

Chipsy marchewkowe - zdrowa przekąska

Program Broil
100°C - 8 min
Przemieszać po 4 min i po 8 min

Program Air Fry
200°C - 1 min

Składniki:

Marchewka	4 szt.
Sól	

Sposób przygotowania:

- Marchewkę dokładnie umyj, osusz
- Za pomocą obieraczki potnij marchewkę na długie paski
- Przygotowaną marchew przełóż do pojemnika frytkownicy, podpiekaj w programie Broil przez 8 minut w 100 stopniach, pamiętaj żeby przemieszać marchewkę po upływie 4 minut
- Ponownie przemieszaj marchew po 8 minutach
- Zmień program na Air Fry i smaż przez 1 minutę
- Przełóż chipsy do naczynia i delikatnie posól
- Opcjonalnie możesz posypać frytki ziołami
- Smacznego!

Etapy gotowania












Skrzydełka z kurczaka po tajsku

(PORCJA DLA 2 OSÓB)

Program Air Fry
200°C - 5 min + 3min

Program Bake
180°C - 15 min

Składniki:

Skrzydełka z kurczaka	10 szt.
Papryka chili	2 szt.
Sos sojowy	5 łyżek
Miód	3 łyżki
Czosnek granulowany	1 łyżka
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka
Świeża kolendra	garść
Szczypior	1 sztuka
Olej sezamowy	1 łyżka
Sezam nasiona	2 łyżki
Sól	
Pieprz	
Oliwa z oliwek	2 łyżeczki

Sposób przygotowania:

- Skrzydełka z kurczaka dokładnie umyj, osusz
- Przełóż skrzydełka do miski, dodaj oliwę z oliwek, łyżeczkę soli, świeżo mielony pieprz, czosnek granulowany i proszek do pieczenia
- Wymieszaj skrzydełka z przyprawami
- Całość wsadź do frytkownicy, smaż za pomocą programu Air Fry 200 stopni przez 5 minut
- Otwórz frytkownicę i przemieszaj skrzydełka
- Ustaw frytkownicę na program pieczenia Bake 180 stopni i piecz przez 15 minut
- Przygotuj marynatę do skrzydełek
- Do miski wlej: sos sojowy, olej sezamowy, miód
- Wszystko dokładnie wymieszaj
- Zanurz skrzydełka w marynacie i przełóż ponownie do frytkownicy
- Piecz za pomocą programu Air Fry 200 stopni przez 3 minuty
- Przygotowane skrzydełka przełóż na talerz, posyp sezamem, paskami chili i świeżą kolendrą
- Smacznego!

Etapy gotowania









Pizza Pinsa Romana - w 15 min!

Program Bake
Ciasto
200°C - 4 min

Program Bake
Obracamy ciasto
200°C - 8 min

Program Bake
Mozzarella i sos
200°C - 3 min

Składniki:

SKŁADNIKI NA CIASTO:

Mąka pszenna na pizzę typu 00	200 g
Woda	100 ml
Sól	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek	1 łyżka
Drożdże świeże	2 g

SKŁADNIKI:

Pasta pomidorowa	4 łyżki
Ser mozzarella	1/2 kulki
Oliwa z oliwek	1 łyżka
Bazylia	

OPCJONALNIE:

Cebula

Boczek

Pieczarki

Salami

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki przełóż do miksera planetarnego i miksuj do uzyskania gotowej masy
- Przygotowane ciasto przełóż do miski, zafoliuj i pozostaw przez noc w lodówce
- Na stolnicy podsypanej mąką rozwałkuj ciasto do wielkości pojemnika frytkownicy i przełóż zawartość do kosza
- Piecz przy użyciu Programu Bake przez 4 minuty
- Obróć przygotowane ciasto i piecz przez 8 minut
- Otwórz frytkownicę, posmaruj ciasto sosem pomidorowym i oprósz serem
- Opcjonalnie możesz dodać: pieczarki, salami
- Piecz przez 3 minuty
- Pizzę przełóż na talerz, skrop oliwą z oliwek i udekoruj świeżą bazylią
- Smacznego!

Etapy gotowania









Soczysty schab ze śliwką

Program Air Fry
200°C - 6 min

Program Bake
180°C - 25 minut

Składniki:

Schab bez kości	ok. 1 kg
Suszone śliwki	garść
Tymianek świeży	garść
Masło	1 łyżka
Rozmaryn świeży	garść
Oliwa z oliwek	2 łyżki
Sól	
Pieprz	

Sposób przygotowania:

- Schab oczyść, oprósz solą i pieprzem i zamarynuj w oliwie z oliwek
- Włóż do lodówki na 24 h
- Przygotowany schab przebij delikatnie nożem wzdłuż
- Nafaszeruj mięso śliwkami i masłem
- Umieść we frytkownicy i ustaw Program Air Fry na 6 minut
- Obróć mięso o 180 stopni
- Oprósz tymiankiem i rozmarynem
- Piecz w Programie Bake w temperaturze 180 stopni przez 25 minut
- Smacznego!

Etapy gotowania








Chipsy z jabłek

Program Dehydrate
60°C - 4 godziny

Składniki:

Jabłka	2 szt.

Sposób przygotowania:

- Jabłka dokładnie umyj i osusz
- Pokrój na plasterki grubości 1mm, osusz i przełóż do pojemnika frytkownicy
- Uruchom frytkownicę w programie suszenia Dehydrate 60 stopni 4 godziny
- Pamiętaj o przemieszaniu jabłek co godzinę
- Smacznego!

Etapy gotowania





