

ROSMARINO[®]
by Vitapur

20 de rețete excelente pentru friteuza cu aer cald



Piept de pui cu legume mediteraneene

Timp de gătire: 20-25 de minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

300 g piept de pui | 2 dovlecei | 2 ardei grași roșii | 2 cepe roșii | 2 pumni de roșii cherry | 2 linguri de ulei de măsline | 2 lingurițe de boia afumată | 2 lingurițe de usturoi pudră | condimente mediteraneene | sare | piper

PREPARARE

Ungem pieptul de pui cu ulei, îl condimentăm și îl punem la gătit la 190 °C. Între timp, tăiem legumele, le ungem cu ulei și le condimentăm. După 10 minute, întoarcem puiul și adăugăm legumele în jurul lui. Gătim totul încă 10-15 minute (temperatura din interiorul cărnii trebuie să ajungă la cel puțin 70 °C), amestecând legumele o dată între timp.

SFAT

După gătire, lăsăm puiul să se odihnească 3-5 minute, înainte de a-l tăia. Servim cu un sos de iaurt cu ierburi aromatice sau cu o salată proaspătă.



Paste gratinate cu roșii, spanac și mozzarella

Timp de gătire: 20-25 de minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

200 g paste scurte | 160 g roșii cherry | 100 g spanac tânăr | 120 g mozzarella | 100 ml smântână pentru gătit | 20 g parmezan ras | 2 căței de usturoi | 2 linguri de ulei de măsline | 2 lingurițe de busuioc | sare | piper

PREPARARE

Fierbem pastele al dente și le scurgem. Le amestecăm cu smântâna, spanacul, roșiile cherry tăiate în jumătate, usturoiul și condimentele. Le punem în friteuza cu aer cald și distribuim deasupra mozzarella și parmezanul. Gătim la 180 °C aproximativ 10-12 minute, până când brânza se topește și capătă o crustă aurie.

SFAT

Fierbeți pastele cu 1-2 minute mai puțin decât indică ambalajul – trebuie să rămână ușor ferme, pentru că se vor mai înmuia în timpul gratinării.



Cartofi umpluți cu broccoli și brânză

Timp de gătire: 35-40 de minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

2 cartofi mari | 120 g broccoli | 80 g brânză cheddar | 2 linguri de iaurt grecesc
| 2 cepe verzi | 2 lingurițe de ulei de măsline | 1 linguriță de boia afumată | sare
| piper

PREPARARE

Spălăm cartofii, îi uscăm, îi ungem cu ulei și îi gătim la 200 °C aproximativ 30 de minute. Tăiem cartofii copti în jumătate și scobim o parte din miez. Amestecăm miezul cu broccoli tocat, iaurtul grecesc, jumătate din brânză și condimentele. Umplem jumătățile de cartof cu compoziția obținută, presărăm restul de brânză și gătim 5-7 minute la 200 °C, până când brânza capătă o crustă aurie. Înainte de servire, adăugăm ceapa verde tăiată.

SFAT

Dacă folosiți cartofi mai mari, înainte de a-i umple verificați cu furculița dacă miezul este complet moale și, la nevoie, prelungiți timpul de gătire cu câteva minute.



Somon cu cartofi noi si sparanghel

Timp de gătire: 25 de minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

2 fileuri de somon | 400 g cartofi noi | 200 g sparanghel verde | 2 linguri de ulei de măsline | 1 lămâie | 2 căței de usturoi | mărar | sare | piper

PREPARARE

Tăiem cartofii, îi condimentăm, îi stropim cu ulei și îi gătim aproximativ 15 minute la 200 °C. Ungem somonul cu ulei, usturoi și zeamă de lămâie, apoi îl condimentăm. Îl adăugăm peste cartofi împreună cu sparanghelul și gătim totul 8-10 minute la 200 °C. Înainte de servire, presărăm mărar proaspăt.

SFAT

Așezați fileurile de somon cu pielea în jos și nu le întoarceți în timpul gătirii. Acestea vor rămâne suculente, iar pielea se va rumeni frumos.



Bacon crocant pentru un mic dejun perfect

Timp de gătire: 8-10 de minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

100 g bacon | sare și piper după gust | roșie proaspătă | pătrunjel

PREPARARE

Tăiem baconul în felii subțiri și egale și le așezăm în coșul de prăjire. Punem coșul în friteuza cu aer cald și gătim baconul 4-5 minute la 180 °C pe o parte. Apoi, repetăm procedeul pe cealaltă parte. Servim cu felii de roșie proaspătă și pătrunjel.

SFAT

Pentru un mic dejun și mai gustos, adăugați alături o omletă sau un ou ochi. Poftă bună!



Chipsuri de cartofi

Țimp de gătire: 25 de minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

2 cartofi | 2 lingurițe de ulei | sare după gust

PREPARARE

Curățăm cartofii de coajă și îi tăiem felii subțiri. Lăsăm la înmuiat în apă rece aproximativ 20 de minute, ca să eliminăm amidonul și ca feliile să se hidrateze. Uscăm bine cartofii cu prosoape de hârtie și îi ungem cu ulei. Așezăm feliile în coșul de prăjire și le gătim 5 minute la 200 °C, apoi încă 20 de minute la 140 °C. Le răsturnăm pe o farfurie și le condimentăm după gust.

SFAT

Puteți condimenta cartofii și cu boia, rozmarin, ierburi de Provence etc.



Șnițel vienez de vitel cu cartofi prăjiți

Timp de gătire: 15 de minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

300 g carne de vitel | sare și piper | 2 linguri de făină | 2 ouă | 2 linguri de lapte
| 4 linguri de pesmet fin | 2 lingurițe de unt | 2 porții de cartofi prăjiți

PREPARARE

Spălăm carnea, o condimentăm cu sare și piper și o trecem prin făină. Batem ouăle cu laptele, trecem șnițelele prin acest amestec, apoi le dăm prin pesmet. Așezăm șnițelele în coșul de prăjire. Le prăjim 15 minute la 190 °C. Le așezăm pe o farfurie, le ungem cu unt și le servim cu cartofii prăjiți.

SFAT

Pentru un plus de savoare, puteți servi alături felii de lămâie și puteți presăra pătrunjel tocat.



Chiftele

Țimp de gătire: 12 de minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

300 g carne tocată | 1 cățel de usturoi | 1 ou | 50 g parmezan ras | 2 lingurițe de pătrunjel tocat | 1 linguriță de sare | piper negru după gust | 80 g pesmet | 60 ml lapte

PREPARARE

Într-un bol, amestecăm carnea tocată, usturoiul tocat, oul, brânza rasă, pătrunjelul tocat, sarea și piperul. Adăugăm pesmetul și laptele și amestecăm. Formăm 10 chiftele mai mici și le așezăm într-un singur strat în coșul de prăjire (la nevoie, în două tranșe). Le gătim 10-12 minute la 200 °C.

SFAT

Pentru chiftele, puteți folosi diferite tipuri de carne tocată, iar în locul pătrunjelului puteți pune ierburi de Provence și chili pudră.



Medalioane de porc umplute

Timp de gătire: 12 minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

6 medalioane de porc a câte 50 g | 6 felii de brânză la alegere | piper | 12 felii subțiri de bacon

PREPARARE

Facem în medalioane o tăietură în formă de „buzunar” și le umplem cu brânză. Le piperăm și le înfășurăm în bacon. Așezăm medalioanele în coșul de prăjire și le gătim 12 minute la 200 °C.

SFAT

Puteți umple medalioanele și cu fructe uscate și puteți adăuga o frunză de salvie.



Aripioare picante

Timp de gătire: 20 de minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

12 aripioare de pui | 2 linguri de muștar | 2 vârfuri de cuțit de ghimbir ras | 2 ardei iuți tocați mărunț | 2 linguri de condimente BBQ

PREPARARE

Amestecăm bine toate condimentele și frecăm aripioarele cu ele. Le lășăm la marinat în frigider cel puțin o oră. Le așezăm în coșul de prăjire al friteuzei cu aer cald și le gătim 20 de minute la 180 °C. Aripioarele trebuie să fie frumos rumenite și crocante.

SFAT

În locul ardeiului iute tocat mărunț, puteți folosi chili pudră sau sos chili.



Fâșii de pui în aluat

Țimp de gătire: 12 de minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

240 g file de pui | sare și piper | 2 ouă | 2 vârfuri de cuțit de piper cayenne | 2 vârfuri de cuțit de zahăr vanilat | 4 linguri de lapte | 4 linguri de făină

PREPARARE

Tăiem fileul de pui în fâșii, le sărăm și le piperăm. Amestecăm restul ingredientelor până obținem un aluat fin. Trecem fâșiile prin aluat și le așezăm în coșul de prăjire căptușit cu hârtie de copt. Le gătim 12 minute la 200 °C.

SFAT

Dacă pregătiți fâșiile pentru copii, renunțați la piper și la ardeiul cayenne. Puteți servi fâșiile cu diferite sosuri.



Calamari prăjiți

Țimp de gătire: 8 minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

200 g inele de calamar | sare și piper | 2 ouă | 4 linguri de smântână | 4 linguri de făină | opțional: 1 linguriță de fulgi de chili

PREPARARE

Săram și piperăm inelele de calamar. Amestecăm restul ingredientelor pentru a obține un aluat gros, în care înmuiem bine inelele. Le așezăm în coșul de prăjire al friteuzei cu aer cald și le gătim 8 minute la 200 °C.

SFAT

Puteți renunța la chili și puteți folosi făină de cocos, pentru o notă exotică.



ROSMARINO®

Păstrăv în folie

Țimp de gătire: 14 minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

2 păstrăvi curățați | sare și piper | 6 felii de ghimbir | 2 crenguțe de rozmarin | 2 lime sau lămâi tăiate felii

PREPARARE

Așezăm păstrăvii pe folie, îi sărăm și îi piperăm, apoi îi acoperim cu ghimbir, rozmarin și felii de lime sau de lămâie. Împachetăm folia și o așezăm în coșul de prăjire al friteuzei cu aer cald. Gătim 14 minute la 180 °C.

SFAT

În loc de ghimbir, rozmarin și lime, puteți folosi cimbru și lămâie obișnuită.



Chiftele de dovlecel

Țimp de gătire: 8 minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

2 dovlecei, dați pe răzătoare | 4 linguri de parmezan | 4 linguri de fulgi de ovăz măcinați fin | 2 vârfuri de cuțit de chili pudră | 2 ouă | 2 lingurițe de oregano

PREPARARE

Dăm dovleceii pe răzătoare și îi lăsam să se scurgă. Între timp, amestecăm parmezanul, fulgii de ovăz și oregano. Batem ouăle. Stoarcem bine dovleceii, apoi îi amestecăm cu restul ingredientelor. Din compoziție formăm chiftele, pe care le așezăm în coșul de prăjire și le gătim 8 minute la 180 °C.

SFAT

În loc de parmezan, puteți folosi brânză feta, iar în loc de ouă, semințe de in măcinate.



Legume coapte

Țimp de gătire: 9 minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

100 g broccoli | 100 g dovleac | 100 g ciuperci | 4 linguri de făină | 4 ouă
| 4 linguri de lapte bătut | 1 linguriță de curry pudră | 2 vârfuri de cuțit de
cardamom măcinat | 8 linguri de pesmet

PREPARARE

Tăiem legumele în bucăți de mărime egală și le trecem prin făină. Batem ouăle cu laptele bătut și condimentăm amestecul cu curry și cardamom. Trecem apoi legumele prin pesmet. Le așezăm în coșul de prăjire și le gătim 9 minute la 190 °C.

SFAT

Puteți folosi doar sare și piper, iar alături de legume puteți servi diferite sosuri: sos tartar, sos de iaurt sau sos de brânză.



Bastonașe de brânză

Țimp de gătire: 6 minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

200 g brânză Emmentaler | piper | 2 linguri de făină | 2 ouă | 4 linguri de lapte | 8 linguri de pesmet

PREPARARE

Tăiem brânza în bastonașe și o piperăm. Batem ouăle cu laptele, apoi trecem brânza prin făină, prin amestecul de ou și prin pesmet. Repetăm procedeul și așezăm bastonașele în coșul de prăjire. Le prăjim 6 minute la 200 °C.

SFAT

Pentru bastonașele de brânză, puteți folosi orice fel de brânză.



Buzunărașe de pizza

Timp de gătire: 8 minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

400 g aluat de pizza | 60 g roșii pasate | sare și piper după gust | 2 vârfuri de cuțit de chili pudră | oregano după gust | 60 g salam uscat în felii subțiri | 80 g ricotta

PREPARARE

Întindem aluatul de pizza, îl tăiem în bucăți și îl ungem cu sosul de roșii. Săram, piperăm și presăram chili și oregano. Adăugăm deasupra salamul și ricotta, apoi împăturim aluatul și lipim bine marginile pentru ca buzunărașele să nu se deschidă în friteuza cu aer cald. Le gătim 8 minute la 200 °C.

SFAT

Puteți folosi diferite umpluturi și puteți servi alături și un sos.



Banane în aluat

Țimp de gătire: 6 minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

2 banane mari sau 4 mai mici | 100 ml lapte | 4 linguri de făină | 2 ouă | 2 vârfuri de
cuțit de zahăr vanilat | 2 lingurițe de zahăr

PREPARARE

Tăiem bananele în bucăți de mărime egală. Amestecăm restul ingredientelor
pentru a forma un aluat fin și gros. Trecem bucățile de banană prin aluat și le
așezăm în coșul de prăjire. Le gătim 6 minute la 180 °C.

SFAT

Puteți folosi diferite fructe. Cele mai sănătoase sunt fructele de
sezon.



Melciori cu fructe de pădure

Țimp de gătire: 10 minute

INGREDIENTE PENTRU DOUĂ PORȚII

400 g aluat foietaj | 160 g cremă de brânză | 160 g fructe de pădure | 4 linguri de zahăr | 2 linguri de roiniță tocată | 2 vârfuri de cuțit de cardamom măcinat | puțin piper cu lămâie

PREPARARE

Întindem subțire aluatul foietaj. Amestecăm bine restul ingredientelor și umplem aluatul cu compoziția obținută. Rulăm și tăiem rulada în felii mici. Le turtim ușor și le așezăm într-o tavă căptușită cu hârtie de copt. Le gătim 10 minute la 200 °C.

SFAT

În locul fructelor, puteți pregăti melciori cu scorțișoară.



Brioșe cu ciocolată

Țimp de gătire: 15 de minute

INGREDIENTE PENTRU OPT BUCĂȚI

6 linguri de zahăr | 6 linguri de lapte | 2 ouă | 6 linguri de ulei de cocos | 6 linguri de făină | 2 linguri de cacao | 2 vârfuri de cuțit de praf de copt | 2 vârfuri de cuțit de sare | picături de ciocolată după gust

PREPARARE

Amestecăm separat ingredientele uscate și pe cele lichide, apoi le adăugăm pe cele uscate peste cele lichide și amestecăm bine. Împărțim compoziția în opt forme de silicon pentru brioșe. Le așezăm cu grijă în coșul de prăjire (la nevoie, în două tranșe) și le gătim 15 minute la 170 °C.

SFAT

Pentru brioșe cu gust mai intens, puteți folosi diferite tipuri de picături de ciocolată sau puteți pune în mijloc o bucățică de ciocolată, care se topește în timpul coacerii.



www.vitapur-home.ro