

# ROYALTY LINE



*Milé zákaznice, milí zákazníci.*

*Jsme rádi, že jste si zakoupili horkovzdušný fritovací hrnec RL-AF3 z našeho internetového obchodu [www.royaltyline.cz](http://www.royaltyline.cz) a věříme, že vám zpříjemní i zkvalitní život.*

*Zde si dovoluujeme přiložit několik tipů a receptů, abyste měli ze zdravého vaření ještě větší požitek. Záhy jistě zjistíte, že možností, co v tomto horkovzdušném fritovacím hrnci připravovat nebo jak si připravit oblíbené „hřebíčky do rakve“ nazdravo je nepočítaně.*

*Přejeme vám, ať vás vaření i zdravý životní styl baví a ať co nejdříve pocítíte jeho výsledky na fyzickém těle.*

*S láskou, tým Royaltyline.cz*

## NĚKOLIK TIPŮ, ABYSTE SI NA POKRMECH ZE „ZDRAVÉHO FRITÁKU“ SKUTEČNĚ POCHUTNALI

- ◆ Při smažení v trojbalu přidejte **do strouhanky trochu oleje**. Pokrm nebude tolik suchý a lépe se propeče.
- ◆ V trojbalu použijte místo strouhanky mleté **kukuřičné lupínky** (corn flakes). I bez tuku jsou křupavější než strouhanka.
- ◆ Vyzkoušejte **rozprašovač na olej**. Tím můžete pokrm před vložením do fritézy lehce poprášit – bude lépe chutnat, lépe se propeče a obsah tuku zůstane minimální.
- ◆ Pokud se vám bude jídlo lepit na mřížku košíku, můžete vypodložit **pečicím papírem**.
- ◆ Vyzkoušejte **kvalitní oleje** – olivový, lněný, kukuřičný, sezamový.
- ◆ Fritéza se výborně hodí i **k ohřevu** smažených či grilovaných **potravin** – řízků i dalšího – vše je křupavější než z mikrovlnky.
- ◆ Vyzkoušejte i **další obalovací směsi**, např. japonské: **strouhanka Panko** oproti klasické strouhance krásně drží na připravovaném pokrmu a tuk se do ní vsakuje podstatně méně. Rovněž lze **obalovat do škrobu**, ať již bramborového či kukuřičného. Další možností je **směs tempura**, která se pouze smíchá s vodou a je vhodná k obalování mořských plodů a zeleniny.
- ◆ Při přípravě tučných jídel nalijte do spodního šuplíku **trochu vody**, odkapávající tuk se nebude připalovat a nepříjemně páchnout. Takto můžete připravovat slaninu, klobásky, ale třeba i burgery.
- ◆ V polovině přípravy **pokrm obraťte či promíchejte**.
- ◆ Někdo doporučuje fritézu před přípravu přeci jen na dvě tři minutky nechat **předehřát**.
- ◆ Kompenzujte tuk kořením – pro začátek vyzkoušejte například cayenský pepř, uzenou papriku, sušený česnek a cibuli nebo třeba uzenou mořskou sůl.

## OCHUCENÁ STROUHANKA

Prvně bychom vám rádi představili jednu z mnoha variant „klasické“ strouhanky. Zejména při smažení zeleniny vám může otevřít nové obzory. Seznam přísad je jen orientační, sami rychle přijdete na to, co právě vám chutná nejlépe.

### Potřebné suroviny:

- ◆ 2 šálky strouhanky
- ◆ 1 lžička sušené petrželové nati
- ◆ ½ lžičky soli
- ◆ 1 lžička pepře
- ◆ 1 větší špetka cayenského pepře
- ◆ 1 větší špetka šalvěje
- ◆ 1 špetka sušené cibule
- ◆ 1 špetka mletého muškátového ořechu
- ◆ 1 špetka sušeného česneku



Vše zkrátka smícháme.

## PÉČE O HORKOVZDUŠNOU FRITÉZU

Nyní jeden recept k samotnému spotřebiči. Týká se péče o fritovací košík, aby se vám v něm dobře fritovalo a snadno se myl.

### Potřebné suroviny:

- ◆ kokosový olej

Pokud se stane, že vám začne košík lepit, můžete použít pečicí papír. Druhou možností je ošetřit košík před pečením kokosovým olejem.



## SMAŽENÝ KVĚTÁK

Často se ptáte, zda a jak je možné připravovat v horkovzdušném fritovacím hrnci smažený květák. Je to možné. Tato fotografie je z naší kuchyňky focená na telefon, bez použití Photoshopu!

### Potřebné suroviny:

- ◆ 1 květák
- ◆ 2 vejce
- ◆ trocha mléka (nemusí být)
- ◆ strouhanka (nebo corn flakes)
- ◆ trocha oleje
- ◆ sůl



Květák uvaříme v horké slané vodě do měkka (cca 10 min.). Rozdělíme na růžičky a ty obalíme v mouce, rozmíchaných vajíčkách (s mlékem, nebo pivem) a strouhance smíchané s trochou oleje. Místo strouhanky lze použít i nadrcené nebo zcela rozemleté kukuřičné lupínky (corn flakes), takto bude trojbal křupavý i bez přidání oleje.

Postupujte takto:

Košík nejprve umyjte buď v myčce, nebo ve vodě se saponátem a vysušte, alespoň částečně. Nastavte horkovzdušnou fritézu na 6 minut a teplotu 200 °C. Vložte do něj prázdný košík a po 3 minutách vyjměte. Ubrouskem či papírovou utěrkou potřete celý košík tenčí vrstvou kokosového oleje, vraťte do fritézy a nechte časovač doběhnout. Nyní můžete tvořit, jak je ctěná libost.

## OPEČENÁ CIZRNA

Cizrna, také nazývaná římský hrách, je oblíbená na blízkém východě a za pozornost stojí i u nás. Může příjemně obohatit jídelníček a lze ji s klidem označit jako „zdravou“.

Opečená cizrna je pak ideálním zdravým doplňkem k vínu nebo jako zdravé zobání k televizi.

### Potřebné suroviny:

- ◆ 300 – 400 g cizrny
- ◆ olivový olej
- ◆ sůl
- ◆ cayenský pepř

Cizrnu namočíme na 12 hodin a ve stejné vodě ji poté vaříme 40 minut v tlakovém hrnci, nebo 90 minut v klasickém hrnci. Tento proces si můžete ušetřit koupí cizrny v konzervě.

Cizrnu pokapeme olivovým olejem, osolíme, opeříme a smažíme v horkovzdušné fritéze na plný výkon nejprve 15 minut. Poté je možné konzumovat lehce křupavé kuličky. Rovněž můžete košík protřepat a smažit dalších 15 minut, dokud se z kuliček nestanou křupky.



## FALAFEL

Když už máte cizrnu uvařenou, můžete zkusit i další specialitu původem z Egypta.

### Na přípravu falafelu budete potřebovat:

- ◆ 2 lžičky olivového oleje
- ◆ ½ šálku cibule na kostičky
- ◆ ½ šálku strouhané mrkve
- ◆ ½ šálku slaných kešu oříšků
- ◆ 1 šálek ovesných vloček
- ◆ 2 šálky vařené cizrny (nebo jedna konzerva)
- ◆ 2 lžíce sojové omáčky
- ◆ šťáva z 1 citronu
- ◆ 1 lžíce lněného šrotu (nebo jiné mouky)
- ◆ 1 lžička mletého kmínu a 1 lžička sušeného česneku
- ◆ ½ lžičky kurkumy



Na pánvi zahřejeme olej a až když je horký, přidáme cibulku a mrkev a 7 minut pečeme do měkka, poté vsypeme do velké mísy. Rozemeleme kešu oříšky a vločky, přidáme do mísy a okořeníme. Rozmixujeme cizrnu s citrónovou šťávou a sojovou omáčkou dohladka (sem tam nějaká hrudka i zapomenutá kulička cizrny je naprosto v pořádku). Z těsta vytvaruje 12 kuliček, které můžeme postříkat olejem, a poté vložíme do fritovacího košíku. Fritujeme 12 minut na 180 °C, přičemž v polovině obrátíme nebo protřepeme. Podáváme například na salátu z rukoly, mrkve, cibulky a černých oliv a zalijeme dipem z tahini (¼ šálku tahini, lžička citronové šťávy, 2 lžíce jablečného octa, 2 lžíce vody, 1 lžíce sojové omáčky, kousek mletého zázvoru, ½ lžičky sušeného česneku).



## PEČENÁ MRKEV S MEDEM

*Když vás začne honit mlsná... a nechcete si ubližovat!*

### Potřebné suroviny:

- ◆ mrkev – malé mrkvičky, nebo velká mrkev rozkrájená na kousky
- ◆ olivový olej
- ◆ lžička medu
- ◆ **sůl a pepř na ochucení**

V misce smícháme mrkev s olivovým olejem – opravdu pečlivě, ať je osolíme, opepříme a fritujeme cca 12 min při 200 °C.



## PEČENÁ DÝŇĚ

*Jeden podzimní recept*

### Potřebné suroviny:

- ◆ půlku střední dýně hokkaidó
- ◆ 50 – 100 g plísňového sýra
- ◆ olivový olej
- ◆ snítka rozmarýnu
- ◆ hrst vlašských ořechů
- ◆ lžíce medu
- ◆ sůl a pepř



Dýni nakrájíme na menší kostičky, vložíme do košíku a „obalíme v oleji“. Osolíme, opepříme, posypeme rozmarýnem a pokapeme medem. Košík vložíme do horkovzdušné fritézy a pečeme při 180°C zhruba 8 minut. Promícháme. Pečeme dalších 8 minut. Přidáme sýr a vlašské ořechy pečeme posledních 5 minut. Podáváme teplé.

## PLNĚNÁ RAJČATA A ŽAMPIONY

*Zkuste svým hostům nabídnout něco jiného, než chlebičky a slané tyčinky. Nebo si pochutnejte sami!*

### Potřebné suroviny:

- ◆ rajčata
- ◆ žampiony
- ◆ feta sýr
- ◆ šunka
- ◆ bylinky (podle chuti)
- ◆ tvrdý sýr



Rajčata rozřízneme, vydlabeme.

U žampionů odstraníme nohy. Smícháme ostatní suroviny, tj. Včetně vnitřků rajčat a krájených noh od žampionů, kromě sýra, který zatím jenom nakrájíme na plátky.

Směsí naplníme jak rajčata tak žampiony a na vrch dáme plátek sýru. Naskládáme do fritovacího košíku.

Horkovzdušný fritovací hrnec nastavíme na 180 °C a fritujeme zhruba 15 minut.

Můžeme konzumovat samotné jako jednohubky, případně s bagetkou nebo lehkým zeleninovým salátem.





## LANGOŠE

*Jedna klasika ve zdravějším provedení. Toto jsme testovali na dětech a tuk jim vůbec nechyběl. Hlavně, že tam byl kečup!*

### Potřebné suroviny:

- ◆ 400 g hladké mouky (pokud se bude těsto lepit, trochu přidat)
- ◆ 1 malý bílý jogurt
- ◆ 1 lžice oleje
- ◆ 1 lžička cukru do kvásku
- ◆ 1 droždí
- ◆ špetku soli
- ◆ vlažná voda dle potřeby (na kvásek 150 ml a pokud bude potřeba, ještě do těsta, dokud není vláčné)
- ◆ Na pomazání a posypání dá každý to, co má rád



Zaděláme kvásek.

Pak do mísy dáme mouku, sůl, jogurt, olej a kvásek a zaděláme těsto. Pokud je tuhé, přidáme vodu, pokud se lepí, samozřejmě přidáme mouku.

Když je hotové těsto, hned rozdělíme na bochánky a ty rozválíme na placky, které pak necháme kynout cca 15 minut.

Placky postříkáme olejem ve spreji, vložíme do košíku a fritujeme do zlatova (cca 10 minut).

## SMAŽENÉ CIBULOVÉ KROUŽKY S PIVEM

### Potřebné suroviny:

- ◆  $\frac{2}{3}$  šálku hladké mouky
- ◆  $\frac{1}{2}$  lžičky jedlé sody
- ◆ 1 lžičku červené papriky
- ◆ 1 lžičku soli
- ◆  $\frac{1}{2}$  lžičky (čerstvě) mletého pepře
- ◆  $\frac{3}{4}$  šálku piva
- ◆ 1 vejce
- ◆ 1 velkou cibuli
- ◆ strouhanku

V misce nebo polévkovém talíři smícháme mouku, jedlou sodu, papriku, sůl a pepř. Přilijeme pivo, přidáme vejce a vidličkou prošleháme. Do druhé misky či talíře nasypeme strouhanku. Cibuli

oloupeme a nakrájíme tak, abychom měli kroužky o průměru 1-2 cm. Ty obalíme nejprve ve vajíčkové směsi, a poté ve strouhance. Zkontrolujte, že strouhanka je dobře přichycená, případně si pomozte prsty. Poté nastavte fritézu na 180 °C. Obalené kroužky lehce postříkáme olejem ve spreji z obou stran. Poté naskládáme kroužky do fritovacího košíku tak, aby tvořily jakoby síťový vzor, tedy ne „komínky“. Fritujeme 10 minut. Poté kroužky otočíme a fritujeme ještě dalších 6 minut. Podáváme s kečupem či jiným dipem.

Dip 1: smícháme kečup, mletý kmín, sušený česnek a nadrobno nakrájenou cibuli – poměr je na vás.

Dip 2: smícháme majonézu, citronovou nebo limetkovou šťávu, citronovou kůru a sýr.

Dip 3: v misce smícháme plnotučnou hořčici, hnědý cukr, pomerančovou šťávu med a trochu chilli.

Dipy necháme chvíli odležet v ledničce.



## KREVETY V KOKOSOVÉ KRUSTĚ

### Potřebné suroviny:

- ◆ zhruba 16-20 velkých syrových krevet - loupaných
- ◆ ½ šálku hladké mouky
- ◆ ½ šálku jemné strouhanky (zde by se hodila i strouhanka Panka)
- ◆ ½ šálku strouhaného sušeného kokosu
- ◆ kůra z jedné limetky (varianta)
- ◆ ½ lžičky soli
- ◆ ¼ lžičky cayenského pepře
- ◆ olej



Připravíme si tři misky nebo polévkové talíře. Do prvního dejte mouku dobře promíchejte se solí a (ideálně čerstvě) mletým pepřem. Ve druhém talíři rozmíchejte vajíčka. Ve třetím pak smíchejte strouhanku, kokos, kůru z limetky (lze se obejít i bez ní), sůl a cayenský pepř. Předehřejte fritézu na 200 °C.

Každou krevetku nejprve obalíme v mouce, poté ponoříme do vajíček a následně důkladně obalíme v kokosové směsi.

Obalené krevety z obou stran postříkáme olejem.



Toto množství krevet budeme raději připravovat nadvakrát, aby se nám nespekly.

Nejprve fritujeme 5 až 6 minut při 200°C - dokud není kreveta pevná, když se pokusíme ji jemně překroutit. Poté stejně ofritujeme i druhou várku. Poté snížíme teplotu na 170°C. Do košíku přidáme první várku (tu druhou už tam máme) a fritujeme další ještě asi 2 minutky. Podáváme se sladkou chilli omáčkou, ale můžeme i samotné, se salátkem, grilovanou zeleninou nebo zkrátka jako chuťovku úplně samotné.

## LOSOS S BRAMBOREM A FENYKLEM

### Potřebné suroviny:

- ◆ 2-3 (nejlépe rané) brambory
- ◆ ½ hlavy fenyklu
- ◆ 4 lžíce rozpuštěného másla
- ◆ sůl a (čerstvě) mletý pepř
- ◆ čerstvý kopr
- ◆ 2 plátky lososa (à cca 200 g)
- ◆ 8 cherry rajčátek
- ◆ ¼ šálku vermutu (nebo bílého vína či rybího vývaru)



Do malého hrnce nalijeme vodu, přivedeme k varu a osolíme. Do této vody na 2 minuty ponoříme brambory nakrájené na plátky o tloušťce cca 30 mm, dokud trochu nezměkknou. Vyndáme a vysušíme v utěrce. Z pečicího papíru vystříháme dva čtverce o délce strany 30-40 cm. V míse důkladně smícháme brambory, fenykl nakrájený na stejné plátky jako brambory, polovinu rozpuštěného másla, sůl a (čerstvě mletý) černý pepř. Polovinu brambor umístíme na každý ze čtverců pečicího papíru, ovšem vždy jen na jeho polovinu. Navrch posypeme trochou čerstvého kopru.

Na každou z hromádek poté položíme plátek lososa. Dobře posolíme a opepříme. Navrch poklademe rozpůlená rajčátka. Ryby pokapeme zbylým máslem a poté vermutem.

Vše zabalte do pečicího papíru tak, aby vznikla jakási kapsa - čtverec přeložíte a založíte po okrajích.

Postupně vložíme do fritézy a fritujeme zhruba 10 - 15 minut na 200°C. Kapsa by měla být mírně nafouknutá a ryba tuhá (ne měkká jako v syrovém stavu).

Můžete podávat přímo v pečicím papíře, který pouze svrchu roztrhnete.

## TĚSTOVINOVÝ SALÁT S PEČENOU ZELENINOU

*Jeden zdravý salát, který zasytí i zahřeje.*

### Potřebné suroviny:

- ◆ 3 papriky (oranžová, červená, zelená)
- ◆ 1 cuketa
- ◆ 1 žlutá cuketa
- ◆ 1 červená cibule
- ◆ 100 g hnědých žampionů
- ◆ lžička směsi koření na italský salát
- ◆ sůl a (čerstvě) mletý pepř
- ◆ šálek malých rajčátek
- ◆ ½ šálku tmavých oliv (na řecký způsob)
- ◆ 3 lžíce balzamikového octa
- ◆ ¼ šálku olivového oleje
- ◆ 2 lžíce posekané čerstvé bazalky



Nastavíme horkovzdušný fritovací hrnec na 190 °C.

Do velké mísy dáme papriky nakrájené na proužky, cibuli na kolečka a houby nakrájené na půlky. Zakapeme olivovým olejem a dobře promícháme. Přidáme italské koření a osolíme a opepříme. Fritujeme 12 až patnáct minut, dokud zelenina není měkká, ale ne rozměklá. V polovině času promícháme či protřepeme.

Ve velké míse poté smícháme s vařenými těstovinami (poměr si určete sami, 300 – 500 g), rajčaty nakrájenými na půlky, půlenými vypeckovanými olivami a dobře promícháme. Přidáme balzamikový ocet a opět promícháme. Můžete ještě zalít olivovým olejem. Dochutíte solí a pepřem podle chuti.

Podáváme chlazené, před podáváním posypeme čerstvou bazalkou.

## POMMES AMANDINE ANEB BRAMBORY S MANDLEMI

*Tradiční brambory v netradiční úpravě.*

### Potřebné suroviny:

- ◆ 300 g oloupaných brambor
- ◆ 1 žloutek
- ◆ 1 vejce
- ◆ 30 g mletých mandlí
- ◆ 15 g másla
- ◆ 25 g mandlových lupínků
- ◆ strouhanka
- ◆ hladká mouka



Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky. Vložíme do studené vody, přivedeme k varu, osolíme a vaříme 15 minut. Necháme okapat a rozmačkáme či rozmixujeme na purée nebo-li kaši. Osolíme, opepříme. Přidáme žloutek, mleté mandle a máslo. Dobře promícháme. Na čtvrt hodinky dáme uležet do chladničky, poté tvarujeme malé kuličky. Ty posléze obalíme v mouce, rozmíchaném vejíčku a směsi strouhanky s mandlovými lupínky. Takto je opět necháme odpočinout. Následně je postříkáme olivovým olejem a vkládáme do fritézy nastavené na 180 °C a pečeme do zlatova, přičemž občas košík vyndáme a protřepeme.

Varianta: pommes noisette: místo mandlí přidáme do těsta 4 lžíce bramborového škrobu, případně ochutíme stroužkem česneku a šalotkou a i při obalování mandle vynecháme... Vlastně dostáváme takové naše krokety.

S čím se pommes amandines jedí? Jsme ve Francii, první se nabízí trocha salátu se sýrem. Nebo s ochuceným tvarohem – bílý tvaroh smíchaný se solí, kořením (česnek, šalotka) a čerstvými bylinkami (petrželka, ale třeba také sušená či čerstvá máta) a k tomu opět trocha salátu zalitého olivovým, ale také nějakým oříškovým olejem.



## CUKETOVÉ HRANOLKY

*Další zdravá dobrůtka...*

### Potřebné suroviny:

- ◆ ½ šálku hladké mouky
- ◆ 2 rozšlehaná vejčička
- ◆ 1 šálek ochucené strouhanky
- ◆ sůl a pepř
- ◆ 1 velká cuketa nakrájená na tyčinky
- ◆ olej

### Na přípravu dipu pak budete potřebovat:

- ◆ lžičku pečeného česneku (viz dále)
- ◆ 2 lžíce olivového oleje
- ◆ ½ šálku majonézy
- ◆ šťávu z ½ citrónu
- ◆ pepř a sůl
- ◆

K přípravě dipu, také nazývaného aioli smícháme majonézu, olivový olej, pečený česnek a citrónovou šťávu a dobře promícháme. Dochutíme solí a pepřem. Stejně tak lze použít i naši českou tatarku případně místo majonézy použít bílý jogurt.

K přípravě hranolek budeme potřebovat tři misky nebo hluboké talíře. V prvním smícháme mouku s pepřem a solí. Ve druhém rozšleháme vejčička a ve třetím smícháme ochucenou strouhanku se solí a pepřem. V jednotlivých směsích obalte cuketu nakrájenou na hranolky. Strouhanku případně lehce přimáčknete prsty, aby dobře držela.

Obalené cuketky položíme na rovnou plochu a nechte je alespoň 10 minut odstát, aby trochu oschly.



Nastavíme fritézu na 200 °C. Cuketky postříkáme olivovým olejem a poklademe do fritovacího košíku do dvou vrstev, přičemž druhou vrstvu klademe obráceně, aby vznikla jakási mřížka. Smažíme 12 minut, přičemž v polovině hranolky otočíme a můžeme je ještě jednou i trochu postříkat olejem. Podáváme teplé.

## PEČENÝ ČESNEK

*Odpradávná se ví, že česnek je skvělá a zdravá potravina. Pečený česnek využijete zdaleka nejen při přípravě česnekového aioli.*

### Potřebné suroviny:

- ◆ 3 hlavičky česneku
- ◆ olivový olej
- ◆ alobal

Z hlaviček česneku sloupneme jen nejvrchnější volnou (papírovou) slupku. Odkrojíme stopky, tak, abychom nakrojili i stroužky (viz obrázek). Do česneku nalijeme olivový olej. Zabalíme do alobalové fólie a dáme do fritézy na 45 minut (čas přípravy se může lišit) na 200 °C. Výsledkem je lahodná pasta, kterou můžete namazat na topinky, zapečené housičky, bagetky nebo ji použít při přípravě dipů a jiných chuťovek.



## DONUTY

Nízkotučná varianta oblíbeného amerického pamlsku, když vynecháte díрку uprostřed, dostanete český koblížek.

### Potřebné suroviny:

- ◆ 2 lžíce másla o pokojové teplotě
- ◆ ½ šálku cukru
- ◆ 1 ½ lžičky prášku do pečiva
- ◆ 1 lžička soli
- ◆ 2 větší žloutky
- ◆ ½ šálku kysané smetany
- ◆ 50 g rozpuštěného másla



V míse nejprve smícháme rozměklé máslo s cukrem a poté přidáme žloutky a pěkně vyšleháme. Do další mísy prosejeme mouku, prášek do pečiva a sůl. Do mísy s vejci a cukrem přidáme třetinu mouky a třetinu kysané smetany, promícháme, přidáme opět 1/3 mouky a ½ smetany, opět promícháme a přidáme zbylou mouku. Vložíme na chvíli do ledničky a připravíme si vál. Rozválíme těsto na tloušťku asi 1 cm. Vykrajujeme velká kolečka a v nich malá kolečka, aby nám vznikl typický donutový tvar.

Nastavíme fritézu na 180 °C a před vložením koblížky potřeme tenkou vrstvou rozpuštěného másla (nebo nastříkáme olejem). Pečeme zhruba 10 minut. Když jsou hotové, opět je potřeme máslem a „vykoupeme“ ve směsi cukru a skořice. Cukr lze nahradit medem, javorovým sirupem... možností je mnoho!



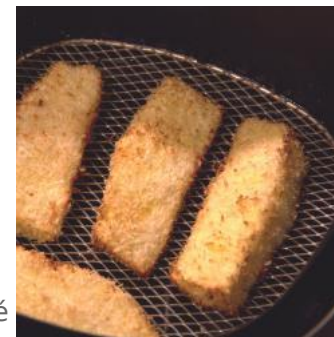
## ANANASOVÉ TYČINKY

Zdravý, chutný zákusek.

### Potřebné suroviny:

- ◆ ½ ananasu
- ◆ mletý kokos

Ananas nakrájíme na stejně velké hranolky (zhruba velikosti velkých steakových hranolek). Obalte v kokose. Ananas je dostatečně vlhký na to, aby kokos držel. Případně prsty přitlačte. Opatrně naskládejte do fritovacího košíku a smažte na 200 °C 10 minut. Výborně chutná s dipem z vanilkového jogurtu (například sladká bílá Activia) s trochou rozemleté máty.



## KŘUPAVÉ TOFU KOSTIČKY

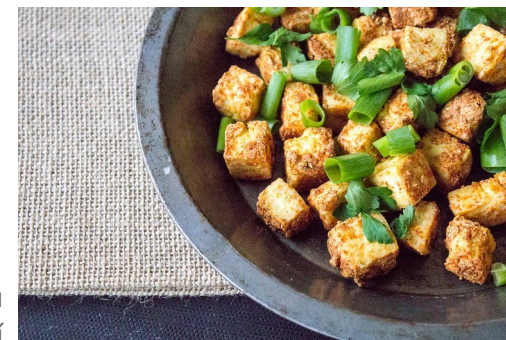
Tofu ke zdravé stravě prostě patří!

### Potřebné suroviny:

- ◆ 1 kostku přírodního tofu
- ◆ ¼ šálku kukuřičného škrobu
- ◆ 1 lžička uzené červené papriky

Škrob promícháme s červenou paprikou (škrob vytvoří výbornou křupavou krustu).

Tofu nakrájíme na kostičky a obalíme ve směsi. Vložíme do fritovacího košíku a smažíme na 180°C po dobu 12 minut (zhruba). Každé 4 minuty košík protřepeme. Můžeme posypat sekanou cibulovou a petrželovou natí.



## BRAMBŮRKY S ČESNEKEM

### Potřebné suroviny:

- ◆ 3-4 brambory
- ◆ česnek (2 i více stroužků)
- ◆ olej
- ◆ sůl

Brambory nakrájíme na tenké plátky a poklademe do košíku. Pokud se vám nedaří vytvořit opravdu tenké plátky, můžete nakrájené brambory dvě tři minutky povařit v horké vodě. Zbaví se tak škrobu a budou rychleji hotové.



Posolíme, pokapeme nebo postříkáme olejem a poté navrch dáme drcený česnek – podle libosti, ale opečený česnek chutná překvapivě dobře.

Pečeme na 200°C zhruba půl hodiny. Občas protřepeme. Velice dobře chutná v kombinaci s keфіrem nebo acidofilním mlékem.

## ZELENINOVÉ LUPÍNKY

*Tento recept nás velice mile překvapil. Opouštíme představu, že při konzumaci celeru či červené řepy je nutné si hodně nahlas říkat, jak je to zdravé.*

### Potřebné suroviny:

- ◆ 3 hlavy červené řepy nebo 1 menší celer
- ◆ sůl (případně olej)

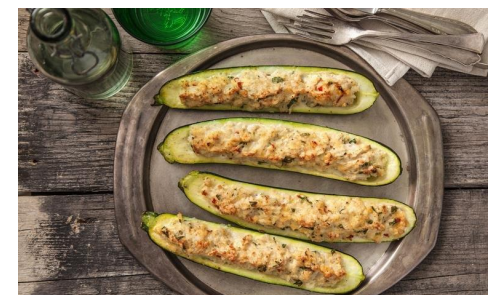
Červenou řepu nebo celer nastrouháme na struhadle či na jiném kráječi na tenké plátky. Vložíme do fritovacího košíku a posolíme. Můžeme i mírně postříkat olejem.

Nastavíme horkovzdušnou fritézu na 180 °C a fritujeme zhruba 20 minut, přičemž pravidelně košíkem protřepáváme. Výsledkem je vynikající zobání, které nejen, že nezatíží organismus, ale vyložene mu prospěje.

## PLNĚNÁ CUKETA MLETÝM MASEM

### Potřebné suroviny:

- ◆ 1 velká cuketa (cca 400 g)
- ◆ 50 g sýra feta, rozdrobeného
- ◆ 1 stroužek česneku, drcený
- ◆ ½ polévkové lžice sladké papriky
- ◆ 200 g libového mletého masa
- ◆ (čerstvě mletý) černý pepř



Odkrojíme konce cukety a nakrájíme ji na šest stejných kousků. Položíme kousky naplocho a kávoovou lžičkou je vydlabeme tak, aby stěny byly silné asi ½ cm a dno asi 1 cm. Vnitřek posypeme trochou soli.

Mleté maso smícháme se sýrem feta, česnekem, mletou paprikou a pepřem dle chuti a dobře promícháme. Mleté maso rozdělíme na šest stejných porcí. Vydlabané kousky cukety naplníme mletým masem a směs do nich natlačíme. Povrch uhladíme navlhčenou rukou.

Vložíme do košíku a nastavíme časovač na 20 minut. Pečeme dokud nejsou cukety hnědé a hotové. Vynikající s žlutou rýží a pečenými cherry rajčátky.

Vegetariánská varianta: o něco více sýra, místo masa 3 loupaná rajčata nakrájená na kostičky.

P.S. Jak jste si jistě všimli, obrázek je ilustrační, cuketa se pro tento recept krájí jinak. Lze i na délku, ale to pouze u malých cuketek.



## ZAPEČENÉ CELOZRNNÉ TĚSTOVINY S KRABÍM MASEM

*Toto jídlo jedla naše fitness kamarádka v dobách přísného režimu, kdy se na tuk či bílou mouku bála být jen podívat.*

### Potřebné suroviny:

- ◆ celozrnné těstoviny (podle chuti)
- ◆ 1 balení krabích tyčinek (větší)
- ◆ 3-5 vajec
- ◆ zelenina (jakou máte rádi)
- ◆ bylinky (opět se řiďte svou chutí)
- ◆ tvrdý sýr (druh a tučnost konzultujte se svým svědomím)



Celozrnné těstoviny si uvaříme podle klasického postupu. Dáme do mísy a vše smícháme. Do košíku horkovzdušného fritovacího hrnce vložíme silikonovou misku do níž veškerý obsah vysypeme. Lze také použít pečicí papír. Pečeme 15 až 20 min. Při 160 °C, poté teplotu zvedneme na 180 °C a pečeme dalších 15 minut. Před koncem pečení můžeme posypat strouhaný sýrem, který nám vytvoří krásně křupavou krustičku.

## PEČENÝ KVĚTÁK

*Květák nemusíme jen smažit. Tato chuťovka navíc obsahuje stejně kalorií jako větší hrst arašídů!*

### Potřebné suroviny:

- ◆ menší květák rozebraný na růžičky
- ◆ hrst strouhaného parmezánu
- ◆ 2 lžičce citrónové šťávy
- ◆ olivový olej
- ◆ sůl a pepř
- ◆ špetka kurkumy
- ◆ chilli (nemusí být)



Do fritovacího košíku vložíme rozebrané malé růžičky květáku. Pokapeme olivovým olejem, osolíme, opepříme a vše dobře rukama promícháme.

Fritujeme zhruba 8 minut na 180 °C. Promícháme a pečeme dalších 8 minut.

Nakonec posypeme parmezánem a pokapeme citrónovou šťávou. (Pro ty, kdo mají rádi barevné a pálivé, můžeme ještě na začátku přidat kurkumu a chilli.)

## TVAROHOVÝ KOLÁČ

*Snad i okurka má víc tuku než tento extra lehký tvarohový koláč*

### Potřebné suroviny:

- ◆ 1 standardní kelímek nízkotučného jogurtu
- ◆ 2 vaničky nízkotučného tvarohu
- ◆ 3 vejce
- ◆ 2 bílé želatiny v prášku
- ◆ kakao
- ◆ 1 balíček vanilkového pudinku
- ◆ umělé sladidlo (nebo med, agávový sirup, stévíi, kokosový cukr)
- ◆ mandarinky (nebo jiné ovoce)



Tvaroh, jogurt, vejce, želatinu, sladidlo (dle chuti) smícháme ve velké míse. Následně jednu čtvrtinu odlijeme do menší misky a přidáme dvě lžice kakaa. Do silikonové formy (případně si pomůžeme pečicím papírem) vlijeme trochu světlé hmoty, tmavou a střídáme. Vždy zakončíme světlou. Nahoru poklademe ovoce.

Vložíme do horkovzdušné fritézy a pečeme 30 minut na 160°C a následně zvedneme teplotu na 200°C a dopékáme ještě cca 10 minut. Necháme vychladnout.

## KUŘECÍ PALIČKY SE SALÁTEM A ČERVENOU ŘEPOU

*I tento recept je dle našeho názoru slučitelný snad s každou dietou, ať už sledujete glykemický index, obsah tuku, sacharidy, nebo staré dobré „kytičky a zvířátka“*

### Potřebné suroviny:

- ◆ 5 kuřecích paliček
- ◆ sůl, pepř, bylinky
- ◆ vařená červená řepa
- ◆ balzamiko crema



Kuřecí paličky osolíme a opepříme. Můžeme přidat i další bylinky podle chutí, použít uzenou sůl či červenou papriku, sušený česnek nebo oregano nebo i hotovou kořenící směs na kuře.



Můžeme i trochu postříkat olejem, ale paličky o sobě jsou tučné dost, takže ani bez dalšího tuku nebudou suché.

Vložíme do horkovzdušné fritézy a fritujeme 25 minut při teplotě 180°C.

Mezitím si do misky nakrájíme ledový salát, který smícháme s červenou řepou a zakapeme krémovým balzamiko crema.

Další možnost ochucení: Do mísy dáme 2 lžice olivového oleje, 2 lžice citronové šťávy, 1 lžici uzené papriky, 1 lžici chilli, sůl a pepř. V této směsi paličky obalíme a poté fritujeme také zhruba půl hodiny.

## KULIČKY SE SÝREM RICOTTA

*Kuličky máme zkrátka rádi.*

### Potřebné suroviny:

- ◆ 250 g sýru ricotta
- ◆ 2 lžičky hladké mouky
- ◆ 1 vejce
- ◆ (čerstvě mletý) pepř
- ◆ 15 g čerstvé bazalky
- ◆ 1 lžička pomerančové kůry
- ◆ strouhanka
- ◆ 1 lžička olivového oleje



V míse smícháme ricottu s moukou, žloutkem, lžičkou soli a pepřem.

Do směsi přimícháme bazalku a pomerančovou kůru.

Směs rozdělíme na 20 stejných porcí a mokřýma rukama z nich vytvarujeme kuličky. Necháme chvíli odpočinout.

V míse nebo hlubokém talíři smícháme strouhanku s olivovým olejem. Ve druhé míse rozšleháme vaječný bílek.

Kuličky obalíme ve vaječném bílku a poté ve strouhance. 6. Do fritovacího košíku vložíme 10 kuliček a zapneme na 200 °C na 8 minut. Kuličky pečeme do zlatohněda.

Ostřejší varianta: Do směsi na kuličky přimícháme trochu mletého chilli, čímž dosáhneme ostřejší chuti. Strouhanku můžeme obarvit, když přidáme do olivového oleje jednu dvě lžičky mleté červené papriky.

Varianta s masem: 50 g sýru feta, 150 g mletého masa – jehněčí nebo libové hovězí, strouhanka, 1 lžička sekaného oregana, ½ lžička citronové kůry. Vše smícháme, necháme chvíli odležet a následně tvarujeme kuličky, které můžeme a nemusíme obalovat ve strouhance.

Tip na podávání: Podáváme na vidličce na tapas či špejli s půlkou černé olivy nebo pečenou paprikou.

## TRESKA S KADEŘAVOU KAPUSTOU, PEKANOVÝMI OŘECHY A HROZNOVÝM VÍNEM

*Nabízíme rovněž variantu našeho „filé“*

### Potřebné suroviny:

- ◆ 2 kousky tresky
- ◆ sůl a (čerstvě mletý) pepř
- ◆ 1 šálek půlených hroznů
- ◆ 1 hlavička fenyklu
- ◆ ½ šálku pekanových ořechů
- ◆ 3 šálky kadeřavé kapusty
- ◆ 2 lžičky vinného nebo bílého balzamického octa



Kousky tresky osolíme, opepříme a postříkáme trochou olivového oleje. Rybu vložíme do košíku horkovzdušné fritézy a fritujeme 10 minut na 200 °C.

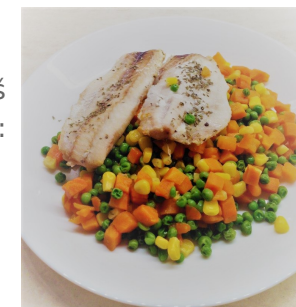
Poté rybu vyjmeme z košíku, překryjeme utěrkou nebo fólií a necháme chvíli „odpočinout“.

Do mísy dáme půlené hrozny, fenykl nakrájený na půlcentimetrové plátky, zakapeme olivovým olejem a osolíme, opepříme. Poté obsah mísy vysypeme do fritovacího košíku a fritujeme při 200 °C 5 minut. V polovině času košík protřepeme.

Do mísy mezitím dáme kadeřavou kapustu a ochutíme panenským olivovým olejem a balzamickým octem, osolíme opepříme. Poté přidáme obsah košíku a smícháme.

Podáváme s připravenou rybou.

Pokud vám kapusta s pekanými ořechy přijde příliš exotická, nabízíme i českou variantu přílohy: dušená zelenina.





## CUKETOVÉ ŘÍZEČKY S MOZZARELOU

*Ještě jedna lahodná varianta přípravy smažené zeleniny.*

### Potřebné suroviny:

- ◆ 1 cuketa
- ◆ 1 standardní mozzarella
- ◆ šálek hladké mouky
- ◆ šálek strouhaného parmezánu
- ◆ 1-2 vejce
- ◆ šálek strouhanky
- ◆ olej



Cuketu podélně nakrájíme na tenounké plátky, nejlépe pomocí škrabky na zeleninu, také nazývané mandolína. Případně lze použít i nůž na krájení sýra.

Takto vytvořené plátky cukety položíme křížem přes sebe a doprostřed položíme plátek mozzarely (z jednoho bochánku těch plátků bude zhruba 5).

Plátky budeme postupně přehýbat přes mozzarelu, abychom ji jakoby zabalili do balíčku. Navrch zapícháme párátko, aby vše drželo pohromadě. Můžeme (ale nemusíme) posolit.

Následně tento „balíček“ obalíme v mouce, strouhaném parmezánu, šlehaných vajíčkách a ve strouhance smíchané s trochou oleje.

Vložíme do fritézy a fritujeme na 180 °C 10 až 15 minut.

Podávat můžeme například s rukolovým salátem s rajčaty.

K namáčení se hodí klasická tatarka, nebo třeba rajčatový dip (rajčatové puré smícháme s usekanou cibulkou, drceným česnekem, tymiánem, osolíme, opeříme, případně i osladíme)

## KUŘECÍ KŘIDÉLKA NA MEDU

*Nemohou chybět ani kuřecí křidélka, trochu netradičně. Nejsou sice úplně bez tuku, ale trocha poctivého másla je něco jiného než litry přepáleného fritovacího oleje. Takže si i tento pokrm s čistým svědomím vychutnejte.*

### Potřebné suroviny:

- ◆ 16 kousků kuřecích křidel
- ◆  $\frac{3}{4}$  šálku bramborového škrobu
- ◆  $\frac{1}{4}$  šálku medu
- ◆  $\frac{1}{4}$  šálku másla
- ◆ 4 lžice rozmačkaného česneku
- ◆  $\frac{1}{2}$  lžičky soli
- ◆ pár lžic vody



Kuřecí křidélka opláchneme a osušíme. Do mísy nasypeme bramborový škrob. Pokud byste chtěli postupovat stylem „Když nemáte bramborový škrob, dejte tam hladkou mouku,“ tak v tomto případě to fungovat nebude. Škrob je u tohoto pokrmu opravdu důležitý. V bramborovém škrobu křidélka obalíme a vložíme je do misky horkovzdušného fritovacího hrnce.

Smažíme při teplotě 180 °C 25 minut, přičemž košíkem pravidelně protřepáváme.

Až uslyšíte cinknutí, zvyšte teplotu na 200 °C. Kůžička musí být pěkně vysušená a křupavá.

Mezitím v hrnci rozpustíme máslo a přidáme česnek. Česnek v másle smažíme 5 minut. Přidáme med a sůl a vaříme na mírném ohni za občasného míchání 20 minut. Po 15 minutách přidáme trochu vody, aby nám omáčka neztuhla.

Křidélka vyndáme z košíku a zalijeme omáčkou. Ihned podáváme.