

dóra

AIR FRYER

2024/01

25 bevált recept

Így válassz air fryert!

Tippek, trükkök
a forrólevegős sütőhöz

Vega és húsos fogások

Gyerekbarát falatok

A magazint támogatta:



Tefal[®]





AIR FRYER, AZ ÚJ CSALÁDTAG

Az elmúlt pár évben, mintha mindenki mindent air fryerben szeretne elkészíteni. Értethető, hiszen a készülékek egyre több hasznos funkcióval rendelkeznek, és egyre nagyobb kapacitással bírnak, használatukkal valóban sok időt és energiát spórolhatunk meg. Ebben a receptgyűjteményben alaprecepteket válogattam össze, ezeken keresztül szeretném bemutatni, hogy nálunk mikor kerül elő az air fryer, és miért szerettük meg annyira. Spoiler: nem a vasárnapi rántott hús elkészítése lesz a legnagyobb sikerélmény, sőt!

MINDEN, AMIT AZ AIR FRYERRŐL TUDNI KELL

AZ AIR FRYER, VAGYIS A FORRÓLEVEGŐS FRITŐZ LEGGYAKRABBAN KIEMELT ELŐNYE AZ, HOGY SOKKAL KEVESEBB OLAJ FELHASZNÁLÁSÁVAL SÜTHETÜNK ROPOGÓS ÉTELEKET BENNE. EZ RÉSZBEN IGAZ IS, DE ENNÉL SOKKAL TÖBB ELŐNYE MIATT SZERETHETŐ KONYHAI ESZKÖZ!

Az air fryer abban az értelemben hasonlít a sütőhöz, hogy süt és pirít, de a felépítése egészen más, mint a hagyományos sütőké: a fűtőelemei csak a tetején helyezkednek el, és egy nagy, erős, beépített ventilátor keveri a forró levegőt, így az étel pillanatok alatt super ropogós lesz. Az air fryerek nagyon gyorsan felmelegsznek - nincs is szükség előmelegítésre, így sokkal energiatakarékosabbak, mint a hagyományos sütők. Gyorsan és egyenletesen sütik meg az ételeket a koncentrált hőforrásnak és a ventilátornak köszönhetően.

Sokféle forrólevegős sütőt találsz a piacon, az egészen egyszerűtől a többfiókos, összetett gépekig, amelyek párolni és grillezni is tudnak. Mindegyiknek az az előnye, hogy nagyon könnyen kezelhető és gyors, így akár nagyobb gyerekek is tudnak vele finom ételeket készíteni, vagy megmelegíteni benne az ebédet. Tökéletesen alkalmas arra, hogy a pár napos kiflit vagy zsemlét percek alatt újra ropogósra varázsolja, és sokféle zöldséget is változatosan elkészíthetsz benne. A legtöbb zöldség sütve vagy pirítva lesz igazán finom, ezért számíthatsz arra is, hogy még több zöldséget fogtok fogyasztani, így nem csak az olajban sütéssel szemben egészségesebb az air fryer használata.

A forrólevegős sütés másik nagyszerű eleme a tisztítás. A legtöbb készülék kosara és rácsa is mosogatógépben mosható, így sokszor lesz olyan, hogy egy komplett fogás elkészítése után több serpenyő és lábas helyett mindössze ezt a két alkatrészt kell elmosogatni.

7 OK, AMIÉRT IMÁDNI FOGOD AZ AIR FRYERT!

- 1 Nincs előmelegítés, ezért nagyon gyors
- 2 Extra ropogós ételeket készíthetsz
- 3 Energiatakarékos, így spórolhatsz
- 4 Mosogatógépben is tisztítható
- 5 Tinik is könnyedén használják
- 6 A sült zöldségekből sokkal több fogy
- 7 Újra ropogóssá varázsolhatod a péksütiket



TIPPEK AZ AIR FRYER HASZNÁLATÁHOZ

Sokan a fritózt és az olajban sütést szeretnék kiváltani egy air fryerrel, pedig szerintem nem ez a legnagyobb előnye. Azok az ételek (rántott hús, sült krumpli), amelyeket olajban szoktunk sütni, bizony nem lesznek ugyanolyanok ezzel a készülékkel, de természetesen ezek elkészítésére is adok ötleteket. Arra azonban mindenképp számítanod kell, hogy például a rántott hús, bár kívül ropogós és belül szaftos lesz, nem nyújtja majd ugyanazt a látványt, mint amit megszoktál. Ezen kívül viszont, ha megértjük, hogyan működnek ezek a készülékek, nagyon klasszul használhatók - akár fagyasztott - ételek melegítésére, vagy mindenféle friss alapanyag, például csirke, sertésszelet, lazac és zöldségek elkészítésére.

HÚSOK ÉS HAL

A soványabb húsokat szükséges egy kevés olajjal bespriccelni vagy zsírral átkenni, hogy sütés közben kellemképpen megpiruljanak és ropogóssá váljanak - ehhez kifejezetten ajánlom egy olajspray beszerzését, amivel

pillanatok alatt elő lehet készíteni a húst. A zsírosabb húsok (pl. tarja) nem igényelnek hozzáadott zsiradékot, csak egy kevés só és a kedvenc fűszereink kellenek rá. Az air fryerben egészben sült csirke pedig kísértetiesen hasonlít a boltban kapható legjobb grillcsirkéhez, úgyhogy mindenképp érdemes kipróbálni! A legtöbb hal esetében is jól bevethető ez a készülék, hiszen rövid idő alatt elkészülnek, akár egészben sült halról, akár csak szeletekről van szó. Itt is érdemes szem előtt tartani, hogy az air fryerben a natúr, és nem a panírozott ételek működnek igazán jól.

ZÖLDSÉGEK

Mivel sütés közben a zöldségekből kisül a bennük található cukor, és ez karamellizálódik, a legtöbb zöldség sültve a legízletesebb. Kevés só hozzáadásával is nagyon finomak lesznek, de természetesen szárított fűszerekkel vagy pácolással tovább lehet őket ízesíteni, és a sütéshez a zöldségeket is át kell forgatni egy kevés olajban.

A brokkoli, a karfiol, a kelbimbó vagy az egész, esetleg félbe vágott burgonya különösen finomra sül air fryerben, a tök, az édesburgonya, a sárgarépa és a cékla pedig szuper édessé válnak. Ha pár percünk van csak, akkor szavazzunk a zöldbabra, kápia vagy kaliforniai paprikára, hiszen ezeknek a zöldségeknek ennyi is elég lesz a forró sütőben. Számomra nagy felfedezés volt az egészben sült fokhagyma elkészítése - a krémesre sült fokhagymagerezdeket rengetegféleképpen szoktam használni, de nem szeretem a sütőt csak ezért felfűteni, air fryerben viszont mindössze 15 perc alatt elkészül.

SNACKEK

Az air fryer felfedezésére szuper terep a különféle rágcsalni- és ropogtatnivalók elkészítése, legyen szó pirított, fűszeres magokról, padron paprikáról vagy ropogós csirkeszárnyakról. Részben ide tartozik a péksütemények felmelegítése, frissítése, vagy kis pizzák és egyéb partyfalatok sütése leveles tésztából.

ÍGY VÁLASSZ AIR FRYERT!



A KOMPAKT ▲

Ha nincs túl sok szabad hely a konyhapulton, válassz helytakarékos készüléket, ami nem kell, hogy a belső kapacitás rovására menjen. Egy 5 liter körüli sütőrekesz már elég lehet, hogy egy kisebb családnak összedobd benne az ebédet körettel együtt.

EZT AJÁNLOM:
Tefal Easy Fry MAX Air fryer

A GRILLMESTER ▼

Szereted a ropogós falatokat, és imádod a grillsütő csíkjait kedvenc padlizsán- vagy marhasteakeden? Akkor mindenképpen olyan air fryert keress, amiben grillrács is helyet kapott, így még ezeket az ételeket is hiányérzet nélkül készítheted el benne. Ha kettéosztható rekesz található a sütőben, mindenképp azt válaszd, így egyszerre többféle ételt is készíthetsz anélkül, hogy összekeverednének.

EZT AJÁNLOM:
Tefal Easy Fry & Grill XXL Air fryer



◀ A MINDENTUDÓ

Ha nem szeretnél sokat mosogatni, akkor válassz olyan air fryert, amit a légkeveréses sütés és grillrács mellett még gőzfunkcióval is felszereltek, így még több vitamindús zöldséget és olyan ételt tudsz elkészíteni benne, amit korábban a tűzhelyen pároltál vagy gőzöltél. Párolt zöldség, gyoza, gőzgombóc? Mind jöhet!

EZT AJÁNLOM:
Tefal Easy Fry & Grill & Steam Air fryer

A NAGYÁGYÚ ▶

Nagyobb család esetén érdemes egy tényleg profi, többfunkciós készülékbe beruházni, így biztosan ki tudod majd használni. Léteznek olyan air fryerek, amelyek két különálló, egyedileg programozható sütőrekeszsel is bírnak, így mondjuk egy egész grillcsirke (igen, belefér!), és a sült krumpli is tökéletes időzítéssel készülhetnek el.

EZT AJÁNLOM:
Tefal Dual Easy Fry & Grill Air fryer





ALAP

RECEP

TEK

Húsgolyó, sült krump-
li, zöldségfasírt, tojasos
reggeli? Ezek bizony mind
készülhetnek air fryerben
is, ezért mutatok hozzájuk
néhány jól bevált receptet.



GYORS TOJÁSOS REGGELI

HOZZÁVALÓK

2 személyre:

6 szelet bacon

4 tojás

A TÁLALÁSHOZ:

**kovászos kenyér
kevert saláta**

ELKÉSZÍTÉS

A bacon pár perc alatt extra ropogósra sül az air fryerben, így egy-kétszemélyes reggeli elkészítéséhez ideális, hiszen sokkal gyorsabb, mintha sütőben készítenénk.

A reggelihez a baconszeleteket 200 fokon, oldalanként 5 perc alatt ropogósra sütjük.

A tojásokat héjastól tegyük az air fryerbe: 150 fokon 6-8 perc alatt megszilárdul a tojásfehérje, de a sárgája puha marad. Ha kemény tojást szeretnénk készíteni, akkor 9-10 percig hagyjuk a sütőben. Fontos, hogy miután elkészültek, azonnal tegyük a tojásokat jeges vízbe, és majd langyosan pucoljuk meg őket! Kovászos kenyérral és salátával tálaljuk.

tipp

Fontos, hogy a tojást ne készítsük egyszerre a baconnel, mert annak magasabb hőfokra van szüksége ahhoz, hogy ropogós legyen!

ROPOGÓS SÜLT KRUMPLI

HOZZÁVALÓK

2 személyre:

½ kg sütni való
burgonya
olajspray
só

ELKÉSZÍTÉS

A burgonyát alaposan megmossuk és egyforma hasábokra vágjuk. Fél órára hideg vízbe áztatjuk, majd leszűrjük és szárazra töröljük. Vékonyan befújuk olajspray-vel, ügyelve rá, hogy mindenhol érje az olaj, és összeforgatjuk. A burgonyahasábokat egy rétegben az air fryer kosarába tesszük, és 190 fokon 10 perc alatt ropogósra sütjük.

Az összes burgonyát kisütjük, összekeverjük, és fogyasztás előtt megsózzuk.

tipp

Ha azt szeretnénk, hogy a burgonya belül még krémesebb legyen, először főzzük elő félkeményre az egész burgonyát, majd ezután szeleteljük hasábokra, és süssük ki a fent leírtak szerint.





SVÉD HÚSGOLYÓ

HOZZÁVALÓK

2 személyre:

50 dkg darált
marhanyak
1 kicsi hagyma
1 vastag szelet kenyér
(héj nélkül)
75 ml tej
1 tojás
¼ teáskanál őrölt
szegfűbors
¼ teáskanál őrölt
szerecsendió
½ teáskanál só
kevés frissen őrölt bors
olajspray

A MÁRTÁSHOZ:

1 evőkanál vaj
½ evőkanál liszt
1 dl húsleves vagy alaplé
1 dl tejföl
½ teáskanál só
¼ teáskanál frissen
őrölt bors

A TÁLALÁSHOZ:

ribizlilekvár
sült krumpli



ELKÉSZÍTÉS

A kenyeret aprítógépben morzsásra aprítjuk, áttesszük egy tálba, felöntjük tejjel, és megvárjuk, amíg magába szívja.

A darált húst nagy keverőtálba tesszük, hozzáadjuk a tejes kenyérmorzst, a kissé felvert tojást, a fűszereket, és belereszeljük a megtisztított hagymát. Alaposan összegyúrjuk a masszát, és hagyjuk 15 percig pihenni.

Nedves kézzel ringlónyi golyókat formázunk, ezeket vékonyan befűjjük olajspray-vel, és egyszerre annyi golyót teszünk az air fryer kosarába, hogy kényelmesen elférjenek, mert sütés közben majd meg kell mozgatni őket. 180 fokon 15 percig sütjük, közben egyszer-kétszer átrázogatjuk a húsgolyókat. Az összes húst kisütjük.

Közben egy serpenyőben felolvasztunk egy evőkanál vajot, hozzáadjuk a lisztet, és kissé lepirítjuk. Felöntjük a húslevessel, kb. a felére beforraljuk, és hozzákeverjük a tejfölt. Sózzuk, borsozzuk, végül a mártásba forgatjuk a húsgolyókat.

Sült krumplival és ribizlilekvárral kínáljuk.

HÁZI FALAFEL

HOZZÁVALÓK

4 személyre:

15 dkg száraz csicseriborsó
4 gerezd fokhagyma
1 kisebb hagyma
1 csokor koriander
1 csokor petrezselyem
½ teáskanál őrölt római kömény
¼ teáskanál frissen őrölt bors
1 teáskanál só
1 késhegynyi őrölt chili
1 teáskanál sütőpor
1 evőkanál liszt vagy csicseriborsóliszt
35 g szezámag
2,5 dl olaj a sütéshez

A TÁLALÁSHOZ:

pita
paradicsom
kígyóuborka

ELKÉSZÍTÉS

Egy éjszakára vízbe áztatjuk a száraz csicseriborsót. Másnap lecsepegtetjük, egy tálba öntjük, de nem főzzük meg. Apróra vágjuk a hagymát, a fokhagymát, a petrezselymet, a koriandert, és mindet a csicseriborsóhoz adjuk.

A fűszereket is a többi hozzávalóhoz adjuk. Ízlés szerint sózzuk, és nagyon kevés chilit is adunk hozzá. Mindent alaposan összekeverünk, és egy késes aprítóban több részletben darabosra aprítjuk a keveréket. Keverőtálba borítjuk, hozzáadjuk a sütőport, a lisztet és a vizet. A masszát kézzel átgyúrjuk, majd egy órára hűtőbe tesszük pihenni.

A masszából vizes kézzel golyókat formázunk. Annyit teszünk egyszerre az air fryer kosarába, amennyi kényelmesen elfér úgy, hogy párszor jól át tudjuk majd rázogatni, forgatni sütés közben. 200 fokon 10 percig sütjük.





ÉDESBURGONYÁS CÉKLAFASÍRT

HOZZÁVALÓK

4 személyre:

20 dkg cékla
20 dkg édesburgonya
¼ teáskanál só
20 dkg kukoricaliszt
2 szál újhagyma
**½ teáskanál koriander-
mag**
1 teáskanál mustármag
¼ teáskanál só
**¼ teáskanál frissen
őrölt bors**
olajspray

ELKÉSZÍTÉS

A céklát és az édesburgonyát vékonyra reszeljük. Egy keverőtátra szűrőt teszünk, ebbe tesszük a lereszelt zöldségeket, megsózzuk, és legalább fél órára félretesszük - a sótól kicsit megpuhulnak a zöldségek.

A keverőtáliból kiöntjük a zöldségek lecsepegett levét, a tálat kitöröljük, és beletesszük a zöldségeket, a fűszereket, megszórjuk a kukoricaliszttel, és alaposan összekeverjük.

A masszát 10 percig állni hagyjuk, majd kézzel kis pogácsákat formázunk belőle. Jól nyomkodjuk össze, hogy sütés közben ne essenek szét. Sütés előtt olajspray-vel lefűjjük a fasírtokat, és az air fryerben 200 fokon 10 perc alatt ropogósra sütjük őket.

A forrólevegős sütőben
rövid idő alatt akár
egy komplett ebéd vagy
vacsora is elkészülhet,
még hozzá körettel együtt.
Kell ennél több?!

FŐÉTELEK



RAGACÓS CSIRKECOMB ROPOGÓS KELBIMBÓVAL

HOZZÁVALÓK

kb. 50 dkg-hoz

A CSIRKÉHEZ:

- 1 evőkanál fűszerpaprika
- 2 teáskanál só
- 1 evőkanál fokhagymapor
- 1 evőkanál őrölt koriander
- 1 evőkanál őrölt római kömény
- 2 teáskanál szárított oregánó
- 1 teáskanál frissen őrölt bors
- 8-10 db csirkealsócomb

A SZÓSZHOZ:

- 20 dkg sárgabaracklekvár
- ½ dl almaecet
- ½ dl rum
- 3 evőkanál lime-lé
- 3 evőkanál ketchup
- 1 evőkanál szójaszószt
- 2 cm friss gyömbér
- 2 gerezd fokhagyma

A KELBIMBÓHOZ:

- 50 dkg kelbimbó (lehet fagyasztott is)
- ½ teáskanál nagyszemű só
- ½ teáskanál frissen őrölt bors
- olajspray

ELKÉSZÍTÉS

A fűszereket összekeverjük, és a keverékkel gazdagon bedörzsöljük a csirkecombokat. Letakarjuk és félretesszük, amíg elkészül a szósz.

A szószhoz egy kis lábasban összeforraljuk a lekvárt, az almaecetet, a rumot, a lime levét, a ketchupot és a szójaszószt, közben belereszeljük a fokhagymát és a gyömbért. Kb. 10 percig rotyogtatjuk, amíg összeérnek az ízek, és besűrűsödik a szósz.

A csirkecombokat bekenjük egy adag szósszal, az air fryer kosarába tesszük, és 190 fokon 25 percig sütjük, közben többször összerázzuk, hogy egyenletesen süljenek.

A kelbimbót vékonyan bekenjük olajjal vagy befűjük olajspray-vel, majd sózzuk, borsozzuk. Az air fryer kosarába tesszük, és 200 fokon 15 perc alatt ropogósra sütjük, közben többször összerázzuk.

A csirkecombokat a maradék szósszal és a sült kelbimbóval tálaljuk.

SAJTOS-BROKKOLIS BURGONYACSÓNAK

HOZZÁVALÓK

2-4 személyre

6 közepes burgonya

6 szelet bacon

15 dkg brokkoli

15 dkg reszelt sajt

2 evőkanál tejföl

½ teáskanál só

tipp

A burgonyacsónakba bármilyen zöldséget tölthetünk, aminek éppen szezonja van. Spárgával, kápia paprikával vagy sütőtökkel is finom lesz.



ELKÉSZÍTÉS

A burgonyát alaposan megmossuk és egészben, héjas-tól az air fryer kosarába tesszük. 200 fokon 20 percig sütjük, amíg megpuhul a belseje (ellenőrzésképpen megszúrjuk), és ropogós lesz a héja.

Kivesszük a sütőből, és hagyjuk langyosra hűlni, miközben a bacont és a megmosott brokkolit is kis darabokra vágjuk.

A burgonyákat kettévágjuk és kikaparjuk úgy, hogy maradjon a burgonyából 2-3 mm a héja mentén. A kikapart burgonyát egy keverőtálba tesszük a brokkolival és a baconnel, majd villával összedolgozzuk. Hozzáadjuk a reszelt sajt felét, a sót és a tejfölt, összekeverjük, és a töltelékét visszakanalazzuk a héjába.

A töltött burgonyákat visszatesszük az air fryer kosarába, és 200 fokon további 5 percig sütjük. Azonnal tálaljuk.

FISH AND CHIPS

HOZZÁVALÓK

4 személyre:

60 dkg tőkehalfilé
(lehet fagyasztott is,
ebben az esetben
kiolvasztva)

½ teáskanál só

½ kg burgonya

25 dkg finomliszt

2 tojás

2,5 dl sör

olajspray

A MÁRTOGATÓSHOZ:

2 dl tejföl

2 dl majonéz

1 nagyobb kovászos
uborka (vagy csemege)
finomra kockázva

1 kis csokor snidling
finomra vágva

1 szál újhagyma finomra
vágva

ELKÉSZÍTÉS

A halat leszárítjuk, háromujjnyi darabokra vágjuk, sózzuk. A burgonyát meghámozzuk, ujjnyi darabokra vágjuk és félkeményre főzzük. Hideg vízbe dobjuk, leszűrjük, és alaposan leszárítjuk.

A burgonyát egy rétegben az air fryer kosarába tesszük, és több adagban 200 fokon 15-20 perc alatt, közben párszor átrázogatva ropogósra sütjük.

Közben a lisztet kikeverjük a tojásokkal, és fokozatosan felöntjük a sörrel, amíg sűrű tésztát kapunk. Fontos, hogy a tészta hozzávalói legyenek behűtve, mert így a bunda ropogósabb lesz. A haldarabokat lisztbe forgatjuk, a felesleget lerázogatjuk, majd a bundatésztába forgatjuk, és az air fryer kosarában egy rétegben elrendezzük (ha kell, több adagban sütjük). 200 fokon 12-15 perc alatt ropogósra sütjük.

A tejfölt kikeverjük a majonézzel, beletesszük az uborkát, a snidlinget és az újhagymát, végül a hallal és a burgonyával tálaljuk.



tipp

A Tefal Easy Fry & Grill XXL-ben a Flex Cook elválasztóval két különböző ételt egyidejűleg készíthetünk el a két zónában, a krumpli és a hal így együtt készülhet el.



BACONBE TEKERT SAJTOS CSIRKEMELL SÜLT ZÖLDSÉGEKKEL

HOZZÁVALÓK

4 személyre:

50 dkg csirkemellfilé

10 dkg tömsajt

(pl. gouda)

8 szelet bacon

**1 teáskanál fokhagyma-
granulátum**

1 teáskanál füstölt paprika

1 teáskanál só

½ teáskanál frissen őrölt bors

A SÜLT BROKKOLIHOZ:

**50 dkg brokkoli rózsáira
szedve**

½ teáskanál só

**¼ teáskanál frissen őrölt
bors**

olajspray

**A SÜLT ÉDES-
BURGONYÁHOZ:**

2 közepes édesburgonya

½ teáskanál só

**½ teáskanál őrölt római
kömény**

**¼ teáskanál őrölt chili
olajspray**

ELKÉSZÍTÉS

A csirkemellet vékony szeletekre vágjuk. A fűszereket összekeverjük, és bedörzsöljük vele a hússzeleteket. A sajtot ujjnyi hasábokra vágjuk, és minden hússzeletre teszünk egyet, majd feltekerjük. A kis csomagokat szorosan betekerjük egy-egy szelet baconbe, és a tekercseket egy rétegben az air fryer kosarába tesszük. 180 fokon 20 percig sütjük.

A brokkolit sózzuk, borsozzuk és vékonyan befűjjük olajjal. Az air fryerben 200 fokon 10 perc alatt készre sütjük.

Az édesburgonyát vékony korongokra vágjuk, bedörzsöljük a fűszerekkel, vékonyan befűjjük olajjal. Az air fryerben 200 fokon 10 perc alatt készre sütjük.

LAZACSZELET SAJTOS-TEJFÖLÖS KARFIOLLAL

HOZZÁVALÓK

4 személyre:

4 szelet lazac
só, bors
1 teáskanál finomra
aprított kapor
1 teáskanál finomra
aprított petrezselyem
1 teáskanál finomra
aprított metélőhagyma
3 evőkanál puha vaj

A KARFIOLHOZ:

1 kis fej karfiol
só, bors
1 teáskanál szárított
kakukkfű
2 dl tejföl
7 dkg reszelt sajt
olajspray

ELKÉSZÍTÉS

A karfiolt megmossuk, rózsáira szedjük és papírtörkövel szárazra töröljük. Sózzuk, borsozzuk, meghintjük kakukkfűvel, vékonyan lefűjjük olajjal, és az air fryer kosarába helyezzük. 200 fokon 15 perc alatt megsütjük, közben többször összerázzuk, átforgatjuk.

Közben a lazacot sózzuk, borsozzuk. A vajat összekeverjük a zöldfűszerekkel és a lazacszeletekre kenjük. A halat az air fryer kosarába tesszük, és 180 fokon 10 perc alatt készre sütjük.

A karfiolt meglocsoljuk a sajttal összekevert tejföllel, és visszatesszük az air fryerbe. Addig sütjük, amíg a sajt megolvad, ez kb. 5 perc. Friss salátával és a sült lazaccal tálaljuk.

tipp

A Tefal Dual Easy Fry & Grill aszimmetrikus tartályaiban a köret és a hal is kényelmesen elfér, és egyszerre készül el.



Ha hozzám hasonlóan te is szereted a laktató, zöldségekkel teli, ráadásul elképesztően finom húsmentes ételeket, akkor ezekért a receptekért egyenesen odaleszel!

VEGÁN FOGÁSOK



HÉJÁBAN SÜLT ÉDESBURGONYA FŰSZERES RAGUVAL

HOZZÁVALÓK

4 személyre:

- 4 édesburgonya
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 nagy fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 teáskanál őrölt fűszerpaprika
- 1 teáskanál szárított oregánó
- ½ teáskanál őrölt római kömény
- ½ teáskanál fokhagymapor
- ¼ teáskanál chilipehely
- 2x40 dkg konzerv csicseriborsó
- 3 evőkanál sűrített paradicsom
- 1 dl húsleves vagy alaplé
- 125 g cheddar sajt
- 2 lime
- 1 csokor petrezselyem vagy koriander

ELKÉSZÍTÉS

Az édesburgonyákat megmossuk, szárazra töröljük, egészben hagyva bedörzsöljük olívaolajjal, és megszórjuk sóval. Air fryerben 200 fokon kb. 20 percig sütjük, amíg átsül, majd kivesszük és hagyjuk langyosra hűlni.

A töltelékhez a maradék olajat egy serpenyőbe öntjük, és puhára pirítjuk rajta a finomra vágott hagymát. Hozzáadjuk a finomra aprított fokhagymát, a fűszereket, és további 2-3 percig kevergetve pirítjuk. Végül hozzáadjuk a csicseriborsót, a paradicsomot és az alaplevet is, majd 5-6 perc alatt összeforraljuk az egészet.

Az édesburgonyákat kettévágjuk, ügyelve, hogy ne esenek szét. A töltelékét elosztjuk a négy édesburgonya között, megszórjuk sajttal, és visszatesszük az air fryerbe 5 percre, amíg a sajt megolvad. Tálaláskor megszórjuk korianderrel, lime-szeleteket és esetleg egy kevés tejfölt adunk mellé. Azonnal fogyasztjuk.

ROPOGÓS PADLIZSÁN

HOZZÁVALÓK

4 személyre:

2-3 közepes padlizsán
olajspray
5-6 evőkanál
szezámmag

A PÁCHOZ:

3 evőkanál sűrű
chiliszósز
3 evőkanál méz
3 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál szójaszósز
1 evőkanál almaecet
1 csipet só
½ teáskanál frissen
őrölt bors

ELKÉSZÍTÉS

A padlizsánokat kétujjnyi hasábokra vágjuk, és egy szímtőzárás műanyag zacskóba tesszük. A pác hozzávalóit összekeverjük és a padlizsánra öntjük. Kinyomjuk a levegőt a zacskóból, lezárjuk, és a pácot a padlizsánszeletekbe masszírozzuk. Egész éjszakára vagy legalább egy órára a hűtőbe tesszük.

Sütés előtt kivesszük a padlizsánt a zacskóból, lecsepegtetjük, és a szeletek egy-egy oldalát szezámmagba nyomkodjuk. A szeleteket vékonyan befűjjük olajjal, és egy rétegben az air fryer kosarába tesszük. 190 fokon 10-12 percig sütjük, a sütés vége előtt párszor összerázzuk, hogy mindenhol egyenletesen megpiruljon.

Főtt rizsszel tálaljuk. A maradék páclét mártogatósként használhatjuk.



SÜLTZÖLDSÉG-SALÁTA KECSKESAJTTAL

HOZZÁVALÓK

4 személyre:

A ZÖLDSÉGEKHEZ:

3 közepes cékla
1 csomag színes répa
1 evőkanál házi fűszer-
keverék
olajspray
2 marék vegyes
salátalevél
5 dkg puha kecskesajt

A HÁZI FŰSZER- KEVERÉKHEZ:

1 teáskanál
fokhagymapor
½ teáskanál fűszer-
paprika
1 teáskanál pirított
hagyma (dobozos)

½ teáskanál őrölt
római kömény
¼ teáskanál só
½ teáskanál barna cukor
¼ teáskanál
Cayenne-chili

AZ ÖNTETHEZ:

1 teáskanál presszókávé
2 teáskanál balzsamecet
1 teáskanál méz
½ kezeletlen narancs
reszelt héja
2 evőkanál frissen
facsart narancslé
2-3 evőkanál olívaolaj

A TÁLALÁSHOZ: görög joghurt

ELKÉSZÍTÉS

A fűszereket összekeverjük. A zöldségeket egyforma hasábokra vágjuk. Összeforgatjuk a fűszerkeverékkel és az olívaolajjal, majd air fryerben 200 fokon kb. 25 perc alatt készre sütjük.

Az öntet hozzávalóit krémesre keverjük vagy kis befőttesüvegben összerázzuk. Közvetlenül a tálalás előtt az öntet felével összeforgatjuk a salátaleveleket, elrendezzük rajta a sült zöldségeket, és rámorzsoljuk a kecskesajtot.

A végén a maradék öntettel meglocsoljuk. Tálaláskor a tál alján szétkenhetünk két evőkanál görög joghurtot, ha tartalmasabb salátát szeretnénk.



EGÉSZBEN SÜLT KARFIOL

HOZZÁVALÓK

4 személyre:

- 1 közepes karfiol
- 3 babérlevél
- 1 teáskanál szárított kakukkfű
- 2 evőkanál olvasztott vaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál őrölt római kömény
- 1 teáskanál só
- ½ teáskanál frissen őrölt bors

ELKÉSZÍTÉS

A karfiolt bő, sós, forrásban lévő vízbe tesszük a babérlevéllel és a kakukkfűvel, addig főzzük, amíg félig megpuhul, majd kivesszük és lecsepegtetjük.

A vajat elkeverjük a reszelt fokhagymával, a római köménnyel, valamint sóval és borssal ízesítjük. A karfiolt megkenjük a fűszeres vajjal, az air fryer kosarába tesszük, és 200 fokos sütőben 15 percig sütjük, amíg szépen megpirul.

tipp

A Tefal Easy Fry MAX Air fryer 5 literes kapacitásának köszönhetően még a legnagyobb karfiolt is megsütheted egészben.



ROPOGÓS GOMBANYÁRS

HOZZÁVALÓK

4 személyre:

A GOMBÁHOZ:

50 dkg laskagomba
1 teáskanál só
½ teáskanál frissen őrölt
bors
1 teáskanál szárított
kakukkfű
1 bio citrom reszelt héja
olajspray

AZ ÉDESBURGONYA- PÜRÉHEZ:

½ kg édesburgonya
meghámozva
½ teáskanál só
¼ teáskanál őrölt
fehér bors
4 ág kakukkfű
1 evőkanál vaj
1 evőkanál tejszín

ELKÉSZÍTÉS

Az édesburgonyákat megmossuk, szárazra töröljük. Air fryerben 200 fokon kb. 20 percig sütjük, amíg át-
sül, majd kivesszük és hagyjuk langyosra hűlni. A puha
édesburgonyát turmixgépbe tesszük, és a vajjal teljesen
krémesre turmixoljuk. A végén hozzáadjuk a tejszínt, és
ha kell, kevés sóval, borssal fűszerezzük a pürét.

A gombát sóval, borssal, kakukkfűvel és reszelt cit-
romhéjjal fűszerezzük, és legalább fél órát állni hagy-
juk, hogy átvegye a fűszerek ízét. A gombát bam-
busznyársra húzzuk, és vékonyan befűjjük olajjal. 180
fokos air fryerben 10-12 perc alatt ropogósra sütjük.
Az édesburgonya-pürével és zöldsalátával tálaljuk.

tipp

Az egyik legjobb dolog,
ami a gombával történhet
az, ha jó ropogósra sütjük -
így még azok is szívesen meg-
kóstolják, akik nem rajon-
ganak érte.

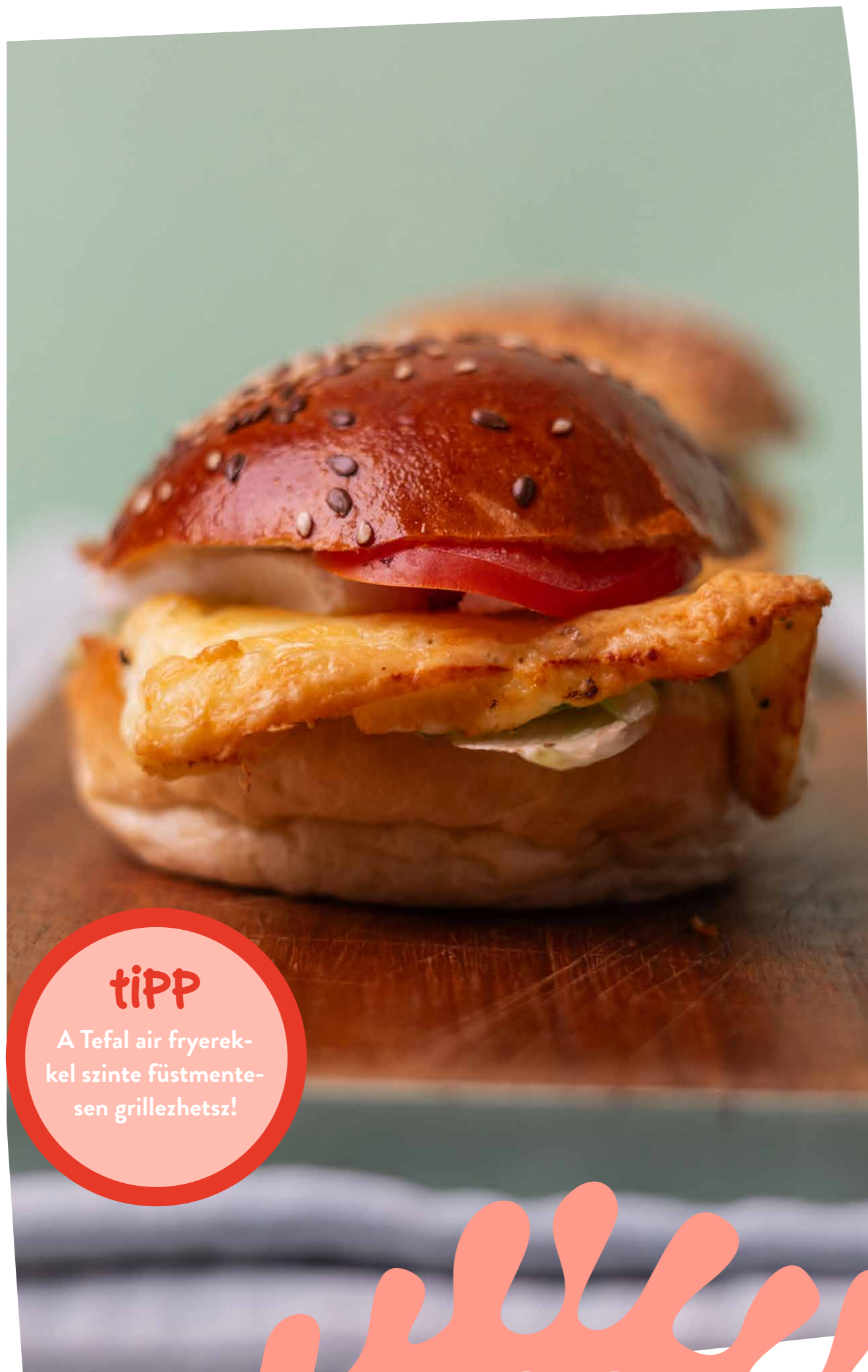


G Y E R E K .

B A R R Á T

F O G G Á S O K

Néha nem egyszerű megtalálni a gyermek fogára való enni-
valót, ezekkel az apró kezekbe
illő, air fryerben villámgyorsan
összedobható falatokkal vi-
szont biztosan nem lősz mellé.



tipp

A Tefal air fryerekkel szinte füstmentesen grillezhetsz!

SÜLT SAJTOS HAMBURGER

HOZZÁVALÓK

4 személyre:

A HAMBURGERHEZ:

25 dkg haloumi sajt
10 dkg feta sajt
4 hamburgerbuci
1 nagy érett paradicsom
4 salátalevél
4 evőkanál paradicsomsalsa

A SALSÁHOZ:

1 közepes paradicsom
1 kis gerezd fokhagyma
1 evőkanál sűrített paradicsom
½ teáskanál őrölt római kömény
1 kis csokor petrezselyem
½ lime frissen facsart leve
½ teáskanál só

ELKÉSZÍTÉS

A salsa hozzávalóit késes aprítógépben összedolgozzuk úgy, hogy a paradicsom még kissé darabos maradjon.

A haloumi sajtot fél cm vastag szeletekre vágjuk. Az air fryer kosarába sütőpapírt teszünk, és elhelyezzük rajta a sajtszeleteket. 180 fokon 10 perc alatt ropogósra sütjük. Ha van az air fryernek grill fokozata, használjuk azt!

Közben a buciat kettévágjuk, mindegyikbe teszünk egy salátalevelet és egy szelet paradicsomot. Rámorzsolunk egy keveset a feta sajtból, majd erre helyezzük a sült haloumit. A tetejére kanalazzuk a salsát, és rátesszük a buci tetejét. Azonnal fogyasztjuk.

PARMEZÁNOS CSIRKEFALATOK

HOZZÁVALÓK

4 személyre:

50 dkg csirkemellfilé
(lehet comb is)

3 evőkanál tej
(lehet víz is)

35 g panko morzsa
(vagy zsemlemorzsa)

**½ teáskanál fokhagyma-
granulátum**

½ teáskanál só

kevés frissen őrölt bors

1 tojás

A BUNDÁZÁSHOZ:

10 dkg panko morzsa

**3 dkg finomra reszelt
parmezán (elhagyható)**

olajspray

ELKÉSZÍTÉS

A csirkehúst késes aprítógépben péppé aprítjuk, majd a fűszerekkel, a morzsával, a tejjel és a tojással is összedolgozzuk.

Kanállal vagy kis méretű fagyikanállal egyforma gombócokat formázunk, ezeket kicsit kilapítjuk és a parmezánnal elkevert zsemlemorzsa vagy panko morzsa forgatjuk.

Vékonyan befűjjük olajjal, és az air fryer kosarában egy rétegben elhelyezzük a csirkefalatokat. 180 fokon 15-20 percig sütjük, amíg ropogósak lesznek.





VIRSLI TÉSZTAKÉREGBEN

HOZZÁVALÓK

4 személyre:

8-10 db virsli

**1 csomag bolti leveles
tészta**

1 tojás

nagyszemű só

ELKÉSZÍTÉS

A leveles tésztát vékonyra nyújtjuk és csíkokra vágjuk. A virsliket a tésztacsíkokba tekerjük, majd lekenjük a kissé felvert tojással.

Megszórjuk nagyszemű sóval, és 190 fokon 10 perc alatt ropogósra sütjük air fryerben.

tipp

Ennél egyszerűbb étel nem nagyon létezik, de néha pont ilyenre van szükségünk, ráadásul az air fryerrel még az elkészítési időn is sokat spórolhatunk.

VILLÁMGYORS MINI PIZZA

HOZZÁVALÓK

12 darabhoz:

- 1 adag (40 dkg) fagyasztott leveles tészta felengedve
- 15 dkg sűrített paradicsom
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál oregánó
- ½ teáskanál só
- 12 szelet paprikás szalámi
- 12 db mozzarellagolyó

ELKÉSZÍTÉS

Fontos, hogy fagyasztott leveles tésztát használjunk, és ne előre kinyújtott hűtöttet, mert csak előbbi elég vastag ahhoz, hogy majd szépen felemelkedjen. A tésztát ujjnyi vastagra nyújtjuk, és kis korongokat szaggatunk belőle.

A sűrített paradicsomot simára keverjük az olívaolajjal, az oregánóval és a sóval. Megkenjük vele a pizzakorongokat, majd mindegyikre egy szelet szalámit és egy mozzarellagolyót teszünk. 190 fokos air fryerben 12-15 percig sütjük. Azonnal fogyasztjuk.

tipp

Az automatikus programokra is nyugodtan rábízhatod magad, így minden alkalommal tökéletes lesz a végeredmény.





SÜLT CSIRKESZÁRNY

HOZZÁVALÓK

4-6 személyre:

A MÁRTOGATÓSHOZ:

4 gerezd fokhagyma

1 ujjnyi gyömbér

1 teáskanál só

**15 dkg sűrített
paradicsom**

1 teáskanál chiliszósz

1/2 dl olívaolaj

1 evőkanál méz

1 teáskanál só

**1 teáskanál őrölt
fűszerpaprika**

1 kg csirkeszárny

ELKÉSZÍTÉS

A fokhagymát a sóval mozsárban pépesre törjük, belereszeljük a gyömbért, majd összekeverjük a pác/mártogatós többi hozzávalójával. Kb. 1,5 dl-t félreteszünk belőle mártogatósnak, ezt felhasználásig a hűtőbe tesszük.

A maradék páccal bekenjük a csirkeszárnyakat, és legalább egy órára hűtőbe tesszük, de még jobb, ha egész éjszaka pihenni hagyjuk. Az egészet az air fryer kosarába tesszük, és 190 fokon, gyakran rázogatva 25-30 perc alatt ropogósra sütjük.

A félretett mártogatóssal vagy fokhagymás majonézzel tálaljuk, és tálaláskor megszórjuk frissen aprított petrezselyemmel vagy korianderrel, és pár csepp citromlével.

Legyen szó mozizásról vagy
baráti összejövetelről,
a ropogtatnivalók és falatkák
elmaradhatatlan kellékek –
ameddig az air fryer dolgozik
ezen, addig mi belevethetjük
magunkat a szórakozásba!

A large, stylized graphic of yellow leaves with white dots, resembling a corn cob or a decorative element, is positioned on the left side of the page. The leaves are layered, with the top one being the most prominent. The dots are arranged in a pattern that suggests the texture of a snack.

S N A C K K E K



FÜSZERES MAGOK

HOZZÁVALÓK

kb. 50 dkg-hoz

- 10 dkg török mogyoró (natúr, hántolt)
- 10 dkg kesudió (natúr)
- 10 dkg pekándió (lehet sima dió is)
- 10 dkg mandula (natúr, hántolatlan)
- 5 dkg tökmag
- 6 dkg napraforgómag
- 3 evőkanál étolaj
- 2 evőkanál méz
- 1 teáskanál só
- 2 teáskanál frissen őrölt bors
- 1 teáskanál chilipehely

ELKÉSZÍTÉS

A magokat összekeverjük az olajjal, mézzel és a sóval. Az air fryer kosarába sütőpapírt teszünk, és egy rétegben beleszórjuk a fűszeres magokat. 180 fokon 10 percre sütjük, közben 2-3 alkalommal összerázzuk.

A borsot és a chilit csak a sütőből kivéve szórjuk rá, hogy ne égjenek meg. Összekeverjük és hagyjuk az egészet teljesen kihűlni. Légmentesen záródó dobozban tárolva 1 hétig eláll.

tipp

A fűszerezést ízlésünknek megfelelően variálhatjuk, de a mézet vagy a juharszirupot semmiképpen se hagyjuk ki!

HÁZI NACHOS

HOZZÁVALÓK

2-4 személyre:

10 dkg tortillachips
8 dkg reszelt sajt
2 evőkanál savanyított
jalapeno paprika
lecsepegtetve
2 szál újhagyma
karikára vágva
1 kisebb paradicsom
apróra vágva

A TÁLALÁSHOZ:

2 dl salsa
2 dl tejföl

ELKÉSZÍTÉS

Az air fryer kosarába szórjuk a chips felét. Rászórjuk a jalapeno, az újhagyma és a sajt felét, majd az egészet megismételjük. 160 fokon 4-5 percig sütjük, amíg a sajt megolvad.

Kivesszük a papírral együtt, megszórjuk a finomra aprított paradicsommal és salsával, tejföllel kínáljuk.

tipp

Adhatunk hozzá sütés előtt 10 dkg fűszeres, lepirított darált marhahúst is.





KUKORICÁS- SAJTOS PUFFANCS

HOZZÁVALÓK

kb. 20 darabhoz:

15 dkg finomliszt
1 teáskanál sütőpor
½ teáskanál
szódabikarbóna
¼ teáskanál só
frissen őrölt bors
2 db tojás
1 dl tej
1 evőkanál kefir

20 dkg morzsolt
csemegekukorica
2 evőkanál kápia paprika
kis kockákra vágva
1 evőkanál finomra
aprított petrezselyem
10 dkg reszelt sajt
olajspray

ELKÉSZÍTÉS

Egy tálba szitáljuk a lisztet, a sütőport, a szódabikarbónát, a sót, a borsot, és összekeverjük. Beleütjük a tojást, belesorgatjuk a tejet, a kefir, és simára dolgozzuk. Végül belekeverjük a kukoricát, kápia paprikát, petrezselymet, sajtot is.

Az air fryer kosarába sütőpapírt teszünk. A masszából egyforma lepényeket formázunk, és egy rétegben a kosárba tesszük őket. A puffancsokat sütés előtt olajspray-vel lefújjuk, majd félidőben egyszer megfordítva 190 fokon 10-12 percig sütjük.

TAVASZI TEKERCS

HOZZÁVALÓK

16 darabhoz

1+1 evőkanál kukoricaliszt

1 evőkanál szójaszószt

1 teáskanál méz

1 teáskanál szezámolaj

1 evőkanál étolaj

40 dkg zöldség vegyesen (pl. kínai kel, sárgarépa, kaliforniai paprika, bambuszcsíra)

só, bors

16 dkg kisebb tavaszitekercs-lap olajspray

A TÁLALÁSHOZ:

édes chiliszósz

ELKÉSZÍTÉS

Egy evőkanál kukoricalisztet, a szójaszószt, a mézet és a szezámolajat összekeverjük. Az olajat a wokba öntjük, felhevítjük és rádobjuk a finomra aprított zöldségeket. 1 percig magas lángon, rázogatva pirítjuk, majd hozzáadjuk az előre bekevert szójas-mézes szószot. Sózzuk, borsozzuk, és további 1 percig pirítjuk, hogy a zöldségek még roppanósak maradjanak. Kivesszük a wokból és 10 percre félretesszük a zöldségeket, hogy kicsit lehűljenek.

A maradék kukoricalisztet simára keverjük egy evőkanál vízzel, ez lesz a ragasztó. Megtöltjük a tavaszitekercs-lapokat: minden lapra egy adag zöldséget teszünk, két szélén behajtjuk, majd feltekerjük. A végét bekenjük a „ragasztóval”, így zárjuk le.

A tekercseket vékonyan befűjjük olajjal és az air fryer kosarába tesszük, hogy kényelmesen elférjenek egymás mellett. 200 fokon 12 percig sütjük (akár több részletben). A végén édes chiliszósszal kínáljuk.





FETÁS RÉTESBATYU

HOZZÁVALÓK
8-10 darabhoz:

6 réteslap
2 evőkanál joghurt
20 dkg feta sajt
egészben
5 dkg olvasztott vaj

A TÁLALÁSHOZ:
ketchup vagy édes
chiliszósz

ELKÉSZÍTÉS

A vajat serpenyőben felolvasztjuk. A feta sajtot egyforma, ujjnyi rudacskákra vágjuk.

Egy réteslapot megkenünk vékonyan joghurttal, ráterítünk egy másik lapot. Hosszában három egyforma részre osztjuk, éles késsel felvágjuk, majd minden hosszú téglalapra egy-egy fetarudat teszünk. A tészta széléit behajtjuk, majd feltekerjük, azaz becsomagoljuk a fetát.

A rétesbatyukat megkenjük az olvasztott vajjal, elhelyezzük egy rétegben az air fryer kosarában, és 190 fokon 12 percig sütjük.

Ketchuppal, chiliszósszal vagy más szósszal tálaljuk.



További receptekért töltsd le a **My Tefal** alkalmazást, amely Androidra és iOS-re is ingyenesen elérhető!