MARTINA NOVAK

JEFTINO I UKUSNO U AIR FRYERU

Jednostavna i povoljna jela za cijelu obitelj

JEFTINO · UKUSNO · ZA CIJELU OBITELJ



MARTINA NOVAK

LIBROVA

KNJIGA 2 · UZ KUPNJU

Jeftino i ukusno u air fryeru

Jeftina i zasitna jela za cijelu obitelj od jednostavnih namirnica

Jeftino · Ukusno · Za cijelu obitelj

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

Jeftino i ukusno u air fryeru – Jeftina i zasitna jela za cijelu obitelj od jednostavnih namirnica
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. Kupnja i kuhanje s malo novca
3. Krumpir, riža i tjestenina iz pećnice
4. Pileći bataci, mljeveno meso i kobasice
5. Jaja, grah i leća
6. Ostaci za novi obrok
7. Obiteljske tepsije i pite
8. Tjedni plan štednje i popis namirnica

Od autorice

Bok i dobrodošli u moju kuhinju.

Ovu sam knjigu napisala za tjedne u kojima je novca malo, a svi kod kuće ipak su gladni. Za kraj mjeseca, kad hladnjak izgleda pomalo prazno, ali u ormariću još ima konzerva graha, vrećica riže i nekoliko krumpira. Za večeri kad želite na stol staviti pravi, siti obrok, a da ne potrošite bogatstvo.

Jeftino kuhanje ne mora značiti dosadnu hranu. Neka od najukusnijih jela koja poznajem rade se od najjeftinijih namirnica u dućanu: hrskavi krumpir, tjestenina iz pećnice sa sirom, ljepljivi pileći bataci, lonac graha sa zlatnom korom. Vaš je air fryer savršen za takvo kuhanje. Brzo se zagrije, troši malo ulja, a jednostavne namirnice pretvara u hrskave i zlatne.

Što ćete naći u ovoj knjizi

- **44 sita recepta** za cijelu obitelj, od namirnica iz bilo kojeg supermarketa.
- **Temperatura i vrijeme** za svaki recept, uz jasne znakove po kojima ćete znati da je jelo gotovo.
- Poglavlje o **kupnji i kuhanju s malo novca**: što držati u ormariću, kako kuhati u većim količinama, kako iskoristiti ostatke i kako sigurno zamrznuti hranu.

- Cijelo poglavlje o **ostacima u novom ruhu**, da stari kruh, kuhana riža i ostaci nedjeljnog ručka postanu novi obrok umjesto da završe u smeću.
- **Tjedni jelovnik za štedljive** i **popis namirnica za ormarić** na kraju knjige, spremni za upotrebu.

Svaki recept ima oznaku „Povoljno”. Cijene se mijenjaju od dućana do dućana i iz mjeseca u mjesec, pa ne navodim točne iznose. Umjesto toga, oznaka vam govori da je jelo napravljeno od jeftinih, svakodnevnih namirnica. Ako je recept posebno jeftin, nazvala sam ga „Vrlo povoljno”.

Nekoliko riječi prije početka

Ne treba vam nikakvo iskustvo. Pročitajte recept jednom od početka do kraja, izvadite namirnice i slijedite korake jedan po jedan. Ako je vaš air fryer malen, jednostavno kuhajte u dvije ture. Air fryeri se malo razlikuju, pa kad prvi put radite neki recept, provjerite hranu nekoliko minuta prije kraja.

Najvažnije od svega: uživajte. Jeftin obrok skuhan kod kuće i podijeljen za stolom jedna je od najljepših stvari na svijetu.

S toplim željama iz moje kuhinje u vašu,

Martina

Kupnja i kuhanje s malo novca

Jeftino kuhanje počinje prije nego što uključite air fryer. Malo planiranja, dobro opskrbljen ormarić i pametno korišten zamrzivač uštedjet će vam više novca od bilo kojeg pojedinog recepta. Ovo poglavlje pokazuje kako.

Kako koristiti ovu knjigu

- **Prvo pročitajte cijeli recept.** Provjerite imate li sve namirnice i stane li jelo u vaš air fryer.
- **Zagrijte air fryer 3 minute** na temperaturu iz recepta, osim ako vaš uređaj to ne zahtijeva. Hrana se ravnomjernije peče i postaje hrskavija.
- **Ne punite košaru previše.** Vrućem zraku treba prostor za kretanje. Ako je hrana nagomilana, kuha se na pari umjesto da postane hrskava. Po potrebi kuhajte u dvije ture.
- **Protresite ili okrenite** hranu na pola vremena kad recept to traži.
- **Prvi put provjerite ranije.** Air fryeri se razlikuju. Pogledajte hranu 3 – 5 minuta prije isteka vremena.
- **Koristite kuhinjski termometar** ako ga imate. Piletina, puretina i mljeveno meso moraju u sredini doseći 75 °C. Svinjetina mora doseći 70 °C.

Posude koje trebate

Mnogi recepti u ovoj knjizi su zapečena jela i pite. Za njih vam treba posuda otporna na toplinu koja stane u air fryer s malo prostora oko sebe. **Okrugla ili četvrtasta posuda od 20 cm** (metalna, staklena ili keramička) stane u većinu košara od 5 litara ili više. Izmjerite košaru prije kupnje posude. Ako imate air fryer u obliku pećnice, možete koristiti njegove pladnjeve.

Još nekoliko stvari olakšava posao:

- papir za pečenje ili silikonske podloge (manje pranja posuđa);
- sprej za ulje ili kuhinjska četkica (tako utrošite samo žličicu ili dvije ulja);
- hvataljke otporne na toplinu i rukavice za pećnicu;
- kuhinjski termometar (nije obavezan, ali vrlo koristan).

> **Sigurnost:** Nikada ne stavljajte slobodan papir za pečenje u air fryer tijekom zagrijavanja, jer ga ventilator može podići na grijaći element. Uvijek ga pritisnite hranom. Ako posudu pokrivate folijom, čvrsto je podvucite oko rubova kako je zrak ne bi otpuhao.

Kad umjesto toga koristite običnu pećnicu

Svi su recepti napisani za air fryer. Ako želite skuhati veću količinu u običnoj pećnici, koristite oko 20 °C višu temperaturu

od one za air fryer i dodajte 5 – 15 minuta. Zapamtite da pećnica s ventilatorom radi toplije: za nju koristite 20 °C manje nego za običnu pećnicu. Primjer: 200 °C u običnoj pećnici = 180 °C u pećnici s ventilatorom. Uvijek provjerite znakove gotovosti u receptu.

Popis namirnica za ormarić

Uz ove osnovne namirnice kod kuće većinu recepata iz ove knjige možete napraviti uz samo jednu ili dvije svježe namirnice iz dućana. Kupujte trgovačke marke dućana (Konzum, Lidl, Spar, Plodine, Kaufland): obično su jednako dobre, a puno jeftinije. Popis za ispis naći ćete u posljednjem poglavlju.

Gdje	Što držati
Ormarić: ugljikohidrati	Riža, suha tjestenina, glatko brašno, oštro brašno s praškom za pecivo, zobene pahuljice, suhe krušne mrvice
Ormarić: konzerve	Pasirana ili sjeckana rajčica, pečeni grah, crveni grah, slanutak, crvena leća (suha ili iz konzerve), kukuruz šećerac, tuna, mesni narezak iz konzerve
Ormarić: okusi	Kocke za juhu, koncentrat rajčice, senf, med, sojin umak, worcester umak, češnjak u prahu, suha miješana začinska bilja, slatka paprika, blagi curry, mljeveni kumin, čili pahuljice, sol, crni papar
Ormarić: ulje i ocat	Suncokretovo ili biljno ulje, mala boca maslinova ulja (po želji), vinski ocat

Gdje	Što držati
Polica za povrće	Krumpir, luk, mrkva, češnjak
Hladnjak	Jaja, mlijeko, maslac ili margarin, tvrdi sir
Zamrzivač	Smrznuti grašak, smrznuta miješana povrća, smrznuti špinat, narezani kruh, lisnato tijesto, pileći bataci, mljeveno meso, kobasice

Deset navika koje štede novac

1. **Planirajte obroke za tjedan** prije odlaska u kupnju. Iskoristite jelovnik iz posljednjeg poglavlja.
2. **Napišite popis za kupnju** i držite ga se.
3. **Prvo provjerite što već imate** u hladnjaku, zamrzivaču i ormariću.
4. **Kupujte jeftinije dijelove:** pileće batake i zabatke umjesto prsa, mljeveno meso, kobasice.
5. **Kupujte povrće na komad ili na kilogram**, tako plaćate samo ono što vam treba.
6. **Gledajte cijenu po kilogramu** na polici, a ne samo cijenu pakiranja.
7. **Koristite smrznuto povrće.** Jeftino je, traje mjesecima i nema bacanja.
8. **Produljite meso grahom, lećom, zobenim pahuljicama ili povrćem.** Pakiranje mljevenog mesa

tako ide puno dalje.

9. **Sir ribajte sami** iz komada. Zreliji, jači sir daje više okusa, pa ga treba manje.
10. **Ne bacajte ostatke.** Pretvorite ih u novi obrok (pogledajte poglavlje „Ostaci u novom ruhu").

Kuhanje u većim količinama

Kuhanje u većim količinama znači da jednom skuhate dvostruku količinu i jedete je dvaput: jednom danas, a jednom iz zamrzivača u zauzet dan. Štedi novac, vrijeme i energiju.

- **Dobro za kuhanje unaprijed:** mesne okruglice, pečeni čili, pljeskavice od graha, kotleti od leće, pita od mljevenog mesa i krumpira, kasirola od kobasica i graha, savijače od kobasica.
- **Skuhajte osnovu, ne uvijek cijelo jelo.** Na primjer, skuhajte veću količinu mljevenog mesa s lukom i rajčicom. Polovicu upotrijebite danas za pečeni čili, a polovicu zamrznite za pitu od mljevenog mesa i krumpira sljedeći tjedan.
- **Hranu brzo ohladite.** Rasporedite je u plitku posudu i stavite u hladnjak ili zamrzivač unutar 2 sata (rižu unutar 1 sata).
- **Sve označite** imenom i datumom.

Korištenje ostataka

Svaki recept u ovoj knjizi navodi koliko dugo se čuva. Općenito:

- Kuhano meso, tjestenina i povrće čuvaju se **2 – 3 dana** u poklopljenoj posudi u hladnjaku.
- **Kuhana riža** poseban je slučaj: ohladite je unutar 1 sata, čuvajte u hladnjaku i pojedite unutar **24 sata**.
- Ostatke zagrijavajte **samo jednom**, dok ne budu kipuće vrući u cijelosti.

Poglavlje „Ostaci u novom ruhu" donosi vam recepte za stari kruh, kuhanu rižu, kuhanu tjesteninu, pire od krumpira i ostatke nedjeljnog ručka.

Zamrzavanje

Hrana	Vrijeme u zamrzivaču	Kako odmrznuti
Sirova piletina, mljeveno meso, kobasice	Do 3 mjeseca	Preko noći u hladnjaku, na tanjuru
Kuhana zapečena jela, pite, kasirole	Do 3 mjeseca	Preko noći u hladnjaku
Mesne okruglice, pljeskavice, kotleti (kuhani ili sirovi)	Do 3 mjeseca	Preko noći u hladnjaku ili pecite iz smrznutog ako recept to navodi

Hrana	Vrijeme u zamrzivaču	Kako odmrznuti
Kruh i krušne mrvice	Do 3 mjeseca	Tostirajte iz smrznutog ili odmrznite na sobnoj temperaturi
Naribani sir	Do 3 mjeseca	Koristite izravno iz zamrzivača
Kuhana riža	Do 1 mjesec	Odmrznite u hladnjaku i zagrijte dok ne bude kipuće vruća; potrošite unutar 24 sata nakon odmrzavanja

Savjet: Zamrzavajte hranu položenu u plosnatim vrećicama za zamrzavanje. Zauzima manje mjesta, brže se zamrzava i brže odmrzava.

Sigurnost hrane: Nikada ne zamrzavajte ponovno sirovo meso koje je odmrznuto, osim ako ga prvo ne skuhate. Meso ne odmrzavajte na sobnoj temperaturi. Ako ste u dvojbi, bacite.

Pet čestih pogrešaka

1. **Previše hrane u košari.** Hrana postane mekana i blijeda. Ostavite prostora i pecite u više tura.
2. **Nimalo ulja.** Žličica ulja čini krumpir i krušne mrvice hrskavima i zlatnima.
3. **Previše ulja.** Curi i dimi. Prskajte ili premažite, ne ulijevajte.

4. **Ne provjeravate sredinu.** Vanjski dio piletine može izgledati gotov dok je unutrašnjost još sirova. Zarežite najdeblji dio ili upotrijebite termometar.
5. **Prevelika posuda.** Ako posuda dodiruje stranice košare, zrak ne može strujati i hrana se peče neravnomjerno.

Krumpir, riža i tjestenina iz pećnice

Krumpir, riža i tjestenina srce su jeftinog obiteljskog kuhanja. Siti su, koštaju vrlo malo i gotovo svi ih vole. U ovom ćete poglavlju od njih napraviti zlatna zapečena jela, hrskave krumpir-tave i utješna jela koja za malo novca nahrane četiri osobe.

> **Savjet:** Za zapečenu tjesteninu kuhajte tjesteninu 2 minute kraće nego što piše na pakiranju. Doskuha se u air fryeru i ostaje čvrsta umjesto da se raskuha.

Zapečeni krumpir s porilukom i sirom

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 50 min · Air fryer 170 °C · posuda od 20 cm · Povoljno

Tanke kriške krumpira kuhane u mlijeku s češnjakom i mekim porilukom, sa zlatnom korom od sira. Odlično samostalno uz zelenu salatu ili kao prilog kobasicama.

SASTOJCI

- 800 g brašnastog krumpira, oguljenog
- 1 veliki poriluk (oko 250 g)
- 15 g maslaca
- 2 režnja češnjaka, zdrobljena
- 4 dl mlijeka
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra
- 80 g zrelog tvrdog sira, naribanog

PRIPREMA

1. Narežite krumpir na tanke kriške, debljine oko 3 mm. Ne ispirite ga: škrob pomaže zgusnuti umak.
2. Odrežite korijen i vrh poriluka, prerežite ga po dužini na pola i isperite zemlju. Narežite ga na tanke kolutove.
3. U velikom loncu otopite maslac na srednjoj vatri. Dodajte poriluk i pecite 5 minuta uz miješanje, dok ne omekša.

4. Dodajte češnjak, mlijeko, sol, papar i kriške krumpira. Zakuhajte na lagano i kuhajte 8 – 10 minuta, povremeno pažljivo miješajući, dok krumpir tek ne omekša, a mlijeko se malo ne zgusne.
5. Zagrijte air fryer na 170 °C 3 minute.
6. Žlicom prebacite krumpir, poriluk i mlijeko u vatrostalnu posudu od 20 cm i ravnomjerno rasporedite. Pospite sirom.
7. Pecite u air fryeru na 170 °C 20 – 25 minuta, dok vrh ne postane zlatan i ne mjehuri, a nož ne prolazi lako kroz krumpir.
8. Ostavite da odstoji 5 minuta prije posluživanja kako bi se umak slegnuo.

Čuva se 2 dana u poklopljenoj posudi u hladnjaku. Zagrijte jednom na 170 °C 10 – 12 minuta dok ne bude kipuće vruće. Sadrži mlijeko. Varijacija: umjesto poriluka upotrijebite 1 veliki luk ili dodajte 100 g sitno narezane kuhane šunke na krumpir prije sira.

Hrskavi pečeni krumpir s grahom i sirom

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 55 min · Air fryer 200 °C · Vrlo povoljno

Air fryer daje pečenom krumpiru hrskavu, slanu koru i pahuljastu unutrašnjost. S grahom i otopljenim sirom jedan je od najjeftinijih sitih obroka.

SASTOJCI

- 4 srednja krumpira za pečenje (oko 250 g svaki)
- 2 žličice biljnog ulja
- ½ žličice soli
- 1 konzerva (415 g) pečenog graha
- 100 g zrelog tvrdog sira, naribanog
- 15 g maslaca (po želji)

PRIPREMA

1. Operite krumpire četkom pod hladnom vodom i dobro ih osušite kuhinjskim papirom.
2. Svaki krumpir 5 – 6 puta probodite vilicom. Premažite uljem i pospite solju.
3. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute. Krumpire stavite u košaru u jednom sloju, uz malo razmaka među njima.
4. Pecite 40 – 50 minuta, na pola vremena ih okrenite. Gotovi su kad je kora hrskava, a nož ulazi u sredinu bez otpora.

5. Oko 5 minuta prije kraja zagrijte grah u maloj posudi na laganoj vatri dok ne bude vruć, povremeno miješajući.
6. Na vrhu svakog krumpira zarežite križ i lagano stisnite bokove da se otvori. Po želji dodajte malo maslaca.
7. Žlicom stavite grah na krumpire i pospite sirom. Vratite ih u air fryer na 2 – 3 minute na 200 °C, dok se sir ne otopi.

Pečeni krumpiri (bez dodataka) čuvaju se 2 dana u hladnjaku; zagrijte ih na 180 °C 8 – 10 minuta dok ne budu kipuće vrući. Sadrži mlijeko. Česta pogreška: mokra kora ne postaje hrskava, zato krumpire uvijek dobro osušite. Varijacija: umjesto graha stavite tunu iz konzerve pomiješanu s kukuruzom šećercem i žlicom majoneze.

Krumpir s konzerviranom govedinom i hrskavim rubovima

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min · Air fryer 200 °C · Povoljno

Klasik iz ormarića: hrskave kockice krumpira, mekan luk i komadići konzervirane govedine (corned beef). Poslužite uz jaje na oko ili pečeni grah za izdašnu večeru.

SASTOJCI

- 600 g krumpira, oguljenog i narezanog na kockice od 1,5 cm
- 1 luk, sjeckan
- 1 žlica biljnog ulja
- ½ žličice slatke paprike
- 1 konzerva (340 g) konzervirane govedine (corned beef), ohlađene
- 1 žličica worcester umaka
- Crni papar

PRIPREMA

1. Kockice krumpira stavite u zdjelu hladne vode na 5 minuta, zatim ih ocijedite i dobro osušite čistom kuhinjskom krpom.
2. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
3. U zdjeli promiješajte krumpir i luk s uljem i paprikom.

4. Prebacite u košaru i pecite 15 minuta, protresite košaru svakih 5 minuta, dok krumpir ne postane zlatan i mekan.
5. Dok se krumpir peče, otvorite konzervu govedine i narežite je na kocke od 2 cm. Reže se urednije ako je konzerva bila u hladnjaku.
6. Dodajte govedinu u košaru, pokapajte worcester umakom, pospite obilno crnim paprom i nježno promiješajte.
7. Pecite još 6 – 8 minuta, jednom protresite, dok govedina ne bude kipuće vruća i hrskava na rubovima.

Čuva se 2 dana u hladnjaku. Zagrijte jednom na 200 °C 5 – 6 minuta dok ne bude kipuće vruće. Worcester umak sadrži ribu. Varijacija: uz govedinu dodajte šaku smrznutog graška ili kukuruza šećerca. Česta pogreška: previše miješanja razbija govedinu; miješajte nježno.

Zapečena tjestenina s tunom i kukuruzom

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 35 min · Air fryer 180 °C · posuda od 20 cm · Povoljno

Kremasta, sirasta i napravljena gotovo u cijelosti od namirnica iz ormarića. Obiteljski favorit za kraj mjeseca.

SASTOJCI

- 300 g suhe tjestenine (penne ili fusilli)
- 30 g maslaca
- 30 g glatkog brašna
- 5 dl mlijeka
- 1 žličica senfa
- 100 g zrelog tvrdog sira, naribanog
- 2 konzerve (145 g svaka) tune u vlastitom soku, ocijeđene
- 1 mala konzerva (198 g) kukuruza šećerca, ocijeđenog
- Sol i crni papar

PRIPREMA

1. Skuhajte tjesteninu u velikom loncu slane kipuće vode 2 minute kraće nego što piše na pakiranju. Ocijedite.
2. Dok se tjestenina kuha, napravite umak. Otopite maslac u loncu na srednjoj vatri. Umiješajte brašno i kuhajte 1 minutu.

3. Maknite lonac s vatre i dodajte mlijeko malo po malo, dobro mutite nakon svakog dodavanja da ne ostanu grudice.
4. Vratite lonac na vatru i miješajte dok umak ne zakuha i ne zgusne se, oko 3 – 4 minute. Umiješajte senf i dvije trećine sira. Začinite solju i paprom.
5. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute.
6. Pomiješajte tjesteninu, umak, tunu (razdvojenu na listiće) i kukuruz. Žlicom prebacite u vatrostalnu posudu od 20 cm i odozgo pospite ostatak sira.
7. Pecite u air fryeru na 180 °C 12 – 15 minuta, dok vrh ne porumeni, a rubovi ne zamjehure.

Čuva se 2 dana u hladnjaku ili zamrznite u porcijama do 1 mjesec. Zagrijte jednom na 170 °C 12 – 15 minuta (pokrijte folijom ako vrh prebrzo porumeni) dok ne bude kipuće vruće. Sadrži gluten, mlijeko i ribu. Varijacija: s tunom dodajte u umak 100 g smrznutog graška.

Zapečena tjestenina s rajčicom i tikvicom

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 40 min · Air fryer 200 °C, zatim 180 °C · posuda od 20 cm · Povoljno

Bezmesno zapečeno jelo s pečenim povrćem, bogatim umakom od rajčice i rastegnutom otopljenom mozzarellom na vrhu.

SASTOJCI

- 300 g suhe tjestenine
- 1 tikvica, narezana na kockice od 1,5 cm
- 1 luk, sjeckan
- 1 žlica biljnog ulja
- 2 režnja češnjaka, zdrobljena
- 1 konzerva (400 g) sjeckane rajčice
- 1 žlica koncentrata rajčice
- 1 žličica suhog miješanog začinskog bilja
- ½ žličice šećera
- Sol i crni papar
- 1 kugla (125 g) mozzarelle, natrgana na komadiće
- 30 g tvrdog sira, naribanog

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Tikvicu i luk pomiješajte s uljem. Pecite 10 minuta, jednom protresite, dok ne omekšaju i ne počnu smeđiti

na rubovima.

3. U međuvremenu skuhajte tjesteninu 2 minute kraće nego što piše na pakiranju. Ocijedite, sačuvajte 1 dl vode od kuhanja.
4. U velikoj zdjeli pomiješajte sjeckanu rajčicu, koncentrat rajčice, češnjak, začinsko bilje, šećer, prstohvat soli i papra.
5. Dodajte tjesteninu, pečeno povrće i sačuvanu vodu od tjestenine. Dobro promiješajte i žlicom prebacite u vatrostalnu posudu od 20 cm.
6. Odozgo stavite mozzarellu i tvrdi sir.
7. Smanjite air fryer na 180 °C. Pecite 12 – 15 minuta, dok se sir ne otopi, mjestimice ne porumeni, a umak ne zamjehuri.

Čuva se 2 dana u hladnjaku ili zamrznite do 1 mjesec. Zagrijte jednom na 170 °C 12 – 15 minuta dok ne bude kipuće vruće. Sadrži gluten i mlijeko. Varijacija: umjesto tikvice upotrijebite 1 crvenu papriku ili pola patlidžana. Česta pogreška: bez sačuvane vode od tjestenine jelo može ispasti suho.

Makaroni sa sirom i hrskavim vrhom

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 35 min · Air fryer 180 °C · posuda od 20 cm · Vrlo povoljno

Glatki makaroni sa sirom ispod zlatne korice od krušnih mrvica. Čista utjeha na tanjuru, od šačice jeftinih namirnica.

SASTOJCI

- 250 g suhih makarona
- 40 g maslaca
- 40 g glatkog brašna
- 6 dl mlijeka
- 1 žličica senfa
- 150 g zrelog tvrdog sira, naribanog
- Sol i crni papar
- 30 g suhih krušnih mrvica (ili 1 kriška starog kruha, pretvorena u mrvice)
- 1 žličica biljnog ulja

PRIPREMA

1. Skuhajte makarone 2 minute kraće nego što piše na pakiranju. Ocijedite.
2. Otopite maslac u loncu na srednjoj vatri. Umiješajte brašno i kuhajte 1 minutu.

3. Maknite lonac s vatre i postupno umutite mlijeko, malo po malo, dok ne bude glatko.
4. Vratite na vatru i miješajte dok umak ne zakuha i ne zgusne se, 3 – 4 minute. Maknite s vatre i umiješajte senf i 120 g sira. Začinite solju i paprom.
5. Umiješajte makarone i žlicom prebacite u vatrostalnu posudu od 20 cm.
6. Pomiješajte krušne mrvice s uljem i ostatkom sira. Pospite odozgo.
7. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute. Pecite 12 – 15 minuta, dok vrh ne postane hrskav i zlatan, a umak ne zamjehuri na rubovima.

Čuva se 2 dana u hladnjaku ili zamrznite do 1 mjesec. Zagrijte jednom na 170 °C 12 – 15 minuta, uz malo umiješanog mlijeka, dok ne bude kipuće vruće. Sadrži gluten i mlijeko. Česta pogreška: ako sir dodate dok umak još kipi, može postati zrnat; uvijek prvo maknite lonac s vatre. Varijacija: prije pečenja umiješajte 2 narezane rajčice ili šaku smrznutog graška.

Pečena riža s povrćem, graškom i kukuruzom

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 45 min · Air fryer 180 °C · posuda od 20 cm · Vrlo povoljno

Riža pečena u temeljcu dok ne postane rahla i puna okusa, bez lonca koji morate pratiti. Poslužite je samu ili uz pileće batake ili kobasice.

SASTOJCI

- 1 luk, sitno sjeckan
- 1 mrkva, sitno narezana na kockice
- 1 žlica biljnog ulja
- 250 g dugozrnate riže
- 1 žličica slatke paprike
- 6 dl kipućeg povrtnog ili pilećeg temeljca (od 1 kocke za juhu)
- 100 g smrznutog graška
- 100 g kukuruza šećerca (iz konzerve, ocijeđenog, ili smrznutog)
- Sol i crni papar

PRIPREMA

1. Isperite rižu u cjedilu pod hladnom vodom dok voda ne postane gotovo bistra. Dobro ocijedite.
2. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute.

3. Luk, mrkvu i ulje stavite u vatrostalnu posudu od 20 cm (dubine najmanje 6 cm) i promiješajte. Pecite 5 minuta, dok luk ne počne mekšati.
4. Umiješajte rižu i papriku. Pažljivo ulijte kipući temeljac i jednom promiješajte.
5. Posudu čvrsto prekrijte folijom, dobro je podvucite oko rubova da je zrak ne otpuše.
6. Pecite u air fryeru na 180 °C 25 minuta. Pažljivo podignite kut folije (pazite na paru) i provjerite: većina tekućine trebala bi biti upijena.
7. Umiješajte grašak i kukuruz, ponovno pokrijte i pecite još 5 – 8 minuta, dok riža ne omekša, a sva tekućina ne nestane.
8. Ostavite pokriveno da odstoji 5 minuta. Razrahlite vilicom i začinite po ukusu.

Ostatke ohladite unutar 1 sata, čuvajte u hladnjaku i pojedite unutar 24 sata. Zagrijte samo jednom, dok ne bude kipuće vruće. Česta pogreška: hladan temeljac čini da se riža neravnomjerno skuha; uvijek koristite kipući temeljac. Varijacija: uz papriku dodajte 1 žličicu blagog curryja ili s graškom umiješajte ostatke kuhane piletine.

Krumpirove pljeskavice sa sirom i mladim lukom

8 komada (4 porcije) · Lako · Priprema: 25 min · Ukupno: 50 min · Air fryer 200 °C · Vrlo povoljno

Zlatne krumpirove pljeskavice, hrskave izvana i mekane iznutra, napravljene samo od krumpira, sira i mladog luka. Poslužite uz pečeni grah i salatu.

SASTOJCI

- 800 g brašnastog krumpira, oguljenog i narezanog na komade
- 15 g maslaca
- 4 mlada luka, tanko narezana
- 80 g zrelog tvrdog sira, naribanog
- 1 jaje, razmućeno
- 3 žlice glatkog brašna, plus 2 žlice za uvaljivanje
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra
- 1 žlica biljnog ulja, za prskanje ili premazivanje

PRIPREMA

1. Krumpir stavite u lonac hladne slane vode. Zakuhajte i kuhajte na laganoj vatri 15 minuta, dok ne omekša kad ga probodete nožem.
2. Dobro ocijedite i ostavite u cjedilu 5 minuta da ispari. Zgnječite s maslacem do glatkoće. Ostavite da se hladi 10 minuta.

3. Umiješajte mladi luk, sir, jaje, 3 žlice brašna, sol i papar.
4. Pobrašnjenim rukama oblikujte smjesu u 8 pljeskavica debljine oko 2 cm. Lagano ih pobrašnite ostatkom brašna.
5. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute. Košaru obložite papirom za pečenje ili je premažite uljem.
6. Pljeskavice složite u jednom sloju (po potrebi pecite u dvije ture) i vrhove premažite ili poprskajte uljem.
7. Pecite 12 – 15 minuta, na pola vremena pažljivo okrenite, dok ne budu tamnozlatne i hrskave s obje strane.

Čuvaju se 2 dana u hladnjaku. Sirove pljeskavice zamrznite na pladnju, zatim u vrećici, do 3 mjeseca; pecite iz smrznutog na 190 °C 18 – 20 minuta dok u sredini ne budu kipuće vruće. Sadrži gluten, jaja i mlijeko. Česta pogreška: ako je pire topao i vlažan, pljeskavice se raspadaju; pustite ga da se ohladi i ispari.

Tjestenina s umakom od pečene paprike i rajčice

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 30 min · Air fryer 200 °C · Povoljno

Air fryer peče povrće dok ne postane slatko i lagano zapečeno. Izmiksajte ga u glatki umak koji vole čak i oni koji ne vole povrće.

SASTOJCI

- 2 crvene paprike, očišćene od sjemenki i narezane na velike komade
- 1 luk, narezan na kriške
- 4 srednje rajčice, prepolovljene
- 3 režnja češnjaka, neoguljena
- 1 žlica biljnog ili maslinova ulja
- 1 žlica koncentrata rajčice
- ½ žličice suhog miješanog začinskog bilja
- Sol i crni papar
- 350 g suhe tjestenine (špageti ili bilo koji oblik)
- 30 g tvrdog sira, naribanog, za posluživanje

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Papriku, luk, rajčice i češnjak pomiješajte s uljem i prstohvatom soli.

3. Pecite 15 – 18 minuta, jednom protresite, dok povrće ne omekša i ne porumeni na rubovima.
4. U međuvremenu skuhajte tjesteninu prema uputama na pakiranju. Prije ocjeđivanja sačuvajte 1,5 dl vode od kuhanja.
5. Iscijedite meki češnjak iz ljuske. Sve pečeno povrće, češnjak, koncentrat rajčice, začinsko bilje i 1 dl vode od tjestenine stavite u blender ili upotrijebite štapni mikser. Miksajte do glatkoće. Začinite solju i paprom.
6. Pomiješajte umak s ocijeđenom tjesteninom. Ako je pregust, dodajte još malo vode od tjestenine.
7. Poslužite s naribanim sirom odozgo.

Umak se čuva 3 dana u hladnjaku ili 3 mjeseca u zamrzivaču. Zagrijte jednom dok ne bude kipuće vruć. Sadrži gluten i mlijeko (u siru). Varijacija: za kremastu verziju umiješajte 2 žlice svježeg sira u umak ili dodajte prstohvat čili pahuljica. Česta pogreška: miksanje bez vode od tjestenine daje gust, suh umak.

Pileći bataci, mljeveno meso i kobasice

Za ukusan obrok ne trebaju vam skupi komadi mesa. Pileći zabatci i bataci jeftiniji su od prsa, ostaju sočniji i imaju više okusa. Mljeveno meso i kobasice lako se produlje zobenim pahuljicama, grahom, rižom i povrćem, pa jedno pakiranje nahrani cijelu obitelj.

Sigurnost hrane: Piletina, mljeveno meso, pljeskavice, mesne okruglice i kobasice moraju se peći dok u sredini ne dosegnu 75 °C. Ne smije ostati ružičastog mesa, a sok mora biti bistar. Nakon dodirivanja sirovog mesa operite ruke, daske i noževe.

Pileći zabatci s medom i senfom uz krumpir

3 – 4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 45 min · Air fryer 200 °C, zatim 190 °C · Povoljno

Hrskava pileća koža, ljepljiva slatka glazura i zlatni krumpir, sve u istoj košari. Cijela večera s vrlo malo pranja posuđa.

SASTOJCI

- 500 g sitnog krumpira, prepolovljenog (ili većeg krumpira narezanog na komade od 3 cm)
- 2 žličice biljnog ulja
- ½ žličice soli
- 6 pilećih zabataka s kostima i kožom (oko 800 g)
- ½ žličice slatke paprike
- Crni papar
- 2 žlice meda
- 1 žlica senfa (zrnatog ili običnog)
- 1 žličica sojina umaka

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Krumpir pomiješajte s 1 žličicom ulja i prstohvatom soli. Pecite 10 minuta.
3. U međuvremenu osušite piletinu kuhinjskim papirom. Kožu natrljajte ostatkom ulja i pospite paprikom,

ostatkom soli i malo papra.

4. Protresite krumpir i pomaknite ga na rubove košare. U sredinu stavite pileće zabatke, kožom prema gore. Ako ne stanu u jednom sloju, pecite u dvije ture.
5. Smanjite air fryer na 190 °C i pecite 18 minuta.
6. Pomiješajte med, senf i sojin umak. Premažite kožu piletine.
7. Pecite još 5 – 7 minuta, dok glazura ne postane ljepljiva i tamnozlatna, a piletina u najdebljem dijelu, uz kost, ne dosegne 75 °C. Sok mora biti bistar.
8. Piletinu ostavite da odstoji 5 minuta prije posluživanja s krumpirom.

Čuva se 2 dana u hladnjaku. Zagrijte jednom na 180 °C 8 – 10 minuta dok ne bude kipuće vruće. Sadrži senf i soju (gluten u većini sojinih umaka). Česta pogreška: ako med premažete prerano, zagorjet će; dodajte ga tek u posljednjim minutama. Varijacija: umjesto zabataka upotrijebite 8 pilećih bataka.

Pileći bataci s dimljenom paprikom

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 35 min · Air fryer 190 °C · Vrlo povoljno

Bataci su jedan od najjeftinijih komada mesa u dućanu. S jednostavnom mješavinom začina ispadnu hrskavi, dimljeni i sočni. Poslužite uz rižu, salatu od kupusa ili pečeni krumpir.

SASTOJCI

- 8 pilećih bataka (oko 1 kg)
- 1 žlica biljnog ulja
- 2 žličice slatke paprike (dimljene paprike ako je imate)
- 1 žličica češnjaka u prahu
- 1 žličica suhog miješanog začinskog bilja
- 1 žličica smeđeg šećera (po želji)
- ¾ žličice soli
- ¼ žličice crnog papra

PRIPREMA

1. Osušite batke kuhinjskim papirom. Na najdebljem dijelu svakog napravite 2 plitka reza: tako se ravnomjernije peku.
2. U velikoj zdjeli pomiješajte ulje sa svim začinima, šećerom, solju i paprom.
3. Dodajte batke i smjesu utrljajte posvuda.

4. Zagrijte air fryer na 190 °C 3 minute.
5. Batke stavite u košaru u jednom sloju, uz malo razmaka među njima. Po potrebi pecite u dvije ture.
6. Pecite 22 – 25 minuta, na pola vremena okrenite, dok koža ne postane hrskava i tamnozlatna.
7. Provjerite najdeblji batak: uz kost mora doseći 75 °C, bez ružičastog mesa i s bistrim sokom. Ako nije, pecite još 3 – 5 minuta.

Čuva se 2 dana u hladnjaku. Jedite hladno sljedeći dan ili zagrijte jednom na 180 °C 8 minuta dok ne bude kipuće vruće. Sirove batke u mješavini začina zamrznite do 3 mjeseca; odmrznite u hladnjaku prije pečenja. Varijacija: umjesto paprike stavite 2 žličice blagog curryja. Česta pogreška: pretrpana košara daje blijedu, mekanu kožu.

Pileći zabatci s limunom i začinskim biljem uz mrkvu i luk

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 40 min · Air fryer 190 °C · Povoljno

Zabatci bez kosti sa svježim limunom i začinskim biljem, pečeni sa slatkom mrkvom i crvenim lukom. Poslužite uz rižu ili kruh da upijete sok.

SASTOJCI

- 4 mrkve (oko 400 g), oguljene i narezane na štapiće debljine 1 cm
- 2 crvena luka, narezana na kriške
- 1½ žlice biljnog ili maslinova ulja
- 600 g pilećih zabataka bez kosti i kože (oko 6 – 8 zabataka)
- 1 limun (korica i sok)
- 2 režnja češnjaka, zdrobljena
- 1 žličica suhog miješanog začinskog bilja
- ¾ žličice soli i prstohvat crnog papra

PRIPREMA

1. U zdjeli pomiješajte piletinu s 1 žlicom ulja, koricom limuna, 1 žlicom limunova soka, češnjakom, začinskim biljem, solju i paprom. Ostavite 10 minuta (ili do 12 sati, pokriveno, u hladnjaku).

2. Zagrijte air fryer na 190 °C 3 minute.
3. Mrkvu i luk pomiješajte s ostatkom ulja. Pecite 8 minuta.
4. Protresite povrće i na njega položite pileće zabatke.
5. Pecite 15 – 18 minuta, na pola vremena okrenite piletinu, dok ne postane zlatna i u najdebljem dijelu ne dosegne 75 °C. Jedan zabatak prerežite: ne smije biti ružičast.
6. Prije posluživanja prelijte sve ostatkom limunova soka.

Čuva se 2 dana u hladnjaku. Zagrijte jednom na 180 °C 6 – 8 minuta dok ne bude kipuće vruće. Varijacija: s mrkvom dodajte 200 g prepolovljenog sitnog krumpira i pecite ga 5 minuta duže. Česta pogreška: pregusti štapići mrkve ostanu tvrdi; držite ih na oko 1 cm.

Goveđe mesne okruglice u umaku od rajčice

24 okruglice (4 porcije) · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 40 min · Air fryer 190 °C, zatim 180 °C · posuda od 20 cm · Povoljno

Zobene pahuljice produljuju mljeveno meso i drže okruglice mekanima. Poslužite ih uz špagete, rižu, pire od krumpira ili u hrskavom pecivu.

SASTOJCI

- 500 g mljevene govedine
- 40 g zobenih pahuljica
- 1 jaje
- 1 mali luk, naribani
- 1 žličica suhog miješanog začinskog bilja
- ¾ žličice soli i prstohvat crnog papra
- 1 žličica biljnog ulja
- **Za umak:** 1 konzerva (400 g) sjeckane rajčice, 1 žlica koncentrata rajčice, 1 režanj češnjaka (zdrobljen), ½ žličice šećera, ½ žličice suhog miješanog začinskog bilja, 0,5 dl vode

PRIPREMA

1. U velikoj zdjeli rukama dobro sjedinite mljeveno meso, zobene pahuljice, jaje, luk, začinsko bilje, sol i papar.
2. Mokrim rukama oblikujte 24 kuglice, svaku otprilike veličine oraha.

3. Zagrijte air fryer na 190 °C 3 minute. Košaru premažite uljem.
4. Okruglice stavite u košaru u jednom sloju (po potrebi u dvije ture). Pecite 10 minuta, na pola vremena protresite, dok ne porumene sa svih strana.
5. U međuvremenu pomiješajte sve sastojke za umak u vatrostalnoj posudi od 20 cm.
6. Prebacite pečene okruglice u umak i okrenite ih da se oblože.
7. Pecite u air fryeru na 180 °C 10 – 12 minuta, jednom promiješajte, dok umak ne zamjehuri, a okruglice u sredini ne dosegnu 75 °C, bez ružičastog u unutrašnjosti.

Čuva se 2 dana u hladnjaku ili zamrznite u umaku do 3 mjeseca. Odmrznite u hladnjaku i zagrijte jednom dok ne bude kipuće vruće. Sadrži gluten (zob može sadržavati gluten) i jaja. Varijacija: upotrijebite pola govedine, pola svinjetine. Česta pogreška: pretjerano gnječenje smjese čini okruglice žilavima; miješajte nježno.

Punjene paprike mljevenim mesom, rižom i sirom

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 40 min · Air fryer 180 °C · Povoljno

Pola pakiranja mljevenog mesa, malo riže i konzerva rajčice pune osam polovica paprike. Šareno, sito i dobar način da iskoristite kuhanu rižu od jučer.

SASTOJCI

- 4 paprike (bilo koje boje)
- 1 žličica biljnog ulja
- 250 g mljevene govedine
- 1 luk, sitno sjeckan
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 1 žličica slatke paprike
- 200 g sjeckane rajčice (pola konzerve od 400 g)
- 250 g kuhane riže (oko 100 g nekuhane ili 1 vrećica gotove kuhane riže)
- Sol i crni papar
- 60 g zrelog tvrdog sira, naribanog

PRIPREMA

1. Zagrijte ulje u tavi na srednje jakoj vatri. Dodajte mljeveno meso i luk i pecite 8 minuta, žlicom razbijajte meso, dok ne porumeni i ne ostane ružičastog.

2. Dodajte češnjak i papriku i pecite 1 minutu. Umiješajte rajčicu i rižu i zagrijavajte 2 – 3 minute. Začinite solju i paprom.
3. Paprike prerežite po dužini na pola. Uklonite sjemenke i bijele dijelove, ali ostavite peteljku (pomaže da polovice zadrže oblik).
4. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute.
5. Svaku polovicu paprike napunite smjesom s mesom, lagano je pritisnite. Stavite ih u košaru ili na pladanj (po potrebi u dvije ture).
6. Pecite 12 minuta. Odozgo pospite sirom i pecite još 3 – 5 minuta, dok paprike ne omekšaju na rubovima, sir ne postane zlatan, a nadjev ne bude kipuće vruć (75 °C).

Čuva se 2 dana u hladnjaku (ako ste koristili ostatke riže, pojedite unutar 24 sata od prvog kuhanja riže). Zagrijte jednom na 180 °C 8 – 10 minuta dok ne bude kipuće vruće. Sadrži mlijeko. Varijacija: umjesto mljevenog mesa upotrijebite 1 konzervu (400 g) ocijeđenog crvenog graha za bezmesnu verziju.

Pljeskavice od svinjetine i jabuke

6 pljeskavica · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 30 min · Air fryer 190 °C · Povoljno

Naribana jabuka drži ove pljeskavice sočnima i daje im nježnu slatkoću. Poslužite u mekanim pecivima sa zelenom salatom i rajčicom ili uz krumpir i grašak.

SASTOJCI

- 500 g mljevene svinjetine
- 1 jabuka za jelo, oguljena i naribana
- 1 mali luk, naribani
- 30 g suhih krušnih mrvica
- 1 žličica suhe kadulje (ili suhog miješanog začinskog bilja)
- ¾ žličice soli i prstohvat crnog papra
- 1 žličica biljnog ulja
- Za posluživanje: 6 peciva za pljeskavice, zelena salata, narezana rajčica

PRIPREMA

1. Naribanu jabuku i luk stisnite rukama iznad sudopera da uklonite višak soka.
2. U zdjeli pomiješajte svinjetinu, jabuku, luk, krušne mrvice, kadulju, sol i papar.

3. Podijelite na 6 jednakih dijelova i oblikujte pljeskavice debljine oko 1,5 cm. Palcem pritisnite sredinu svake da napravite malu udubinu: tako se ne naduvavaju.
4. Zagrijte air fryer na 190 °C 3 minute. Pljeskavice lagano premažite uljem.
5. Pecite u jednom sloju 12 – 15 minuta, na pola vremena okrenite, dok ne postanu zlatne, a sredina ne dosegne 75 °C, bez ružičastog u unutrašnjosti.
6. Ostavite da odstoje 2 minute, zatim poslužite u pecivima sa zelenom salatom i rajčicom.

Čuvaju se 2 dana u hladnjaku. Sirove pljeskavice zamrznite između listova papira za pečenje do 3 mjeseca; pecite iz smrznutog na 180 °C 20 – 22 minute, na pola vremena okrenite, dok u sredini ne dosegnu 75 °C. Sadrži gluten. Česta pogreška: mokra jabuka čini da se pljeskavice raspadaju; dobro je iscijedite.



Kobasice i grah: ugodno, sito i jeftino.

Foto: Acabashi / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Kasirola od kobasica i graha

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 35 min · Air fryer 190 °C, zatim 180 °C · posuda od 20 cm · Vrlo povoljno

Zapečene kobasice u bogatom umaku od rajčice i graha. Ugodno, sito i vrlo jeftino. Poslužite uz pire od krumpira, rižu ili hrskavi kruh.

SASTOJCI

- 8 svinjskih kobasica
- 1 luk, narezan
- 1 žličica biljnog ulja
- 1 konzerva (400 g) sjeckane rajčice
- 1 konzerva (400 g) bijelog graha (cannellini, maslac ili obični bijeli), ocijeđenog i ispranog
- 1 žlica koncentrata rajčice
- 1 žličica slatke paprike
- 1 žličica worcester umaka
- 1 dl vrućeg pilećeg ili povrtnog temeljca (od ½ kocke za juhu)
- Sol i crni papar

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 190 °C 3 minute.
2. Luk pomiješajte s uljem. Kobasice i luk stavite u košaru i pecite 10 minuta, na pola vremena protresite, dok

kobasice ne porumene.

3. U međuvremenu u vatrostalnoj posudi od 20 cm pomiješajte rajčicu, grah, koncentrat rajčice, papriku, worcester umak i temeljac.
4. Svaku kobasicu narežite na 3 komada i zajedno s lukom umiješajte u umak.
5. Smanjite air fryer na 180 °C. Pecite 15 minuta, na pola vremena promiješajte, dok umak ne postane gust i ne zamjehuri, a kobasice u sredini ne dosegnu 75 °C.
6. Začinite solju i paprom i poslužite.

Čuva se 2 dana u hladnjaku ili zamrznite do 3 mjeseca. Odmrznite u hladnjaku i zagrijte jednom dok ne bude kipuće vruće. Sadrži ribu (worcester umak) i gluten (u većini kobasica). Varijacija: umjesto običnog graha upotrijebite konzervu pečenog graha i izostavite temeljac. Česta pogreška: ako je umak pregust, dodajte malo vode prije pečenja.

Pečeni čili s mljevenim mesom i grahom sa sirnim vrhom

4 – 5 porcija · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 40 min · Air fryer 200 °C, zatim 180 °C · posuda od 20 cm · Povoljno

Blagi čili napravljen u cijelosti u air fryeru, produljen crvenim grahom i završen otopljenim sirom. Poslužite uz rižu, pečeni krumpir ili tortilje.

SASTOJCI

- 400 g mljevene govedine
- 1 luk, sitno sjeckan
- 2 režnja češnjaka, zdrobljena
- 1 žličica mljevenog kumina
- 1 žličica slatke paprike
- ¼ – ½ žličice čili pahuljica (po ukusu)
- 1 žlica koncentrata rajčice
- 1 konzerva (400 g) sjeckane rajčice
- 1 konzerva (400 g) crvenog graha, ocijeđenog i ispranog
- 1 goveđa kocka za juhu, izmrvljena
- Sol i crni papar
- 70 g zrelog tvrdog sira, naribanog

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.

2. Mljeveno meso i luk stavite u vatrostalnu posudu od 20 cm (dubine najmanje 6 cm). Žlicom razbijte meso.
3. Pecite 8 – 10 minuta, svake 3 minute promiješajte i razbijte meso, dok ne porumeni i ne ostane ružičastog.
4. Pažljivo izvadite posudu. Žlicom uklonite višak masnoće. Umiješajte češnjak, kumin, papriku, čili pahuljice, koncentrat rajčice, sjeckanu rajčicu, grah i kocku za juhu.
5. Smanjite air fryer na 180 °C. Pecite 15 minuta, na pola vremena promiješajte, dok ne postane gusto i ne zamjehuri. Začinite solju i paprom.
6. Odozgo pospite sirom i pecite još 3 – 4 minute, dok se ne otopi i ne postane zlatan.

Čuva se 2 dana u hladnjaku ili zamrznite (bez sira) do 3 mjeseca. Odmrznite u hladnjaku i zagrijte jednom dok ne bude kipuće vruće. Sadrži mlijeko. Varijacija: upotrijebite 200 g mljevenog mesa i 1 dodatnu konzervu graha da bude još jeftinije. Česta pogreška: ako ne razbijete meso, nastaju veliki tvrdi grumeni; često miješajte dok se peče.

Kobasice, paprika i krumpir iz košare

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 40 min · Air fryer 200 °C, zatim 180 °C · Povoljno

Kobasice, hrskavi krumpir i slatka paprika kuhani zajedno u jednoj košari. Deset minuta posla i večera je gotova.

SASTOJCI

- 500 g krumpira, narezanog na kockice od 2 cm (ne treba ga guliti)
- 1 žlica biljnog ulja
- 1 žličica suhog miješanog začinskog bilja
- ½ žličice soli
- 8 svinjskih kobasica
- 1 crvena paprika, narezana na komade od 2 cm
- 1 crveni luk, narezan na kriške

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Krumpir pomiješajte s polovicom ulja, začinskim biljem i solju. Pecite 10 minuta.
3. Papriku i luk pomiješajte s ostatkom ulja.
4. Protresite košaru. Na krumpir dodajte papriku, luk i kobasice.

5. Smanjite na 180 °C i pecite 15 – 18 minuta, svakih 5 minuta protresite košaru i okrenite kobasice.
6. Gotovo je kad je krumpir zlatan i mekan iznutra, a kobasice porumenjele sa svih strana i u sredini dosegnu 75 °C.

Čuva se 2 dana u hladnjaku. Zagrijte jednom na 190 °C 6 – 8 minuta dok ne bude kipuće vruće. Sadrži gluten (u većini kobasica). Varijacija: umjesto paprike stavite 1 tikvicu ili 200 g gljiva. Česta pogreška: puna košara se kuha na pari umjesto da se peče; ako imate mali air fryer, pecite u dvije ture.

Jaja, grah i leća

Jaja, grah i leća među najjeftinijim su izvorima bjelančevina koje možete kupiti. Konzerva graha ili vrećica crvene leće košta malo, traje mjesecima i pretvara se u burgere, okruglice, zapečena jela i curry. Od jaja se brza večera napravi gotovo od ničega. Ako imate jedan ili dva dana tjedno bez mesa, osjetit ćete razliku na računu u trgovini.

> **Savjet:** Konzervirani grah i slanutak uvijek ocijedite i isperite, a zatim osušite kuhinjskim papirom. Suh grah bolje drži oblik u burgerima, a u air fryeru postaje hrskaviji.

Pečena jaja u pikantnom umaku od rajčice i paprike

3 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 35 min · Air fryer 190 °C, zatim 170 °C · posuda od 20 cm · Posebno povoljno

Jaja nježno pečena u bogatom, blago začinjenom umaku od rajčice. Poslužite izravno iz posude, uz hrskavi kruh ili tost za umakanje.

SASTOJCI

- 1 luk, tanko narezan
- 1 crvena paprika, tanko narezana
- 1 žlica biljnog ili maslinova ulja
- 2 režnja češnjaka, zdrobljena
- 1 žličica mljevenog kumina
- 1 žličica paprike u prahu
- Prstohvat čili pahuljica (po želji)
- 1 konzerva (400 g) nasjeckanih rajčica
- ½ žličice šećera i ½ žličice soli
- 6 jaja
- Za posluživanje: hrskavi kruh, nasjeckani svježi peršin ili korijander (po želji)

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 190 °C 3 minute.
2. Luk, papriku i ulje stavite u vatrostalnu posudu od 20 cm i promiješajte. Pecite u air fryeru 8 minuta, jednom

promiješajte, dok ne omekšaju.

3. Umiješajte češnjak, kumin, papriku u prahu, čili, nasjeckane rajčice, šećer i sol. Pecite još 8 minuta, dok umak ne zakuha i malo ne zgusne.
4. Žlicom napravite 6 malih udubina u umaku. U svaku razbijte po jedno jaje.
5. Smanjite air fryer na 170 °C. Pecite 8 – 10 minuta, dok bjelanjci potpuno ne budu čvrsti i bijeli, a žumanjci još mekani. Pecite još 2 – 3 minute ako volite čvrste žumanjke.
6. Po želji pospite začinskim biljem i poslužite s kruhom.

Najbolje je jesti odmah. Umak (bez jaja) traje 3 dana u hladnjaku ili 3 mjeseca u zamrzivaču. Sadrži jaja. Varijacija: prije dodavanja jaja po vrhu izmrvite 50 g fete. Česta pogreška: pečena jaja nastavljaju se peći u vrućoj posudi; izvadite je čim se bjelanjci stegnu.

Fritaja s krumpirom i lukom

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 40 min · Air fryer 180 °C, zatim 160 °C · posuda od 20 cm · Posebno povoljno

Gusta omlet-pita u španjolskom stilu od mekog krumpira i slatkog luka. Jedite je toplu uz salatu ili hladnu sljedeći dan.

SASTOJCI

- 400 g krumpira, oguljenog i narezanog na tanke kriške (oko 3 mm)
- 1 luk, tanko narezan
- 1½ žlice biljnog ili maslinova ulja
- 6 jaja
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra
- Ulje ili maslac za podmazivanje posude

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute.
2. Kriške krumpira i luka pomiješajte s uljem. Pecite u air fryeru 12 – 15 minuta, protresite svakih 5 minuta, dok krumpir ne omekša (ne mora biti hrskav).
3. Vatrostalnu posudu od 20 cm dobro podmažite uljem ili maslacem.
4. U velikoj zdjeli umutite jaja sa soli i paprom. Dodajte topli krumpir i luk i ostavite 5 minuta da se okusi

povežu.

5. Izlijte u posudu i ravnomjerno rasporedite.
6. Smanjite air fryer na 160 °C. Pecite 15 – 18 minuta, dok vrh ne porumeni, a sredina se ne stegne. Lagano pritisnite sredinu: treba biti čvrsta, bez tekućeg jaja.
7. Ostavite 5 minuta, zatim nožem prijeđite po rubu i narežite na kriške.

Traje 2 dana u hladnjaku; jedite hladno ili zagrijte jednom na 160 °C 6 – 8 minuta, dok se potpuno ne ugrije. Sadrži jaja. Varijacija: u jaja dodajte 50 g naribanog tvrdog sira ili šaku smrznutog graška. Česta pogreška: previsoka temperatura zapeče vrh prije nego što se sredina stegne; držite se 160 °C.

Mafini od jaja sa sirom i špinatom

8 komada (4 porcije uz salatu ili krumpir) · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 30 min · Air fryer 160 °C · Posebno povoljno

Mali kvišići bez tijesta, pečeni u silikonskim kalupima za mafine. Dobri su za laganu večeru uz pečeni krumpir u ljusci, a sljedeći dan sjajni za kutiju za užinu.

SASTOJCI

- 100 g smrznutog sjeckanog špinata, odmrznutog
- 6 jaja
- 4 žlice mlijeka
- 60 g starijeg tvrdog sira, naribanog
- 3 mlada luka, tanko narezana
- ¼ žličice soli i prstohvat crnog papra
- Ulje za podmazivanje
- 8 silikonskih kalupa za mafine

PRIPREMA

1. Odmrznuti špinat čvrsto iscijedite rukama da izađe što više vode.
2. U vrču umutite jaja s mlijekom, solju i paprom.
3. Unutrašnjost kalupa premažite malo ulja. Špinat, sir i mladi luk podijelite među njih.
4. Prelijte smjesom od jaja, svaki kalup napunite do otprilike tri četvrtine.

5. Zagrijte air fryer na 160 °C 3 minute. Kalupe pažljivo stavite u košaru (po potrebi u dvije serije).
6. Pecite 14 – 16 minuta, dok ne naraste, lagano porumeni i ne postane čvrsto u sredini. Nož zabodjen u sredinu treba izaći čist.
7. Ostavite 2 minute prije vađenja iz kalupa. Malo će splasnuti dok se hlade: to je normalno.

Traju 3 dana u hladnjaku ili se mogu zamrznuti do 1 mjesec. Zagrijte jednom na 160 °C 5 – 6 minuta, dok se potpuno ne ugriju. Sadrže jaja i mlijeko. Varijacija: špinat zamijenite sa 80 g nasjeckane šunke ili narezanom paprikom i kukuruzom šećercem. Česta pogreška: mokar špinat daje razmočene mafine; dobro ga iscijedite.

Začinjeni burgeri od crvenog graha

6 burgera · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 45 min (uključujući 15 min hlađenja) · Air fryer 190 °C · Posebno povoljno

Hrskavi izvana i mekani iznutra, ovi burgeri bez mesa rade se od dvije konzerve graha i nekoliko začina. Poslužite u lepinjicama sa salatom i žlicom majoneze ili ajvara.

SASTOJCI

- 2 konzerve (po 400 g) crvenog graha, ocijeđenog, ispranog i osušenog
- 1 manji luk, naribani
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 1 žličica mljevenog kumina
- 1 žličica paprike u prahu
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra
- 60 g suhih krušnih mrvica
- 1 jaje
- 1 žlica biljnog ulja
- Za posluživanje: 6 lepinjica za burgere, zelena salata, narezana rajčica

PRIPREMA

1. Grah stavite u veliku zdjelu i izgnječite gnječilicom za krumpir ili vilicom. Ostavite nekoliko sitnih komadića

radi teksture.

2. Naribani luk iscijedite iznad sudopera da izađe višak soka. Dodajte ga grahu s češnjakom, kuminom, paprikom u prahu, soli, paprom, krušnim mrvicama i jajetom. Dobro promiješajte.
3. Mokrim rukama oblikujte 6 burgera debljine oko 2 cm. Stavite ih na tanjur i ohladite u hladnjaku 15 minuta da se stegnu.
4. Zagrijte air fryer na 190 °C 3 minute. Košaru obložite papirom za pečenje ili je premažite uljem.
5. Obje strane burgera premažite uljem i složite ih u košaru u jednom sloju.
6. Pecite 12 – 14 minuta, na pola vremena pažljivo okrenite, dok ne postanu hrskavi i zlatni s obje strane i vrući u sredini.

Traju 3 dana u hladnjaku. Sirove burgere zamrznite između listova papira za pečenje do 3 mjeseca; pecite ih smrznute na 180 °C 18 – 20 minuta. Sadrže gluten i jaja. Česta pogreška: ako je smjesa premekana za oblikovanje, dodajte još 1 – 2 žlice krušnih mrvica. Varijacija: smjesi dodajte 50 g naribanog tvrdog sira.

Okruglice od crvene leće i mrkve

8 okruglica (4 porcije) · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 50 min · Air fryer 190 °C · Posebno povoljno

Crvena leća kuha se 15 minuta i pretvara u zlatne, blago začinjene okruglice. Poslužite s rižom, salatom i žlicom običnog jogurta.

SASTOJCI

- 150 g suhe crvene leće, isprane
- 400 ml vode
- 1 mrkva, naribana
- 1 manji luk, sitno nasjeckan
- 1 žličica blagog curryja u prahu
- ½ žličice soli
- 60 g suhih krušnih mrvica
- 1 jaje
- 1 žlica biljnog ulja

PRIPREMA

1. Leću i vodu stavite u lonac. Zakuhajte, zatim kuhajte na tihoj vatri 12 – 15 minuta, povremeno miješajući, dok leća ne omekša i sva voda ne upije. Ako ostane vode, dobro ocijedite.
2. Leću rasporedite na tanjur i ostavite da se hladi 10 minuta.

3. Leću stavite u zdjelu s mrkvom, lukom, curryjem, solju, krušnim mrvicama i jajetom. Dobro promiješajte. Smjesa se treba držati kad je stisnete.
4. Mokrim rukama oblikujte 8 okruglica debljine oko 1,5 cm.
5. Zagrijte air fryer na 190 °C 3 minute. Košaru obložite papirom za pečenje ili je premažite uljem.
6. Okruglice premažite uljem i složite ih u jednom sloju u košaru.
7. Pecite 14 – 16 minuta, na pola vremena pažljivo okrenite, dok ne postanu zlatne i hrskave s obje strane.

Traju 3 dana u hladnjaku, a pečene okruglice mogu se zamrznuti do 3 mjeseca. Zagrijte jednom na 180 °C 6 – 8 minuta, dok ne budu vruće sve do sredine. Sadrže gluten i jaja. Česta pogreška: mokra leća daje mekane okruglice koje se raspadaju; kuhajte je dok ne bude suha i pustite da se ohladi. Varijacija: smjesi dodajte šaku smrznutog graška ili kukuruza šećerca.

Začinjeni slanutak s krumpirom iz košare

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

Hrskavi začinjeni krumpir i slanutak s mekim crvenim lukom. Završite prelivom od jogurta i limuna za izdašnu večeru bez mesa.

SASTOJCI

- 600 g krumpira, narezanog na kocke od 2 cm (ne treba ga guliti)
- 1 konzerva (400 g) slanutka, ocijeđenog, ispranog i dobro osušenog
- 1 crveni luk, narezan na kriške
- 1½ žlice biljnog ulja
- 1 žličica mljevenog kumina
- 1 žličica blagog curryja u prahu
- ½ žličice soli
- **Za preljev:** 150 g običnog jogurta, 1 žlica limunova soka, prstohvat soli

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Krumpir pomiješajte s 1 žlicom ulja te polovicom začina i soli. Pecite u air fryeru 10 minuta.
3. Slanutak i luk pomiješajte s ostatkom ulja, začina i soli.

4. Protresite košaru i dodajte slanutak i luk.
5. Pecite još 10 – 12 minuta, protresite svake 4 minute, dok krumpir ne porumeni i iznutra omekša, a slanutak ne postane hrskav.
6. Pomiješajte sastojke za preljev i žlicom prelijte prije posluživanja.

Traje 2 dana u hladnjaku (preljev čuvajte odvojeno). Zagrijte jednom na 200 °C 5 minuta, dok ne bude vruće sve do sredine. Sadrži mlijeko (u jogurtu). Varijacija: sa slanutkom dodajte 1 narezanu tikvicu. Česta pogreška: slanutak koji nije dobro osušen ostaje mekan; osušite ga kuhinjskim papirom.

Zapečene tortilje s grahom i sirom

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min · Air fryer 180 °C · posuda od 20 cm · Povoljno

Slojevi mekih tortilja, začinjenog graha u rajčici i otopljenog sira, kao lazanje u meksičkom stilu. Poslužite uz jednostavnu salatu.

SASTOJCI

- 1 žličica biljnog ulja
- 1 luk, sitno nasjeckan
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 1 žličica mljevenog kumina
- 1 žličica paprike u prahu
- 1 konzerva (400 g) miješanog graha, ocijeđenog i ispranog
- 1 konzerva (400 g) nasjeckanih rajčica
- 100 g kukuruza šećerca (iz konzerve, ocijeđenog, ili smrznutog)
- ½ žličice soli
- 4 obične tortilje (oko 20 cm)
- 100 g starijeg tvrdog sira, naribanog

PRIPREMA

1. U tavi na srednjoj vatri zagrijte ulje. Pecite luk 5 minuta dok ne omekša. Dodajte češnjak, kumin i papriku u

prahu i pecite 1 minutu.

2. Dodajte grah, rajčice, kukuruz i sol. Kuhajte na tihoj vatri 5 minuta, dok malo ne zgusne. Vilicom izgnječite dio graha.
3. Po potrebi škarama odrežite tortilje da stanu ravno u vatrostalnu posudu od 20 cm.
4. U posudu rasporedite četvrtinu smjese od graha. Prekrijte tortiljom, zatim novom četvrtinom graha i četvrtinom sira. Ponavljajte dok ne potrošite sve, a završite tortiljom, ostatkom graha i ostatkom sira.
5. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute.
6. Pecite 15 minuta, dok se sir ne otopi i ne porumeni, a jelo ne bude vruće u sredini. Ako vrh prebrzo porumeni, lagano prekrijte folijom i dobro je podvucite.
7. Ostavite 5 minuta, zatim narežite na 4 porcije.

Traje 2 dana u hladnjaku ili se može zamrznuti do 1 mjesec. Zagrijte jednom na 170 °C 12 – 15 minuta, dok ne bude vruće sve do sredine. Sadrži gluten i mlijeko. Varijacija: grahu dodajte 150 g kuhanih ostataka piletine ili mljevenog mesa. Česta pogreška: vodenasta smjesa od graha razmoči tortilje; kuhajte je dok ne zgusne.

Curry od jaja i krumpira

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 40 min · Air fryer 150 °C, zatim 200 °C · Posebno povoljno

Tvrdo kuhana jaja i hrskavi krumpir u blagom curry umaku od rajčice. Jeftina i sita večera uz rižu ili somune. Jaja i krumpir peku se u air fryeru dok vi pripremate umak.

SASTOJCI

- 8 jaja, izravno iz hladnjaka
- 500 g krumpira, oguljenog i narezanog na kocke od 2 cm
- 2 žličice biljnog ulja, plus 1 žlica za umak
- 1 luk, sitno nasjeckan
- 2 režnja češnjaka, zdrobljena
- 1 žlica blagog curryja u prahu
- 1 konzerva (400 g) nasjeckanih rajčica
- 200 ml vruće povrtne juhe (od ½ kocke za juhu)
- ½ žličice šećera i soli po ukusu
- 3 žlice običnog jogurta (po želji)
- Za posluživanje: kuhana riža ili somuni

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 150 °C 3 minute. Cijela jaja (u ljusci) stavite u košaru i pecite 15 minuta za tvrdo

kuhana jaja.

2. Jaja odmah prebacite u zdjelu hladne vode i ostavite 5 minuta. Ogulite ih i prerežite na pola.
3. Povisite air fryer na 200 °C. Krumpir pomiješajte s 2 žličice ulja i prstohvatom soli i pecite 15 – 18 minuta, dvaput protresite, dok ne porumeni i iznutra omekša.
4. Dok se jaja i krumpir peku, pripremite umak. U loncu na srednjoj vatri zagrijte 1 žlicu ulja. Pecite luk 6 – 8 minuta dok ne omekša i lagano porumeni.
5. Dodajte češnjak i curry i miješajte 1 minutu.
6. Dodajte rajčice, juhu i šećer. Kuhajte na tihoj vatri 10 minuta, povremeno miješajući, dok ne zgusne. Kušajte i dosolite.
7. Maknite lonac s vatre i umiješajte jogurt, ako ga koristite. Dodajte krumpir i jaja te ih nježno prelijte umakom. Poslužite s rižom ili somunima.

Traje 2 dana u hladnjaku. Zagrijte jednom, nježno u loncu, dok ne bude vruće sve do sredine. Ne zamrzavajte (jaja postanu gumena). Sadrži jaja i mlijeko (ako koristite jogurt). Česta pogreška: jaja mogu puknuti ako se dodiruju ili dotiču vruće stjenke košare; ostavite im razmaka. Varijacija: umaku zadnje 3 minute dodajte 100 g smrznutog graška ili špinata.

Hrskave okruglice od slanutka i začinskog bilja

16 okruglica (4 porcije) · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min · Air fryer 190 °C · Posebno povoljno

Okruglice u stilu falafela od konzerviranog slanutka, hrskave izvana i mekane iznutra. Poslužite u toploj pita kruhu sa salatom i jogurtnim umakom.

SASTOJCI

- 1 konzerva (400 g) slanutka, ocijeđenog, ispranog i dobro osušenog
- 1 manji luk, grubo nasjeckan
- 1 režanj češnjaka
- Mala šaka svježeg peršina ili korijandera (ili 1 žličica sušene mješavine začinskog bilja)
- 1 žličica mljevenog kumina
- ½ žličice soli
- 3 žlice glatkog pšeničnog brašna
- 1 žlica biljnog ulja
- Za posluživanje: 4 pita kruha, salata, običan jogurt pomiješan s prstohvatom soli i češnjaka

PRIPREMA

1. Slanutak, luk, češnjak, začinsko bilje, kumin i sol stavite u multipraktik. Kratko miksajte dok ne bude sitno nasjeckano, ali ne potpuno glatko. (Nemate

multipraktik? Dobro izgnječite gnječilicom, a luk i bilje vrlo sitno nasjeckajte.)

2. Umiješajte brašno. Smjesa treba biti dovoljno čvrsta za valjanje. Ako je preljepljiva, dodajte još 1 žlicu brašna.
3. Mokrim rukama oblikujte 16 kuglica veličine oraha, zatim ih lagano spljoštite.
4. Zagrijte air fryer na 190 °C 3 minute. Košaru obložite papirom za pečenje ili je premažite uljem.
5. Kuglice premažite ili poprskajte uljem i složite ih u jednom sloju u košaru.
6. Pecite 12 – 15 minuta, na pola vremena okrenite, dok ne postanu tamnozlatne i hrskave.
7. Poslužite u toplom pita kruhu sa salatom i jogurtnim umakom.

Traju 3 dana u hladnjaku, a pečene kuglice mogu se zamrznuti do 3 mjeseca. Zagrijte jednom na 180 °C 5 – 6 minuta, dok ne budu vruće. Sadrže gluten (brašno, pita) i mlijeko (jogurtni umak). Česta pogreška: glatka pasta daje teške kuglice; miksajte samo dok smjesa ne izgleda kao krupne mrvice. Varijacija: umjesto pšeničnog koristite brašno od slanutka za verziju bez glutena i poslužite bez pita kruha.

Ostaci za novi obrok

Hrana koju bacite novac je koji bacite. Pola kruha koji se malo osušio, riža od jučerašnje večere, ostatak nedjeljnog ručka: sve to može postati novi, ukusan obrok. U ovom poglavlju naučit ćete kako sigurno čuvati i podgrijavati ostatke i kako ih pretvoriti u nešto čemu će se vaša obitelj veseliti.

Sigurno podgrijavanje

Ostaci su potpuno sigurni ako se držite nekoliko jednostavnih pravila.

1. **Hranu brzo ohladite.** Ostatke stavite u plitku, zatvorenu posudu i u hladnjak unutar 2 sata od kuhanja. Ne ostavljajte hranu vani preko noći.
2. **Kuhana riža traži dodatan oprez.** Ohladite je unutar 1 sata, držite u hladnjaku i potrošite unutar 24 sata. Riža može nositi bakterije koje prežive kuhanje, a na sobnoj temperaturi brzo se razmnožavaju.
3. **Većinu ostataka potrošite unutar 2 dana.** Kuhano meso, tjestenina, krumpir i povrće traju 2 dana u hladnjaku (3 dana za neka jela; svaki recept to navodi).
4. **Podgrijavajte samo jednom.** Izvadite samo količinu koja vam treba. Nikada ne podgrijavajte istu hranu dvaput.

5. **Vruće znači da para izlazi iz cijele hrane.** Ako imate termometar, sredina treba doseći 75 °C. Zarežite u sredinu debljih komada da provjerite.
6. **Smrznute ostatke odmrzavajte u hladnjaku**, ne na radnoj plohi. Potrošite ih unutar 24 sata od odmrzavanja.
7. **Ako sumnjate, bacite.** Ako hrana čudno miriši ili izgleda, nemojte je jesti.

Vrijeme podgrijavanja u air fryeru

Ostatak	Temperatura	Vrijeme	Savjet
Pečeni krumpir	200 °C	5 – 8 min	Ponovno postane hrskav
Komadi piletine (s kostima)	180 °C	8 – 10 min	Provjerite je li sredina potpuno vruća
Narezano pečeno meso	170 °C	4 – 6 min	Zamotajte u foliju s žlicom umaka od pečenja da se ne osuši
Zapečena tjestenina, zapečeno mljeveno meso s pireom (1 porcija)	170 °C	10 – 15 min	Prekrijte folijom, dobro podvučenom, ako vrh prebrzo porumeni
Kriške pizze	180 °C	3 – 4 min	Hrskav dno, bez razmočene sredine
Pecivo s kobasicom, pite	170 °C	5 – 7 min	Tijesto ponovno postane hrskavo

Pogačice od ostataka krumpira i povrća

8 komada (4 porcije) · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min · Air fryer 200 °C · Posebno povoljno

Britanski način iskorištavanja nedjeljnog ručka: ostaci krumpira i povrća pretvoreni u hrskave zlatne pogačice. Ukusne uz pečeno jaje ili hladno meso i kiseli krastavac.

SASTOJCI

- 500 g kuhanog krumpira od ostataka (pire ili pečeni), hladnog
- 250 g kuhanog povrća od ostataka (kupus, prokulice, mrkva, grašak, poriluk), hladnog
- 3 mlada luka, tanko narezana (ili ½ luka, sitno nasjeckanog)
- 40 g starijeg tvrdog sira, naribanog (po želji)
- 2 žlice glatkog pšeničnog brašna, plus 1 žlica za posipanje
- ½ žličice soli i dosta crnog papra
- 1 žlica biljnog ulja

PRIPREMA

1. U velikoj zdjeli izgnječite krumpir. Pečeni krumpir možete grubo zdrobiti vilicom.
2. Povrće sitno nasjeckajte i dodajte krumpiru s mladim lukom, sirom (ako ga koristite), 2 žlice brašna, solju i

paprom. Dobro promiješajte.

3. Oblikujte 8 plosnatih pogačica debljine oko 2 cm. Lagano pospite brašnom.
4. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute. Košaru obložite papirom za pečenje ili je premažite uljem.
5. Obje strane pogačica premažite uljem i složite ih u jednom sloju (po potrebi u dvije serije).
6. Pecite 12 – 15 minuta, na pola vremena pažljivo okrenite, dok ne budu tamnozlatne, hrskave i vruće u sredini.

Koristite ostatke koji nisu stariji od 2 dana i pogačice pojedite odmah (ne podgrijavajte ih ponovno). Sadrže gluten, a mlijeko ako koristite sir. Varijacija: dodajte 100 g nasjeckanog ostatka pečenog mesa ili šunke. Česta pogreška: vrlo mekan pire rasplini pogačice; dodajte još 1 žlicu brašna.

Puding od kruha i maslaca

4 – 6 porcija · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 55 min (uključujući 15 min natapanja) · Air fryer 160 °C · posuda od 20 cm · Posebno povoljno

Stari kruh postaje mekan puding od kreme s hrskavim zlatnim vrhom. Jedan od najboljih deserta koje možete napraviti od gotovo ničega.

SASTOJCI

- 6 – 7 kriški starog bijelog kruha (oko 250 g)
- 30 g omekšalog maslaca, plus malo za podmazivanje
- 50 g grožđica
- 2 jaja
- 300 ml mlijeka
- 40 g šećera, plus 1 žlica za vrh
- ½ žličice mljevenog cimeta ili mješavine začina za kolače
- ½ žličice ekstrakta vanilije (po želji)

PRIPREMA

1. Vatrostalnu posudu od 20 cm podmažite maslacem.
2. Kruh premažite maslacem. Svaku krišku prerežite na 4 trokuta.
3. Trokute rasporedite u posudu, maslacem prema gore, tako da se malo preklapaju. Između slojeva razbacajte grožđice.

4. U vrču umutite jaja, mlijeko, 40 g šećera, začin i vaniliju. Polako prelijte preko kruha.
5. Žlicom lagano pritisnite kruh i ostavite da se natapa 15 minuta.
6. Pospite s 1 žlicom šećera. Zagrijte air fryer na 160 °C 3 minute.
7. Pecite 22 – 28 minuta, dok se krema ne stegne (sredina se ne smije tresti), a vrh ne postane zlatan i hrskav. Ako vrh prebrzo porumeni, prekrijte folijom i dobro je podvucite.
8. Ostavite 5 minuta prije posluživanja toplog.

Traje 2 dana u hladnjaku. Jedite hladno ili jednu porciju zagrijte jednom na 160 °C 5 – 6 minuta, dok ne bude vruća. Sadrži gluten, jaja i mlijeko. Varijacija: koristite stari slatki kruh, brioš ili kiflice i izostavite grožđice. Česta pogreška: svježe kruh se razmoči; ovaj puding najbolje uspijeva s kruhom starim 2 – 3 dana.

Slani zapečeni kruh sa šunkom i sirom

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 55 min (uključujući 15 min natapanja) · Air fryer 160 °C · posuda od 20 cm · Posebno povoljno

Kockice starog kruha natopljene u kremi od jaja sa senfom, uz šunku i sir, pečene dok ne narastu i ne porumene. Poslužite uz zelenu salatu ili pečeni grah.

SASTOJCI

- 200 g starog kruha (bilo koje vrste), narezanog na kockice od 2 cm
- 100 g kuhane šunke, nasjeckane
- 80 g starijeg tvrdog sira, naribanog
- 3 mlada luka, narezana
- 4 jaja
- 300 ml mlijeka
- 1 žličica senfa
- ¼ žličice soli i prstohvat crnog papra
- Maslac ili ulje za podmazivanje

PRIPREMA

1. Podmažite vatrostalnu posudu od 20 cm.
2. Polovicu kockica kruha stavite u posudu. Pospite polovicom šunke, polovicom mladog luka i polovicom sira. Ponovite s ostatkom kruha, šunke i mladog luka. Ostatak sira ostavite za vrh.

3. Umutite jaja, mlijeko, senf, sol i papar. Ravnomjerno prelijte preko kruha i žlicom pritisnite.
4. Ostavite da se natapa 15 minuta. Po vrhu pospite ostatak sira.
5. Zagrijte air fryer na 160 °C 3 minute.
6. Pecite 25 – 30 minuta, dok ne naraste i ne porumeni, a sredina se ne stegne. Nož zabodjen u sredinu ne smije izaći s tekućim jajetom.

Traje 2 dana u hladnjaku. Jednu porciju zagrijte jednom na 160 °C 8 – 10 minuta, dok ne bude vruća sve do sredine. Sadrži gluten, jaja, mlijeko i senf. Varijacija: umjesto šunke koristite ostatke kuhanih kobasica, slanine ili povrća. Česta pogreška: ako vrh porumeni prije nego što se sredina stegne, zadnjih 10 minuta prekrijte folijom (dobro podvučenom).

Hrskave pogačice od ostatka riže

8 komada (4 porcije kao lagani obrok) · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 30 min · Air fryer 200 °C · Posebno povoljno

Jučerašnja riža pomiješana s jajetom i sirom, ispečena u air fryeru u hrskave pogačice. Poslužite uz salatu i žlicu slatkog čili umaka ili kečapa.

SASTOJCI

- 400 g hladne kuhane riže (kuhane u zadnjih 24 sata i čuvane u hladnjaku)
- 1 jaje
- 50 g starijeg tvrdog sira, naribanog
- 2 mlada luka, tanko narezana
- 50 g smrznutog graška ili kukuruza šećerca, odmrznutog
- 3 žlice glatkog pšeničnog brašna
- ¼ žličice soli i prstohvat crnog papra
- 1 žlica biljnog ulja

PRIPREMA

1. Prstima razdvojite hladnu rižu da nema velikih grudica.
2. U zdjeli pomiješajte rižu, jaje, sir, mladi luk, grašak, brašno, sol i papar dok se ne počne lijepiti.
3. Mokrim rukama čvrsto oblikujte 8 plosnatih pogačica debljine oko 1,5 cm.

4. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute. Košaru obložite papirom za pečenje ili je premažite uljem.
5. Pogačice s obje strane premažite uljem i složite ih u jednom sloju.
6. Pecite 12 – 14 minuta, na pola vremena pažljivo okrenite, dok ne postanu zlatne i hrskave izvana i vruće u sredini.

Pojedite odmah; ne čuvajte i ne podgrijavajte ove pogačice jer je riža već jednom kuhana. Sadrže gluten, jaja i mlijeko. Varijacija: dodajte 1 žličicu blagog curryja u prahu ili šaku nasjeckane piletine od ostataka. Česta pogreška: riža izravno iz tople tave neće držati oblik; mora biti hladna.

Riža s jajima iz air fryera

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 25 min · Air fryer 200 °C · posuda od 20 cm · Posebno povoljno

Jeftinije i brže od narudžbe jela za van. Hladna riža, smrznuto povrće, jaja i sojin umak postaju cijeli obrok, napravljen izravno u air fryeru.

SASTOJCI

- 500 g hladne kuhane riže (kuhane u zadnjih 24 sata i čuvane u hladnjaku)
- 150 g smrznute miješane povrćne smjese (ne treba odmrzavati)
- 1 žlica biljnog ulja
- 2 žlice sojina umaka
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 3 jaja
- 3 mlada luka, tanko narezana
- Po želji: 150 g nasjeckane kuhane piletine, svinjetine ili šunke od ostataka

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Prstima razdvojite rižu. U vatrostalnoj posudi od 20 cm pomiješajte rižu, smrznuto povrće, ulje, sojin umak, češnjak i meso (ako ga koristite).

3. Pecite 8 minuta, na pola vremena promiješajte.
4. Umutite jaja. Rižu odgurnite prema rubovima posude, a jaja izlijte u sredinu.
5. Pecite 2 minute, zatim jaja umiješajte u rižu razbijajući ih na sitne komadiće.
6. Pecite još 3 – 4 minute, jednom promiješajte, dok se jaja potpuno ne stegnu, a riža ne bude vruća do kraja.
7. Pospite mladim lukom i poslužite.

Pojedite odmah; ne čuvajte i ne podgrijavajte jer je riža već jednom kuhana. Sadrži jaja i soju (većina sojinih umaka sadrži gluten). Varijacija: na kraju dodajte malo sezamova ulja ili prstohvat čili pahuljica. Česta pogreška: svježa, topla riža postane ljepljiva; hladna riža iz hladnjaka daje rastresita zrna.



Jučerašnja riža, današnja večera.

Foto: Grendelkhan / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Pitice od pečene piletine i kukuruza

6 komada · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min · Air fryer 180 °C · Povoljno

Zadnji komadi pečene piletine pomiješani s kukuruzom šećercem i kremastim nadjevom, zamotani u zlatno lisnato tijesto. Dobre tople za večeru i hladne u kutiji za užinu.

SASTOJCI

- 1 list (320 g) gotovog razvaljanog lisnatog tijesta, hladnog
- 200 g kuhane piletine od ostataka, bez kože, rasparane
- 100 g kukuruza šećerca (iz konzerve, ocijeđenog, ili smrznutog i odmrznutog)
- 3 žlice krem sira (ili 2 žlice majoneze)
- 2 mlada luka, narezana
- ½ žličice sušene mješavine začinskog bilja
- Sol i crni papar
- 1 jaje, umućeno

PRIPREMA

1. U zdjeli pomiješajte piletinu, kukuruz, krem sir, mladi luk, začinsko bilje, prstohvat soli i papra.
2. Razmotajte tijesto i narežite ga na 6 jednakih pravokutnika.

3. Nadjev žlicom stavite na jednu polovicu svakog pravokutnika, ostavivši rub od 1 cm.
4. Rub premažite jajetom. Preklopite tijesto preko nadjeva i vilicom čvrsto pritisnite rubove da se zatvori.
5. Vrhove premažite jajetom i svaki malo zarežite da para može izaći.
6. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute. Košaru obložite papirom za pečenje.
7. Pitice stavite u košaru s razmakom među njima (po potrebi u dvije serije). Pecite 12 – 15 minuta, dok ne narastu i ne postanu tamnozlatne, a nadjev vruć (75 °C u sredini).

Koristite piletinu kuhanu prije najviše 2 dana. Pečene pitice traju 1 dan u hladnjaku; jedite ih hladne, ali ih ne podgrijavajte ponovno (piletina je već jednom podgrijana). Sadrže gluten, jaja i mlijeko. Varijacija: koristite ostatke pečene purice ili šunku ili dodajte šaku kuhanog povrća od ostataka. Česta pogreška: prepunjene pitice puknu.

Fritaja od ostatka tjestenine

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 30 min · Air fryer 160 °C · posuda od 20 cm · Posebno povoljno

Kuhani špageti ili tjestenina stegnuti u omletu sa sirom, hrskavi na rubovima. Zvuči neobično, ali to je klasičan talijanski način iskorištavanja tjestenine, a djeca ga vole.

SASTOJCI

- 250 g kuhane tjestenine od ostataka (obične ili s malo umaka od rajčice)
- 6 jaja
- 50 ml mlijeka
- 60 g starijeg tvrdog sira ili tvrdog talijanskog sira, naribanog
- 3 mlada luka, narezana, ili šaka nasjeckanog peršina
- ¼ žličice soli i prstohvat crnog papra
- Ulje ili maslac za podmazivanje

PRIPREMA

1. Vatrostalnu posudu od 20 cm dobro podmažite.
2. U velikoj zdjeli umutite jaja, mlijeko, većinu sira, mladi luk, sol i papar.
3. Dodajte tjesteninu i promiješajte tako da je svaki komadić obavijen smjesom. Dugu tjesteninu možete škarama skratiti.

4. Izlijte u posudu i ravnomjerno rasporedite. Pospite ostatkom sira.
5. Zagrijte air fryer na 160 °C 3 minute.
6. Pecite 16 – 20 minuta, dok vrh ne postane zlatan i hrskav, a sredina čvrsta, bez tekućeg jajeta.
7. Ostavite 3 minute, zatim narežite na kriške.

Koristite tjesteninu kuhanu prije najviše 2 dana. Traje 1 dan u hladnjaku i dobra je hladna; ne podgrijavajte je ponovno. Sadrži gluten, jaja i mlijeko. Varijacija: dodajte 80 g nasjeckane šunke, povrća od ostataka ili nekoliko narezanih cherry rajčica. Česta pogreška: slabo podmazana posuda uzrokuje lijepljenje fritaje.

Pizze od starog kruha

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

Baguette ili hrskavi kruh koji se stvrdnuo postaje hrskava podloga za pizzu. Za nadjev iskoristite sve sitnice iz hladnjaka.

SASTOJCI

- 1 stari baguette ili ½ hrskavog kruha (oko 250 g)
- 1 žlica biljnog ili maslinova ulja
- 6 žlica koncentrata rajčice pomiješanog s 3 žlice vode (ili 150 ml passate)
- 1 žličica sušene mješavine začinskog bilja
- 1 kuglica (125 g) mozzarelle, natrgane, ili 100 g naribanog tvrdog sira
- Nadjev iz hladnjaka: narezana šunka, ostatak kobasice, kukuruz šećerac, narezana paprika, gljive, luk

PRIPREMA

1. Baguette narežite na komade koji staju u vašu košaru, zatim svaki komad prerežite uzdužno na pola. Kod okruglog kruha narežite debele kriške od oko 2 cm.
2. Prerezane strane lagano premažite uljem.
3. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute. Stavite kruh unutra, prerezanom stranom prema gore, i pecite 3

minute dok lagano ne postane hrskav.

4. Premažite smjesom od rajčice i pospite začinskim biljem.
5. Dodajte nadjev i završite sirom.
6. Pecite 5 – 7 minuta, dok se sir ne otopi i ne zapuca, a meso u nadjevu ne bude vruće.

Najbolje je jesti odmah. Ostatak pizza traje 1 dan u hladnjaku; zagrijte jednom na 180 °C 3 – 4 minute. Sadrže gluten i mlijeko. Varijacija: umjesto koncentrata rajčice premažite ostatkom umaka od tjestenine. Česta pogreška: previše umaka razmoči kruh; dovoljan je tanak sloj.

Obiteljske tepsije i pite

Neka jela okupe sve oko stola: pita s mljevenim mesom pod zlatnim pireom, kobasice u zlatnom tijestu, topla pita od jabuka s kremom od vanilije. To su jeftina i utješna klasična jela iz domaće kuhinje, a sva uspijevaju u air fryeru. Većinu možete pripremiti unaprijed ili zamrznuti pa su savršena za užurbane tjedne.

> **Savjet:** Gotovo razvijeno lisnato tijesto iz hladnjaka ili zamrzivača jeftino je i štedi puno vremena. Pite u ovom poglavlju imaju samo poklopac od tijesta, bez donje kore. Tako ostaju hrskave u air fryeru, a troši se manje tijesta.

Kobasice u zlatnom tijestu

3–4 porcije · Srednje · Priprema: 15 min · Ukupno: 50 min (uključujući 20 min odmaranja smjese) · Air fryer 200 °C · metalna tepsija promjera 20 cm · Vrlo povoljno

Kobasice pečene u napuhnutom, zlatnom tijestu na jajima. Poslužite s umakom od luka, graškom i mrkvom za klasičnu obiteljsku večeru.

SASTOJCI

- 100 g glatkog brašna
- 2 jaja
- 150 ml mlijeka
- Prstohvat soli
- 6 svinjskih kobasica
- 2 žlice biljnog ulja

PRIPREMA

1. Pripremite smjesu. Stavite brašno i sol u vrč. Dodajte jaja i malo mlijeka pa mutite dok ne bude glatko. Umutite ostatak mlijeka. Ostavite da odmara 20 minuta (ili do 12 sati u hladnjaku).
2. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute. Provjerite stane li okrugla metalna tepsija promjera 20 cm (ne s odvojivim dnom) u košaru s najmanje 5 cm slobodnog prostora iznad.

3. Stavite ulje i kobasice u tepsiju. Pecite u air fryeru 8 minuta, jednom okrenite kobasice, dok ne porumene i dok ulje ne postane vrlo vruće.
4. Ponovno umutite smjesu. Brzo i oprezno ulijte je u vruću tepsiju oko kobasica. Treba zacvrčati.
5. Pecite u air fryeru na 200 °C 18–22 minute, dok se tijesto ne napuhne, ne postane duboko zlatno i hrskavo na rubovima. **Ne otvarajte air fryer prvih 15 minuta** jer bi se tijesto moglo srušiti.
6. Provjerite je li sredina kobasica dosegnula 75 °C i je li sredina tijesta pečena (ne mokra). Poslužite odmah.

Najbolje je jesti odmah. Ostaci se u hladnjaku čuvaju 1 dan; jednom ih podgrijte na 180 °C 5–6 minuta dok ne budu vrlo vrući. Sadrži gluten, jaja i mlijeko. Česta pogreška: ako ulje nije vrlo vruće, tijesto neće narasti; zato uvijek prvo zagrijte tepsiju s kobasicama. Varijacija: u tepsiju s kobasicama dodajte 1 narezani crveni luk.

Klasična pita s mljevenim mesom i pireom

4 porcije · Lako · Priprema: 30 min · Ukupno: 1 h · Air fryer 180 °C · posuda promjera 20 cm · Povoljno

Bogato mljeveno goveđe meso s mrkvom i umakom pod pahuljastim pireom, pečeno do zlatne boje. Napravite dvostruku količinu i jednu zamrznite za neki drugi dan.

SASTOJCI

- 1 žlica biljnog ulja
- 400 g mljevene govedine
- 1 luk, sitno nasjeckan
- 2 mrkve, sitno narezane na kockice
- 1 žlica glatkog brašna
- 1 žlica koncentrata rajčice
- 300 ml vruće goveđe juhe (od 1 kocke za juhu)
- 1 žlica worcestershire umaka
- ½ žličice sušene mješavine začinskog bilja
- 80 g smrznutog graška
- **Za pire:** 800 g brašnastog krumpira, oguljenog i narezanog na komade; 30 g maslaca; 60 ml mlijeka; sol i papar
- 30 g zrelog tvrdog sira, naribanog (po želji)

PRIPREMA

1. Zagrijte ulje u velikoj tavi na srednje jakoj vatri. Dodajte mljeveno meso i pecite 6–8 minuta, uz razbijanje grudica, dok ne porumeni i dok ne ostane ništa ružičasto.
2. Dodajte luk i mrkvu pa pecite 5 minuta. Umiješajte brašno i koncentrat rajčice i pecite 1 minutu.
3. Dodajte juhu, worcestershire umak i začinsko bilje. Kuhajte na laganoj vatri 15 minuta, povremeno miješajući, dok se umak ne zgusne. Umiješajte grašak i začinite solju i paprom.
4. U međuvremenu kuhajte krumpir u slanoj vodi 15 minuta dok ne omekša. Ocijedite pa zgnječite s maslacem i mlijekom dok ne bude glatko. Začinite.
5. Žlicom stavite mljeveno meso u vatrostalnu posudu promjera 20 cm (dubine najmanje 6 cm). Preko rasporedite pire i vilicom napravite crte. Pospite sirom, ako ga koristite.
6. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute. Pecite u air fryeru 20–25 minuta, dok vrh ne porumeni, umak ne počne mjehurati na rubovima, a sredina ne bude vrlo vruća.

U hladnjaku se čuva 2 dana, a može se zamrznuti (prije ili poslije pečenja) do 3 mjeseca. Odmrznite u hladnjaku i pecite na 180 °C 25–30 minuta dok sredina ne bude vrlo vruća (75 °C). Sadrži gluten,

mlijeko i ribu (worcestershire umak). Varijacija: upotrijebite 250 g mljevenog mesa i 1 konzervu (400 g) ocijeđene zelene leće da bude izdašnije. Česta pogreška: tekuć nadjev uzrokuje da se pire utone; kuhajte umak dok se ne zgusne.

Pita od sira, luka i krumpira

4 porcije · Lako · Priprema: 25 min · Ukupno: 55 min · Air fryer 180 °C · posuda promjera 20 cm · Povoljno

Mekani krumpir i slatki luk u nadjevu od sira pod hrskavim poklopcem od lisnatog tijesta. Bezmesna pita koja je zasitna i vrlo jeftina.

SASTOJCI

- 500 g krumpira, oguljenog i narezanog na kockice od 2 cm
- 15 g maslaca
- 2 luka, tanko narezana
- 150 g zrelog tvrdog sira, naribanog
- 1 žličica senfa
- 4 žlice mlijeka
- ¼ žličice soli i dosta crnog papra
- ½ lista (oko 160 g) gotovo razvijenog lisnatog tijesta, hladnog
- 1 jaje, umućeno (ili malo mlijeka)

PRIPREMA

1. Kuhajte krumpir u slanoj vodi 8–10 minuta, dok ne omekša taman toliko. Dobro ocijedite.
2. U međuvremenu otopite maslac u tavi na srednjoj vatri. Pecite luk 10 minuta, često miješajući, dok ne omekša i

ne porumeni.

3. U zdjeli lagano pomiješajte krumpir, luk, sir, senf, mlijeko, sol i papar. Žlicom stavite u vatrostalnu posudu promjera 20 cm i lagano pritisnite.
4. Odrežite tijesto tako da bude malo veće od vrha posude. Položite ga preko nadjeva i pritisnite uz rubove posude. Odrežite višak.
5. Premažite tijesto jajetom i napravite 2 mala reza po sredini da para može izaći.
6. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute. Pecite u air fryeru 20–25 minuta, dok se tijesto ne napuhne i ne postane duboko zlatno, a nadjev vrlo vruć.
7. Prije rezanja ostavite 5 minuta.

U hladnjaku se čuva 2 dana. Jednom je podgrijte na 170 °C 10–12 minuta dok ne bude vrlo vruća. Drugu polovicu lista tijesta zamotajte i zamrznite do 3 mjeseca (iskoristite ga za savijače s kobasicama iz ovog poglavlja). Sadrži gluten, jaja, mlijeko i senf. Varijacija: uz luk dodajte 1 narezani poriluk. Česta pogreška: mokar krumpir učini tijesto razmočenim; dobro ga ocijedite i ostavite nekoliko minuta da ispari.

Pita s piletinom i gljivama

4 porcije · Srednje · Priprema: 30 min · Ukupno: 1 h · Air fryer 180 °C · posuda promjera 20 cm · Povoljno

Nježni komadići pilećih zabatka i gljive u kremastom umaku, prekriveni zlatnim lisnatim tijestom. Pita kao za nedjeljni ručak, po cijeni radnog dana.

SASTOJCI

- 1 žlica biljnog ulja
- 500 g pilećih zabataka bez kostiju i kože, narezanih na komade od 3 cm
- 1 luk, nasjeckan
- 200 g šampinjona, narezanih
- 25 g maslaca
- 25 g glatkog brašna
- 300 ml vruće pileće juhe (od 1 kocke za juhu)
- 75 ml mlijeka
- ½ žličice sušene mješavine začinskog bilja (ili timijana)
- Sol i crni papar
- ½ lista (oko 160 g) gotovo razvijenog lisnatog tijesta, hladnog
- 1 jaje, umućeno

PRIPREMA

1. Zagrijte ulje u velikoj tavi na srednje jakoj vatri. Dodajte piletinu i pecite 5 minuta, uz okretanje, dok lagano ne porumeni sa svih strana.
2. Dodajte luk i gljive pa pecite 5 minuta, dok gljive ne omekšaju.
3. Dodajte maslac. Kad se otopi, umiješajte brašno i pecite 1 minutu.
4. Polako umiješajte juhu, zatim mlijeko. Dodajte začinsko bilje. Kuhajte na laganoj vatri 10 minuta, često miješajući, dok se umak ne zgusne, a piletina ne bude pečena do kraja (75 °C, bez ružičaste boje). Začinite solju i paprom.
5. Žlicom stavite nadjev u vatrostalnu posudu promjera 20 cm i ostavite da se hladi 10 minuta (vruć nadjev topi tijesto).
6. Položite tijesto preko nadjeva, pritisnite uz rubove posude i odrežite višak. Premažite jajetom i napravite 2 mala reza po sredini.
7. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute. Pecite u air fryeru 20–25 minuta, dok se tijesto ne napuhne i ne postane duboko zlatno, a nadjev mjehura i bude vrlo vruć.

U hladnjaku se čuva 2 dana. Nadjev (bez tijesta) može se zamrznuti do 3 mjeseca; odmrznite ga u hladnjaku, dodajte tijesto i pecite kako

je opisano dok ne bude vrlo vruć. Sadrži gluten, jaja i mlijeko. Varijacija: u nadjev dodajte 100 g smrznutog graška ili kukuruza šećerca. Česta pogreška: rijedak umak razmoči tijesto; kuhajte dok ne prekrije poleđinu žlice.

Obiteljski savijači s kobasicama

12 komada · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 40 min · Air fryer 180 °C · Povoljno

Domaći savijači s kobasicama koštaju puno manje od kupovnih. Poslužite ih tople za večeru s grahom i salatom ili hladne za izlete i užinu.

SASTOJCI

- 1 list (320 g) gotovo razvijenog lisnatog tijesta, hladnog
- 400 g svinjskog mljevenog mesa za kobasice (ili 6 svinjskih kobasica bez ovitka)
- 1 mali luk, naribani i iscijeđeni
- 2 žlice prezli
- 1 žličica sušene kadulje ili mješavine začinskog bilja
- Prstohvat crnog papra
- 1 jaje, umućeno

PRIPREMA

1. U zdjeli pomiješajte meso za kobasice, luk, prezle, kadulju i papar.
2. Razvijte tijesto i prerežite ga po dužini na 2 duge trake.
3. Podijelite mesnu smjesu na 2 dijela. Svaki oblikujte u dugu kobasicu i položite je po sredini svake trake.
4. Jedan dugi rub svake trake premažite jajetom. Preklopite tijesto preko nadjeva i pritisnite rubove.

Zatvorite vilicom.

5. Svaki smotuljak narežite na 6 komada. Premažite vrhove jajetom i na svakom napravite 2 mala reza.
6. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute. Obložite košaru papirom za pečenje.
7. Složite savijače u jednom sloju s razmakom među njima (po potrebi u dvije serije). Pecite u air fryeru 15–18 minuta, dok ne postanu duboko zlatni i napuhnuti, a meso u sredini ne dosegne 75 °C.

U hladnjaku se čuvaju 2 dana. Sirove savijače zamrznite na pladnju, zatim u vrećici, do 3 mjeseca; pecite ih zamrznute na 170 °C 22–25 minuta dok sredina ne dosegne 75 °C. Sadrže gluten i jaja. Varijacija: mesu dodajte 50 g naribanog tvrdog sira ili 1 naribanu jabuku. Česta pogreška: toplo tijesto je teško oblikovati; držite ga u hladnjaku dok ga ne budete trebali.

Povoljna riblja pita

4 porcije · Srednje · Priprema: 30 min · Ukupno: 1 h · Air fryer 180 °C · posuda promjera 20 cm · Povoljno

Smrznuta bijela riba u kremastom umaku s peršinom i graškom, pod pireom sa sirom. Utješna obiteljska pita od ribe iz zamrzivača.

SASTOJCI

- 400 g smrznutih fileta bijele ribe (npr. oslić ili bakalar), odmrznutih u hladnjaku
- 30 g maslaca
- 30 g glatkog brašna
- 400 ml mlijeka
- 1 žličica senfa
- 2 žlice nasjeckanog svježeg peršina (ili 1 žličica sušenog)
- 100 g smrznutog graška
- Sol i crni papar
- **Za pire:** 800 g brašnastog krumpira, oguljenog i narezanog na komade; 30 g maslaca; 50 ml mlijeka
- 40 g zrelog tvrdog sira, naribanog

PRIPREMA

1. Kuhajte krumpir u slanoj vodi 15 minuta dok ne omekša. Ocijedite i zgnječite s maslacem i mlijekom.

Začinite solju i paprom.

2. U međuvremenu pripremite umak. Otopite maslac u loncu, umiješajte brašno i pecite 1 minutu. Maknite s vatre i postupno umutite mlijeko. Vratite na vatru i miješajte dok se ne zgusne i ne počne mjehurati, 3–4 minute.
3. Umiješajte senf, peršin i grašak. Začinite solju i paprom.
4. Ribu osušite kuhinjskim papirom i narežite na komade od 3 cm. Stavite ribu u vatrostalnu posudu promjera 20 cm (dubine najmanje 6 cm) i prelijte vrućim umakom.
5. Žlicom rasporedite pire po vrhu, počevši od rubova, i nježno ga poravnajte. Pospite sirom.
6. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute. Pecite u air fryeru 25–30 minuta, dok vrh ne porumeni, umak ne počne mjehurati na rubovima, a riba u sredini ne postane bijela i lako se ne raspada.

U hladnjaku se čuva 1 dan. Jednom je podgrijte na 170 °C 15 minuta dok ne bude vrlo vruća. Može se zamrznuti prije pečenja do 1 mjesec; odmrznite u hladnjaku i pecite kako je opisano, uz dodatnih 5–10 minuta. Sadrži ribu, gluten, mlijeko i senf. Varijacija: uz ribu dodajte 2 tvrdo kuhana jaja narezana na četvrtine. Česta pogreška: mokra riba daje vodenastu pitu; uvijek je dobro osušite.

Cvjetača i brokula u umaku od sira

4 porcije kao glavno jelo s kruhom, 6 kao prilog · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 35 min · Air fryer 180 °C · posuda promjera 20 cm · Povoljno

Nježno povrće u glatkom umaku od sira sa zlatnom koricom. Poslužite kao bezmesno glavno jelo s hrskavim kruhom ili uz kobasice ili piletinu.

SASTOJCI

- 1 srednja cvjetača (oko 600 g), razdvojena na cvjetiće
- 1 mala glavica brokule (oko 250 g), razdvojena na cvjetiće
- 30 g maslaca
- 30 g glatkog brašna
- 450 ml mlijeka
- 1 žličica senfa
- 120 g zrelog tvrdog sira, naribanog
- Sol i crni papar
- 2 žlice prezli

PRIPREMA

1. Kuhajte cvjetaču u velikom loncu slane kipuće vode 3 minute. Dodajte brokulu i kuhajte još 2 minute. Dobro ocijedite i ostavite u cjedilu da se osuši na pari.
2. Otopite maslac u loncu na srednjoj vatri. Umiješajte brašno i pecite 1 minutu.

3. Maknite s vatre i postupno umutite mlijeko. Vratite na vatru i miješajte dok se ne zgusne i ne počne mjehurati, 3–4 minute.
4. Maknite lonac s vatre. Umiješajte senf i 90 g sira. Začinite solju i paprom.
5. Stavite povrće u vatrostalnu posudu promjera 20 cm i prelijte umakom. Preostali sir pomiješajte s prezlama i pospite po vrhu.
6. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute. Pecite u air fryeru 12–15 minuta, dok ne porumeni i ne počne mjehurati.

U hladnjaku se čuva 2 dana. Jednom je podgrijte na 170 °C 10–12 minuta dok ne bude vrlo vruća. Sadrži gluten, mlijeko i senf. Varijacija: upotrijebite samo 800 g cvjetače ili dodajte nekoliko kriški ostatka šunke. Česta pogreška: mokro povrće čini umak vodenastim; dobro ga ocijedite.

Mrvljenik od jabuka i cimeta

4–6 porcija · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 45 min · Air fryer 170 °C · posuda promjera 20 cm · Vrlo povoljno

Mekane, slatke jabuke pod hrskavim mrvljenikom od zobenih pahuljica. Poslužite toplo s kremom od vanilije, vrhnjem za šlag ili sladoledom za jeftin obiteljski desert.

SASTOJCI

- 600 g jabuka (kiselkastih, ili slatkih poput Braeburna), oguljenih, bez jezgre i narezanih na komade od 2 cm
- 2 žlice šećera (3 žlice ako koristite kiselkaste jabuke)
- ½ žličice mljevenog cimeta
- 1 žlica vode
- **Za mrvljenik:** 120 g glatkog brašna, 60 g hladnog maslaca narezanog na male kockice, 50 g šećera, 30 g zobenih pahuljica

PRIPREMA

1. Pomiješajte jabuke, šećer, cimet i vodu u vatrostalnoj posudi promjera 20 cm.
2. Stavite brašno u zdjelu i dodajte maslac. Vrhovima prstiju utrljajte maslac u brašno dok ne izgleda kao prezle.
3. Umiješajte šećer i zobene pahuljice.

4. Ravnomjerno pospite mrvljenik po jabukama. Ne pritišćite ga.
5. Zagrijte air fryer na 170 °C 3 minute.
6. Pecite u air fryeru 25–30 minuta, dok vrh ne postane zlatan i hrskav, a sok od voća ne počne izlaziti na rubovima. Zabodite nož u sredinu: jabuke trebaju biti mekane.
7. Prije posluživanja ostavite 5 minuta.

U hladnjaku se čuva 3 dana ili se može zamrznuti do 3 mjeseca. Jednu porciju jednom podgrijte na 160 °C 6–8 minuta dok ne bude topla. Sadrži gluten i mlijeko. Varijacija: upotrijebite pola jabuka i pola smrznutog šumskog voća ili kruške koje počinju omekšavati. Česta pogreška: ako vrh porumeni prije nego što jabuke omekšaju, zadnjih 10 minuta lagano ga prekrijte aluminijskom folijom (dobro učvršćenom).

Biskvit u tepsiji s džemom i kokosom

9 kvadrata · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 45 min (plus hlađenje) · Air fryer 150 °C · četvrtasta tepsija 20 cm · Vrlo povoljno

Lagani biskvit s džemom i kokosom, kakav mnogi pamte iz školske kuhinje. Jedite ga kao kolač ili toplog s kremom od vanilije kao desert.

SASTOJCI

- 100 g mekanog maslaca ili margarina, plus malo za podmazivanje
- 100 g finog šećera
- 2 jaja
- 100 g brašna s praškom za pecivo
- 2 žlice mlijeka
- 4 žlice džema od jagoda ili malina
- 3 žlice ribanog kokosa

PRIPREMA

1. Podmažite četvrtastu tepsiju za kolače promjera 20 cm (ili onu koja stane u vaš air fryer) i obložite dno papirom za pečenje.
2. Miksajte maslac i šećer u zdjeli drvenom kuhačom ili električnom miješalicom dok ne postane svijetlo i pjenasto, oko 3 minute.

3. Umiješajte jaja jedno po jedno, uz svako jaje dodajte 1 žlicu brašna.
4. Umiješajte ostatak brašna i mlijeko dok ne bude glatko. Rasporedite smjesu u tepsiju.
5. Zagrijte air fryer na 150 °C 3 minute. Pecite 25–30 minuta, dok se ne digne i ne porumeni, a čačkalica zabodena u sredinu ne izađe čista.
6. Ostavite u tepsiji 10 minuta. Džem zagrijte u malom loncu ili mikrovalnoj nekoliko sekundi da se lako maže.
7. Premažite topli biskvit džemom i pospite kokosom. Ohladite pa narežite na 9 kvadrata.

U hermetički zatvorenoj kutiji čuva se 3 dana ili se može zamrznuti (bez džema i kokosa) do 3 mjeseca. Sadrži gluten, jaja i mlijeko. Varijacija: izostavite kokos i umjesto njega pospite 1 žlicom šećera. Česta pogreška: ako vrh porumeni prebrzo prije nego što je sredina pečena, vaš air fryer je prejak; pokrijte folijom (dobro učvršćenom) i sljedeći put smanjite na 140 °C.

Tjedni plan štednje i popis namirnica

Ovo posljednje poglavlje sve povezuje. Naći ćete gotov tjedni plan koji koristi recepte iz ove knjige i najbolje iskorištava ostatke, popis za kupnju za taj tjedan, popis osnovnih namirnica koji možete označiti prije odlaska u trgovinu te brze tablice s vremenima, temperaturama i čuvanjem hrane.

Tjedni plan štednje

Ovaj plan hrani četveročlanu obitelj sedam večera. Svaki je dan planiran tako da nešto iz jednog obroka pomogne sljedećem: riža iz ponedjeljka postaje pržena riža u utorak, a višak pirea iz četvrtka postaje pljeskavice od pirea i povrća u petak. Dvije su večere bez mesa kako bi troškovi ostali niski.

Dan	Večera	Poglavlje	Planirajte unaprijed
Ponedjeljak	Pileći batak s dimljenom paprikom uz pečenu rižu s povrćem, graškom i kukuruzom šećercem	Pileći bataci, mljeveno meso i kobasice + Krumpir, riža i tjestenina iz pećnice	Skuhajte 100 g riže više. Ohladite je u roku 1 sata i stavite u hladnjak za sutra.

Dan	Večera	Poglavlje	Planirajte unaprijed
Utorak	Riža s jajima iz air fryera (s ostatkom piletine)	Ostaci kao novi obrok	Upotrijebite rižu iz ponedjeljka (u roku 24 sata).
Srijeda	Začinjeni burgeri od crvenog graha uz zelenu salatu	Jaja, grah i leća	Napravite 6 pljeskavica; one koje ne pojedete zamrznite.
Četvrtak	Klasična pita s mljevenim mesom i pireom uz grašak	Obiteljske tepsije i pite	Skuhajte 300 g krumpira više i višak pirea čuvajte u hladnjaku s ostatkom povrća.
Petak	Pogačice od ostataka krumpira i povrća s pečenim jajem i pečenim grahom	Ostaci kao novi obrok	Upotrijebite višak pirea i povrća iz četvrtka.
Subota	Kobasice s paprikom i krumpirom iz košare	Pileći bataci, mljeveno meso i kobasice	Sačuvajte ustajali kruh za nedjelju.
Nedjelja	Makaroni sa sirom i hrskavom korom, zatim puding od kruha i maslaca	Krumpir, riža i tjestenina iz pećnice + Ostaci kao novi obrok	Ustajali kruh upotrijebite za prezle i puding.

Savjet: Zamijenite bilo koji dan drugim receptom iz istog poglavlja. Plan najbolje funkcionira ako zadržite veze s ostacima (riža iz ponedjeljka za utorak, pire iz četvrtka za petak).

Popis za kupnju za plan

Prvo provjerite popis osnovnih namirnica u nastavku, a zatim kupite samo ono što nemate.

Odjel	Što kupiti
Meso	8 pilećih bataka (oko 1 kg); 400 g mljevene govedine; 8 svinjskih kobasica
Voće i povrće	Oko 2 kg krumpira; 5 lukova; 1 crveni luk; 3 mrkve; 1 crvena paprika; 1 vezica mladog luka; češnjak; salata i rajčice
Hladnjak	12 jaja; 2 l mlijeka; 250 g maslaca; 300 g zrelog tvrdog sira
Pekarski proizvodi	6 lepinja za pljeskavice; 1 bijeli kruh
Konzerve i suhe namirnice	2 konzerve crvenog graha; 1 konzerva pečenog graha; 1 konzerva kukuruza šećerca; 50 g grožđica; 250 g makarona; riža dugog zrna (potrebno 350 g)
Zamrzivač	Smrznuti grašak; smrznuto miješano povrće

Popis osnovnih namirnica

Označite što imate prije odlaska u kupnju. Ako većinu ovoga držite kod kuće, uvijek možete skuhati zasitnu večeru.

✓	Smočnica	✓	Hladnjak i zamrzivač
☐	Riža dugog zrna	☐	Jaja
☐	Suha tjestenina (razni oblici i makaroni)	☐	Mlijeko
☐	Glatko brašno	☐	Maslac ili margarin

✓	Smočnica	✓	Hladnjak i zamrzivač
☐	Brašno s praškom za pecivo	☐	Zreli tvrdi sir (komad)
☐	Zobene pahuljice	☐	Obični jogurt
☐	Prezle	☐	Smrznuti grašak
☐	Suha crvena leća	☐	Smrznuto miješano povrće
☐	Nasjeckana rajčica (konzerve)	☐	Smrznuti špinat
☐	Pečeni grah	☐	Lisnato tijesto
☐	Crveni grah, miješani grah, slanutak	☐	Narezani kruh
☐	Kukuruz šećerac	☐	Pileći zabatci ili bataci
☐	Tuna	☐	Mljevena govedina ili svinjetina
☐	Konzervirana junetina	☐	Kobasice
☐	Kocke za juhu (piletina, govedina, povrće)	☐	Smrznuti fileti bijele ribe
☐	Koncentrat rajčice	☐	Krumpir (u košari za povrće)
☐	Senf, med, sojin umak, worcestershire umak	☐	Luk (u košari za povrće)
☐	Paprika, mljeveni kumin, blagi curry, čili pahuljice	☐	Mrkva
☐	Sušena mješavina začinskog bilja, sušena kadulja, mljeveni cimet	☐	Češnjak
☐	Granulirani češnjak, sol, crni papar	☐	Džem
☐	Biljno ulje, šećer	☐	Limuni

Vremena i temperature u air fryeru

Brzi vodič za glavne namirnice iz ove knjige. Vremena vrijede za prethodno zagrijan air fryer; uvijek provjerite znakove da je jelo gotovo.

Namirnica	Temperatura	Vrijeme	Gotovo kad
Pileći zabatci s kostima	190 °C	23–25 min	75 °C uz kost, bistar sok
Pileći bataci	190 °C	22–25 min	75 °C uz kost, hrskava koža
Pileći zabatci bez kostiju	190 °C	15–18 min	75 °C, bez ružičaste boje unutra
Svinjske kobasice	180–190 °C	12–15 min	75 °C u sredini, zarumenjene sa svih strana
Okruglice od mesa (veličine oraha)	190 °C	10 min, zatim 10 min u umaku	75 °C, bez ružičaste boje unutra
Pljeskavice (debljine 1,5 cm)	190 °C	12–15 min	75 °C, bez ružičaste boje unutra
Pečeni krumpir u ljusci (250 g)	200 °C	40–50 min	Nož ulazi bez otpora
Kockice krumpira (2 cm)	200 °C	15–20 min	Zlatno izvana, mekano iznutra
Tvrdo kuhana jaja	150 °C	15 min	Ohladite u hladnoj vodi prije guljenja

Namirnica	Temperatura	Vrijeme	Gotovo kad
Zapečena tjestenina (posuda 20 cm)	180 °C	12–15 min	Zlatan vrh, mjehura na rubovima
Pite s lisnatim tijestom (samo poklopac)	180 °C	20–25 min	Napuhnuto, duboko zlatno, nadjev vrlo vruć
Zapečena jaja i frittate	160 °C	15–30 min	Čvrsto u sredini, bez tekućeg jaja
Mrvljenik	170 °C	25–30 min	Zlatan vrh, voće mekano i mjehura
Biskvit (tepsija 20 cm)	150 °C	25–30 min	Čačkalica izlazi čista

Sigurne temperature kuhanja

Namirnica	Temperatura u sredini
Piletina i puretina (cijeli komadi i mljeveno meso)	75 °C
Mljeveno meso: pljeskavice, okruglice, kobasice, savijači s kobasicama	75 °C
Svinjetina (cijeli komadi, ne mljeveno)	70 °C
Podgrijani ostaci	75 °C (vrlo vruće do kraja)

Vodič za čuvanje

Namirnica	Hladnjak	Zamrzivač
Kuhana piletina, jela s mljevenim mesom, kobasice	2 dana	3 mjeseca
Zapečena tjestenina	2 dana	1 mjesec
Pita s mljevenim mesom, variva, čili	2 dana	3 mjeseca
Riblja pita	1 dan	1 mjesec (prije pečenja)
Pljeskavice od graha, pljeskavice od leće, okruglice od slanutka	3 dana	3 mjeseca
Mafini od jaja	3 dana	1 mjesec
Kuhana riža	24 sata	1 mjesec
Mrvljenik, biskvit	3 dana	3 mjeseca

Pretvorbe mjera

Mjera	Jednako
1 žličica	5 ml
1 žlica	15 ml (3 žličice)
1 velika šalica	oko 300 ml
100 g riže dugog zrna (nekuhane)	oko 250 g kuhane
100 g suhe tjestenine	oko 220 g kuhane
100 g suhe crvene leće	oko 250 g kuhane
1 konzerva graha (400 g)	oko 240 g ocijeđenog

Mjera	Jednako
1 srednji luk	oko 150 g
1 srednja mrkva	oko 100 g
1 srednji krumpir	oko 200 g
Obična pećnica 200 °C	Pećnica s ventilatorom 180 °C
Obična pećnica 180 °C	Pećnica s ventilatorom 160 °C

> Uživajte u kuhanju i zapamtite: najbolji povoljan obrok je onaj koji se pojede, a ne baci. Martina