

ROSMARINO[®]
by Vitapur

20 odličnih recepta za fritezu na vruć vazduh



Pileća prsa sa mediteranskim povrćem

Vreme kuvanja: 20-25 minuta

SASTOJCI ZA DVE 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 belog luka u prahu | mediteranski začini | so | biber

PRIPREMA

Pileće grudi premažemo uljem, začinimo i stavimo da se peku na 190 °C. U međuvremenu isečemo povrće, premažemo ga uljem i začinimo. Posle 10 minuta piletinu okrenemo i oko nje rasporedimo povrće. Sve zajedno pečemo još 10 do 15 minuta (sredina mesa treba da dostigne najmanje 70 °C), a povrće u međuvremenu jednom promešamo.

SAVET

Piletinu posle pečenja ostavite da se odmori 3 do 5 minuta pre nego što je isećete. Poslužite je sa sosom od jogurta i začinskog bilja ili sa svežom salatam.



Gratinirana testenina sa paradajzom, spanaćem i mocarelom

Vreme kuvanja: 20-25 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

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

PRIPREMA

Testeninu skuvamo al dente i ocedimo. Pomešamo je sa pavlakom, spanaćem, prepolovljenim čeri paradajzom, belim lukom i začinima. Stavimo je u fritezu na vruć vazduh pa po vrhu rasporedimo mocarelu i parmezan. Pečemo na 180 °C oko 10 do 12 minuta, dok se sir ne istopi i zlatno zapeče.

SAVET

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



Punjeni krompir sa brokolijem i sirom

Vreme kuvanja: 35-40 minuta

SASTOJCI ZA DVE 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 kašikom izvadimo deo sredine. Sredinu pomešamo sa seckanim brokolijem, grčkim jogurtom, polovinom sira i začinima. Nadevom napunimo polovine krompira, pospemo preostalim sirom i pečemo još 5 do 7 minuta na 200 °C, dok se sir zlatno ne zapeče. Pre serviranja dodamo iseckani mladi luk.

SAVET

Ako je krompir veći, pre punjenja viljuškom proverite da li je sredina sasvim mekana i po potrebi produžite pečenje za nekoliko minuta.



Losos sa mladim krompirom i špargloma

Vreme kuvanja: 25 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

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

PRIPREMA

Krompir isečemo, začinimo, pokapamo uljem i pečemo oko 15 minuta na 200 °C. Losos premažemo uljem, belim lukom i limunovim sokom pa ga začinimo. Dodamo ga krompiru zajedno sa špargloma i sve pečemo još 8 do 10 minuta na 200 °C. Pre serviranja pospemo svežom mirođijom.

SAVET

Filete lososa stavite kožom nadole i nemojte ih okretati tokom pečenja. Tako će ostati sočni, a koža će se lepo zapeći.



Hrskava slanina za savršen doručak

Vreme kuvanja: 8-10 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

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

PRIPREMA

Slaninu isečemo na tanke, jednake komade i složimo ih u korpu za prženje. Korpu stavimo u fritezu na vruć vazduh i slaninu pečemo 4-5 minuta na 180 °C sa jedne strane. Zatim postupak ponovimo sa druge strane. Poslužimo sa kriškama svežeg paradajza i peršunom.

SAVET

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



Čips od krompira

Vreme kuvanja: 25 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

2 krompira | 2 kašičice ulja | so po ukusu

PRIPREMA

Krompir ogulimo i isečemo na tanke kriške. Potopimo ih u hladnu vodu oko 20 minuta kako bi se isprao škrob, a kriške upile vodu i postale još hrskavije. Krompir dobro osušimo papirnim ubrusom i premažemo uljem. Kriške složimo 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.

SAVET

Krompir možete začíniti i mlevenom paprikom, ruzmarinom, provansalskim biljem i slično.



Bečka šnicla od teletine sa pomfritom

Vreme kuvanja: 15 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

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

PRIPREMA

Meso operemo, začínimo solju i biberom pa uvaljamo u brašno. Jaja umutimo sa mlekom, šnicle uvaljamo u tu smesu, a zatim još i u prezle. Šnicle složimo u korpu za prženje i pržimo ih 15 minuta na 190 °C. Složimo ih na tanjir, premažemo puterom i poslužimo sa pomfritom.

SAVET

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



Mesne ćufte

Vreme kuvanja: 12 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

300 g mlevenog mesa | 1 čen belog luka | 1 jaje | 50 g rendanog parmezana | 2 kašičice seckanog peršuna | 1 kašičica soli | crni biber po ukusu | 80 g prezli | 60 ml mleka

PRIPREMA

U činiji pomešamo mleveno meso, seckani beli luk, jaje, rendani sir, seckani peršun, so i biber. Dodamo prezle i mleko pa sve promešamo. Oblikujemo 10 manjih ćufti i složimo ih u jednom sloju u korpu za prženje (po potrebi u dve serije). Pečemo 10-12 minuta na 200 °C.

SAVET

Za ćufte možete upotrebiti različite vrste mlevenog mesa, a umesto peršuna provansalsko bilje i čili u prahu.



Punjeni svinjski medaljoni

Vreme kuvanja: 12 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

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

PRIPREMA

U medaljone zasečemo „džep“ i napunimo ih sirom. Pobiberimo ih i omotamo
slaninom. Medaljone složimo u korpu za prženje i pečemo ih 12 minuta na
200 °C.

SAVET

Medaljone možete napuniti i suvim voćem i dodati list žalfije.



Pikantna pileća krilca

Vreme kuvanja: 20 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

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

PRIPREMA

Sve začine dobro promešamo i njima temeljno natrljamo krilca. Ostavimo ih da se mariniraju u frižideru najmanje jedan sat. Složimo ih u korpu za prženje i pečemo 20 minuta na 180 °C. Krilca treba da postanu lepo tamna i hrskava.

SAVET

Umesto sitno iseckanog čilija možete upotrebiti čili u prahu ili čili sos.



Pileće trakice u hrskavom testu

Vreme kuvanja: 12 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

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

PRIPREMA

Pileći filet isečemo na trakice, posolimo ih i pobiberimo. Preostale sastojke pomešamo u glatko testo. Trakice dobro uvaljamo u testo i složimo ih u korpu obloženu papirom za pečenje. Pečemo 12 minuta na 200 °C.

SAVET

Ako trakice pripremate za decu, izostavite biber i kajenski biber. Poslužite ih uz razne sosove za umakanje.



Pečeni kalamari

Vreme kuvanja: 8 minuta

SASTOJCI ZA DVE 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. Preostale sastojke pomešamo u gusto testo i u njemu dobro natopimo kolutove. Složimo ih u korpu za prženje i pečemo dobrih 8 minuta na 200 °C.

SAVET

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



Pastrmka u foliji

Vreme kuvanja: 14 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

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

PRIPREMA

Pastrmke položimo na foliju, posolimo ih i pobiberimo pa obložimo đumbirom, ruzmarinom i limetama ili limunima. Foliju zatvorimo i stavimo u korpu za prženje. Pečemo 14 minuta na 180 °C.

SAVET

Umesto đumbira, ruzmarina i limete možete upotrebiti timijan i običan limun.



Ćuftice od tikvica

Vreme kuvanja: 8 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

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

PRIPREMA

Tikvice izrendamo i ostavimo da se ocede. U međuvremenu pomešamo parmezan, ovsene pahuljice i origano, a jaja umutimo. Tikvice dobro iscedimo, a zatim ih pomešamo sa preostalim sastojcima. Od smese oblikujemo ćuftice, složimo ih u korpu za prženje i pečemo 8 minuta na 180 °C.

SAVET

Umesto parmezana možete upotrebiti fetu, a umesto jaja mleveno laneno seme.



Pečeno povrće

Vreme kuvanja: 9 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

100 g brokolija | 100 g bundeve | 100 g pečuraka | 4 kašike brašna | 4 jaja | 4 kašike jogurta | 1 kašičica karija u prahu | 2 prstohvata mlevenog kardamoma | 8 kašika prezli

PRIPREMA

Povrće isečemo na jednako velike komade i uvaljamo ih u brašno. Jaja umutimo sa jogurtom pa začinimo karijem i kardamomom. Zatim povrće uvaljamo u prezle. Složimo ga u korpu za prženje i pečemo 9 minuta na 190 °C.

SAVET

Kao začin možete upotrebiti samo so i biber, a uz povrće ponuditi razne sosove, na primer tartar sos, jogurt sos ili sos od sira.



Pečeni štapići od sira

Vreme kuvanja: 6 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

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

PRIPREMA

Sir isečemo na štapiće i pobiberimo. Jaja umutimo sa mlekom, a zatim sir uvaljamo u brašno, umućena jaja i prezle. Postupak ponovimo i štapiće složimo u korpu za prženje. Pržimo 6 minuta na 200 °C.

SAVET

Za pečene štapiće od sira možete upotrebiti bilo koji sir.



Pica džepići

Vreme kuvanja: 8 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

400 g testa 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

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

SAVET

Možete upotrebiti različite nadeve, a uz džepiće poslužite i sos za umakanje.



Banane u hrskavom testu

Vreme kuvanja: 6 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

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

PRIPREMA

Banane isečemo na jednako velike komade. Preostale sastojke pomešamo u glatko i gusto testo. Komade banane uvaljamo u testo i složimo ih u korpu za prženje. Pečemo 6 minuta na 180 °C.

SAVET

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



Puževi sa šumskim voćem

Vreme kuvanja: 10 minuta

SASTOJCI ZA DVE PORCIJE

400 g lisnatog testa | 160 g krem sira | 160 g šumskog voća | 4 kašike šećera | 2 kašike seckane melise | 2 prstohvata mlevenog kardamoma | malo limun bibera

PRIPREMA

Lisnato testo tanko razvijemo. Preostale sastojke dobro pomešamo i njima premažemo testo. Testo zamotamo u rolat i isečemo na male kolutove. Lagano ih spljoštimo i složimo u posudu obloženu papirom za pečenje. Pečemo 10 minuta na 200 °C.

SAVET

Umesto voćnih možete pripremiti i puževe sa cimetom.



Čokoladni mafini

Vreme kuvanja: 15 minuta

SASTOJCI ZA OSAM KOMADA

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

PRIPREMA

Posebno pomešamo suve, a posebno mokre sastojke, zatim suve dodamo mokrima i sve dobro promešamo. Smesu rasporedimo u osam silikonskih kalupa za mafine. Pažljivo ih stavimo u korpu za prženje (po potrebi u dve serije) i pečemo 15 minuta na 170 °C.

SAVET

Za još čokoladnije mafine upotrebite različite čokoladne kapi ili u sredinu dodajte komadić čokolade koji će se tokom pečenja istopiti.





www.vitapur.rs