

ROSMARINO[®]
by Vitapur

20 odličnih receptata za fritezu na vrući vazduh



Pileća prsa sa mediteranskim povrćem

Vrijeme kuvanja: 20-25 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

300 g pilećih prsa | 2 tikvice | 2 crvene paprike | 2 glavice crvenog 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 da se peku 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 da dostigne najmanje 70 °C), a povrće tokom 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 sa paradajzom, spanaćem i mocarelom

Vrijeme kuvanja: 20-25 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

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

PRIPREMA

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

SAVJET

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



Punjeni krompir sa brokolijem i sirom

Vrijeme kuvanja: 35-40 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 velika krompira | 120 g brokolija | 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 prepolovimo i izdubimo dio sredine. Sredinu pomiješamo sa sitno sjeckanim brokolijem, 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 krupniji, prije punjenja viljuškom provjerite da li je sredina potpuno mekana i po potrebi produžite pečenje za nekoliko minuta.



Losos sa mladim krompirom i šparglama

Vrijeme kuvanja: 25 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

2 fileta lososa | 400 g mladog krompira | 200 g zelenih špargli | 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 pa ga začinimo. Losos i špargle zatim dodamo krompiru i sve zajedno pečemo još 8 do 10 minuta na 200 °C. Prije serviranja pospemo svježom mirođijom.

SAVJET

Filete lososa stavite 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 kuvanja: 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 sa jedne strane. Zatim postupak ponovimo sa druge strane. Poslužite je sa kriškama svježeg paradajza i peršunom.

SAVJET

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



Čips od krompira

Vrijeme kuvanja: 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, kako bi se škrob isprao, a kriške upile vodu i postale 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. Prebacimo ih na tanjir i začínimo po ukusu.

SAVJET

Krompir možete začíniti i alevom paprikom, ružmarinom, provansalskim biljem i slično.



Bečke šnicle od teletine sa pomfritom

Vrijeme kuvanja: 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 pa ga uvaljamo u brašno. Jaja umutimo sa mlijekom, u smjesi uvaljamo šnicle, a zatim ih uvaljamo i u prezle. Šnicle stavimo u korpu za prženje. Pržimo ih 15 minuta na 190 °C. Složimo ih na tanjir, premažemo maslacem i poslužimo sa pomfritom.

SAVJET

Za dodatni ukus uz šnicle ponudite i kriške limuna pa ih pospite sjeckanim peršunom.



Mesne ćufte

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

SAVJET

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



Punjeni svinjski medaljoni

Vrijeme kuvanja: 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 umotamo u slaninu. Medaljone stavimo u korpu za prženje i
pečemo ih 12 minuta na 200 °C.

SAVJET

Medaljone možete napuniti i suvim voćem i dodati list žalfije.



Pikantna pileća krilca

Vrijeme kuvanja: 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 temeljno natrljamo krilca. Ostavimo ih da se mariniraju u frižideru najmanje jedan sat. Stavimo ih u korpu za prženje friteze na vrući vazduh i pečemo ih 20 minuta na 180 °C. Krilca treba da postanu lijepo tamna i hrskava.

SAVJET

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



Pileće trakice u hrskavom tijestu

Vrijeme kuvanja: 12 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

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

PRIPREMA

Pileći file narežemo na trakice, posolimo i pobiberimo. Ostale sastojke pomiješamo 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 kuvanja: 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 vazduh i pečemo oko 8 minuta na 200 °C.

SAVJET

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



Pastrmka u foliji

Vrijeme kuvanja: 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 pa ih obložimo đumbirom, ruzmarinom i limetama ili limunom. Zatvorimo foliju i stavimo je u korpu za prženje friteze na vrući vazduh. Pečemo 14 minuta na 180 °C.

SAVJET

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



Ćuftice od tikvica

Vrijeme kuvanja: 8 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

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

PRIPREMA

Tikvice narendamo i ostavimo da se ocijede. U međuvremenu pomiješamo parmezan, ovsene pahuljice i origano. Jaja umutimo. Tikvice dobro iscijedimo, a zatim ih sjedinimo sa ostalim sastojcima. Od smjese oblikujemo ćuftice i stavljamo 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 kuvanja: 9 minuta

SASTOJCI ZA DVIJE PORCIJE

100 g brokolija | 100 g bundeve | 100 g pečuraka | 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 sa mlaćenicom i začinimo karijem i kardamomom. Povrće umočimo u smjesu od jaja, a zatim ga uvaljamo u prezle. Stavimo ga u korpu za prženje i pečemo 9 minuta na 190 °C.

SAVJET

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



Pečeni štapići od sira

Vrijeme kuvanja: 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 sa mlijekom, a zatim štapiće uvaljamo u brašno, smjesu od jaja i prezle. Postupak ponovimo pa štapiće stavimo u korpu za prženje. Pržimo 6 minuta na 200 °C.

SAVJET

Za pečene štapiće od sira možete upotrijebiti bilo koji sir.



Pica džepići

Vrijeme kuvanja: 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 suve salame u tankim kriškama | 80 g rikote

PRIPREMA

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

SAVJET

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



Banane u hrskavom tijestu

Vrijeme kuvanja: 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 pa ih stavimo u korpu za prženje. Pečemo 6 minuta na 180 °C.

SAVJET

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



Puževi sa šumskim voćem

Vrijeme kuvanja: 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 pa ga narežemo na male kriške. Lagano ih spljoštimo i složimo u pleh obložen papirom za pečenje. Pečemo 10 minuta na 200 °C.

SAVJET

Umjesto voćnih, možete pripremiti i puževe sa cimetom.



Čokoladni mafini

Vrijeme kuvanja: 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

Suve i mokre sastojke pomiješamo odvojeno, zatim suve 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 će se tokom pečenja istopiti.





www.vitapur.me