MARTINA NOVAK

VEČERE ZA 20 MINUTA U AIR FRYERU

Brza jela s piletinom, ribom, mesom i povrćem

BRZO · JEDNOSTAVNO · UKUSNO



MARTINA NOVAK

LIBROVA

KNJIGA 1

Večere za 20 minuta u air fryeru

Brze večere s piletinom, ribom, mesom i povrćem

Brzo · Jednostavno · Ukusno

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

Večere za 20 minuta u air fryeru – Brze večere s piletinom, ribom, mesom i povrćem
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 iskoristiti air fryer do kraja
3. Piletina
4. Riba i morski plodovi
5. Govedina, svinjetina i janjetina
6. Jela puna povrća i vegetarijanska jela
7. Večere iz jedne košare i prilozi
8. Tablica vremena i temperatura te rješavanje problema

Od autorice

Dobro došli!

Ako ste kao većina ljudi, vaš je air fryer iz kutije izašao s velikim obećanjima. Napravili ste pomfrit. Podgrijali ste koji komad pizze. Možda ste ispekli i jedan-dva pileća zabatka. A onda ste jednog užurbanog utorka navečer stajali u kuhinji i pomislili: što sad?

Ova je knjiga moj odgovor na to pitanje. Puna je pravih večera koje možete staviti na stol za otprilike 20 minuta, od piletine, ribe, mesa i povrća koje možete kupiti u svakoj trgovini, od Konzuma do Lidla.

Što ovdje znači „otprilike 20 minuta”

Želim biti iskrena s vama. Svaki recept navodi dva vremena:

- **Aktivno vrijeme** – minute u kojima ste doista zaposleni: režete, miješate i okrećete.
- **Ukupno vrijeme** – od trenutka kad počnete do trenutka kad je jelo na tanjuru, uključujući zagrijavanje i pečenje.

Većina recepata traje ukupno 20 minuta ili manje. Nekoliko ih traje 25 minuta, i to jasno piše u receptu. Dok air fryer radi,

ruke su vam slobodne: možete postaviti stol, napraviti salatu ili jednostavno na trenutak sjesti.

Kako su recepti napisani

- Kratki popisi sastojaka, u gramima, mililitrima i žlicama.
- Temperatura i vrijeme za svaki recept.
- Numerirani koraci i jasan znak po kojem znate da je jelo gotovo.
- Na kraju bilješka o tome kako čuvati ostatke, uz varijantu ili čestu pogrešku koju treba izbjeći.

Recepti rade i u air fryerima s košaricom i u onima u obliku pećnice. Ako je vaš air fryer malen, jednostavno pecite u dvije serije. U 2. poglavlju objašnjavam kako prilagoditi vremena vašem modelu.

Odakle početi

Najprije pročitajte 2. poglavlje – traje samo nekoliko minuta, a uštedjet će vam mnogo pokušaja i promašaja. Zatim odaberite jedan recept za večeras. Preporučujem pileće zabatke s limunom i češnjakom ili losos sa sojom, medom i đumbirom. Oba su laka i oba pokazuju koliko se brzo može složiti prava večera.

Zabilježite što voli vaša obitelj i kako se ponaša vaš air fryer. Nakon tjedan-dva kuhat ćete sa sigurnošću, a na pitanje „što ima za večeru?” bit će mnogo lakše odgovoriti.

Ugodno kuhanje,

Martina



Prava večera, gotova za otprilike 20 minuta.

Foto: Matti Blume / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Kako iskoristiti air fryer do kraja

Air fryer je mala, snažna pećnica s ventilatorom. Grijač je pri vrhu, a ventilator puše vrlo vrući zrak oko hrane. Taj zrak u pokretu čini površinu hrskavom i zlatnom uz tek malo ulja. Kad to razumijete, svaki savjet u ovom poglavlju dobiva smisao.

Košarica ili model u obliku pećnice?

Postoje dvije glavne vrste air fryera. Svi recepti u ovoj knjizi rade u obje.

Vrsta	Kako izgleda	Što treba znati
S košaricom (ladica)	Ladica koja se izvlači, s košaricom unutra. Neki modeli imaju dvije ladice.	Hranu protresite ili okrenite na pola pečenja. Vrlo brz i odličan za hrskavost.
U obliku pećnice	Mala kutija sa staklenim vratima i jednom ili više polica ili tepsija.	Ako koristite dvije police, na pola pečenja zamijenite tepsije. Hrana na gornjoj polici peče se brže.

Zagrijavanje

Većina recepata u ovoj knjizi počinje riječima „zagrijte air fryer”. Za većinu modela dovoljne su tri minute na temperaturi pečenja. Hrana koja uđe u vrući air fryer odmah počinje dobivati boju, pa ostaje sočna iznutra, a hrskava izvana.

Ako vaš model ima tipku za zagrijavanje, koristite je. Ako nema, jednostavno namjestite temperaturu, pustite da radi prazan 3 minute, a zatim dodajte hranu.

Ne prepunjavajte košaricu

Ovo je najčešća pogreška. Ako je hrana nagomilana, vrući zrak ne dopire do svih strana. Rezultat je blijeda, mlitava hrana koja se kuha na pari umjesto da postane hrskava.

- Komade složite u jedan sloj, s malo razmaka među njima.
- Sitni komadi (narezano povrće, škampi) smiju se malo preklapati ako košaricu protresete dva ili tri puta.
- Ako sve ne stane, pecite u dvije serije. Druga je serija često minutu-dvije brža jer je air fryer već vrlo vruć.
- Prvu seriju držite toplom na tanjuru, lagano prekrivenom aluminijskom folijom.

Ulje: malo je sasvim dovoljno

Ne treba vam puno ulja, ali ga treba malo da bi boja bila zlatna. Za cijelu večeru obično je dovoljna žličica do žlica ulja.

- Raspršivač ulja ili kist za pecivo nanose tanak, ravnomjeran sloj.
- Povrće prije stavljanja u košaricu promiješajte s uljem u zdjeli – brže je i ravnomjernije nego prelijevanje.

- Koristite raspršivač koji možete sami puniti, s vlastitim uljem. Neki gotovi sprejevi za pečenje s vremenom mogu oštetiti neljepljivi sloj košarice.
- Maslinovo, repičino i suncokretovo ulje odlično rade.

Podloge: papir za pečenje, silikon i folija

Podloge štede mnogo pranja posuđa, osobito kod marinada i ljepljivih glazura.

- **Perforirani papir za pečenje** propušta zrak. I običan papir za pečenje radi ako oko ruba ostavite razmak.
- **Silikonske podloge** su višekratne i lako se peru. Dobre su za jela s umakom.
- **Aluminijska folija** je u redu za omatanje hrane ili oblaganje dna, ali nemojte prekriti cijelo dno košarice – zrak mora strujati.
- Mala posuda ili kalup otporan na toplinu (koji stane u košaricu s razmakom oko sebe) koristan je za umake, mesne okruglice u umaku od rajčice i večere iz jedne košarice.

> **Sigurnost:** Nikad ne stavljajte papir za pečenje ni podlogu samu u air fryer tijekom zagrijavanja. Ventilator ga može podići do grijača, gdje može izgorjeti. Papir dodajte tek kad na njemu već leži hrana koja ga pritišće.

Sigurnost u svakodnevnoj uporabi

- Nikad ne prekrivajte ventilator ni otvore za zrak straga ili na vrhu uređaja.
- Air fryer postavite na ravnu radnu plohu otpornu na toplinu, s najmanje 10 cm slobodnog prostora sa svake strane i ničim iznad njega (primjerice viseći element).
- Košarica i hrana jako se zagriju. Koristite kuhinjske rukavice, a košaricu odložite na podlogu ili dasku otpornu na toplinu.
- Ne punite ladicu uljem. Air fryer nije friteza.
- Masno meso curi. Između serija ispraznite mast iz ladice kako ne bi dimilo.
- Nakon uporabe izvucite utikač i pustite uređaj da se ohladi prije čišćenja.

Je li gotovo? Koristite termometar

Jednostavan kuhinjski termometar uklanja svako nagađanje. Zabodite ga u najdeblji dio hrane, podalje od kosti.

Hrana	Sigurna temperatura u sredini
Piletina i puretina	75 °C – sok je bistar, nema ružičastog mesa
Mljeveno meso (pljeskavice, okruglice, ćevapi)	75 °C

Hrana	Sigurna temperatura u sredini
Svinjetina (kotleti, odresci, filet)	70 °C
Kobasice	75 °C
Riba	Lako se odvaja u listiće i izgleda neprozirno (oko 60 – 63 °C)
Ostaci jela	Podgrijavajte samo jednom, dok nisu vrući do same sredine

Cijeli komadi govedine i janjetine (odresci, kotleti) mogu se poslužiti i ružičasti ako ih tako volite, sve dok je površina dobro zapečena.

Prilagodba vremena vašem modelu

Svaki je air fryer malo drukčiji. Mali modeli sa snažnim ventilatorom peku brže; veliki modeli u obliku pećnice mogu biti sporiji. Vremena u ovoj knjizi napisana su za standardni air fryer s košaricom od otprilike 4 – 6 litara.

- Kad prvi put radite neki recept, **provjerite 2 – 3 minute prije kraja**.
- Ako je vaš air fryer vrlo malen (2 – 3 litre), može peći do 2 minute brže.
- Ako koristite model u obliku pećnice ili pečete na donjoj polici, dodajte 1 – 3 minute.

- Deblji komadi traže više vremena, tanji manje. Hranu režite u jednake komade kako bi se pekla jednakom brzinom.
- Vrijeme koje je kod vas uspjelo zapišite na marginu. Sljedeći put znat ćete točno.

> **Savjet:** Mogu li umjesto toga koristiti običnu pećnicu? Da. Postavite istu temperaturu kao u receptu za pećnicu s ventilatorom (ili 20 °C više za običnu pećnicu bez ventilatora), potpuno je zagrijte i računajte da će hrana trebati oko 50 % duže. Air fryer je brži jer je prostor malen, a ventilator blizu hrane.

Čišćenje

1. Pustite air fryer da se hladi 10 – 15 minuta i izvucite utikač.
2. Izvadite košaricu i ladicu. Mast izlijte u šalicu i bacite u smeće (ne u sudoper).
3. Košaricu i ladicu operite u toploj vodi sa sapunicom mekom spužvom. U uputama provjerite smiju li u perilicu posuđa.
4. Za zapečenu hranu potopite u vruću sapunicu na 15 minuta. Nikad ne koristite metalne spužvice – grebu neljepljivi sloj.
5. Unutrašnjost uređaja obrišite vlažnom krpom. S vremena na vrijeme pogledajte grijač: ako je na njemu masnoća, nježno ga obrišite vlažnom krpom kad se potpuno ohladi.
6. Sve dobro osušite prije nego što ponovno sastavite uređaj.

Pet navika za savršene večere

1. Meso i ribu osušite papirnatim ručnikom prije začinjanja. Suha hrana dobiva boju; mokra se kuha na pari.
2. Zagrijavajte 3 minute.
3. Jedan sloj, s razmakom među komadima.
4. Protresite ili okrenite na pola pečenja.
5. Provjerite ranije, a za meso koristite termometar.

Piletina

Piletina je najbolji prijatelj air fryera. Vrući zrak čini kožicu ili oblog hrskavima, a meso ostaje sočno iznutra. Zabatci bez kostiju najpraštaju greške: peku se brzo i ostaju sočni čak i ako ih ostavite minutu predugo. Prsa su posnija, pa ih režite tanje ili na trakice da ostanu mekana.

Sigurnost hrane: Piletina mora dosegnuti 75 °C u najdebljem dijelu. Ako nemate termometar, prerežite najdeblji komad: meso mora biti bijelo do sredine, bez ružičaste boje, a sok bistar. Nakon rada sa sirovom piletinom operite ruke, daske i noževe.

Pileći zabatci s limunom i češnjakom uz mahune

2 porcije · Lako · Priprema: 8 min · Ukupno: 25 min · 200 °C

Sočni pileći zabatci svježeg okusa limuna i češnjaka, s mahunama koje se zadnjih nekoliko minuta peku u istoj košarici. Savršen prvi recept.

SASTOJCI

- 4 pileća zabatka bez kostiju i kože (oko 450 g)
- 1 žlica maslinova ulja
- 2 režnja češnjaka, zgnječena
- Fino naribana korica i sok 1 limuna
- 1 žličica sušenog origana
- ½ žličice soli i dobra prstohvat crnog papra
- 200 g mahuna, bez krajeva
- 1 žličica maslinova ulja za mahune

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Piletinu osušite papirnatim ručnikom. U zdjeli promiješajte ulje, češnjak, koricu limuna, polovicu soka od limuna, origano, sol i papar. Dodajte piletinu i okrenite da se oblozi.
3. Zabatke položite ravno u košaricu, glatkom stranom prema dolje, u jednom sloju. Pecite 10 minuta.

4. Okrenite zabatke. Mahune promiješajte s 1 žličicom ulja i prstohvatom soli pa ih raspodijelite oko piletine. Pecite još 7 – 8 minuta.
5. Piletina je gotova kad je zlatna na rubovima i kad u najdebljem dijelu dosegne 75 °C, bez ružičastog u sredini. Mahune moraju biti mekane s nekoliko smeđih mrlja.
6. Prelijte ostatkom soka od limuna i poslužite uz kruh, rižu ili salatu.

Čuvanje: ostatke čuvajte u zatvorenoj posudi u hladnjaku do 2 dana ili skuhanu piletinu zamrznite do 2 mjeseca. Podgrijte samo jednom, dok nije vruća do same sredine. Česta pogreška: zabatci presavijeni preko sebe peku se neravnomjerno – uvijek ih rastvorite i položite ravno.

Pileći fileti s medom i senfom

2 – 3 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 17 min · 200 °C

Mali pileći fileti peku se u tren, a ljepljiva glazura od meda i senfa čini ih pravom poslasticom. Odlični uz zelenu salatu i mladi krumpir.

SASTOJCI

- 400 g malih pilećih filea (užih filea iz prsa)
- 1 žličica maslinova ulja
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra
- 2 žlice tekućeg meda
- 1 žlica senfa u zrnu
- 1 žličica dijonskog senfa
- 1 žličica soka od limuna

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Filee osušite, zatim promiješajte s uljem, soli i paprom.
3. U maloj zdjelici pomiješajte med, obje vrste senfa i sok od limuna.
4. Filee složite u košaricu u jednom sloju i pecite 5 minuta.
5. Gornje strane obilno premažite glazurom, okrenite, premažite drugu stranu i pecite još 4 – 5 minuta.

6. Gotovi su kad su sjajni i zlatni, a najdeblji file dosegne 75 °C, bez ružičastog u sredini.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; hladni su sljedeći dan dobri u sendviču ili wrapu. Česta pogreška: dodavanje glazure od meda na početku – šećer izgori prije nego što se piletina ispeče. Glazirajte uvijek na pola pečenja.

Pileće fajite s paprikom i lukom

2 porcije (4 tortilje) · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 22 min · 200 °C

Sve za fajite peče se zajedno u košarici dok vi zagrijavate tortilje i stavljate dodatke na stol. Zabavna večera u kojoj svi sudjeluju.

SASTOJCI

- 2 pileća prsa (oko 300 g), narezana na trakice od 1 cm
- 1 crvena i 1 žuta paprika, narezane na trakice
- 1 crveni luk, narezan na tanke kriške
- 1 žlica maslinova ulja
- 2 žličice dimljene paprike u prahu
- 1 žličica mljevenog kumina
- ½ žličice češnjaka u prahu
- ½ žličice soli
- ½ limete
- 4 pšenične tortilje
- Za posluživanje: kiselo vrhnje, naribani tvrdi sir, salsa, narezana zelena salata

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. U veliku zdjelu stavite piletinu, paprike i luk. Dodajte ulje, papriku u prahu, kumin, češnjak u prahu i sol te

dobro promiješajte rukama ili žlicom.

3. Sve prebacite u košaricu i rasporedite. Pecite 12 – 14 minuta, košaricu dobro protresite svake 4 minute.
4. Piletina je gotova kad je lagano porumenjela, a najdeblja trakica bijela do sredine (75 °C). Paprike moraju biti mekane s pougljenim rubovima.
5. Iscijedite limetu preko mješavine. Tortilje zagrijte 1 minutu u air fryeru kad izvadite nadjev ili 20 sekundi u mikrovalnoj.
6. Tortilje punite za stolom piletinom i dodacima po želji.

Čuvanje: pečeni nadjev čuva se u hladnjaku do 2 dana; podgrijte dok nije vruć do same sredine. Sadrži gluten (tortilje) i mlijeko (sir, kiselo vrhnje). Varijanta: piletinu zamijenite s 300 g trakica goveđeg bifteka i pecite 8 – 10 minuta.

Pileći ražnjići na tandoori način s jogurtom i krastavcem

2 porcije (4 ražnjića) · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 25 min (uključujući 5 min marinade) · 200 °C

Marinada od jogurta i začina održava piletinu mekom, a vrući zrak joj daje lijepe pougljene rubove. Poslužite uz toplu naan lepinju i hladan umak od krastavca.

SASTOJCI

- 2 pileća prsa (oko 300 g), narezana na kocke od 3 cm
- 4 žlice običnog jogurta
- 2 žličice tandoori ili tikka curry mješavine
- 1 režanj češnjaka, zgnječen
- 1 žličica svježeg naribanog đumbira (ili ½ žličice mljevenog)
- 1 žlica soka od limuna
- ½ žličice soli
- 4 kratka ražnjića koji staju u košaricu
- Za jogurt s krastavcem: 6 žlica običnog jogurta, ⅓ krastavca (naribanog i ocijeđenog), 1 žlica sjeckane mente, prstohvat soli
- Za posluživanje: 2 naan lepinje, kriške limuna

PRIPREMA

1. U zdjeli pomiješajte jogurt, curry, češnjak, đumbir, sok od limuna i sol. Dodajte piletinu i promiješajte da se oblozi. Ostavite najmanje 5 minuta (ili do 24 sata, pokriveno, u hladnjaku).
2. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute. Ako koristite drvene ražnjiće, namočite ih u vodu dok se piletina marinira.
3. Piletinu nataknite na ražnjiće, ostavljajući male razmake među komadima.
4. Ražnjiće položite u košaricu i pecite 12 – 14 minuta, jednom ih okrenite na pola pečenja.
5. Piletina je gotova kad su rubovi pougljeni, a kocka prerezana u sredini bijela do kraja (75 °C).
6. U međuvremenu pomiješajte sastojke za jogurt s krastavcem. Naan na kraju zagrijte 1 – 2 minute u air fryeru.

Čuvanje: pečeni ražnjići čuvaju se u hladnjaku do 2 dana. Sadrži mlijeko (jogurt) i gluten (naan). Česta pogreška: stiskanje kocki na ražnjiću – vrući zrak ne dopire do strana, pa se piletina peče neravnomjerno.



Ražnjići na tandoori način s hladnim jogurtom i krastavcem.

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

Piletina s pestom, cherry rajčicama i mozzarellom

2 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 23 min · 190 °C

Pileća prsa premazana zelenim pestom i otopljenom mozzarellom, uz slatke rajčice koje puknu u pečenju. Samo pet sastojaka.

SASTOJCI

- 2 pileća prsa (oko 150 g svako)
- 1 žličica maslinova ulja
- Prstohvat soli i crnog papra
- 2 žlice zelenog pesta iz staklenke
- 125 g mozzarelle u kuglici, ocijeđene i narezane
- 200 g cherry rajčica (na grančici ili pojedinačno)

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 190 °C 3 minute.
2. Svaka prsa stavite između dva lista prozirne folije ili papira za pečenje i oklagijom spljoštite na ujednačenu debljinu od oko 2 cm.
3. Natrljajte uljem, soli i paprom. Piletinu stavite u košaricu i pecite 10 minuta.
4. Na svaka prsa rasporedite 1 žlicu pesta, prekrijte mozzarellom, a rajčice stavite pored piletine. Pecite još 4 – 6 minuta.

5. Gotovo je kad se sir otopi i mjehuri, rajčice počnu pucati, a piletina u sredini dosegne 75 °C.
6. Poslužite uz salatu, hrskavi kruh ili tjesteninu.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; podgrijte dok nije vruće do same sredine. Pesto obično sadrži orašaste plodove (pinjole ili indijske oraščiće) i mlijeko – provjerite staklenku. Varijanta: umjesto rajčica upotrijebite crveni pesto i nekoliko kriški tikvice.

Piri-piri pileći wrapovi s majonezom od limete

2 porcije · Lako · Priprema: 8 min · Ukupno: 20 min · 200 °C

Ljuti, dimljeni komadići pilećih zabataka zamotani s hrskavom salatom i brzom majonezom od limete. Sami odlučujete koliko će biti ljuto.

SASTOJCI

- 4 pileća zabatka bez kostiju i kože (oko 450 g), narezana na trakice
- 1 žlica maslinova ulja
- 1 – 2 žličice piri-piri začina (za blaže koristite 1 žličicu)
- 1 žličica dimljene paprike u prahu
- 1 režanj češnjaka, zgnječen
- ½ žličice soli
- 3 žlice majoneze
- Fino naribana korica i sok ½ limete
- 2 velike pšenične tortilje
- Šaka narezane zelene salate, 1 rajčica (narezana), ¼ crvenog luka (tanko narezanog)

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Piletinu promiješajte s uljem, piri-piri začinom, paprikom u prahu, češnjakom i soli.

3. Piletinu rasporedite u košaricu i pecite 12 minuta, dvaput protresite.
4. Gotovo je kad su rubovi tamnozlatni, a najdeblja trakica dosegne 75 °C, bez ružičastog u sredini.
5. U međuvremenu pomiješajte majonezu s koricom i sokom limete.
6. Na tortilje premažite majonezu od limete, dodajte salatu i vruću piletinu pa čvrsto zarolajte. Za posluživanje prerežite na pola.

Čuvanje: pečenu piletinu čuvajte u hladnjaku do 2 dana, a wrapove složite svježe. Sadrži jaja (majoneza) i gluten (tortilje). Varijanta: piletinu poslužite s rižom i salatom od rajčice umjesto u wrapovima.

Piletina na cajun način s kukuruzom s maslacem

2 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 25 min · 200 °C

Dimljena, blago ljuta pileća prsa s mini klipovima kukuruza koji se peku odmah uz nju. Dodajte jednostavnu salatu i večera je gotova.

SASTOJCI

- 2 pileća prsa (oko 150 g svako)
- 1 žlica maslinova ulja
- 2 žličice cajun začina
- ½ žličice soli (izostavite ako vaš začin već sadrži sol)
- 4 mini klipa kukuruza šećerca (svježa ili smrznuta i odmrznuta)
- 15 g omekšalog maslaca
- Mala šaka sjeckanog peršina (po želji)

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Piletinu spljoštite na ujednačenih 2 cm (između dva lista papira za pečenje, oklagijom). Natrljajte polovicom ulja, cajun začinom i soli.
3. Klipove kukuruza premažite ostatkom ulja.
4. Piletinu i kukuruz stavite u košaricu u jednom sloju. Pecite 16 – 18 minuta, sve okrenite na pola pečenja.

5. Piletina je gotova na 75 °C u sredini, s bistrim sokom. Kukuruz mora biti mekan sa zlatnim mrljama.
6. Piletinu ostavite da odstoji 2 minute pa narežite. Vrući kukuruz premažite maslacem i pospite peršinom.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; narezana piletina na cajun način izvrsna je hladna u salatama. Sadrži mlijeko (maslac). Česta pogreška: ne spljoštiti prsa – tanji kraj se osuši prije nego što se deblji ispeče.

Pileći satay ražnjići s brzim umakom od kikirikija

2 porcije (4 ražnjića) · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 22 min · 200 °C

Mekana piletina u marinadi od soje i currya, uz kremast umak od kikirikija gotov za dvije minute. Poslužite uz rižu i štapiće krastavca.

SASTOJCI

- 4 pileća zabatka bez kostiju i kože (oko 450 g), narezana na duge trakice
- 1 žlica soja umaka
- 1 žličica blagog curry praha
- 1 žličica tekućeg meda
- 1 žličica biljnog ulja
- 4 kratka ražnjića
- Za umak: 3 žlice glatkog maslaca od kikirikija, 1 žlica soja umaka, 1 žlica soka od limete, 1 žličica meda, 4 – 5 žlica vruće vode, prstohvat čili pahuljica (po želji)
- Za posluživanje: kuhana riža, štapići krastavca, sjeckani korijander

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute. Drvene ražnjiće namočite u vodu.
2. U zdjeli pomiješajte soja umak, curry, med i ulje. Dodajte piletinu i promiješajte da se oblozi.

3. Trakice piletine nataknite na ražnjiće u cik-cak.
4. Pecite 12 minuta, okrenite na pola pečenja, dok ne postanu zlatni s nekoliko pougljenih rubova i dosegnu 75 °C u najdebljem dijelu.
5. U međuvremenu umutite sastojke za umak, dodajući vodu žlicu po žlicu dok umak ne bude gladak i tekuć.
6. Ražnjiće poslužite na riži s umakom, krastavcem i korijanderom.

Čuvanje: ražnjići se čuvaju u hladnjaku do 2 dana; umak do 3 dana (razrijedite s malo vruće vode). Sadrži kikiriki, soju i gluten (većina soja umaka). Varijanta: za verziju bez orašastih plodova poslužite uz slatki čili umak.

Pileći odresci u parmezanskoj kori s rikolom

2 porcije · Srednje · Priprema: 12 min · Ukupno: 25 min (30 min u dvije serije) · 200 °C

Tanki pileći odresci u hrskavoj sirnoj korici, posluženi uz ljutkastom rikolom i limunom. Izgleda kao jelo iz restorana, a vrlo je jednostavno.

SASTOJCI

- 2 pileća prsa (oko 150 g svako)
- 2 žlice glatkog brašna
- 1 jaje, umućeno
- 40 g suhih krušnih mrvica (ili panko)
- 25 g parmezana (ili talijanskog tvrdog sira), fino naribanog
- ½ žličice sušene mješavine začinskog bilja
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra
- Sprej s uljem (ili 1 žlica ulja za premazivanje)
- Za posluživanje: 2 šake rikole, 6 cherry rajčica (prepolovljenih), kriške limuna

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Svaka prsa vodoravno prerežite na pola kako biste dobili 2 tanka komada. Stavite ih između papira za pečenje i spljoštite na oko 1 cm debljine.

3. Pripremite tri tanjura: brašno sa soli i paprom; umućeno jaje; krušne mrvice pomiješane s parmezanom i začinskim biljem.
4. Svaki odrezak uvaljajte u brašno, zatim u jaje, pa u mrvice, dobro pritisnite.
5. Poprskajte obje strane uljem. Pecite u jednom sloju (po potrebi u dvije serije) 8 – 10 minuta, okrenite na pola pečenja.
6. Gotovi su kad su tamnozlatni i hrskavi, a piletina bijela do sredine (75 °C).
7. Poslužite na rikoli i rajčicama, uz kriške limuna za cijeđenje.

Čuvanje: najbolje ih je pojesti odmah; ostaci se čuvaju u hladnjaku 1 dan, a u air fryeru na 180 °C ponovno postaju hrskavi za 4 – 5 minuta, dok nisu vrući do sredine. Sadrži gluten, jaja i mlijeko. Česta pogreška: nema ulja na mrvicama – ostaju blijede i suhe. Lagani sprej daje zlatnu boju.

Riba i morski plodovi

Riba je najbrža večera u air fryeru. Fileu lososa treba oko 10 minuta, a škampima još manje. Air fryer uz to zadržava miris u uređaju umjesto da se širi po cijeloj kuhinji.

- **Svježa ili smrznuta?** Obje rade. Smrznutu ribu odmrznite preko noći u hladnjaku, a prije pečenja je dobro osušite.
- **Kako spriječiti lijepljenje:** upotrijebite komad papira za pečenje (s ribom na vrhu da ga pritišće) ili košaricu lagano premažite uljem.
- **Je li gotovo?** Riba je pečena kad iz prozirne postane neprozirna i lako se odvaja u listiće kad je pritisnete vilicom.

Losos sa sojom, medom i đumbirom

2 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 16 min · 200 °C

Ljepljiv, sjajan losos sa slatko-slanom glazurom. Poslužite uz rižu i pak choi ili brokulu za večeru bolju od svake dostave.

SASTOJCI

- 2 fileta lososa s kožom (oko 120 g svaki)
- 1 žlica soja umaka
- 1 žlica tekućeg meda
- 1 žličica svježe naribanog đumbira
- 1 režanj češnjaka, zgnječen
- 1 žličica sezamova ulja (ili biljnog ulja)
- 2 glavice pak choija, prepolovljene po dužini (ili 150 g cvjetića brokule)
- 1 žličica sezama i 1 mladi luk, narezan, za posluživanje
- 2 vrećice gotove kuhane riže (po 250 g) ili riža skuhana na uobičajeni način

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute. Košaricu obložite komadom papira za pečenje malo manjim od dna.
2. U maloj zdjelici pomiješajte soja umak, med, đumbir i češnjak.

3. Lososa osušite i položite kožom prema dolje na papir. Premažite polovicom glazure.
4. Pak choi promiješajte s uljem i stavite pored lososa.
5. Pecite 4 minute, premažite lososa ostatkom glazure i pecite još 4 – 5 minuta.
6. Losos je gotov kad se lako odvaja u listiće u najdebljem dijelu, a glazura je tamna i ljepljiva. Rižu zagrijte prema uputama na pakiranju.
7. Pospite sezamom i mladim lukom pa poslužite.

Čuvanje: pečeni losos čuva se u hladnjaku do 2 dana; pojedite ga hladnog, odvojenog u listiće, u salati od riže. Sadrži ribu, soju, sezam i gluten (većina soja umaka). Česta pogreška: stavljanje cijele glazure na početku – med može izgorjeti. Dodajte je u dva navrata.

Bakalar s krušnom koricom od limuna i peršina

2 porcije · Lako · Priprema: 7 min · Ukupno: 20 min · 200 °C

Nježna bijela riba ispod hrskave, zlatne korice od krušnih mrvica, limuna i začinskog bilja. Odlična uz grašak i žlicu tartar umaka.

SASTOJCI

- 2 debela fileta bakalara ili vrste bijele ribe, bez kože (oko 140 g svaki)
- 25 g suhih krušnih mrvica (ili panko)
- Fino naribana korica 1 limuna
- 1 žlica sjeckanog svježeg peršina (ili 1 žličica sušenog)
- 15 g otopljenog maslaca (ili 1 žlica maslinova ulja)
- 1 žličica dijonskog senfa
- Prstohvat soli i crnog papra
- Za posluživanje: kriške limuna, 200 g smrznutog graška (kuhanog), tartar umak

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute. Izrežite komad papira za pečenje po veličini dna.
2. Pomiješajte krušne mrvice, koricu limuna, peršin, otopljeni maslac, sol i papar.
3. Ribu osušite. Na vrh svakog fileta premažite tanak sloj senfa (pomaže da se mrvice zalijepe), zatim pritisnite

smjesu s mrvicama.

4. Filete stavite na papir u košaricu. Pecite 10 – 12 minuta.
5. Riba je gotova kad je korica zlatna, a meso se lako odvaja u listiće u sredini.
6. Poslužite s kriškama limuna, graškom i tartar umakom.

Čuvanje: najbolje svježe; ostaci se čuvaju u hladnjaku 1 dan. Sadrži ribu, gluten, mlijeko i senf. Varijanta: u mrvice dodajte 15 g naribanog tvrdog sira za sirni preljev.

Kraljevski škampi na češnjak-maslacu s hrskavim kruhom

2 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 14 min · 200 °C

Sočni škampi u cvrčećem maslacu s češnjakom i čilijem, uz kruh da pokupite svaku kap. Dodajte veliku zelenu salatu za laganu, brzu večeru.

SASTOJCI

- 300 g sirovih očišćenih kraljevskih škampa (odmrznutih ako su smrznuti)
- 30 g maslaca
- 1 žlica maslinova ulja
- 3 režnja češnjaka, sitno sjeckana
- Prstohvat čili pahuljica
- Prstohvat soli
- 1 žlica sjeckanog svježeg peršina
- ½ limuna
- Hrskavi kruh ili mali baget, za posluživanje

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. U malu posudu otpornu na toplinu koja stane u košaricu stavite maslac, ulje, češnjak i čili. Grijte 2 minute, dok se maslac ne otopi i zacvrči.

3. Škampe osušite. Dodajte ih u posudu sa soli i dobro promiješajte da se oblože.
4. Pecite 5 – 6 minuta, jednom promiješajte.
5. Škampi su gotovi kad su svi porozovili i uvili se, bez sivih dijelova.
6. Umiješajte peršin i malo soka limuna. Odmah poslužite uz kruh.

Čuvanje: pojedite isti dan; pečeni škampi u hladnjaku se čuvaju do 1 dan i bolje ih je jesti hladne nego podgrijavati. Sadrži rakove, mlijeko i gluten (kruh). Česta pogreška: predugo pečenje – škampi vrlo brzo postanu gumeni. Izvadite ih čim su posvuda ružičasti.



Kraljevski škampi na češnjak-maslacu – kruh za umakanje obavezan je.

Foto: Sarkar Sayantan / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Hrskavi tacosi s ribom i salatom od kupusa s limetom

2 porcije (6 malih tacosa) · Lako · Priprema: 12 min · Ukupno: 22 min · 200 °C

Začinjeni, hrskavi komadići bijele ribe u mekanim tortiljama uz hrskavu, kiselkastu salatu od kupusa. Šarena večera koju svatko sam slaže.

SASTOJCI

- 300 g fileta bijele ribe bez kože (bakalar, oslić, polak ili basa), narezanih na komade od 3 cm
- 2 žlice glatkog brašna
- 1 žličica dimljene paprike u prahu
- ½ žličice mljevenog kumina
- ½ žličice soli
- Sprej s uljem (ili 1 žlica ulja)
- 6 malih pšeničnih ili kukuruznih tortilja
- Za salatu od kupusa: 150 g bijelog ili crvenog kupusa (fino naribanog), 1 mrkva (naribana), 1 mladi luk (narezan), sok 1 limete, 2 žlice majoneze, prstohvat soli
- Za posluživanje: sjeckani korijander, ljuti umak (po želji)

PRIPREMA

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

2. Sastojke za salatu promiješajte u zdjeli i ostavite sa strane.
3. U vrećici ili zdjeli pomiješajte brašno, papriku u prahu, kumin i sol. Ribu osušite, dodajte i nježno promiješajte dok se ne obloži.
4. Ribu dobro poprskajte uljem i rasporedite u košaricu na komad papira za pečenje. Pecite 8 – 10 minuta, nježno okrenite na pola pečenja.
5. Riba je gotova kad je zlatna na rubovima, a komadi se lako odvajaju u listiće.
6. Tortilje zagrijte 1 minutu u air fryeru. Napunite salatom od kupusa, ribom, korijanderom i ljutim umakom ako volite.

Čuvanje: salata od kupusa čuva se 1 dan u hladnjaku (malo omekša); riba je najbolja svježa. Sadrži ribu, gluten i jaja (majoneza).
Varijanta: umjesto ribe upotrijebite sirove kraljevske škampe i pecite 6 – 7 minuta.

Losos sa slatkim čilijem uz brokulu

2 porcije · Lako · Priprema: 4 min · Ukupno: 15 min · 200 °C

Samo tri glavna sastojka: losos, slatki čili umak i brokula, sve se peče zajedno. Idealno za najzauzetije večeri.

SASTOJCI

- 2 fileta lososa s kožom (oko 120 g svaki)
- 2 žlice slatkog čili umaka
- 1 žličica soka od limete
- 200 g brokule s dugim stabljikama (ili obične brokule, narezane na tanke cvjetiće)
- 1 žličica maslinova ulja
- Prstohvat soli
- Kriške limete, za posluživanje

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Pomiješajte slatki čili umak sa sokom limete. Lososa osušite i vrh premažite polovicom umaka.
3. Brokulu promiješajte s uljem i solju.
4. Lososa (kožom prema dolje) i brokulu stavite u košaricu. Pecite 4 minute.

5. Lososa premažite ostatkom umaka i okrenite brokulu. Pecite još 4 – 5 minuta.
6. Gotovo je kad se losos lako odvaja u listiće, a brokula je mekana s hrskavim vrhovima.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana. Sadrži ribu. Česta pogreška: debele stabljike brokule ostaju tvrde – debele stabljike prerežite po dužini da se peku jednako brzo kao cvjetići.

Hrskava skuša sa salatom od cikle i naranče

2 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 18 min · 200 °C

Fileti skuše peku se za nekoliko minuta, a koža postane predivno hrskava. Svježa salata od cikle i naranče uravnotežuje masnu ribu.

SASTOJCI

- 4 fileta svježe skuše (oko 70 g svaki), s kožom
- 1 žličica maslinova ulja
- Prstohvat soli i crnog papra
- 250 g kuhane cikle (ne u octu), narezane na kriške
- 1 naranča
- 2 šake potočarke ili miješane salate
- Za preljev: 1 žlica maslinova ulja, 1 žličica crvenog vinskog octa, ½ žličice meda, 1 žličica krena u kremi (po želji)
- Hrskavi kruh ili topli mladi krumpir, za posluživanje

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Skušu osušite, osobito kožu. Natrljajte uljem i začinite solju i paprom.
3. Filete položite kožom prema gore u košaricu. Pecite 6 – 7 minuta.

4. U međuvremenu malim nožem s naranče odrežite koru i bijelu kožicu pa je narežite na kolutove. Zajedno s ciklom i lišćem rasporedite na dva tanjura.
5. Umutite sastojke za preljev.
6. Skuša je gotova kad je koža hrskava i naborana, a meso se lako odvaja u listiće. Stavite je na salatu i prelijte preljevom.

Čuvanje: pečena skuša čuva se u hladnjaku 1 dan; pojedite je hladnu, odvojenu u listiće, u salati. Sadrži ribu. Skuša ima sitnih kostiju – prijeđite prstom po fileu i izvucite sve kosti prije pečenja. Varijanta: upotrijebite filete pastrve i pecite 7 – 8 minuta.

Riblje pljeskavice na tajlandski način s umakom od slatkog čilija

2 porcije (8 pljeskavica) · Srednje · Priprema: 12 min · Ukupno: 25 min · 200 °C

Elastične, mirisne riblje pljeskavice koje se u nekoliko minuta naprave u multipraktiku. Poslužite uz rižu, hrskavu salatu od krastavca i slatki čili umak.

SASTOJCI

- 300 g fileta bijele ribe bez kože (bakalar, oslić ili polak), grubo nasjeckanih
- 1 žlica tajlandske crvene curry paste
- 1 bjelanjak
- 1 žličica ribljeg umaka (ili prstohvat soli)
- 1 žlica kukuruznog škroba
- 50 g mahuna, vrlo fino narezanih
- 2 mlada luka, fino narezana
- 1 žlica sjeckanog korijandera
- Sprej s uljem (ili 1 žlica ulja)
- Za posluživanje: slatki čili umak, kriške limete, kolutići krastavca, kuhana riža

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute. Košaricu obložite papirom za pečenje (dodajte ga tek kad pljeskavice

uđu).

2. U multipraktik stavite ribu, curry pastu, bjelanjak, riblji umak i kukuruzni škrob. Miksajte 20 – 30 sekundi u gustu, ljepljivu smjesu.
3. Prebacite u zdjelu i umiješajte mahune, mladi luk i korijander.
4. Mokrim rukama oblikujte 8 plosnatih pljeskavica debljine oko 1,5 cm.
5. Stavite ih na papir, dobro poprskajte uljem i pecite 9 – 10 minuta, okrenite na pola pečenja.
6. Gotove su kad su zlatne s obje strane, a u sredini čvrste i neprozirne.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; sirove pljeskavice zamrznite na pladnju, zatim u vrećici, do 1 mjesec i pecite ih smrznute 14 – 16 minuta. Sadrži ribu i jaja; neke curry paste sadrže rakove. Česta pogreška: premalo škroba ili nedovoljno miksanja – pljeskavice se raspadnu. Smjesa mora zadržati oblik.

Oslić s preljevom od tvrdog sira i mladog luka

2 porcije · Lako · Priprema: 6 min · Ukupno: 18 min · 200 °C

Utješna riblja večera s mjehurićastim, zlatnim sirnim preljevom, nadahnuta velškim rarebitom. Poslužite uz grašak i krišku kruha s maslacem.

SASTOJCI

- 2 debela fileta oslića ili bakalara, bez kože (oko 140 g svaki)
- 50 g starijeg tvrdog sira, naribanog
- 1 mladi luk, fino narezan
- 1 žlica kiselog vrhnja (ili mlijeka)
- ½ žličice blagog senfa
- Nekoliko kapi worcestershire umaka
- Prstohvat crnog papra
- Grašak ili mahune, za posluživanje

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute. Izrežite komad papira za pečenje po veličini dna.
2. Sir, mladi luk, kiselo vrhnje, senf, worcestershire umak i papar umiješajte u gustu smjesu.
3. Ribu osušite i stavite na papir u košaricu. Pecite 5 minuta.

4. Sirnu smjesu rasporedite po vrhu svakog fileta. Pecite još 5 – 6 minuta.
5. Gotovo je kad je preljev zlatan i mjehuri, a riba se lako odvaja u listiće u sredini.

Čuvanje: u hladnjaku 1 dan; podgrijte na 180 °C 5 – 6 minuta dok nije vruće do sredine. Sadrži ribu, mlijeko i senf; worcestershire umak sadrži ribu (inćune). Varijanta: upotrijebite dimljeni oslić za dublji okus (već je slan, pa uzmite blaži sir).

Govedina, svinjetina i janjetina

Air fryer prekrasno zapeče meso, a masnoća curi u ladicu. Za brze večere birajte komade koji se brzo ispeku: odreske, kotlete, svinjski file, mljeveno meso i kobasice.

- Izvadite meso iz hladnjaka 10 minuta prije pripreme, dok pripremate sve ostalo. Tako će se ravnomjernije ispeći.
- Odreske i kotlete nakon pečenja ostavite da odmore 2–3 minute kako bi se sokovi vratili u meso.
- Između serija ispraznite masnoću iz ladice kako ne bi dimila.

Sigurnost hrane: Mljeveno meso (okruglice, koftice, pljeskavice) i kobasice moraju u sredini doseći 75 °C. Svinjetina treba doseći 70 °C. Cijele govođe i janjeće odreske ili kotlete možete poslužiti ružičaste, ako je vanjska strana dobro zapečena.

Svinjski kotleti s jabukom i kaduljom

2 porcije · Lako · Priprema: 6 min · Ukupno: 22 min · 200 °C

Klasik: sočni svinjski kotleti s mekanim, zlatnim kriškama jabuke i dašak kadulje. Poslužite uz zeleno povrće i senf.

SASTOJCI

- 2 svinjska kotleta bez kosti (od lungića), debljine oko 2 cm (oko 180 g svaki)
- 1 žlica maslinova ulja
- 1 žličica sušene kadulje (ili 4 svježa lista kadulje, sitno nasjeckana)
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra
- 1 jabuka za jelo, očišćena od sjemenki i narezana na 8 kriški
- 1 žličica smeđeg šećera
- 10 g maslaca
- Senf sa zrnima i kupus ili zeleni grah kuhan na pari, za posluživanje

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Ako kotleti imaju debeli sloj masnoće, škarama ga zarežite svakih 2 cm kako bi ostali ravni. Natrljajte ih uljem, kaduljom, solju i paprom.

3. Kriške jabuke promiješajte sa šećerom.
4. Kotlete stavite u košaru i pecite 6 minuta. Okrenite ih, dodajte jabuku oko njih i po jabuci rasporedite komadiće maslaca. Pecite još 6–8 minuta.
5. Kotleti su gotovi kad su zlatni, a sredina dosegne 70 °C (sok je bistar, a meso tek malo ružičasto ili bijelo). Jabuka treba biti mekana i karamelizirana.
6. Kotlete ostavite da odmore 2 minute, zatim poslužite s jabukom, senfom i zelenim povrćem.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; hladne ih narežite za sendviče ili jednom zagrijte dok ne budu vrući do jezgre. Sadrži mlijeko (maslac). Česta pogreška: tanki kotleti (1 cm) brzo se isuše – ako su vaši tanki, skratite ukupno vrijeme pečenja na 8–9 minuta.

Goveđi odrezak sa šampinjonima i češnjakom

2 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 20 min · 200 °C

Večera s odreskom kod kuće, bez tave koja dimi. Gljive se peku prve i ostaju tople dok se odrezak cvrči.

SASTOJCI

- 2 goveđa odreska (kontrafile), debljine oko 2,5 cm (oko 200 g svaki)
- 2 žličice maslinova ulja
- ½ žličice soli i dosta crnog papra
- 250 g šampinjona, prepolovljenih (velike razrežite na četvrtine)
- 15 g otopljenog maslaca
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 1 žlica nasjeckanog svježeg peršina
- Salata i hrskavi kruh, za posluživanje

PRIPREMA

1. Izvadite odreske iz hladnjaka. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Gljive promiješajte s otopljenim maslacem, češnjakom i prstohvatom soli. Pecite 6 minuta, jednom protresite. Prebacite u zdjelu, umiješajte peršin i pokrijte folijom.
3. Odreske osušite papirnatim ubrusom, premažite uljem i dobro posolite i popaprite s obje strane.

4. Odreske stavite u košaru i pecite, okrenuvši ih na pola vremena: 7–8 minuta za polupečeno (krvavo), 9–10 minuta za srednje pečeno, 11–12 minuta za potpuno pečeno.
5. Ako imate termometar, provjerite: 52–55 °C za polupečeno, 60 °C za srednje pečeno, 70 °C za potpuno pečeno.
6. Odreske ostavite da odmore na dasci 3 minute. Gljive vratite u košaru na 1 minutu da se zagriju, pa poslužite zajedno.

Čuvanje: ostatak odreska u hladnjaku stoji do 2 dana; tanko ga narežite i jedite hladnog u salati ili tortilji. Sadrži mlijeko (maslac). Varijacija: goveđi bati jeftiniji je i jednako dobro ide – dodajte 1 minutu ako je deblji.

Janjeće koftice s lepinjama i jogurtom s metvicom

2 porcije (6 koftica) · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 22 min · 200 °C

Začinjene janjeće kobasice oblikovane rukama, zamotane u tople lepinje sa salatom i hladnim jogurtom s metvicom.

SASTOJCI

- 300 g mljevene janjetine
- ½ manje glavice luka, vrlo sitno nasjeckane ili naribane
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 1 žličica mljevenog kumina
- 1 žličica mljevenog korijandera
- ½ žličice mljevenog cimeta
- ½ žličice soli
- Za jogurt s metvicom: 6 žlica običnog ili grčkog jogurta, 1 žlica nasjeckane metvice (ili ½ žličice sušene metvice), prstohvat soli
- Za posluživanje: 2 velike lepinje ili pite, naribana salata, narezana rajčica i krastavac, ¼ crvenog luka

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. U zdjelu stavite mljeveno meso, luk, češnjak, začine i sol te dobro izmiješajte rukama.

3. Podijelite na 6 dijelova i svaki oblikujte u kobasicu dugu oko 10 cm. Po želji ih nataknite na ražnjiće.
4. Koftice rasporedite u košaru u jednom sloju i pecite 10–12 minuta, okrenuvši ih na pola vremena.
5. Gotove su kad su dobro zapečene, a sredina dosegne 75 °C, bez ružičastog mesa.
6. Umiješajte jogurt s metvicom. Lepinje zagrijte u air fryeru 1 minutu. Punite ih salatom, kofticama i jogurtom.

Čuvanje: pečene koftice u hladnjaku stoje do 2 dana; sirove oblikovane koftice mogu se zamrznuti do 3 mjeseca (prije pečenja odmrznite ih u hladnjaku). Sadrži mlijeko (jogurt) i gluten (kruh). Varijacija: umjesto janjetine upotrijebite mljevenu junetinu.

Hrskava čili junetina s paprikom

2 porcije · Srednje · Priprema: 12 min · Ukupno: 25 min · 200 °C

Hrskave trakice junetine u ljepljivom, slatkom i ljutom umaku – domaća verzija omiljenog jela za van, bez prženja u dubokom ulju.

SASTOJCI

- 250 g junećeg odreska ili buta, narezanog na tanke trakice (oko 5 mm)
- 3 žlice kukuruznog škroba
- Prstohvat soli
- Sprej za ulje (ili 1 žlica ulja)
- 1 crvena paprika, narezana na trakice
- 1 manja glavica luka, narezana
- Za umak: 2 žlice slatkog čili umaka, 1 žlica sojina umaka, 1 žlica kečapa, 1 žlica rižina octa (ili octa od bijelog vina), 1 režanj češnjaka (zdrobljen), 1 žličica naribanog đumbira
- 2 mlada luka, narezana, te kuhana riža ili rezanci, za posluživanje

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Papriku i luk promiješajte s malo ulja. Pecite 5 minuta, zatim prebacite u veliku zdjelu.

3. Junetinu osušite papirnatim ubrusom. Promiješajte je s kukuruznim škrobom i solju dok svaka trakica ne bude obložena, pa otresite višak.
4. Junetinu raširite u košari, dobro poprskajte uljem i pecite 8–10 minuta, protresite svake 3 minute i poprskajte mjesta koja ostanu brašnasta.
5. U međuvremenu sastojke za umak izmiješajte u maloj posudi i zagrijte na štednjaku 1–2 minute dok ne zakipi (ili zagrijte u mikrovalnoj 30 sekundi).
6. Junetina je gotova kad je hrskava i tamnozlatna. Dodajte je paprici, prelijte umakom i brzo promiješajte. Odmah poslužite s rižom i mladim lukom.

Čuvanje: najbolje je jesti svježe jer se kora omekša; ostatak u hladnjaku stoji 1 dan. Sadrži soju i gluten (većina sojinih umaka). Česta pogreška: mokra junetina ili previše mesa u košari – škrob postane ljepljiv. Dobro osušite meso i po potrebi pecite u dvije serije.

Kobasice s paprikom i lukom u hrskavim lepinjicama

2 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 22 min · 180 °C

Zlatne kobasice sa slatkom, mekom paprikom i lukom, nabijene u hrskave lepinjice sa senfom. Jednostavno, izdašno i brzo.

SASTOJCI

- 4 kvalitetne svinjske kobasice
- 1 crvena i 1 zelena paprika, narezane na trakice
- 1 velika glavica luka, narezana na kolutove
- 1 žličica maslinova ulja
- ½ žličice sušenog timijana
- Prstohvat soli
- 2 velike hrskave lepinjice ili 2 kratka baguettea
- Senf, za posluživanje

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute.
2. Papriku i luk promiješajte s uljem, timijanom i solju.
3. Kobasice stavite u košaru, a povrće rasporedite oko njih. Pecite 14–16 minuta, svakih 5 minuta protresite i okrenite kobasice.

4. Kobasice su gotove kad su ravnomjerno zapečene, a sredina dosegne 75 °C, bez ružičastog mesa. Luk treba biti mekan i zlatan.
5. Lepinjice prerežite i zagrijte u air fryeru 1 minutu.
6. Lepinjice napunite kobasicama, paprikom i lukom te dodajte senf.

Čuvanje: pečene kobasice u hladnjaku stoje do 2 dana; jednom ih zagrijte dok ne budu vruće do jezgre. Sadrži gluten (lepinjice; kobasice često sadrže krušne mrvice) i gorušicu. Česta pogreška: bockanje kobasica – sokovi iscure i kobasice se isuše. Nema potrebe da ih bockate.

Svinjski medaljoni s medom i sojom

2–3 porcije · Lako · Priprema: 8 min · Ukupno: 22 min · 200 °C

Svinjski file je nemasan i mekan, a narezan na debele kriške peče se za nekoliko minuta. Slatko-slana glazura čini ga tamnim i ljepljivim.

SASTOJCI

- 1 svinjski file (lungić), oko 400 g
- 2 žlice sojina umaka
- 1 žlica tekućeg meda
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 1 žličica svježe naribanog đumbira
- 1 žličica biljnog ulja
- 1 žličica sezama
- Za posluživanje: kuhana riža ili rezanci te povrće pirjano ili kuhano na pari

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Malim oštrim nožem skinite srebrnastu opnu s filea. Narežite na medaljone debljine oko 2,5 cm i svaki lagano spljoštite dlanom.
3. Izmiješajte sojin umak, med, češnjak, đumbir i ulje. Meso uvaljajte u polovicu glazure.

4. Medaljone stavite u košaru u jednom sloju. Pecite 6 minuta.
5. Okrenite ih, premažite ostatkom glazure i pecite još 4–6 minuta.
6. Gotovi su kad su ljepljivi i zapečeni, a sredina dosegne 70 °C. Ostavite da odmore 2 minute, pospite sezamom i poslužite.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; jednom zagrijte dok ne bude vruće do jezgre ili jedite hladno uz salatu s rezancima. Sadrži soju, sezam i gluten (većina sojinih umaka). Varijacija: u glazuru dodajte 1 žličicu sriracha umaka ili čili umaka za ljutinu.

Goveđe okruglice u brzom umaku od rajčice

2–3 porcije (16 okruglica) · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 25 min · 200 °C, zatim 180 °C

Okruglice se zapeku u air fryeru, a zatim završe u bogatom umaku od rajčice u maloj posudi u istoj košari. Poslužite uz špagete, pire ili hrskavi kruh.

SASTOJCI

- 400 g mljevene junetine (5–12 % masnoće)
- 25 g suhih krušnih mrvica
- 1 jaje
- 25 g parmezana (ili drugog tvrdog sira), sitno naribanog
- 1 žličica sušenog origana
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra
- Za umak: 300 g pasirane rajčice, 1 režanj češnjaka (zdrobljen), ½ žličice šećera, ½ žličice sušenog bosiljka, prstohvat soli
- Svježi bosiljak i dodatni sir, za posluživanje

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. U zdjeli izmiješajte meso, krušne mrvice, jaje, sir, origano, sol i papar. Oblikujte 16 kuglica veličine oraha.

3. Okruglice stavite u košaru s malo razmaka među njima. Pecite 8 minuta, na pola vremena protresite, dok ne porumene.
4. U vatrostalnoj posudi koja stane u vašu košaru (oko 18–20 cm) izmiješajte sastojke za umak. Dodajte okruglice i uvaljajte ih u umak.
5. Smanjite temperaturu na 180 °C i pecite 6–8 minuta, dok umak ne zakipi, a okruglice u sredini dosegnu 75 °C, bez ružičastog mesa.
6. Poslužite uz tjesteninu ili kruh, uz bosiljak i dodatni sir odozgo.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; okruglice u umaku mogu se zamrznuti do 3 mjeseca. Jednom zagrijte dok ne budu vruće do jezgre. Sadrži gluten, jaja i mlijeko. Česta pogreška: pretjerano stiskanje mesa pri oblikovanju – okruglice postanu guste. Oblikujte ih nježno, mokrim rukama.

Odresci od šunke s ananasom i jajem na oko

2 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 20 min · 200 °C

Klasik iz gostionice kod kuće: slana šunka, slatki ananas i meko jaje. Poslužite uz grašak i nekoliko mladih krumpira.

SASTOJCI

- 2 dimljena ili nedimljena odreska od šunke (oko 200 g svaki, debljine 1 cm)
- 4 kolutića ananasa iz konzerve, ocijeđena i osušena
- 1 žličica smeđeg šećera
- 2 jaja
- Sprej za ulje (ili malo ulja)
- Crni papar
- Grašak, za posluživanje

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Škarama zarežite masni rub svakog odreska od šunke svakih 2 cm kako se ne bi savio.
3. Šunku stavite u košaru i pecite 4 minute. Okrenite je, na svaki odrezak stavite 2 kolutića ananasa i pospite ananas šećerom. Pecite još 4–5 minuta.
4. Šunka je gotova kad je na rubovima zapečena, a sredina dosegne 70 °C. Prebacite je na tople tanjure i pokrijte

folijom.

5. Namastite dva mala vatrostalna kalupića (ili jednu malu posudu), u svaki razbijte jaje i pecite na 200 °C 4–5 minuta, dok se bjelanjak ne stegne, a žumanjak ostane mekan.
6. Jaja prebacite na šunku, dodajte crni papar i poslužite uz grašak.

Čuvanje: pečena šunka u hladnjaku stoji do 3 dana; jaja pripremite svježa. Sadrži jaja. Šunka je slana pa ne dodajte sol. Varijacija: izostavite jaje, a šunku prije okretanja premažite smjesom 1 žličice meda i 1 žličice senfa sa zrnima.

Jela puna povrća i vegetarijanska jela

Povrće je u air fryeru izvrsno. Rubovi se karameliziraju i postaju slatki, a tekstura ostaje čvrsta umjesto razmekšane. Ove su večere dovoljno izdašne za sve za stolom, bez obzira jedete li meso ili ne.

- Povrće narežite na komade iste veličine kako bi se ravnomjerno ispeklo.
- Uljem ga premažite u zdjeli, a ne u košari.
- Košaru protresite dva ili tri puta za ravnomjernu boju.

> **Savjet:** Neki tvrdi sirevi, poput parmezana, proizvode se sa životinjskim sirilom. Ako kuhate za vegetarijance, na pakiranju potražite oznaku da je sir pogodan za vegetarijance.

Halloumi s pečenom paprikom i kuskusom s biljem

2 porcije · Lako · Priprema: 8 min · Ukupno: 20 min · 200 °C

Zlatni halloumi koji škripi uz slatku papriku i crveni luk na podlozi od kuskusa s limunom. Vrlo malo truda za puno okusa.

SASTOJCI

- 225 g halloumija, narezanog na 8 kriški
- 2 paprike (bilo koje boje), narezane na komade od 3 cm
- 1 crveni luk, narezan na kriške
- 1 tikvica, narezana na debele polumjesece
- 1 žlica maslinova ulja
- 1 žličica sušenog origana
- 120 g kuskusa
- 180 ml vruće povrtne juhe
- Sok od ½ limuna
- 2 žlice nasjeckanog peršina ili metvice
- 1 žličica tekućeg meda (po želji)

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Papriku, luk i tikvicu promiješajte s uljem, origanom i prstohvatom soli. Pecite 8 minuta, jednom protresite.

3. U međuvremenu stavite kuskus u zdjelu, prelijte vrućom juhom, pokrijte tanjurom i ostavite 5 minuta.
4. Protresite povrće, odozgo položite kriške halloumija i pecite još 6–7 minuta, dok halloumi na rubovima ne postane zlatan, a povrće mekano i lagano zapečeno.
5. Kuskus raščešljajte vilicom i umiješajte sok od limuna i začinsko bilje.
6. Povrće i halloumi poslužite na kuskusu. Po želji halloumi pokapajte medom.

Čuvanje: povrće i kuskus u hladnjaku stoje do 2 dana i čine dobar hladni ručak; halloumi je najbolji topao. Sadrži mlijeko i gluten (kuskus). Česta pogreška: dodavanje halloumija na početku – postane tvrd i gumast. Treba mu samo 6–7 minuta.

Punjeni portobello šampinjoni sa špinatom i fetom

2 porcije · Lako · Priprema: 8 min · Ukupno: 20 min · 190 °C

Veliki, mesnati šampinjoni punjeni špinatom s češnjakom, fetom i hrskavom korom od mrvica. Poslužite uz salatu i hrskavi kruh.

SASTOJCI

- 4 velika portobello šampinjona
- 1 žlica maslinova ulja
- 100 g mladog špinata
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 100 g fete, izmrvljene
- 6 cherry rajčica, narezanih na četvrtine
- 2 žlice suhih krušnih mrvica
- Prstohvat crnog papra i ½ žličice sušenog timijana

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 190 °C 3 minute.
2. Uklonite peteljke šampinjona i sitno ih nasjeckajte. Klobuke s vanjske strane premažite polovicom ulja.
3. Špinat stavite u zdjelu, prelijte kipućom vodom iz kuhala, ostavite 30 sekundi, zatim ocijedite. Iscijedite što više vode.

4. Špinat izmiješajte s nasjeckanim peteljkama, češnjakom, fetom, rajčicama, timijanom i paprom.
5. Smjesom napunite klobuke (listićima prema gore). Krušne mrvice izmiješajte s ostatkom ulja i pospite odozgo.
6. Pecite 10–12 minuta, dok šampinjoni ne postanu mekani i sočni, a posip zlatan.

Čuvanje: u hladnjaku do 1 dan; zagrijte na 180 °C 5 minuta dok ne budu vrući do jezgre. Sadrži mlijeko i gluten. Česta pogreška: neiscijeđen špinat – nadjev postane vodenast. Čvrsto ga pritisnite u cjedilu ili rukama.

Zdjele sa batatom i hrskavim slanutkom

2 porcije · Lako · Priprema: 8 min · Ukupno: 25 min · 200 °C

Mekan, začinjen batat i hrskavi slanutak na listovima salate uz kremasti preljev od limuna. Izdašno, šareno i bez mesa.

SASTOJCI

- 2 srednja batata (oko 500 g), oguljena i narezana na kockice od 1,5 cm
- 1 konzerva slanutka (400 g), ocijeđenog i osušenog
- 1½ žlice maslinova ulja
- 1 žličica dimljene paprike (crvene mljevene)
- 1 žličica mljevenog kumina
- ½ žličice soli
- 2 šake špinata ili miješane salate
- ¼ crvenog luka, tanko narezanog
- Za preljev: 3 žlice grčkog jogurta (ili tahini za varijantu bez mliječnih proizvoda), sok od ½ limuna, 1 mali režanj češnjaka (zdrobljen), 1–2 žlice vode, prstohvat soli

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. U velikoj zdjeli promiješajte batat i slanutak s uljem, paprikom, kuminom i solju.

3. Prebacite u košaru i pecite 16–18 minuta, protresite svakih 5 minuta.
4. Gotovo je kad je batat iznutra mekan, a na rubovima zlatan, i kad je slanutak hrskav.
5. U međuvremenu umutite sastojke za preljev.
6. Listove i luk podijelite u dvije zdjele, odozgo stavite vrući batat i slanutak te prelijte preljevom.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana (slanutak omekša; ponovno ga ohrskajte na 200 °C 3 minute). Sadrži mlijeko (jogurt) ili sezam (tahini). Varijacija: odozgo dodajte 100 g izmrvljene fete ili narezani avokado.

Brzi falafel s humusom i pitom

2–3 porcije (12 falafela) · Srednje · Priprema: 12 min · Ukupno: 25 min · 200 °C

Falafel s biljem od jedne konzerve slanutka, hrskav izvana i mekan iznutra. Punite ga u pitu s humusom i salatom.

SASTOJCI

- 1 konzerva slanutka (400 g), ocijeđenog i vrlo dobro osušenog
- ½ manje glavice luka, grubo nasjeckane
- 1 režanj češnjaka
- Velika šaka peršina i/ili korijandera (oko 15 g)
- 1 žličica mljevenog kumina
- 1 žličica mljevenog korijandera
- ½ žličice soli
- 3 žlice glatkog brašna
- ½ žličice praška za pecivo
- Sprej za ulje (ili 1 žlica ulja)
- Za posluživanje: 4 pite, 4 žlice humusa, naribana salata, narezana rajčica i krastavac

PRIPREMA

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

2. U multipraktik stavite luk, češnjak i začinsko bilje i usitnite. Dodajte slanutak, začine i sol te nekoliko puta pulsirajte dok smjesa ne izgleda kao grube mrvice (ne kao glatka pasta).
3. Umiješajte brašno i prašak za pecivo. Malo smjese stisnite u ruci: treba se držati zajedno. Ako je previše mokra, dodajte još 1 žlicu brašna.
4. Oblikujte 12 malih pljeskavica debljine oko 1,5 cm.
5. Stavite ih na papir za pečenje u košaru, dobro poprskajte uljem i pecite 12 minuta, okrenite na pola vremena i ponovno poprskajte.
6. Gotovi su kad su tamnozlatni i čvrsti. Pite zagrijte 1 minutu, zatim ih napunite humusom, salatom i falafelom.

Čuvanje: u hladnjaku do 3 dana; pečeni falafel može se zamrznuti do 2 mjeseca i zagrijati iz smrznutog na 190 °C 8 minuta dok ne bude vruć do jezgre. Sadrži gluten (brašno, pita) i sezam (humus). Česta pogreška: mokar slanutak – smjesa postane premekana za oblikovanje. Dobro ga osušite papirnatim ubrusom.

Ljepljiva cvjetača sa sezamom i rižom

2 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 25 min · 200 °C

Hrskavi cvjetići cvjetače u slatkom sezamovu umaku s češnjakom. Poslužena na riži, to je večera u stilu azijskog restorana od jednog povrća.

SASTOJCI

- 1 srednja cvjetača (oko 600 g), narezana na cvjetiće veličine zalogaja
- 3 žlice kukuruznog škroba
- 4 žlice vode
- Prstohvat soli
- Sprej za ulje (ili 1 žlica ulja)
- Za umak: 2 žlice sojina umaka, 2 žlice tekućeg meda (ili javorova sirupa), 1 žlica rižina octa, 1 žličica sezamova ulja, 1 režanj češnjaka (zdrobljen), 1 žličica naribanog đumbira
- 2 žličice sezama i 2 mlada luka (narezana), za posluživanje
- 2 vrećice gotove kuhane riže (po 250 g) ili riža kuhana na uobičajeni način

PRIPREMA

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

2. U velikoj zdjeli izmiješajte kukuruzni škrob, vodu i sol u rijetko tijesto. Dodajte cvjetaču i promiješajte dok se ne obloži.
3. Cvjetiće rasporedite u košaru (po potrebi u dvije serije), poprskajte uljem i pecite 14–16 minuta, protresite svakih 5 minuta.
4. U međuvremenu sastojke za umak kuhajte na laganoj vatri u maloj posudi 2 minute dok se malo ne zgusne. Rižu zagrijte prema uputi na pakiranju.
5. Cvjetača je gotova kad je zlatna i hrskava na rubovima te mekana kad je probodete nožem.
6. Cvjetaču promiješajte s umakom, pospite sezamom i mladim lukom te poslužite na riži.

Čuvanje: najbolje je jesti svježe; ostatak u hladnjaku stoji 1 dan. Sadrži soju, sezam i gluten (većina sojinih umaka). Varijacija: u umak dodajte 1 žličicu čili umaka ili upotrijebite cvjetiće brokule i pecite 10–12 minuta.

Hrskavi njoki s cherry rajčicama i mozzarellom

2 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 20 min · 200 °C

Kupovni njoki idu ravno iz pakiranja u air fryer i izlaze hrskavi i zlatni. Uz mekane rajčice i otopljenu mozzarellu okusom podsjećaju na lijenu pizzu.

SASTOJCI

- 500 g pakiranje svježih krumpirovih njoka
- 1 žlica maslinova ulja
- 250 g cherry rajčica
- 1 režanj češnjaka, narezan
- ½ žličice sušenog origana
- Prstohvat soli i crnog papra
- 125 g kuglica mozzarelle, natrgana na komade
- Nekoliko listova svježeg bosiljka

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Njoke promiješajte s polovicom ulja i razdvojite one koji su se slijepili. Pecite 8 minuta, dvaput protresite.
3. Rajčice promiješajte s ostatkom ulja, češnjakom, origanom, solju i paprom. Dodajte u košaru i pecite još 5 minuta, dok rajčice ne počnu pucati.

4. Sve prebacite u vatrostalnu posudu koja stane u košaru (ili ostavite u košari na podlošku), pospite mozzarellom i pecite 2–3 minute, dok se ne otopi.
5. Pospite bosiljkom i odmah poslužite.

Čuvanje: najbolje je jesti svježe; ostatak u hladnjaku stoji 1 dan i zagrijava se na 180 °C 5 minuta dok ne bude vruć do jezgre. Sadrži gluten i mlijeko. Česta pogreška: prethodno kuhanje njoka – nije potrebno; prokuhani njoki ostaju meki i lijepe se.

Hrskavi tofu sa slatkim čilijem i povrćem

2 porcije · Lako · Priprema: 10 min · Ukupno: 25 min · 200 °C

Ako mislite da ne volite tofu, probajte ga ovako. Air fryer čini vanjštinu hrskavom i zlatnom, a ljepljivi umak sve povezuje.

SASTOJCI

- 280 g čvrstog tofua u bloku
- 1 žlica sojina umaka
- 1 žlica kukuruznog škroba
- 1 žličica biljnog ulja
- 1 crvena paprika, narezana na komade
- 150 g graška mahunara ili slatkog graška u mahuni
- 3 žlice slatkog čili umaka
- 1 žlica soka od limete
- Za posluživanje: kuhana riža ili rezanci, nasjeckani korijander, nekoliko nasjeckanih kikirikija (po želji)

PRIPREMA

1. Tofu zamotajte u čistu krpu ili papirnati ubrus i rukama ga čvrsto pritišćite (ili stavite tešku tavu odozgo) 5 minuta kako biste iscijedili vodu. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Tofu narežite na kocke od 2 cm. Promiješajte sa sojinim umakom, zatim s kukuruznim škrobom dok se ne

obloži.

3. Tofu rasporedite u košaru, pokapajte uljem i pecite 8 minuta, jednom protresite.
4. Dodajte papriku i grašak mahunar, dobro protresite i pecite još 5–6 minuta.
5. Tofu je gotov kad je zlatan i hrskav izvana; povrće treba ostati malo čvrsto.
6. Slatki čili umak izmiješajte sa sokom od limete, sve promiješajte i poslužite na riži ili rezancima.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana (tofu malo omekša). Sadrži soju i gluten (većina sojinih umaka); kikiriki ako ga koristite. Česta pogreška: preskakanje cijeđenja – mokar tofu nikad neće postati hrskav.

Quesadille s crnim grahom, kukuruzom i sirom

2 porcije · Lako · Priprema: 8 min · Ukupno: 20 min · 180 °C

Hrskave tortilje punjene začinjenim grahom, kukuruzom šećercem i otopljenim sirom. Poslužite narezane na trokute uz salsu i kiselo vrhnje.

SASTOJCI

- 4 srednje pšenične tortilje
- 1 konzerva crnog graha (400 g), ocijeđenog i ispranog
- 100 g kukuruza šećerca (iz konzerve, ocijeđenog, ili smrznutog i odmrznutog)
- 1 žličica mljevenog kumina
- ½ žličice dimljene paprike (crvene mljevene)
- 2 mlada luka, narezana
- 100 g zrelog tvrdog sira, naribanog
- Sprej za ulje
- Za posluživanje: salsa od rajčice, kiselo vrhnje, kriške limete

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute.
2. U zdjeli vilicom grubo zgnječite polovicu graha. Umiješajte ostatak graha, kukuruz, kumin, papriku i mladi luk.

3. Četvrtinu smjese rasporedite po jednoj polovici svake tortilje, pospite četvrtinom sira i preklopite u polumjesec.
4. S obje strane poprskajte uljem. Stavite 2 quesadille u košaru (ili onoliko koliko ih stane ravno).
5. Pecite 3 minute, pažljivo okrenite lopaticom i pecite još 2–3 minute, dok ne postanu zlatne i hrskave, a sir se otopi. Ponovite s ostalima.
6. Svaku narežite na 3 trokuta i poslužite sa salsom, kiselim vrhnjem i limetom.

Čuvanje: nadjev u hladnjaku stoji do 3 dana; quesadille pecite svježe. Sadrži gluten i mlijeko. Savjet: ako se gornja tortilja podiže od ventilatora, pritisnite je malom metalnom rešetkom ili čačkalicom. Varijacija: u nadjev dodajte šaku nasjeckane paprike ili kuhanog špinata.

Fritule od tikvica, fete i metvice

2 porcije (8 fritula) · Lako · Priprema: 12 min · Ukupno: 25 min (30 min u dvije serije) · 200 °C

Lagane, zlatne fritule pune naribanih tikvica, slane fete i svježe metvice. Poslužite uz salatu od rajčice i žlicu jogurta.

SASTOJCI

- 2 srednje tikvice (oko 400 g), grubo naribane
- ½ žličice soli
- 100 g fete, izmrvljene
- 2 mlada luka, sitno narezana
- 1 žlica nasjeckane metvice (ili 1 žličica sušene)
- Fino naribana korica ½ limuna
- 1 jaje
- 60 g glatkog brašna
- ½ žličice praška za pecivo
- Sprej za ulje (ili 1 žlica ulja)
- Za posluživanje: obični jogurt, salata od rajčice

PRIPREMA

1. Naribane tikvice pomiješajte sa solju u cjedilu i ostavite 5 minuta. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Tikvice snažno iscijedite u čistoj krpi kako biste uklonili što više tekućine.

3. U zdjeli izmiješajte tikvice, fetu, mladi luk, metvicu, koricu limuna, jaje, brašno i prašak za pecivo u gusto tijesto.
4. Košaru obložite papirom za pečenje. Na papir stavljajte pune žlice smjese (svih 8 ako stanu s razmakom, inače po 4) i svaku spljoštite na debljinu oko 1,5 cm.
5. Poprskajte uljem i pecite 8–10 minuta, okrenite na pola vremena, dok ne postanu zlatne i čvrste u sredini. Ponovite s ostatkom smjese.
6. Poslužite tople uz jogurt i salatu od rajčice.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; zagrijte na 180 °C 4 minute dok ne budu vruće do jezgre. Sadrži mlijeko, jaja i gluten. Česta pogreška: neiscijeđene tikvice – fritule ostanu mekane i raspadaju se.

Večere iz jedne košare i prilozi

Kad su večeri najzauzetije, najbolja je večera ona koja se peče u jednoj košari i ostavlja gotovo ništa za pranje. Prvih pet recepata u ovom poglavlju potpuni su obroci. Zadnja četiri brzi su prilozi koji svaki komad piletine, ribe ili mesa iz prethodnih poglavlja pretvaraju u pun tanjur.

> **Savjet:** Vatrostalna posuda ili mali kalup za torte (oko 18–20 cm, s razmakom od najmanje 2 cm oko nje u košari) vrlo je korisna za večere iz jedne košare s umacima ili sokovima. Za vađenje upotrijebite kuhinjske rukavice – jako se zagrije.

Potpune večere

Piletina, chorizo i paprika iz jedne košare

2 porcije · Lako · Priprema: 8 min · Ukupno: 22 min · 200 °C

Dimljeni chorizo daje okus piletini i paprici dok se zajedno peku. Poslužite uz hrskavi kruh kojim ćete pokupiti crvene sokove bogate paprikom.

SASTOJCI

- 4 pileća zabatka bez kostiju i kože (oko 450 g), narezana na komade od 3 cm
- 70 g chorizoa za kuhanje, narezanog na kolutiće od 1 cm
- 1 crvena i 1 žuta paprika, narezane na komade od 3 cm
- 1 crveni luk, narezan na kriške
- 1 žlica maslinova ulja
- 1 žličica dimljene paprike (crvene mljevene)
- ½ žličice sušenog origana
- ½ žličice soli
- 2 žlice nasjeckanog peršina i hrskavi kruh, za posluživanje

PRIPREMA

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

2. U veliku zdjelu stavite sve osim peršina i kruha i dobro promiješajte.
3. Prebacite u košaru (ili u vatrostalnu posudu u košari kako biste sačuvali sokove) i rasporedite.
4. Pecite 15–17 minuta, protresite ili promiješajte svakih 5 minuta.
5. Gotovo je kad je piletina zlatna i na najdebljem komadu dosegne 75 °C, bez ružičaste unutrašnjosti, a paprika je mekana i zapečena na rubovima.
6. Pospite peršinom i poslužite s kruhom.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; može se zamrznuti do 2 mjeseca. Jednom zagrijte dok ne bude vruće do jezgre. Sadrži gluten (kruh). Varijacija: za izdašniju večeru bez kruha zadnjih 5 minuta dodajte ocijeđenu konzervu bijelog graha (400 g).

Losos, šparoge i cherry rajčice iz jedne košare

2 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 17 min · 200 °C

Svježa, šarena večera uz vrlo malo posla. Kad šparoge nisu u sezoni, jednako dobro idu brokula ili zeleni grah.

SASTOJCI

- 2 fileta lososa s kožom (oko 120 g svaki)
- 200 g šparoga, odlomljenih drvenastih krajeva
- 150 g cherry rajčica
- 1 žlica maslinova ulja
- Fino naribana korica i sok ½ limuna
- 1 žličica sušenog kopra (ili 1 žlica nasjeckanog svježeg kopra)
- Prstohvat soli i crnog papra
- Topli mladi krumpir ili hrskavi kruh, za posluživanje

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Šparoge i rajčice promiješajte s polovicom ulja i prstohvatom soli.
3. Lososa osušite, premažite ostatkom ulja, koricom limuna, koprom, solju i paprom.
4. Povrće stavite u košaru, a lososa položite odozgo, kožom prema dolje. Pecite 9–11 minuta.

5. Gotovo je kad se losos lako raspada na najdebljem dijelu, šparoge su mekane s malo zalogaja, a rajčice počinju pucati.
6. Pokapajte sokom limuna i poslužite.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; vrlo je dobro hladno kao salata. Sadrži ribu. Česta pogreška: vrlo debele šparoge možda trebaju 2 minute više – pecite ih same 2 minute prije dodavanja lososa.

Kobasice, bijeli grah i rajčice iz jedne košare

2 porcije · Lako · Priprema: 6 min · Ukupno: 25 min · 200 °C, zatim 180 °C

Topla večera nalik varivu, bez ijedne posude na štednjaku. Kobasice se prvo zapeku, a zatim završe u dimljenom umaku od rajčice i graha.

SASTOJCI

- 4 svinjske kobasice, svaka narezana na 3 komada
- 1 manji crveni luk, narezan na tanke kriške
- 1 konzerva bijelog graha (400 g), ocijeđenog
- 200 g cherry rajčica, prepolovljenih
- 150 ml pasirane rajčice
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- 1 žličica dimljene paprike (crvene mljevene)
- ½ žličice sušenog timijana
- Šaka mladog špinata (oko 50 g)
- Prstohvat soli i crnog papra

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Komade kobasica i luk stavite u vatrostalnu posudu koja stane u košaru. Pecite 8 minuta, jednom promiješajte, dok kobasice ne porumene.

3. Umiješajte grah, rajčice, pasiranu rajčicu, češnjak, papriku, timijan, sol i papar.
4. Smanjite temperaturu na 180 °C i pecite 8–10 minuta, promiješajte na pola vremena, dok ne zakipi.
5. Provjerite da kobasice u sredini dosegnu 75 °C, bez ružičastog mesa.
6. Umiješajte špinat dok ne uvene i poslužite u zdjelicama, po želji s kruhom.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; može se zamrznuti do 3 mjeseca. Jednom zagrijte dok ne bude vruće do jezgre. Kobasice često sadrže gluten (krušne mrvice) – provjerite pakiranje. Varijacija: za vegetarijansku verziju upotrijebite vegetarijanske kobasice i dodajte ih tek zadnjih 10 minuta.

Riža s kozicama i chorizom iz jedne košare

2 porcije · Lako · Priprema: 6 min · Ukupno: 20 min · 200 °C

Brza večera inspirirana španjolskim jelima od riže, od gotove kuhane riže. Chorizo ispušta dimljeno ulje i sve boji toplom narančastom bojom.

SASTOJCI

- 70 g chorizoa za kuhanje, narezanog na kockice
- 1 crvena paprika, narezana na kockice
- 2 mlada luka, narezana
- 2 vrećice gotove kuhane riže (po 250 g), obične ili s rajčicom
- ½ žličice dimljene paprike (crvene mljevene)
- ¼ žličice mljevene kurkume
- 100 ml vruće pileće ili povrtne juhe
- 200 g sirovih oljuštenih kozica (odmrznutih ako su smrznute)
- 100 g smrznutog graška
- Kriške limuna i nasjeckani peršin, za posluživanje

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Chorizo i papriku stavite u vatrostalnu posudu koja stane u košaru. Pecite 4 minute, dok chorizo ne ispusti

ulje.

3. Prstima razdvojite rižu u vrećici. Umiješajte je u posudu s mladim lukom, paprikom, kurkumom i juhom.
4. Pecite 4 minute. Umiješajte kozice i grašak, utisnite ih u rižu.
5. Pecite još 5–6 minuta, jednom promiješajte, dok kozice ne postanu ružičaste sa svih strana, a riža vruća do jezgre.
6. Poslužite s kriškama limuna i peršinom.

Čuvanje: pojedite isti dan. Ako vam ostane, brzo ohladite, držite u hladnjaku najviše 1 dan i jednom zagrijte dok ne bude vruće do jezgre – s kuhanom rižom treba pažljivo postupati. Sadrži rakove.
Varijacija: umjesto kozica upotrijebite 200 g narezanih pilećih prsa, dodanih s rižom, i provjerite da dosegnu 75 °C.

Piletina s limunom i paprom uz tikvicu i crveni luk

2 porcije · Lako · Priprema: 7 min · Ukupno: 22 min · 200 °C

Komadići pilećih prsa s mekanom tikvicom, slatkim crvenim lukom te puno crnog papra i limuna. Svježe i jednostavno.

SASTOJCI

- 2 pileća prsa (oko 300 g), narezana na komade od 3 cm
- 1 velika tikvica, narezana na polumjesece od 2 cm
- 1 crveni luk, narezan na kriške
- 1 žlica maslinova ulja
- Fino naribana korica 1 limuna i sok ½ limuna
- 1 žličica grubo mljevenog crnog papra
- ½ žličice granuliranog češnjaka
- ½ žličice soli
- Kuskus, riža ili lepinje, za posluživanje

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Piletinu, tikvicu i luk promiješajte s uljem, koricom limuna, paprom, češnjakom i solju.
3. Rasporedite u košaru i pecite 14–16 minuta, protresite svakih 5 minuta.

4. Gotovo je kad je piletina zlatna i potpuno bijela iznutra (75 °C), a tikvica mekana sa smeđim rubovima.
5. Pokapajte sokom limuna i poslužite.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana. Jednom zagrijte dok ne bude vruće do jezgre. Česta pogreška: presitno rezanje tikvice – raskuha se prije nego što se piletina ispeče. Komadi neka ostanu krupni.

Brzi prilozi

Hrskavi zgnječeni krumpiri s češnjakom

2–3 porcije · Lako · Priprema: 6 min · Ukupno: 22 min · 200 °C

Mali krumpirići omekšani u mikrovalnoj, spljošteni i ohrskavljeni u air fryeru. Hrskavi rubovi, mekana sredina – idu uz sve.

SASTOJCI

- 500 g sitnog mladog krumpira, otprilike iste veličine
- 1 žlica maslinova ulja
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- ½ žličice morske soli i prstohvat crnog papra
- ½ žličice sušenog ružmarina ili timijana
- 1 žlica nasjeckanog peršina (po želji)

PRIPREMA

1. Krumpir stavite u posudu pogodnu za mikrovalnu s 2 žlice vode. Pokrijte tanjurom i zagrijavajte u mikrovalnoj na punoj snazi 6–8 minuta, dok nož ne uđe lako. Ocijedite.
2. U međuvremenu zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
3. Krumpire stavite na dasku i svaki pritisnite dnom čaše ili tucalom za krumpir dok ne bude debeo oko 1,5 cm.

4. Izmiješajte ulje, češnjak, sol, papar i začinsko bilje. Premažite krumpire s obje strane.
5. Rasporedite u košaru u jednom sloju i pecite 10–12 minuta, dok ne postanu tamnozlatni i hrskavi na rubovima.
6. Pospite peršinom i poslužite.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; ponovno ohrskajte na 200 °C 4–5 minuta. Česta pogreška: gnječenje dok su u sredini još sirovi – raspadnu se na komade. Provjerite da su potpuno mekani. Varijacija: zadnje 2 minute dodajte malo naribanog parmezana.



Zgnječeni krumpiri: hrskavi rubovi, mekana sredina.

Foto: Gzen92 / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Pečena brokula s češnjakom i parmezanom

2–3 porcije · Lako · Priprema: 3 min · Ukupno: 12 min · 200 °C

Brokula s hrskavim, orašastim rubovima – čak i oni koji ne vole brokulu često je vole ovako.

SASTOJCI

- 1 glavica brokule (oko 350 g), narezana na cvjetiće
- 1 žlica maslinova ulja
- 1 režanj češnjaka, zdrobljen
- Prstohvat soli i čili pahuljica
- 15 g parmezana (ili drugog tvrdog sira), sitno naribanog
- Malo soka limuna

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 200 °C 3 minute.
2. Brokulu promiješajte s uljem, češnjakom, solju i čilijem.
3. Pecite 6–8 minuta, na pola vremena protresite, dok ne omekša i dobije hrskave, zapečene vrhove.
4. Prebacite u zdjelu, pospite sirom i prokapajte limunovim sokom te poslužite.

Čuvanje: u hladnjaku do 2 dana; jedite hladno u salatama. Sadrži mlijeko. Česta pogreška: mokra brokula – ako je perete, dobro je osušite, inače se kuha na pari umjesto da se peče.

Mrkva i pastrnjak pečeni s medom

3–4 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 22 min · 190 °C

Slatko, ljepljivo korjenasto povrće koje okusom podsjeća na nedjeljni ručak, ali bilo koji dan u tjednu. Savršeno uz svinjske kotlete, kobasice ili piletinu.

SASTOJCI

- 3 srednje mrkve (oko 300 g)
- 2 srednja pastrnjaka (oko 300 g)
- 1 žlica maslinova ulja
- ½ žličice soli i prstohvat crnog papra
- ½ žličice sušenog timijana
- 1 žlica tekućeg meda

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 190 °C 3 minute.
2. Mrkvu i pastrnjak oljuštite i narežite na štapiće debljine oko 1,5 cm i dužine 7 cm. Kod velikih pastrnjaka izrežite drvenastu srž.
3. Promiješajte s uljem, solju, paprom i timijanom.
4. Pecite 12 minuta, dvaput protresite.
5. Pokapajte medom, dobro protresite i pecite još 3–4 minute, dok ne omekšaju i na rubovima se ne karameliziraju.

Čuvanje: u hladnjaku do 3 dana; zagrijte na 190 °C 4–5 minuta dok ne bude vruće do jezgre. Varijacija: umjesto meda upotrijebite javorov sirup ili medu dodajte 1 žličicu senfa sa zrnima. Česta pogreška: prerano dodavanje meda – zagori prije nego što povrće omekša.

Brzi kruh s češnjakom i biljem

2–4 porcije · Lako · Priprema: 5 min · Ukupno: 11 min · 180 °C

Zlatan kruh s maslacem i češnjakom koji je gotov za nekoliko minuta. Taman uz okruglice, kozice i večere iz jedne košare iz ove knjige.

SASTOJCI

- 1 mali baguette ili 2 poluispečene lepinjice (oko 150 g)
- 40 g omekšalog maslaca
- 1 veliki režanj češnjaka, zdrobljen
- 1 žlica nasjeckanog peršina (ili 1 žličica sušene mješavine začinskog bilja)
- Prstohvat soli
- 30 g naribane mozzarelle ili zrelog tvrdog sira (po želji)

PRIPREMA

1. Zagrijte air fryer na 180 °C 3 minute.
2. Izmiješajte maslac, češnjak, peršin i sol.
3. Kruh prerežite uzdužno na pola (ili na debele kriške, ne sasvim do kraja) kako bi stao u košaru.
4. Češnjakov maslac namažite na prerezane strane. Po želji dodajte sir.
5. Pecite, prerezanom stranom prema gore, 4–6 minuta, dok ne postane zlatan i hrskav na rubovima (a sir ne zapjeni).

Čuvanje: najbolje je jesti toplo; češnjakov maslac u hladnjaku stoji do 1 tjedan i može se zamrznuti 3 mjeseca. Sadrži gluten i mlijeko. Česta pogreška: pečenje na višoj temperaturi – rubovi zagore prije nego što se maslac upije.

Tablica vremena i temperatura te rješavanje problema

Ovo poglavlje koristite kad god nešto pripremate bez recepta. Tablica daje polazište za 49 svakodnevnih namirnica. Sjetite se zlatnih pravila iz 2. poglavlja: zagrijte air fryer 3 minute, pecite u jednom sloju, protresite ili okrenite na pola vremena i prvi put provjerite 2–3 minute prije kraja.

Vremena i temperature za 49 svakodnevnih namirnica

Vremena vrijede za prethodno zagrijani air fryer s košarom od oko 4–6 litara. Modelima u obliku pećnice i donjoj polici može trebati 1–3 minute više.

Piletina i perad

Namirnica	Veličina / priprema	Temperatura	Vrijeme	Gotovo kad
Pileća prsa, cijela	Oko 150–180 g, spljoštena na 2 cm	190 °C	15–18 min, okrenuti na pola vremena	75 °C u sredini
Trakice pilećih prsa	Debljine 1 cm	200 °C	10–12 min, protresti	75 °C, bijelo kroz cijelo meso

Namirnica	Veličina / priprema	Temperatura	Vrijeme	Gotovo kad
Pileći mini fileti	Cijeli	200 °C	9–10 min, okrenuti na pola vremena	75 °C
Pileći zabatci bez kostiju	Otvoreni i spljošteni	200 °C	16–18 min, okrenuti na pola vremena	75 °C, rubovi zlatni
Pileći zabatci s kostima i kožom	Cijeli	190 °C	22–25 min, okrenuti na pola vremena	75 °C uz kost, koža hrskava
Pileći bataci	Cijeli, s kožom	190 °C	22–25 min, dvaput okrenuti	75 °C uz kost
Pileća krilca	Odvojena, osušena	200 °C	20–22 min, dvaput protresti	75 °C, koža hrskava
Komadi piletine na ražnjićima	Kocke od 3 cm	200 °C	12–14 min, okrenuti na pola vremena	75 °C
Odresci od purećih prsa	Debljine 1–1,5 cm	190 °C	10–12 min, okrenuti na pola vremena	75 °C

Riba i plodovi mora

Namirnica	Veličina / priprema	Temperatura	Vrijeme	Gotovo kad
Fileti lososa	Oko 120 g, debljine 2,5–3 cm	200 °C	8–10 min	Lako se raspada, neprozirno
Fileti bakalara ili oslića	Oko 140 g, debeli	200 °C	10–12 min	Lako se raspada
Tanki fileti bijele ribe	Pangasius, iverak, oko 1 cm	200 °C	7–8 min	Lako se raspada
Fileti skuše ili pastrve	S kožom	200 °C	6–8 min	Koža hrskava, meso se raspada
Kozice, sirove	Oljuštene	200 °C	5–7 min, protresti	Ružičaste sa svih strana, savijene
Smrznuti panirani riblji fileti	Izravno iz zamrzivača	200 °C	14–16 min, okrenuti na pola vremena	Zlatni, vrući iznutra
Riblje pljeskavice, domaće	Debljine 1,5 cm	200 °C	9–10 min, okrenuti na pola vremena	Zlatne, čvrste u sredini

Govedina, svinjetina i janjetina

Namirnica	Veličina / priprema	Temperatura	Vrijeme	Gotovo kad
Odrezak (kontrafile) ili goveđi but	Debljine 2,5 cm	200 °C	7–8 min polupečeno, 9–10 min srednje pečeno	52–55 °C polupečeno, 60 °C srednje pečeno
Trakice junetine, u kori	Debljine 5 mm	200 °C	8–10 min, protresti	Hrskavo i zapečeno
Goveđe pljeskavice, domaće	Oko 120 g, debljine 2 cm	190 °C	10–12 min, okrenuti na pola vremena	75 °C, bez ružičastog
Okruglice (okruglice)	Veličine oraha	200 °C	8–10 min, protresti	75 °C
Svinjski kotleti bez kosti	Debljine 2 cm	200 °C	12–14 min, okrenuti na pola vremena	70 °C
Medaljoni od svinjskog filea	Debljine 2,5 cm	200 °C	10–12 min, okrenuti na pola vremena	70 °C
Svinjske kobasice	Standardne veličine	180 °C	14–16 min, često okretati	75 °C, ravnomjerno zapečene
Odrezak od šunke	Debljine 1 cm	200 °C	8–10 min, okrenuti na pola vremena	70 °C

Namirnica	Veličina / priprema	Temperatura	Vrijeme	Gotovo kad
Kriške slanine	Slanina za pečenje	180 °C	6–9 min	Hrskavo koliko želite
Janjeći kotleti	Debljine 2 cm	200 °C	8–10 min, okrenuti na pola vremena	Dobro zapečeni; ružičasti ili prepečeni po želji
Janjeće koftice	Duge 10 cm	200 °C	10–12 min, okrenuti na pola vremena	75 °C

Povrće, krumpir i vegetarijanska jela

Namirnica	Veličina / priprema	Temperatura	Vrijeme	Gotovo kad
Cvjetići brokule	Veličine zalogaja, 1 žlica ulja	200 °C	6–8 min, protresti	Mekano, hrskavi vrhovi
Cvjetići cvjetače	Veličine zalogaja	200 °C	12–15 min, protresti	Zlatni rubovi, mekano
Paprika i luk	Trakice ili komadi od 3 cm	200 °C	10–12 min, protresti	Mekano, zapečeni rubovi
Tikvica	Polumjeseci od 2 cm	200 °C	10–12 min, protresti	Mekano, smeđi rubovi
Šparoge	Srednje debele	200 °C	6–8 min	Mekane, ali čvrste na zalogaj

Namirnica	Veličina / priprema	Temperatura	Vrijeme	Gotovo kad
Zeleni grah	Očišćen	200 °C	7–8 min, protresti	Mekan, nekoliko smeđih mrlja
Šampinjoni	Prepolovljeni	200 °C	6–8 min, protresti	Zlatni, sočni
Cherry rajčice	Cijele	200 °C	5–6 min	Počinju pucati
Mali klipovi kukuruza	Premazani uljem	200 °C	12–15 min, okrenuti	Mekani, zlatne mrlje
Štapići mrkve i pastrnjaka	Debljine 1,5 cm	190 °C	15–16 min, protresti	Mekano, karamelizirano
Kockice batata	1,5 cm	200 °C	16–18 min, protresti	Mekano iznutra, zlatni rubovi
Mladi krumpir, prepolovljen	Sirov, 1 žlica ulja	200 °C	18–20 min, protresti	Mekan iznutra, zlatan izvana
Pečeni krumpir u ljusci	Srednji (250 g), izbockan	200 °C	40–45 min (ili mikrovalna 6 min, zatim 12–15 min)	Mekan kad se stisne
Halloumi	Kriške od 1 cm	200 °C	6–8 min	Zlatan na rubovima
Čvrsti tofu	Kocke od 2 cm, ocijeđene	200 °C	12–14 min, protresti	Zlatan i hrskav

Namirnica	Veličina / priprema	Temperatura	Vrijeme	Gotovo kad
Slanutak iz konzerve	Ocijeđen, osušen, 1 žličica ulja	200 °C	14–16 min, protresti	Hrskav
Svježi njoki	Iz pakiranja, 1 žličica ulja	200 °C	10–13 min, protresti	Zlatni i hrskavi
Jaje u kalupiću	Namašćen kalupić	200 °C	4–5 min	Bjelanjak stegnut, žumanjak mekan

Kruh i podgrijavanje

Namirnica	Veličina / priprema	Temperatura	Vrijeme	Gotovo kad
Kruh s češnjakom	Prepolovljeni baguette	180 °C	4–6 min	Zlatni rubovi
Tortilje, pite, naan (zagrijavanje)	Cijele	180 °C	1–2 min	Tople i mekane
Ostatak pizze	Kriške	180 °C	3–4 min	Hrskav đon, vrući sir
Ostatak kuhanog mesa ili variva	U vatrostalnoj posudi	180 °C	6–10 min, promiješati na pola vremena	Vruće do jezgre (samo jednom)

> **Savjet:** Svoja vremena zapišite na marginu ili na papirić zalijepljen unutar kuhinjskog ormarića. Nakon nekoliko tjedana imat ćete tablicu napravljenu točno za vaš air fryer.

Rješavanje problema

Hrana je razmekšana ili blijeda

- **Previše u košari.** Pecite u jednom sloju, po potrebi u dvije serije.
- **Hrana je bila mokra.** Meso, ribu, tofu i povrće osušite papirnatim ubrusom prije ulja.
- **Bez ulja.** Lagani sprej ili 1 žličica ulja čini hranu zlatnom.
- **Bez prethodnog zagrijavanja.** Zagrijte 3 minute kako bi hrana odmah počela hrskati.
- **Nije protresena.** Protresite ili okrenite na pola vremena kako bi svaka strana dobila vrući zrak.
- **Hrana s umakom.** Umake dodajte na kraju ili pecite u posudi i prihvatite mekši završetak.

Hrana je suha

- **Predugo pečeno.** Provjerite 2–3 minute prije kraja i upotrijebite termometar: piletinu izvadite na 75 °C, a svinjetinu na 70 °C.

- **Nejednaka debljina.** Pileća prsa spljoštite na ujednačenih 2 cm ili upotrijebite zabatke, koji ostaju sočniji.
- **Previše nemasno meso bez obloge.** Marinada s malo ulja, jogurta ili glazura štiti nemasno meso.
- **Bez odmora.** Odreske, kotlete i pileća prsa ostavite da odmore 2–3 minute prije rezanja.
- **Mali, tanki komadi na niskoj temperaturi.** Tanka hrana najbolje se peče vruće i brzo (200 °C).

Izvana zagorjelo, iznutra sirovo

- **Temperatura previsoka za veličinu.** Za debele komade (piletina s kostima, veliki kotleti, pečeni krumpir u ljusci) smanjite na 180–190 °C i pecite malo dulje.
- **Šećer dodan prerano.** Med, slatki čili umak, kečap i glazure brzo zagore. Dodajte ih na pola vremena ili zadnjih 3–5 minuta.
- **Hrana preblizu grijaćem elementu.** Kod modela u obliku pećnice za debelu hranu upotrijebite srednju ili donju policu. Kod modela s košarom ne slažite hranu previsoko.
- **Krušne mrvice prebrzo tamne.** Smanjite na 180 °C ili ih djelomično prekrijte komadom folije (čvrsto uvučenom da je ventilator ne podigne).
- **Smrznuto u sredini.** Meso i ribu potpuno odmrznite u hladnjaku, osim ako na pakiranju piše „peći smrznuto”.

Ostali česti problemi

Problem	Zašto se događa	Što učiniti
Bijeli dim	Masnoća kaplje u ladicu i zagorijeva	Ispraznite masnoću između serija; kod masnog mesa ulijte 2–3 žlice vode u ladicu ispod košare.
Crni dim	Nešto gori ili je papir dotaknuo grijaći element	Odmah isključite i izvucite utikač. Pustite da se ohladi i provjerite unutrašnjost. Nikad ne koristite papir bez hrane na njemu.
Hrana se lijepi za košaru	Nema ulja ili je presvlaka istrošena	Košaru lagano premažite uljem ili upotrijebite papir za pečenje ili silikonski podložak.
Kora otpada	Hrana je previše mokra ili je prerano okrenuta	Osušite hranu, čvrsto utisnite oblogu i pričekajte da se donja strana stegne prije okretanja.
Lagana hrana leti uokolo	Ventilator je podiže (špinat, tanke tortilje, slobodni papir)	Pritisnite je težom hranom ili je pridržite malom metalnom rešetkom ili čačkalicom.
Neujednačena boja	Komadi različite veličine ili bez protresanja	Režite ujednačeno i protresite dva ili tri puta.

Kontrolni popis: prije nego pritisnete start

- □ Air fryer na ravnoj, vatrostalnoj podlozi s prostorom sa svih strana
- □ Ladica bez stare masnoće

- □ Zagrijan 3 minute
- □ Hrana osušena i lagano premazana uljem
- □ Jedan sloj, s razmakom između komada
- □ Papir ili podložak pritisnut hranom
- □ Tajmer postavljen – i podsjetnik za protresanje ili okretanje na pola vremena
- □ Termometar spreman za meso