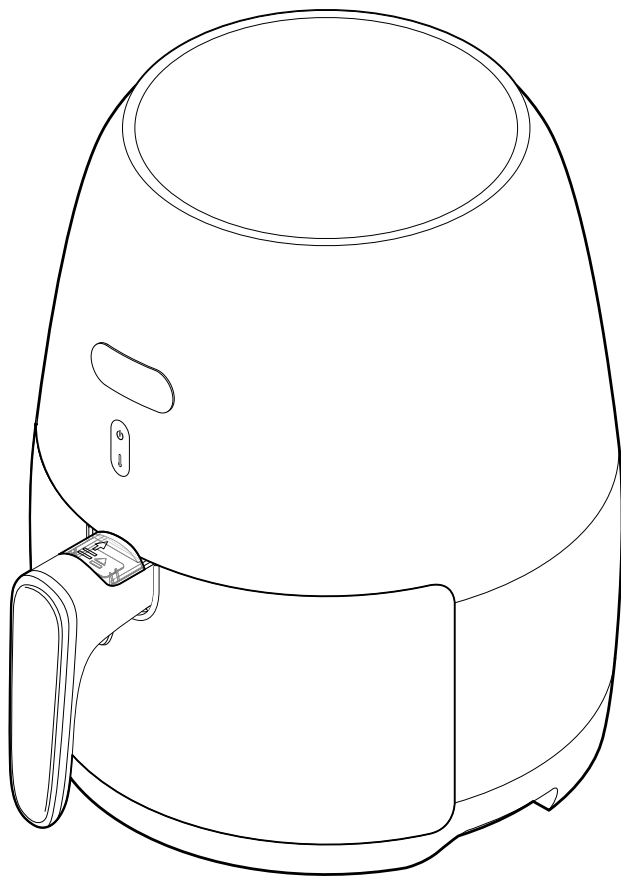


Digitális forrólevegős sütő



Receptek

Fagyasztott hasáburgonya

Hozzávalók 2 személyre

200 g fagyasztott hasáburgonya

5 ml olívaolaj

só ízlés szerint

Elkészítés

1. Vegye ki a fagyasztóból a hasáburgonyát kb. 20 perccel sütés előtt, és hagyja kiolvadni. Távolítsa el róla az esetleges jégkristályokat, és papírtörlővel törölgesse szárazra. Így a hasábok később egyenletesen ropogósra sülnek.
2. Tegye a burgonyát egy tálba, majd egy konyhai ecset segítségével kenje be a hasábokat az olívaolajjal. Az olajat közvetlenül a burgonyára is locsolhatja - utána alaposan keverje el, hogy minden darab egyenletesen olajos legyen.

Sütés

3. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
4. Tegye a hasáburgonyát a kosárba, a sütési időt pedig állítsa 12-16 percre. Sütés közben egyszer-kétszer rázogassa meg a kosarat.
5. Tálalás előtt ízlés szerint sózza meg a kész burgonyát.

Házi hasáburgonya

Hozzávalók 2 személyre

200 g burgonya, hasábokra vágva

5 ml olívaolaj

só ízlés szerint

Elkészítés

1. Hámozza meg a burgonyát, és vágja vékony hasábokra. Mossa meg a hasábokat, majd alaposan törölje szárazra papírtörlővel.
2. Tegye a burgonyát egy tálba, majd egy konyhai ecset segítségével kenje be a hasábokat az olívaolajjal. Az olajat közvetlenül a burgonyára is locsolhatja - utána alaposan keverje el, hogy minden darab egyenletesen olajos legyen.

Sütés

3. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
4. Helyezze a hasábokat a kosárba. Csökkentse a sütési hőmérsékletet 180 °C-ra, a sütési időt pedig állítsa be 18-25 percre. Sütés közben 10 percenként rázogassa meg a kosarat.
5. Tálalás előtt ízlés szerint sózza meg a kész burgonyát.

Házi steakburgonya

Hozzávalók 2 személyre

200 g burgonya, gerezdekre vágva

5 ml olívaolaj

só ízlés szerint

Elkészítés

1. Vágja fel a hámozatlan burgonyákat 6 gerezdre. Mossa meg a gerezdeket, majd alaposan törölje szárazra papírtörülkövel.
2. Tegye a burgonyát egy tálba, majd egy konyhai ecset segítségével kenje be a gerezdeket az olívaolajjal. Az olajat közvetlenül a burgonyára is locsolhatja - utána alaposan keverje el, hogy minden darab egyenletesen olajos legyen.

Sütés

3. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
4. Helyezze a hasábokat a kosárba. Csökkentse a sütési hőmérsékletet 180 °C-ra, a sütési időt pedig állítsa be 18-25 percre. Sütés közben 10 percenként rázogassa meg a kosarat.
5. Tálalás előtt ízlés szerint sózza meg a kész steakburgonyát.

Fagyasztott krokett

Hozzávalók 4 személyre

200 g fagyasztott krokett

Elkészítés

1. A krokettet csak közvetlenül sütés előtt vegye ki a fagyasztóból - nem szabad kiolvasztani. Távolítsa el róluk az esetleges jégkristályokat, és papírtörülkövel törölgesse szárazra. Ezáltal a krokettek egyenletesen ropogósra sülnek.

Sütés

2. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
3. Tegye a kroketteket a kosárba, a sütési időt pedig állítsa be 5-10 percre. Sütés közben egyszer-kétszer rázogassa meg a kosarat, hogy a krokettek egyenletesen barnuljanak.

Fagyasztott csirke falatok

Hozzávalók 3 személyre

200 g fagyasztott csirke falatok

Elkészítés

1. Vegye ki a fagyasztóból a csirke falatokat kb. 20 perccel sütés előtt, és hagyja kiolvadni. Távolítsa el róla az esetleges jégkristályokat, és papírtörülővel törölgesse szárazra. Ezáltal a csirke falatok egyenletesen ropogósra sülnek.

Sütés

2. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
3. Tegye a csirke falatokat a kosárba, a sütési időt pedig 10-15 percre állítsa be.
Sütés közben egyszer-kétszer rázogassa meg a kosarat, hogy a csirke falatok egyenletesen ropogósra süljenek.

Házi csirke falatok mézes-mustáros mártásban

Hozzávalók 4 személyre

A csirke falatokhoz:

2 szelet fehér kenyér szétmorzsolva
egy kevés csípős pirospaprika
5 ml olívaolaj
250 g felkockázott csirkemellfilé
1 gerezd fokhagyma, szétnyomva
1 tojássárgája
só és feketebors
2 tojásfehérje
búzaliszt, zsemlemorzsa

A mézes-mustáros mártáshoz:

80 ml mustár, 80 ml méz

1 csipet fahéj, 1 csipet só

Csirke falatok elkészítése

1. A kenyeret és a pirospaprikát keverje a turmixgépben puha, könnyű tésztává. Adja hozzá az olívaolajat, majd töltse át a masszát egy tálbá.
2. Aprítsa fel a felkockázott húst a turmixgépben, adja hozzá a tojássárgáját, a fokhagymát, valamint só-t-borsot ízlés szerint.
3. Adja a kenyérmasszát a húsmasszához, és kézzel dolgozza homogén, formázható anyaggá.
4. A tojásfehérjét verje fel egy külön táliban.
5. Formázzon a húskeverékből 10 kis falatkát. Panírozza be a falatokat: forgassa először a lisztbe, majd a tojásfehérjébe, végül a zsemlemorzsaiba.

Mézes-mustáros mártás elkészítése

6. Keverjen össze minden hozzávalót, és a mártás tálalható.

Sütés

7. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
8. Helyezze a csirke falatokat a kosár aljába, majd vékonyan kenje be őket olívaolajjal. A sütési időt állítsa be 15 percre.
Fordítsa meg a csirke falatokat a sütési idő felénél, hogy mindkét oldaluk ropogósra süljön.

Falafel

Hozzávalók 4 személyre

A falafelhez:

500 g száraz csicseriborsó

(éjszakára áztassa be)

friss mentalevél

2-3 db szír lepénykenyér vagy pita,
aprítva

tej a megkenéshez

5 ml fokhagymakrém (sótlan)

(elhagyható)

só és bors

1/2 citrom leve

A tahini mártáshoz:

5 ml tahini (szezámkrem)

1/2 citrom leve

120 ml víz

1/2 gerezd fokhagyma, szétnyomva

Falafel készítése

1. Csepegtesse le a beáztatott csicseriborsót.
Keverje össze egy tálban a kenyérdarabokat, mentát, csicseriborsót, fokhagymakrémet és a fél citrom levét. Adjon hozzá sót és borsot, majd keverje el jól az egészet.
Adjon hozzá egy kis tejet, majd hagyja a tálat egy fél órán át pihenni, amíg a massa felszívja a tejet.
2. Végül keverje át még egyszer az egészet. A massa legyen puha, de elég szilárd ahhoz, hogy golyókat formázhasson belőle.
3. Formázzon kb. golflabda nagyságú golyókat, majd kissé nyomja le őket.

Tahini mártás elkészítése

4. Keverjen össze minden hozzávalót, és a mártás tálalható.

Sütés

5. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
6. Tegyen egy rétegben falafel golyókat a kosárba, a sütési időt pedig állítsa be 15 percre.
Fordítsa meg a falafeleket a sütési idő felénél, hogy egyenletesen süljenek. Szükség szerint növelheti a sütési időt további 5 perccel.

Csirkés batyu

Hozzávalók 4 személyre

500 g csirkemell

(3-4 db mellfilé)

1 közepes hagyma, felkockázva

1 gerezd fokhagyma, szétnyomva

1 hámozott, kockázott paradicsom

5 ml olívaolaj

petrezselyem, aprított hagyma ízlés szerint

10 g tyúkhúsleves kocka

ízlés szerint aprított olívbogyó

450 g leveles tészta

tojássárgája a megkenéshez

Tipp: Tehet a batyukba pálmaszív-, kukorica- vagy sajtkrémet is!

Elkészítés

1. Főzze meg a csirkemellet, majd tegye félre.
2. Forrósítson olívaolajat egy serpenyőben, majd süsse a hagymát üvegesre - vigyázzon, hogy ne barnuljon meg. Adja hozzá a fokhagymát, majd röviden pirítsa együtt a keveréket. Kockázza fel a főtt csirkemellet, majd tegye a húst is a serpenyőbe.
3. Oldja fel a leveskockát kb. 120 ml forró vízben, majd öntse a húshoz.
4. Adja hozzá a paradicsomot, petrezselymet, hagymát és az olívbogyót, majd jól keverje át az egészet. Kis lángon párolja a keveréket. A töltelék ne legyen túlságosan folyékony.

5. Formázzon a leveles tésztából batyukat, töltsen meg őket a hústöltelékkel. A tészta széleit jól nyomja össze egy villával, hogy a töltelék ne folyhasson ki. Végül kenje meg a batyukat tojássárgájával.

Sütés

6. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
7. Négyesével tegye a batyukat a kosár aljába, a sütési időt pedig állítsa be 9 percre. Rázogassa meg a kosarat 3 percenként, hogy a batyuk ne ragadjanak össze.

Húsos krokettek

Hozzávalók 4 személyre

200 g búzaliszt
200 g darált hús
400 ml forrásban lévő víz
1/2 hagyma, felkockázva
1 ek. búzaliszt
Ízlés szerint menta, bors és só

Elkészítés

1. A lisztet tegye egy tepsibe, öntsön rá lobogó forró vizet, majd hagyja 5 percig állni. A felesleges vizet itassa fel egy tiszta konyharuhával.
2. Adja hozzá a darált húst, a hagymát, 1 ek. lisztet és a fűszereket, majd jól keverje el. Formázzon belőle kroketteket.

Sütés

3. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
4. Tegye a kroketteket a kosárba, a sütési időt pedig állítsa be 20 percre. Sütés közben többször rázogassa meg a kosarat, hogy a krokettek egyenletesen ropogósra süljenek.

Halfasírt

Hozzávalók 4 személyre

200 g tőkehal (zsigerelve, előfőzve, szálkátlanítva)
300 g burgonya
1 tojássárgája
20 g petrezselyem és hagyma felaprítva
1 gerezd fokhagyma, szétnyomva
2 ek. búzaliszt
egy kevés olívaolaj
ízlés szerint só és fekete bors

Elkészítés

1. Főzze puhára a burgonyát, majd törje át. Hagyja a pürét kihűlni.
2. Keverje el a burgonyapürét a hallal, majd adja hozzá a többi hozzávalót is. Ízlés szerint sózza-borsozza. A massa legyen jól formázható. Adja hozzá a lisztet.
3. Olajozza be a kezét az olívaolajjal, majd gyúrjon a halas masszából golyókat.

Sütés

4. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
5. Tegye a fasírtokat a kosár aljába, a sütési időt pedig állítsa be 10 percre. Sütés közben többször rázogassa meg a kosarat, hogy a fasírtok egyenletesen ropogósra süljenek.

Csokis Churros

Hozzávalók 12 darabhoz

250 ml víz

100 g búzaliszt

1 ek. előfőzött polenta

55 g kakaópor

1 ek. vaj

1 csipet só

1 ek. szódabikarbóna

egy kevés olaj

kakaópor és cukor a megszóráshoz

Tipp: Használjon csillag végű kinyomózsákot, így szabályos Churros formát kap. Sütés előtt forgassa a rudakat cukorba és kakaóporba, hogy kívül ropogós legyen.

Elkészítés

1. Keverje össze a lisztet, polentát, a kakaóport és a szódabikarbónát, majd tegye félre.
2. Tegye a vizet, a vajat és a sót egy közepes nagyságú edényben, és röviden forralja fel.
3. Adja hozzá a lisztkeveréket, majd keverje az egészet sima tésztává. Állandó keverés mellett főzze a masszát további 5 percre. Végül vegye le az edényt a tűzhelyről, és hagyja a tésztát kissé hűlni, nehogy megégesse magát.
A tészta legyen elég szilárd ahhoz, hogy kézzel gömbölygetni lehessen.
4. Olajozza be egy kissé a kezét, majd formázzon Churrost a tésztából.
A Churros átmérője legyen kb. 1,5 cm, hossza 8 cm.

Sütés

5. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
6. Tegye a Churrost a kosárba, a sütési időt pedig állítsa be 6 percre.
Sütés közben rázogassa meg többször a kosarat. Ha ropogósabban szereti a Churrost, akkor hosszabbítsa meg a sütési időt 3 perccel.
Végül szórja meg a Churrost cukorral és kakaóporral.

Cheddar sajtos burgonya

Hozzávalók 4 személyre

1 kg apróbb főtt, felezett burgonya

2 ek. olívaolaj

2 ek. búzaliszt

só ízlés szerint

szalonna a tálaláshoz

A Cheddar szószhoz:

300 g Cheddar sajt

150 g Brie sajt

1/2 reszelt hagyma

1 ek. margarin

125 ml tejszín

só ízlés szerint

esetleg tej

Tipp: Friss burgonya helyett használhat fagyasztott hasábburgonyát is. Ezt felhasználás előtt 20 perccel olvassza ki.

A burgonya elkészítése

1. Vágja félbe az előfőzött burgonyákat, majd fektesse őket egy olajjal kikent tepsibe. Forgassa őket addig, amíg egyenletesen olajosak nem lesznek.
2. Keverje össze a lisztet és a sót, majd egy szita segítségével szórja meg vele a burgonyákat.

Cheddar szósz elkészítése

3. Olvassza fel a margarint egy serpenyőben, majd pirítsa meg benne barnulásig a hagymát. Tegye bele a Cheddar és a Brie sajtot.
4. Amint a sajt elkezd megolvadni, adja hozzá a tejszínt, és keverje az egészet sűrű szósszá. Ízesítse a mártást sóval. Ha túl sűrű a szósz, egy kis tejjel felhígíthatja.

Sütés

5. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
6. Tegye a burgonyákat a kosárba, a sütési időt pedig állítsa be kb. 30 percre. Sütés közben többször rázogassa meg a kosarat, hogy a burgonyák egyenletesen barnuljanak. Szükség szerint növelheti a sütési időt további 5 perccel.
7. A burgonyákat helyezze egy tepsire vagy tálaló tálcára, öntse rá a Cheddar szósz, majd szórja rá a szalonnát.

Csípős csirke

Hozzávalók 4 személyre

500 g apróra vágott csirkehús
6 gerezd fokhagyma, szétnyomva
30 g aprított petrezselyem
só és bors ízlés szerint

Tipp: Friss hús helyett használhat fagyasztottat is. Ezt felhasználás előtt 20 perccel olvassza ki.

Elkészítés

1. Ízlés szerint fűszerezze a csirkét fokhagymával, sóval, borssal.

Sütés

2. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
3. Tegye a húsdarabokat a kosárba, a sütési időt pedig állítsa be 20-30 percre. Sütés közben többször rázogassa meg a kosarat, hogy a húsek egyenletesen süljenek. Tálalásnál szórja meg a húseket finomra vágott petrezselyemmel.

Zöldségek olasz módra

Hozzávalók 4 személyre

1 nagy padlizsán, megmosva, felkockázva
100 g felezett koktélpáradicsom
1 sárga és egy piros paprika, felkockázva
120 ml olívaolaj
2 közepes hagyma, felkockázva
2 gerezd fokhagyma, szeletelve vagy darálva
200 g fekete olívaöbögó
só ízlés szerint

Elkészítés

1. A hozzávalókat a só és az olívaöbögó kivételével keverje össze egy edényben, amíg az olívaolaj teljesen fel nem szívódik.

Sütés

2. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
3. Helyezze az összes zöldséget egyszerre a kosárba. Csökkentse a sütési hőmérsékletet 160 °C-ra, a sütési időt pedig állítsa be kb. 20 percre. Sütés közben többször rázogassa meg a kosarat, hogy a zöldség egyenletesen süljön. A sütési idő letelte után ellenőrizze, hogy a zöldségek ropogásra sülték-e. Amennyiben nem, süsse még további 5 percig. A kész zöldségeket tálalja felfűjt formában, szóva és olívaolajjal meglocsolva.

Sertésborda

Hozzávalók 4 személyre

500 g sertésborda
1 citrom leve
2-3 gerezd fokhagyma, szétnyomva
1 paradicsom
1 hagyma
1 paprika
2 ek. olvasztott vaj
oregánó, só és fekete bors ízlés szerint

Tipp: Friss hús helyett használhat fagyasztottat is. Ezt felhasználás előtt 20 perccel olvassza ki.

Elkészítés

1. Fűszerezze a húst borssal, sóval, citromlével és fokhagymával. Pácolja a húst a hűtőszekrényben egy éjszakát. Kenje be a húsok mindkét oldalát az olvasztott vajjal, egy ecset segítségével. A paradicsomot, a paprikát és a hagymát vágja csíkokra, és tegye a hústra. Végül szórja meg a bordát oregánóval.

Sütés

2. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
3. Tegye a húst a kosárba, a sütési időt pedig állítsa be 30 percre.

Húspástétom

Hozzávalók 4 személyre

200 g darált borjúcomb
100 g olasz kolbászféle, pl. Nduja, Chorizo vagy hasonló, darálva
50 g szalonna, apróra vágva
1 közepes hagyma, felkockázva
1 gerezd fokhagyma, szétnyomva
1 bagett belseje
1 ek. tej
20 g finomra vágott petrezselyem
Búzaliszt, zsemlemorzsza és 1 tojás a panírhoz
4 szelet nyers sonka
4 szelet mozzarella
400 ml passzírozott paradicsom
egy pár főtt borsó, burgonyakocka és répadarabok
reszelt sajt ízlés szerint

Elkészítés

1. Áztassa tejbe a bagett belsejét egy arra alkalmas edényben. Ezután adja hozzá a húst, a kolbászt és a szalonnát, majd kézzel jól dolgozza össze.
2. Adja hozzá a hagymát, a fokhagymát és a petrezselymet, majd gyúrja az egészet kompakt, sima masszává.
3. Formázzon a masszából négy egyforma golyót. Minden golyót töltsön meg egy szelet sonkával és mozzarellával, majd alakítsa pástétom formára.
4. Panírozza be a pástétomot a lisztel, a tojással, a zsemlemorzsával.

Sütés

5. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
6. Tegye a húspástétomokat a kosárba, a sütési időt pedig állítsa be kb. 10 percre. Félidőben fordítsa meg a pástétomokat, hogy egyenletesen ropogósak legyenek.
7. Helyezze a húspástétomot egy levesestányér közepére, adjon hozzá egy kevés passzírozott paradicsommártást, és körítse a főtt zöldségekkel. Végül szórja meg reszelt sajttal ízlés szerint.

Brownie

Hozzávalók 6 szelethez

- 100 g aprított csokoládé
- 2 ek. vaj vagy margarin
- 1 nagy tojás
- 100 g cukor
- 1 cs. vaníliás cukor vagy
- 1 ek. vaníliakivonat
- 50 g búzaliszt,
- 1/2 ek. sütőporral elkeverve
- 2 ek. apróra vágott diófélék
- 1 kerek eldobható alumínium sütőforma (átmérő kb. 18 cm)
- 1 csipet só
- egy kevés margarin a sütőformához

Elkészítés

1. Olvassza meg a csokoládét és a vaját egy vastag aljú nemesacél serpenyőben, közepes lángon. Közben kevergesse a masszát. Ha felolvadt, hagyja szobahőmérsékletre hűlni.

2. Verje fel a tojást a cukorral, a vaníliás cukorral és a csipet sóval könnyű, krémes masszává.
3. Keverje a tojásos keveréket a lehűlt csokis masszába. Adja hozzá a lisztet a sütőporral és a mogorót.
4. Vajjal kenje ki a formákat, és tegye a formákba a tésztát.

Sütés

5. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
6. Helyezze az alumínium sütőformát a kosárba. Csökkentse a sütési hőmérsékletet 180 °C-ra, a sütési időt pedig állítsa be kb. 20 percre. A brownie teteje legyen ropogós, belseje pedig még puha.
7. Hagyja lehűlni a kész brownie-t a sütőformában, mielőtt felszeletelné hat részre.

Citromos muffin

Hozzávalók 6 darabhoz

- 50 g búzaliszt
- 100 g cukor
- 1 ek. sütőpor
- 2 ek. tej
- 100 ml étolaj
- 1 tojás
- 1 ek. citromlé
- 1 citrom lereszelt héja
- 6 db muffin papírforma

Tipp: A citromot helyettesítheti más gyümölccsel vagy csokoládéval is!

Elkészítés

1. Szitálja a lisztet, a cukrot és a sütőport egy tálba. Adja hozzá a tojást, tejet, citromlevet és az olajat, majd keverje össze alaposan az egészet.
2. Töltse a tésztát muffin formákba, majd szórja meg reszelt citromhéjjal.

Sütés

3. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt.
4. Tegye a muffin formákat a kosárba, a sütési időt pedig állítsa be kb. 15-18 percre. A sütés végén végezen tűpróbát - ha a tészta már nem ragad a fogpiszkálóra, akkor a muffinok elkészültek.
5. Vegye ki a muffinokat a kosárból egy fordítólappal vagy hasonlóval, majd hagyja a formákban kihűlni őket.

Csokis kekszek

Hozzávalók 15 darabhoz

100 g búzaliszt
100 g barna nádcukor
100 g fehér cukor
55 g kakaópor vagy mogyoró
1 tojás
100g étcsokoládé (aprított) vagy mogyoró
1 ek. sütőpor
1 ek. szóda bikarbóna
1 csipet só
2 ek. szobahőmérsékletű vaj (nem sózott)
1 ek. vaníliás cukor
alufólia a kosár kibéleléséhez

Tipp: Csokoládé helyett használhat mogyorót is! A kész kekszeket legjobb tetővel rendelkező üvegben tárolni, és tálalás előtt érdemes 15 mp-re betenni a mikróba.

Elkészítés

1. Kézzel gyúrjon össze egy tálban minden hozzávalót a csokoládén kívül, amíg a tésztából apró golyókat nem tud formázni. Szükség szerint adjon még hozzá egy kis lisztet, hogy a tészta megfelelően sima legyen.
2. Nyújtsa ki a tésztát sima munkafelületen, majd szórja meg csokidarabokkal. Azután dolgozza át még egyszer alaposan a tésztát. Formázzon a tésztából kb. 3 cm-es kekszeket.

Sütés

3. Melegítse elő a forrólevegős sütőt 200 °C-ra kb. 4-6 perc alatt. Bélelje ki a kosár alját alufóliával, és tegyen egyszerre 5 kekszet egymástól kb. 3,5 cm távolságban a kosárba. Csökkentse a sütési hőmérsékletet 160-180 °C-ra, a sütési időt pedig állítsa be 5 percre. Ha ropogósan szereti a kekszeket, akkor növelje a sütési időt további 2 perccel.
4. Vegye ki a kész kekszeket a kosárból egy arra alkalmas konyhai eszközzel, és rácson hagyja őket kihűlni.

Cikkszám: 605 605
