MARTINA NOVAK

DJECA ĆE TO POJESTI!

Domaći nuggetsi, pomfrit i tostovi koje djeca stvarno jedu

NUGGETSI · POMFRIT · TOSTOVI



MARTINA NOVAK

LIBROVA

KNJIGA 3 · UZ KUPNJU

Djeca će to pojesti!

Domaći nuggetsi, pomfrit i tostovi koje djeca stvarno vole

Nuggetsi · Pomfrit · Tostovi

Martina Novak

LIBROVA · 2026

Vaše korisničko područje
Sve knjige iz kolekcije uvijek možete pronaći na ovoj adresi:
https://librova.eu/hr-hr/pages/podrucje-airfryer-x4g37t

Djeca će to pojesti! – Domaći nuggetsi, pomfrit i tostovi koje djeca stvarno vole
Martina Novak

© 2026 Librova. Sva prava pridržana. Publikacija je namijenjena isključivo osobnoj uporabi kupca. Kopiranje, distribucija i preprodaja bez dopuštenja izdavača zabranjeni su.

Napomena: uvijek slijedite upute proizvođača svog air fryera. Košara i hrana postaju vrlo vruće: koristite kuhinjske rukavice i držite djecu podalje tijekom pripreme. Piletinu, svinjetinu i mljeveno meso pecite do kraja, bez ružičaste sredine (75 °C za perad i mljeveno meso). Recepti sadrže uobičajene alergene (gluten, jaja, mlijeko, orašaste plodove, ribu i dr.): provjerite sastojke ako kuhate za osobu s alergijom. Vremena pripreme okvirna su jer se uređaji međusobno razlikuju – prvu turu uvijek provjerite na vrijeme.

Sadržaj

1. Od autorice
2. Kuhanje za izbirljivu djecu
3. Nuggetsi, štapići od piletine i riblji štapići
4. Pomfrit, krumpir u kriškama i krumpirići s osmijehom
5. Tostirani sendviči, wrapovi i mini pizze
6. Okruglice, burgeri i kobasice
7. Slatki zalogaji i grickalice
8. Kutija za užinu i ideje za zabave

Od autorice

Bok i dobro došli u moju kuhinju.

Ako vaše dijete odgurne tanjur, izvadi svaki zeleni komadić ili tjednima jede samo „bež” hranu, niste sami. Većina obitelji prolazi kroz to. Posve je normalno, iscrpljuje, ali prolazi.

Ovu sam knjigu napisala za te večeri. Recepti su hrana koju djeca traže iznova i iznova: nuggetsi, riblji štapići, pomfrit, tostirani sendviči, mini pizze, okruglice i male slatke poslastice. Razlika je u tome što ih pripremate kod kuće, od jednostavnih sastojaka, i točno znate što je unutra.

Air fryer to čini lakim. Vanjska strana postaje hrskava i zlatna uz samo žlicu ulja. Nema tave s vrućom masnoćom na štednjaku ni goleme hrpe suđa. Većina recepata u ovoj knjizi gotova je za manje od 30 minuta od početka do kraja.

Što ćete naći u ovoj knjizi

- **Prave recepte s jasnim koracima.** Svaki recept navodi temperaturu, vrijeme, količine i kako prepoznati da je jelo gotovo.
- **Ideje za skriveno povrće.** Mnogi recepti sadrže jednostavan način da dodate malo mrkve, tikvica, kukuruza

šećerca ili špinata. Vaše dijete vidi nuggetse ili pizzu. Vi znate da je unutra nešto dodatno.

- **Zadatke za male pomoćnike.** Djeca koja pomažu pripremati hranu često je spremnije probati. Navodim koji su poslovi sigurni za male ruke.
- **Sigurnost na prvom mjestu.** Kratko poglavlje o alergijama, opasnosti od gušenja kod djece mlađe od 5 godina i o tome kako zaštititi djecu oko vrućeg air fryera.
- **Ideje za užinu i zabave,** uz tablicu „Probao/la sam!" koju vaše dijete može popunjavati naljepnicama ili kvačicama.

Nekoliko iskrenih riječi

Nijedan recept neće natjerati svako dijete da pojede sve. Nekih će dana nuggetsi biti hit. Drugih će dana biti „previše hrskavi". U redu je. Nastavite nuditi, budite opušteni i neka porcije budu male. S vremenom poznata hrana postaje sigurna hrana, a sigurna hrana se pojede.

Ovaj tjedan počnite s jednim receptom. Pustite dijete da pritisne gumb na air fryeru ili posipa sirom. Zatim sjednite i jedite zajedno.

Uživajte u kuhanju,

Martina

Kuhanje za izbirljivu djecu

Ovo je poglavlje kratko, ali pročitajte ga prije nego što počnete. Donosi jednostavne navike zbog kojih je večera mirnija, poslove koje djeca mogu sigurno obavljati i sigurnosne napomene koje svaki roditelj treba znati.

Kako koristiti ovu knjigu

- Svaki recept počinje redom s ključnim podacima: za koliko porcija je, koliko je težak, aktivno vrijeme (vaš rad), ukupno vrijeme i temperatura air fryera.
- Sve su temperature za air fryer, u °C. Air fryeri se razlikuju, pa nekoliko minuta prije kraja navedenog vremena provjerite hranu. Prvi put kad radite neki recept, pažljivo ga pratite.
- Ako je vaš air fryer malen, kuhajte u dvije serije. Hrani treba prostora oko sebe da bi postala hrskava. Pretrpana košara daje mekanu, blijedu hranu.
- Nemate air fryer pri ruci? Većina recepata uspijeva i u pećnici. Koristite istu temperaturu plus 20 °C za pećnicu s ventilatorom (ili plus 40 °C za klasičnu pećnicu) i dodajte otprilike trećinu više vremena. Na primjer, 15 minuta na 190 °C u air fryeru otprilike je 20 minuta na 200 °C u pećnici s ventilatorom.

- Većina air fryera najbolje radi ako ih zagrijete 3 minute. Ako vaš nema opciju prethodnog zagrijavanja, jednostavno ga pustite praznog 3 minute na temperaturi iz recepta.

Male porcije, bez pritiska

Velik tanjur malom djetetu može izgledati kao planina. Mali tanjur s malo svega djeluje izvedivo.

- **Poslužite malo i ponudite još.** Tri nuggetsa i pet komada pomfrita, pa još ako zatraže. Traženje dodatka djeluje kao pobjeda. Ostavljanje hrane djeluje kao borba.
- **Jedna „sigurna" namirnica na svakom tanjuru.** Uz novu hranu stavite nešto što vaše dijete uvijek jede (kruh, obične tjestenine, krastavac, pomfrit). Nitko ne ostaje gladan, a nova hrana nije tako zastrašujuća.
- **Dopustite im reći „ne, hvala".** Ponudite novu hranu, pa je ostavite. Nemojte podmićivati, moliti ni kažnjavati. Mnogoj djeci treba vidjeti neku hranu 10 ili više puta prije nego što je okuse.
- **„Probaj" je dovoljno.** Lizanje ili sitni zalogaj se računa. Tablicu „Probao/la sam!" na kraju knjige koristite za slavljenje hrabrog kušanja, a ne praznih tanjura.
- **Ista hrana, novi oblik.** Dijete koje odbija krumpir možda će pojesti krumpirić s osmijehom. Dijete koje odbija ribu

možda će pojesti riblji štapić. Recepti u ovoj knjizi često koriste taj trik.

- **Jedite zajedno kad god možete.** Djeca oponašaju. Ako vide da uživate u hrani, veća je vjerojatnost da će je probati.

Skriveno povrće: nježan način

Skriveno povrće korisna je dopuna, a ne zamjena za pravo povrće na tanjuru. Koristite oboje.

- Mrkvu, tikvice ili batat naribajte vrlo sitno, a zatim iscijedite vodu u čistoj kuhinjskoj krpi. Mokro povrće čini nuggetse i okruglice mekanima.
- Špinat, crvenu papriku ili bundevu izmiksajte u umak od rajčice za pizze i okruglice. Kad je skuhan i izmiksan, jednostavno izgleda kao umak.
- Počnite s malo: 1 – 2 žlice u receptu. Dodajte više sljedeći put ako nitko ne primijeti.
- Ipak na tanjur stavite i nekoliko komada vidljivog povrća (štapići krastavca, kukuruz šećerac, grašak). Viđenje iznova i iznova način je na koji djeca uče jesti povrće.

Kako sigurno uključiti djecu

> **Upozorenje:** Air fryer je vruć. Košara, ladica, metal unutra i zrak koji izlazi sa stražnje strane jako se zagriju tijekom kuhanja i ostaju vrući još neko vrijeme. Samo odrasla osoba smije otvarati ladicu, tresti košaru ili vaditi hranu. Air fryer držite u dubini radne ploče, s kabelom izvan dohvata, i nikad ga ne ostavljajte uključenog s malim djetetom samim u kuhinji.

Postoji mnogo sigurnih poslova za djecu, podalje od air fryera:

Dob	Sigurni poslovi
2 – 3 godine	Pranje voća i povrća u zdjeli s vodom, kidanje salate ili začinskog bilja, miješanje hladnih smjesa, posipanje sirom ili prelivima, utiskivanje kalupića za kekse u kruh ili tijesto
4 – 5 godina	Razbijanje jaja u zdjelu (uz pomoć), umakanje i valjanje hrane u krušnim mrvicama, premazivanje podloga za pizzu umakom, oblikovanje okruglica, punjenje kalupića za mafine, brojanje i vaganje s vama
6 – 8 godina	Odmjeravanje sastojaka, korištenje noža za djecu za mekanu hranu (banana, krastavac, sir), ribanje sira uz nadzor, namještanje mjerača vremena, slaganje hrane u hladnu košaru prije stavljanja u uređaj
9 godina i više	Praćenje jednostavnog recepta uz vas u blizini, korištenje pravog noža uz nadzor, pritiskanje gumba na air fryeru (odrasla osoba i dalje otvara vruću ladicu)

Uvijek operite ruke prije kuhanja i ponovno nakon dodirivanja sirove piletine, sirovog mesa, sirove ribe ili sirovih jaja. Za

sirovo meso koristite zasebnu dasku za rezanje.

Alergije

Najčešći alergeni u dječjoj prehrani su jaja, mlijeko, pšenica (gluten), riba, orašasti plodovi, kikiriki, sezam i soja. Mnogi recepti u ovoj knjizi sadrže jaja, mlijeko ili gluten. Gdje je jednostavno, u napomeni na kraju recepta navodim zamjenu.

- Uvijek čitajte deklaracije na krušnim mrvicama, tortiljama, kobasicama, kockama za juhu i umacima. Na ambalaži u EU alergeni su u popisu sastojaka istaknuti podebljanim slovima.
- Ako vaše dijete ima dijagnosticiranu alergiju, slijedite savjet liječnika ili alergologa. Njegovu hranu, daske i pribor držite odvojeno.
- Kad kuhate za zabavu ili za drugu djecu, prvo pitajte roditelje o alergijama i označite hranu.
- Nijedan recept u ovoj knjizi ne koristi orašaste plodove ni kikiriki, ali neke zamjene spominju sjemenke. Provjerite što je prikladno za vaše dijete.

Opasnost od gušenja kod djece mlađe od 5 godina

> **Upozorenje:** Djeca mlađa od 5 godina mogu se ugušiti malom, okruglom ili tvrdom hranom. Takvu hranu uvijek narežite prije posluživanja i uvijek ostanite uz malu djecu dok jedu. Pazite da sjede, a ne trče ili se igraju dok jedu.

- **Grožđe i cherry rajčice:** režite po dužini na četvrtine, ne poprijeko.
- **Kobasice i hrenovke:** režite po dužini na trakice, a zatim na sitne komadiće. Nikad ne poslužujte okrugle kolutiće.
- **Borovnice i krupni grašak:** zgnječite ili prerežite napola za vrlo malu djecu.
- **Cijeli orašasti plodovi i kikiriki:** ne dajte djeci mlađoj od 5 godina.
- **Kokice, tvrdi bomboni i karamele:** ne dajte djeci mlađoj od 5 godina.
- **Jabuka i sirova mrkva:** naribajte, narežite tanko ili skuhajte do mekoće za malu djecu.
- **Okruglice:** za malu djecu prerežite napola ili na četvrtine.
- **Kosti:** pažljivo provjerite ima li kostiju u ribi i piletini.

Također: ne dajte med bebama mlađim od 12 mjeseci i pustite da se vruća hrana ohladi prije posluživanja. Hrana iz air fryera

iznutra može biti puno vrućija nego što izgleda. Prelomite nugget ili okruglicu i provjerite prije nego što ode na dječji tanjur.

Sigurno kuhanje mesa i ribe

Jeftin kuhinjski termometar najlakši je način da budete sigurni. Zabodite ga u najdeblji dio hrane.

Hrana	Sigurna temperatura u sredini	Kako izgleda
Piletina i puretina	75 °C	Bijela do kraja, bistar sok, bez ružičaste boje
Mljeveno meso (govedina, svinjetina, janjetina, piletina), burgeri, okruglice, kobasice	75 °C	Bez ružičaste boje u sredini, bistar sok
Cijeli komadi svinjetine (kotleti, filet)	70 °C	Svijetla do kraja, bistar sok
Riba	63 °C	Neprozirno bijela, lako se lomi vilicom
Ostaci hrane	Vrlo vruće	Vruće s parom do kraja. Podgrijavajte samo jednom.

Što će vam trebati

- Vaš air fryer (s košarom ili u obliku pećnice)

- Papir za pečenje ili silikonske podloge te mala posuda otporna na toplinu ili silikonski kalupi za mafine
- Raspršivač ulja ili kist, da žličica ulja dugo traje
- Tri plitke zdjele za panirenje (brašno, jaje, mrvice)
- Sitno ribež za skriveno povrće
- Hvataljke sa silikonskim vrhovima da ne ogrebete košaru
- Kuhinjski termometar (nije obavezan, ali vrlo koristan)

> **Savjet:** Nikad ne stavljajte papir za pečenje u air fryer tijekom zagrijavanja bez hrane na njemu. Može se podići do grijaćeg elementa. Papir stavite tek s hranom na njemu da ga drži.

Pet čestih pogrešaka

1. **Previše u košari.** Kuhajte u jednom sloju s malo razmaka između komada.
2. **Nimalo ulja.** Lagani sprej ulja čini mrvice zlatnima. Bez njega ostaju blijede i suhe.
3. **Zaboravljeno okretanje ili tresenje.** Panirano okrenite na pola vremena. Pomfrit tresite svakih 5 minuta.
4. **Mokro povrće.** Osušite krumpir i dobro iscijedite naribano povrće. Voda sprječava hrskavost.
5. **Posluživanje odmah.** Hrani dajte 2 – 3 minute da se ohladi. Nadjevi od sira i džema ostaju vrlo vrući.

Nuggetsi, štapići od piletine i riblji štapići

Ovo je poglavlje koje će većina djece prvo zavoljeti. Domaći nuggetsi i riblji štapići brzo se pripremaju, a vi birate što ide unutra: pravu piletinu, pravu ribu, dobre krušne mrvice i malo ulja.

Svi panirani recepti koriste istu jednostavnu metodu s tri zdjele:

1. **Zdjela 1:** glatko brašno, da se jaje primi.
2. **Zdjela 2:** razmućeno jaje, da se mrvice prime.
3. **Zdjela 3:** krušne mrvice za hrskavost.

> **Savjet:** Jednu ruku koristite za brašno i mrvice („suha ruka”), a drugu za jaje („mokra ruka”). Prsti vam se neće oblijepiti debelim slojem, a posao ide dvostruko brže. Djeca vole ovu igru.

Klasični hrskavi pileći nuggetsi

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 200 °C

Recept s kojim je najbolje početi. Sočna pileća prsa u zlatnoj, hrskavoj korici, bez prženja u dubokom ulju. Poslužite uz pomfrit i grašak ili uz umak za umakanje.

SASTOJCI

- 500 g pilećih prsa bez kože (oko 3 manja filea)
- 40 g glatkog brašna
- 2 jaja (veličine M)
- 100 g krušnih mrvica ili panko mrvica
- 25 g parmezana ili blagog edamera, vrlo sitno naribanog
- ½ žličice češnjaka u prahu
- ½ žličice slatke paprike u prahu
- Prstohvat soli (izostavite za bebe i malu djecu)
- 1 žlica biljnog ili suncokretova ulja u raspršivaču ili za premazivanje

PRIPREMA

1. Piletinu narežite na komade široke oko 3 cm i debele 1,5 cm kako bi se svi pekli jednako brzo.
2. Brašno stavite u prvu zdjelu. U drugoj razmutite jaja. U trećoj pomiješajte krušne mrvice, sir, češnjak u prahu, papriku i sol.

3. Svaki komad piletine uvaljajte u brašno, zatim u jaje, pa u smjesu mrvica. Mrvice čvrsto pritisnite. Složite na tanjur.
4. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
5. Nuggetse lagano poprskajte ili premažite uljem s obje strane. Složite ih u košaru u jednom sloju tako da se ne dodiruju. Po potrebi pecite u dvije serije.
6. Pecite 10 – 12 minuta, okrenuvši nuggetse nakon 6 minuta.
7. Gotovi su kad su duboke zlatne boje i hrskavi, a iznutra bijeli do kraja, bez ružičaste boje. Sredina treba doseći 75 °C. Prerežite najveći komad da provjerite.
8. Prije posluživanja ostavite 2 – 3 minute da se ohlade.

Čuvanje: pečene nuggetse čuvajte u poklopljenoj posudi u hladnjaku do 2 dana. Podgrijte na 180 °C 4 – 5 minuta dok ne budu vrlo vrući. Za zamrzavanje složite nepečene panirane nuggetse na pladanj u zamrzivaču, pa ih premjestite u vrećicu kad se stvrdnu (do 3 mjeseca). Pecite zamrznute na 190 °C 14 – 16 minuta, okrenuvši na pola vremena. Česta pogreška: komadi vrlo različite veličine. Mali se osuše prije nego što su veliki pečeni, zato ih režite ujednačeno.

Pileći nuggetsi sa skrivenim povrćem

Oko 20 nuggetsa (4 porcije) · Lako · Priprema: 25 min · Ukupno: 40 min · Air fryer: 190 °C

Mekani, nježni nuggetsi od mljevene piletine s umiješanom mrkvom i tikvicom. Budući da se smjesa oblikuje rukama, možete napraviti i zvjezdice, srca ili dinosaure.

SASTOJCI

- 500 g mljevene piletine (ili pilećih prsa izmiksanih u multipraktiku)
- 1 srednja mrkva (oko 80 g), vrlo sitno naribana
- ½ male tikvice (oko 80 g), vrlo sitno naribane
- 40 g blagog edamera, sitno naribanog
- 30 g svježih krušnih mrvica (1 kriška kruha, izmiksana)
- ½ žličice češnjaka u prahu
- Za oblogu: 40 g glatkog brašna, 1 jaje, 90 g krušnih mrvica
- 1 žlica ulja u raspršivaču ili za premazivanje

PRIPREMA

1. Naribanu mrkvu i tikvicu stavite u čistu kuhinjsku krpu. Čvrsto je uvijte iznad sudopera i iscijedite što više vode.

2. U velikoj zdjeli čistim rukama ili vilicom izmiješajte mljevenu piletinu, iscijeđeno povrće, sir, svježe krušne mrvice i češnjak u prahu dok se ne sjedine.
3. Mokrim rukama oblikujte žlice smjese u plosnate nuggetse debele oko 1,5 cm. Smjesu možete utisnuti i u kalupić za kekse za zabavne oblike.
4. Svaki nugget uvaljajte u brašno, zatim u razmućeno jaje, pa u krušne mrvice.
5. Zagrijte air fryer na 190 °C. Nuggetse lagano poprskajte uljem i složite u košaru u jednom sloju.
6. Pecite 12 – 14 minuta, okrenuvši nakon 7 minuta, dok ne budu zlatni i hrskavi. Sredina mora doseći 75 °C, bez ružičaste boje iznutra.
7. Prije posluživanja ohladite 3 minute.

Čuvanje: hladnjak do 2 dana (podgrijte na 180 °C 5 minuta dok ne budu vrlo vrući). Nepečene zamrznite na pladnju, pa u vrećici do 3 mjeseca; pecite zamrznute na 180 °C 16 – 18 minuta. Varijacija: tikvicu zamijenite s 2 žlice kukuruza šećerca ili šakom vrlo sitno nasjeckanog špinata. Česta pogreška: neiscijeđeno povrće zbog kojeg je smjesa premekana za oblikovanje.

Pileći štapići u kukuruznim pahuljicama

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 30 min · Air fryer: 190 °C

Dugi štapići piletine s dodatno hrskavom oblogom od kukuruznih pahuljica. Djeca vole zvuk kad zagrizu. Odlični uz dip od jogurta.

SASTOJCI

- 500 g pilećih mini fileta ili pilećih prsa narezanih na trakice široke 2 cm
- 60 g kukuruznih pahuljica (obične, ne glazirane)
- 30 g krušnih mrvica
- ½ žličice slatke paprike u prahu
- ¼ žličice češnjaka u prahu
- 40 g glatkog brašna
- 1 veliko jaje razmućeno s 1 žlicom mlijeka
- 1 žlica ulja u raspršivaču

PRIPREMA

1. Kukuruzne pahuljice stavite u vrećicu za zamrzavanje i zdrobite oklagijom dok ne izgledaju kao grube mrvice. (Odličan posao za djecu.) Prespite u zdjelu i pomiješajte s krušnim mrvicama, paprikom i češnjakom u prahu.
2. Svaku trakicu piletine uvaljajte u brašno, zatim u smjesu jaja, pa u mrvice od pahuljica. Čvrsto pritisnite.

3. Zagrijte air fryer na 190 °C. Štapiće lagano poprskajte uljem.
4. Složite u jednom sloju i pecite 10 – 12 minuta, okrenuvši nakon 6 minuta.
5. Gotovi su kad su zlatni i hrskavi, a najdeblja trakica je iznutra bijela s bistrim sokom (75 °C u sredini).

Čuvanje: najbolje svježi. Ostaci se čuvaju u hladnjaku 2 dana; podgrijte na 180 °C 4 minute dok ne budu vrlo vrući. Nepečene štapiće zamrznite do 3 mjeseca i pecite zamrznute na 180 °C 15 – 17 minuta. Česta pogreška: pahuljice zdrobljene u prah. Ostavite i nekoliko sitnih komadića za najbolju hrskavost. Bez glutena: koristite kukuruzne pahuljice, mrvice i brašno bez glutena.

Hrskavi pileći zalogajčići

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 200 °C

Sitni zalogajčići piletine, savršeni za male ruke i grickanje. Namakanje u jogurtu čini ih vrlo nježnima.

SASTOJCI

- 450 g pilećih zabatka ili prsa bez kože
- 100 g običnog jogurta
- 80 g panko mrvica
- 2 žlice glatkog brašna
- ½ žličice luka u prahu
- ½ žličice slatke paprike u prahu
- 1 žlica ulja u raspršivaču

PRIPREMA

1. Piletinu narežite na kockice od 2 cm. U zdjeli pomiješajte s jogurtom. Poklopite i ohladite barem 15 minuta (ili do 12 sati).
2. U velikoj vrećici za zamrzavanje pomiješajte panko mrvice, brašno, luk u prahu i papriku.
3. Piletinu izvadite iz jogurta, pustite da višak odcijedi. Stavite je u vrećicu, zatvorite i tresite dok svaki komad ne bude obložen.
4. Zagrijte air fryer na 200 °C. Zalogajčiće rasporedite u jednom sloju u košari i poprskajte uljem.

5. Pecite 9 – 11 minuta, dvaput protresavši košaru, dok ne budu zlatni i hrskavi. Prerežite najveći komad: iznutra mora biti bijel, bez ružičaste boje (75 °C).

Čuvanje: hladnjak do 2 dana; podgrijte na 180 °C 3 – 4 minute dok ne budu vrlo vrući. Nisu idealni za zamrzavanje nakon pečenja. Varijacija: u oblogu dodajte 1 žlicu sitno naribanog parmezana. Za malu djecu pečene zalogajčiće prerežite napola. Česta pogreška: previše jogurta na piletini zbog čega obloga postane ljepljiva. Pustite da se dobro odcijedi.

Nuggetsi od puretine i kukuruza šećerca

Oko 18 nuggetsa (4 porcije) · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 190 °C

Mljevena puretina je blagog okusa i nemasna. Sitni komadići kukuruza šećerca dodaju boju i prirodnu slatkoću koju djeca vole.

SASTOJCI

- 500 g mljevene puretine
- 100 g kukuruza šećerca iz konzerve, ocijeđenog i osušenog
- 2 mlada luka, vrlo sitno nasjeckana (nije obavezno)
- 1 žumanjak
- 40 g svježih krušnih mrvica
- Za oblogu: 90 g krušnih mrvica pomiješanih s ½ žličice slatke paprike u prahu
- 1 žlica ulja u raspršivaču

PRIPREMA

1. U zdjeli dobro izmiješajte mljevenu puretinu, kukuruz, mladi luk, žumanjak i svježe krušne mrvice.
2. Mokrim rukama oblikujte pune žlice smjese u plosnate nuggetse debele oko 1,5 cm.
3. Svaki nugget uvaljajte u mrvice s paprikom, pritiskajući da se prime. (Žumanjak u smjesi je dovoljan; umakanje

u jaje nije potrebno.)

4. Zagrijte air fryer na 190 °C. Nuggetse poprskajte uljem i složite u jednom sloju.
5. Pecite 12 – 14 minuta, okrenuvši nakon 7 minuta, dok ne budu zlatni. Sredina mora doseći 75 °C, bez ružičaste boje.

Čuvanje: hladnjak do 2 dana, podgrijani dok ne budu vrlo vrući; nepečene zamrznite do 3 mjeseca i pecite zamrznute na 180 °C 16 – 18 minuta. Varijacija: umjesto puretine upotrijebite mljevenu piletinu. Česta pogreška: kukuruz koji je još mokar, zbog čega je smjesa prerijetka. Osušite ga kuhinjskim papirom.

Zalogajčići od brokule i sira

Oko 16 zalogajčića (4 porcije) · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 180 °C

Nuggetsi bez mesa za sumnjičave prema brokuli. Sitno sjeckana brokula i sir koji se topi u hrskavoj korici. Čak ih i odrasli kradu.

SASTOJCI

- 250 g ružica brokule (svježe ili smrznute)
- 80 g blagog edamera, naribanog
- 1 veliko jaje
- 50 g krušnih mrvica, plus 40 g za oblogu
- ¼ žličice češnjaka u prahu
- 1 žlica ulja u raspršivaču

PRIPREMA

1. Brokulu kuhajte u kipućoj vodi 4 minute (5 minuta ako je smrznuta). Dobro ocijedite i ostavite 5 minuta da se osuši na pari.
2. Brokulu vrlo sitno nasjeckajte ili izmiksajte u multipraktiku dok ne izgleda kao riža. Osušite kuhinjskim papirom.
3. Brokulu pomiješajte sa sirom, jajetom, 50 g krušnih mrvica i češnjakom u prahu. Smjesa se mora držati kad

je stisnete. Ako je presuha ili premokra, dodajte 1 žlicu mrvica više.

4. Žlice smjese oblikujte u male plosnate ovale. Uvaljajte u preostale krušne mrvice.
5. Košaru obložite komadom papira za pečenje. Zagrijte air fryer na 180 °C, složite zalogajčiće na papir i poprskajte uljem.
6. Pecite 10 – 12 minuta, pažljivo okrenuvši nakon 6 minuta, dok ne budu zlatni i čvrsti.
7. Ohladite 3 minute: sir unutra je vrlo vruć.

Čuvanje: hladnjak do 3 dana; podgrijte na 180 °C 4 minute dok ne budu vrlo vrući. Pečene i ohlađene zalogajčiće zamrznite do 2 mjeseca; podgrijte zamrznute na 180 °C 8 – 10 minuta. Varijacija: upotrijebite pola brokule i pola cvjetače. Sadrži jaja, mlijeko i gluten.

Domaći riblji štapići od bakalara

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 30 min · Air fryer: 200 °C

Debeli, listićavi komadi bijele ribe u zlatnoj korici. Peku se samo 8 – 10 minuta, a mnoga djeca koja „ne vole ribu" rado će ih pojesti.

SASTOJCI

- 500 g fileta bakalara bez kože i kostiju (ili oslića ili polaka)
- 40 g glatkog brašna
- 2 jaja (veličine M)
- 100 g panko ili krušnih mrvica
- Sitno naribana korica ½ neprskanog limuna (nije obavezno)
- 1 žlica ulja u raspršivaču
- Za posluživanje: kriške limuna, grašak, kečap ili tartar umak

PRIPREMA

1. Ribu osušite kuhinjskim papirom. Prstima prijeđite preko nje da provjerite ima li kostiju i uklonite ih.
2. Ribu narežite na štapiće široke oko 2 cm i dugačke 7 – 8 cm.
3. Pripremite tri zdjele: brašno, razmućena jaja i krušne mrvice pomiješane s koricom limuna.

4. Svaki štapić uvaljajte u brašno, zatim u jaje, pa u mrvice. Nježno pritisnite da se obloga primi.
5. Zagrijte air fryer na 200 °C. Riblje štapiće lagano poprskajte uljem i složite u jednom sloju.
6. Pecite 8 – 10 minuta, vrlo nježno okrenuvši hvataljkama nakon 5 minuta.
7. Gotovi su kad su zlatni, a riba je iznutra neprozirno bijela i lako se lomi vilicom (63 °C).

Čuvanje: hladnjak do 1 dan, podgrijano na 180 °C 4 minute dok ne bude vrlo vruće. Nepečene riblje štapiće zamrznite na pladnju, pa u vrećici do 2 mjeseca; pecite zamrznute na 190 °C 13 – 15 minuta. Česta pogreška: grubo okretanje zbog kojeg se lome. Koristite hvataljke ili lopaticu i pustite da se stvrdnu 5 minuta prije okretanja. Sadrži ribu, jaja i gluten.

Mali odresci od lososa i krumpira

8 malih odrezaka (4 porcije) · Srednje · Priprema: 25 min · Ukupno: 45 min · Air fryer: 190 °C

Mekano pire od krumpira i blagi losos u hrskavoj oblozi. Nježan način da masnu ribu unesete u tjedni jelovnik. Losos iz konzerve savršeno odgovara i jeftiniji je.

SASTOJCI

- 400 g brašnastog krumpira, oguljenog i narezanog na komade
- 2 konzerve (2 × 210 g) lososa, ocijeđenog, bez kože i velikih kostiju (ili 250 g kuhanog fileta lososa)
- 2 žlice smrznutog graška, odmrznutog
- 15 g maslaca
- 1 žlica sjeckanog svježeg peršina ili vlasca (nije obavezno)
- Za oblogu: 30 g glatkog brašna, 1 jaje, 80 g krušnih mrvica
- 1 žlica ulja u raspršivaču

PRIPREMA

1. Krumpir kuhajte u loncu s vodom 12 – 15 minuta dok ne omekša kad ga probodete nožem. Dobro ocijedite i ostavite u cjedilu 3 minute da se osuši na pari.

2. Krumpir zgnječite s maslacem do glatkoće. Ostavite 10 minuta da se ohladi.
3. Vilicom razmrvite lososa u pire. Dodajte grašak i začinsko bilje i nježno promiješajte.
4. Mokrim rukama oblikujte 8 okruglih odrezaka debelih oko 2 cm.
5. Svaki odrezak uvaljajte u brašno, zatim u razmućeno jaje, pa u krušne mrvice.
6. Zagrijte air fryer na 190 °C. Odreske poprskajte uljem i složite u košaru na papir za pečenje ili silikonsku podlogu.
7. Pecite 12 – 14 minuta, pažljivo okrenuvši nakon 7 minuta, dok ne budu zlatni i vrući do sredine.

Čuvanje: hladnjak do 2 dana (pečeni ili nepečeni). Podgrijte na 180 °C 6 minuta dok ne budu vrlo vrući. Nepečene zamrznite do 2 mjeseca; pecite zamrznute na 180 °C 18 – 20 minuta. Savjet: kosti lososa iz konzerve su meke i sigurne za većinu djece, ali velike uklonite za malu djecu. Česta pogreška: toplo, mokro pire zbog kojeg su odresci mekani i raspadaju se. Pustite da se ohladi i osuši na pari.

Pomfrit, krumpir u kriškama i krumpirići s osmijehom

Pomfrit je često prva stvar koju itko napravi u air fryeru, i to s dobrim razlogom. Uz žlicu ulja dobijete hrskavu koricu i pahuljastu sredinu. U ovom poglavlju naučit ćete ga napraviti od nule, uz krumpir u kriškama, domaće krumpiriće s osmijehom, hash brown i nekoliko „pomfrita" od povrća za širi izbor.

Tajne hrskavog domaćeg pomfrita

- **Odaberite brašnasti krumpir.** Voštani krumpir za salatu ostaje gust.
- **Namočite, pa osušite.** Namakanje narezanog krumpira u hladnoj vodi 20 – 30 minuta ispire škrob, pa je pomfrit hrskaviji i ne lijepi se. Zatim ga vrlo dobro osušite čistom kuhinjskom krpom.
- **Malo ulja, dobro raspoređenog.** Pomfrit u zdjeli promiješajte rukama s uljem tako da svaki komad lagano zasja.
- **Često tresite.** Košaru tresite svakih 5 minuta da se ravnomjerno zarumeni.

- **Posolite na kraju,** a za djecu samo malo. Sol dodana prije pečenja izvlači vodu.

> Bebama i maloj djeci treba vrlo malo soli. Napravite pomfrit bez soli, izdvojite dječju porciju, a ostatak začinite za odrasle.

Savršeni domaći pomfrit

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 55 min (s namakanjem) · Air fryer: 200 °C

Pravi debeli pomfrit, hrskav izvana i pahuljast iznutra. Kad ga jednom napravite, možda više nikad nećete kupiti smrznutu vrećicu.

SASTOJCI

- 800 g brašnastog krumpira (oko 4 srednja)
- 1 žlica biljnog, suncokretova ili blagog maslinova ulja
- Mali prstohvat soli za posluživanje (nije obavezno)

PRIPREMA

1. Krumpir ogulite ili ostavite koru i dobro ga operite. Narežite na štapiće debele oko 1 cm.
2. Pomfrit stavite u veliku zdjelu s hladnom vodom i ostavite 20 – 30 minuta.
3. Ocijedite, zatim rasprostrite na čistu kuhinjsku krpu i potpuno osušite. Ovaj korak je najvažniji.
4. Pomfrit prebacite u suhu zdjelu, dodajte ulje i rukama miješajte dok svaki komad nije obložen.
5. Zagrijte air fryer na 200 °C. Dodajte pomfrit (za malu košaru pecite u dvije serije).
6. Pecite 20 – 25 minuta, tresući košaru svakih 5 minuta.

7. Gotov je kad je duboke zlatne boje, hrskav izvana i mekan kad ga stisnete. Lagano posolite i poslužite.

Čuvanje: pomfrit je najbolji odmah. Ostaci se čuvaju u hladnjaku 1 dan; podgrijte na 200 °C 4 – 5 minuta dok ne budu vrlo vrući i hrskavi. Priprema unaprijed: pecite pomfrit na 160 °C 12 minuta, ohladite, držite u hladnjaku do 1 dan, pa dovršite na 200 °C 10 – 12 minuta. Česta pogreška: neosušen pomfrit, koji se prži na pari i postane mekan.

Krumpir u kriškama sa sirom

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 200 °C

Debele kriške krumpira s korom i malo otopljenog sira odozgo. Dobar prilog uz nuggetse ili poslastica sama za sebe uz dip.

SASTOJCI

- 4 srednja brašnasta krumpira (oko 800 g), dobro oprana
- 1 žlica ulja
- ½ žličice slatke paprike u prahu
- ½ žličice sušene mješavine začinskog bilja (nije obavezno)
- 60 g blagog edamera, naribanog

PRIPREMA

1. Svaki krumpir prerežite po dužini napola, a zatim svaku polovicu narežite na 3 ili 4 kriške.
2. Kriške osušite kuhinjskim papirom. U zdjeli ih promiješajte s uljem, paprikom i začinskim biljem.
3. Zagrijte air fryer na 200 °C. Kriške složite u košaru, po mogućnosti korom prema dolje.
4. Pecite 22 – 25 minuta, dvaput protresavši, dok ne budu zlatne na rubovima i meke u sredini kad ih probodete nožem.

5. Kriške primaknite jednu uz drugu, pospite sirom i pecite još 2 minute dok se sir ne otopi.
6. Izvadite lopaticom i ostavite 2 minute prije posluživanja.

Čuvanje: hladnjak do 2 dana; podgrijte na 190 °C 5 minuta dok ne budu vrlo vruće. Varijacija: izostavite sir i poslužite uz dip od jogurta i vlasca. Česta pogreška: prerano dodavanje sira. Izgori prije nego što se krumpir ispeče.

Domaći krumpirići s osmijehom

Oko 20 osmijeha (4 porcije) · Srednje · Priprema: 30 min · Ukupno: 1 h 20 min (s hlađenjem) · Air fryer: 200 °C

Nasmijana krumpirova lica, napravljena kod kuće od jednostavnog pirea. Izrada lica najzabavniji je dio, zato pozovite djecu da pomognu.

SASTOJCI

- 600 g brašnastog krumpira, oguljenog i narezanog na komade
- 15 g maslaca
- 3 žlice kukuruznog škroba, plus malo za valjanje
- 3 žlice krušnih mrvica
- 1 žlica ulja u raspršivaču

PRIPREMA

1. Krumpir kuhajte 12 – 15 minuta dok ne bude vrlo mekan. Ocijedite i ostavite u cjedilu 5 minuta da se osuši na pari.
2. Zgnječite do potpune glatkoće, bez grudica. Umiješajte maslac, kukuruzni škrob i krušne mrvice. Ostavite da se potpuno ohladi (oko 20 minuta).
3. Radnu plohu posipajte kukuruznim škrobom. Pire razvaljajte na debljinu 1 cm.

4. Izrežite krugove okruglim kalupom od 6 cm ili malom čašom. Ostatke skupite i ponovno razvaljajte.
5. Napravite dva oka slamkom (ili krajem štapića za jelo) i osmijeh utiskivanjem ruba žličice.
6. Osmijehe složite na pladanj obložen papirom za pečenje i ohladite 30 minuta (ili zamrznite 15 minuta) da zadrže oblik.
7. Zagrijte air fryer na 200 °C. Osmijehe poprskajte uljem s obje strane i složite u jednom sloju na silikonsku podlogu.
8. Pecite 12 – 15 minuta, nježno okrenuvši nakon 7 minuta, dok ne budu zlatni i hrskavi.

Čuvanje: nepečene osmijehe zamrznite na pladnju, pa premjestite u vrećicu do 3 mjeseca. Pecite zamrznute na 200 °C 15 – 18 minuta. Pečeni osmijesi čuvaju se u hladnjaku 1 dan; podgrijte na 200 °C 4 minute dok ne budu vrlo vrući. Skriveno povrće: 150 g krumpira zamijenite kuhanom, zgnječenom mrkvom ili korabom. Česta pogreška: grudasto ili toplo pire, koje se trga i puca. Dobro ga zgnječite i pustite da se ohladi.

Pomfrit od batata

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 30 min · Air fryer: 200 °C

Jarko narančast, prirodno sladak pomfrit. Malo kukuruznog škroba trik je zbog kojeg postaje hrskav.

SASTOJCI

- 2 srednja batata (oko 600 g)
- 1 žlica kukuruznog škroba
- 1 žlica ulja
- ¼ žličice slatke paprike u prahu (nije obavezno)

PRIPREMA

1. Batat ogulite i narežite na tanke štapiće debele oko 7 mm i dugačke 8 cm.
2. Osušite kuhinjskim papirom. Stavite u zdjelu, pospite kukuruznim škrobom i promiješajte dok se lagano ne zaprši.
3. Dodajte ulje i papriku i ponovno promiješajte dok svaki štapić nije obložen.
4. Zagrijte air fryer na 200 °C. Štapiće rasporedite u jednom sloju (po potrebi pecite u serijama).
5. Pecite 14 – 18 minuta, tresući svakih 5 minuta, dok rubovi ne porumene, a štapići iznutra ne budu mekani.
6. Ostavite u košari s otvorenom ladicom 2 minute. Dok se hlade, postaju hrskaviji.

Čuvanje: najbolje svježe; hladnjak 1 dan, podgrijte na 200 °C 4 minute dok ne budu vrlo vrući. Česta pogreška: prerezivanje predebelo. Batat je vlažniji od običnog krumpira, pa tanki štapići postaju najhrskaviji. Varijacija: pomiješajte pola pomfrita od batata i pola od običnog krumpira za tanjur u dvije boje.

Mini hash brown zalogajčići

12 komada (4 porcije) · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 190 °C

Hrskavi mali krumpirovi odresci pečeni u silikonskim kalupima za mafine. Divni za doručak, brunch ili uz grah za večeru.

SASTOJCI

- 500 g brašnastog krumpira, oguljenog
- 1 mali luk (oko 60 g), vrlo sitno naribano (nije obavezno)
- 1 srednje jaje
- 2 žlice glatkog brašna
- 30 g blagog edamera, naribanog
- 1 žlica ulja, plus malo za kalupe

PRIPREMA

1. Krumpir krupno naribajte. Zajedno s naribanim lukom stavite u čistu kuhinjsku krpu i iscijedite što više tekućine. To ih čini hrskavima.
2. U zdjeli pomiješajte krumpir, luk, jaje, brašno, sir i 1 žlicu ulja.
3. Namažite 12 silikonskih kalupa za mafine s malo ulja. U svaki čvrsto utisnite punu žlicu smjese.

4. Zagrijte air fryer na 190 °C. Kalupe stavite u košaru (po potrebi u dvije serije).
5. Pecite 15 minuta. Zalogajčiće pažljivo žlicom izvadite iz kalupa, stavite ih okrenute naopako u košaru i pecite još 3 – 5 minuta, dok ne budu zlatni i hrskavi sa svih strana.

Čuvanje: hladnjak do 2 dana; podgrijte na 190 °C 4 minute dok ne budu vrlo vrući. Pečene i ohlađene zalogajčiće zamrznite do 2 mjeseca; podgrijte zamrznute na 190 °C 8 minuta. Varijacija: dodajte 2 žlice naribane tikvice (dobro iscijeđene) ili 2 žlice kukuruza šećerca. Česta pogreška: neiscijeđen krumpir, od kojeg zalogajčići ispadnu mokri i sivi.

Pomfrit od povrća u boji duge

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 190 °C

Mrkva, pastrnjak i cikla narezani poput pomfrita. Boje ih čine zabavnima, a air fryer ističe njihovu prirodnu slatkoću.

SASTOJCI

- 2 srednje mrkve (oko 200 g)
- 2 srednja pastrnjaka (oko 250 g)
- 1 srednja sirova cikla (oko 150 g) ili 1 dodatna mrkva
- 1 žlica ulja
- 1 žličica sušene mješavine začinskog bilja ili ½ žličice mljevenog kumina (nije obavezno)

PRIPREMA

1. Ogulite svo povrće. Narežite na štapiće debele oko 1 cm i dugačke 7 cm. Kod velikih pastrnjaka izrežite drvenastu srčiku.
2. Mrkvu i pastrnjak promiješajte s većim dijelom ulja i začinskim biljem. Ciklu zasebno promiješajte u ostatku ulja da sve ne obojite u ružičasto.
3. Zagrijte air fryer na 190 °C. Sve štapiće rasporedite u košaru.
4. Pecite 18 – 22 minute, tresući svakih 6 minuta, dok ne budu mekani iznutra i zlatni na rubovima.

Čuvanje: hladnjak do 2 dana; podgrijte na 190 °C 4 minute dok ne budu vrlo vrući ili jedite hladno u kutiji za užinu. Varijacija: u zadnje 3 minute prelijte s 1 žličicom meda (ne za bebe mlađe od 12 mjeseci). Za malu djecu pecite malo dulje dok ne budu vrlo mekani. Cikla boji ruke i odjeću: obucite pregaču.

Kroketi od sira i krumpira

12 komada (4 porcije) · Srednje · Priprema: 25 min · Ukupno: 1 h 5 min (s hlađenjem) · Air fryer: 190 °C

Kremasto pire s otopljenim sirom unutar hrskave korice od krušnih mrvica. Pametan način da iskoristite i ostatak pirea.

SASTOJCI

- 500 g hladnog krumpirovog pirea (od oko 650 g sirovog brašnastog krumpira, zgnječenog s komadićem maslaca i bez mlijeka)
- 60 g blagog edamera, naribanog
- 2 žlice sitno sjeckanog vlasca ili 2 mlada luka (nije obavezno)
- 1 žumanjak
- Za oblogu: 30 g glatkog brašna, 1 jaje, 80 g panko mrvica
- 1 žlica ulja u raspršivaču

PRIPREMA

1. Hladno pire pomiješajte sa sirom, vlascem i žumanjkom.
2. Podijelite na 12 dijelova. Svaki oblikujte u valjak dug oko 6 cm i debeo 3 cm.

3. Uvaljajte u brašno, zatim u razmućeno jaje, pa u panko mrvice.
4. Ohladite na tanjuru 20 minuta da se stvrdnu.
5. Zagrijte air fryer na 190 °C. Krokete poprskajte uljem i složite u jednom sloju.
6. Pecite 12 – 14 minuta, nježno okrenuvši nakon 7 minuta, dok ne budu duboke zlatne boje.
7. Prije posluživanja ohladite 3 minute: sredina sa sirom je vrlo vruća.

Čuvanje: nepečene krokete zamrznite do 3 mjeseca; pecite zamrznute na 180 °C 18 – 20 minuta. Pečeni kroketi čuvaju se u hladnjaku 2 dana; podgrijte na 190 °C 5 minuta dok ne budu vrlo vrući. Česta pogreška: pire pripremljen s mlijekom, koji je premekan za oblikovanje. Koristite suho, hladno pire. Sadrži jaja, mlijeko i gluten.

Tostirani sendviči, wrapovi i mini pizze

Ovo su brze pobjede: ručak vikendom, večera nakon škole ili nešto toplo za hladan dan. Većina se sprema za manje od 15 minuta, a djeca ih mogu sama složiti na tanjuru prije nego što ih ispečete.

Dobro je znati

- **Lagane gornje kriške mogu odletjeti.** Ventilator u nekim air fryerima može podići krišku kruha ili tortilju. Ako se to dogodi, provucite drveni štapić za kanapee kroz sredinu da je zadrži ili odozgo stavite malu metalnu podlošku. Štapiće uvijek izvadite prije posluživanja.
- **Maslac ili ulje s vanjske strane** daju zlatan, hrskav tost. Namažite tanko, sve do rubova.
- **Sir i nadjevi ostaju jako vrući.** Pustite tostove i pizze da odmore 2–3 minute i izrežite ih na prstiće ili trokute da se brže ohlade.

Zlatni tost sa šunkom i sirom

2 tosta · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 15 min · Air fryer: 180 °C

Jednostavna klasika: hrskava i maslačna kora, a unutra rastegnut sir. Ne treba vam ni toster za sendviče ni tava.

SASTOJCI

- 4 kriške srednje debelog bijelog ili cjelovitog kruha za tost
- 15 g mekog maslaca
- 2 tanke kriške šunke
- 60 g blagog tvrdog sira (npr. edamer ili gauda), ribanog (ribani se bolje topi nego narezan)

PRIPREMA

1. Tanko namažite jednu stranu svake kriške kruha maslacem.
2. Stavite 2 kriške na dasku, namazanom stranom prema dolje. Prekrijte polovicom sira, šunkom, pa ostatkom sira.
3. Odozgo stavite ostale kriške, namazanom stranom prema gore. Lagano pritisnite.
4. Zagrijte air fryer na 180 °C. Stavite tostove u košaru.
5. Pecite 4 minute, okrenite lopaticom, pa pecite još 3–4 minute, dok ne budu zlatni s obje strane i dok se sir ne otopi.

6. Pustite da odmore 2 minute, pa izrežite na trokute ili prstiće.

Čuvanje: najbolje je pojesti odmah. Tostove možete složiti do 1 dan unaprijed i čuvati ih zamotane u hladnjaku; pecite 1 minutu dulje. Varijacija: dodajte tanak sloj kriški rajčice ili žlicu pečenog graha (dobro ocijeđenog). Česta pogreška: previše nadjeva, zbog čega sir iscuri i zagori na košari.

Pizza tost

2 tosta · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 15 min · Air fryer: 180 °C

Sav okus pizze unutar hrskavog tosta. Odličan za potrošiti ostatke dodataka za pizzu.

SASTOJCI

- 4 kriške kruha
- 15 g mekog maslaca
- 2 žlice koncentrata rajčice pomiješanog s 1 žlicom vode i prstohvatom sušenog origana
- 80 g ribane mozzarelle (ili mješavine mozzarelle i tvrdog sira)
- 4 kriške feferon kobasice (pepperoni) ili 1 kriška šunke, nasjeckana (po želji)
- 2 žlice sitno nasjeckane crvene paprike ili kukuruza šećerca (po želji)

PRIPREMA

1. Namažite jednu stranu svake kriške kruha maslacem.
2. Okrenite 2 kriške namazanom stranom prema dolje. Nenamazanu stranu premažite smjesom od rajčice, ostavljajući rub od 1 cm.
3. Dodajte sir, pepperoni ili šunku te papriku ili kukuruz. Pokrijte drugim kruhom, namazanom stranom prema gore.

4. Zagrijte air fryer na 180 °C. Pecite 4 minute, okrenite, pa pecite još 3–4 minute dok ne porumeni.
5. Pustite da odmori 2–3 minute prije rezanja. Rajčica unutra postaje jako vruća.

Čuvanje: jedite svježe. Varijacija: iskoristite žlicu umaka za pizzu sa skrivenim povrćem iz recepta Tortilja pizze sa skrivenim povrćem u ovom poglavlju. Česta pogreška: premazivanje umaka do samih rubova, zbog čega curi i lijepi se. Ostavite rub. Sadrži mlijeko i gluten.

Quesadille s piletinom i kukuruzom

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 20 min · Air fryer: 190 °C

Preklopljene tortilje punjene piletinom, kukuruzom šećercem i otopljenim sirom, narezane na kriške. Savršena hrana za jesti rukama i odličan način da iskoristite ostatke pečene piletine.

SASTOJCI

- 4 srednje pšenične tortilje (oko 20 cm)
- 150 g kuhane piletine, rasparane ili sitno nasjeckane
- 100 g kukuruza šećerca iz konzerve, ocijeđenog
- 100 g blagog tvrdog sira, ribanog
- 2 žlice rajčica salse ili 1 žlica kečapa (po želji)
- 1 žličica ulja

PRIPREMA

1. Razprostrite tortilje. Na jednu polovicu svake namažite malo salse.
2. Na tu istu polovicu pospite četvrtinu sira, piletine i kukuruza, pa odozgo još malo sira (sir sve drži na okupu).
3. Preklopite praznu polovicu preko i pritisnite. Vanjsku stranu vrlo lagano premažite uljem.
4. Zagrijte air fryer na 190 °C. Pecite po 1 ili 2 quesadille odjednom 3 minute, pažljivo okrenite i pecite još 2–3

minute, dok ne budu zlatne i hrskave, a sir otopljen.

5. Pustite da odmore 2 minute i svaku izrežite na 3 kriške.

Čuvanje: pečene quesadille u hladnjaku traju 1 dan; podgrijte na 180 °C 3–4 minute dok ne budu vruće do kraja. Pazite da ostatak piletine čuvate u hladnjaku i potrošite ga unutar 2 dana od kuhanja. Varijacija: piletinu zamijenite zgnječenim crvenim ili crnim grahom. Česta pogreška: prepunjavanje. Tanak sloj daje hrskavu, urednu quesadillu.

Paketići od tortilje s grahom i sirom

4 paketića · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 20 min · Air fryer: 190 °C

Tortilje složene u uredne četvrtaste paketiće oko nadjeva od pečenog graha i sira. Hrskavi izvana, mekani iznutra i vrlo siti.

SASTOJCI

- 4 velike pšenične tortilje (oko 25 cm)
- 1 konzerva (400 g) pečenog graha u umaku od rajčice, po mogućnosti sa smanjenom količinom soli i šećera
- 80 g blagog tvrdog sira, ribanog
- 2 žlice kukuruza šećerca iz konzerve, ocijeđenog (po želji)
- 1 žličica ulja

PRIPREMA

1. Istresite grah u cjedilo i pustite da suvišni umak otječe 2 minute. Vilicom ga lagano zgnječite.
2. Žlicom stavite četvrtinu graha na sredinu svake tortilje, u kvadrat širok oko 10 cm. Pospite sirom i kukuruzom.
3. Preklopite sve četiri strane jednu preko druge da nastane četvrtasti paketić.
4. Vanjsku stranu lagano premažite uljem. Paketiće stavite u košaru preklopom prema dolje. Tako ostaju zatvoreni.

5. Zagrijte air fryer na 190 °C. Pecite 5 minuta, pažljivo okrenite i pecite još 3–4 minute, dok ne budu zlatni i hrskavi.
6. Pustite da odmore 3 minute: grah unutra je jako vruć. Za posluživanje prerežite napola.

Čuvanje: u hladnjaku 1 dan; podgrijte na 180 °C 5 minuta dok ne budu vrući do kraja. Varijacija: dodajte 2 žlice ostatka kuhanog mljevenog mesa ili nasjeckane šunke. Česta pogreška: upotreba graha s cijelim umakom, zbog čega paketići postanu razmočeni i cure. Prvo ga ocijedite.

Mini pizze na polovicama peciva

8 mini pizza (4 porcije) · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 20 min · Air fryer: 180 °C

Prepolovljeno okruglo pecivo savršena je gotova podloga za mini pizze. Stavite na stol zdjelice s dodacima i neka svatko složi svoju.

SASTOJCI

- 4 okrugla mekana peciva (npr. žemlje ili bagel), prerezana napola
- 6 žlica pasirane rajčice (passate) ili umaka za pizzu
- ½ žličice sušenog origana ili mješavine mediteranskih začina
- 120 g ribane mozzarelle
- Dodaci: nasjeckana šunka, kukuruz šećerac, narezane gljive, nasjeckana paprika, prepolovljene cherry rajčice (narezane na četvrtine za djecu mlađu od 5 godina), narezane masline

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 180 °C. Polovice peciva stavite u košaru prerezanom stranom prema gore i tostirajte 2 minute. Tako podloga neće postati mekana.
2. Izvadite ih i pustite da se načas ohlade. Pasiranu rajčicu pomiješajte s začinima.

3. Svaku polovicu premažite s oko 2 žličice umaka, pospite sirom, pa dodajte ostale dodatke. Završite s još malo sira.
4. Pecite na 180 °C 5–6 minuta, dok se sir ne otopi, ne zakipi i lagano ne porumeni.
5. Pustite da odmore 2 minute prije jela.

Čuvanje: u hladnjaku 1 dan; podgrijte na 180 °C 3 minute dok ne budu vruće do kraja ili jedite hladne u kutiji za užinu. Varijacija: kao podlogu upotrijebite prepolovljene bagelove ili ciabattu. Skriveno povrće: upotrijebite umak za pizzu sa skrivenim povrćem iz sljedećeg recepta. Česta pogreška: preskakanje prvog tostiranja, zbog čega podloga ostane mekana i tijestasta.

Tortilja pizze sa skrivenim povrćem

4 pizze · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 190 °C

Tanke, hrskave pizze na podlozi od tortilje, s glatkim umakom od rajčice u kojem se krije paprika, mrkva i špinat. Napravite veću količinu umaka, a ostatak zamrznite.

SASTOJCI

- Za umak sa skrivenim povrćem (oko 400 ml): 1 žlica maslinova ulja · 1 mali luk, nasjeckan · 1 mala mrkva, naribana · ½ crvene paprike, nasjeckane · 1 češanj češnjaka, zgnječen · 1 konzerva (400 g) nasjeckane rajčice · 1 šaka (30 g) mladog špinata · ½ žličice sušenog origana
- 4 srednje pšenične tortilje (oko 20 cm)
- 150 g ribane mozzarelle
- Dodaci po izboru: šunka, kukuruz šećerac, gljive, pepperoni

PRIPREMA

1. Pripremite umak: zagrijte ulje u tavi na štednjaku na srednjoj temperaturi. Pirjajte luk, mrkvu i papriku 8 minuta dok ne omekšaju. Dodajte češnjak i pirjajte 1 minutu.

2. Dodajte rajčicu i origano te krčkajte 10 minuta, povremeno promiješajući. Umiješajte špinat dok ne uvene.
3. Maknite s vatre i štapnim mikserom izmiksajte do potpuno glatke mase. Pustite da se malo ohladi.
4. Zagrijte air fryer na 190 °C. Stavite jednu tortilju u košaru i pecite 2 minute dok ne počne postajati hrskava. Izvadite je.
5. Na hrskavu stranu namažite 2–3 žlice umaka, ostavljajući rub od 1 cm. Dodajte sir i ostale dodatke.
6. Pecite 4–5 minuta, dok sir ne zakipi, a rubovi ne porumene. Ponovite s ostalim tortiljama.
7. Pustite da odmore 1–2 minute, pa izrežite na kriške škarama ili kotačićem za pizzu.

Čuvanje: umak se u staklenci u hladnjaku čuva 4 dana ili ga zamrznite u malim posudicama ili kalupima za led do 3 mjeseca. Koristite ga i za tjesteninu, okruglice i tostirane sendviče. Pizze su najbolje svježe. Česta pogreška: previše umaka, zbog čega tortilja postane razmočena. Tanak sloj je dovoljan. Ako se tortilja podiže, provucite kroz nju štapić za kanapee i izvadite ga prije posluživanja.

Pizza prstići od bagete

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 20 min · Air fryer: 180 °C

Napola pečena ili jučerašnja baguette daje hrskavu pizzu koju je lako izrezati na prstiće za male ruke.

SASTOJCI

- 1 mala baguette (oko 30 cm) ili 2 napola pečene baguette
- 6 žlica pasirane rajčice, umaka za pizzu ili umaka sa skrivenim povrćem
- ½ žličice sušenog origana
- 120 g ribane mozzarelle ili blagog tvrdog sira
- 50 g nasjeckane šunke ili 2 žlice kukuruza šećerca (po želji)

PRIPREMA

1. Izrežite baguette na komade koji staju u košaru, pa svaki komad prerežite napola po dužini.
2. Zagrijte air fryer na 180 °C. Tostirajte kruh prerezanom stranom prema gore 2 minute.
3. Premažite umakom, pospite origanom, sirom i ostalim dodacima.
4. Pecite 5–6 minuta dok se sir ne otopi i počne se rumeniti.

5. Pustite da odmori 2 minute, pa izrežite na prstiće široke oko 3 cm.

Čuvanje: u hladnjaku 1 dan; podgrijte na 180 °C 3 minute dok ne budu vrući do kraja. Varijacija: ispod sira dodajte nekoliko tankih kolutića tikvice. Česta pogreška: komadi preveliki za košaru, pa dodiruju grijač. Uvijek režite tako da ostane razmak iznad.

Okruglice, burgeri i kobasice

Okruglice i burgeri savršeni su za skrivanje malo povrća, jer se naribana mrkva ili tikvica otopi u mesu. Air fryer ih zapeče sa svih strana, a masnoća kaplje u ladicu.

> **Upozorenje:** Mljeveno meso, burgeri, okruglice i kobasice moraju biti pečeni do kraja: 75 °C u sredini, bez ružičaste boje i s bistrim sokom. Za djecu mlađu od 5 godina okruglice prerežite na polovice ili četvrtine, a kobasice izrežite po dužini na trakice prije nego što ih narežete na manje komade. Djeci nikada ne dajte okrugle kolutiće kobasice.

Savjeti za oblikovanje

- Prije oblikovanja navlažite ruke hladnom vodom. Smjesa se neće lijepiti.
- Upotrijebite žlicu ili malu žlicu za sladoled da sve okruglice budu iste veličine i da se ravnomjerno ispeku.
- Palcem utisnite malu udubinu u sredinu svakog burgera. Tako se burger neće napuhati u kuglu.

Goveđe okruglice sa skrivenim povrćem u umaku od rajčice

Oko 24 okruglice (4 porcije) · Lako · Priprema: 25 min · Ukupno: 40 min · Air fryer: 190 °C

Meke, sočne okruglice s umiješanom mrkvom i tikvicom, poslužene u glatkom umaku od rajčice. Divne uz špagete, rižu ili u lepinji.

SASTOJCI

- 500 g nemasne mljevene junetine (5–10 % masnoće)
- 1 mala mrkva (oko 60 g), sitno naribana
- ½ male tikvice (oko 70 g), sitno naribane
- 40 g svježih krušnih mrvica
- 1 srednje jaje
- 25 g parmezana, sitno naribanog
- ½ žličice sušenog origana
- Za umak: 500 g pasirane rajčice (passate) (ili 400 ml umaka sa skrivenim povrćem iz poglavlja o tostiranim sendvičima) i prstohvat sušenog bosiljka
- 1 žličica ulja, u spreju

PRIPREMA

1. Naribanu mrkvu i tikvicu iscijedite u čistoj krpi da uklonite vodu.

2. U velikoj zdjeli rukama izmiješajte mljeveno meso, povrće, krušne mrvice, jaje, parmezan i origano dok se sve ravnomjerno ne sjedini.
3. Mokrim rukama oblikujte kuglice veličine oraha u ljusci (oko 3 cm). Trebalo bi ih ispasti oko 24.
4. Zagrijte air fryer na 190 °C. Lagano poprskajte košaru uljem. Stavite okruglice u jednom sloju, s razmakom među njima.
5. Pecite 10–12 minuta, nježno protresite nakon 6 minuta, dok ne porumene sa svih strana i dok u sredini ne dosegnu 75 °C, bez ružičaste boje unutra.
6. U međuvremenu u tavi na štednjaku 5 minuta zagrijavajte pasiranu rajčicu s bosiljkom.
7. Pečene okruglice dodajte u umak i lagano krčkajte 2–3 minute da upiju okus.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana u umaku; podgrijte u tavi dok ne budu vruće do kraja. Pečene okruglice u umaku možete zamrznuti do 3 mjeseca; odmrznite ih preko noći u hladnjaku, pa podgrijte dok ne budu vruće do kraja. Varijacija: za mekše okruglice upotrijebite pola junetine, pola svinjetine. Česta pogreška: prejako stiskanje mesa pri oblikovanju, zbog čega okruglice postanu tvrde. Valjajte ih lagano.

Mini cheeseburgeri

8 mini burgera · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 30 min · Air fryer: 190 °C

Mali burgeri u malim lepinjama: taman prava veličina za djecu. Stavite na stol nadjeve i neka svatko složi svoj.

SASTOJCI

- 400 g mljevene junetine (10–15 % masnoće za sočne burgere)
- 1 žlica kečapa
- 2 žlice suhih krušnih mrvica
- ¼ žličice luka u prahu
- 4 kriške blagog tvrdog sira, svaka izrezana na 4 kvadratića
- 8 mini lepinja za burgere ili mekanih žemljica
- Za posluživanje: salata, narezana rajčica, krastavac, kečap

PRIPREMA

1. U zdjeli izmiješajte meso, kečap, krušne mrvice i luk u prahu. Nemojte ga predugo mijesiti.
2. Podijelite na 8 dijelova. Svaki oblikujte u plosnati burger širok oko 7 cm i debeo 1,5 cm. Palcem utisnite udubinu u sredinu.
3. Zagrijte air fryer na 190 °C. Burgere složite u košaru u jednom sloju.

4. Pecite 8–10 minuta, okrenite nakon 5 minuta, dok ne porumene i dok u sredini ne dosegnu 75 °C, bez ružičaste boje unutra.
5. Na svaki burger stavite 2 kvadratića sira i pecite još 1 minutu dok se ne otopi.
6. Pustite da odmore 2 minute, pa složite u lepinje s nadjevima.

Čuvanje: pečeni burgeri u hladnjaku traju 2 dana; podgrijte na 180 °C 4 minute dok ne budu vrući do kraja. Nepečene burgere zamrznite između listova papira za pečenje do 3 mjeseca; pecite izravno iz zamrzivača na 180 °C 14–16 minuta. Skriveno povrće: dodajte 2 žlice sitno naribane mrkve (iscijeđene). Česta pogreška: burgeri deblji u sredini nego na rubovima. Držite ih plosnatima i ravnomjernima.

Pohani pileći burgeri

4 burgera · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 30 min · Air fryer: 190 °C

Hrskavi pileći file u mekanoj lepinji sa salatom i majonezom. Kao iz brze hrane, ali napravljeno kod kuće.

SASTOJCI

- 2 velika pileća filea bez kože (oko 400 g)
- 30 g glatkog brašna
- 1 jaje
- 70 g panko krušnih mrvica
- ½ žličice slatke paprike u prahu
- 1 žlica ulja, u spreju
- 4 meke lepinje za burgere
- Za posluživanje: salata, narezana rajčica, 2 žlice majoneze pomiješane s 2 žlice običnog jogurta

PRIPREMA

1. Pileće filee stavite između dvije folije ili dva lista papira za pečenje. Istucite oklagijom dok ne budu debeli oko 1,5 cm posvuda. Svaki prerežite napola da dobijete 4 komada.
2. Svaki komad uvaljajte u brašno, zatim u razmućeno jaje, pa u panko pomiješan s paprikom.
3. Zagrijte air fryer na 190 °C. Piletinu lagano poprskajte uljem i stavite u košaru.

4. Pecite 12–14 minuta, okrenite nakon 7 minuta, dok ne porumeni. Sredina mora dosegnuti 75 °C, bijela do kraja i s bistrim sokom.
5. Lepinje tostirajte u air fryeru prerezanom stranom prema gore 1 minutu.
6. Lepinje napunite salatom, piletinom, rajčicom i žlicom smjese majoneze.

Čuvanje: pečena piletina u hladnjaku traje 2 dana; podgrijte na 180 °C 5 minuta dok ne bude vruća do kraja. Nepečene pohane filee zamrznite do 3 mjeseca; pecite izravno iz zamrzivača na 180 °C 18–20 minuta. Česta pogreška: piletina debela na jednom kraju, a tanka na drugom. Ako je istučete ravno, peče se ravnomjerno i ostaje sočna.

Svinjske okruglice s jabukom

Oko 20 okruglica (4 porcije) · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 190 °C

Naribana jabuka održava ove okruglice sočnima i daje im blagu slatkoću. Poslužite uz pire krumpir i grašak ili hladne u kutiji za užinu.

SASTOJCI

- 500 g mljevene svinjetine
- 1 mala jabuka za jelo (oko 120 g), oguljena i sitno naribana
- 40 g svježih krušnih mrvica
- 1 žumanjak
- ½ žličice sušene kadulje ili mješavine začinskog bilja
- 1 žličica ulja, u spreju

PRIPREMA

1. Naribanu jabuku nježno stisnite rukama da se ukloni dio soka.
2. U zdjeli izmiješajte svinjetinu, jabuku, krušne mrvice, žumanjak i kadulju.
3. Mokrim rukama oblikujte kuglice promjera oko 3 cm.
4. Zagrijte air fryer na 190 °C. Lagano poprskajte košaru i stavite okruglice u jednom sloju.

5. Pecite 12–14 minuta, protresite nakon 6 minuta, dok ne budu zlatne i dok u sredini ne dosegnu 75 °C, bez ružičaste boje unutra.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; jedite hladne ili podgrijte na 180 °C 4–5 minuta dok ne budu vruće do kraja. Pečene i ohlađene okruglice možete zamrznuti do 3 mjeseca. Varijacija: dodajte 2 žlice naribanog tvrdog sira. Za malu djecu svaku okruglicu prerežite na četvrtine. Česta pogreška: neocijeđena jabuka, zbog čega je smjesa previše mokra za oblikovanje.

Domaće rolice s kobasicom

16 malih rolica · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 40 min · Air fryer: 180 °C

Lisnato tijesto oko sočnog nadjeva od kobasice, s malo skrivene mrkve. Savršene tople za večeru ili hladne za piknike i zabave.

SASTOJCI

- 1 list gotovog razvaljanog lisnatog tijesta (320 g), ohlađenog
- 400 g mesa za kobasice (ili 6 svinjskih kobasica bez ovitka)
- 1 mala mrkva (oko 60 g), sitno naribana i iscijeđena
- 2 žlice svježih krušnih mrvica
- 1 jaje, razmućeno (za premazivanje)
- 1 žličica sezama (po želji; izostavite ako netko ima alergiju na sezam)

PRIPREMA

1. U zdjeli izmiješajte meso za kobasice, mrkvu i krušne mrvice.
2. Razvaljajte tijesto i prerežite ga napola po dužini da dobijete dvije duge trake.
3. Polovicu smjese s kobasicom oblikujte u dugi valjak uz sredinu svake trake.

4. Jedan dugi rub tijesta premažite jajetom. Preklopite tijesto preko nadjeva i spojite rubove pritiskom. Zatvorite pritiskajući vilicom uzduž spoja.
5. Svaki dugi valjak izrežite na 8 komada. Vrhove premažite jajetom i pospite sezamom. Svakom odozgo napravite mali zarez.
6. Zagrijte air fryer na 180 °C. Košaru obložite papirom za pečenje i rolice složite s razmakom među njima (pecite u više tura).
7. Pecite 14–16 minuta, dok tijesto ne naraste i ne postane tamnozlatno, a nadjev u sredini ne dosegne 75 °C, bez ružičaste boje.
8. Prije jela ohladite 5 minuta.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; jedite hladne ili podgrijte na 170 °C 4–5 minuta dok ne budu vruće do kraja. Nepečene rolice zamrznite na pladnju, pa u vrećici do 3 mjeseca; pecite izravno iz zamrzivača na 170 °C 20–22 minute. Česta pogreška: toplo tijesto postaje ljepljivo i teško ga je preklapati. Držite ga u hladnjaku dok vam ne zatreba. Sadrži gluten, jaja i (ako se koristi) sezam.

Hot dogovi s mekanim lukom

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 25 min · Air fryer: 180 °C

Prave svinjske kobasice u mekanim žemljama, sa slatkim, mekanim lukom pečenim u istoj košari. Zabavna subotnja večera.

SASTOJCI

- 8 kvalitetnih svinjskih kobasica (ili piletinih kobasica)
- 1 veliki luk, tanko narezan
- 1 žličica ulja
- 8 malih žemlji za hot dog ili duguljastih žemljica
- Za posluživanje: kečap, blagi senf, ribani sir

PRIPREMA

1. Luk promiješajte s uljem. Zagrijte air fryer na 180 °C.
2. Stavite luk u košaru, a kobasice odozgo.
3. Pecite 14–16 minuta, protresite košaru svakih 5 minuta, dok kobasice ne porumene sa svih strana, a luk ne postane mekan i zlatan.
4. Provjerite kobasice: prerežite najdebelu. U sredini mora biti 75 °C, bez ružičaste boje i s bistrim sokom.
5. Žemlje zagrijte u air fryeru 1 minutu. Napunite ih kobasicama i lukom.

Čuvanje: pečene kobasice u hladnjaku traju 2 dana; podgrijte na 180 °C 4 minute dok ne budu vruće do kraja. Sigurnost: za djecu mlađu od 5 godina izvadite kobasicu iz žemlje i izrežite je po dužini na trakice, pa na sitne komadiće. Varijacija: upotrijebite kobasice sa smanjenom količinom masnoće ili luku dodajte nekoliko trakica crvene paprike. Česta pogreška: bockanje kobasica, zbog čega sok iscuri i osuše se. To nije potrebno.

Blagi janjeći ćevapi s jogurtnim umakom

12 prstića (4 porcije) · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 30 min · Air fryer: 190 °C

Nježno začinjeno janjeće meso oblikovano u prstiće, uz hladan umak od jogurta i krastavca. Dobro je ugurati ih u toplu pitu.

SASTOJCI

- 400 g mljevene janjetine
- ½ malog luka, vrlo sitno naribanog
- ½ žličice mljevenog kumina
- ½ žličice mljevenog korijandera
- 1 žlica nasjeckane svježe mente ili peršina (po želji)
- 2 žlice svježih krušnih mrvica
- Za umak: 150 g običnog jogurta, komad krastavca od 5 cm (naribanog i iscijeđenog), nekoliko nasjeckanih listića mente
- Za posluživanje: 4 pite (pita kruh), salata, rajčica

PRIPREMA

1. U zdjeli izmiješajte janjetinu, luk, začine, začinsko bilje i krušne mrvice.
2. Podijelite na 12 dijelova. Svaki oblikujte u prstić dug oko 8 cm.

3. Zagrijte air fryer na 190 °C. Prstiće složite u jednom sloju.
4. Pecite 10–12 minuta, okrenite nakon 6 minuta, dok ne porumene i dok u sredini ne dosegnu 75 °C, bez ružičaste boje unutra.
5. U maloj zdjelici izmiješajte sastojke za umak.
6. Pite zagrijte u air fryeru 1 minutu. Otvorite ih i napunite salatom, ćevapima i umakom.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; podgrijte na 180 °C 4 minute dok ne budu vrući do kraja. Nepečene prstiće zamrznite do 3 mjeseca; pecite izravno iz zamrzivača na 180 °C 15–17 minuta. Umak u hladnjaku traje 2 dana. Varijacija: umjesto janjetine upotrijebite mljevenu junetinu. Česta pogreška: previše začina za malu djecu. Počnite s pola količine kumina i korijandera.

Slatki zalogaji i grickalice

Djeca vole poslastice, a domaće mogu biti jednostavne i umjerene sa šećerom. Recepti u ovom poglavlju koriste voće za prirodnu slatkoću i samo malo dodanog šećera. Ima i nekoliko slanih grickalica za nakon škole.

Pečenje u air fryeru

- **Upotrijebite nižu temperaturu nego u pećnici.** Ventilator je jak i blizu hrane, pa kolači brzo porumene. Većina ovdašnjih peciva peče se na 160 °C.
- **Silikonski kalupi za mafine idealni su.** Stoje sami i lako staju u košaru. Papirnate košarice moraju stajati u silikonskim ili folijskim kalupima radi potpore.
- **Provjerite štapićem.** Zabodite ga u sredinu mafina. Ako izađe čist, gotov je. Ako se za njega zalijepi mokro tijesto, pecite još 2 minute i ponovno provjerite.
- **Ako vrhovi prebrzo porumene,** preko njih labavo položite mali komad folije, zataknut tako da je ventilator ne može podići.

Mini mafini od banane i zobenih pahuljica

16 mini mafina · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 30 min · Air fryer: 160 °C

Mekani mali mafini zasladeni samo zrelom bananom i s nekoliko grožđica. Dobri za doručak u hodu ili nakon škole.

SASTOJCI

- 2 vrlo zrele banane (oko 200 g oguljene)
- 1 srednje jaje
- 3 žlice suncokretova ulja ili otopljenog maslaca
- 4 žlice mlijeka
- 100 g glatkog brašna pomiješanog s 1 žličicom praška za pecivo
- 50 g zobenih pahuljica
- ½ žličice mljevenog cimeta
- 40 g grožđica ili nasjeckanih mekih suhih marelica

PRIPREMA

1. U zdjeli vilicom zgnječite banane do glatkoće. (Dobar posao za djecu.)
2. Umutite jaje, ulje i mlijeko.
3. Dodajte brašno, zobene pahuljice i cimet te miješajte samo dok se ne sjedini. Umiješajte grožđice. Nemojte previše miješati.

4. Žlicom rasporedite smjesu u 16 mini silikonskih kalupa za mafine, svaki napunite do tri četvrtine.
5. Zagrijte air fryer na 160 °C. Kalupe stavite u košaru (po potrebi u dvije ture).
6. Pecite 10–12 minuta, dok ne narastu i ne porumene, a štapić zabodeni u sredinu ne izađe čist.
7. Hladite u kalupima 5 minuta, pa na rešetki.

Čuvanje: u zatvorenoj kutiji do 2 dana ili zamrznite do 3 mjeseca (odmrzavajte na sobnoj temperaturi 1 sat). Varijacija: dodajte 2 žlice naribane mrkve za okus kolača od mrkve. Česta pogreška: banane koje nisu dovoljno zrele. Upotrijebite banane s puno smeđih mrlja: slađe su i lako se zgnječe. Za djecu mlađu od 5 godina grožđice prepolovite. Sadrži jaja, mlijeko i gluten.

Mini mafini od borovnica i jogurta

18 mini mafina · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 30 min · Air fryer: 160 °C

Lagani, sočni mafini sa slatkim borovnicama. Jogurt ih održava mekima, pa im treba samo malo šećera.

SASTOJCI

- 150 g glatkog brašna pomiješanog s 2 žličice praška za pecivo
- 40 g finog kristal šećera
- 1 srednje jaje
- 100 g običnog jogurta
- 3 žlice suncokretova ulja
- 2 žlice mlijeka
- 80 g borovnica (svježih ili smrznutih, neodmrznutih)

PRIPREMA

1. U zdjeli pomiješajte brašno i šećer.
2. U vrču umutite jaje, jogurt, ulje i mlijeko.
3. Tekuću smjesu ulijte u suhu i nježno miješajte samo dok se ne sjedini. Nekoliko grudica nije problem.
4. Nježno umiješajte borovnice.
5. Žlicom rasporedite u 18 mini silikonskih kalupa za mafine, do tri četvrtine.

6. Zagrijte air fryer na 160 °C. Pecite 10–12 minuta, dok ne porumene i ne postanu elastični, a štapić ne izađe čist.
7. Prije jela ohladite 10 minuta: borovnice ostaju jako vruće.

Čuvanje: u zatvorenoj kutiji do 2 dana ili zamrznite do 3 mjeseca. Varijacija: upotrijebite maline ili nasjeckane jagode. Česta pogreška: previše miješanja, zbog čega mafini ispadnu tvrdi i plosnati. Prestanite čim nema suhog brašna. Za vrlo malu djecu mafine prerežite napola da provjerite jesu li bobice mekane.

Meki keksi od zobi i grožđica

12 keksa · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 160 °C

Mekani u sredini i zlatni na rubovima, s manje šećera od kupovnih keksa. Djeca mogu motati kuglice tijesta.

SASTOJCI

- 75 g mekog maslaca
- 50 g mekog smeđeg šećera
- 1 žumanjak srednjeg jajeta
- ½ žličice ekstrakta vanilije
- 75 g glatkog brašna
- 75 g zobenih pahuljica
- ¼ žličice sode bikarbone
- ½ žličice mljevenog cimeta
- 50 g grožđica

PRIPREMA

1. U zdjeli drvenom žlicom miksajte maslac i šećer dok ne postanu meki i kremasti.
2. Umutite žumanjak i vaniliju.
3. Dodajte brašno, zobene pahuljice, sodu bikarbonu i cimet te zamijesite mekano tijesto. Umiješajte grožđice.
4. Oblikujte 12 kuglica veličine oraha. Svaku dlanom lagano spljoštite na debljinu oko 1,5 cm.

5. Košaru obložite papirom za pečenje izrezanim po mjeri. Zagrijte air fryer na 160 °C.
6. Na papir stavite 4–6 keksa s razmakom od 3 cm (šire se).
7. Pecite 8–9 minuta, dok ne budu zlatni na rubovima, ali još mekani u sredini. Stvrdnu se dok se hlade.
8. Ostavite na papiru 5 minuta, pa prebacite na rešetku.

Čuvanje: u hermetički zatvorenoj limenci do 4 dana. Sirove kuglice tijesta zamrznite do 3 mjeseca i pecite izravno iz zamrzivača 10–11 minuta. Varijacija: grožđice zamijenite sa 40 g čokoladnih mrvica od mliječne čokolade. Česta pogreška: čekanje da keksi u air fryeru izgledaju čvrsto. Do tada će kad se ohlade biti tvrdi. Za djecu mlađu od 5 godina grožđice prepolovite.



Čips od jabuke sa samo malo cimeta.

Foto: Andrey Korzun / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Čips od jabuke s cimetom

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 40 min · Air fryer: 150 °C

Tanke kriške jabuke koje u air fryeru postanu žvakaće i hrskave. Bez ikakvog dodanog šećera: samo jabuka i malo cimeta.

SASTOJCI

- 2 hrskave jabuke za jelo (npr. Gala ili Pink Lady)
- ½ žličice mljevenog cimeta

PRIPREMA

1. Operite jabuke. Narežite ih poprečno na vrlo tanke kolutove, debljine oko 2–3 mm, oštrim nožem ili mandolinom (samo odrasli). Uklonite sjemenke. Zvjezdasti dio sredine možete ostaviti; lijepo izgleda.
2. Kriške osušite kuhinjskim papirom i pospite cimetom.
3. Zagrijte air fryer na 150 °C. Kriške rasporedite u košari u jednom sloju, da se što manje preklapaju.
4. Pecite 20–25 minuta, okrećući ih svakih 7 minuta, dok se na rubovima ne osuše i lagano ne porumene.
5. Rasporedite na rešetku da se ohlade. Hlađenjem postaju hrskavije.

Čuvanje: u hermetički zatvorenoj staklenci do 4 dana. Ako omekšaju, osvježite ih na 150 °C 3 minute. Česta pogreška: kriške različite debljine, pa neke izgore dok druge ostanu mekane. Ključ su tanke i

ujednačene kriške. Sigurnost: ventilator može podići vrlo lagane kriške; po potrebi odozgo stavite metalnu rešetku. Za djecu mlađu od 5 godina čips izlomite na sitne komadiće ili poslužite samo mekane kriške.

Tople banane s čokoladom u kori

4 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 15 min · Air fryer: 180 °C

Banane pečene u kori, s nekoliko čokoladnih mrvica otopljenih unutra. Jedu se izravno iz kore žlicom.

SASTOJCI

- 4 zrele banane, neoguljene
- 4 žličice mrvica od mliječne ili tamne čokolade
- 4 žličice mini marshmallowa ili 2 žličice kokosova brašna (po želji)
- Za posluživanje: obični ili grčki jogurt

PRIPREMA

1. Svaku bananu položite na bok. Malim nožem zarežite prorez uzduž unutarnje strane zakrivljenosti, kroz koru i bananu, ali ne kroz koru s donje strane.
2. Nježno otvorite prorez i u svaku bananu utisnite 1 žličicu čokoladnih mrvica (i marshmallowe, ako ih koristite).
3. Svaku bananu labavo zamotajte u foliju, otvorom prema gore, da se ne prevrne.
4. Zagrijte air fryer na 180 °C. Pecite 6–8 minuta, dok banana ne omekša, a čokolada se ne otopi.
5. Pustite da se hlade 3–4 minute. Poslužite s žlicom jogurta.

Čuvanje: jedite odmah. Sigurnost: otopljena čokolada i banana postaju jako vruće, pa provjerite temperaturu prije nego što ih date djeci. Varijacija: umjesto čokolade upotrijebite nekoliko borovnica i prstohvat cimeta. Česta pogreška: rezanje kroz donju koru, zbog čega banana curi.

Mini tartovi s pekmezom od jagoda

12 tartova · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 170 °C

Tradicionalni ljubimac sa zabava, gotov u nekoliko minuta uz gotovo razvaljano tijesto. Djeca vole rezati krugove i žlicom stavljati pekmez.

SASTOJCI

- 1 list gotovog razvaljanog kratkog tijesta (320 g)
- 6 žlica pekmeza od jagoda (dobro ide i pekmez sa smanjenom količinom šećera)
- Malo brašna za posipanje

PRIPREMA

1. Razvaljajte tijesto i izrežite 12 krugova okruglim modlom od 7 cm.
2. Svaki krug nježno utisnite u silikonski kalup za mafine.
3. U svaki tart stavite 1½ žličice pekmeza. Nemojte prepuniti: pekmez prokuha i prelijeva se.
4. Zagrijte air fryer na 170 °C. Kalupe stavite u košaru (po potrebi u više tura).
5. Pecite 10–12 minuta, dok tijesto ne porumeni.
6. Ostavite da se hlade najmanje 15 minuta. Vrući pekmez je mnogo vrući nego što izgleda i može opeći.

Čuvanje: u hermetički zatvorenoj kutiji do 3 dana. Varijacija: upotrijebite krem od limuna ili pekmez od marelica ili dodajte nekoliko nasjeckanih malina. Česta pogreška: posluživanje još toplih tartova djeci. Pekmez uvijek pustite da se potpuno ohladi.

Sirni štapići od lisnatog tijesta

Oko 20 štapića · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 30 min · Air fryer: 180 °C

Hrskave spirale lisnatog tijesta i sira. Slana grickalica za nakon škole, a na zabavama uvijek puno prolazi.

SASTOJCI

- 1 list gotovog razvaljanog lisnatog tijesta (320 g), ohlađenog
- 1 jaje, razmućeno (ili 2 žlice mlijeka)
- 60 g blagog tvrdog sira ili parmezana, vrlo sitno naribanog
- ½ žličice slatke paprike u prahu (po želji)

PRIPREMA

1. Razvaljajte tijesto. Cijelo premažite jajetom.
2. Pospite sir i papriku preko jedne polovice tijesta. Preklopite drugu polovicu odozgo i čvrsto pritisnite oklagijom.
3. Izrežite poprečno na trake široke oko 1,5 cm. Svaku traku primite za oba kraja i uvijte 3–4 puta.
4. Košaru obložite papirom za pečenje. Zagrijte air fryer na 180 °C.
5. Štapiće složite na papir s razmakom među njima (pecite u više tura). Premažite s još malo jajeta.

6. Pecite 8–10 minuta, dok ne narastu i ne postanu tamnozlatni.
7. Ohladite na rešetki.

Čuvanje: u hermetički zatvorenoj limenci do 3 dana; osvježite na 170 °C 2 minute. Nepečene spirale zamrznite do 2 mjeseca i pecite izravno iz zamrzivača 11–12 minuta. Varijacija: ispod sira namažite tanak sloj koncentrata rajčice za pizza štapiće. Česta pogreška: blijedi štapići, koji su iznutra mekani i tijestasti. Pecite dok ne postanu tamnozlatni. Sadrži gluten, mlijeko i jaja.

Hrskavi čips od pite s umakom od rajčice i sira

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 20 min · Air fryer: 180 °C

Pita kruh narezan na trokute i tostiran do hrskavosti. Poslužite s brzim umakom od svježeg sira ili s humusom i štapićima povrća.

SASTOJCI

- 4 bijele ili cjelovite pite (pita kruh)
- 1 žlica maslinova ulja
- ½ žličice sušenog origana (po želji)
- Za umak: 100 g svježeg krem sira, 2 žlice običnog jogurta, 1 žličica koncentrata rajčice
- Za posluživanje: štapići krastavca, mrkve i paprike

PRIPREMA

1. Svaku pitu škarama izrežite na 8 trokuta. Svaki trokut otvorite da dobijete dva tanja komada.
2. U zdjeli promiješajte s uljem i origanom.
3. Zagrijte air fryer na 180 °C. Trokute rasporedite u košaru i pecite 5–7 minuta, dvaput protresite, dok ne budu zlatni i hrskavi.
4. Izmiješajte sastojke za umak do glatkoće.
5. Pustite čips da se hladi 5 minuta. Hlađenjem postaje hrskaviji.

Čuvanje: čips se u hermetički zatvorenoj kutiji čuva 4 dana; umak u hladnjaku 2 dana. Varijacija: prije pečenja pospite malo ribanog parmezana. Česta pogreška: odlazak od air fryera. Čips od pite za minutu iz zlatnog postane zagorjeli, pa ga često provjeravajte. Za djecu mlađu od 5 godina sirovu mrkvu režite na tanke štapiće ili je lagano skuhajte na pari.

Kutija za užinu i ideje za zabave

Mnogi recepti u ovoj knjizi jednako su dobri hladni sljedeći dan. Ovo posljednje poglavlje pokazuje kako ih pretvoriti u kutije za užinu i hranu za zabave, uz još četiri recepta napravljena za pakiranje i dijeljenje. Na kraju ćete naći tablice za brzu provjeru i tablicu „Probaj!”.

Kako sigurno spakirati kutiju za užinu

- Skuhanu hranu brzo ohladite (unutar 1–2 sata), pa je preko noći držite u hladnjaku. Nikada ne pakirajte hranu koja je još topla.
- Upotrijebite izoliranu torbu za užinu s malim ledenim ulošcima da hrana ostane hladna do ručka.
- Pakirajte hranu koja je dobra hladna: okruglice, nuggetse, mini mafine, zalogaje frittate, zalogaje od sirnih pogačica, rolice od lisnatog tijesta, pomfrit od povrća u boji duge.
- Sjetite se pravila o gušenju za djecu mlađu od 5 godina: grožđe i cherry rajčice režite po dužini na četvrtine, a kobasice i okruglice na sitne komade.
- Mnoge škole i vrtići ne dopuštaju orašaste plodove. Svi recepti u ovoj knjizi napravljeni su bez orašastih plodova, ali uvijek provjerite deklaracije kupovnih dodataka.

Složi svoju kutiju: odaberi jedno iz svakog stupca

Glavno jelo	Povrće ili voće	Nešto dodatno	Poslastica (povremeno)
Svinjske okruglice s jabukom	Štapići krastavca	Kockice sira	Mini mafin od banane i zobenih pahuljica
Klasični hrskavi pileći nuggetsi	Cherry rajčice (izrezane za djecu mlađu od 5 godina)	Čips od pite	Meki keks od zobi i grožđica
Zalogaji frittate sa sirom i povrćem (ovo poglavlje)	Grožđe (izrezano za djecu mlađu od 5 godina)	Čašica običnog jogurta	Čips od jabuke s cimetom
Zalogaji od sirnih pogačica (ovo poglavlje)	Štapići mrkve ili pomfrit od povrća u boji duge	Humus ili sirni umak	Mini mafin od borovnica i jogurta
Domaće rolice s kobasicom	Kriške jabuke s limunovim sokom	Kukuruz šećerac	Mini tart s pekmezom od jagoda
Rolice od lisnatog tijesta sa šunkom i sirom (ovo poglavlje)	Trakice paprike	Slani štapići	Nekoliko grožđica (prepolovljenih za djecu mlađu od 5 godina)

Mini zalogaji frittate sa sirom i povrćem

12 zalogaja · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 25 min · Air fryer: 160 °C

Mali jajčani mafini puni sira i šarenog povrća. Dobri topli za doručak i hladni u kutiji za užinu.

SASTOJCI

- 5 srednjih jaja
- 3 žlice mlijeka
- 50 g blagog tvrdog sira, ribanog
- 50 g šunke, sitno nasjeckane (po želji)
- 4 žlice sitno nasjeckanog povrća: crvena paprika, mladi luk, kukuruz šećerac, špinat ili grašak
- Malo ulja za kalupe

PRIPREMA

1. U vrču umutite jaja i mlijeko.
2. Uljem lagano premažite 12 silikonskih kalupa za mafine (običnih ili mini veličine). Podijelite sir, šunku i povrće među njih.
3. Prelijte smjesom od jaja, puneći svaki kalup do tri četvrtine.
4. Zagrijte air fryer na 160 °C. Pažljivo stavite kalupe u košaru (po potrebi u dvije ture).
5. Pecite 10–12 minuta za mini kalupe ili 12–14 minuta za obične, dok ne narastu i ne stegnu se u sredini.

Čačkalica mora izaći čista, bez tekućeg jaja.

6. Hladite 5 minuta. Malo će splasnuti; to je normalno. Izvadite iz kalupa.

Čuvanje: u hladnjaku do 3 dana. Zamrznite do 2 mjeseca; odmrznite preko noći u hladnjaku. Jedite hladno ili podgrijte na 160 °C 4 minute dok ne budu vruće do kraja. Varijacija: za sitniji zalogaj dodajte kuhani nasjeckani ostatak krumpira. Česta pogreška: punjenje kalupa do vrha, zbog čega se prelijevaju i lijepe. Sadrži jaja i mlijeko.

Zalogaji od sirnih pogačica

Oko 16 malih pogačica · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 30 min · Air fryer: 170 °C

Male, mekane, sirne pogačice koje se dobro pakiraju i ostaju svježe. Divne uz kolut krastavca ili prerezane i namazane maslacem.

SASTOJCI

- 225 g glatkog brašna, plus malo za posipanje
- 3 žličice praška za pecivo
- 50 g hladnog maslaca, narezanog na kockice
- 75 g zrelog tvrdog sira, ribanog, plus 15 g za vrhove
- 120 ml mlijeka, plus 1 žlica za premazivanje
- 2 žlice naribane tikvice, iscijeđene (po želji)

PRIPREMA

1. U zdjelu stavite brašno i prašak za pecivo. Dodajte maslac i utrljajte ga vrhovima prstiju dok ne podsjeća na sitne krušne mrvice. (Djeca su dobra u tome.)
2. Umiješajte 75 g sira i tikvicu.
3. Napravite udubinu u sredini, ulijte mlijeko i nožem izmiješajte u mekano tijesto. Ne mijesite ga previše.
4. Na pobrašnjenoj radnoj površini tijesto razvaljajte do debljine 2 cm. Izrežite krugove modlom od 4–5 cm. Ostatke spojite i ponovno izrežite.

5. Vrhove premažite mlijekom i pospite ostatkom sira.
6. Košaru obložite papirom za pečenje. Zagrijte air fryer na 170 °C. Pogačice stavite na papir s razmakom među njima.
7. Pecite 9–11 minuta, dok ne narastu i ne porumene. Zvuče šuplje kad kucnete po dnu.
8. Ohladite na rešetki.

Čuvanje: u hermetički zatvorenoj kutiji do 2 dana. Zamrznite do 3 mjeseca; odmrznite 1 sat na sobnoj temperaturi ili zagrijte na 160 °C 3 minute. Česta pogreška: okretanje modle, zbog čega pogačice ne rastu ravnomjerno. Pritisnite ravno dolje i podignite ravno gore. Sadrži gluten i mlijeko.

Rolice od lisnatog tijesta sa šunkom i sirom

Oko 16 rolica · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min (uključujući hlađenje) · Air fryer: 180 °C

Spirale lisnatog tijesta sa šunkom i otopljenim sirom. Impresivno izgledaju na stolu za zabavu, a gotove su za nekoliko minuta.

SASTOJCI

- 1 list gotovog razvaljanog lisnatog tijesta (320 g), ohlađenog
- 2 žlice koncentrata rajčice ili svježeg krem sira
- 4 tanke kriške šunke
- 80 g blagog tvrdog sira, ribanog
- 1 jaje, razmućeno (ili 2 žlice mlijeka)

PRIPREMA

1. Razvaljajte tijesto tako da dulja strana bude okrenuta prema vama. Tanko premažite koncentratom rajčice ili krem sirom, ostavljajući slobodnu traku od 2 cm uz dalji dugi rub.
2. Odozgo položite šunku i pospite sirom.
3. Slobodnu traku premažite jajetom. Čvrsto smotajte od duljeg ruba koji je najbliži vama, poput rolade, i pritisnite traku s jajetom da se zatvori.

4. Zamotajte u prozirnu foliju i ohladite 10 minuta da se uredno reže.
5. Izrežite na kolutove debljine oko 1,5 cm. Položite ih ravno i premažite vrhove jajetom.
6. Košaru obložite papirom za pečenje. Zagrijte air fryer na 180 °C. Pecite u više tura, s razmakom među rolicama, 9–11 minuta, dok ne narastu i ne porumene.
7. Prije posluživanja ohladite najmanje 5 minuta.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; jedite hladne ili zagrijte na 170 °C 3 minute. Nepečene kolutove zamrznite do 2 mjeseca i pecite izravno iz zamrzivača 12–14 minuta. Varijacija: šunku zamijenite tankim slojem umaka za pizzu sa skrivenim povrćem za pizza rolice. Česta pogreška: labavo motanje, zbog čega se spirale odmotaju u air fryeru. Motajte čvrsto i ohladite prije rezanja.

Ljepljivi pileći bataci za zabavu

4–6 porcija (8 bataka) · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 45 min (plus mariniranje po želji) · Air fryer: 190 °C

Zlatni bataci s blagom, ljepljivom glazurom koje djeca vole jesti rukama. Pripremite dosta salveta.

SASTOJCI

- 8 pilećih bataka (oko 1 kg), s kožom
- 2 žlice kečapa
- 1 žlica meda (ili javorova sirupa)
- 1 žlica sojina umaka sa smanjenom količinom soli
- 1 žličica ulja
- ½ žličice češnjaka u prahu

PRIPREMA

1. Na najdebljem dijelu svakog bataka napravite 2 plitka reza do kosti. Tako se ravnomjernije peku.
2. U zdjeli izmiješajte kečap, med, sojin umak, ulje i češnjak u prahu. Dodajte piletinu i okrenite da se oblijepi. Pokrijte i ohladite 30 minuta (ili preko noći) ako imate vremena.
3. Zagrijte air fryer na 190 °C. Ako vaš model dopušta, ladicu ispod košare obložite malo folije da hvata kapljice. Batake stavite u košaru u jednom sloju.

4. Pecite 22–25 minuta, okrećite svakih 8 minuta i premazujte ostatkom glazure samo u prvih 10 minuta.
5. Provjerite jesu li gotovi: zabodite termometar u najdeblji dio, ne dodirujući kost. Mora pokazivati 75 °C, s bistrim sokom i bez ružičaste boje uz kost.
6. Prije posluživanja pustite da odmore 5 minuta.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; jedite hladne ili podgrijte na 180 °C 8 minuta dok ne budu vrući do kraja. Sigurnost: ne dajte med bebama mlađima od 12 mjeseci; upotrijebite javorov sirup. Prije nego što batake date maloj djeci pažljivo provjerite ima li sitnih kostiju i oštrih komadića ili skinite meso s kosti. Česta pogreška: glaziranje do kraja pečenja, zbog čega šećer zagori. Prestanite premazivati nakon 10 minuta. Sadrži soju i gluten (u sojinu umaku; za bezglutensku verziju upotrijebite tamari).

Planiranje zabave

Za dječju zabavu s 10 djece ovaj jednostavan jelovnik dobro funkcionira i većinom se može pripremiti unaprijed:

Hrana	Koliko za 10 djece	Priprema unaprijed
Rolice od lisnatog tijesta sa šunkom i sirom	2 lista tijesta (oko 32)	Zamrznite nepečeno; pecite na dan zabave
Domaće rolice s kobasicom	1 serija (16)	Zamrznite nepečeno; pecite ujutro na dan zabave

Hrana	Koliko za 10 djece	Priprema unaprijed
Hrskavi pileći zalogajčići	1 serija	Uvaljajte večer prije; pecite neposredno prije posluživanja
Sirni štapići od lisnatog tijesta	1 serija (oko 20)	Ispecite 1–2 dana prije; čuvajte u limenci
Štapići povrća i čips od pite s umakom	2 krastavca, 3 mrkve, 2 paprike, 4 pite	Čips 2 dana prije; povrće ujutro na dan zabave
Mini tartovi s pekmezom od jagoda i mini mafini od borovnica i jogurta	12 tartova i 18 mafina	Ispecite dan prije
Voćni pladanj	Grožđe, jagode, dinja, mandarine	Narežite na dan zabave (grožđe po dužini na četvrtine za djecu mlađu od 5 godina)

Savjet: Kad šaljete pozivnice, pitajte roditelje o alergijama i uz svako jelo stavite malu oznaku (na primjer „sadrži jaja, mlijeko, gluten”).

Brzi pregled: vremena i temperature

Air fryeri se razlikuju. Ova vremena koristite kao orijentir i uvijek provjerite je li meso i riba pečeno do kraja.

Hrana	Temperatura	Vrijeme	Savjet
Domaći pileći nuggetsi	200 °C	10–12 min	Okrenite na pola; 75 °C unutra

Hrana	Temperatura	Vrijeme	Savjet
Nuggetsi iz zamrzivača (domaći)	190 °C	14–16 min	Okrenite na pola
Riblji štapići (svježi)	200 °C	8–10 min	Nježno okrenite jednom
Domaći pomfrit (1 cm)	200 °C	20–25 min	Namočite, osušite, protresite svakih 5 min
Pomfrit od batata	200 °C	14–18 min	Pospite kukuruznim škrobom
Krumpirići s osmijehom (ohlađeni)	200 °C	12–15 min	Nježno okrenite jednom
Tostirani sendviči	180 °C	7–8 min	Okrenite na pola
Mini pizze	180 °C	5–6 min	Prvo tostirajte podlogu
Okruglice (3 cm)	190 °C	10–14 min	75 °C unutra
Burgeri (1,5 cm)	190 °C	8–10 min	75 °C unutra
Svinjske kobasice	180 °C	14–16 min	75 °C unutra
Pileći bataci	190 °C	22–25 min	75 °C uz kost
Mini mafini	160 °C	10–12 min	Čista čačkalica
Keksi	160 °C	8–9 min	Izvadite dok su još mekani
Zalogaji od lisnatog tijesta	180 °C	8–16 min	Tamnozlatni, ne blijedi

Korisne pretvorbe

Mjera	Jednako
1 žličica	5 ml
1 žlica	15 ml (3 žličice)
1 žlica brašna	oko 10 g
1 žlica suhih krušnih mrvica	oko 8 g
1 kriška kruha, izmiksana	oko 30–40 g svježih krušnih mrvica
1 srednje jaje	oko 50 g bez ljuske
Air fryer u pećnicu s ventilatorom	dodajte 20 °C i oko trećinu više vremena
Pećnica s ventilatorom u običnu pećnicu	dodajte 20 °C

Čuvanje na prvi pogled

Hrana	Hladnjak	Zamrzivač
Pečena piletina, nuggetsi, burgeri, okruglice	2 dana	3 mjeseca
Pečena riba i riblji kroketi	1–2 dana	2 mjeseca (najbolje zamrznuti nepečeno)
Pečeni pomfrit i krumpir u kriškama	1–2 dana	Ne preporučuje se
Zalogaji frittate	3 dana	2 mjeseca

Hrana	Hladnjak	Zamrzivač
Mafini i pogačice	2 dana u kutiji (na sobnoj temperaturi)	3 mjeseca
Keksi, štapići i čips od jabuke	3–4 dana u limenci (na sobnoj temperaturi)	Umjesto toga zamrznite sirovo tijesto
Umak za pizzu sa skrivenim povrćem	4 dana	3 mjeseca

Ostatke podgrijavajte samo jednom, dok ne budu vrući do kraja. Kad ste u sumnji, bacite.

Tablica „Probaj!”

Isprintajte ili prepišite ovu tablicu i zalijepite je na hladnjak. Svaki put kad vaše dijete proba novu hranu, makar samo jedan mali zalogaj, doda naljepnicu, kvačicu ili zvjezdicu. Radi se o hrabrosti, a ne o tome da se pojede cijeli tanjur. Prazne retke ispunite vlastitim novim namirnicama.

Hrana koju sam probao/la	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan	4. tjedan	Moja ocjena: Fino / Može / Još ne
Domaći pileći nuggetsi					
Domaći riblji štapići					
Zalogajčići od brokule i sira					

Hrana koju sam probao/la	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan	4. tjedan	Moja ocjena: Fino / Može / Još ne
Pomfrit od batata					
Pomfrit od povrća u boji duge					
Pizza sa skrivenim povrćem					
Okruglice s povrćem unutra					
Mali odresci od lososa i krumpira					
Janjeći ćevapi					
Štapići krastavca					
Trakice paprike					
Grašak					

Savjet: Dogovorite malu nagradu koja nije hrana za svakih 10 naljepnica: izbor sljedećeg obiteljskog filma, dodatna priča za laku noć ili izlet u park. Hranu izostavite iz nagrada da poslastice ne postanu nagrada za jedenje povrća.

Tjedni popis za dječju večeru

- □ Odaberite 3 recepta iz ove knjige za tjedan i pustite dijete da izabere jedan od njih.
- □ Napišite popis za kupnju i provjerite imate li ulje, krušne mrvice, brašno i jaja.
- □ Napravite jednu seriju nečega za zamrzivač (nuggetse, okruglice ili krumpirići s osmijehom).
- □ Planirajte jednu novu namirnicu za ponuditi uz poznatu, sigurnu hranu.
- □ Dajte djetetu jedan kuhinjski zadatak ovaj tjedan.
- □ Zajedno ispunite tablicu „Probaj!”.
- □ Očistite košaru i ladicu air fryera kad se ohlade.

Hvala vam što kuhate sa mnom. Nadam se da će ova knjiga unijeti nekoliko mirnijih i sretnijih večera u vašu obitelj.