MARTINA NOVAK

BONUS 2

LAGANO & UKUSNO

Laganije inačice vaših omiljenih jela – manje masnoće, a jednako puno okusa



MARTINA NOVAK

LIBROVA

BONUS 2

Lagano i ukusno

Laganije inačice vaših omiljenih jela – manje masnoće, a jednako puno okusa

Lagano · Ukusno · Jednostavno

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

Lagano i ukusno – Laganije inačice vaših omiljenih jela – manje masnoće, a jednako puno okusa
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. Kako vam air fryer pomaže kuhati lakše
3. Lakši „prženi” favoriti
4. Lagane večeri u stilu jela za van
5. Jela s povrćem u glavnoj ulozi i salate s hrskavim dodacima
6. Lagani slatki zalogaji
7. Tablica zamjena: klasični način ili lakši način

Od autorice

Pozdrav i dobro došli u knjigu *Lagano i ukusno*.

Volim pravi tanjur ribe i pomfrita. Volim petkom navečer curry, hrskave kolutiće luka i topli desert s nečim kremastim povrh njega. Nisam se željela odreći ničega od toga. Samo sam to željela spremati kod kuće s malo manje masnoće, s nešto više povrća i s jednako snažnim okusom.

O tome govori ova knjiga. To nije dijeta. Nema pravila, nema bodova i nema obećanja o vašem struku. To je jednostavno zbirka vaših omiljenih jela, pripremljenih na lakši način.

Air fryer to čini lakim. Hrana postane hrskava uz prskanje ili žličicu ulja umjesto tave pune ulja. Možete birati nemasnije vrste mesa, dodati šaku povrća i svejedno dobiti onu zlatnu, hrskavu koricu koju volite.

Kako koristiti ovu knjigu

- **Počnite s 2. poglavljem.** U njemu jednostavnim riječima objašnjavamo kako vam air fryer pomaže kuhati s manje ulja. Čitanje traje samo nekoliko minuta.
- **Odaberite recept koji već volite.** Riblji štapići s pomfritom, omiljeno jelo za van ili desert. Svaki recept

navodi temperaturu, vrijeme i kako prepoznati da je jelo gotovo.

- **Koristite tablicu zamjena na kraju.** Sedmo poglavlje pokazuje što se mijenja između klasičnog i lakšeg načina pripreme, pa možete olakšati i vlastite obiteljske recepte.

Svi recepti koriste namirnice koje možete kupiti u bilo kojem hrvatskom supermarketu, primjerice u Konzumu, Lidlu ili Sparu. Ako vam je air fryer malen, jednostavno kuhajte u dvije serije. Jelo će biti jednako dobro.

Kuhajte, kušajte i uživajte. Lakša hrana i dalje može biti najljepši dio vašeg dana.

Srdačan pozdrav,
Martina

Kako vam air fryer pomaže kuhati lakše

Air fryer je mala, snažna pećnica s ventilatorom. Vrući zrak brzo kruži oko hrane, pa se površina osuši te postane zlatna i hrskava. Za takav rezultat hranu nije potrebno uranjati u ulje. Ovo poglavlje objašnjava jednostavne činjenice na kojima počiva svaki recept u ovoj knjizi.

1. Ulje: sprej, a ne tava puna ulja

Prženje u dubokom ulju znači kuhanje hrane u velikom loncu vrućeg ulja, a hrana upije dio tog ulja. U air fryeru dovoljan je tanak sloj ulja da se panirana korica zarumeni.

- **Koristite raspršivač za ulje ili kist za pečenje.** Jedna žlica ulja (15 ml) dovoljna je za cijelu tavu pomfrita za četiri osobe.
- **Prvo promiješajte, zatim poprskajte.** Stavite hranu u zdjelu, dodajte ulje i promiješajte rukama. Svaki komad dobije tanak sloj, a ništa se ne troši uzalud.
- **Ne prskajte aerosolnim sprejevima za kuhanje izravno u košaru.** Neki mogu oštetiti neprianjajući sloj. Umjesto toga poprskajte hranu u zdjeli ili na tanjuru ili

koristite raspršivač s pumpicom koji se može ponovno puniti.

> **Savjet:** Suncokretovo, repičino i biljno ulje dobro podnose visoke temperature. Ekstra djevičansko maslinovo ulje čuvajte za dresinge, a ne za pripremu na vrlo visokoj temperaturi.

2. Nemasnije vrste mesa

Velik dio masnoće u klasičnom jelu dolazi iz samog mesa. Male zamjene čine stvarnu razliku:

- Pileća prsa bez kože ili batak i zabatak bez kože umjesto piletine s kožom.
- Mljeveno goveđe meso s 5 % masnoće ili mljevena puretina umjesto mljevenog mesa s 20 % masnoće.
- Nemasni odrezak (primjerice kuk ili ramstek, s odrezanom masnoćom) umjesto masnih komada.
- Bijela riba poput oslića, bakalara ili pollocka te kozice, koje su prirodno nemasne.

Nemasno meso može se isušiti ako se prekuha. Zato svaki recept navodi unutarnju temperaturu ili znak da je jelo gotovo. Kuhinjski termometar je jeftin i uklanja nagađanje.

3. Više povrća na tanjuru

Najlakši način da jelo bude lakše jest dodati više povrća. Ono puni tanjur, dodaje boju i hrskavost, a air fryer ga ispeče za nekoliko minuta. U ovoj knjizi često ćete naići na povrće kao prilog pripremljen u istoj košari ili na hrskavu salatu uz glavno jelo.

4. Lakši paniri i umaci

- **Panko ili kukuruzne pahuljice** daju jaku hrskavost bez tijesta i bez prženja u dubokom ulju.
- **Bjelanjak ili malo jogurta** pomaže da se mrvice prime.
- **Grčki ili obični jogurt** daje kremaste umake i dipove umjesto majoneze ili vrhnja. Po želji odaberite jogurt s 0 % ili smanjenom masnoćom.
- **Umaci iz početka** omogućuju vam da sami odredite koliko šećera i ulja ulazi u njih.

5. Veličina porcija

Recepti donose razumne porcije. Kao jednostavan vodič za jedan tanjur odrasle osobe:

Namirnica	Uobičajena porcija (težina sirovog)
Piletina, riba ili nemasno meso	120 – 150 g

Namirnica	Uobičajena porcija (težina sirovog)
Krumpir	150 – 200 g
Riža ili tjestenina (suha)	60 – 75 g
Povrće i salata	Pola tanjura, koliko god želite

To nisu pravila. Gladni tinejdžeri i aktivni odrasli možda će željeti više. Ideja je jednostavno ispuniti pola tanjura povrćem.

6. Kako izvući najviše iz air fryera

1. **Zagrijte air fryer 3 – 5 minuta** ako vaš model to dopušta. Hrana se tada odmah počinje peći do hrskavosti.
2. **Ne punite košaru previše.** Hranu složite u jedan sloj s malo razmaka oko svakog komada. Ako je potrebno, kuhajte u dvije serije.
3. **Protresite ili okrenite na pola vremena.** Tako se hrana ravnomjerno zarumeni sa svih strana.
4. **Prvi put provjerite ranije.** Air fryeri se razlikuju. Provjerite 2 – 3 minute prije isteka navedenog vremena.
5. **Air fryeri u obliku pećnice:** koristite srednju policu, a ako koristite dvije, zamijenite pladnjeve na pola vremena.

Sigurnost hrane: Piletina, puretina i mljeveno meso moraju u sredini doseći 75 °C, bez ružičastog mesa i s bistrim sokom. Svinjetina mora doseći 70 °C. Riba je gotova kad je neprozirna i lako se raspada na listiće. Ostatke podgrijavajte samo jednom, dok ne postanu vrući do same sredine.

O receptima

Svaki recept navodi broj porcija, težinu (Lako ili Srednje), vrijeme pripreme (vrijeme koje provedete uz posao), ukupno vrijeme i temperaturu air fryera. Vremena vrijede za air fryer s košarom od oko 4 – 5,5 litara. Alergeni poput glutena, jaja, mlijeka i orašastih plodova navedeni su uz sastojke ondje gdje su očiti, no uvijek provjerite deklaracije proizvoda koje kupujete.

Lakši „prženi” favoriti

To su jela koja inače izlaze iz friteze ili ribarnice. Ovdje hrskavost dobivaju od mrvica, vrućeg zraka i laganog prskanja ulja. Zadržavate zlatnu boju i hrskav zalogaj, s mnogo manje ulja.



Hrskave korice bez friteze.

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

Savjet: Za najhrskaviju koricu koristite tri zdjele: brašno, razmućeno jaje, zatim mrvice. Jednom rukom radite s brašnom i mrvicama, a drugom s jajetom. Prsti ostaju čisti, a korica ravnomjerna.

Lakša riba s pomfritom i grašak s mentom

4 porcije · Lako · Priprema: 25 min · Ukupno: 55 min · Air fryer: 200 °C

Petkovni klasik s hrskavom pankom ribom, pahuljastim pomfritom pripremljenim s jednom žlicom ulja i svijetlozelenim zgnječenim graškom umjesto kaše od graška s maslacem.

SASTOJCI

- 800 g brašnastog krumpira (npr. za pečenje), s korom
- 1 žlica biljnog ili suncokretovog ulja, plus malo ulja u spreju
- 4 fileta bijele ribe bez kože (oslić, bakalar ili pollock), oko 140 g svaki
- 2 žlice oštrog pšeničnog brašna (gluten)
- 1 jaje srednje veličine (jaje)
- 70 g panko prezle (gluten)
- Fino naribana korica 1 limuna, plus limun narezan na kriške
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra, plus još za posluživanje
- **Za grašak:** 300 g smrznutog graška, 2 žlice običnog jogurta, 1 žlica nasjeckane svježe metvice (ili 1 žličica umaka od metvice), malo limunova soka

PRIPREMA

1. Operite krumpir i narežite ga na štapiće debljine oko 1 cm. Stavite ih na 10 minuta u zdjelu s hladnom vodom, zatim ocijedite i vrlo dobro osušite čistom krpom ili papirnatim ručnikom.
2. Zagrijte air fryer na 200 °C. U zdjeli promiješajte pomfrit s 1 žlicom ulja i prstohvatom soli.
3. Pecite pomfrit na 200 °C 20 – 25 minuta, protresite košaru svakih 5 – 6 minuta, dok ne postane zlatan i hrskav. Prebacite ga na lim i držite na toplom u pećnici na niskoj temperaturi (100 °C, s ventilatorom 80 °C).
4. Dok se pomfrit peče, pripremite tri plitke zdjele: brašno sa solju i paprom, razmućeno jaje te pankom pomiješanu s koricom limuna.
5. Ribu osušite papirnatim ručnikom. Svaki file umočite u brašno, zatim u jaje, pa ga s obje strane utisnite u panko.
6. Ribu s obje strane lagano poprskajte uljem. Složite je u košaru air fryera u jednom sloju (po potrebi pecite u dvije serije).
7. Pecite na 200 °C 10 – 12 minuta, na pola vremena pažljivo okrenite lopaticom za ribu. Riba je gotova kad su mrvice zlatne, a meso je bijelo skroz do sredine i lako se raspada vilicom.

8. U međuvremenu kuhajte grašak u kipućoj vodi 3 minute. Ocijedite, dodajte jogurt, metvicu i limunov sok te grubo zgnječite vilicom ili gnječilicom za krumpir. Začinite po ukusu.
9. Ribu poslužite s pomfritom, zgnječenim graškom i kriškama limuna.

Čuvanje: najbolje je jesti odmah. Ostatak ribe čuva se u zatvorenoj posudi u hladnjaku 1 dan; podgrijte je u air fryeru na 180 °C 5 – 6 minuta dok ne postane vruća do sredine. Česta greška: mokar pomfrit će se parati umjesto da postane hrskav, zato ga dobro osušite prije dodavanja ulja.

Pileći zabatci u mlaćenici „kao pržena”

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 1 h (uključujući 30 min marinade) · Air fryer: 190 °C

Nježna piletina bez kože u začinjenoj, hrskavoj korici. Ima sav okus pržene piletine iz kantice, bez kože i bez friteze.

SASTOJCI

- 8 zabataka bez kože i kosti (oko 800 g)
- 150 ml mlaćenice (mlijeko) – ili 100 g običnog jogurta pomiješanog s 50 ml mlijeka
- 1 žličica dimljene paprike u prahu
- 1 žličica češnjaka u granulama
- ½ žličice soli
- **Za koricu:** 60 g panko prezle (gluten), 40 g zdrobljenih kukuruznih pahuljica (gluten), 2 žlice oštrog pšeničnog brašna (gluten), 1 žličica dimljene paprike u prahu, ½ žličice luka u granulama, ½ žličice sušenog timijana, ½ žličice soli, ¼ žličice crnog papra, prstohvat kajenskog papra (po želji)
- Ulje u spreju

PRIPREMA

1. U zdjeli pomiješajte mlaćenicu, papriku, češnjak u granulama i sol. Dodajte piletinu i okrenite da se oblozi.

Pokrijte i ostavite u hladnjaku najmanje 30 minuta, a najviše 24 sata.

2. Stavite kukuruzne pahuljice u vrećicu i razvaljajte ih valjkom dok ne budu poput krupnih mrvica. U široj zdjeli pomiješajte ih s pankom, brašnom i svim začinima za koricu.
3. Zagrijte air fryer na 190 °C.
4. Svaki zabatak izvadite iz mlaćenice, pustite da višak odkapa, zatim ga sa svih strana čvrsto utisnite u smjesu za koricu.
5. Piletinu lagano poprskajte uljem i složite u košaru u jednom sloju, tako da se komadi ne dodiruju. Po potrebi pecite u dvije serije.
6. Pecite na 190 °C 18 – 22 minute, na pola vremena okrenite i poprskajte svijetla, suha mjesta.
7. Provjerite je li pečeno: na najdebljem dijelu mora doseći 75 °C, bez ružičastog mesa i s bistrim sokom. Prije posluživanja ostavite da odmori 3 minute.

Čuvanje: ohladite, zatim čuvajte u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 2 dana. Podgrijte jednom na 180 °C 6 – 8 minuta dok ne postane vruće do sredine. Nakon pripreme ne zamrzavajte. Varijacija: poslužite uz veliku hrskavu salatu od kupusa s jogurtom umjesto majoneze (vidi tablicu zamjena u 7. poglavlju).

Hrskavi kolutići luka u panko prezli

4 porcije kao prilog · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 40 min · Air fryer: 200 °C

Slatki luk u hrskavoj zlatnoj korici, bez teškog tijesta. Odlično uz burger, odrezak ili kao međuobrok s jogurtovim dipom.

SASTOJCI

- 2 velika luka (ukupno oko 400 g)
- 50 g oštrog pšeničnog brašna (gluten)
- 2 jaja srednje veličine (jaje)
- 100 g panko prezle (gluten)
- ½ žličice dimljene paprike u prahu
- ½ žličice češnjaka u granulama
- ½ žličice soli
- Ulje u spreju

PRIPREMA

1. Oguljite luk i narežite ga na kolutove debljine 1 cm. Odvojite ih u prstenove. Zadržite velike i srednje prstenove, a male središnje komade sačuvajte za neko drugo jelo.
2. Pripremite tri zdjele: brašno s polovicom soli, razmućena jaja te panko pomiješanu s paprikom, češnjakom u granulama i ostatkom soli.

3. Svaki prsten umočite u brašno, zatim u jaje, pa u panko. Za još hrskaviju koricu umočite ga još jednom u jaje i panko.
4. Kolutiće složite na tanjur i s obje strane lagano poprskajte uljem.
5. Zagrijte air fryer na 200 °C. Kolutiće složite u jednom sloju, bez preklapanja. Trebat će vam 2 – 3 serije.
6. Pecite na 200 °C 8 – 10 minuta, na pola vremena okrenite, dok ne budu tamno zlatni i hrskavi. Luk iznutra treba biti mekan kad ga probodete vrhom noža.
7. Svaku seriju držite na toplom na limu u pećnici na niskoj temperaturi dok pečete ostatak.

Čuvanje: najbolje je jesti odmah. Kolutiće možete obložiti, zamrznuti ravno na pladnju, zatim složiti u vrećicu za zamrzavanje do 2 mjeseca; pecite iz smrznutog na 200 °C 12 – 14 minuta. Česta greška: prstenovi koji se preklapaju slijepe se i ostaju blijedi, zato ih uvijek pecite u jednom sloju.

Hrskavi škampi s dipom od limuna i kopra

2 porcije kao glavno jelo ili 4 kao predjelo · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 25 min · Air fryer: 200 °C

Škampi u stilu kafića od sočnih velikih kozica i lagane, hrskave korice. Kremasti dip koristi jogurt umjesto tartar umaka od majoneze.

SASTOJCI

- 300 g sirovih oguljenih velikih kozica (ljuskari), odmrznutih ako su smrznute
- 2 žlice oštrog pšeničnog brašna (gluten)
- 1 jaje srednje veličine (jaje)
- 70 g panko prezle (gluten)
- Fino naribana korica ½ limuna
- ¼ žličice soli i prstohvat crnog papra
- Ulje u spreju
- **Za dip:** 100 g običnog ili grčkog jogurta (mlijeko), 1 žlica nasjeckanog svježeg kopra (ili 1 žličica sušenog), 1 žlica nasjeckanih kiselih krastavaca, 1 žličica kapara (nasjeckanih), sok ½ limuna, prstohvat soli

PRIPREMA

1. U maloj zdjeli pomiješajte sve sastojke za dip i ohladite do posluživanja.
2. Kozice vrlo dobro osušite papirnatim ručnikom.

3. Pripremite tri zdjele: brašno sa solju i paprom, razmućeno jaje te panko pomiješanu s koricom limuna.
4. Svaku kozicu uvaljajte u brašno, zatim u jaje, pa u panko i dobro pritisnite mrvice.
5. Zagrijte air fryer na 200 °C. Kozice lagano poprskajte uljem i složite u jednom sloju u košaru.
6. Pecite na 200 °C 6 – 8 minuta, na pola vremena okrenite. Gotove su kad je korica zlatna, a kozice ružičaste i neprozirne skroz do sredine (jednu prerežite da provjerite).
7. Poslužite odmah s dipom, kriškama limuna i zelenom salatom ili pomfritom iz prvog recepta u ovom poglavlju.

Čuvanje: pojedite isti dan; kozice postanu gumene kad se podgrijavaju. Dip se u hladnjaku čuva 2 dana. Varijacija: umjesto kozica koristite komade čvrste bijele ribe (2 – 3 cm) i pecite 8 – 10 minuta.

Pikantni pileći bataci u kukuruznim pahuljicama

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 50 min · Air fryer: 190 °C

Bataci bez kože, obloženi jogurtom i hrskavim začinjenim kukuruznim pahuljicama. Lakša verzija pržene piletine za piknik, švedski stol ili obiteljsku večeru.

SASTOJCI

- 8 pilećih bataka (oko 1 kg)
- 4 žlice običnog jogurta (mlijeko)
- 1 žličica ljute gorušice (gorušica)
- 80 g kukuruznih pahuljica (gluten)
- 1 žličica dimljene paprike u prahu
- ½ žličice mljevenog kumina
- ½ žličice češnjaka u granulama
- ½ žličice čili pahuljica (za djecu stavite manje)
- ½ žličice soli
- Ulje u spreju

PRIPREMA

1. Skinite kožu s bataka: uhvatite kožu na debljem kraju komadom papirnatog ručnika i povucite je prema dolje te s kraja kosti.
2. Na najdebljem dijelu svakog bataka napravite 2 plitka reza. Tako će se meso ravnomjernije ispeći.

3. U zdjeli pomiješajte jogurt i gorušicu te dodajte piletinu. Okrenite da se oblozi.
4. Kukuruzne pahuljice zdrobite u vrećici valjkom. Prebacite ih u široku zdjelu i umiješajte papriku, kumin, češnjak, čili i sol.
5. Svaki batak uvaljajte u smjesu od pahuljica i čvrsto je utisnite. Lagano poprskajte uljem.
6. Zagrijte air fryer na 190 °C. Batake pecite u jednom sloju (po potrebi u dvije serije) 22 – 25 minuta, na pola vremena okrenite.
7. Provjerite termometrom: meso uz kost mora doseći 75 °C, s bistrim sokom i bez ružičastog mesa. Ako nije, pecite još 3 – 4 minute i ponovno provjerite.

Čuvanje: čuvajte u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 2 dana i jedite hladno ili podgrijte jednom na 180 °C 8 minuta dok ne postane vruće do sredine. Nakon pripreme ne zamrzavajte. Česta greška: korica može porumenjeti prije nego što je meso pečeno; ako se to dogodi, smanjite temperaturu na 170 °C za posljednjih nekoliko minuta.

Hrskavi štapići od tikvica s dipom od jogurta i češnjaka

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

Štapići tikvice u hrskavoj paniri s parmezanom. Zabavna, lakša alternativa pomfritu od krumpira i pametan način da na tanjur dođe više povrća.

SASTOJCI

- 2 tikvice srednje veličine (oko 400 g)
- 40 g oštrog pšeničnog brašna (gluten)
- 1 jaje srednje veličine (jaje)
- 60 g panko prezle (gluten)
- 20 g fino naribanog parmezana ili sličnog tvrdog sira (mlijeko)
- ½ žličice sušenog origana
- ¼ žličice soli i prstohvat crnog papra
- Ulje u spreju
- **Za dip:** 100 g grčkog jogurta (mlijeko), 1 mali režanj češnjaka (zgnječen), 1 žličica limunova soka, prstohvat soli

PRIPREMA

1. Pomiješajte sastojke za dip i ohladite do posluživanja.

2. Tikvice očistite od krajeva i narežite na štapiće dugačke oko 8 cm i debele 1,5 cm. Osušite ih papirnatim ručnikom.
3. Pripremite tri zdjele: brašno sa solju i paprom, razmućeno jaje te panko pomiješanu s parmezanom i origanom.
4. Štapiće uvaljajte u brašno, zatim u jaje, pa u smjesu s mrvicama.
5. Zagrijte air fryer na 200 °C. Štapiće lagano poprskajte uljem i složite u jednom sloju (pecite u dvije serije).
6. Pecite na 200 °C 10 – 12 minuta, na pola vremena okrenite, dok ne budu zlatni i hrskavi. Tikvica iznutra treba biti taman mekana.
7. Poslužite vruće uz dip od češnjaka.

Čuvanje: najbolje je jesti odmah; hlađenjem omekšaju. Dip se u hladnjaku čuva 2 dana. Varijacija: umjesto tikvice koristite štapiće patlidžana ili debele kriške crvene paprike. Parmezan nije vegetarijanski; po potrebi koristite vegetarijanski tvrdi sir.

Jaja u omotu od mljevene puretine

Za 4 komada · Srednje · Priprema: 30 min · Ukupno: 50 min · Air fryer: 190 °C

Omiljeno jelo za piknik, pripremljeno s nemasnom mljevenom puretinom umjesto mesa za kobasice i ispečeno u air fryeru umjesto u dubokom ulju. Žumanjak ostaje mekan i pomalo gust poput džema.

SASTOJCI

- 5 jaja srednje veličine (jaje) – 4 za sredinu, 1 za koricu
- 400 g mljevenih purećih prsa (2 – 5 % masnoće)
- 1 žličica sušene kadulje
- 1 žličica gorušice s cijelim zrnima (gorušica)
- 2 mlada luka, vrlo sitno nasjeckana
- ½ žličice soli i ¼ žličice crnog papra
- 30 g oštrog pšeničnog brašna (gluten)
- 60 g panko prezle (gluten)
- Ulje u spreju

PRIPREMA

1. Zakuhajte lonac vode. Spustite 4 jaja i kuhajte točno 6 minuta. Odmah ih prebacite u zdjelu s ledenom vodom na 10 minuta, zatim pažljivo oljuštite.
2. Pomiješajte mljevenu puretinu s kaduljom, gorušicom, mladim lukom, soli i paprom. Podijelite na 4 jednake

kuglice (oko 100 g svaka).

3. Na radnu plohu stavite komad prozirne folije. Na njoj spljoštite jednu kuglicu u krug promjera oko 12 cm.
4. Oljušteno jaje uvaljajte u malo brašna, stavite ga na sredinu mesa i pomoću folije omotajte meso oko jajeta. Nježno pritisnite da se zatvori bez praznina. Isto ponovite s ostalim jajima.
5. Peto jaje razmutite u zdjeli. Svako jaje u mesu uvaljajte u brašno, zatim u jaje, pa u panko.
6. Zagrijte air fryer na 190 °C. Jaja lagano poprskajte uljem i složite u košaru tako da se ne dodiruju.
7. Pecite na 190 °C 14 – 16 minuta, na pola vremena nježno okrenite, dok ne budu tamno zlatna. Puretina mora doseći 75 °C (termometar zabodite u meso, a ne u jaje).
8. Ostavite da odmore 5 minuta prije nego što ih prerežete na pola.

Čuvanje: brzo ohladite i čuvajte u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 2 dana; jedite hladno. Ne zamrzavajte. Česta greška: praznine u mesu pucaju tijekom pečenja, zato čvrsto omotajte i prije paniranja zagladite površinu vlažnim rukama.

Lagane večeri u stilu jela za van

Petak navečer, bez energije, a jelovnik dostave doziva. Ovi recepti donose vam iste okuse kod kuće: ćevape sa svim dodacima, katsu curry, slatko-kiselu piletinu i još mnogo toga. Sami birate vrstu mesa, koliko ulja ulazi i koliko šećera ide u umak. Mnoga jela gotova su otprilike za vrijeme koje je potrebno da stigne dostava.

> **Savjet:** Drveni štapići moraju stati u vašu košaru. Skratite ih kuhinjskim škarama i namačite 20 minuta u vodi da ne zagore. Metalni ražnjići su još jednostavniji.

Pileći šiš ražnjići s umakom od jogurta i češnjaka

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 50 min (uključujući 20 min marinade) · Air fryer: 200 °C

Sočna marinirana piletina u toploj pita-kruhu, nabijena hrskavom salatom i hladnim umakom od češnjaka. Sve što volite iz ćevabdžinice, pripremljeno s nemasnim pilećim prsima.

SASTOJCI

- 600 g pilećih prsa bez kože, narezanih na kocke od 3 cm
- 100 g običnog jogurta (mlijeko)
- Sok ½ limuna
- 2 režnja češnjaka, zgnječena
- 1 žličica dimljene paprike u prahu
- 1 žličica mljevenog kumina
- 1 žličica sušenog origana
- ½ žličice soli i ¼ žličice crnog papra
- 1 crveni luk i 1 crvena paprika, narezani na komade od 3 cm
- 4 pite od cjelovitog zrna (gluten)
- **Za salatu:** ½ glavice ledene salate (nasjeckane), 2 rajčice (narezane), ½ krastavca (narezanog), nekoliko ljutih feferona (po želji)

- **Za umak:** 150 g grčkog jogurta (mlijeko), 1 režanj češnjaka (zgnječen), 1 žlica nasjeckane svježe metvice ili peršina, malo limunova soka, prstohvat soli

PRIPREMA

1. U zdjeli pomiješajte jogurt, limunov sok, češnjak, začine, sol i papar. Dodajte piletinu i promiješajte da se oblozi. Pokrijte i ostavite u hladnjaku najmanje 20 minuta (a najviše 12 sati).
2. Pomiješajte sve sastojke za umak i ohladite.
3. Piletinu nanižite na 4 – 6 ražnjića, naizmjence s komadima luka i paprike.
4. Zagrijte air fryer na 200 °C. Ražnjiće složite u jednom sloju u košaru.
5. Pecite na 200 °C 12 – 15 minuta, na pola vremena okrenite, dok rubovi ne budu lagano zapečeni. Najveći komad piletine prerežite: mora biti bijel skroz do sredine, s bistrim sokom i doseći 75 °C.
6. Pite zagrijte u air fryeru na 180 °C 1 – 2 minute, zatim ih otvorite.
7. Svaku pitu napunite salatom, piletinom i povrćem s ražnjića te prelijte umakom od češnjaka.

Čuvanje: pečena piletina čuva se u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 2 dana; jedite je hladnu u salati ili podgrijte jednom dok ne postane vruća do sredine. Sirova marinirana piletina može se zamrznuti do 1

mjesec; odmrznite je u hladnjaku preko noći. Varijacija: poslužite na velikom tanjuru salate s 2 žlice humusa umjesto pite.

Lakši pileći katsu curry

4 porcije · Srednje · Priprema: 35 min · Ukupno: 45 min · Air fryer: 200 °C

Hrskava panko piletina s blagim, glatkim curry umakom i rastresitom rižom. Piletina se peče u air fryeru umjesto u dubokom ulju, a umak se zgušnjava povrćem.

SASTOJCI

- 4 mala pileća prsa bez kože (oko 130 g svaki)
- 2 žlice oštrog pšeničnog brašna (gluten)
- 1 jaje srednje veličine (jaje)
- 100 g panko prezle (gluten)
- ¼ žličice soli
- Ulje u spreju
- 240 g basmati ili tajlandske jasmin riže
- **Za umak:** 1 žličica biljnog ulja, 1 luk (nasjeckan), 2 srednje mrkve (oguljene i nasjeckane), 2 režnja češnjaka (zgnječena), 1 žličica svježeg naribanog đumbira (ili ½ žličice mljevenog), 1 žlica blagog curryja u prahu, 1 žlica oštrog pšeničnog brašna (gluten), 400 ml pileće juhe, 1 žlica sojinog umaka (soja, gluten), 1 žličica meda
- **Za posluživanje:** 2 mlada luka (narezana), ¼ krastavca (narezanog na tanke štapiće), šaka naribanog bijelog kupusa ili nekoliko kuhanih mahuna

PRIPREMA

1. **Počnite s umakom.** Zagrijte ulje u loncu na srednjoj temperaturi. Dodajte luk i mrkvu te kuhajte 5 minuta uz miješanje dok ne omekšaju. Dodajte češnjak, đumbir i curry u prahu te miješajte 1 minutu.
2. Umiješajte brašno, zatim polako dodajte juhu uz stalno miješanje. Dodajte sojin umak i med. Kuhajte na laganoj vatri s napola stavljenim poklopcem 15 minuta, dok mrkva ne postane vrlo mekana.
3. U međuvremenu skuhajte rižu prema uputama na pakiranju.
4. **Pripremite piletinu.** Svaka prsa stavite između dva lista prozirne folije ili papira za pečenje i tucite valjkom dok ne budu ravnomjerno debela 1,5 cm.
5. Svaki komad uvaljajte u brašno pomiješano sa soli, zatim u jaje, pa u panko i dobro pritisnite mrvice. S obje strane lagano poprskajte uljem.
6. Zagrijte air fryer na 200 °C. Piletinu pecite u jednom sloju (po potrebi u dvije serije) 12 – 14 minuta, na pola vremena okrenite, dok ne postane tamno zlatna. Na najdebljem dijelu mora doseći 75 °C, bez ružičastog mesa.
7. Umak izmiksajte štapnim mikserom do glatke konzistencije. Ako je pregust, dodajte malo vode.

Kušajte i po potrebi dodajte još malo sojinog umaka.

8. Piletinu narežite i poslužite na riži s umakom izlivenim sa strane, ukrašenu mladim lukom, a krastavac i kupus poslužite uz jelo.

Čuvanje: umak se u hladnjaku čuva 3 dana, a u zamrzivaču 3 mjeseca. Pečena piletina u hladnjaku se čuva 2 dana; podgrijte jednom na 180 °C 6 – 8 minuta dok ne postane vruća do sredine. Kuhanu rižu brzo ohladite, u hladnjaku je čuvajte najviše 1 dan i podgrijte samo jednom dok ne postane vruća do sredine. Varijacija: umjesto piletine koristite debele kriške patlidžana ili batata za katsu bez mesa (pecite 15 – 18 minuta dok ne omekšaju).

Slatko-kisela piletina bez tijesta

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

Zlatni komadići piletine i pečene paprike u sjajnom umaku od ananasa. Bez teškog tijesta i bez prženja u dubokom ulju: samo lagano posipanje kukuruznim škrobom i air fryer.

SASTOJCI

- 500 g pilećih prsa bez kože, narezanih na komade od 2,5 cm
- 1½ žlice kukuruznog škroba
- 1 žličica biljnog ulja, plus ulje u spreju
- ¼ žličice soli
- 1 crvena i 1 zelena paprika, narezane na komade od 3 cm
- 1 luk, narezan na 8 kriški
- 240 g dugozrnate riže, za posluživanje
- **Za umak:** 1 konzerva ananasa u komadima u vlastitom soku (oko 230 g), 2 žlice kečapa, 2 žlice rižinog ili jabučnog octa, 1 žlica sojinog umaka (soja, gluten), 1 žlica meda, 1 režanj češnjaka (zgnječen), 1 žlica kukuruznog škroba pomiješana s 2 žlice hladne vode

PRIPREMA

1. Skuhajte rižu prema uputama na pakiranju.

2. Zagrijte air fryer na 200 °C. Paprike i luk lagano poprskajte uljem i pecite 8 minuta, jednom protresite, dok ne omekšaju i na rubovima lagano ne zagore. Prebacite u zdjelu.
3. Piletinu promiješajte s kukuruznim škrobom, soli i 1 žličicom ulja dok se svaki komad ne obloži.
4. Piletinu stavite u košaru u jednom sloju i pecite na 200 °C 10 – 12 minuta, na pola vremena protresite, dok ne postane zlatna. Najveći komad prerežite: mora biti bijel skroz do sredine i doseći 75 °C.
5. Dok se piletina peče, ocijedite ananas i sačuvajte sok. Sok nadopunite vodom do 150 ml. Stavite ga u mali lonac s kečapom, octom, sojinim umakom, medom i češnjakom te zakuhajte na laganoj vatri.
6. Promiješajte smjesu škroba, ulijte je u lonac i miješajte 1 – 2 minute dok umak ne postane gust i sjajan.
7. U lonac dodajte komade ananasa, povrće i piletinu te promiješajte da se obloži. Odmah poslužite na riži.

Čuvanje: čuvajte u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 2 dana i podgrijte jednom u tavi dok ne postane vruće do sredine (piletina će biti mekša). Sam umak može se zamrznuti do 3 mjeseca. Česta greška: ako piletinu predugo držite u umaku, razmekšat će se; umiješajte je tek neposredno prije posluživanja.

Piletina sa soli i paprom uz paprike i luk

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

Omiljeno kinesko jelo za van: hrskavi, slani komadi piletine promiješani s paprikama, lukom, čilijem i toplom mješavinom soli i papra. U restoranu se piletina prži u dubokom ulju; ovdje posao obavljaju lagano posipanje kukuruznim škrobom i sprej ulja.

SASTOJCI

- 500 g pilećih prsa bez kože, narezanih na komade od 2,5 cm
- 1 bjelanjak srednjeg jajeta (jaje)
- 3 žlice kukuruznog škroba
- Ulje u spreju, plus 1 žličica biljnog ulja
- 1 zelena i 1 crvena paprika, narezane na komade od 2 cm
- 1 luk, narezan na komade od 2 cm
- 3 mlada luka, narezana
- 2 režnja češnjaka, sitno nasjeckana
- 1 crvena čili papričica, narezana (uklonite sjemenke za manje ljutine)
- **Za mješavinu začina:** ¾ žličice soli, ½ žličice mljevenog crnog papra, ½ žličice kineske mješavine pet

začina, ¼ žličice čili pahuljica (po želji), ¼ žličice šećera

- Kuhana riža i na pari kuhani pak choi ili brokula, za posluživanje

PRIPREMA

1. U maloj zdjeli pomiješajte sve sastojke za mješavinu začina.
2. Bjelanjak vilicom istucite u pjenu. Dodajte piletinu i promiješajte da se oblozi.
3. U vrećicu stavite kukuruzni škrob i 1 žličicu mješavine začina. Dodajte piletinu, zatvorite vrećicu i tresite dok se svaki komad ne obloži. Otresite višak.
4. Zagrijte air fryer na 200 °C. Piletinu rasporedite u jednom sloju u košaru (po potrebi u dvije serije) i dobro poprskajte uljem.
5. Pecite na 200 °C 12 – 14 minuta, dvaput protresite i poprskajte suha, bijela mjesta, dok ne postane zlatna i hrskava. Najveći komad prerežite: mora biti bijel skroz do sredine i doseći 75 °C.
6. U međuvremenu zagrijte 1 žličicu ulja u velikoj tavi ili woku na jakoj vatri. Paprike i luk pržite uz miješanje 3 – 4 minute dok ne omekšaju na rubovima. Dodajte mladi luk, češnjak i čili te pržite još 1 minutu.

7. Dodajte vruću piletinu i ostatak mješavine začina. Promiješajte 30 sekundi i odmah poslužite s rižom i zelenim povrćem.

Čuvanje: najbolje je jesti odmah dok je hrskavo. Ostaci se čuvaju u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 2 dana; podgrijte jednom u air fryeru na 190 °C 5 – 6 minuta dok ne postanu vrući do sredine. Varijacija: umjesto piletine koristite sirove oguljene velike kozice (ljuskari) i pecite 6 – 8 minuta dok ne postanu ružičaste skroz do sredine. Česta greška: previše mješavine soli na kraju – dodajte je malo po malo i kušajte.

Tandoori losos s raitom od krastavca

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 40 min (uključujući 15 min marinade) · Air fryer: 190 °C

Losos u svijetloj začinjenoj marinadi od jogurta, uz hladnu raitu od krastavca. Lakša alternativa kremastom curryju iz dostave, sa svom toplinom začina.

SASTOJCI

- 4 fileta lososa bez kože (oko 120 g svaki) (riba)
- 3 žlice običnog jogurta (mlijeko)
- 1½ žlice tandoori mješavine začina ili tandoori curry paste (provjerite alergene na deklaraciji)
- 1 režanj češnjaka, zgnječen
- 1 žličica svježeg naribanog đumbira
- Sok ½ limuna, plus kriške limuna za posluživanje
- ¼ žličice soli
- **Za raitu:** ½ krastavca, 150 g običnog jogurta (mlijeko), 1 žlica nasjeckane svježe metvice, ¼ žličice mljevenog kumina, prstohvat soli
- **Za posluživanje:** 240 g basmati riže (kuhane) ili 4 male tortilje od cjelovitog zrna (gluten) te salata od narezanog crvenog luka, rajčice i svježeg korijandera

PRIPREMA

1. U plitkoj posudi pomiješajte jogurt, tandoori začine, češnjak, đumbir, limunov sok i sol. Dodajte lososa i okrenite da se oblozi. Ostavite 15 minuta (ili do 2 sata u hladnjaku).
2. **Pripremite raitu.** Naribajte krastavac i rukama iscijedite vodu. Pomiješajte s jogurtom, metvicom, kuminom i soli. Ohladite.
3. Zagrijte air fryer na 190 °C. Košaru obložite papirom za pečenje izrezanim po mjeri, ostavljajući malo prostora na rubovima da zrak može kružiti.
4. Lososa stavite na papir, tako da se komadi ne dodiruju. Pecite na 190 °C 9 – 11 minuta, bez okretanja, dok rubovi ne budu lagano zapečeni.
5. Losos je gotov kad je u sredini svijetloružičast i neproziran te se lako raspada na listiće.
6. Poslužite s rižom ili tortiljama, raitom, kriškama limuna i salatom od luka i rajčice.

> **Sigurnost:** nikada ne stavljajte slobodan papir za pečenje u air fryer tijekom zagrijavanja. Ventilator ga može podići na grijač. Dodajte ga tek s hranom odozgo.

Čuvanje: pečeni losos čuva se u hladnjaku do 2 dana; hladan je izvrstan i raspadnut u salati. Raita se čuva 2 dana. Varijacija: umjesto

lososa koristite pileće zabatke bez kože i pecite na 190 °C 18 – 20 minuta dok ne dosegnu 75 °C.

Bhaji od luka iz air fryera

Za 8 komada · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 190 °C

Hrskavi, začinjeni bhaji od luka s jednom žlicom ulja umjesto tave vrućeg ulja. Poslužite ih kao predjelo s raitom iz prethodnog recepta ili s čatnijem od manga.

SASTOJCI

- 2 luka srednje veličine (oko 300 g), prepolovljena i tanko narezana
- 80 g brašna od slanutka
- 1 žličica sjemenki kumina
- 1 žličica mljevenog korijandera
- ½ žličice mljevene kurkume
- ½ žličice čili praha (za blaži okus stavite manje)
- ½ žličice soli
- 2 žlice nasjeckanog svježeg korijandera
- 4 – 5 žlica hladne vode
- 1 žlica biljnog ulja, plus ulje u spreju

PRIPREMA

1. Narezani luk stavite u zdjelu i prstima razdvojite slojeve. Dodajte sol i ostavite 5 minuta: luk omekša i pusti nešto soka.

2. Dodajte brašno od slanutka, začine, svježi korijander i ulje. Dobro promiješajte, zatim dodajte vodu žlicu po žlicu dok luk ne bude obložen gustim, ljepljivim tijestom. Ne smije biti rijetko.
3. Zagrijte air fryer na 190 °C. Izrežite papir za pečenje po mjeri košare.
4. Papir stavite u košaru i odmah na njega stavite 4 pune žlice smjese, s razmakom. Svaku lagano pritisnite na debljinu od oko 2 cm. Vrhove poprskajte uljem.
5. Pecite na 190 °C 8 minuta. Bhaje okrenite hvataljkama, uklonite papir i ponovno poprskajte.
6. Pecite još 4 – 6 minuta, dok ne budu tamno zlatni i hrskavi. Postupak ponovite s ostatkom smjese.

Čuvanje: čuvajte u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 2 dana ili zamrznite do 2 mjeseca. Podgrijte na 180 °C 4 – 5 minuta (iz zamrzivača: 8 minuta) dok ne postanu vrući i hrskavi. Brašno od slanutka ne sadrži pšenicu, ali provjerite deklaraciju ako vam je potreban proizvod bez glutena. Česta greška: pretanko tijesto će se razliti i ostati meko, zato dodajte vodu polako.

Jela s povrćem u glavnoj ulozi i salate s hrskavim dodacima

U ovom poglavlju povrće je zvijezda tanjura. Air fryer ga brzo ispeče pa postane slatko i zlatno na rubovima. Hrskavi dodatak zatim svaki zalogaj čini zanimljivim: pečeni slanutak, hrskavi krutoni, tostirane sjemenke ili zlatne mrvice. To su zasitni, šareni obroci, a ne tužne prilozi.



Puno povrća i puno hrskavosti.

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

Savjet: Povrće narežite na jednake komade da se peče jednakom brzinom. Tvrdo povrće (krumpir, mrkva) treba dulje od mekog (tikvice, paprike, rajčice).

Cezar salata s hrskavim slanutkom

2 porcije kao glavno jelo ili 4 kao prilog · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 30 min · Air fryer: 200 °C i 180 °C

Hrskava zelena salata, hrskavi pečeni slanutak i zlatni krutoni uz kremasti preljev na bazi jogurta umjesto puno ulja i žumanjaka.

SASTOJCI

- 1 konzerva slanutka (400 g), ocijeđena i isprana
- 2 žličice biljnog ili maslinova ulja
- ½ žličice dimljene paprike u prahu i ¼ žličice češnjaka u prahu
- 2 kriške integralnog kruha (gluten)
- Ulje u spreju
- 2 glavice rimske salate (ili 3 male glavice mlade zelene salate)
- 10 cherry rajčica, prepolovljenih
- 15 g parmezana ili sličnog tvrdog sira, narezanog ljuštilicom na listiće (mlijeko)
- **Za preljev:** 100 g grčkog jogurta (mlijeko), 1 žlica sitno naribanog parmezana (mlijeko), sok od ½ limuna, 1 mali češanj češnjaka (zgnječen), 1 žličica dijon senfa (gorušica), 1 žličica worcester umaka (sadrži ribu), 1–2 žlice vode, crni papar

PRIPREMA

1. Slanutak dobro osušite kuhinjskim papirom; opuštene ljuskice možete baciti. Pomiješajte ga s uljem, paprikom, češnjakom u prahu i prstohvatom soli.
2. Zagrijte air fryer na 200 °C. Slanutak pecite 12–15 minuta, protresajte svakih 4–5 minuta, dok izvana ne postane zlatan i hrskav. Prebacite u zdjelu.
3. Kruh narežite na kockice od 2 cm, lagano poprskajte uljem i pecite na 180 °C 5–6 minuta, jednom protresite, dok ne postanu zlatni i hrskavi.
4. Sve sastojke za preljev izmiješajte žicom, dodajući vodu malo po malo dok preljev ne postane tekuć.
5. Salatu natrgajte na veće komade i stavite u veliku zdjelu s rajčicama. Dodajte pola preljeva i promiješajte.
6. Pospite slanutkom, krutonima i listićima parmezana. Ostatak preljeva poslužite sa strane.

Čuvanje: pečeni slanutak i krutoni ostaju hrskavi 2 dana u hermetički zatvorenoj staklenci; preljev se čuva u hladnjaku 3 dana. Salatu začinite tek neposredno prije posluživanja. Varijacija: dodajte narezanu kuhanu piletinu bez kože za izdašniji obrok. Za vegetarijansku verziju upotrijebite vegetarijanski tvrdi sir i izostavite worcester umak.

Topla salata od pečenog povrća i kuskusa s fetom i tostiranim sjemenkama

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

Slatko pečeno povrće, rastresit kuskus s limunom i mentom, malo slane fete i hrskav preljev od tostiranih sjemenki. Dobro je toplo za večeru, a hladno za ručak sljedećeg dana.

SASTOJCI

- 1 tikvica, narezana na komade od 2 cm
- 2 paprike (bilo koje boje), narezane na komade od 3 cm
- 1 crveni luk, izrezan na 8 kriški
- 200 g cherry rajčica
- 1 žlica maslinova ulja
- 1 žličica mljevenog kumina i ½ žličice soli
- 150 g kuskusa (gluten)
- 225 ml vruće povrtne juhe
- Korica i sok 1 limuna
- Mali svežanj svježe mente ili peršina, nasjeckan
- 80 g fete (mlijeko), izmrvljene
- 3 žlice sjemenki bundeve ili suncokreta

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C. Tikvicu, paprike i luk pomiješajte s uljem, kuminom i solju.
2. Pecite na 200 °C 10 minuta, na pola vremena protresite. Dodajte cherry rajčice, protresite i pecite još 5–6 minuta, dok sve povrće ne omekša i na rubovima malo ne pougljeni.
3. U međuvremenu stavite kuskus u veliku zdjelu i prelijte vrućom juhom. Pokrijte tanjurom i ostavite 5 minuta, zatim razrahlite vilicom. Umiješajte koricu i sok limuna.
4. Povrće prebacite u zdjelu s kuskusom. Sokove koji su ostali u košari obrišite kuhinjskim papirom.
5. Sjemenke stavite u malu vatrostalnu posudicu ili na silikonsku podlogu u košari (labava folija može odletjeti) i tostirajte na 160 °C 3–4 minute, dok ne počnu pucketati i mirisati po orasima. Pažljivo ih pratite: brzo zagore.
6. Povrće i začinsko bilje umiješajte u kuskus. Pospite izmrvljenom fetom i tostiranim sjemenkama.

Čuvanje: u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 3 dana; sjemenke dodajte tek prije jela da ostanu hrskave. Ne zamrzavajte. Varijacija: umjesto kuskusa upotrijebite kuhani bulgur ili kvinoju (kvinoja nema gluten).

Salata od pečene bundeve i leće s hrskavim lukom

4 porcije · Lako · Priprema: 20 min · Ukupno: 45 min · Air fryer: 200 °C i 180 °C

Slatka pečena butternut bundeva, zemljana leća i svježi špinat, prekriveni zlatnim, hrskavim lukom pripremljenim uz prskanje ulja umjesto prženja u dubokom ulju. Dovoljno zasitno za večeru, a dobro i hladno za ručak.

SASTOJCI

- 1 mala butternut bundeva (oko 800 g), oguljena, očišćena od sjemenki i narezana na kockice od 2 cm
- 1 žlica maslinova ulja
- 1 žličica mljevenog kumina, ½ žličice dimljene paprike u prahu i ½ žličice soli
- 1 konzerva zelene leće (400 g), ocijeđena i isprana (ili vrećica od 250 g kuhane leće)
- 80 g mladog špinata
- 2 žlice nasjeckanog svježeg peršina
- 50 g fete (mlijeko), izmrvljene (po želji)
- **Za hrskavi luk:** 1 veliki luk, 1 žlica glatkog pšeničnog brašna (gluten), prstohvat soli, ulje u spreju
- **Za preljev:** 1 žlica ekstra djevičanskog maslinova ulja, 1 žlica crvenog vinskog octa ili limunova soka, 1 žličica

meda, 1 žličica senfa u zrnu (gorušica), prstohvat soli i papra

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C. Bundevu pomiješajte s uljem, kuminom, paprikom i solju.
2. Pecite na 200 °C 18–22 minute, protresajte svakih 6 minuta, dok ne omekša kad je probodete nožem i na rubovima ne karamelizira. Prebacite u veliku zdjelu.
3. **Pripremite hrskavi luk.** Ogulite luk, prepolovite ga i narežite vrlo tanko (oko 3 mm). Odvojite kolutiće, pomiješajte ih s brašnom i solju, a zatim obilno poprskajte uljem.
4. Luk rahlo rasporedite u košaru i pecite na 180 °C 10–12 minuta, protresajte svake 3 minute, dok ne postane tamnozlatan. Pri kraju pažljivo pratite: iz zlatnog brzo prijeđe u zagorjeli. Dok se hladi, postaje još hrskaviji.
5. Sastojke za preljev protresite u čistoj staklenci.
6. Leću, špinat i peršin dodajte toploj bundevi. Prelijte preljevom i nježno promiješajte; špinat će malo omekšati.
7. Rasporedite po tanjurima i pospite fetom i hrskavim lukom.

Čuvanje: salata (bez luka) čuva se u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 3 dana. Hrskavi luk ostaje 2 dana u hermetički zatvorenoj staklenci.

Ne zamrzavajte. Varijacija: umjesto bundeve upotrijebite batat (isto vrijeme) ili dodajte kuhana pileća prsa bez kože za više bjelančevina.

Buffalo zalogaji od cvjetače s jogurtnim dipom s plavim sirom

4 porcije kao predjelo ili prilog · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 200 °C

Zlatna pečena cvjetača u ljutom, kiselkastom umaku, uz hladan kremasti dip i hrskave štapiće povrća. Sva zabava pilećih krilaca, a tanjur pun povrća.

SASTOJCI

- 1 srednja cvjetača (oko 600 g očišćena), izrezana na ružice za jedan zalogaj
- 1 žlica biljnog ulja
- ½ žličice češnjaka u prahu, ½ žličice dimljene paprike u prahu i ¼ žličice soli
- 3 žlice ljutog umaka (buffalo ili ljuti umak na bazi octa)
- 1 žličica meda
- **Za dip:** 120 g grčkog jogurta (mlijeko), 25 g plavog sira, npr. gorgonzole (mlijeko), izmrvljenog, 1 žličica limunova soka, crni papar
- **Za posluživanje:** 2 stabljike celera i 2 mrkve, narezane na štapiće

PRIPREMA

1. Vilicom zgnječite plavi sir u jogurtu, dodajte limunov sok i papar te ohladite.

2. Cvjetaču pomiješajte s uljem, češnjakom, paprikom i solju.
3. Zagrijte air fryer na 200 °C. Cvjetaču pecite 15–18 minuta, protresajte svakih 5 minuta, dok na rubovima ne požuti i ne omekša kad je probodete nožem.
4. U velikoj zdjeli pomiješajte ljuti umak i med. Dodajte vruću cvjetaču i promiješajte da se oblogu.
5. Vratite u air fryer na 2 minute na 200 °C da umak postane ljepljiv.
6. Odmah poslužite s dipom te štapićima celera i mrkve.

Čuvanje: najbolje je pojesti odmah. Pečena cvjetača bez umaka čuva se u hladnjaku 2 dana; podgrijte je na 190 °C 5 minuta, a zatim je promiješajte s umakom. Česta pogreška: previše ružica u košari se kuha na pari i postaje mekano, pa pecite u dvije turi ako je vaš air fryer malen.

Salata s rezancima i hrskavim tofuom uz preljev od kikirikija

4 porcije · Lako · Priprema: 25 min · Ukupno: 40 min (uključujući 10 min prešanja) · Air fryer: 200 °C

Zlatne kockice hrskavog tofua na šarenom i hrskavom povrću s rezancima, uz kremasti preljev od kikirikija i limete. Svježe, zasitno i puno okusa.

SASTOJCI

- 280 g čvrstog tofua u bloku (soja)
- 1 žlica sojina umaka (soja, gluten)
- 1 žlica kukuruznog škroba
- Ulje u spreju
- 150 g suhih rižinih rezanaca (ili 2 gnijezda srednjih jajčanih rezanaca, koji sadrže jaja i gluten)
- 2 mrkve, oguljene i narezane na tanke štapiće ili naribane
- ½ krastavca, narezanog na tanke štapiće
- 150 g crvenog kupusa, sitno narezanog
- 4 mlada luka, narezana
- Mali svežanj svježeg korijandera, nasjeckan
- **Za preljev:** 2 žlice glatkog maslaca od kikirikija (kikiriki), 2 žlice sojina umaka (soja, gluten), sok 1

limete, 1 žličica meda, 1 žličica sezamova ulja (sezam), 2–3 žlice tople vode

PRIPREMA

1. Ocijedite tofu i umotajte ga u čistu kuhinjsku krpu. Odozgo stavite tešku tavu i ostavite 10 minuta da iscijedi vodu.
2. Tofu narežite na kockice od 2 cm. Nježno ga promiješajte sa sojinim umakom, zatim pospite kukuruznim škrobom i ponovno promiješajte dok svaka kockica nije lagano obložena.
3. Zagrijte air fryer na 200 °C. Tofu poprskajte uljem i rasporedite u jednom sloju u košaru.
4. Pecite na 200 °C 14–16 minuta, protresajte svakih 5 minuta, dok sa svih strana ne postane zlatan i hrskav.
5. U međuvremenu skuhajte rezance prema uputi na pakiranju. Isperite hladnom vodom i dobro ocijedite.
6. Sastojke za preljev izmiješajte žicom, dodajući vodu malo po malo dok preljev ne postane gladak i tekuć.
7. Rezance pomiješajte s mrkvom, krastavcem, kupusom, mladim lukom te većinom korijandera i preljeva. Odozgo stavite hrskavi tofu, ostatak korijandera i ostatak preljeva.

Čuvanje: salata s rezancima čuva se u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 2 dana; tofu čuvajte odvojeno i ponovno ga ohrskajte na 200 °C

3–4 minute. Alergeni: kikiriki, soja i sezam. Za verziju bez kikirikija upotrijebite 2 žlice tahinija (sezam) umjesto maslaca od kikirikija. Varijacija: umjesto tofua upotrijebite komadiće pilećih prsa bez kože i pecite dok ne dosegnu 75 °C.

Lakša parmigiana od patlidžana

2 porcije kao glavno jelo ili 4 kao prilog · Srednje · Priprema: 25 min · Ukupno: 50 min · Air fryer: 200 °C i 180 °C

Slojevi zlatnog patlidžana, bogatog umaka od rajčice i rastopljene mozzarelle s hrskavom koricom. U klasičnoj verziji patlidžan se prži u puno ulja; ovdje se peče u air fryeru uz samo lagano prskanje ulja.

SASTOJCI

- 2 srednja patlidžana (oko 550 g), narezana na kolutove od 1 cm
- Ulje u spreju i ¼ žličice soli
- 300 g passate (pasiranih rajčica)
- 1 češanj češnjaka, zgnječen
- 1 žličica sušenog origana i prstohvat šećera
- Nekoliko listova svježeg bosiljka (po želji)
- 1 kugla lagane mozzarelle od 125 g (mlijeko), ocijeđena i natrgana
- 20 g parmezana ili sličnog tvrdog sira (mlijeko), sitno naribanog
- 2 žlice suhih krušnih mrvica ili panko mrvica (gluten)
- Vatrostalna posuda koja stane u vaš air fryer, promjera oko 18–20 cm

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C. Kolutove patlidžana lagano poprskajte uljem s obje strane i pospite solju.
2. Pecite u jednom sloju (2–3 ture) na 200 °C 10–12 minuta, na pola vremena okrenite, dok ne postanu zlatni i potpuno mekani.
3. U međuvremenu u maloj posudi pomiješajte passatu, češnjak, origano, šećer i prstohvat soli te kuhajte 5 minuta. Dodajte natrgani bosiljak.
4. Na dno posude rasporedite 2 žlice umaka. Dodajte sloj patlidžana, pa umak, pa malo mozzarelle i parmezana. Ponovite, a završite umakom i ostatkom sira.
5. Krušne mrvice pomiješajte s ostatkom parmezana i pospite odozgo. Lagano poprskajte uljem.
6. Pecite na 180 °C 12–15 minuta, dok na rubovima ne zakipi, a odozgo ne postane zlatno i hrskavo. Ostavite 5 minuta da odstoji prije posluživanja sa zelenom salatom.

Čuvanje: pokriveno se čuva u hladnjaku do 3 dana; podgrijte samo jednom, na 170 °C 10 minuta, dok ne postane vrlo vruće. Dobro se zamrzava do 2 mjeseca; odmrznite u hladnjaku preko noći. Česta pogreška: nedovoljno pečen patlidžan je spužvast i gorak, stoga se uvjerite da su kolutovi potpuno mekani prije slaganja slojeva.

Topla nicoise salata s tunjevinom i hrskavim mladim krumpirom

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

Zasitna salata u francuskom stilu s hrskavim pečenim mladim krumpirom, zelenim grahom, mekano kuhanim jajima, tunjevinom i oštrim preljevom od senfa. Cijeli obrok na jednom velikom tanjuru.

SASTOJCI

- 500 g mladog krumpira, prepolovljenog (većeg razrezanog na četvrtine)
- 1 žličica maslinova ulja i ¼ žličice soli
- 150 g zelenog graha, očišćenog
- 4 srednja jaja (jaja)
- 2 konzerve tunjevine u vlastitom soku (oko 145 g svaka), ocijeđene (riba)
- 1 mlada zelena salata ili 1 vrećica miješane salate
- 200 g cherry rajčica, prepolovljenih
- 12 crnih maslina
- **Za preljev:** 1 žlica ekstra djevičanskog maslinova ulja, 1 žlica crvenog vinskog octa, 1 žličica dijon senfa (gorušica), 1 žlica vode, prstohvat soli i papra

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C. Krumpir pomiješajte s uljem i solju.
2. Pecite na 200 °C 12 minuta, na pola vremena protresite.
3. Dodajte zeleni grah u košaru, protresite i pecite još 6–8 minuta, dok krumpir izvana ne postane zlatan i hrskav, a iznutra mekan, a grah mekan s nekoliko zapečenih mrlja.
4. U međuvremenu spustite jaja u lonac s kipućom vodom i kuhajte 7 minuta. Ohladite ih u hladnoj vodi, ogulite i prerežite napola.
5. Sastojke za preljev protresite u čistoj staklenci.
6. Salatu rasporedite na veliku plitku zdjelu ili na 4 tanjura. Dodajte topli krumpir i grah, rajčice, masline, tunjevinu u velikim komadima i jaja. Prelijte preljevom i poslužite.

Čuvanje: najbolje je pojesti isti dan. Ostatke krumpira, graha i tunjevine čuvajte u zatvorenoj posudi u hladnjaku 1 dan; jaja držite u ljusci do upotrebe (do 2 dana). Varijacija: umjesto tunjevine upotrijebite kuhani file lososa ili 2 kuhana pileća prsa bez kože.

Lagani slatki zalogaji

Obrok nije potpun bez nečeg slatkog. Ovi deserti i peciva za slatkoću koriste voće, umjesto vrhnja jogurt te manje maslaca i šećera nego klasične verzije. Ipak su topli, utješni i vrlo jednostavni, a većina je gotova za manje od 30 minuta.

> **Savjet:** Air fryer brzo zapeče vrh peciva. Ako je vrh taman prije nego što se sredina ispeče, preko njega stavite mali komad folije, dobro podvučen da ne odleti, i smanjite temperaturu za 10 °C.

Mini mrvljenik od jabuka i kupina s zobenim pahuljicama

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 170 °C

Mekano voće poput džema pod zlatnom zobenom korom, pečeno u malim posudicama. U koru idu zobene pahuljice i znatno manje maslaca i šećera nego u klasičnom mrvljeniku.

SASTOJCI

- 3 jabuke za jelo (npr. gala ili jonagold, oko 400 g), oguljene, očišćene od sredine i narezane na komade od 1,5 cm
- 100 g kupina (svježih ili smrznutih)
- 1 žlica kristalnog šećera
- ½ žličice mljevenog cimeta
- 1 žličica kukuruznog škroba
- **Za koru:** 40 g zobenih pahuljica (gluten, osim ako piše da su bez glutena), 30 g glatkog pšeničnog brašna (gluten), 20 g smeđeg šećera, 25 g maslaca (mlijeko), otopljenog
- 4 vatrostalne posudice (ramekina), promjera oko 8–9 cm
- Prirodni ili grčki jogurt (mlijeko), za posluživanje

PRIPREMA

1. Pomiješajte jabuke, kupine, šećer, cimet i kukuruzni škrob. Podijelite u posudice.
2. U drugoj zdjeli pomiješajte zobene pahuljice, brašno i smeđi šećer. Ulijte otopljeni maslac i miješajte vilicom dok se ne stvore male grudice.
3. Koru ravnomjerno rasporedite po voću. Ne pritišćite je.
4. Zagrijte air fryer na 170 °C. Posudice stavite u košaru.
5. Pecite na 170 °C 15–18 minuta, dok kora ne postane zlatna i hrskava, a voće na rubovima ne zakipi. Nož bi trebao lako ući u jabuku.
6. Ostavite da se hladi 5 minuta – voće je vrlo vruće – zatim poslužite s žlicom jogurta.

Čuvanje: pokriveno se čuva u hladnjaku do 3 dana; jedite hladno ili podgrijte na 160 °C 6–8 minuta. Nepečeni mrvljenik može se zamrznuti do 3 mjeseca; pecite izravno iz zamrzivača na 160 °C 25–30 minuta. Varijacija: upotrijebite kruške i maline ili rabarbaru uz 1 žlicu šećera više.

Karamelizirani ananas s jogurtom od limete i mente

4 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 22 min · Air fryer: 200 °C

Vruć, sočan ananas s ljepljivim karameliziranim rubovima i hladan jogurt s osvježavajućom limetom. Svjež i jednostavan desert nakon večere u stilu hrane za van.

SASTOJCI

- 1 srednji ananas (ili 1 konzerva od 8 kolutića ananasa u soku, ocijeđenih i osušenih)
- 1 žlica meda
- ½ žličice mljevenog cimeta
- 200 g grčkog jogurta (mlijeko)
- Sitno naribana korica 1 limete i malo soka
- 1 žlica sitno nasjeckane svježe mente

PRIPREMA

1. Odrežite vrh i dno ananasa. Postavite ga uspravno i odrežite koru odozgo prema dolje. Vrhom noža uklonite smeđe „oči”.
2. Ananas narežite na 8 kolutova debljine oko 1,5 cm, zatim malim okruglim modlicom ili nožem izrežite tvrdu sredinu.
3. Pomiješajte med i cimet i tanko premažite kolutove s obje strane.

4. Zagrijte air fryer na 200 °C. Košaru obložite papirom za pečenje i kolutove poslažite u jednom sloju (u dvije ture ako je potrebno).
5. Pecite na 200 °C 10–12 minuta, na pola vremena okrenite, dok na rubovima ne postanu zlatni i karamelizirani.
6. U međuvremenu pomiješajte jogurt s koricom limete, sokom limete i mentom.
7. Topli ananas poslužite s žlicom jogurta od limete.

Čuvanje: pečeni ananas čuva se u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 2 dana; dobar je i hladan, nasjeckan u jogurt za doručak. Česta pogreška: kolutići iz konzerve koji su još mokri neće karamelizirati, zato ih prije pečenja dobro osušite kuhinjskim papirom.

Hrskave filo košarice s bobicama

6 komada · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min (uključujući hlađenje) · Air fryer: 180 °C

Lagane, hrskave filo košarice punjene jogurtom od vanilije i svježim bobičastim voćem. Filo tijesto ima vrlo malo masnoće u usporedbi s lomljenim ili lisnatim tijestom, a dovoljno mu je lagano prskanje ulja.

SASTOJCI

- 3 lista filo tijesta (gluten), odmrznuta ako je smrznuto
- Ulje u spreju (ili 1 žlica otopljenog maslaca (mlijeko) za bogatiji okus)
- 150 g grčkog jogurta (mlijeko)
- 1 žlica meda
- ½ žličice ekstrakta vanilije
- 150 g miješanog bobičastog voća (jagode, maline, borovnice)
- Nekoliko listova mente i 1 žličica šećera u prahu za završetak (po želji)
- 6 silikonskih kalupa za mafine

PRIPREMA

1. Listove filo tijesta koje ne koristite držite pod vlažnom kuhinjskom krpom da se ne osuše.

2. Jedan list položite na radnu plohu i lagano ga poprskajte uljem. Odozgo stavite drugi list, poprskajte, zatim dodajte treći i opet poprskajte.
3. Hrpu narežite na 6 kvadrata od oko 12 cm. Svaki kvadrat nježno utisnite u silikonski kalup za mafine, a kutove ostavite da vire.
4. Zagrijte air fryer na 180 °C. Kalupe stavite u košaru.
5. Pecite na 180 °C 6–8 minuta, dok ne postanu zlatni i hrskavi. Nakon 5 minuta pažljivo pratite: filo brzo porumeni.
6. Košarice ostavite da se potpuno ohlade u silikonskim kalupima, zatim ih izvadite.
7. Jogurt pomiješajte s medom i vanilijom. Žlicom ga stavite u košarice tek prije posluživanja i ukrasite bobičastim voćem, mentom i prstohvatom šećera u prahu.

Čuvanje: prazne ispečene košarice ostaju hrskave u hermetički zatvorenoj limenoj kutiji do 3 dana. Punite ih tek prije posluživanja jer će inače omekšati. Varijacija: punite narezanom bananom i malo otopljene tamne čokolade ili konzerviranim kriškama mandarine i jogurtom s okusom limuna.

Hrskavi trokutići tortilje s cimetom i salsom od jagoda

4 porcije · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 25 min · Air fryer: 180 °C

Hrskavi trokutići sa šećerom i cimetom za umakanje u svježu, sočnu salsu od jagoda. Zabavan desert za dijeljenje, s laganim prskanjem ulja umjesto prženja kao kod churrosa.

SASTOJCI

- 3 velike meke pšenične tortilje (gluten)
- Ulje u spreju
- 1 žlica kristalnog šećera
- 1 žličica mljevenog cimeta
- **Za salsu:** 250 g jagoda, 1 kivi, 1 žlica nasjeckane svježe mente, sok ½ limete, 1 žličica meda
- 150 g grčkog jogurta (mlijeko), za posluživanje (po želji)

PRIPREMA

1. **Pripremite salsu.** Jagodama uklonite peteljke i narežite ih na male kockice (oko 1 cm). Kivi ogulite i nasjeckajte na jednaku veličinu. Pomiješajte s mentom, sokom limete i medom. Ostavite da odstoji dok pripremate trokutiće.
2. U maloj zdjelici pomiješajte šećer i cimet.

3. Jednu stranu svake tortilje lagano poprskajte uljem i ravnomjerno pospite šećerom s cimetom.
4. Svaku tortilju narežite na 8 trokutića, kao pizzu.
5. Zagrijte air fryer na 180 °C. Trokutiće stavite u košaru sa šećerom prema gore, u jednom sloju uz što manje preklapanja (2–3 ture).
6. Pecite na 180 °C 4–6 minuta, dok ne postanu zlatni i hrskavi. Provjerite nakon 4 minute: mogu brzo zagorjeti. Dok se hlade, postaju još hrskaviji.
7. Trokutiće poslužite sa salsom od jagoda i zdjelicom jogurta za umakanje.

Čuvanje: ohlađeni trokutići čuvaju se u hermetički zatvorenoj kutiji do 3 dana. Salsa je najbolja istog dana; pokrivena se čuva u hladnjaku 1 dan. Česta pogreška: lagane tortilje se mogu podići i odletjeti na grijač, stoga ih uvijek pecite u jednom ravnomjernom sloju i ne koristite vrlo visoku temperaturu. Varijacija: u salsi umjesto jagoda i kivija upotrijebite mango i maline.

Breskve pečene s medom uz grčki jogurt i pistacije

4 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 17 min · Air fryer: 180 °C

Tople, mekane breskve s ljepljivom medenom glazurom, hladan kremasti jogurt i hrskavi orašasti plodovi. Ljetni desert za koji je potrebno pet minuta rada.

SASTOJCI

- 4 zrele breskve ili nektarine (ili 8 polovica breskvi iz konzerve u soku, ocijeđenih)
- 1 žlica meda
- ½ žličice ekstrakta vanilije
- ¼ žličice mljevenog cimeta
- 200 g grčkog jogurta (mlijeko)
- 20 g oljuštenih pistacija (orašasti plodovi), grubo nasjeckanih

PRIPREMA

1. Breskve prerežite napola i zavrtnjem odvojite polovice. Žličicom izvadite koštice.
2. Pomiješajte med, vaniliju i cimet. Premažite prerezanu stranu breskvi.
3. Zagrijte air fryer na 180 °C. Košaru obložite papirom za pečenje i breskve stavite na njega prerezanom stranom prema gore.

4. Pecite na 180 °C 10–12 minuta (breskve iz konzerve: 7–8 minuta), dok ne omekšaju kad ih probodete nožem i na rubovima ne požute.
5. Poslužite po 2 tople polovice po osobi s žlicom jogurta, sokom koji je ostao na papiru i prstohvatom pistacija.

Čuvanje: pečene breskve čuvaju se u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 2 dana; jedite ih hladne uz doručak. Orašasti plodovi: za verziju bez orašastih plodova umjesto pistacija upotrijebite 2 žlice tostiranih zobenih pahuljica ili sjemenki suncokreta. Varijacija: šljive i marelice peku se na isti način; skratite vrijeme na 8–10 minuta.

Mafini s čokoladom i malinama na jogurtu

8 komada · Lako · Priprema: 15 min · Ukupno: 35 min · Air fryer: 160 °C

Mekani čokoladni mafini sa sočnim malinama. Jogurt i pire od jabuka održavaju ih vlažnima, pa im treba samo malo ulja i znatno manje šećera nego kupovnim mafinima.

SASTOJCI

- 150 g brašna s praškom za pecivo (gluten) (ili 150 g glatkog brašna i 2 žličice praška za pecivo)
- 15 g kakaa u prahu (oko 2 žlice)
- ½ žličice praška za pecivo
- 50 g smeđeg šećera
- 100 g nezaslađenog pirea od jabuka (iz staklenke ili 1 kuhana, zgnječena jabuka)
- 1 srednje jaje (jaja)
- 100 g prirodnog jogurta (mlijeko)
- 2 žlice biljnog ulja (30 ml)
- 60 ml mlijeka (mlijeko)
- 80 g malina (svježih ili smrznutih, neodmrznutih)
- 20 g komadića tamne čokolade (provjerite sadrži li mlijeko)
- 8 silikonskih kalupa za mafine (ili papirnati kalupi unutar folijskih)

PRIPREMA

1. U velikoj zdjeli pomiješajte brašno, kakao, prašak za pecivo i šećer.
2. U drugoj zdjeli izmiksajte pire od jabuka, jaje, jogurt, ulje i mlijeko dok ne postane glatko.
3. Tekuću smjesu ulijte u suhu i nježno miješajte žlicom samo dok se ne sjedine. Nekoliko grudica nije problem; previše miješanja čini mafine žilavima. Nježno umiješajte maline.
4. Žlicom napunite kalupe do tri četvrtine. Odozgo pospite komadiće čokolade.
5. Zagrijte air fryer na 160 °C. Kalupe stavite u košaru s malo razmaka među njima (pecite u dvije ture ako je potrebno).
6. Pecite na 160 °C 13–16 minuta, dok ne narastu i ne postanu elastični na dodir. Čačkalica ili ražanj zabodeni u sredinu trebali bi izaći čisti (malo rastopljene čokolade ili voćnog soka nije problem).
7. Ostavite 5 minuta da se hlade u kalupima, zatim prebacite na rešetku.

Čuvanje: čuvajte u hermetički zatvorenoj kutiji do 2 dana ili zamrznite do 3 mjeseca; odmrznite na sobnoj temperaturi ili zagrijte na 150 °C 3–4 minute. Česta pogreška: previsoka temperatura

uzrokuje pucanje i izgaranje vrhova prije nego što se sredina ispeče; 160 °C je prava temperatura za mafine u air fryeru.

Tablica zamjena: klasični način ili lakši način

Ovo poglavlje povezuje sve što ste dosad naučili. Tablice u nastavku prikazuju što se mijenja kada omiljeno jelo pripremate na lakši način. Koristite ih uz recepte iz ove knjige, ali i da olakšate vlastite obiteljske recepte.

1. Jela iz ove knjige

Jelo	Klasični način	Lakši način
Riba i pomfrit	Riba u tijestu i pomfrit, oboje prženo u dubokom ulju; pire od graška s maslacem	Riba u panko mrvicama, pomfrit s 1 žlicom ulja, sve pečeno u air fryeru; grašak zgnječen s jogurtom i mentom
Pržena piletina	Piletina s kožom, u tijestu, prženo u dubokom ulju	Piletina bez kože u marinadi od mlaćenice i hrskavoj panadi, pečena u air fryeru
Kolutići luka u tijestu	Gusto tijesto, prženo u dubokom ulju	Obloga od jaja i panko mrvica uz lagano prskanje ulja
Panirani škampi	Panirani, prženi u dubokom ulju; tartar umak s majonezom	Kozice u panko mrvicama, pečene u air fryeru; dip od jogurta
Jaja u omotu od mesa	Svinjska kobasica, pržena u dubokom ulju	Nemasno mljeveno pureće meso, pečeno u air fryeru

Jelo	Klasični način	Lakši način
Kebab	Masno meso, bijela pita, umak od češnjaka na bazi majoneze	Pileća prsa, integralna pita, puno salate, umak od češnjaka i jogurta
Pileći katsu curry	Piletina pržena u dubokom ulju; umak zgusnut s puno masnoće i brašna	Piletina u panko mrvicama pečena u air fryeru; umak zgusnut miksanom mrkvom i lukom
Slatko-kiselo	Piletina u tijestu, pržena u dubokom ulju, u vrlo slatkom umaku	Piletina uvaljana u kukuruzni škrob i pečena u air fryeru; domaći umak sa sokom od ananasa
Piletina sa soli i paprom	Piletina u tijestu, pržena u dubokom ulju	Pileća prsa uvaljana u kukuruzni škrob, pečena u air fryeru uz prskanje ulja; puno paprika i luka
Indijske lukovo-povrtne pogačice (bhaji)	Prženo u dubokom ulju	1 žlica ulja u smjesi i lagano prskanje, pečeno u air fryeru
Parmigiana od patlidžana	Patlidžan pržen u puno ulja, punomasni sir	Patlidžan pečen u air fryeru uz prskanje ulja, lagana mozzarella
Voćni mrvljenik	Kora s puno maslaca, brašna i šećera	Zobena kora s manje maslaca i šećera; jogurt umjesto krema ili vrhnja
Mafini	Puno maslaca i šećera	Pire od jabuka i jogurt, 2 žlice ulja, manje šećera, svježe voće

2. Svakodnevne zamjene

Umjesto…	Probajte…	Što se mijenja
Prženje u dubokom ulju	Pečenje u air fryeru uz prskanje ili 1 žličicu do 1 žlice ulja	Mnogo manje ulja; i dalje hrskavo i zlatno
Tijesto za pohanje	Brašno, jaje i panko ili izmrvljene kukuruzne pahuljice	Hrskava obloga koja upija manje ulja
Piletina s kožom	Prsa ili bedra bez kože	Manje masnoće; marinirajte da ostane sočna
Mljeveno meso s 20 % masti	Mljevena junetina s 5 % masti ili mljevena puretina	Manje masnoće; dodajte začinsko bilje i začine za okus
Majoneza	Grčki ili prirodni jogurt	Kremasto, kiselkasto i lakše
Vrhnje u umacima	Jogurt (umiješan nakon skidanja s vatre) ili miksano povrće	Kremasta tekstura uz manje masnoće
Kiselo vrhnje	Prirodni jogurt s malo limunova soka	Vrlo sličan okus
Punomasni tvrdi sir	Manja količina jačeg, zrelog sira ili tvrdi sir sa smanjenim udjelom masti	Isti okus sira iz manje količine
Bijela pita ili tortilje	Integralna pita ili tortilje	Više vlakana; zasitnije
Coleslaw s majonezom	Kupus i mrkva s jogurtom, limunom i malo senfa	Lakše, a i dalje kremasto

Umjesto…	Probajte…	Što se mijenja
Kupovni slatki umaci	Domaći umaci	Sami odlučujete koliko šećera i soli ide unutra
Vrhnje ili krem uz deserte	Grčki jogurt s vanilijom ili medom	Lakše i svježeg okusa
Pola tanjura pomfrita	Pola tanjura povrća ili salate	Puniji tanjur s više boja

> Ove zamjene govore o tome kako jednostavno i svakodnevno kuhati s manje masnoće i više povrća. One nisu dijeta ni liječnički savjet. Ako zbog zdravstvenih razloga slijedite posebnu prehranu, držite se savjeta svog liječnika ili nutricionista.

3. Vremena i temperature u air fryeru

Vremena su okvirna, za air fryer s košarom od 4 do 5,5 litara, hranu u jednom sloju i prethodno zagrijan uređaj. Prvi put provjerite 2–3 minute ranije.

Namirnica	Temperatura	Vrijeme	Kako znati da je gotovo
Pomfrit, debljine 1 cm (svježi)	200 °C	20–25 min, često protresite	Zlatan i hrskav
Mladi krumpir, prepolovljen	200 °C	18–20 min	Zlatan; iznutra mekan
Panirani riblji fileti	200 °C	10–12 min	Bijeli i lako se raspadaju na listiće

Namirnica	Temperatura	Vrijeme	Kako znati da je gotovo
Fileti lososa	190 °C	9–11 min	Neproziran; lako se raspada na listiće
Sirove velike kozice, panirane	200 °C	6–8 min	Ružičaste i neprozirne do kraja
Pileća prsa bez kože, panirana (debljine 1,5 cm)	200 °C	12–14 min	75 °C u sredini
Pileća bedra bez kože i kostiju	190 °C	18–22 min	75 °C u sredini
Pileći bataci bez kože	190 °C	22–25 min	75 °C uz kost
Komadići piletine (2,5–3 cm)	200 °C	10–15 min	75 °C; bijela do kraja
Kockice butternut bundeve (2 cm)	200 °C	18–22 min	Mekane; karamelizirani rubovi
Tanko narezan luk u brašnu	180 °C	10–12 min, često protresite	Tamnozlatan
Trokutići tortilje	180 °C	4–6 min	Zlatni i hrskavi
Ružice cvjetače	200 °C	15–18 min	Zapečeni rubovi; mekano
Paprike, luk, tikvice	200 °C	10–15 min	Mekano; malo pougljenjeno
Kolutovi patlidžana (1 cm)	200 °C	10–12 min	Potpuno mekani

Namirnica	Temperatura	Vrijeme	Kako znati da je gotovo
Slanutak (iz konzerve, dobro osušen)	200 °C	12–15 min	Izvana hrskav
Krutoni od kruha (2 cm)	180 °C	5–6 min	Zlatni i hrskavi
Mafini	160 °C	12–15 min	Čačkalica izlazi čista
Voćni mrvljenik (u posudicama)	170 °C	15–18 min	Zlatna kora; voće kipi

Pečete li u običnoj pećnici? Okvirno, pećnicu postavite 20 °C više nego air fryer (kod pećnica s ventilatorom: na istu temperaturu kao air fryer) i računajte oko jedan i pol put dulje. Često provjeravajte jer se pećnice razlikuju.

4. Sigurne temperature pripreme

Namirnica	Temperatura u sredini	Ostali znakovi
Piletina i puretina (komadi i mljeveno meso)	75 °C	Nema ružičastog mesa; bistar sok
Mljevena junetina, janjetina i svinjetina	75 °C	Nema ružičastog mesa
Svinjetina (cijeli komadi)	70 °C	Sok je bistar
Riba	63 °C	Neprozirna; lako se raspada na listiće

Namirnica	Temperatura u sredini	Ostali znakovi
Podgrijani ostaci	75 °C	Vrlo vruće do sredine; podgrijavajte samo jednom

5. Praktične mjere

Žlice i šalice	Metrički
1 žličica	5 ml
1 žlica	15 ml
1 žlica ulja	oko 14 g
1 žlica glatkog pšeničnog brašna	oko 10 g
1 žlica meda	oko 20 g
1 velika šalica tekućine	oko 300 ml

6. Čuvanje na prvi pogled

Namirnica	Hladnjak	Zamrzivač
Kuhana piletina i jela s mesom	2 dana	Do 3 mjeseca (umaci i nadjevi)
Kuhana riba	1–2 dana	Ne preporučuje se nakon što je panirana i pečena
Kuhana riža	1 dan (ohladite u roku od 1 sata)	Do 1 mjesec
Jogurtni dipovi i preljevi	2–3 dana	Ne zamrzavati

Namirnica	Hladnjak	Zamrzivač
Mafini i trokutići tortilje	3 dana u hermetički zatvorenoj kutiji (na sobnoj temperaturi)	2–3 mjeseca

7. Vaš popis za lakše kuhanje

Ispišite ovu stranicu ili je slikajte mobitelom.

- Sprej za ulje ili kist za tijesto pri ruci
- Panko ili kukuruzne pahuljice u ormariću za hrskave obloge
- Lončić grčkog ili prirodnog jogurta u hladnjaku za dipove i umake
- Odabrano nemasno meso ili riba (piletina bez kože, mljeveno meso s 5 % masti, bijela riba, kozice)
- Pola tanjura planirano kao povrće ili salata
- Air fryer prethodno zagrijan; hrana u jednom sloju, ne prepunjena
- Košara protresena ili hrana okrenuta na pola vremena
- Meso provjereno: 75 °C za perad i mljeveno meso, 70 °C za svinjetinu
- Ostaci brzo ohlađeni, čuvani u hladnjaku i podgrijani samo jednom

8. Lakši tjedan (ideje)

Dan	Ideja za večeru iz ove knjige
Ponedjeljak	Topla salata od pečenog povrća i kuskusa s fetom i tostiranim sjemenkama
Utorak	Tandoori losos s raitom od krastavca
Srijeda	Salata od pečene bundeve i leće s hrskavim lukom
Četvrtak	Salata s rezancima i hrskavim tofuom uz preljev od kikirikija
Petak	Lakša riba s pomfritom i grašak s mentom
Subota	Pileći šiš ražnjići s umakom od jogurta i češnjaka
Nedjelja	Pileći zabatci u mlaćenici „kao pržena”, a zatim mini mrvljenik od jabuka i kupina sa zobenim pahuljicama

Ugodno kuhanje. Lakša hrana može biti jednako ukusna kao klasična verzija.