

Przedmowa

Witamy w tej wyjątkowej książce z przepisami, która została opracowana specjalnie dla frytownicy Noaton A20 Essential.

Każdy przepis został starannie dobrany i opracowany, aby zapewnić solidne podstawy umiejętności gotowania. Oprócz tej książki, możesz czerpać inspirację z Internetu, gdzie znajduje się mnóstwo przepisów od najlepszych szefów kuchni, blogerów kulinarnych i zapalonych domowych kucharzy.

Poniższe przepisy zostały stworzone przy użyciu składników dostępnych w Czechach. Dlatego przygotowując potrawy, należy pamiętać, że możliwe jest dostosowanie przepisów do aktualnej dostępności składników.



Warzywa



Czas smażenia: 12 min



Czas przygotowania: 5 min



Liczba porcji: 1-2

Sposób przygotowania

1. Pokrój warzywa na kawałki mniej więcej równej wielkości.
2. Dopraw solą i pieprzem w razie potrzeby.
3. Dodaj łyżkę oliwy. Wymieszaj warzywa.
4. Zaleca się pozostawienie warzyw na 30 minut, aby wchłonęły wszystkie smaki.
5. Umieścić we frytkownicy i smażyć w temperaturze 180°C przez 12 minut lub dłużej, aż warzywa będą miękkie i chrupiące.



Składniki

- Ilość warzyw według uznania, maksymalnie wypełnić połowę pojemnika do smażenia, w przeciwnym razie warzywa się nie usmażą
- Czerwona cebula, czerwona/żółta papryka, cukinia, kalafior
- 1-2 łyżki przyprawy warzywnej
- 1/2 łyżki soli
- 1 łyżka oliwy z oliwek



Kalorie:
210 kcal



Białko:
8 g



Węglowodany:
16,5 g



Tłuszcz:
10,5 g



Ziemniaki w skórce



Czas smażenia: 15 min



Czas przygotowania: 10 min



Liczba porcji: 1-2

Sposób przygotowania

1. Umyj ziemniaki zimną wodą i pozostaw do wyschnięcia. Pokrój na małe kawałki. Połącz wszystkie składniki, z wyjątkiem soli, i wymieszaj w dużej misce.
2. Umieść we frytkownicy i ustaw temperaturę 200°C na 15 minut. Zalecamy potrząsanie w połowie smażenia.
3. Smażyć, aż ziemniaki nabiorą złotego koloru. Po wyjęciu dodaj sól w razie potrzeby.

Składniki

- 8-10 ziemniaków
- 1/2 łyżki soli, pieprzu i czosnku w proszku
- 1 łyżka oliwy z oliwek



Kalorie:
350 kcal



Białko:
4 g



Węglowodany:
65 g



Tłuszcz:
17,5 g

Chipsy ze słodkich ziemniaków



Czas smażenia: 15 min



Czas przygotowania: 30 min



Liczba porcji: 2

Sposób przygotowania

1. Umieścić plastry słodkiego ziemniaka w dużej misce z zimną wodą i pozostawić do namoczenia na 20 minut. Odsączyć i osuszyć papierowym ręcznikiem.
2. Włożyć słodkie ziemniaki z powrotem do miski. Dodać olej, sól i pieprz i delikatnie wymieszać.
3. Posmaruj lekko olejem pojemnik do smażenia. Umieść w pojemniku tyle słodkich ziemniaków, aby utworzyły pojedynczą warstwę. Smażyć w temperaturze 175°C, aż ziemniaki będą ugotowane i chrupiące, około 15 minut, obracając je co 5 minut i układając je w jedną warstwę. Używając szczypiec, ostrożnie wyjmij frytki z frytkownicy na talerz. Powtórzyć proces z pozostałymi słodkimi ziemniakami.
4. Pozostawić frytki do ostygnięcia na 5 minut, podawać natychmiast lub pozostawić do całkowitego ostygnięcia i przechowywać w szczelnym plastikowym pojemniku do 3 dni.



Składniki

- 1 średniej wielkości słodki ziemniak (200–250 g), pokrojony w plastry o grubości 3–4 mm
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- ½ łyżki soli i pieprzu



Kalorie:
300 kcal



Białko:
5 g



Węglowodany:
42,5 g



Tłuszcz:
10 g



Składniki

- 350 g mrożonych frytek
- 1-2 łyżki soli

Smażone frytki



Czas smażenia: 15-20 min



Czas przygotowania: 3 min



Liczba porcji: 2-3

Sposób przygotowania

1. Umieść mrożone frytki na patelni.
2. Ustaw frytownicę na 15 minut i 200°C - długość smażenia może się różnić w zależności od rodzaju frytek, zalecamy sprawdzanie frytek podczas smażenia, aby uniknąć przypalenia.
3. Potrząśnij frytkami kilka razy podczas procesu smażenia. Smażyć, aż nabiorą złotego koloru.
4. Po zakończeniu smażenia dodaj sól według uznania.



Kalorie:
582 kcal



Białko:
10,5 g



Węglowodany:
100 g



Tłuszcz:
12,5 g

Bekon



Czas smażenia: 7 min



Czas przygotowania: 5 min



Liczba porcji: 1-2

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej frytkownicę do 175°C przez 5 minut. W razie potrzeby pracować partiami i ostrożnie rozłożyć kawałki boczku w jednej warstwie we frytkownicy.
2. Smażyć przez 3 minuty. Odwróć i smaż do uzyskania chrupkości przez 3 do 4 minut.
3. Przełóżyc na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym i odsączyc. Złac nadmiar płynu z boczku z dna frytkownicy.
4. Powtórzyć procedurę z pozostałymi kawałkami boczku.



Składniki

· 6 plasterów boczku



Kalorie:
650 kcal



Białko:
17 g



Węglowodany:
0 g



Tłuszcz:
65 g



Składniki

- 225 g halloumi, pokrojonego w plastry 6 x 1 cm
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka wędzonej papryki, mieszanki ziół lub innych przypraw (opcjonalnie)

Halloumi



Czas smażenia: 10 min



Czas przygotowania: 10 min



Liczba porcji: 2

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej frytkownicę do 200°C przez 2 minuty. Dokładnie osusz halloumi papierem kuchennym lub czystą ściereczką, a następnie posmaruj oliwą. Dopraw solą i pieprzem i w razie potrzeby dopraw.
2. Umieść halloumi we frytkownicy i smaż przez 8 minut, aż zacznie brązowieć. Odwróć i smaż przez kolejne 2-5 minut, aż będzie chrupiące i złociste.



Kalorie:
797 kcal



Białko:
49,5 g



Węglowodany:
3,4 g



Tłuszcz:
65 g

Kiełbasy



Czas smażenia: 10–15 min



Czas przygotowania: 3 min



Liczba porcji: 2–3

Sposób przygotowania

1. Nakłuj kiełbaski kilka razy ostrym nożem (nie jest to konieczne, ale pomoże uwolnić więcej tłuszczu). Ułóż kiełbaski w jednej warstwie w pojemniku do smażenia.
2. Nastawić frytkownicę na 180°C i smażyć przez 10–15 minut, obracając co 5 minut, aż kiełbaski będą ugotowane. Jeśli masz termometr do mięsa, sprawdź, czy temperatura w środku osiągnęła 75°C.
3. Podawać z wybranym sosem.



Składniki

· 3 kiełbaski do wyboru



Kalorie:
2000 kcal



Białko:
129 g



Węglowodany:
9 g



Tłuszcz:
160 g

Roladki pizzowe



Składniki

- 1 ciasto francuskie (275 g)
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 6 łyżek ketchupu
- 1 ząbek czosnku (drobno posiekany)
- 100 g pokrojonego sera
- 100 g szynki
- 1-2 jajka
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 - 2 łyżeczki przyprawy do pizzy



Czas smażenia: 10 min



Czas przygotowania: 30 min



Liczba porcji: 6-8

Sposób przygotowania

1. Przygotuj mieszankę pomidorową na ciasto. Wymieszaj ketchup z przecierem pomidorowym, czosnkiem (do smaku), przyprawą do pizzy i oliwą z oliwek.
2. Rozwiń ciasto francuskie i posmaruj je mieszanką pomidorową. Następnie ułóż szynkę i pokrojony ser.
3. Skropić oliwą z oliwek i posypać przyprawami.
4. Zwinąć ciasto i posmarować końce roztrzepanym jajkiem (nie jest to konieczne).
5. Pokroić roladę na równe kawałki i ponownie posmarować końce roztrzepanym jajkiem do smaku.
6. Ułóż równej wielkości kawałki we frytkownicy. Liczba ślimaków do pizzy zależy od ich wielkości. Około 6-8 sztuk.
7. Nastawić frytkownicę na 200°C i piec przez 10 minut.



Kalorie:
2000 kcal



Białko:
90 g



Węglowodany:
145 g



Tłuszcz:
215 g

Klopsiki



Czas smażenia: 8 min



Czas przygotowania: 10 min



Liczba porcji: 2-3

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej frytkownicę do 185°C przez 10 minut. Lekko posmaruj pojemnik frytkownicy olejem.
2. W dużej misce wymieszaj wołowinę, cebulę, parmezan, bułkę tartą, jajko, włoską przyprawę, sól, czosnek w proszku, cebulę w proszku i pieprz. Uformuj mieszankę wołowiny w 16 (3-4 cm) kulek.
3. W razie potrzeby pracować partiami i spłaszczyć klopsiki w jednej warstwie we frytkownicy. Posmaruj wierzch kulek olejem.
4. Smażyć do lekkiego zrumienienia na powierzchni, około 8 minut.



Składniki

- 400 g chudej mielonej wołowiny
- 1 starta mała żółta cebula
- 50 g startego parmezanu
- 15 g pełnoziarnistej bułki tartej panko
- 1 duże jajko, lekko ubite
- 5 g przyprawy włoskiej i soli
- 2,5 g czosnku w proszku
- 1 g cebuli w proszku i mielonej papryki



Kalorie:
1210 kcal



Białko:
91,5 g



Węglowodany:
17,5 g



Tłuszcz:
85 g

Pierś z kurczaka



 Czas smażenia: 10 min

 Czas przygotowania: 12 min

 Liczba porcji: 1-2

Sposób przygotowania

1. Wyjmij mięso z lodówki i pozwól mu dojść do temperatury pokojowej.
2. Oczyść mięso z wykrojów.
3. Rozdrobnij mięso tak, aby miało grubość 0,5-1 cm.
4. Doprawić solą i przyprawami do smaku.
5. Użyj jednej łyżki stołowej oliwy z oliwek i natrzyj nią równomiernie mięso.
6. Umieścić we frytkownicy na 12 minut w temperaturze 190°C, równomiernie rozprowadzając mięso na patelni.
7. Po 6 minutach smażenia obróć mięso na drugą stronę.
8. Po zakończeniu smażenia zaleca się odczekać 5 minut przed podaniem, aby umożliwić zatrzymanie wszystkich soków w mięsie.

Składniki

- 1 łyżka soli
- 1 łyżka czosnku w proszku
- 300 g piersi z kurczaka
- 1-2 łyżki oleju
- Przyprawa do mięsa według uznania

 Kalorie:
550 kcal

 Białko:
75 g

 Węglowodany:
2 g

 Tłuszcz:
20 g

Stek



Czas smażenia: 35 min



Czas przygotowania:
8-12 min



Liczba porcji: 1

Sposób przygotowania

1. Dopraw solą i pieprzem. Zaleca się odstawić na 30 minut.
2. Posmaruj olejem. Powinien mieć około 3 cm grubości.
3. Rozgrzej frytkownicę z pojemnikiem do 200°C przez 2 minuty.
4. Włóż stek na 6 minut do temperatury 200°C, a następnie obróć i kontynuuj smażenie w tej samej temperaturze przez 2 minuty.
5. Teraz stek powinien być rzadki lub średnio wysmażony.
6. Po kolejnych 2 minutach będzie średnio wysmażony, a po kolejnych 2 minutach będzie dobrze wysmażony.
7. Po zakończeniu smażenia odczekaj 5 minut przed spożyciem.



Składniki

- 150-200 g steku z polędwicy wołowej
- Sól
- Pieprz
- 1 łyżka oleju rzepakowego



Kalorie:
315 kcal



Białko:
40 g



Węglowodany:
0 g



Tłuszcz:
17 g



Łosoś



Czas smażenia: 10 min



Czas przygotowania: 30 min



Liczba porcji: 1-2

Sposób przygotowania

1. Dopraw solą i pieprzem. Zaleca się pozostawienie w tym stanie na 30 minut dla lepszego wchłaniania.
2. Posmaruj oliwą.
3. Umieść na patelni w temperaturze 180°C i piecz przez 10 minut

Składniki

- 300 g łososia ze skórą
- Sól
- Pieprz
- 1 łyżka oliwy z oliwek



Kalorie:
600 kcal



Białko:
60 g



Węglowodany:
0 g



Tłuszcz:
45,1 g

Paluszki rybne



Czas smażenia: 8 min



Czas przygotowania: 2 min



Liczba porcji: 2

Sposób przygotowania

1. Rozgrzewać frytkownicę przez 2 minuty w temperaturze 200°C.
2. Umieścić paluszki rybne w pojemniku do smażenia.
3. Posmarować olejem.
4. Smażyć łącznie przez 8 minut w temperaturze 200°C. W połowie smażenia odwrócić paluszki rybne na 1.
5. W zależności od rodzaju frytkownicy, w pojemniku powinno zmieścić się 10-12 paluszków rybnych.



Składniki

- 250 g mrożonych paluszków rybnych
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka oleju rybnego



Kalorie:
550 kcal



Białko:
32,5 g



Węglowodany:
35 g



Tłuszcz:
33 g



Składniki

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cytryna, wyciśnięty sok
- 1 łyżka pieprzu cytrynowego
- 1/4 łyżki stołowej papryki
- 1/4 łyżki stołowej czosnku w proszku
- 200 g niegotowanych krewetek średniej wielkości, obranych i pozbawionych pestek
- 1 cytryna, pokrojona w plasterki

Krewetki



Czas smażenia: 6–8 min



Czas przygotowania: 5 min



Liczba porcji: 2–3

Sposób przygotowania

1. Rozgrzać frytkownicę do 200°C.
2. W misce wymieszać olej, sok z cytryny, pieprz cytrynowy, paprykę i czosnek w proszku. Dodaj krewetki i wymieszaj.
3. Smażyć krewetki w rozgrzanej frytkownicy, aż na zewnątrz będą jasnoróżowe, a mięso będzie nieprzezroczyste, około 6–8 minut. Podawać z plasterkami cytryny.



Kalorie:
210 kcal



Białko:
22 g



Węglowodany:
3 g



Tłuszcz:
11,8 g

Roladki z jajek



Czas smażenia: 10 min



Czas przygotowania: 20 min



Liczba porcji: 2-3

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej olej na średniej wielkości patelni. Dodaj wieprzowinę i czosnek i gotuj, mieszając od czasu do czasu, aż dobrze się zrumieni, około 3 minut. Dodaj kapustę i szalotki; gotować, mieszając od czasu do czasu, aż kapusta zacznie wędznąć, około 3 minut. Wymieszaj sok z limonki i sos sojowy. Zdjąć z ognia.

2. Rozłóż 3 opakowania po bułkach w odległości 1 punktu od siebie; posmaruj 1 stronę całkowicie jajkiem. Umieść 3-4 łyżki nadzienia na środku każdego opakowania. Przeturlaj końcówkę znajdującą się najbliżej Ciebie nad nadzieniem; następnie pociągnij boczne końcówki do środka. Kontynuuj odsuwanie się od siebie, aby szczelnie zamknąć nadzienie. Powtórz proces z pozostałymi rolkami i nadzieniem.

3. Umieść bułki jajeczne w pojemniku do smażenia i posmaruj je olejem. Smaż w temperaturze 200°C na złoty kolor przez około 10 minut i obróć je w połowie.



Składniki

- 150 g mielonej wieprzowiny
- 10 g drobno posiekanego czosnku
- 150 g drobno posiekanej kapusty
- 50 g posiekanej dymki
- 1 duże jajko
- 6 owijek do bułek jajecznych
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka sosu sojowego



Kalorie:
438 kcal



Białko:
37,7 g



Węglowodany:
4,6 g



Tłuszcz:
29,1 g

Jajka na twardo



Składniki

· 6 jajek



Czas smażenia: 20 min



Czas przygotowania: 5 min



Liczba porcji: 1-2

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej frytkownicę do 120°C przez 5 minut. Jeśli to konieczne, wkładaj jajka do frytkownicy partiami i smaż je przez 20 minut. W międzyczasie przygotuj dużą miskę z lodowatą wodą.
2. Natychmiast zanurz ugotowane jajka w lodowatej wodzie. Odstawić do ostygnięcia na około 5 minut.
3. Odcedź i obierz jajka.



Kalorie:
498 kcal



Białko:
40,9 g




Węglowodany:
3,1 g



Tłuszcz:
35,9 g

Muffiny

 Czas smażenia: 12–15 min

 Czas przygotowania: 20 min

 Ilość porcji: 6–8

Sposób przygotowania

1. Podgrzej frytkownicę do 160°C przez 2 minuty. W dużej misce połącz olej, jogurt, jajka i mleko, a następnie dodaj cukier, mąkę i sodę oczyszczoną i dobrze wymieszaj. Wmieszaj jagody, wiórki czekoladowe lub suszone owoce, jeśli używasz. Przełóż masę do silikonowych foremek na babeczki lub foremek na muffinki wypełnionych w trzech czwartych papierowymi kubeczkami. Powinieneś być w stanie upiec 6–8 babeczek, w razie potrzeby zrób to partiami.

2. Umieść babeczki lub blachę do pieczenia we frytkownicy i piecz przez 12–15 minut, aż babeczki będą złotobrązowe.



Składniki

- 6 łyżek oleju rzepakowego
- 75 g jogurtu naturalnego
- 1 jajko
- 2 łyżki mleka
- 100 g złotej kaszy manny z cukrem
- 150 g mąki zwykłej
- ¼ łyżki soli
- 75 g jagód, kawałków czekolady lub suszonych owoców

 Kalorie:
1107 kcal

 Białko:
12 g

 Węglowodany:
110,2 g

 Tłuszcz:
68,8 g

Ciastka czekoladowe



Składniki

- 120 g masła
- 100 g brązowego cukru
- 50 g białego cukru
- 1 jajko
- 1 łyżka wanilii
- 180 g zwykłej mąki
- 1 łyżka sody oczyszczonej
- 200 g półsłodkich wiórków czekoladowych



Czas smażenia: 5-7 min



Czas przygotowania: 35 min



Ilość porcji: 2-4

Sposób przygotowania

1. Pozwól masłu lekko się roztopić. Dodaj brązowy i biały cukier i ubijaj do całkowitego połączenia. Dodaj jajko i wanilię i ubijaj przez kolejne 30 sekund. Dodaj pozostałe składniki, aż do całkowitego połączenia.
2. Wstawić do lodówki na 30 minut lub na całą noc (nie jest to konieczne). Umieścić papier do pieczenia we frytkownicy. Nabierać kulki ciasta do frytkownicy, wielkości około 2 łyżek stołowych, w odległości około 1,5 cm od siebie. W zależności od wielkości frytkownicy, powinno się zmieścić 2-4 kulek.
3. Smażyć w temperaturze 175°C przez 5-7 minut lub do uzyskania złotego koloru. Pozostawić ciastka do ostygnięcia na 2-3 minuty przed wyjęciem.



Kalorie:
3200 kcal



Białko:
42,8 g



Węglowodany:
389 g



Tłuszcz:
172,2 g

Pieczone jabłko z syropem klonowym



Czas smażenia: 12 min



Czas przygotowania: 5 min



Liczba porcji: 1

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej frytkownicę do 190°C przez 5 minut. Lekko posmaruj pojemnik frytkownicy olejem.
2. W dużej misce wymieszaj plasterki jabłka, syrop klonowy, skórkę pomarańczową, olej rzepakowy, wanilię, cynamon i sól. Dobrze wymieszać.
3. Rozłóż plasterki jabłka w jednej warstwie we frytkownicy
4. Smażyć, aż jabłka będą miękkie i przyrumienione na brzegach, około 12 minut.



Składniki

- 3 małe jabłka, obrane i pokrojone w 2-3 cm plastry
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- starta skórka z pomarańczy
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- ekstrakt waniliowy
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu
- szczypta soli



Kalorie:
233 kcal



Białko:
1,2 g



Węglowodany:
54,3 g



Tłuszcz:
0 g

Pieczona marchewka z



Składniki

- 400 g młodej marchewki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka miodu
- sól
- pieprz



Czas smażenia: 12 min



Czas przygotowania: 10 min



Liczba porcji: 2

Sposób przygotowania

1. Wymieszaj marchewki w misce z oliwą z oliwek, miodem, solą i pieprzem.
2. Odstaw na co najmniej 5 minut.
3. Umieść na patelni i smaż przez 12 minut w temperaturze 200°C, aż marchewki będą karmelizowane i złotobrązowe.



Kalorie:
360 kcal



Białko:
2,5 g



Węglowodany:
38 g



Tłuszcz:
19,8 g