

POZNAJ
SMAKOWITE
INSPIRACJE NA
KAŻDĄ PORĘ
DNIA!

SZYBKO,
CHRUPIĄCO
I BEZ NUDY
W KUCHNI!

AIR FRYER



www.pyszniegotuj.pl



WSTĘP



Tempo życia nie zwalnia, a my coraz częściej szukamy sprytnych sposobów, żeby jeść zdrowo, nie rezygnując z czasu dla siebie. Bo przecież chodzi o coś więcej niż tylko posiłek: o smak, lekkość i to uczucie, że robisz coś dobrego bez wysiłku.

Gotowanie zmienia zasady gry, dziś liczy się spryt, prostota i smak. Bez sterty naczyń, bez godzin przy garnkach, za to z pełną kontrolą nad tym, co jesz.

I wtedy pojawia się on - **AirFryer**.

Niewielki, ale zaskakująco skuteczny, idealny zarówno dla singli, którzy chcą szybko przygotować coś dla siebie, jak i dla rodzin, gdzie liczy się tempo, wygoda i uniwersalność.

Chrupiące frytki, soczyste mięso, pieczone warzywa czy nawet deser — wszystko przygotujesz szybciej, lżej i bez nadmiaru tłuszczu.

W e-booku znajdziesz 18 inspirujących przepisów, od śniadań, przekąsek, przez dania główne, wege, kolacje po desery.

Bo gotowanie może być łatwe.
I przyjemne.





LISTA PRZEPISÓW

KAŻDA PORCJA DLA 2 OSÓB



Śniadania

- chrupiące grzanki z awokado i serem
- mini wrapy pełne energii
- jajka zapiekane w chrupiącej bułeczce

Przekąski

- szaszłyki fiesta smaków
- złociste frytki
- krewetki w złotej panierce

Dania główne

- pikantne żeberka "wow"
- mistrzowski stek wołowy
- łosoś pieczony w aromatycznej odświeżce

Wege

- tofu w sezamowej glazurze z imbirem
- pieczony kalafior total crunch
- faszerowana cukinia pełna smaków

Kolacje

- chrupiące zapiekanki
- grillowane warzywa
- pizzerinki total flavor

Desery

- brownie czekoladowe z masłem orzechowym
- owocowe słodkości z ciasta francuskiego
- tarta z truskawkami na kruchym spodzie

Parametry tj. czas i temperatura pieczenia podane w przepisach zostały uśrednione dla różnych modeli AirFryer dostępnych na rynku, dlatego należy traktować je jako wartości przybliżone.



AIRFRYER BEZ TAJEMNIC



Jak działa AirFryer?

AirFryer to kompaktowe urządzenie, które wykorzystuje intensywny obieg gorącego powietrza, aby szybko i równomiernie przygotować jedzenie — chrupiące z zewnątrz, miękkie w środku.

Wnętrze urządzenia składa się z:

- jednej (górnej) lub dwóch grzałek (górna i dolna)
- wentylatora, który rozprowadza gorące powietrze wokół jedzenia.

Dzięki temu:

- jedzenie piecze się równomiernie z każdej strony
- szybko robi się chrupiące na zewnątrz
- w środku zostaje miękkie i soczyste i co najważniejsze — bez dużych ilości tłuszczu.

Dlaczego działa „jak smażenie”?

Szybki obieg gorącego powietrza daje efekt podobny do smażenia:

- chrupiąca skórka
- złocisty kolor
- intensywny smak

Co to oznacza w praktyce?

- krótszy czas pieczenia niż w piekarniku
- mniej tłuszczu niż przy smażeniu
- mniej sprzątania.



ZANIM WRZUCISZ DO KOSZYKA...

Dobre efekty w AirFryer zaczynają się już na etapie przygotowania składników. To, jak pokroisz produkty i czy dodasz tłuszcz, ma ogromny wpływ na końcowy smak i chrupkość.

Jak kroić produkty?

Staraj się kroić składniki na równe kawałki, dzięki temu upieką się równomiernie.

- frytki → podobnej grubości słupki
- warzywa → nie za drobno (żeby się nie wysuszyły)
- mięso → kawałki o zbliżonej wielkości

Zbyt małe kawałki mogą się przypalić, a zbyt duże będą surowe w środku.

Czy używać oleju?

Tak — ale z umiarem.

W większości przypadków wystarczy:

- 1–2 łyżki oliwy/oleju na całą porcję
- albo delikatne spryskanie składników

Olej pomaga:

- uzyskać złocisty kolor
- poprawić smak
- zwiększyć chrupkość



Produkty tłuste (np. skrzydełka) często nie potrzebują dodatkowego tłuszczu.

Warto wiedzieć:

1. Nie przepełniaj kosza
Jedzenie potrzebuje przestrzeni — inaczej będzie się „dusić”, zamiast piec.
2. Odpowiednia temperatura
Chrupkość pojawia się przy wyższych temperaturach (180–200°C).
3. Mieszaj w trakcie
W połowie czasu potrząśnij koszem lub przewróć składniki — dzięki temu będą równomiernie przypieczone.



RODZAJE AIRFRYRÓW - CO WARTO WIEDZIEĆ?

AirFryery różnią się wielkością, mocą i funkcjami, ale działają na tej samej zasadzie.



Wielkość:



- Małe (1-3 l) → dla 1-2 osób
- Duże (4-12 l+) → na większe porcje

Moc:

- Od 800 W do 3000 W → im wyższa moc, tym szybsze nagrzewanie i krótszy czas przygotowania potrawy

Sterowanie:

- Manualne → pokrętła (czas + temperatura), proste i niezawodne
- Z kolorowym wyświetlaczem → automatyczne programy, łatwiejsza kontrola i wygoda

Dodatkowe opcje:

- Z aplikacją My Perfect Home → sterowanie z telefonu
- Dwukomorowe → idealne, jeśli robisz np. mięso + dodatki za jednym razem.



TIPY I TRIKI, KTÓRE ROBIA RÓŻNICĘ



Jak zrobić super chrupiące frytki?

- Pokrój ziemniaki na równe słupki
- Namocz je w zimnej wodzie przez 20–30 min
- Dokładnie osusz
- Dodaj 1 łyżkę oleju
- Piecz w 190–200°C i potrząśnij w połowie czasu

Sekret: luz w koszu + wysoka temperatura = chrupkość.

Jak nie wysuszyć mięsa?

- Nie piecz zbyt długo — lepiej sprawdzić wcześniej
- Dodaj odrobinę oleju lub marynatę
- Ustaw średnią temperaturę (170–180°C)
- Dla grubych kawałków → niższa temp. + dłuższy czas

Bonus: daj mięsu „odpocząć” 2–3 min po pieczeniu.



Jak szybko odświeżyć jedzenie (np. pizzę)?

- Włóż do air fryera na 160–170°C na 3–5 minut
- Nie przykrywaj — ma się zrobić chrupiące

Działa lepiej niż mikrofalówka — pizza znów jest puszysta i chrupiąca.

Sekret chrupkości: odrobina oleju robi różnicę

- Co do zasady AirFryer nie smaży w tłuszczu, więc bez odrobiny oleju jedzenie może wyjść suche i mało apetyczne
- Wystarczy delikatna mgiełka oleju (spray albo pędzelek).
- Dzięki temu danie ma lepszy kolor, chrupkość i smak.

Działa świetnie przy frytkach, warzywach i mięsie.



SNIADANIA



CHRUPIĄCE GRZANKI Z AWOKADO I SEREM



PRZYGOTOWANIE

1. Pieczywo skrop oliwą
2. Awokado pokrój na kawałki z fetą/ mozzarellą, solą i pieprzem
3. Piecz np. w AirFryer MFR-17:

Etap 1 (grzanki):

- 180°C, czas → 3–4 min (same pieczywo)

Etap 2 (z dodatkami):

- Nałóż kawałki z awokado i fety + chili
- 180°C, czas → 2–3 min (krótkie zapieczenie)
- Na koniec posyp posiekana pietruszką.

SKŁADNIKI

- 2–4 kromki chleba
- 1 dojrzałe awokado
- 50–80 g sera feta/mozzarella
- 1 łyżka oliwy
- sól, pieprz
- płatki chili
- natka pietruszki



Ostatnie szlify

- Nie trzymaj za długo w 2 etapie → awokado ma zostać kremowe
- Możesz dodać pomidorki na wierzch
- Kilka kropel cytryny = świeżość



MINI WRAPY PEŁNE ENERGII



PRZYGOTOWANIE

1. Zetrzyj ser, pokrój szynę lub boczek
2. W misce wymieszaj: jajka + dodatki
3. Dopraw solą i pieprzem
4. Nałóż masę na tortillę
5. Zawień w wrap (jak burrito)
6. Piecz np. w AirFryer MFR-16 w temperaturze 180°C, czas → 5–6 min, aż tortilla będzie chrupiąca, a ser się rozpuści.

SKŁADNIKI

- 2 małe tortille
- 2 jajka
- 2–4 łyżki sera
np. cheddar / mozzarella
- 2–4 plastry szynki lub
boczku
- sól, pieprz
- pietruszka



Dodatki i porady

- Nie dawaj za dużo masy → żeby nie wypłynęła
- Możesz zawinąć w papier do pieczenia (bezpieczniej)
- Dodaj szpinak lub pomidory dla świeżości



JAJKA ZAPIEKANE W CHRUPIĄCEJ BUŁECZCE



PRZYGOTOWANIE

1. Odetnij „czapkę” bułki i wydrąż środek
2. Wsyp trochę sera i dodatków
3. Wbij jajko do środka
4. Dopraw solą i pieprzem
5. Piecz np. w AirFryer MFR-09 w temperaturze 180°C, czas → 8–10 min, krócej = bardziej płynne żółtko
6. Na koniec posyp szczypiorkiem.

SKŁADNIKI

- 2 bułki (kajzerki lub inne)
- 2 jajka
- 2–4 łyżki sera
np. mozzarella / cheddar
- 2 łyżki szynki lub warzyw,
np. papryka, ogórek,
pomidory suszone
- sól, pieprz
- szczypiorek do dekoracji



Warto wiedzieć:

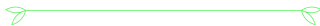
- Uważaj, żeby jajko nie wypłynęło (nie przepalniaj bułki)
- Możesz podpiec samą bułkę 2 min wcześniej → bardziej chrupiąca



PRZEKĄSKI



SZASZŁYKI FIESTA SMAKÓW



SKŁADNIKI

- 400 g piersi z kurczaka lub karkówki / indyka
- 1 papryka
- 1/2 czerwonej cebuli
- 1 mała cukinia
- 1 ananas
- 1-2 łyżki oliwy

Marynata:

- 1 łyżka oleju lub oliwy
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1/2 łyżeczki papryki wędzonej
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki soli i pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso pokrój w kostkę (ok. 3 cm)
2. Warzywa w podobnej wielkości kawałki
3. Wymieszaj mięso z marynatą
4. Odstaw na min. 30 minut (lepiej 2-3 h)
5. Nabij na patyczki do szaszłyków
naprzemiennie: mięso + warzywa
6. Piecz np. w AirFryer w temperatura:
180°C, czas → 12-15 minut, w połowie
czasu obróć szaszłyki.

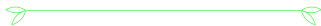


Podaj z:

- frytkami
- ryżem
- sosem czosnkowym lub BBQ

Wybierz AirFryer MFR-13 z dwoma koszami, a szaszłyki i dodatki zrobisz za jednym razem.

ZŁOCISTE FRYTKI



SKŁADNIKI

- 3-4 średnie ziemniaki
- 1-2 łyżki oleju
- 1/2 łyżeczki soli

Opcjonalnie przyprawy:

- papryka słodka lub wędzona
- czosnek w proszku
- pieprz
- zioła (np. oregano)



PRZYGOTOWANIE

1. Obierz (opcjonalnie) i pokrój ziemniaki w frytki
2. Namaczanie WAŻNE! Zalej zimną wodą na 20-30 minut: usuwa skrobię = bardziej chrupiące frytki
3. Dokładnie osusz ręcznikiem papierowym
4. Wymieszaj z olejem i przyprawami
5. Piecz np. w AirFryer MFR-14M/WIFI w temperaturze: 180°C, czas → 15-20 minut. W połowie czasu potrząśnij koszykiem / przemieszaj frytki
6. Na koniec możesz podkręcić do 200°C na 3-5 min, żeby były ekstra chrupiące.



Sekret idealnych frytek

- Nie przeładuj koszyka, lepiej robić na 2 razy
- Cieńsze = bardziej chrupiące
- Dodaj sól dopiero po pieczeniu (bardziej chrupią!)



TURBO CHRUPIĄCE SKRZYDEŁKA



SKŁADNIKI

- 600–700 g skrzydełek z kurczaka
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- ½ łyżeczki papryki wędzonej (opcjonalnie, ale polecamy)
- ½ łyżeczki czosnku granulowanego
- ½ łyżeczki cebuli suszonej
- ¼ łyżeczki pieprzu



PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj mięso: skrzydełka dokładnie umyj i bardzo dobrze osusz papierem (im bardziej suche, tym bardziej chrupiące)
2. Dopraw: w misce wymieszaj wszystkie przyprawy + proszek do pieczenia
3. Dodaj skrzydełka: dokładnie obtocz je w przyprawach
4. Piecz np. w AirFryer MFR-10M/WIFI: 180°C, czas → 20 min, a następnie 200°C → 10–15 min (na chrupkość).



Perfekcyjna chrupkość

Aby skrzydełka wyszły wyjątkowo chrupiące, warto dodać 1 łyżeczkę proszku do pieczenia do przypraw przed pieczeniem. Pomaga on wysuszyć skórę i sprawia, że podczas pieczenia staje się ona złocista i przyjemnie chrupiąca.



KREWETKI W ŻŁOTEJ PANIERCE



SKŁADNIKI

- 300–400 g krewetek obranych, bez ogonków lub z – jak wolisz
- 1 jajko
- 3–4 łyżki mąki

Panierka:

- 1/2 szklanki bułki tartej
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki papryki słodkiej
- sól, pieprz
- Dodatkowo:
 - 1 łyżka oleju (spray lub pędzelkiem)



PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj krewetki: jeśli są mrożone → rozmroź i dobrze osusz. To ważne, żeby panierka się trzymała
2. Panierowanie: obtocz kolejno: w mące, w jajku, w bułce tartej (dobrze docisnij)
3. Piecz np. w AirFryer MFR-17 w temperatura: 180°, czas → 6–8 minut.
4. Przed pieczeniem: spryskaj lekko olejem → będą złociste i chrupiące.
5. W połowie pieczenia delikatnie obróć.



Żłocista panierka

- Nie piecz za długo — krewetki robią się gumowe
- Panko > zwykła bułka tarta (dużo lepszy efekt)
- Możesz dodać do panierki odrobinę parmezanu



DANIA GŁÓWNE



PIKANTNE ŻEBERKA "WOW"



SKŁADNIKI

- 500–700 g żeberka wieprzowych

Pikantna marynata:

- 2 łyżki sosu BBQ
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka papryki wędzonej
- 1/2–1 łyżeczki chili (wg ostrości)
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki soli
- pieprz



PRZYGOTOWANIE

1. Osusz żeberka papierem i podziel.
2. Jeśli mają błonę od spodu → usuń (będą bardziej miękkie)

Marynowanie

1. Dokładnie natrzyj żeberka marynatą
2. Odstaw na min. 1–2 h (najlepiej na noc)
3. Piecz np. w AirFryer MFR-14M/WIFI:

Etap 1 (miękość):

1. 160°C → 20 minut

Etap 2 (chrupiąca skórka):

1. 180°C → 10–15 minut

2. W połowie pieczenia: obróć żeberka.



Tipy dotyczące pieczenia

- Jeśli żeberka są grube → wydłuż pierwszy etap o 5–10 min
- Nie układaj ich ciasno
- Na koniec możesz dać 200°C na 2–3 min dla karmelizacji



MISTRZOWSKI STEK WOŁOWY



PRZYGOTOWANIE

1. Wyjmij mięso z lodówki 30 min wcześniej
2. Natrzyj oliwą, solą i pieprzem
3. Piecz np. w AirFryer MFR-10M/WIFI: temperatura 200°C,
4. Czas pieczenia:
rare: 6–7 min
medium rare: 8–10 min
medium: 10–12 min
5. W połowie pieczenia obróć stek.

SKŁADNIKI

- 2 steki wołowe np. rostbef, antrykot ok. 2–3 cm grubości
- 1–2 łyżki oliwy
- sól
- świeżo mielony pieprz

Opcjonalnie:

- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka masła
- rozmaryn lub tymianek



Na finisz Game Changer

- Po wyjęciu: połóż na steku kawałek masła + czosnek + zioła
- Odstaw na 5 minut odpoczynku -> mięso będzie mega soczyste!



ŁOSOŚ PIECZONY W AROMATYCZNEJ ODSŁONIE



SKŁADNIKI

- 2 filety z łososia (ok. 300–400 g)
- 1 łyżka oliwy
- sól, pieprz

Opcjonalnie:

- 1/2 cytryny
- 1 ząbek czosnku,
- koperek lub natka pietruszki
- 1 łyżeczka miodu lub musztardy



PRZYGOTOWANIE

1. Osusz łososia papierem
2. Skrop oliwą, dopraw solą i pieprzem

Dodatki

1. Polej sokiem z cytryny
2. Dodaj czosnek i odrobinę miodu/ musztardy na wierzch

3. Piecz np. w AirFryer MFR-17:
temperatura: 180°C, czas → 8–10 minut.

Grubszy filet → bliżej 10 min.

Cieńszy → 7–8 min.



Pamiętaj, że:

- Łosoś jest gotowy, gdy łatwo się rozdziela widelcem
- Nie piecz za długo → robi się suchy
- Skórą do dołu = bardziej soczysty



WEGE

Pysznie
gotuj



www.pyszniegotuj.pl

TOFU W SEZAMOWEJ GLAZURZE Z IMBIREM



SKŁADNIKI

- 1 kostka tofu ok. 180–200 g
- 1 łyżka oleju sezamowego

Marynata:

- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka świeżego imbiru (starty) lub 1/2 łyżeczki suszonego
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty)
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki oleju sezamowego
- szczypior - do dekoracji



PRZYGOTOWANIE

1. Odsącz tofu i owiń w ręcznik papierowy
2. Dociśnij (np. talerzem) na 10–15 min, żeby pozbyć się wody
3. Pokrój w kostkę

Marynowanie

1. Wymieszaj składniki marynaty
2. Dodaj tofu i delikatnie wymieszaj
3. Odstaw na 15–30 minut
4. Piecz np. w AirFryer: temperatura: 180°C,
→ czas: 10–12 minut
5. W połowie czasu: potrząśnij koszykiem /
obróć kawałki
6. Na koniec: możesz podkręcić 200°C

na 2–3 min dla chrupkości.



Świetne z:

- ryżem
- makaronem azjatyckim
- warzywami stir-fry

Wybierz AirFryer MFR-13 z dwoma koszami,
a tofu i dodatki zrobisz za jednym razem.



PIECZONY KALAFIOR TOTAL CRUNCH



SKŁADNIKI

- 1 mały kalafior
- 1-2 łyżki oliwy
- sól, pieprz
- 1/2 łyżeczki papryki + czosnku



PRZYGOTOWANIE

1. Podziel kalafior na różyczki.
2. Wymieszaj z oliwą i przyprawami
3. Piecz np. w AirFryer: temperatura 180°C, czas → 12-15 min.
4. W połowie pieczenia przemieszaj
5. Złoty kolor? Podkręć na koniec temperaturę do 200°C na 2-3 min.



Więcej chrupkości?

Dodaj 1 łyżkę bułki tartej lub parmezanu przed pieczeniem

FASZEROWANA CUKINIA PEŁNA SMAKÓW



SKŁADNIKI

- 2 cukinie
- 1/2 cebuli
- 1/2 papryki
- 1 mały pomidor lub kilka koktajlowych
- 2–3 łyżki kukurydzy lub fasoli (opcjonalnie)
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz, papryka, czosnek
- garść sera mozzarella lub feta



PRZYGOTOWANIE

1. Cukinie przekrój na pół i wydrąż środek
2. Środek + warzywa drobno pokrój
3. Podsmaż na patelni (lub wymieszaj na surowo dla szybszej wersji)
4. Dopraw i nałóż farsz do cukinii
5. Posyp serem (opcjonalnie)
6. Piecz np. w AirFryer MFR-16 w temperaturze 180°C, czas → 12–15 min.



Podkręć smak

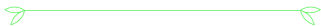
- Dodaj ciecierzycę → więcej białka
- Feta zamiast mozzarelli = więcej smaku
- Udekoruj zielenią



KOLAGJE



CHRUPIĄCE ZAPIEKANKI



SKŁADNIKI

- 1 duża bagietka lub 2 małe
- 150 g pieczarek
- 100 g sera żółtego gouda lub mozzarella
- pomidorki koktajlowe
- 1/2 małej cebuli
- 1–2 łyżki masła lub oliwy
- sól i pieprz do smaku
- ketchup lub sos czosnkowy
- opcjonalnie: szynka, salami lub kukurydza i pietruszka do dekoracji



PRZYGOTOWANIE

1. Bagietkę przekrój wzdłuż na pół
2. Pieczarki i cebulę pokrój drobno
3. Podsmaż je na patelni na maśle/oliwie przez ok. 5–7 min (aż odparuje woda)
4. Opcjonalnie dodaj szynkę lub inne dodatki
5. Dopraw solą i pieprzem
6. Na pieczywo wyłóż farsz, posyp startym serem
7. Piecz np. w AirFryer MFR-09 w temperaturze 180°C, czas → 5–8 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni
8. Posyp świeżą pietruszką.



Chrupiące pieczywo?

Włóż najpierw same bagietki na 2–3 minuty do AirFryera, a dopiero potem dodaj składniki i zapiekaj — będą dużo bardziej chrupiące.



GRILLOWANE WARZYWA



SKŁADNIKI

- 1 mały brokuł
- 2 marchewki
- 1 czerwona papryka
- 1 czerwona cebula
- 2 średnie ziemniaki
- 1 mały bakłażan
- kilka gałązek świeżego tymianku
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz
- opcjonalnie: czosnek granulowany / papryka słodka



PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki pokrój w łódeczki
2. Marchewkę w grubsze słupki lub plasterki
3. Brokuł podziel na różyczki
4. Paprykę pokrój w większe kawałki
5. Cebulę w piórka
6. Bakłażana w półplasterki
7. Wrzuć wszystko do dużej miski
8. Dodaj oliwę, sól, pieprz i przyprawy
9. Dorzuć listki tymianku (albo całe gałązki)
10. Dokładnie wymieszaj
11. Piecz np. w AirFryer MFR-10M/WIFI w temperaturze: 190°C, czas → 15-20 min.



Wskazówki

- po 10 minutach przemieszaj
- jeśli ziemniaki są twardsze, możesz: wrzucić je 5 minut wcześniej niż resztę
- na koniec podkręć temperaturę do 200°C na 2-3 minuty — warzywa złapią lekko grillowaną, przypieczoną skórkę



PIZZERINKI TOTAL FLAVOR



SKŁADNIKI

- 4 małe spody do pizzy lub bułki / tortille
- sos pomidorowy
- 150–200 g sera mozzarella
- świeża bazylia
- pomidorki koktajlowe
- szynka
- papryczka chili (opcjonalnie)
- czosnek (drobno posiekany lub granulowany)
- oliwa z oliwek
- oregano / zioła



PRZYGOTOWANIE

1. Posmaruj spody cienką warstwą sosu pomidorowego
2. Posyp startą mozzarellą
3. Dodaj dodatki:
wersja 1: sama mozzarella + czosnek
wersja 2: mozzarella + pomidorki + szynka
wersja 3: mozzarella + papryczki chili
wersja 4: klasyczna + świeża bazylia
(po upieczeniu!)
4. Skrop lekko oliwą i posyp oregano
5. Piecz np. w AirFryer MFR-14M/WIFI w temperaturze: 180°C, czas → 6–8 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.



Efekt jak z pizzerii?

- najpierw podpiecz same spody przez 2–3 minuty w 180°C, dopiero potem dodaj sos i składniki i piecz dalej.
- dzięki temu pizza nie będzie „miękką od sosu”, tylko fajnie chrupiąca od spodu



DESSERTY



BROWNIE CZEKOLADOWE Z MASŁEM ORZECHOWYM



SKŁADNIKI

- 150 g gorzkiej czekolady
- 100 g masła
- 2 jajka
- 80–100 g cukru
- 70 g mąki
- 2 łyżki kakao (opcjonalnie, dla głębi smaku)
- 3–4 łyżki masła orzechowego
- garść orzechów np. włoskie lub laskowe
- szczypta soli



PRZYGOTOWANIE

1. Rozpuść czekoladę z masłem (w kąpieli wodnej)
2. W osobnej misce wymieszaj jajka z cukrem.
3. Wlej przestudzoną czekoladę i wymieszaj.
4. Dodaj mąkę, kakao i szczyptę soli i delikatnie połącz.
5. Przelej masę do formy
6. Na wierzch dodaj: kleksy masła orzechowego (lekko przemieszaj wykałaczką) i posiekane orzechy
7. Piecz np. w AirFryer MFR-17 w temperaturze: 160°C, czas → 15–18 min.



Nie piecz za długo

Jeśli patyczek wychodzi lekko wilgotny (z czekoladą, nie surowym ciastem) — to idealny moment. Dzięki temu brownie będzie miękkie i „fudgy”, a nie suche.

OWOCOWE SŁODKOŚCI Z CIASTA FRANCUSKIEGO



PRZYGOTOWANIE

1. Ciasto francuskie pokrój na małe kwadraty/prostokąty
2. Na części z nich:
zostaw środek lekko wgłębiony, a brzegi zostaw wyższe
3. Posmaruj środek cienką warstwą dżemu
4. Nałóż owoce (borówki, maliny, porzeczki)
5. Pozostałe kawałki możesz:
zostawić „zamknięte” (jak poduszeczki)
lub lekko naciąć na górze (efekt jak na zdjęciu)
6. Posmaruj wszystko roztrzepanym jajkiem
7. Piecz np. w AirFryer MFR_16 w temperaturze 180°C, czas → 10–12 minut, aż będą złociste i napuszone.

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- 1/2 szklanki borówek
- 1/2 szklanki malin
- garść czerwonej porzeczki (lub inne drobne owoce)
- 2–3 łyżki dżemu morelowego lub brzoskwiniowego (baza pod owoce)
- 1 jajko
- 1–2 łyżki cukru
- cukier puder do posypania

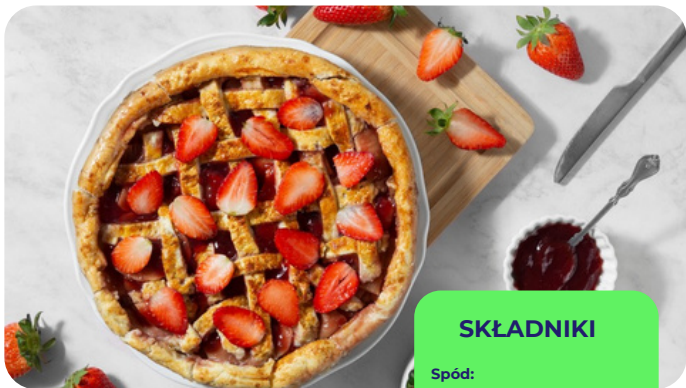


Efekt „jak z cukierni”

Po upieczeniu posmaruj lekko wierzch podgrzanym dżemem — będą błyszczące i jeszcze bardziej apetyczne.



TARTA Z TRUSKAWKAMI NA KRUCHYM SPODZIE



SKŁADNIKI

Spód:

- 150 g mąki
- 75 g zimnego masła
- 40 g cukru
- 1 żółtko
- 1–2 łyżki zimnej wody

Wypełnienie:

- 1–1,5 szklanki truskawek
- 1–2 łyżki cukru
- 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

PRZYGOTOWANIE

1. Spód: Wymieszaj mąkę, cukier i masło → dodaj żółtko i wodę, zagnieć ciasto.
Schłódź 20–30 min
2. Formowanie: Rozwałkuj, przełóż do formy, nakłuj
Podpiecz w AirFryer w temperaturze 170°C, czas → 8–10 min
3. Nadzienie: Truskawki wymieszaj z cukrem i mąką, wyłóż na spód
4. Piecz np. w AirFryer MFR-10M/WIFI w temperaturze 170°C, czas → 10–12 min, aż brzegi będą złote, a owoce lekko miękkie
5. Po upieczeniu posyp tartą cukrem pudrem, dodaj świeże truskawki na wierzch.



Sekret kruchego ciasta

Nie pomijaj chłodzenia ciasta — to klucz do kruchego spodu. Jeśli masz mało czasu, włóż ciasto na 10–15 min do zamrażarki zamiast lodówki.



CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Papier do pieczenia i wkłady – jak używać:

Możesz korzystać ze specjalnych wkładów lub papieru do pieczenia, aby ograniczyć zabrudzenia. Pamiętaj jednak, by nie zakrywać całkowicie otworów wentylacyjnych – powietrze musi swobodnie krążyć. Papier zawsze kładź na jedzenie lub dobrze dociśnij, aby nie został porwany przez gorące powietrze. Gotowe, perforowane wkłady do air fryera to najbezpieczniejsza opcja – ułatwiają czyszczenie i nie zaburzają cyrkulacji.

Niektóre modele, np. MFR-10/M WIFI, posiadają formę do pieczenia, która umożliwia przygotowanie ciast, muffinów czy chleba, a także chroni wnętrze frytkownicy przed zabrudzeniami – szczególnie przy potrawach o półpłynnej konsystencji.



Jak czyścić AirFryer szybko i bezpiecznie:

Po każdym użyciu odczekaj, aż urządzenie lekko ostygnie. Kosz i taczkę najlepiej umyć ciepłą wodą z dodatkiem łagodnego płynu do naczyń. Używaj miękkiej gąbki lub ściereczki – to wystarczy, by usunąć tłuszcz i resztki jedzenia, a jednocześnie nie porysować nieprzyswierającej powłoki. Jeśli coś się przypiekło, namocz elementy przez kilka minut zamiast szorować na siłę.

Unikaj metalowych zmywaków, ostrych szczotek i silnych detergentów – mogą uszkodzić powłokę. Nie wkładaj do środka ostrych narzędzi ani nie zdrapuj przypaleń nożem. Nie zanurzaj całego urządzenia w wodzie – czyść tylko wymiawne elementy. Warto też unikać mycia w zmywarce, jeśli producent tego nie zaleca.



PO WIĘCEJ
KULINARNYCH
IN SPIRACJI
ZAPRASZAMY
NA
PYSZNIEGOTUJ.PL

SMAGZNEGO



www.pyszniegotuj.pl