusne. Maknite smjesu sa štednjaka. Izvadite mahunu vanilije iz lonca, bacite je i ostavite smjesu da se ohladi u hladnoj kupki.
2. Dok se smjesa hladi, uzmite 6 kalupa za pečenje ili sufle. Namažite ih maslacem i pospite prstohvatom šećera. Brzo umiješajte žumanjke i ekstrakt vanilije u smjesu s mlijekom.
3. Istucite bjelanjke, dodajte šećer i vinski kamen dok ne postanu čvrsti. Umiješajte smjesu bjelanjaka u smjesu za sufle i napunite kalupe. Zagladite vrh dok ne postane gladak.
4. Zagrijte fritezu na 160°C. Stavite 2-3 suflea u košaricu i pecite svaki 12-15 minuta. Poslužite sa šećerom u prahu i čokoladnim umakom.

Mini Cheeseburger



5 minuta



15 minuta



2 porcije

*240 g mljevenog mesa
2 kriške cheddara
2 peciva za
hamburgere
sol
crni papar*

1. Zagrijte fritezu na 200°C. Oblikujte mljeveno meso u 2 x 120 g polpete i začinite solju i paprom. Stavite polpete u košaricu i pržite 10 minuta. Izvadite iz friteze, pospite sirom i pržite zajedno u fritezi na vrući zrak još nekoliko minuta.

Nuggets od bakalara



15 minuta



35 minuta



4 porcije

½ kg bakalara

Za premaz:

2 žlice maslinovog ulja

1 šalica mlijeka

2 razmućena jaja

¼ šalice krušnih mrvica

prstohvat soli

1. Zagrijte fritezu na 200°C. Bakalar narežite na trakice veličine oko 2,5 x 6 cm. Pomiješajte maslinovo ulje, krušne mrvice i sol dok ne postanu mrvičasti. Krušne mrvice, jaja i brašno stavite u tri zdjele..

2. Svaki komad uvaljajte u brašno, jaja i krušne mrvice. Dobro pritisnite na ribu, pospite preostalim krušnim mrvicama. Stavite polovicu nuggetsa u košaricu i pecite 8-10 minuta svaki put dok ne porumene..

Pileće meso



15 minuta



35 minuta



4 porcije

½ kg pilećeg mesa

Za nadjev:

3 kajgane

½ šalice krušnih mrvica

½ šalice brašna

½ žličice soli

1 žličica crnog papra

1 2 žlice maslinovog ulja

1. Zagrijte fritezu na 165°C. Stavite krušne mrvice, jaja i brašno u tri odvojene zdjele. Začinite krušne mrvice solju i paprom. Dodajte maslinovo ulje i dobro promiješajte. Uvaljajte komade pilećeg mesa u brašno, jaja i krušne mrvice jedan po jedan. Dobro pritisnite i pospite preostalim krušnim mrvicama. Stavite polovicu mesa u košaricu friteze i pržite 10 minuta svaki put dok svi komadi ne postanu zlatno smeđi.

Grilani sir



10 minuta



15 minuta



2 porcije

4 kriške brioša ili bijelog kruha

½ šalice oštrog cheddara

½ šalice rastopljenog maslaca

1. Zagrijte fritezu na vrući zrak na 180°C. Stavite sir i maslac u odvojene zdjele. Premažite maslacem svaku stranu 4 kriške kruha. Stavite sir između dvije kriške kruha. Stavite u košaru friteze na vrući zrak. Pecite 4-5 minuta ili dok hrana ne postane zlatnosmeđa, a sir potpuno ne otopi.

Torbe Marshmallow od maslaca od kikirikija



15 minuta



20 minuta



4 porcije

4 lista lisnatog tijesta odmrznuta

4 žlice maslaca od kikirikija

4 žlice nadjeva od sljeza

60 g otopljenog maslaca

prstohvat morske soli

1. Zagrijte fritezu na 180°C. Premažite jedan list lisnatog tijesta rastopljenim maslacem. Stavite drugi list lisnatog tijesta na vrh, ponovno premažite maslacem, ponovite sa sva 4 sloja. Izrežite list lisnatog tijesta na trake dimenzija 7,5 cm x 30 cm.

2. Na dno svakog lista lisnatog tijesta premažite 1 žlicu maslaca od kikirikija i 1 žličicu nadjeva od sljeza. Preklopite vrh preko nadjeva kako biste oblikovali trokut, preklapajući više puta u cik-cak uzorku dok nadjev potpuno ne bude zatvoren. Upotrijebite malo maslaca za zatvaranje preklopljenih rubova. Stavite lisnato tijesto u košaricu friteze na vrući zrak i pržite 3-5 minuta, dok ne porumene i ne napuhnu. Začinite morskom soli.

Omlet s gljivama, lukom i fetom



15 minuta



25 minuta



3 porcije

3 jaja

2 šalice očišćenih gljiva

½ crvenog luka

1 žlica maslinovog ulja

3 žlice zdrobljenog feta sira

prstohvat soli

1. Ogulite polovicu crvenog luka i narežite ga na ploške debljine 0,5 cm. Očistite gljive i narežite ih na ploške debljine 0,5 cm. Pržite luk i gljive na maslinovom ulju na laganoj vatri. Pržene sastojke izvadite iz tave na suhi ručnik da se ohlade.

2. Zagrijte fritezu na 165°C. Dobro umutite 3 jaja u zdjeli, dodajte sol. Poprskajte posudu za pečenje sprejem za kuhanje. Dodajte jaja, zatim smjesu luka i gljiva, te na kraju sir. Stavite posudu u košaru friteze i pecite omlet 10-12 minuta. Omlet je gotov kada možete u njega umetnuti nož i kada izađe čist.



www.jurhan.hr