

concept

chytré vymyšleno pro život



Kuchařka pro

FR3500 Air Fryer



Tipy na rychlé a jednoduché pokrmy
Tipy na rychle a jednoduché pokrmy
Przepisy na szybkie i proste potrawy



Americké brambory s parmezánem a uzenou paprikou

2 4

Suroviny

300 ml	Pasírovaná rajčata
2	Brambory, každá překrojená na 6 měsíčků
1 PL	Olivový olej (doporučujeme)

1/2 ČL	Uzené papriky
1/4 ČL	Soli
1/4	Hrnku nastrouhaného parmezánu

Umyjte brambory a každou nakrájejte na 6 měsíčků. Vložte je do mísy a pokapejte olivovým olejem. Posypte je paprikou a solí. Brambory vložte do fritovacího koše a teplotu nastavte na 200 °C, čas nastavte na 20 minut. Po deseti minutách košem zatřeste.

Až budou brambory měkké, posypte je parmezánem a ještě je 2 minuty peče, dokud sýr nebude dozlatova.

Americké zemiaky s parmezánom a údenou paprikou

Ingrediencie

2	Zemiaky, každá prekrojená na 6 mesiačikov	$\frac{1}{4}$ ČL	Soli
1 PL	Olivový olej (odporúčame)	$\frac{1}{4}$	Hrnčeka nastrúhaného parmezánu
$\frac{1}{2}$ ČL	Údenej papriky		

Umyte zemiaky a každý nakrájajte na 6 mesiačikov. Vložte ich do misy a pokvapkajte olivovým olejom. Posypeť ich paprikou a solou. Zemiaky vložte do fritovacieho koša a teplotu nastavte na 200°C, čas nastavte na 20 minút. Po desiatich minútach košom zatrasťte.

Až budú zemiaky mäkké, posypeť ich parmezánom a ešte ich 2 minúty pečte, kým syr nebude dozlatista

Amerykańskie ziemniaki z parmezanem i wędzoną papryką

Składniki

2	Ziemniaki, każdy pokrojony na 6 części	$\frac{1}{2}$ l	Wędzonej papryki
1 lš	Oliwy z oliwek	$\frac{1}{4}$ l	Soli

Umyj ziemniaki i pokrój na 6 części. Umieść je w misce i wymieszaj z oliwą z oliwek. Posyp pieprzem i solą. Umieść ziemniaki w koszu do smażenia i ustaw temperaturę na 200 ° C, ustaw czas na 20 minut. Potrząsnij koszem po dziesięciu minutach.

Gdy ziemniaki będą miękkie, posyp parmezanem i piecz przez 2 minuty, aż ser będzie złoty.



Grilované hovězí Fajitas

2 4

Suroviny

- ½ kg Flank steaku
- ¼ Hrnku rostlinného oleje
- ¼ Hrnku sójové omáčky
- ¼ Hrnku limetkové šťávy
- 1 Stroužek česneku, lisovaný
- 2 PL hnědého cukru
- 2 ČL mletého chilli
- 1 ČL kmínu

- 1 ČL mletého černého pepře
- 1 Malá červená paprika, nakrájená
- 1 Malá žlutá paprika, nakrájená
- 1 Malá zelená paprika, nakrájená
- 1 Malá cibule, nakrájená
- Teplé kukuřičné tortilly
- Koriandr a zakysaná smetana k podávání

Rozmíchejte olej, sójovou omáčku, limetkovou šťávu, česnek, hnědý cukr, chilli, kmín a černý pepř. ¼ hrnku této marinády odložte bokem. Zbytek nalijte do pytlíku s uzavíráním. Do marinády vložte maso. Pytlík uzavřete tak, abyste vytlačili co nejvíce vzduchu. Kompletně pokryté maso nechte v ledničci marinovat 4-24 hodin. Před pečením polijte ¼ hrnku zbylé marinády papriky a cibuli. Maso vyjměte z pytlíku a osušte. Vložte do fritovacího hrnce. Zvolte nastavení Steak (190 °C) a čas nastavte na 5 minut. Poté maso otočte a čas nastavte na 3-5 minut, v závislosti na tloušťce masa a požadovaném propečení. Po upečení maso vyjměte z fritovacího koše a nechte ho 10 minut odpočinout. Zeleninu vyjměte z marinády a dejte ji do fritovacího koše. Teplotu nastavte na 190 °C a čas na 8-10 minut, nebo peče, dokud nebude zelenina měkká. Maso nakrájejte na tenké plátky. Podávejte se zeleninou, tortillami, koriandrem a zakysanou smetanou.

Grilované hovädzie Fajitas

Ingrediencie

- ½ kg flank steaku
- ¼ Hrnček rastlinného oleja
- ¼ Hrnček sójovej omáčky
- ¼ Hrnček limetkovej šťavy
- 1 Strúčik cesnaku, mletý
- 2 PL Hnedého cukru
- 2 ČL Mletého chilli
- 1 ČL Rasce

Rozmiesťajte olej, sójovú omáčku, limetkovú šťavu, cesnak, hnedý cukor, chilli, rascu a čierne korenia. ¼ hrnčeka tejto marinády odložte bokom. Zvyšok nalejte do uzatváracieho vrecka. Do marinády vložte mäso. Vrecko zatvorte tak, aby ste vytláčili čo najviac vzduchu. Kompletné pokryté mäso nechajte v chladničke marinovať 4-24 hodín. Pred pečením polejte ¼ hrnčeka zvyšnej marinády papriky a cibúľu. Mäso vyberte z vrecka a osušte. Vložte do fritovacieho hrnca. Zvolte nastavenie Steak (190°C) a čas nastavte na 5 minút. Potom mäso otočte a čas nastavte na 3-5 minút, v závislosti na hrúbke mäsa a požadovanom prepečení. Po upečení mäso vyberte z fritovacieho koša a nechajte ho 10 minút odpočínať. Zeleninu vyberte z marinády a dejte ju do fritovacieho koša. Teplotu nastavte na 190°C a čas na 8-10 minút, alebo pečte, kým nebude zelenina mäkká. Mäso nakrájajte na tenké plátky. Podávajte so zeleninou, tortillami, koriandrom a kyslou smotanou.

- 1 ČL mletého čierneho korenia
- 1 Malá červená paprika, nakrájaná
- 1 Malá žltá paprika, nakrájaná
- 1 Malá zelená paprika, nakrájaná
- 1 Malá cibúla, nakrájaná
- Teplé kukuričné tortilly
- Koriander a kyslá smotana na podávanie

Tortille z grilowaną wołowiną

Składniki

- ½ kg Steku z łatwy wołowej
- ¼ Szklanki oleju roślinnego
- ¼ Szklanki sosu sojowego
- ¼ Szklanki soku z limonki
- 1 Ząbek czosnku, zmielony
- 2 Łyżki stołowe brązowego cukru
- 2 Łyżeczki zmielonego chilli
- 1 Łyżeczka kminku

Wymieszaj olej, sos sojowy, sok z limonki, czosnek, brązowy cukier, chilli, kminek i czarny pieprz. ¼ szklanki tej marynaty zachowaj na później. Włóż mięso do marynaty. Przełóż mięso z marynatą do worka do pakowania próżniowego lub worka do marynowania. Uszczelnij worek, tak aby w worku pozostało jak najmniej powietrza. Niech mięso marynuje w lodówce przez 4-24 godziny. Przed pieczeniem włóż filiżankę pozostałą marynaty pieprzowo-cebulowej. Wyjmij mięso z torby i wysuszą. Umieść w pojemniku. Wybierz ustawienie Stek (190 °C) i ustaw czas na 5 minut. Następnie obróć mięso i ustaw czas na 3-5 minut, w zależności od grubości mięsa i żądanego gotowania. Po ugotowaniu wyjmij mięso z kosza do smażenia i pozostaw na 10 minut. Warzywa z marynatą umieść w koszu do smażenia. Ustaw temperaturę na 190 °C i czas na 8-10 minut lub piecz, aż warzywa będą miękkie. Pokrój mięso na cienkie plasterki. Podawać z warzywami, tortillami, kolendrą i śmietaną.

- 1 Łyżeczka zmielonego czarnego pieprzu
- 1 Mała czerwona papryka, pokrojona w plastry
- 1 Mała żółta papryka, pokrojona w plastry
- 1 Mała zielona papryka, pokrojona w plastry
- 1 Mała cebula, posiekana
- Ciepłe tortille kukurydziane
- Podawać kolendrą i śmietaną



Plněné papriky

2 2 4 1 2 230 g 1

Suroviny

2	Hrnky uvařené quinou	1	ČL mletého chilli
4	Papriky (červené, zelené nebo žluté)	½	Sušeného česneku
1	Malá cibule, jemně nakrájená	1	Hrnek čerstvé nebo mražené kukuřice
2	Stroužky česneku, lisované	1 a ½	Hrnku nastrohaného sýra
230 g	Mletého hovězího nebo vepřového masa		Sůl a pepř na dochucení
1	ČL mletého kmínu		Zakysaná smetana, měsíčky limetky a koriandr k podávání

Uvařte quinou dle návodu na obalu a dejte si ji bokem. Papriky očistěte od jadýrek a bílého vnitřku. V pánevici, na střední teplotě, ohřejte ½ PL oleje a opečte cibuli a česnek doměkka - asi 5 minut a smíchejte s masem, quinou, kukuřicí a okořeněte kmínem, chilli, česnekem, solí a pepřem. Přidejte 1 hrnek sýru. Směsi napříložte 4 papriky. Jestli vám nějaká směs zbyla, osmažte ji na pánevici a odložte ji k dalšímu použití. Plněné papriky vložte do fritovacího hrnce a zvolte nastavení Steak na 190 °C a čas na 25 minut. Čas pečení se může měnit v závislosti na velikosti paprik. Po upečení je vyjměte a posypezte zbylým sýrem. Poté je opět vložte do koše a nechte na 1 minutu opéct, aby se sýr rozpukl. Podávejte se zakysanou smetanou, limetkou a nasekaným koriandrem.

Plnené papriky

Ingrediencie

2	Hrnčeky uvarenej quinoy	½	Sušeného cesnaku
4	Papriky (červené, zelené alebo žlté)	1	Hrnček čerstvej alebo mrazenej kukurice
1	Malá cibuľa, nakrájaná na jemno		Hrnčeka nastrúhaného syra
2	Strúčiky cesnaku, namleté	1 a ½	Sol' a čierne korenie na dochutenie
230g	Namletého hovädzieho alebo bravčového mäsa		Kyslá smotana, mesiačiky limetky
1	ČL namletej rasce		a koriander na podávanie
1	ČL namletého chilli		

Uvarte quinou podľa návodu na obale a dajte si ju bokom. Papriky očistite od jadierok a bieleho vnútra. V panvici, na strednej teplote ohrejte ½ PL oleja a opečte cibuľu a cesnak domäkka – asi 5 minút a zmiešajte s mäsom, quinou, kukuricou a okoreňte rascou, chilli, cesnakom, solou a čiernym korením. Pridajte 1 hrnček syru. Zmesou naplňte 4 papriky. Ak vám nejaká zmes zostala, osmažte ju na panvici a odložte ju k ďalšiemu použitiu. Plnené papriky vložte do fritovacieho hrnca a zvoľte nastavanie Steak, na 190°C a čas na 25 minút. Čas pečenia sa môže meniť v závislosti na veľkosti paprík. Po upečení ich vyberte a posypťte zvyšným syrom. Potom ich opäť vložte do koša a nechajte na 1 minútu opiecť, aby sa roztiekol syr.

Podávajte s kyslou smotanou, limetkou a nasekaným koriandrom.

Papryka faszerowana

Składniki

2	Szklanki ugotowanej komasy ryżowej	½	Suszzonego czosnku
4	Papryki (czerwona, zielona lub żółta)	1	Szklanka świeżej lub mrożonej kukurydzy
1	Mała cebula, drobno posiekana		Szklanki startego sera
2	Ząbki czosnku, mielone	1 i ½	Sól i pieprz do przyprawienia
230 g	Mielonej wołowiny lub wieprzowiny		Śmietana, pokrojona limonka
1	łyżka stołowa mielonego kminku		i kolendra jako dodatek
1	łyżeczkę zmielonego chilli		

Ugotuj komosę zgodnie z przepisem na opakowaniu i odłóż na bok. Oczyść paprykę z nasion i białego środka. Na patelni rozgrzej około ½ łyżki stołowej oleju i podsmaż cebulkę i czosnek do miękkości - około 5 minut i wymieszaj z mięsem, komosą ryżową, kukurydzą i dopraw do smaku kminkiem, chilli, czosnkkiem, solą i pieprzem. Dodaj 1 szklankę sera. Napełnij 4 papryki mieszanką. Jeśli pozostało jakaś mieszanka, usmaż ją na patelni i odłóż na bok do dalszego użycia. Umieść faszerowane papryki w pojemniku i wybierz ustawienie Stek w 190 ° C i czas na 25 minut. Czas pieczenia może się różnić w zależności od wielkości papryki. Po upieczeniu posyp papryki pozostałym serem. Następnie włóż je ponownie do pojemnika i piecz przez 1 minutę, aby roztopić ser.

Podawać ze śmietaną, limonką i posiekana kolendrą.



Středomořská kuřecí křídýlka s olivami

2 4

Kuřecí křídýlka jsou pro horkovzdušnou fritézu jako stvořená – rychle se upečou a nevysuší se. Upečou se rychleji, jestli je budete připravovat v jedné vrstvě. Jestli budete pečt víc kousků najednou, budete je muset víckrát otáčet, aby se upekli rovnoměrně.

Suroviny

300g-500 g Kuřecích křídýlek

1 a ½ ČL šťávy z citronu

1 ČL oregana

Špetku sušeného česneku

Špetku soli

¼ - ½ Hrnku oliv

V míse smíchejte šťávu z citronu, oregano, česnek a sůl. Do směsi vložte kuřecí křídýlka a prohodte, aby se kompletně obalyly směsí. Vložte je do fritovacího koše a zvolte nastavení Kuře, teplotu nastavte na 200 °C a čas na 15 minut (malá křídýlka), případně přidejte ještě 5-10 minut (větší křídýlka). Jednou nebo dvakrát zatřeste košem, aby byly opečené rovnoměrně. V průběhu posledních 5 minut vhodte olivy, aby se zahřály. Podávejte horké.

Stredomorské kuracie krídelká s olivami

Kuracie krídelká sú pre teplovzdušnú fritézu ako stvorené – rýchlo sa upečú a nevysušia sa. Upečú sa rýchlejšie, ak ich budete pripravovať v jednej vrstve. Ak budete piečť viac kúskov naraz, budete ich musieť viackrát otáčať, aby sa upiekli rovnomerne.

Ingrediencie

300g-500g	Kuracích krídeliek	Štipku sušeného cesnaku
1 a $\frac{1}{2}$	ČL šťavy z citrónu	Štipku soli
1	ČL oregana	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Hrnčeka olív

V misce zmiešajte šťavu z citróna, oregano, cesnak a sól. Do zmesi vložte kuracie krídelká a prehodťte, aby sa kompletne obalili zmesou. Vložte ich do fritovacieho koša a zvolte nastavenie Kura, teplotu nastavte na 200°C a čas na 15 minút (malé krídelká), prípadne pridajte ešte 5-10 minút (väčšie krídelká). Raz alebo dvakrát zatráste košom, aby boli opečené rovnomerne. V priebehu posledných 5 minút vhodťte olivy, aby sa zahriali. Podávajte horúce.

Śródziemnomorskie skrzydełka z kurczaka z oliwkami

Skrzydełka z kurczaka idealnie nadają się do frytkownicy na gorące powietrze - piecze się je szybko i nie wysychają. Upieczę się szybciej, jeśli rołożysz je obok siebie w jednej warstwie. Jeśli pieczesz większą ilość jednocześnie, musisz je obrócić kilka razy, aby upiekły się równomiernie.

Składniki

300g-500g	Skrzydełek z kurczaka	Szczypa suszonego czosnku
2	łyżki stołowe soku z cytryny	Szczypa soli
1	łyżka stołowa oregano	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Szklanki oliwy z oliwek

Wymieszaj sok z cytryny, oregano, czosnek i sól w misce. Dodaj skrzydełka kurczaka i dokładnie wymieszaj w marynatce. Umieść je w koszyku do smażenia i wybierz Ustawienie kurczak, ustaw temperaturę na 200 ° C i czas na 15 minut (mniejsza ilość skrzydełek) lub dodaj 5-10 minut (większa ilość skrzydełek). Wstrząsnij koszem raz lub dwa razy, aby równomiernie się zrumieniły. Dodaj oliwę w ciągu ostatnich 5 minut. Podawaj na gorąco.



Mini cheesecaky

2 4

Suroviny

1/2 Hrnku nadrcených sušenek
2 PL rozpuštěného másla
350 ml Pplnotučného tvarohu, měkkého
2/3 Prnku cukru

1 Vejce
1/2 ČL vanilkového extraktu
Šlehačka a čerstvé ovoce k podávání

V menší míse smíchejte sušenky a rozpuštěné máslo. Směs nasypete rovným dílem do 4 180ml formiček a utlačte. Ve větší míse smíchejte tvaroh a cukr, aby byla směs jemná, asi 2-3 minuty. Do směsi rozklepněte jedno vejce, opět míchejte, dokud se vše nespojí. Poté vmíchejte vanilkový extrakt. Krém rovnoramenně rozdělte do formiček a celé je pak zabalte do alabalu. Vršek alabalu propíchejte párátkem. Dvě formičky vložte do fritovacího koše. Zbylé dvě nechte odpočívat v ledničci. Teplotu pečení nastavte na 160 °C a čas na 25 minut, nebo pečeť, dokud povrch krému nebude pevný na dotek a nebude se jemně třást, když zaklepete formičkou. Po upečení nechte vychladnout a poté alespoň 4 hodiny nechte odležet v ledniči, ideálně přes noc. Podávejte se šlehačkou a čerstvým ovocem.

Mini cheesecaky

Ingrediencie

½	Hrnčeka nadrvnených sušienok	1
2	PL rozpusteného masla	½
350 ml	Plnotučného tvarohu, mäkkého	
2/3	Hrnčeka cukru	

Vajce
ČL vanilkového extraktu
Šľahačka a čerstvé ovocie na podávanie

V menšej miske zmiešajte sušienky a rozpustené maslo. Zmes nasypťte rovným dielom do 4 180ml formičiek a utlačte. Vo väčšej miske zmiešajte tvaroh a cukor aby bola zmes jemná, asi 2-3 minúty. Do zmesi rozklepnite jedno vajce, opäť miésejte, kým sa všetko nespojí. Potom vmišejte vanilkový extrakt. Krém rovnomerne rozdeľte do formičiek a celé do potom zabaľte do alobalu. Vrch alobalu prepichajte šprádлом. Dve formičky vložte do fritovacieho koša. Zvyšné dve nechajte odpočívať v chladničke. Teplotu pečenia nastavte na 160°C a čas na 25 minút, alebo pečte, kým povrch krému nebude pevný na dotyk a nebude jemne triať, keď zaklepete formičkou. Po upečení nechajte vychladnúť a potom aspoň 4 hodiny nechajte odležať v chladničke, ideálne cez noc. Podávajte so šľahačkou a čerstvým ovocím.

Mini Serniki

Składniki

½	Szkłanki zmiażdżonych herbatników
2	łyżki stołowe roztopionego masła
350 ml	Białego sera

2/3	Szkłanki cukru
1	Jajko
	Ekstrakt waniliowy

Wymieszaj ciastka i roztopione masło w misce. Rozlej mieszankę do 4 foremek o pojemności 180 ml, przyciśnij mieszankę aby uzyskać gładki spód. W kolejnej misce wymieszaj biały ser, jajko i cukier, miksuje do uzyskania jednolitej masy. Następnie dodaj ekstrakt waniliowy. Rozprowadź krem równomiernie w foremkach i zawiń je w folię aluminiową. Przebij górną część folii wykałaczką. Umieść dwie formenki w koszu frytownicy. Pozostale dwie wstaw do lodówki. Ustaw temperaturę pieczenia na 160 ° C, a czas na 25 minut, lub piecz, aż powierzchnia kremu stanie się twarda w dotyku. Po upieczeniu pozostawić do ostygnięcia, a następnie wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, najlepiej na noc. Podawać z bitą śmietaną i świeżymi owocami.

Další výborné tipy na recepty nejen k FR3500 naleznete v naší aplikaci Concept vaření.

Ďalšie výborné tipy na recepty nielen k FR3500 nájdete v našej aplikácii Concept varenie.



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



is trademark of Apple Inc.,
registered in the U.S. and other countries.



is trademark of Google Inc.,
registered in the U.S. and other countries.

