

Predslov

Vitajte v tejto jedinečnej knihe receptov, ktorá bola špeciálne vyvinutá pre fritézu Noaton A20 Essential.

Každý recept bol starostlivo vybraný a zostavený, aby vám poskytol solídny základ pre vašu kuchársku zručnosť. Okrem tejto knihy sa môžete inšpirovať na internete, kde existuje veľké množstvo receptov od špičkových kuchárov, kuchárskych blogerov a vášnivých domácich kuchárov.

Nižšie uvedené recepty boli tvorené za pomoci surovín dostupných v Českej republike. Pri príprave pokrmov preto majte na pamäti, že je možné prispôbiť recepty podľa aktuálnej dostupnosti surovín.



Zelenina



Doba fritovania: 12 min



Doba fritovania: 5 min



Počet porcií: 1-2

Postup

1. Nakrájajte zeleninu na kúsky o približne rovnakej veľkosti.
2. Osolte a okoreňte podľa potreby.
3. Pridajte lyžicu oleja. Zeleninu premiešajte.
4. Odporúčame zeleninu nechať 30 min, aby sa vstrebalí všetky chute.
5. Vložte do fritovacej nádoby a nastavte na 180 ° C a 12 min alebo dlhšie, kým zelenina nebude jemne chrumkavá.



Ingrediencie

- Množstvo zeleniny podľa ľubovôle, maximálne vyplniť polovicu fritovacej nádoby, inak sa zelenina nepresmaží
- Červená cibuľa, červenej/žltej papriky, cuketa, karfiol
- 1-2 lyžice korenia na zeleninu
- 1/2 lyžice soli
- 1 lyžica olivového oleja



Kalórie:
210 kcal



Bielkovina:
8 g



Sacharidy:
16,5 g



Tuk:
10,5 g

Zemiaky v šupke



Ingrediencie

- 8-10 zemiakov
- 1/2 lyžice soli, korenia a cesnakového prašku
- 1 lyžica olivového oleja

 Doba fritovania: 15 min

 Doba prípravy: 10 min

 Počet porcií: 1-2

Postup

1. Zemiaky umyte studenou vodou a nechajte usušiť. Nakrájajte na malé kúsky. Spojte všetky ingrediencie, okrem soli, dohromady a premiešajte vo väčšej miske.
2. Vložte do fritovacej nádoby a nastavte na 200 ° C a 15 min. V polovici odporúčame pretrepať.
3. Smažte pokiaľ nemajú zemiaky zlatistú farbu. Po vytiahnutí osolte podľa potreby.

 Kalórie:
350 kcal

 Bielkovina:
4 g

 Sacharidy:
65 g

 Tuk:
17,5 g

Batátové zemiačiky



Doba fritovania: 15 min



Doba prípravy: 30 min



Počet porcií: 2

Postup

1. Plátky batáty vložte do veľkej misy so studenou vodou a nechajte ich 20 minút namočené. Zlejte a osušte papierovými utierkami.
2. Batáty vráťte do misy. Pridajte olej, sol a korenie a jemne premiešajte.
3. Nádobu fritézy zľahka potrite olejom. Do nádoby vložte len tolko batátov, aby tvorili jednu vrstvu. Vymažte pri teplote 175 °C, kým nebudú zemiaky prepečené a chrumkavé, približne 15 minút, a každých 5 minút ich obracajte a preskladajte do jednej vrstvy. Pomocou klieští opatrne vyberte zemiačiky z fritézy na tanier. Postup opakujte so zvyšnými batátmi.
4. Zemiaky nechajte 5 minút vychladnúť, ihneď podávajte alebo ich nechajte úplne vychladnúť a uchovávajte vo vzduchotesnej plastovej nádobe až 3 dni.



Ingrediencie

- 1 stredne veľké batáta (200–250 g), nakrájané na kolieska s hrúbkou 3–4 mm
- 1 lyžica repkového oleja
- 1/2 lyžice soli a korenia



Kalórie:
300 kcal



Bielkovina:
5 g



Sacharidy:
42,5 g



Tuk:
10 g



Ingrediencie

- 350 g mrazených hranoliek
- 1-2 lyžice soli

Vyprážené hranolky



Doba fritovania: 15–20 min



Doba prípravy: 3 min



Počet porcií: 2–3

Postup

1. Vložte mrazené hranolky do fritovacej nádoby.
2. Nastavte fritézu na 15 min a 200 °C – dĺžka fritovania sa môže na základe typu hranoliek líšiť, odporúčame v priebehu fritovania hranolky kontrolovať, aby nedošlo k spáleniu.
3. V priebehu fritovania hranolky niekoľkokrát pretrepte. Fritujte, kým nebudú mať farbu do zlata.
4. Po dokončení fritovania osolte podľa ľubovôle.



Kalórie:
582 kcal



Bielkovina:
10,5 g



Sacharidy:
100 g



Tuk:
12,5 g

Slanina

 Doba fritovania: 7 min

 Doba prípravy: 5 min

 Počet porcií: 1-2

Postup


1. Predhrejte fritézu na 175 °C na 5 minút. V prípade potreby pracujte v dávkach a starostlivo rozložte kúsky slaniny do jednej vrstvy vo fritéze.
2. Vymažte 3 minúty. Obráťte a smažte do chrumkava 3 až 4 minúty.
3. Prerobte na tanier vyložený papierovou utierkou a nechajte odkvapkať. Vylejte prebytočné kvapaliny zo slaniny z dna fritézy.
4. Postup opakujte so zvyšnými kúskami slaniny.



Ingrediencie

· 6 plátkov slaniny

 Kalórie:
650 kcal

 Bielkovina:
17 g

 Sacharidy:
0 g

 Tuk:
65 g



Ingrediencie

- 225 g halloumi, nakrájané na plátky s rozmermi 6 x 1 cm
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 lyžica údenej papriky, zmesi bylínok alebo iných dochucovadiel (nepovinné)

Halloumi

 Doba fritovania: 10 min


 Doba prípravy: 10 min

 Počet porcií: 2

Postup

1. Fritézu zahrejte na 200 °C po dobu 2 minút. Halloumi starostlivo osušte kuchynským papierom alebo čistou utierkou a potom potrite olejom. Osolte, okoreňte a prípadne dochuťte.
2. Vložte halloumi do fritézy a smažte 8 minút, kým nezačne hnednúť. Obráťte ho a smažte ďalších 2–5 minút, kým nebudú chrumkavé a zlatisté.

 Kalórie:
797 kcal

 Bielkovina:
49,5 g

 Sacharidy:
3,4 g

 Tuk:
65 g

Klobásy

 Doba fritovania: 10–15 min

 Doba prípravy: 3 min

 Počet porcií: 2–3

Postup

1. Klobásy niekoľkokrát po celom povrchu prepichnete ostrým nožom (nie je nutnosťou, ale pomôžete tak uvoľniť viac tuku). Klobásy usporiadajte v jednej vrstve do nádoby fritézy.
2. Fritézu nastavte na 180 °C a smažte 10–15 minút, každých 5 minút otáčajte, kým nebudú klobásy prepečené. Pokiaľ máte teplomer na mäso, skontrolujte, či teplota uprostred dosiahla teplotu 75 °C.
3. Servírujte s omáčkou podľa vlastných preferencií.



Ingrediencie

· 3 klobásy podľa vlastného výberu

 Kalória: 2000 kcal

 Bielkovina: 129 g

 Sacharidy: 9 g

 Tuk: 160 g

Pizza rolky



Ingrediencie

- 1 lístkové cesto (275 g)
- 2 polievkové lyžice paradajkového pretlaku
- 6 polievkových lyžíc kečupu
- 1 strúčik cesnaku (jemne nasekaný)
- 100 g syra nakrájaného na plátky
- 100 g šunky
- 1 - 2 vajcia
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1 - 2 čajové lyžičky korenia na pizzu

 Doba fritovania: 10 min

 Doba prípravy: 30 min

 Počet porcií: 6-8

Postup

1. Pripravte si paradajkovú zmes na cesto. Kečup zmiešajte s paradajkovým pretlakom, s cesnakom (podľa chuti), korením na pizzu a olivovým olejom.
2. Lístkové cesto rozvalkajte a potrite paradajkovou zmesou. Potom pokladajte šunku a plátkový syr.
3. Pokvapkajte olivovým olejom a posypte korením
4. Cesto zarolujte a konce potrite rozšľahaným vajcom (nie je nutnosťou).
5. Rolu pokrájajte na rovnako veľké kusky a podľa chuti konca opäť potrite rozšľahaným vajcom
6. Naskladajte rovnako veľké kusky kusy do fritézy. Počet pizza slimákov bude závisieť od ich veľkosti. Približne 6-8.
7. Nastavte fritézu na 200 °C a nechajte piecť po dobu 10 minút.



Kalória:
2000 kcal



Bielkovina:
90 g



Sacharidy:
145 g



Tuk:
215 g

Mäsové gule

 Doba fritovania: 8 min

 Doba prípravy: 10 min

 Počet porcií: 2-3

Postup


1. Predhrejte fritézu na 185 °C na 10 minút. Nádobu fritézy zľahka potrite olejom.
2. Vo veľkej mise zmiešajte hovädzie mäso, cibuľu, parmezán, strúhanku, vajcia, talianske korenie, soľ, cesnakový prášok, cibulový prášok a korenie. Z hovädzej zmesi vytvarujte 16 (3-4 cm) gulí.
3. Pokiaľ je to nutné, pracujte po dávkach a mäsové guličky v jednej vrstve narovnajte do fritovacej nádoby. Vrchnú časť gulí potrite olejom.
4. Vymažte, kým na povrchu ľahko nezhnednú, približne 8 minút.



Ingrediencie

- 400 g chudého mletého hovädzieho mäsa
- 1 nastrúhaná malá žltá cibuľa
- 50 g strúhaného parmezánu
- 15 g celozrnnej strúhanky panko
- 1 veľké vajcia, ľahko rozšľahané
- 5 g talianskeho korenia a soli
- 2,5 g cesnakového prášku
- 1 g cibulového prášku a mletého korenia

 Kalória: 1210 kcal

 Bielkovina: 91,5 g

 Sacharidy: 17,5 g

 Tuk: 85 g



Kuracie prsia

 Doba fritovania: 10 min

 Doba prípravy: 12 min

 Počet porcií: 1-2


Postup

1. Vytiahnite mäso z chladničky a nechajte ho ohriať do izbovej teploty.
2. Mäso očistite od blán.
3. Podľa potreby mäso naklepte, aby bolo rovnomerné o 0,5 - 1 cm hrúbky.
4. Osolte a použite korenie podľa chuti.
5. Použite jednu lyžicu olivového oleja a rovnomerne im premažte mäso.
6. Vložte do fritovacej nádoby na 12 min a 190 ° C, mäso rozložte v nádobke rovnomerne.
7. Po 6 minútach fritovania mäso otočte.
8. Po dokončení fritovania odporúčame počkať 5 min pred podávaním, aby sa v mäse zadržali všetky šťavy.

Ingrediencie

- 1 lyžica soli
- 1 lyžica cesnakového prášku
- 300 g kuracie prsia
- 1-2 lyžice oleja
- Korenie na mäso podľa ľubovôle

 Kalórie:
550 kcal

 Bielkovina:
75 g

 Sacharidy:
2 g

 Tuk:
20 g

Steak

 Doba fritovania: 35 min

 Doba prípravy: 8–12 min

 Počet porcií: 1

Postup

1. Osolte a okoreňte. Odporúčame nechať 30 min odležať.
2. Namažte olejom. Mal by byť o 3 cm hrúbke.
3. Predhrejte fritézu s nádobou na 200 °C po dobu 2 min.
4. Vložte steak na 6 minút na 200 °C, potom otočte a pokračujte v rovnakej teplote na 2 minúty.
5. Teraz by steak mal byť rare až medium.
6. Po ďalších 2 min bude médium a po ďalších 2 min bude well done.
7. Po dokončení fritovania počkajte 5 min pred konzumáciou.



Ingrediencie

- 150–200 g steak sviečková
- Soľ
- Korenie
- 1 lyžica repkového oleja

 Kalórie:
315 kcal

 Bielkovina:
40 g

 Sacharidy
0 g

 Tuk:
17 g



Losos

 Doba fritovania: 10 min

 Doba prípravy: 30 min

 Počet porcií: 1-2


Postup

1. Osolte a okoreňte. Odporúčame ponechať v tomto stave 30 min na lepšie vstrebanie.
2. Namažte olejom.
3. Vložte do fritovacej nádoby na 180 °C a pečte 10 min.


Ingrediencie

- 300 g losos s kožou
- Soľ
- Korenie
- 1 lyžica olivového oleja

 Kalórie:
600 kcal

 Bielkovina:
60 g

 Sacharidy:
0 g

 Tuk:
45,1 g

Rybie prsty

 Doba fritovania: : 8 min

 Doba prípravy: 2 min

 Počet porcií: 2

Postup

1. Predhrejte fritézu 2 min na 200 °C.
2. Vložte rybie prsty do nádoby fritézy.
3. Namažte olejom.
4. Vymažte celkom 8 minút na 200 °C. V polovici času otočte rybie prsty na druhú stranu.
5. Podľa typu fritézy by sa vám do nádoby malo vojsť 10–12 rybích prstov.



Ingrediencie

- 250 g mrazených rybích prstov
- 1 lyžica olivového oleja
- Sol'

 Kalórie:
550 kcal

 Bielkovina:
32,5 g

 Sacharidy:
35 g


 Tuk:
33 g



Ingrediencie

- 1 lyžica olivového oleja
- 1 citrón, odšťavený
- 1 lyžica citrónového korenia
- ¼ lyžice papriky
- ¼ lyžice cesnakového prášku
- 200 g nevarených stredne veľkých kreviet, olúpaných a zbavených jadierok
- 1 citrón, nakrájaný na plátky

Krevety

 Doba fritovania: 6–8 min


 Doba prípravy: 5 min

 Počet porcií: 2–3

Postup

1. Predhrejete fritézu na 200 °C.
2. V mise zmiešajte olej, citrónový štavu, citrónové korenie, papriku a cesnakový prášok. Pridajte krevety a premiešajte.
3. Krevety smažte v predhriatej fritéze, kým nie sú zvonku jasne ružové a mäso nepriehľadné, asi 6–8 minút. Podávajte s plátkami citróna.

 Kalórie:
210 kcal

 Bielkovina:
22 g

 Sacharidy:
3 g

 Tuk:
11,8 g

Vaječné závitky

 Doba fritovania: 10 min

 Doba prípravy: 20 min

 Počet porcií: 2-3

Postup

1. Na strednej veľkej panvici rozohrejte olej. Pridajte bravčové mäso a cesnak a za občasného miešania varte asi 3 minúty, kým dobre nezehnedne. Pridajte kapustu a jarnú cibuľku; za občasného miešania varte, kým kapusta nezačne vädnúť, asi 3 minúty. Vmiešajte limetkovú šťavu a sójovú omáčku. Odstavte z tepla.

2. Rozložte 3 obaly na vaječné rožky 1 špičkou smerom od seba; 1 stranu úplne potrite vajíčkom. Do stredu každého obalu dajte 3-4 polievkové lyžice náplne. Najbližšie k sebe ležiacu špičku zrolujte cez náplň; potom pritiahnite bočné špičky k stredu. Pokračujte v rolovaní smerom od seba, aby sa náplň pevne utesnila. Postup opakujte so zvyšnými závitkami a náplňou.


3. Vložte vaječné závitky do nádoby fritézy a potrite ich olejom. Vymažte pri teplote 200 °C dozlatista asi 10 minút av polovici vypážania ich otočte.



Ingrediencie

- 150 g mletého bravčového mäsa
- 10 g jemne nasekaného cesnaku
- 150 g jemne nakrájanej kapusty
- 50 g nakrájanej jarnej cibulky
- 1 veľké vajcia
- 6 obalov na vaječné rolky
- 1 lyžička repkového oleja
- 1 lyžička sójovej omáčky

 Kalórie: 438 kcal

 Bielkovina: 37,7 g

 Sacharidy: 4,6 g

 Tuk: 29,1 g



Ingrediencie

· 6 vajec

Vajcia natvrdo



Doba fritovania: 20 min



Doba prípravy: 5 min



Počet porcií 1-2

Postup

1. Predhrejte fritézu na 120 °C po dobu 5 minút. V prípade potreby vkladajte vajcia do fritézy po dávkach a smažte ich 20 minút. Medzitým si pripravte veľkú misu s ľadovou vodou.
2. Uvarené vajcia ihneď ponorte do ľadovej vody. Nechajte stáť, kým sa neschladí, približne 5 minút.
3. Vajcia zlejte a olúpte.



Kalórie:
498 kcal



Bielkovina:
40,9 g



Sacharidy:
3,1 g



Tuk:
35,9 g

Muffiny

 Doba fritovania: 12–15 min

 Doba prípravy: 20 min

 Počet porcií: 6–8



Postup

1. Fritézu zahrejte na 160 °C po dobu 2 minút. Vo veľkej mise zmiešajte olej, jogurt, vajcia a mlieko, potom prisypte cukor, múku a jedlú sódu a dobre premiešajte. Prisypte čučoriedky, čokoládové lupienky alebo sušené ovocie, ak ich použijete. Zmes lyžicou rozdelte do silikónových košíčkov alebo do formy na muffiny naplnené papierovými košíčkami do troch štvrtín. Malo by sa vám podať upiecť 6–8 muffinov, v prípade potreby robte po častiach.

2. Vložte košíky alebo plech do fritézy a pečte 12–15 minút, kým muffiny nesfarbia do zlatohneda.

Ingrediencie

- 6 lyžíc repkového oleja
- 75 g prírodného jogurtu
- 1 vajce
- 2 lyžice mlieka
- 100 g zlatého cukru krupice
- 150 g hladkej múky
- ¼ lyžice jedlej soli
- 75 g čučoriedok, čokoládových lupienkov alebo sušeného ovocia

 Kalória:
1107 kcal

 Bielkovina
12 g

 Sacharidy:
110,2 g

 Tuk:
68,8 g

Čokoládové sušienky



Ingrediencie

- 120 g masla
- 100 g hnedého cukru
- 50 g bieleho cukru
- 1 vajce
- 1 lyžica vanilky
- 180 g hladkej múky
- 1 lyžica jedlej sódy
- ¼ lyžice soli
- 200 g polosladkých čokoládových lupienkov



Doba fritovania: 5–7 min



Doba prípravy: 35 min



Počet porcií: 2–4

Postup

1. Maslo nechajte ľahko rozpustiť. Pridajte hnedý a biely cukor a šľahajte, kým sa úplne nespoja. Vmiešajte vajcia a vanilku a šľahajte ďalších 30 sekúnd. Vmiešajte zvyšné prísady, kým sa úplne nespoja.
2. Vložte do chladničky na 30 minút alebo cez noc (nie je nutnosťou). Do fritézy vložte papier na pečenie. Do fritézy naberte guľičky cesta o veľkosti 2 polievkových lyžíc vo vzdialenosti asi 1,5 cm od seba. Podľa veľkosti fritézy by sa vám do nej mali vojsť 2–4.
3. Vymažte pri teplote 175 °C po dobu 5–7 minút alebo kým nie sú zlatisté a prepečené. Pred vybratím nechajte sušienky 2–3 minúty vychladnúť.



Kalórie:
3200 kcal



Bielkovina:
42,8 g



Sacharidy:
389 g



Tuk:
172,2 g

Pečené jablko s javorovým sirupom



Doba fritovania: 12 min



Doba prípravy: 5 min



Počet porcií: 1

Postup

1. Predhrejte fritézu na 190 °C po dobu 5 minút. Nádobu fritézy zľahka potrite olejom.
2. Vo veľkej mise zmiešajte plátky jablák, javorový sirup, pomarančovú kôru, repkový olej, vanilku, škoricu a sol. Dobre premiešajte.
3. Rozložte plátky jablák v jednej vrstve do fritovacieho nádoby
4. Varte, kým jablká nezmäknú a nezhnednú na okrajoch, asi 12 minút.



Ingrediencie

- 3 malé jablká, olúpané a nakrájané na 2-3 cm plátky
- 1 lyžička javorového sirupu
- nastrúhaná pomarančová kôra
- 1 lyžička repkového oleja
- vanilkového extraktu
- 1/2 lyžičky mletej škorice
- štipka soli



Kalórie:
233 kcal



Bielkovina:
1,2 g



Sacharidy:
54,3 g



Tuk:
0 g

Pečená mrkva s medom



 Doba fritovania: 12 min

 Doba prípravy: 10 min

 Počet porcií: 2

Postup

1. Baby karotku zmiešame v miske s olivovým olejom, medom, soľou a korením.
2. Necháme pôsobiť aspoň 5 minút.
3. Vložíme do nádobky a fritujeme po dobu 12 minút na 200 °C, kým karotka nekaramelizuje do zlatohneda.

Ingrediencie

- 400 g baby karotky
- 2 lyžice olivového oleja
- 1 lyžica medu
- soľ
- korenie

 Kalórie:
360 kcal

 Bielkovina:
2,5 g

 Sacharidy:
38 g

 Tuk:
19,8 g