



TESLA

AirCook



Tipy a triky

CZ

- V horkovzdušné fritéze TESLA je možné připravovat většinu jídel, určených pro klasické trouby, stačí pouze upravit délku přípravy a teplotu. Teplota a délka ohřevu uvedená v receptu je pouze orientační.
- Pro nejlepší propečení, rozložte ingredience rovnoměrně bez překrývání. Nepřepĺnujte fritovací koš.
- V polovině vaření vyjměte koš a promíchejte ingredience pohybem tam a zpět.
- Pro nejlepší výsledky s čerstvou zeleninou a brambory, použijte alespoň 1 polévkovou lžici oleje.
- Doporučujeme používat olej ve spreji.
- Ovoce a zeleninu nakrájejte na co nejtenčí plátky, aniž by se rozpadly.
- U potravin, které vyžadují obalení ve strouhance, připravujte jídlo v menších dávkách pro rovnoměrné propečení. Přitlačte strouhanku do suroviny, aby dobře držela a neodlepovala se.
- Hranolky osolte až po vyjmutí.
- Nepřipravujte extrémně masné potraviny nebo z nich odstraňte přebytečný tuk.
- Tento spotřebič je také skvělý pro ohřívání jídla. Nastavte teplotu na 150 °C po dobu 10 minut.
- Pokud během vaření přidáváte sušené bylinky a koření, smíchejte je nejdříve s trochou oleje.
- Při vaření používejte nasekaný česnek, místo rozmačkaného.
- Cibuli doporučujeme nakrájet na tenčí kolečka.
- Nevařte ve spotřebiči polévky nebo omáčky.

Tipy a triky

SK

- V teplovzdušnej fritéze TESLA je možné pripravovať väčšinu jedál, určených pre klasické rúry, stačí iba upraviť dĺžku prípravy a teplotu. Teplota a dĺžka ohrevu uvedená v recepte je iba orientačná.
- Pre najlepšie prepečenie, rozložte ingredience rovnomerne bez prekryvania. Nepreplňujte fritovací koš.
- V polovici varenia vyberte koš a premiešajte ingredience pohybom tam a späť.
- Pre najlepšie výsledky s čerstvou zeleninou a zemiakmi, použite aspoň 1 polievkovú lyžicu oleja.
- Odporúčame používať olej v spreji.
- Ovocie a zeleninu nakrájajte na čo najtenšie plátky bez toho, aby sa rozpadli.
- Pri potravinách, ktoré vyžadujú obalenie v strúhanke, pripravujte jedlo v menších dávkach pre rovnomerné prepečenie. Pritlačte strúhanku do suroviny, aby dobre držala a neodlepovala sa.
- Hranolčeky osolte až po vybratí.
- Nepripravujte extrémne masné potraviny alebo z nich odstráňte prebytočný tuk.
- Tento spotrebič je tiež skvelý na ohrievanie jedla. Nastavte teplotu na 150 °C po dobu 10 minút.
- Pokiaľ počas varenia pridávate sušené bylinky a korenie, zmiešajte ich najskôr s trochou oleja.
- Pri varení používajte nasekaný cesnak, miesto roztláčeného.
- Cibulú odporúčame nakrájať na tenšie kolieska.
- Nevarte v spotrebiči polievky alebo omáčky.

Tips and tricks

EN

- The TESLA hot air fryer can be used to prepare most dishes designed for conventional ovens, just adjust the preparation time and temperature. The temperature and heating time indicated in the recipe are only indicative.
- For best browning, spread the ingredients evenly without overlapping. Do not overfill the frying basket.
- Halfway through cooking, remove the basket and stir the ingredients in a back and forth motion.
- For best results with fresh vegetables and potatoes, use at least 1 tablespoon of oil.
- We recommend using spray oil.
- Slice fruits and vegetables as thinly as possible without breaking them up.
- For foods that require coating in breadcrumbs, prepare food in smaller batches for even cooking. Press the breadcrumbs into the stock so that they stick well and do not stick.
- Salt the fries after removing them.
- Do not prepare extremely fatty foods or remove excess fat.
- This appliance is also great for reheating food. Set the temperature to 150 °C for 10 minutes.
- If you are adding dried herbs and spices during cooking, mix them with a little oil first.
- When cooking, use chopped garlic instead of crushed.
- We recommend slicing the onion into thinner rounds.
- Do not cook soups or sauces in the appliance.

Porady i wskazówki

PL

- Frytownica na gorące powietrze TESLA może być używana do przygotowywania większości potraw przeznaczonych do konwencjonalnych piekarników, wystarczy dostosować czas przygotowania i temperaturę. Temperatura i czas podgrzewania podane w przepisie są jedynie orientacyjne.
- Aby uzyskać najlepsze przyrumienienie, należy równomiernie rozłożyć składniki, nie nakładając ich na siebie. Nie przepelniać kosza do smażenia.
- W połowie gotowania wyjąć kosz i wymieszać składniki ruchem tam i z powrotem.
- Aby uzyskać najlepsze rezultaty w przypadku świeżych warzyw i ziemniaków, użyj co najmniej 1 łyżki oleju.
- Zalecamy użycie oleju w sprayu.
- Pokrój owoce i warzywa tak cienko, jak to możliwe, bez ich rozdrabniania.
- W przypadku potraw, które wymagają panierowania w bułce tartej, przygotuj je w mniejszych partiach, aby zapewnić równomierne gotowanie. Wciśnij bułkę tartą w wywar, aby dobrze przylegała i nie przywieriała.
- Posól frytki po ich wyjęciu.
- Nie przygotuj wyjątkowo tłustych potraw ani nie usuwaj nadmiaru tłuszczu.
- Urządzenie doskonale nadaje się również do odgrzewania potraw. Ustaw temperaturę na 150°C na 10 minut.
- Jeśli podczas gotowania dodasz suszone zioła i przyprawy, najpierw wymieszaj je z niewielką ilością oleju.
- Podczas gotowania używaj posiekanego czosnku zamiast zmiażdżonego.
- Zalecamy krojenie cebuli w cieńsze krążki.
- W urządzeniu nie należy gotować zup ani sosów.

Smažený sýr

Vyprážený sýr

Fried cheese

Smażony ser



4 porce/porcie/servings/porcje



20 min

Suroviny

4 plátky tvrdého syra (každý cca 1 cm tlustý)
1 šálek hladké mouky
2 vejce
1 a 1/2 šálku strouhanky
sůl a pepř podle chuti

Suroviny

4 plátky tvrdého syra (každý asi 1 cm hrubý)
1 šálka múky
2 vajcia
1 a 1/2 šálky strúhanky
soľ a korenie podľa chuti

Postup

- Plátky syra obalte dvakrát v klasickém trojobalu - v hladké mouce, vejci a strouhance.
- Předehřejte horkovzdušnou fritézu na 200 °C.
- Položte obalené plátky syru do košíku horkovzdušné fritézy tak, aby se navzájem nedotýkaly a vzduch mohl cirkulovat kolem nich.
- Pokud chcete docílit více zlatavé barvy, můžete obalené plátky syru lehce zastříknout olejem ve spreji.
- Smažte sýr přibližně 10-15 minut, dokud není zvenku krásně zlatavý a křupavý. Čas může záviset na velikosti a tloušťce plátků syru, takže nezapomeňte kontrolovat, jak sýr během smažení vypadá.
- Smažený sýr vyjměte z fritézy a podávejte s hranolkami nebo bramborami.

Postup

- Plátky syra obalte dvakrát v klasickom trojobale - v hladkej múke, vo vajčiku a v strúhanke.
- Horkovzdušnú fritézu predhrejte na 200 °C.
- Obalené plátky syra vložte do koša teplovzdušnej fritézy tak, aby sa navzájom nedotýkali a mohol okolo nich cirkulovať vzduch.
- Ak chcete doceliť viac zlatistej farby, môžete obalené plátky syra ľahko zastreknúť olejom v spreji.
- Smažte syr približne 10-15 minút, kým nebude zvonka krásne zlatistý a chrumkavý. Čas môže závisieť od veľkosti a hrúbky plátkov syra, preto nezapadnite skontrolovať, ako syr počas vyprážania vyzerá.
- Vyprážený syr vyberte z fritézy a podávajte s hranolkami alebo zemiakmi.

CZ

SK



Ingredients

4 slices of hard cheese (each about 1 cm thick)
1 cup of flour
2 eggs
1 and 1/2 cup breadcrumbs
salt and pepper to taste

Surovce

4 plastry twardego sera (každý o grubeści około 1 cm)
1 szklanka mąki
2 jajka
1 i 1/2 szklanki bułki tartej
sól i pieprz do smaku

Directions

- Coat the cheese slices twice in a classic triple layer, in flour, egg and breadcrumbs.
- Preheat the hot-air fryer to 200 °C.
- Place the coated cheese slices in the basket of the hot air fryer so that they do not touch each other and air can circulate around them.
- If you want to achieve a more golden colour, you can lightly spray the cheese slices with spray oil.
- Fry the cheese for approximately 10-15 minutes until the outside is beautifully golden and crispy. The time may depend on the size and thickness of the cheese slices, so be sure to check how the cheese looks during frying.
- Remove the fried cheese from the fryer and serve with chips or potatoes.

Procedura

- Obtoczycy plastry sera dwukrotnie w klasycznej potrójnej warstwie, w mące, jajku i bułce tartej.
- Rozgrzać frytkownicę do 200°C.
- Umieść panierowane plastry sera w koszu frytownicy na gorące powietrze, tak aby nie stykały się ze sobą i aby powietrze mogło krążyć wokół nich.
- Jeśli chcesz uzyskać bardziej złocisty kolor, możesz lekko spryskać plastry sera olejem w sprayu.
- Smażyć ser przez około 10-15 minut, aż na zewnątrz będzie pięknie złocisty i chrupiący. Czas może zależeć od wielkości i grubości plasterów sera, więc należy sprawdzić, jak wygląda ser podczas smażenia.
- Wyjąć usmażony ser z frytkownicy i podawać z frytkami lub ziemniakami.

EN

PL

Smažený květák

Vyprážený karfiol

Fried cauliflower

Smażony ser



4 porce/porcie/servings/porcje



30 min

Suroviny

1 květák
100 g hladké mouky
100 g strouhanky
2 vejce
sůl a pepř podle chuti
olej ve spreji

Postup

- Květák očistěte a rozdělte na růžičky. Růžičky květáku vařte v osolené vodě 8-10 minut do lehkého změknutí (podle velikosti květáku). Květák by neměl být až moc měkký, aby se vám dobře obaloval.
- Scedte květák a obalte dvakrát v klasickém trojobalu - v hladké mouce, vejci a strouhance.
- Předehřejte horkovzdušnou fritézu na 200 °C.
- Položte obalený květák do horkovzdušné fritézy. Pokud chcete docílit více zlatavé barvy obaleného květáku, můžete lehce zastříknout olejem ve spreji.
- Podle velikosti růžiček pečte ve fritéze po dobu 15-20 minut. Květák je potřeba během pečení promíchat, abyste docílili rovnoměrného propečení.

CZ

Suroviny

1 karfiol
100 g hladkej múky
100 g strúhanky
2 vajcia
soľ a korenie podľa chuti
olej v spreji

Postup

- Karfiol očistite a rozdeľte na ružičky. Ružičky karfiolu varte 8-10 minút v osolenej vode, kým mierne nezmäknú (podľa veľkosti karfiolu). Karfiol by nemal byť až príliš mäkký, aby sa vám dobre obaľoval.
- Scedte karfiol a obalte dvakrát v klasickom trojobale - v hladkej múke, vo vajčičku a v strúhanke.
- Horkovzdušnú fritézu predhrejte na 200 °C.
- Položte obalený karfiol do teplovzdušnej fritézy. Ak chcete docíliť viac zlatistej farby obaleného karfiolu, môžete ho ľahko zastreknúť olejom v spreji.
- Podľa veľkosti ružičiek pečte vo fritéze po dobu 15-20 minút. Karfiol je potrebné počas pečenia premiešať, aby ste docílili rovnomerné prepečenie.

SK



Ingredients

1 cauliflower
100 g plain flour
100 g breadcrumbs
2 eggs
salt and pepper to taste
oil spray

Directions

- Clean the cauliflower and divide it into florets. Boil the cauliflower florets in salted water for 8-10 minutes until slightly softened (depending on the size of the cauliflower). The cauliflower should not be too soft to wrap well.
- Drain the cauliflower and wrap twice in a classic triple layer, plain flour, egg, breadcrumbs.
- Preheat the hot air fryer to 200 °C.
- Place the coated cauliflower in the air fryer. If you want to achieve a more golden color of the wrapped cauliflower, you can spray it lightly with an oil spray.
- Depending on the size of the florets, bake in the deep fryer for 15-20 minutes. The cauliflower needs to be stirred during baking to achieve best roast.

EN

Surovce

1 kalafior
100 g zwykłej mąki
100 g bułki tartej
2 jajka
sól i pieprz do smaku
olej w sprayu

Procedura

- Oczyszcć i podzielić kalafior na różyczki. Gotuj różyczki kalafiora w osolonej wodzie przez 8-10 minut, aż lekko zmiękną (w zależności od wielkości kalafiora). Kalafior nie powinien być zbyt miękki, aby można go było dobrze zawinąć.
- Odcedzić kalafiora i obtoczyć dwukrotnie w klasycznej potrójnej warstwie, zwykłej mące, jajku i bułce tartej.
- Rozgrzej frytkownicę na gorące powietrze do 200 °C.
- Umieść kalafiora w panierce we frytkownicy. Jeśli chcesz uzyskać bardziej złocisty kolor panierowanego kalafiora, możesz lekko spryskać go olejem w sprayu.
- Piecz w frytkownicy przez 15-20 minut, w zależności od wielkości różyczek. Kalafior należy wymieszać w trakcie pieczenia, aby uzyskać równomierne upieczenie.

PL

Kuřecí křídla

Kuracie krídla

Chicken wings

Skrzydółka kurczaka



4 porce/porcie/servings/porcje



30 min

Suroviny

1 kg kuřecích křídel
4 lžíce olivového oleje
2 lžičky soli
1 lžička čerstvě mletého pepře
2 lžičky papriky (sladké nebo pálivé dle chuti)
1 lžička česnekového prášku
1 lžička cibulového prášku

Suroviny

1 kg kuracích krídel
4 lyžice olivového oleja
2 lyžičky soli
1 lyžička čerstvo mletého korenia
2 lyžičky papriky (sladkej alebo pálivej podľa chuti)
1 lyžička cesnakového prášku
1 lyžička cibulového prášku

Postup

- Kuřecí křídla omyjte, osušte papírovou utěrkou a poté je v míse promíchejte s olivovým olejem.
- V malé misce smíchejte sůl, pepř, papriku, česnekový a cibulový prášek. Tuto směs rovnoměrně posypte na křídla a důkladně je v ní obalte.
- Předehřejte horkovzdušnou fritézu na 200 °C.
- Vložte kuřecí křídla do fritézy tak, aby se navzájem nedotýkala. Pokud máte více křídel než se vejde do fritézy, pečte je v několika dávkách. Pečte cca 25 minut, dokud nejsou křídla zlatavá a křupavá.
- Během pečení křídla jednou či dvakrát promíchejte nebo otočte, aby byla rovnoměrně propečená.
- Hotová křídla podávejte ihned, ideálně s dipy dle vaší chuti, například s jogurtovým nebo česnekovým dipem.

Postup

- Umyte kuracie krídla, osušte ich papierovou utierkou a potom ich zmiešajte s olivovým olejom v miske.
- V malej miske zmiešajte soľ, korenie, papriku, cesnakový prášok a cibulový prášok. Krídla v tejto zmesi dôkladne obalte.
- Horkovzdušnú fritézu predhrejte na 200 °C.
- Kuracie krídla vložte do fritézy tak, aby sa navzájom nedotýkali. Ak máte viac krídeliek, ako sa zmestí do fritézy, pripravujte ich v niekoľkých dávkach. Pečte približne 25 minút, kým krídla nie sú zlatisté a chrumkavé.
- Počas pečenia krídla raz alebo dvakrát premiešajte alebo otočte, aby boli rovnomerne upečené.
- Hotové krídla ihneď podávajte, najlepšie s dipom podľa vlastného výberu, napríklad s jogurtovým alebo cesnakovým dipom.

CZ

Ingredients

1 kg chicken wings
4 tablespoons olive oil
2 teaspoons salt
1 teaspoon freshly ground pepper
2 teaspoons paprika (sweet or hot to taste)
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder

Surowce

1 kg skrzydełek z kurczaka
4 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka świeżo zmielonego pieprzu
2 łyżeczki papryki (słodkiej lub ostrej do smaku)
1 łyżeczka czosnku w proszku
1 łyżeczka cebuli w proszku

Directions

- Wash the chicken wings, dry them with a paper towel and then mix them with olive oil in a bowl.
- In a small bowl, mix salt, pepper, paprika, garlic powder and onion powder. Sprinkle this mixture evenly over the wings and coat them thoroughly.
- Preheat the hot-air fryer to 200 °C.
- Place the chicken wings in the fryer without them touching each other. If you have more wings than will fit in the fryer, cook them in several batches. Bake for about 25 minutes until the wings are golden and crispy.
- Stir or flip the wings once or twice during baking to evenly cook them.
- Serve the finished wings immediately, ideally with a dip of your choice, such as yogurt or garlic dip.

Procedura

- Skrzydełka kurczaka umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, a następnie wymieszać w misce z oliwą z oliwek.
- W małej misce wymieszać sól, pieprz, paprykę, czosnek w proszku i cebulę w proszku. Posypać równomiernie skrzydełka i dokładnie je obtoczyć.
- Rozgrzać frytownicę do temperatury 200 °C.
- Umieścić skrzydełka kurczaka we frytkownicy tak, aby się nie stykały. Jeśli masz więcej skrzydełek niż zmieści się we frytkownicy, piecz je w kilku partiach. Piec przez około 25 minut, aż skrzydełka będą złociste i chrupiące.
- Wymieszaj lub odwróć skrzydełka raz lub dwa razy podczas pieczenia, aby równomiernie je upiec.
- Gotowe skrzydełka podawaj natychmiast, najlepiej z wybranym dipem, np. jogurtowym lub czosnkowym.

EN

PL



Krůtí prsíčka s bylinkami

Morčacie prsia s bylinkami

Turkey breast with herbs

Pierś z indyka z ziołami



4 porce/porcie/servings/porcje



35 min

Suroviny

1 kg krůtích prsou
sůl
čerstvě mletý černý pepř
4 lžíce rozpuštěného másla
3 stroužky rozmačkaného
česneku
1 lžička čerstvě nasekaného
tymiánu
1 lžička čerstvě nasekaného
rozmarýnu

Suroviny

1 kg morčacích prsů
sůl
čerstvo mleté čierne korení
4 lyžice rozpusteného masla
3 strúčiky roztláčeného
cesnaku
1 čajová lžička čerstvo nase-
kaného tymiánu
1 čajová lžička čerstvo nase-
kaného rozmarínu

Postup

- Osušte maso papírovou utěrkou a na obou stranách jej osolte a opepřete.
- V malé misce smíchejte rozpuštěné máslo, česnek, tymián a rozmarýn. Maso touto směsí potřete z obou stran.
- Předehřejte horkovzdušnou fritézu na 190 °C.
- Umístěte krůtí prsa do koše na pečící papír a pečte po dobu 25 minut. V polovině pečení je obraťte.
- Před nakrájením je nechte 5 minut odležet.

Postup

- Mäso osušte papierovou utierkou a z oboch strán ho osolte a okoreňte.
- V malej miske zmiešajte rozpustené maslo, cesnak, tymián a rozmarín. Touto zmesou potrite mäso z oboch strán.
- Horkovzdušnú fritézu predhrejte na 190 °C.
- Morčacie prsia vložte do košíka na pečenie a pečte 25 minút. V polovici pečenia ich otočte.
- Pred krájaním nechajte 5 minút odpočívať.

CZ

Ingredients

1 kg turkey breast
salt
freshly ground black pepper
4 tablespoons melted butter
3 cloves of crushed garlic
1 teaspoon freshly chopped
thyme
1 teaspoon freshly chopped
rosemary

Surovce

1 kg piersi z indyka
sůl
świeżo zmielony czarny pieprz
4 łyżki roztopionego masła
3 ząbki rozgniecionego czos-
nek
1 łyżeczka świeżo posiekanego
tymianek
1 łyżeczka świeżo posiekanego
rozmarynu

Directions

- Pat the meat dry with a paper towel and season with salt and pepper on both sides.
- In a small bowl, combine the melted butter, garlic, thyme and rosemary. Rub this mixture over the meat on both sides.
- Preheat the hot-air fryer to 190 °C.
- Place the turkey breast in a basket on baking paper and roast for 25 minutes. Halfway through baking, turn them over.
- Allow to rest for 5 minutes before slicing.

Procedura

- Osuszyc mięso ręcznikiem papierowym i doprawić solą i pieprzem z obu stron.
- W małej miseczce wymieszać roztopione masło, czosnek, tymianek i rozmaryn. Natrzeć tą mieszanką mięso z obu stron.
- Rozgrzać frytkownicę do temperatury 190 °C.
- Umieścić pierś z indyka w koszyku na papierze do pieczenia i piec przez 25 minut. W połowie pieczenia obrócić na drugą stronę.
- Odstawić na 5 minut przed pokrojeniem.

EN

PL



Vepřová panenka se sýrovým dipem

Bravčová sviečkovica so syrovým dipom

Pork tenderloin with cheese dip

Połudwiczki wieprzowe z dipem serowym



4 porce/porcie/servings/porcje



35 min

Suroviny

600 g vepřové panenky vcelku
oblíbené koření na maso (např.
grilovací, sušený česnek)
2 lžičce lahůdkového droždí
olivový olej
sůl a pepř podle chuti

Dip:

300 g bílého jogurtu
100 g nivy
sušený česnek
sůl a pepř podle chuti

Suroviny

600 g celej bravčovej sviečkovici
oblíbené korenie na mäso
(napr. grilovacie, sušený
cesnak)
2 lyžice lahůdkového droždía
olivový olej
soľ a korenie podľa chuti

Dip:

300 g bieleho jogurtu
100 g nivy
sušený cesnak
soľ a korenie podľa chuti

Postup

- Očistěte celou panenku, osušte ji a potřete olivovým olejem. Panenku důkladně potřete směsí koření a lahůdkového droždí. Pro intenzivnější chuť můžete marinádu ponechat působit přes noc.
- Předehřejte horkovzdušnou fritézu na 200 °C.
- Vložte panenku do předehřáté horkovzdušné fritézy. Pečte po dobu 25 minut.
- Po upečení nechejte maso ještě 5 minut odpočívat ve vypnuté fritéze.
- Během pečení si můžete připravit sýrový dip smícháním jogurtu, nivy a sušeného česneku v mixéru. Dip osolte a opepřete podle chuti.

CZ

Postup

- Očistite celú bravčovicu, osušte ju, potrite olivovým olejom. Sviečovicu dôkladne obalte zmesou korenia a lahůdkového droždía. Ak chcete dosiahnuť intenzívnejšiu chuť, môžete marinádu nechať pôsobiť cez noc.
- Horkovzdušnú fritézu predhrejte na 200 °C.
- Vložte bravčovicu do predhriatej teplovzdušnej fritézy. Pečte 25 minút.
- Po upečení nechajte mäso 5 minút odpočívať vo vypnutej fritéze.
- Počas pečenia si môžete pripraviť syrový dip zmiešaním jogurtu, nivy a sušeného cesnaku v mixéri. Dip osolte a okoreňte podľa chuti.

SK



Ingredients

600 g pork tenderloin in total
favorite spices for meat (e.g.
barbecue, dried garlic)
2 tablespoon of gourmet yeast
olive oil
salt and pepper to taste

Dip:

300 g of white yogurt
100 g of blue cheese
dried garlic
salt and pepper to taste

Directions

- Clean the whole tenderloin, pat it dry, rub it with olive oil and coat it thoroughly in a combination of spices and deli yeast. For a more intense flavour, the marinade can be left overnight.
- Preheat the hot-air fryer to 200 °C.
- Place the tenderloin in the preheated hot-air fryer. Bake for 25 minutes.
- After baking, let the meat rest in the turned-off fryer for 5 minutes.
- While baking, you can prepare the cheese dip by combining the yogurt, blue cheese and dried garlic in a blender. Season the dip with salt and pepper to taste.

EN

Surowce

600 g połędwicy wieprzowej w całości
ulubiona przyprawa do mięsa
(np. przyprawa do grilla, suszony
czosnek)
2 łyżka stołowa drożdży delikatowych
oliwa z oliwek
sól i pieprz do smaku

Dip:

300 g białego jogurtu
100 g nivy
suszony czosnek
sól i pieprz do smaku

Procedura

- Oczyszć całą połędwicę, osusz ją, natrzyj oliwą z oliwek i dokładnie obtocz w mieszance przypraw i drożdży delikatesowych. Aby uzyskać bardziej intensywny smak, marynatę można pozostawić na noc.
- Rozgrzej frytownicę na gorące powietrze do 200 °C.
- Umieść połędwicę w rozgrzanej frytkownicy. Piec przez 25 minut.
- Po upieczeniu pozostawić mięso na 5 minut w wyłączonej frytownicy.
- Podczas pieczenia można przygotować dip serowy, łącząc jogurt, nivę i suszony czosnek w blenderze. Doprawić dip solą i pieprzem do smaku.

PL

Pečený losos

Pečený losos

Baked salmon

Pieczony lososserowym



4 porce/porcie/servings/porcje



25 min

Suroviny

4 filety lososa (každý o hmotnosti přibližně 150-200 g)
4 lžíce olivového oleje
2 lžičky soli
1 lžička čerstvě mletého pepře
2 lžičky čerstvého posekaného kopru (nebo 1 lžička sušeného) štáva z 1 citronu
1 stroužek nasekaného česneku (volitelně)

Suroviny

4 filety z lososa (každý přibližně 150-200 g)
4 lžíce olivového oleje
2 lžičky soli
1 lžička čerstvo mletého korenia
2 lžičky čerstvého nasekaného kôpru (alebo 1 lžička sušeného) štáva z 1 citróna
1 strúčik nasekaného cesnaku (nepovinné)

Postup

- Filety z lososa opláchněte pod studenou vodou a osušte papírovou utěrkou.
- V malé misce smíchejte olivový olej, sůl, pepř, kopr, citronovou šťávu a nasekaný česnek. Tuto směs rovnoměrně potřete na obě strany filetů.
- Předehřejte horkovzdušnou fritézu na 180 °C.
- Vložte filety do fritézy s kůží dolů (pokud mají kůži) a pečte 10-12 minut. Doba pečení může záviset na tloušťce filetů, takže doporučujeme kontrolu už po 8 minutách.
- Hotového lososa podávejte okamžitě s vaší oblíbenou přílohou, např. s bramborovými gnocchi nebo čerstvou zeleninou.

Tip: Pro intenzivnější chuť můžete lososa marinovat v lednici alespoň 30 minut před pečením. K lososu se skvěle hodí jogurtový dip s čerstvým koprem a citronem.

Postup

- Filety z lososa opláchnite pod studenou vodou a osušte papierovou utierkou.
- V malej miske zmiešajte olivový olej, soľ, korenie, kôpor, citrónový šťavu a nasekaný cesnak. Touto zmesou rovnomerne potrite obe strany filetov.
- Predhrejete teplovzdušnú fritézu na 180 °C.
- Filety vložte do fritézy kožou nadol (ak majú kožu) a pečte 10-12 minút. Čas pečenia môže závisieť od hrúbky filetov, preto odporúčame skontrolovať po 8 minútach.
- Hotového lososa ihneď podávajte s obľúbenou prílohou, napríklad so zemiakovými gnocchi alebo čerstvou zeleninou.

Tip: Ak chcete dosiahnuť intenzívnejšiu chuť, môžete lososa pred pečením aspoň 30 minút marinovať v chladničke. K lososovi sa hodí jogurtový dip s čerstvým kôprom a citrónom.

CZ

Ingredients

4 salmon fillets (approximately 150-200 g each)
4 tablespoons olive oil
2 teaspoons salt
1 teaspoon freshly ground pepper
2 teaspoons fresh chopped dill (or 1 teaspoon dried)
juice of 1 lemon
1 clove chopped garlic (optional)

Surowce

4 filety z lososia (około 150-200 g każdy)
4 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka świeżo zmielonego pieprzu
2 łyżeczki świeżego posiekanego koperku (lub 1 łyżeczka suszonego)
sok z 1 cytryny
1 ząbek posiekanego czosnku (opcjonalnie)

Directions

- Rinse the salmon fillets under cold water and dry with paper towel.
- In a small bowl, mix together the olive oil, salt, pepper, dill, lemon juice and chopped garlic. Rub this mixture evenly over both sides of the fillets.
- Preheat the hot air fryer to 180 °C.
- Place the fillets in the fryer skin side down (if salmon has skin) and bake for 10-12 minutes. The cooking time may depend on the thickness of the fillets, so we recommend checking after 8 minutes.
- Serve the salmon immediately with your favourite side dish, potato gnocchi or fresh vegetables.

Tip: For a more intense flavour, you can marinate the salmon in the fridge for at least 30 minutes before baking. A yoghurt dip with fresh dill and lemon goes well with salmon.

Procedura

- Filety z lososia oplukać pod zimną wodą i osuszyć papierowym ręcznikiem.
- W małej misce wymieszać oliwę z oliwek, sól, pieprz, koperek, sok z cytryny i posiekany czosnek. Rozetrzeć tę mieszankę równomiernie po obu stronach filetów.
- Rozgrzej frytkownicę do 180 °C.
- Umieść filety we frytownicy skórą do dołu (jeśli masz skórę) i piecz przez 10-12 minut. Czas pieczenia może zależeć od grubości filetów, dlatego zalecamy sprawdzenie po 8 minutach.
- Gotowego lososia podawaj natychmiast z ulubionym dodatkiem, takim jak gnocchi ziemniaczane lub świeże warzywa.

Wskazówka: Aby uzyskać bardziej intensywny smak, możesz marynować lososia w lodówce przez co najmniej 30 minut przed pieczeniem.



Domáci hranolky

Domáce hranolky

Homemade french fries

Domowe frytki



4 porce/porcie/servings/porcje



45 min

Suroviny

1 kg brambor
1-2 lyžice oleje
sůl
voliteľné: mletá paprika, čierny
pepř, cesnakový prášok, atď.

Suroviny

1 kg zemiakov
1-2 lyžice oleja
soľ
voliteľné: mletá paprika, čierne
korenin, cesnakový prášok atď.

Postup

- Omyjte brambory a oloupejte je (pokud chcete slupku ponechat, důkladně je vyčistěte). Brambory nakrájejte do tvaru hranolek.
- Hranolky namočte do studené vody na cca 30 minut. Tím odstraníte nadbytečný škrob. Po namočení hranolky důkladně osušte papírovou utěrkou.
- V míse smíchejte hranolky s olejem a dle chuti přidejte sůl a další koření.
- Předehřejte horkovzdušnou fritézu na 200 °C.
- Vložte hranolky do košíku fritézy tak, aby nebyly naskládané na sobě (možná budete muset péct v několika dávkách). Pečte 15-25 minut, podle toho, jak křupavé hranolky preferujete. Hranolky během pečení jednou nebo dvakrát promíchejte, aby se rovnoměrně opekly.
- V závislosti na velikosti a druhu brambor, stejně jako na konkrétním modelu fritézy, se může doba pečení mírně lišit.

Postup

- Zemiaky umyte a osušte (ak chcete šupku, dôkladne ich očistite). Zemiaky nakrájajte na hranolky.
- Hranolky namočte do studenej vody na približne 30 minút. Tým sa odstráni prebytočný škrob. Po namočení hranolky dôkladne osušte papierovou utierkou.
- V miske zmiešajte hranolky s olejom a podľa chuti pridajte soľ a ďalšie koreniny.
- Teplovzdušnú fritézu predhrejte na 200 °C.
- Hranolky vložte do košíka fritézy tak, aby neboli naskladané na seba (možno budete musieť piecť v niekoľkých dávkach). Pečieme 15-25 minút, podľa toho, aké chrumkavé hranolky uprednostňujete. Počas pečenia hranolky raz alebo dvakrát premiešajte, aby sa rovnomerne opekali.
- V závislosti od veľkosti a druhu zemiakov, ako aj od konkrétneho modelu fritézy sa čas pečenia môže mierne líšiť.

CZ

Ingredients

1 kg potatoes
1-2 tablespoons oil
salt
Optional: ground paprika, black
pepper, garlic powder, etc.

Surovce

1 kg ziemniaków
1-2 łyżki oleju
soł
Opcjonalnie: mielona papry-
ka, czarny pieprz, czosnek w
proszku itp.

Directions

- Wash the potatoes and peel them (if you want to keep the skin, clean them thoroughly). Cut the potatoes into fries.
- Soak the fries in cold water for about 30 minutes. This will remove excess starch. After soaking, dry the fries thoroughly with a paper towel.
- In a bowl, mix the fries with the oil and add salt and other seasonings to taste.
- Preheat the hot air fryer to 200 °C.
- Place the fries in the basket of the fryer so that they are not stacked (you may need to bake in several batches). Bake for 15-25 minutes, depending on how crispy you prefer your fries. Stir the fries once or twice during baking to ensure even browning.
- Depending on the size and type of potatoes, as well as the specific model of fryer, the baking time may vary slightly.

Procedura

- Umyj ziemniaki i obierz je (jeśli chcesz zachować skórkę, dokładnie je oczyść). Pokrój ziemniaki na frytki.
- Namocz frytki w zimnej wodzie przez około 30 minut. Spowoduje to usunięcie nadmiaru skrobi. Po namoczeniu dokładnie osusz frytki ręcznikiem papierowym.
- W misce wymieszaj frytki z olejem, dodaj sól i inne przyprawy do smaku.
- Rozgrzej frytownicę do temperatury 200 °C.
- Umieść frytki w koszu frytownicy tak, aby nie były ułożone jedna na drugiej (może być konieczne pieczenie w kilku partiach). Piec przez 15-25 minut, w zależności od preferowanej chrupkości frytek. Zamieszaj frytki raz lub dwa razy podczas pieczenia, aby zapewnić równomierne przyrumienienie.
- W zależności od wielkości i rodzaju ziemniaków, a także konkretnego modelu frytownicy, czas pieczenia może się nieznacznie różnić.

EN

PL



Zeleninové chipsy

Zeleninové chipsy

Vegetable chips

Chipsy warzywne



4 porce/porcie/servings/porcje



20 min

Suroviny

1 červená řepa
1 velká mrkev
1 sladká brambora
1-2 lžičce olivového oleje
sůl
další koření podle chuti (např.
česnekový prášek, červená
paprika, rozmarýn)

Suroviny

1 červená řepa
1 velká mrkva
1 sladký zemiak
1-2 lžičce olivového oleje
sůl
iné koreniny podľa chuti (napr.
cesnakový prášok, červená
paprika, rozmarín)

Postup

- Omyjte a oloupejte zeleninu. Poté ji nakrájejte na tenké plátky, ideálně pomocí krájče na zeleninu nebo ostrého nože. Snažte se o co nejrovnoměrnější plátky.
- Plátky zeleniny osušte papírovou utěrkou a vložte do mísy. Přidejte olivový olej a důkladně promíchejte, aby byla všechna zelenina pokryta olejem. Osolte a okořeňte dle chuti.
- Předehřejte fritézu na 180 °C.
- Vložte plátky zeleniny do košíku fritézy v jedné vrstvě, aby se chipsy neslepily. Pečte 10-15 minut (záleží na tloušťce plátků), dokud nejsou chipsy křupavé a zlatavé. Doporučujeme je občas promíchat, aby se pekly rovnoměrně.
- Po vyjmutí nechte chipsy chvíli vychladnout. Získají tak ještě více křupavosti. Podávejte ihned.

Postup

- Umyte a ošúpte zeleninu. Potom ju nakrájajte na tenké plátky, najlepšie pomocou krájača na zeleninu alebo ostrého noža. Snažte sa o čo najrovnomernejšie plátky.
- Plátky zeleniny osušte papierovou utierkou a vložte do misky. Pridajte olivový olej a dôkladne premiešajte, aby bola všetka zelenina pokrytá olejom. Dochuťte soľou a korením podľa chuti.
- Teplovzdušnú fritézu predhrejte na 180 °C.
- Do koša fritézy vložte plátky zeleniny v jednej vrstve, aby sa chipsy nezlepili. Pečte 10-15 minút (v závislosti od hrúbky plátkov), kým nebudú chrumkavé a zlatisté. Odporúčame ich občas premiešať, aby sa upiekli rovnomerne.
- Po vybratí nechajte chipsy chvíľu vychladnúť. Získajú ešte viac chrumkavosti. Podávajúte ihneď.

CZ

SK



Ingredients

1 beetroot
1 large carrot
1 sweet potato
1-2 tablespoons olive oil
salt
other seasonings to taste
(garlic powder, red pepper,
rosemary)

Surovce

1 burak
1 duža marchew
1 słodki ziemniak
1-2 łyżki oliwy z oliwek
sól
inne przyprawy do smaku (np.
czosnek w proszku, czerwona
papryka, rozmaryn)

Directions

- Wash and peel the vegetables. Then slice them into thin slices, ideally using a vegetable slicer or a sharp knife. Aim for as evenly sliced as possible.
- Dry the vegetable slices with a paper towel and place in a bowl. Add the olive oil and mix thoroughly so that all the vegetables are coated with oil. Season with salt and pepper to taste.
- Preheat the hot air fryer to 180 °C.
- Place the sliced vegetables in the basket of the deep fryer in a single layer to prevent the chips from sticking together. Bake for 10-15 minutes (depending on the thickness of the slices) until the chips are crispy and golden. We recommend stirring them occasionally so they bake evenly.
- Let the chips cool for a while after removing. This will give them even more crunch. Serve immediately.

Procedura

- Umyj i obierz warzywa. Następnie pokrój je w cienkie plasterki, najlepiej za pomocą krawalnicy do warzyw lub ostrego noża. Staraj się uzyskać możliwie równe plastry.
- Osusz plasterki warzyw ręcznikiem papierowym i umieść je w misce. Dodaj oliwę z oliwek i dokładnie wymieszaj, aby wszystkie warzywa były pokryte oliwą. Doprawić solą i pieprzem do smaku.
- Rozgrzać frytkownicę do 180 °C.
- Umieść pokrojone warzywa w koszu frytkownicy w jednej warstwie, aby zapobiec sklejanii się frytek. Piec przez 10-15 minut (w zależności od grubości plastrów), aż chipsy będą chrupiące i złociste. Zalecamy mieszanie ich od czasu do czasu, aby upiekły się równomiernie.
- Po wyjęciu pozostaw chipsy na chwilę do ostygnięcia. Dzięki temu będą jeszcze bardziej chrupiące. Podawaj natychmiast.

EN

PL

Muffiny s kousky čokolády

Muffiny s kúskami čokolády

Muffins with chocolate pieces

Muffiny z kawałkami czekolady



4 porce/porcie/servings/porcje



20 min

Suroviny

250 g hladké mouky
2 lžičky prášku do pečiva
150 g cukru
2 vejce
200 ml mléka
100 ml oleje nebo rozpuštěného másla
1 lžička vanilkového extraktu
čokoládové kousky

Postup

- Předehřejte horkovzdušnou fritézu na 180 °C. Připravte si silikonové nebo speciální formičky na muffiny vhodné pro fritézu. Pokud je nemáte, můžete použít obyčejné papírové košíčky.
- V míse smíchejte mouku, prášek do pečiva, sůl a cukr.
- V jiné míse smíchejte vejce, mléko, olej (máslu) a vanilkový extrakt.
- Přidejte mokré ingredience do suchých a promíchejte. Nechte těsto odpočívat asi 5 minut.
- Přidejte do těsta čokoládové kousky.
- Naplňte formičky na muffiny těstem zhruba do 2/3 jejich výšky.
- Vložte formičky do fritézy a pečte 12-15 minut na 180 °C. Pokud máte menší fritézu, budete muset péct v několika dávkách.
- Po upečení muffiny opatrně vyjměte z fritézy a nechte je vychladnout na mřížce.

CZ

Suroviny

250 g hladkej múky
2 lyžičky prášku do pečiva
150 g cukru
2 vajcia
200 ml mlieka
100 ml oleja alebo rozpusteného masla
1 lyžička vanilkového extraktu
čokoládové kúsky

Postup

- Horkovzdušnú fritézu predhrejte na 180 °C. Pripravte si silikonové alebo špeciálne formy na muffiny vhodné do fritézy. Ak ich nemáte, môžete použiť obyčajné papierové košíčky.
- V miske zmiešajte múku, prášok do pečiva, soľ a cukor.
- V inej miske zmiešajte vajcia, mlieko, olej (maslo) a vanilkový extrakt.
- Mokré prísady pridajte k suchým a miešajte, kým sa všetky prísady dobre nespoja. Cesto nechajte odpočívať asi 5 minút.
- Do cesta pridajte čokoládové kúsky.
- Formy na muffiny naplňte cestom asi do 2/3.
- Formy na muffiny vložte do fritézy (ak máte menšiu fritézu, budete pravdepodobne musieť piecť vo viacerých dávkach) a pečte 12-15 minút pri 180 °C.
- Po upečení opatrne vyberte muffiny z fritézy a nechajte ich vychladnúť na mriežke.

SK

Ingredients

250 g plain flour
2 teaspoons baking powder
150 g sugar
2 eggs
200 ml milk
100 ml oil or melted butter
1 teaspoon vanilla extract
chocolate chips

Directions

- Preheat the hot air fryer to 180 °C. Prepare silicone or special muffin moulds suitable for the fryer. If you don't have them, you can use plain paper cups.
- Mix the flour, baking powder, salt and sugar in a bowl.
- In another bowl, mix the eggs, milk, oil (butter) and vanilla extract.
- Add the wet ingredients to the dry ingredients and mix. Let the dough rest for about 5 minutes.
- Add the chocolate chips to the dough.
- Fill the muffin tins about 2/3 of the way full with dough.
- Place the muffin tins in the deep fryer (you may need to bake in several batches if you have a smaller deep fryer) and bake for 12-15 minutes at 180 °C.
- Once baked, carefully remove the muffins from the fryer and leave them to cool on a wire rack.

EN

Surovce

250 g zwykłej mąki
2 łyżeczki proszku do pieczenia
150 g cukru
2 jajka
200 ml mleka
100 ml oleju lub roztopionego masła
1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
wiórki czekoladowe

Procedura

- Rozgrzej frytkownicę do 180 °C. Przygotuj silikonowe lub specjalne foremki do muffinek odpowiednie do frytownicy. Jeśli ich nie masz, możesz użyć zwykłych papierowych kubków.
- W misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sól i cukier.
- W innej misce wymieszaj jajka, mleko, olej (masło) i ekstrakt waniliowy.
- Dodaj mokre składniki do suchych i wymieszaj. Odstawić ciasto na około 5 minut.
- Do ciasta dodać wiórki czekoladowe.
- Wypełnić foremki do muffinek ciastem do około 2/3 wysokości. Umieścić foremki do muffinek we frytkownicy (może być konieczne pieczenie w kilku partiach, jeśli masz mniejszą frytkownicę) i piec przez 12-15 minut w temperaturze 180 °C.
- Po upieczeniu ostrożnie wyjmij muffinki z frytownicy i pozostaw do ostygnięcia na drucianej kratce.

PL



Taštičky plněné marmeládou

Taštičky naplnené džemem

Puff Pastry Jam Turnovers

Rozki francuskie z konfiturą



4 porce/porcie/servings/porcje



20 min

Suroviny

1 balení listového těsta
marmeláda (jablečná, višňová,
meruňková apod.)
1 ks vejce (na potřetí)
moučkový cukr na posypání

Suroviny

1 balenie lístkového cesta
marmeláda (jablková, višňová,
marhuľová a pod.)
1 ks vajce (na potretie)
práškový cukor na posypanie

Postup

- Nastavte horkovzdušnou fritézu na 180 °C.
- Rozválejte listové těsto na lehce pomoučeném povrchu. Vykrajujte čtverce o rozměru přibližně 10x10 cm. Do středu každého čtverce vložte lžičku marmelády. Snažte se nepřepřítovat taštičky, aby se při pečení neroztekly.
- Čtverce přehněte přes náplň tak, abyste vytvořili trojúhelníčky, a okraje pevně stiskněte. Rozšlehejte vejce a jemně potřete horní stranu každé taštičky.
- Položte taštičky do košíku fritézy tak, aby se navzájem nedotýkaly.
- Pečte v předehřáté fritéze při 180 °C po dobu 12-15 minut, nebo dokud nejsou taštičky krásně zlatavé a křupavé.
- Vyjměte taštičky z fritézy a nechte je chvíli vychladnout.
- Před podáváním taštičky jemně posypte moučkovým cukrem.

Postup

- Nastavte teplovzdušnú fritézu na 180 °C.
- Rozváľajte lístkové cesto na ľahko pomúčenom povrchu. Vykrajujte štvorce s rozmerom približne 10x10 cm. Do stredu každého štvorca vložte lyžicu marmelády. Snažte sa neprepřítvať taštičky, aby sa pri pečení neroztekli.
- Štvorce prehnite cez náplň tak, aby ste vytvorili trojuholníčky, a okraje pevne stlačte. Rozšľahajte vajcia a jemne potrite hornú stranu každej taštičky.
- Položte taštičky do košíka fritézy tak, aby sa navzájom nedotýkali.
- Pečte v predhriatej fritéze pri 180 °C po dobu 12-15 minút, alebo pokiaľ nie sú taštičky krásne zlatisté a chrumkavé.
- Vyberte taštičky z fritézy a nechajte ich chvíľu vychladnúť.
- Pred podávaním taštičky jemne posypte práškovým cukrom.

CZ

SK



Ingredients

1 packet of puff pastry
marmalade (apple, cherry,
apricot, etc.)
1 egg (for spreading)
icing sugar for sprinkling

Surovce

1 opakowanie ciasta francuskiego
marmolada (jabłkowa, wiśniowa, morelowa itp.)
1 jajko (do smarowania)
cukier puder do posypania

Directions

- Set the hot air fryer to 180 °C.
- Roll out the puff pastry on a lightly floured surface. Cut out squares of approximately 10x10 cm. Place a spoonful of jam in the centre of each square. Try not to overfill the bags so that they do not overflow when baking.
- Fold the squares over the filling to form triangles and press the edges firmly. Whisk the egg and gently brush the top of each pouch.
- Place the pouches in the basket of the fryer so that they do not touch each other.
- Bake in a preheated deep fryer at 180 °C for 12-15 minutes, or until the puffs are beautifully golden and crispy.
- Remove the bags from the fryer and let them cool for a while.
- Before serving, sprinkle the fritters lightly with icing sugar.

Procedura

- Ustaw frytownicę na 180 °C.
- Rozwałkować ciasto francuskie na lekko posypanej mąką powierchni. Wyciąć kwadraty o wymiarach około 10x10 cm. Umieść łyżkę dżemu na środku każdego kwadratu. Staraj się nie przepęłniać woreczków, aby nie przelały się podczas pieczenia.
- Złożyć kwadraty nad nadzieniem, tworząc trójkąty i mocno docisnąć brzegi. Roztrzepać jajko i delikatnie posmarować nim wierzchołek każdego woreczka.
- Umieścić woreczki w koszu frytkownicy tak, aby się nie stykały.
- Piec we frytownicy rozgrzanej do 180°C przez 12-15 minut lub do momentu, gdy ptysie będą pięknie złociste i chrupiące.
- Wyjąć torebki z frytkownicy i pozostawić na chwilę do ostygnięcia.
- Przed podaniem lekko posypać placuszki cukrem pudrem.

EN

PL



*Více receptů najdete
v naší online kuchařce:
www.varteslaskou.cz*

