

ROSMARINO[®]
by Vitapur

20 odličnih recepta za fritezu na vrući zrak



Pileća prsa s mediteranskim povrćem

Vrijeme kuhanja: 20-25 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

300 g pilećih prsa | 2 tikvice | 2 crvene paprike | 2 crvena luka | 2 šake čeri paradajza | 2 kašike maslinovog ulja | 2 kašičice dimljene paprike | 2 kašičice bijelog luka u prahu | mediteranski začini | so | biber

PRIPREMA

Pileća prsa premažemo uljem, začinimo i stavimo ih peći na 190 °C. U međuvremenu narežemo povrće, premažemo ga uljem i začinimo. Nakon 10 minuta piletinu okrenemo i oko nje rasporedimo povrće. Sve zajedno pečemo još 10 do 15 minuta (unutrašnjost mesa treba dostići najmanje 70 °C), a povrće u toku pečenja jednom promiješamo.

SAVJET

Nakon pečenja piletinu ostavimo da odstoji 3 do 5 minuta prije nego što je narežemo. Poslužimo je uz jogurt sos sa začinskim biljem ili uz svježu salatu.



Gratinirana tjestenina s paradajzom, špinatom i mocarelom

Vrijeme kuhanja: 20-25 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

200 g kratke tjestenine | 160 g čeri paradajza | 100 g mladog špinata | 120 g mocarele | 100 ml pavlake za kuhanje | 20 g rendanog parmezana | 2 čena bijelog luka | 2 kašike maslinovog ulja | 2 kašičice bosiljka | so | biber

PRIPREMA

Tjesteninu skuhamo al dente i ocijedimo je. Pomiješamo je s pavlakom, špinatom, prepolovljenim čeri paradajzom, bijelim lukom i začinima. Stavimo je u fritezu na vrući zrak i po vrhu rasporedimo mocarelu i parmezan. Pečemo na 180 °C oko 10 do 12 minuta, dok se sir ne otopi i zlatno zapeče.

SAVJET

Tjesteninu kuhajte 1 do 2 minute kraće nego što je navedeno na ambalaži – neka ostane čvrsta pod zubom, jer će tokom gratiniranja još omekšati.



Punjeni krompir s brokulom i sirom

Vrijeme kuhanja: 35-40 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 velika krompira | 120 g brokule | 80 g čedar sira | 2 kašike grčkog jogurta | 2 mlada luka | 2 kašičice maslinovog ulja | 1 kašičica dimljene paprike | so | biber

PRIPREMA

Krompir operemo, osušimo, premažemo uljem i pečemo na 200 °C oko 30 minuta. Pečeni krompir prerežemo na pola i izdubimo dio sredine. Sredinu pomiješamo sa sitno sjeckanom brokulom, grčkim jogurtom, polovinom sira i začinima. Nadjevom napunimo polovine krompira, pospemo preostalim sirom i pečemo još 5 do 7 minuta na 200 °C, da se sir zlatno zapeče. Prije serviranja dodamo narezani mladi luk.

SAVJET

Ako je krompir veći, prije punjenja viljuškom provjerite je li sredina potpuno mekana i po potrebi produžite pečenje za nekoliko minuta.



Losos s mladim krompirom i šparogama

Vrijeme kuhanja: 25 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 fileta lososa | 400 g mladog krompira | 200 g zelenih šparoga | 2 kašike maslinovog ulja | 1 limun | 2 čena bijelog luka | mirođija | so | biber

PRIPREMA

Krompir narežemo, začinimo, pokapamo uljem i pečemo oko 15 minuta na 200 °C. Losos premažemo uljem, bijelim lukom i limunovim sokom te ga začinimo. Losos i šparoge zatim dodamo krompiru i sve zajedno pečemo još 8 do 10 minuta na 200 °C. Prije serviranja pospemo svježom mirođijom.

SAVJET

Filete lososa položite kožom prema dolje i nemojte ih okretati tokom pečenja. Tako će ostati sočni, a koža će se lijepo zapeći.



Hrskava slanina za savršen doručak

Vrijeme kuhanja: 8-10 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

100 g slanine | so i biber po ukusu | svjež paradajz | peršun

PRIPREMA

Slaninu narežemo na tanke, jednake komade i stavimo je u korpu za prženje. Korpu stavimo u fritezu i slaninu pečemo 4-5 minuta na 180 °C s jedne strane. Zatim postupak ponovimo s druge strane. Poslužite je s kriškama svježeg paradajza i peršunom.

SAVJET

Za ukusan doručak dodajte još i fini omlet ili jaje na oko. Prijatno!



Čips od krompira

Vrijeme kuhanja: 25 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 krompira | 2 kašičice ulja | so po ukusu

PRIPREMA

Krompir ogulimo i narežemo na tanke kriške. Potopimo ih u hladnu vodu na oko 20 minuta, da se škrob ispere, a kriške upiju vodu i postanu dodatno hrskave. Krompir dobro osušimo papirnim ubrusima i premažemo uljem. Kriške stavimo u korpu za prženje i pečemo ih 5 minuta na 200 °C, a zatim još 20 minuta na 140 °C. Istresemo ih na tanjir i začinimo po ukusu.

SAVJET

Krompir možete začiniti i mljevenom paprikom, ružmarinom, provansalskim biljem i slično.



Bečke šnicle od teletine s pomfritom

Vrijeme kuhanja: 15 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

300 g teletine | so i biber | 2 kašike brašna | 2 jaja | 2 kašike mlijeka | 4 kašike sitnih prezli | 2 kašičice maslaca | 2 porcije pomfrita

PRIPREMA

Meso operemo, začinimo solju i biberom te ga uvaljamo u brašno. Jaja umutimo s mlijekom, u smjesi uvaljamo šnicle, a zatim ih uvaljamo još i u prezle. Šnicle stavimo u korpu za prženje. Pržimo ih 15 minuta na 190 °C. Složimo ih na tanjir, premažemo maslacem i poslužimo s pomfritom.

SAVJET

Za dodatnu aromu uz šnicle ponudite i kriške limuna te ih pospite sjeckanim peršunom.



Mesne okruglice

Vrijeme kuhanja: 12 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

300 g mljevenog mesa | 1 čen bijelog luka | 1 jaje | 50 g rendanog parmezana | 2 kašičice sjeckanog peršuna | 1 kašičica soli | crni biber po ukusu | 80 g prezli | 60 ml mlijeka

PRIPREMA

U posudi pomiješamo mljeveno meso, sjeckani bijeli luk, jaje, rendani sir, sjeckani peršun, so i biber. Dodamo prezle i mlijeko pa sve promiješamo. Oblikujemo 10 manjih okruglica i složimo ih u jednom sloju u korpu za prženje (po potrebi u dva navrata). Pečemo 10-12 minuta na 200 °C.

SAVJET

Za okruglice možete koristiti različite vrste mljevenog mesa, a umjesto peršuna provansalsko bilje i čili u prahu.



Punjeni svinjski medaljoni

Vrijeme kuhanja: 12 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

6 svinjskih medaljona po 50 g | 6 kriški sira po izboru | biber | 12 tankih kriški
slanine

PRIPREMA

U medaljone zarežemo „džep“, odnosno otvor, i napunimo ih sirom.
Pobiberimo ih i omotamo slaninom. Medaljone stavimo u korpu za prženje i
pečemo ih 12 minuta na 200 °C.

SAVJET

Medaljone možete napuniti i suhim voćem te dodati list žalfije.



Pikantna pileća krilca

Vrijeme kuhanja: 20 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

12 pilećih krilaca | 2 kašike senfa | 2 prstohvata rendanog đumbira | 2 sitno sjeckane čili papričice | 2 kašike BBQ začina

PRIPREMA

Sve začine dobro pomiješamo i njima temeljito natrljamo krilca. Ostavimo ih da se mariniraju u frižideru najmanje sat vremena. Stavimo ih u korpu za prženje friteze na vrući zrak i pečemo ih 20 minuta na 180 °C. Krilca trebaju postati lijepo tamna i hrskava.

SAVJET

Umjesto sitno sjeckane čili papričice možete koristiti čili u prahu ili čili sos.



Pileće trakice u hrskavom tijestu

Vrijeme kuhanja: 12 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

240 g pilećeg fileta | so i biber | 2 jaja | 2 prstohvata kajenskog bibera | 2 prstohvata vanilin šećera | 4 kašike mlijeka | 4 kašike brašna

PRIPREMA

Pileći filet narežemo na trakice, posolimo i pobiberimo. Ostale sastojke pomiješamo tako da dobijemo glatko tijesto. Trakice dobro uvaljamo u tijesto i stavimo ih u korpu obloženu papirom za pečenje. Pečemo 12 minuta na 200 °C.

SAVJET

Ako trakice pripremate za djecu, izostavite biber i kajenski biber. Trakice možete poslužiti uz razne sosove za umakanje.



Pečeni kalamari

Vrijeme kuhanja: 8 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

200 g kolutova lignji | so i biber | 2 jaja | 4 kašike pavlake | 4 kašike brašna | po želji još: 1 kašičica čili pahuljica

PRIPREMA

Kolutove lignji posolimo i pobiberimo. Ostale sastojke pomiješamo u gusto tijesto u koje dobro umočimo kolutove. Stavimo ih u korpu za prženje friteze na vrući zrak i pečemo dobrih 8 minuta na 200 °C.

SAVJET

Čili možete izostaviti, a za egzotičan prizvuk upotrijebite kokosovo brašno.



Pastrmka u foliji

Vrijeme kuhanja: 14 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 očišćene pastrmke | so i biber | 6 kriški đumbira | 2 grančice ruzmarina | 2 narezane limete ili limuna

PRIPREMA

Pastrmke stavimo na foliju, posolimo ih i pobiberimo te ih obložimo đumbirom, ruzmarinom i limetama ili limunom. Zatvorimo foliju i stavimo je u korpu za prženje friteze na vrući zrak. Pečemo 14 minuta na 180 °C.

SAVJET

Umjesto đumbira, ruzmarina i limete možete koristiti timijan i običan limun.



Popečci od tikvica

Vrijeme kuhanja: 8 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 tikvice, rendane | 4 kašike parmezana | 4 kašike sitno mljevenih zobnih pahuljica | 2 prstohvata čilija u prahu | 2 jaja | 2 kašičice origana

PRIPREMA

Tikvice narendamo i ostavimo da se ocijede. U međuvremenu pomiješamo parmezan, zobene pahuljice i origano. Jaja umutimo. Tikvice dobro iscijedimo, a zatim ih sjedinimo s ostalim sastojcima. Od smjese oblikujemo popečke i stavimo ih u korpu za prženje. Pečemo 8 minuta na 180 °C.

SAVJET

Umjesto parmezana možete koristiti feta sir, a umjesto jaja mljeveno laneno sjeme.



Pečeno povrće

Vrijeme kuhanja: 9 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

100 g brokule | 100 g bundeve | 100 g gljiva | 4 kašike brašna | 4 jaja | 4 kašike mlaćenice | 1 kašičica karija u prahu | 2 prstohvata mljevenog kardamoma | 8 kašika prezli

PRIPREMA

Povrće narežemo na jednako velike komade i uvaljamo ga u brašno. Jaja umutimo s mlaćenicom i začинimo karijem i kardamomom. Povrće umočimo u jajčanu smjesu, a zatim ga uvaljamo u prezle. Stavimo ga u korpu za prženje i pečemo 9 minuta na 190 °C.

SAVJET

Kao začин možete koristiti samo so i biber, a uz povrće ponudite razne sosove – na primjer tartar sos, jogurt sos ili sos od sira.



Pečeni sirni štapići

Vrijeme kuhanja: 6 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

200 g sira ementalera | biber | 2 kašike brašna | 2 jaja | 4 kašike mlijeka | 8 kašika prezli

PRIPREMA

Sir narežemo na štapiće i pobiberimo ih. Jaja umutimo s mlijekom, a zatim štapiće uvaljamo u brašno, jajčanu smjesu i prezle. Postupak ponovimo i štapiće stavimo u korpu za prženje. Pržimo 6 minuta na 200 °C.

SAVJET

Za pečene sirne štapiće možete koristiti bilo koji sir.



Pizza džepići

Vrijeme kuhanja: 8 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

400 g tijesta za picu | 60 g pasiranog paradajza | so i biber po ukusu | 2 vrha noža čilija u prahu | origano po ukusu | 60 g suhe salame u tankim kriškama | 80 g rikote

PRIPREMA

Tijesto za picu razvijemo, narežemo na trake i premažemo sosom od paradajza. Posolimo, pobiberimo te pospemo čilijem i origanom. Obložimo salamom i rikotom, zatim preklopimo i dobro stisnemo rubove da se u fritezi ne bi otvorili. Pečemo 8 minuta na 200 °C.

SAVJET

Možete koristiti različite nadjeve, a uz džepiće ponudite i neki sos za umakanje.



Banane u hrskavom tijestu

Vrijeme kuhanja: 6 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 velike banane ili 4 manje | 100 ml mlijeka | 4 kašike brašna | 2 jaja | 2 prstohvata vanilin šećera | 2 kašičice šećera

PRIPREMA

Banane narežemo na jednako velike komade. Ostale sastojke pomiješamo u glatko i gusto tijesto. Komade banane uvaljamo u tijesto i stavimo ih u korpu za prženje. Pečemo 6 minuta na 180 °C.

SAVJET

Možete koristiti različite vrste voća, a najzdravije je sezonsko voće.



Puževi sa šumskim voćem

Vrijeme kuhanja: 10 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

400 g lisnatog tijesta | 160 g krem sira | 160 g šumskog voća | 4 kašike šećera | 2 kašike sjeckane melise | 2 prstohvata mljevenog kardamoma | malo limunovog bibera

PRIPREMA

Lisnato tijesto tanko razvaljamo. Ostale sastojke dobro pomiješamo i njima premažemo tijesto. Smotamo ga u rolat i narežemo na male kriške. Lagano ih spljoštimo i složimo u pekač obložen papirom za pečenje. Pečemo 10 minuta na 200 °C.

SAVJET

Umjesto voćnih možete pripremiti i puževe s cimetom.



Čokoladni mafini

Vrijeme kuhanja: 15 minuta

SASTOJCI ZA OSAM KOMADA

6 kašika šećera | 6 kašika mlijeka | 2 jaja | 6 kašika kokosovog ulja | 6 kašika brašna
| 2 kašike kakaa | 2 prstohvata praška za pecivo | 2 prstohvata soli | čokoladne
kapljice po ukusu

PRIPREMA

Suhe i mokre sastojke pomiješamo odvojeno, zatim suhe dodamo mokrima i sve dobro promiješamo. Smjesu rasporedimo u osam silikonskih kalupa za mafine. Pažljivo ih stavimo u korpu za prženje (po potrebi u dva navrata) i pečemo 15 minuta na 170 °C.

SAVJET

Za još čokoladnije mafine možete koristiti različite čokoladne kapljice ili u sredinu dodati komadić čokolade koji se tokom pečenja otopi.





www.vitapur.ba