



---

**Air fryer — 60 prostych  
przepisów na każdy dzień**

---



# Spis treści

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Air fryer bez tajemnic – jak zacząć</b> | <b>5</b>  |
| Jak działa frytkownica beztłuszczowa          | 5         |
| Temperatury i czasy – ściągawka na start      | 6         |
| Bezpieczeństwo: temperatura wewnętrzna        | 8         |
| Akcesoria i przygotowanie potraw              | 9         |
| Najczęstsze błędy początkujących              | 10        |
| <b>2. Śniadania i lekkie posiłki</b>          | <b>12</b> |
| Poranek bez czekania na piekarnik             | 12        |
| 1. Jajka w silikonowych foremkach             | 13        |
| 2. Owsianka pieczona z jabłkiem i cynamonem   | 13        |
| 3. Tosty francuskie z cynamonem               | 14        |
| 4. Chrupiący bekon                            | 14        |
| 5. Muffinki jajeczne z papryką i szpinakiem   | 15        |
| 6. Domowa granola z orzechami                 | 15        |
| 7. Grillowana kanapka z serem i szynką        | 16        |
| 8. Placuszki bananowe                         | 17        |
| 9. Pieczone jabłka z miodem i orzechami       | 17        |
| 10. Bułeczki cynamonowe z gotowego ciasta     | 18        |
| <b>3. Drób i mięso na obiad</b>               | <b>20</b> |

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| Mięso bez pilnowania patelni . . . . .                   | 20        |
| 11. Kurczak w całości . . . . .                          | 20        |
| 12. Udka z kurczaka w miodzie i musztardzie . . . . .    | 21        |
| 13. Chrupiąca pierś z kurczaka w panierce . . . . .      | 21        |
| 14. Skrzydełka BBQ . . . . .                             | 22        |
| 15. Kotlety mielone z indyka . . . . .                   | 23        |
| 16. Karkówka wieprzowa . . . . .                         | 23        |
| 17. Żeberka wieprzowe BBQ . . . . .                      | 24        |
| 18. Polędwiczki wieprzowe w ziołach . . . . .            | 24        |
| 19. Kotlet schabowy w panierce . . . . .                 | 25        |
| 20. Burgery wołowe . . . . .                             | 25        |
| 21. Klopsiki w sosie pomidorowym . . . . .               | 26        |
| 22. Kurczak curry . . . . .                              | 26        |
| 23. Stek wołowy . . . . .                                | 27        |
| <b>4. Ryby, warzywa i dania wegetariańskie . . . . .</b> | <b>29</b> |
| Lekkie dania na co dzień . . . . .                       | 29        |
| 24. Łosoś pieczony z cytryną i koperkiem . . . . .       | 29        |
| 25. Krewetki czosnkowe . . . . .                         | 30        |
| 26. Panierowany dorsz . . . . .                          | 30        |
| 27. Pstrąg pieczony w całości . . . . .                  | 31        |
| 28. Stek z tuńczyka . . . . .                            | 31        |
| 29. Kalafior pieczony w całości . . . . .                | 32        |
| 30. Frytki z batatów . . . . .                           | 32        |
| 31. Brukselka z parmezanem . . . . .                     | 33        |
| 32. Papryka faszerowana kaszą . . . . .                  | 33        |
| 33. Cukinia w panierce parmezanowej . . . . .            | 34        |
| 34. Falafel pieczony . . . . .                           | 34        |

|           |                                                       |           |
|-----------|-------------------------------------------------------|-----------|
| 35.       | Tofu w sezamie . . . . .                              | 35        |
| 36.       | Pieczarki faszerowane serem . . . . .                 | 36        |
| <b>5.</b> | <b>Przekąski, frytki i dodatki . . . . .</b>          | <b>38</b> |
|           | Wieczór filmowy bez zamawiania jedzenia . . . . .     | 38        |
| 37.       | Frytki ziemniaczane klasyczne . . . . .               | 38        |
| 38.       | Placki ziemniaczane . . . . .                         | 39        |
| 39.       | Krążki cebulowe w panierce . . . . .                  | 40        |
| 40.       | Paluszki serowe . . . . .                             | 40        |
| 41.       | Domowe nuggetsy z kurczaka . . . . .                  | 41        |
| 42.       | Chipsy z jarmużu . . . . .                            | 41        |
| 43.       | Pierogi z zamrażarki . . . . .                        | 42        |
| 44.       | Quesadilla z serem . . . . .                          | 42        |
| 45.       | Nachos zapiekane . . . . .                            | 43        |
| 46.       | Rogaliki francuskie z serem . . . . .                 | 43        |
| 47.       | Kukurydza pieczona w kolbie . . . . .                 | 44        |
| 48.       | Miękkie prele . . . . .                               | 44        |
| <b>6.</b> | <b>Desery i słodkie zakończenie dnia . . . . .</b>    | <b>46</b> |
|           | Słodkości bez nagrzewania całego piekarnika . . . . . | 46        |
| 49.       | Brownie czekoladowe w foremce . . . . .               | 46        |
| 50.       | Mini szarlotka . . . . .                              | 47        |
| 51.       | Banany w cieście francuskim . . . . .                 | 47        |
| 52.       | Ciasteczka owsiane . . . . .                          | 48        |
| 53.       | Pieczone brzoskwinie z cynamonem . . . . .            | 48        |
| 54.       | Muffinki czekoladowe . . . . .                        | 49        |
| 55.       | Crumble jabłkowy . . . . .                            | 49        |
| 56.       | Rogaliki z nutellą . . . . .                          | 50        |
| 57.       | Pieczone gruszki w syropie klonowym . . . . .         | 50        |

|     |                                    |    |
|-----|------------------------------------|----|
| 58. | Ciastka czekoladowe . . . . .      | 51 |
| 59. | Mini sernik . . . . .              | 51 |
| 60. | Pączki z gotowego ciasta . . . . . | 52 |
|     | Podsumowanie . . . . .             | 53 |

## Air fryer bez tajemnic – jak zacząć

### Jak działa frytkownica beztłuszczowa

Air fryer nie smaży w klasycznym sensie tego słowa. Wewnątrz kosza krąży gorące powietrze, które owiewa jedzenie ze wszystkich stron naraz, dzięki czemu powierzchnia robi się chrupiąca bez kąpieli w tłuszczu. To urządzenie działa właściwie jak mały, bardzo intensywny piekarnik z nawiewem, tylko szybszy i oszczędniejszy w zużyciu prądu, bo nagrzewa niewielką komorę zamiast całego wnętrza dużego piekarnika.

Ta wymuszona cyrkulacja powietrza sprawia, że gotowanie trwa krócej niż w tradycyjnym piekarniku, a ciepło dociera do potrawy niemal równomiernie z każdej strony. W praktyce oznacza to też, że możesz gotować w dowolnej porze roku bez ogrzewania całej kuchni, co latem robi realną różnicę.

# 20–25%

szybciej niż w tradycyjnym piekarniku

#### Konwekcja wymuszona

Mechanizm pracy air fryera. Wentylator umieszczony nad koszem wciąga gorące powietrze w dół, ono opływa jedzenie i wraca do góry, gdzie

jest ponownie podgrzewane. Im mniejsza komora, tym szybciej ten obieg się domyka, dlatego mały kosz gotuje szybciej niż duży piekarnik.

Nie każda potrawa czuje się w air fryerze równie dobrze. Ciasta w płynnym cieście bez formy, potrawy w gęstym sosie czy duże pieczenie na kilka kilogramów lepiej zostawić piekarnikowi lub garnkowi, bo mały kosz i intensywny nawiew nie dają im przestrzeni ani czasu, jakiego potrzebują. Za to wszystko, co w piekarniku i tak ląduje na blasze w jednej warstwie, w air fryerze wypada równie dobrze albo lepiej.

Dla początkującego to wszystko sprowadza się do jednej praktycznej rzeczy: przepisy pisane pod piekarnik trzeba przeliczyć, inaczej danie się przypali na zewnątrz, zanim zdąży dojść w środku.

## Temperatury i czasy – ściągawka na start

---

Najprostsza metoda przeliczania to obniżenie temperatury o około 20°C względem przepisu piekarnikowego i skrócenie czasu zgodnie z poniższą tabelą. To reguła ogólna, sprawdzona przy większości domowych przepisów, więc traktuj ją jako punkt startowy, a nie sztywne prawo fizyki.

Dla najpopularniejszych kategorii potraw możesz też korzystać wprost z gotowych widełek, bez przeliczania niczego z piekarnika. Wszystkie liczby w tej tabeli wracają w kolejnych rozdziałach przy konkretnych przepisach, więc nie musisz ich zapamiętywać na pamięć już teraz.

Cieńsze kawałki potrzebują mniej czasu, grubsze wymagają niższej temperatury i dłuższego pieczenia, inaczej wewnątrz zostanie surowe, zanim

**Tablica 1.1:** Przelicznik czasu: piekarnik na air fryer

| Czas w piekarniku | Czas w air fryerze |
|-------------------|--------------------|
| 10 min            | 8 min              |
| 20 min            | 16 min             |
| 30 min            | 24 min             |
| 60 min            | 48 min             |

**Tablica 1.2:** Bazowe temperatury i czasy dla popularnych kategorii potraw

| Kategoria           | Uwagi                               | Czas / temp.         |
|---------------------|-------------------------------------|----------------------|
| Warzywa             | pokrojone<br>w kostkę lub<br>słupki | 180°C, 10–15 min     |
| Mrożone frytki      | bez rozmrażania                     | 180–200°C, 12–18 min |
| Kurczak w kawałkach | udka, podudzia,<br>skrzydełka       | 180–200°C, 15–22 min |
| Panierowana pierś   | kotlet lub filet                    | 190°C, 14–16 min     |
| Kotlety mielone     | z indyka, kurczaka<br>lub wołowiny  | 180–190°C, 12–18 min |
| Cały kurczak        | do 1,5 kg                           | 180°C, 50–75 min     |

skórka zdąży się zarumienić. Ta sama zasada dotyczy zamrożonych produktów: startujesz z niższą temperaturą niż w przepisie na świeży odpowiednik i wydłużasz czas o kilka minut, obserwując efekt zamiast trzymać się sztywno zegara.

## Bezpieczeństwo: temperatura wewnętrzna

---

Kolor skórki nic nie mówi o tym, co dzieje się w środku kawałka mięsa, dlatego jedynym pewnym sposobem sprawdzenia jest termometr do potraw. Bez niego łatwo albo niedopiec mięso, albo przesuszyć je na zapas, żeby mieć pewność.

### Nie oceniaj gotowości mięsa na oko

Przyrumieniona skórka może kryć surowy środek, zwłaszcza przy grubszych kawałkach kurczaka czy większych kotletach. Sprawdzaj temperaturę wewnętrzną termometrem w najgrubszym miejscu kawałka, z dala od kości, bo blisko kości odczyt bywa zaniżony.

Bezpieczne temperatury wewnętrzne, do których warto dopiec poszczególne mięsa, są dość łatwe do zapamiętania: kurczak i indyk 74°C, mięso mielone (wołowe lub wieprzowe) 71°C, a całe kawałki wieprzowiny 63°C, z trzyminutowym odpoczynkiem po wyjęciu z kosza, w trakcie którego temperatura jeszcze nieznacznie rośnie.

#### Termometr to najtańsza polisa

Kilkunastozłotowy termometr do potraw eliminuje zgadywanie i ryzyko niedopieczenia. To jedyny pewny sposób, by sprawdzić gotowość mięsa bez przekrawania go na pół i tracenia soków na talerzu.



**Rysunek 1.1:** Termometr do potraw wbity w kawałek mięsa w koszu air fryera — jedyna pewna metoda sprawdzenia gotowości bez przekrawania.

## Akcesoria i przygotowanie potraw

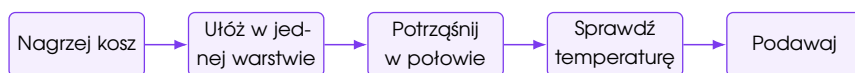
---

Sam koszyk wystarczy do większości przepisów w tej książce, ale kilka dodatków ułatwia życie na co dzień i pozwala rozszerzyć repertuar o dania, których w gołym koszu ugotować się nie da.

### 💡 Trzy dodatki, które faktycznie się przydają

Papierowe wkładki perforowane chronią dno kosza i ułatwiają mycie, byle miały otwory na przepływ powietrza, bo pełne arkusze papieru blokują cyrkulację. Spryskiwacz do oleju pozwala użyć ułamek łyżki tłuszczu zamiast całej łyżki z butelki, co realnie zmniejsza kaloryczność dania. Szczypce kuchenne przydają się do przewracania kawałków w połowie pieczenia bez wyjmowania całego kosza z urządzenia.

Podstawowa rutyna pracy z air fryerem wygląda tak samo niezależnie od przepisu, co po kilku podejściach robi się automatyczne.



Wstępne nagrzewanie kosza przez 2–3 minuty przed włożeniem jedzenia sprawia, że czas z przepisu faktycznie się zgadza, bo potrawa od pierwszej sekundy trafia do gorącego powietrza zamiast dopiero się z nim rozgrzewać. Pomijanie tego kroku to najczęstszy powód, dla którego domowe czasy pieczenia wychodzą dłuższe niż w książce.

## Najczęstsze błędy początkujących

### ⚠️ Przepelniony kosz to najczęstszy błąd

Ułożenie jedzenia w dwóch warstwach albo ciasne upchnięcie kawałków blokuje przepływ powietrza. Efekt jest odwrotny do zamierzonego: potrawa dusi się we własnej parze zamiast robić się chrupiąca. Lepiej zrobić dwie tury niż jedną przepelnioną, nawet jeśli zajmie to kilka minut więcej.

Drugim popularnym błędem jest pomijanie potrząśnięcia koszem w połowie czasu, przez co jedna strona jedzenia się przypieka, a druga zostaje biała. Trzecim jest używanie zbyt dużej ilości oleju, co przy niektórych modelach powoduje dymienie, bo nadmiar tłuszczu skapuje na rozgrzaną grzałkę i się przypala. Czwartym, mniej oczywistym, jest otwieranie kosza zbyt często w ciekawości, jak idzie pieczenie, co za każdym razem wypuszcza gorące powietrze i wydłuża cały proces.

Wszystkie przepisy w kolejnych rozdziałach są napisane pod kątem typowego domowego air fryera o pojemności 4–6 litrów. Jeśli twój model jest mniejszy lub większy, potraktuj podane porcje i czasy jako punkt wyjścia, a nie sztywną regułę, i obserwuj efekt przy pierwszym podejściu do każdego przepisu, zapisując sobie ewentualne poprawki na przyszłość.

### ☑ Checklist: Twój start z air fryerem

- ☐ Kup termometr do potraw, jeśli jeszcze go nie masz
- ☐ Zaopatrz się w perforowane wkładki papierowe do kosza
- ☐ Przelicz swój ulubiony przepis piekarnikowy według tabeli z tego rozdziału
- ☐ Zapamiętaj rutynę: nagrzej, ułóż, potrząśnij, sprawdź, podawaj
- ☐ Ustaw kuchenny alarm na połowę czasu pieczenia, by nie zapomnieć potrząsnąć koszem

## Poranek bez czekania na piekarnik

Air fryer nagrzewa się w kilkadziesiąt sekund, więc świetnie sprawdza się rano, kiedy liczy się każda minuta, a nikt nie ma ochoty stać przy patelni. Poniższe dziesięć przepisów to propozycje na dni robocze i na leniwy weekend, od jajek po słodkie bułeczki, ułożone od najszybszych do tych wymagających odrobinę więcej czasu.

Wspólną cechą wszystkich tych dań jest to, że nie wymagają pilnowania. Nastawiasz czas, zajmujesz się parzeniem kawy albo pakowaniem dzieci do szkoły, a urządzenie samo kończy pracę i wyłącza się bez twojego udziału.

### 💡 Foremki silikonowe to podstawa śniadań

Małe silikonowe foremki do muffinek albo żaroodporne kubki pozwalają piec jajka, owsiankę czy babeczki bezpośrednio w koszu, bez pilnowania i przewracania. Kupuje się je raz, a wykorzystasz je w większości przepisów z tego rozdziału, a także przy deserach z ostatniego rozdziału książki.

## **PRZEPIS 1**

### **Jajka w silikonowych foremkach**

Szybki sposób na miękkie w środku jajka bez gotowania wody, idealny gdy w domu jest kilka osób z różnymi preferencjami co do stopnia ścięcia białka.

**Składniki:** 2 jajka, odrobina masła do foremek, sól, pieprz.

**Przygotowanie:** Foremki posmaruj masłem i wbij do nich jajka. Ustaw air fryer na 160°C. Piecz 9–10 minut, aż białko się zetnie, a żółtko zostanie płynne. Dopraw solą i pieprzem tuż przed podaniem, ewentualnie posyp szczypiorkiem.

**Podpowiedź:** dla twardszego żółtka wydłuż pieczenie o 2 minuty, a dla całkiem płynnego skróć je o minutę.

## **PRZEPIS 2**

### **Owsianka pieczona z jabłkiem i cynamonem**

Chrupiąca na wierzchu, kremowa w środku, dobra na cały tydzień z lodówki, bo dobrze się przechowuje i smakuje też na zimno.

**Składniki:** pół szklanki płatków owsianych, jedno jabłko w kostce, łyżka miodu, szczypta cynamonu, pół szklanki mleka.

**Przygotowanie:** Wymieszaj wszystkie składniki w żaroodpornym naczyniu mieszczącym się w koszu. Piecz w 170°C przez 12–14 minut, aż wierzch się zarumieni. Podawaj z jogurtem naturalnym albo garścią orzechów.

**Wariant:** jabłko możesz zastąpić gruszką albo garścią mrożonych owoców leśnych, bez zmiany czasu pieczenia.

### PRZEPIS 3

#### Tosty francuskie z cynamonem

Klasyk na słodkie śniadanie, bez smażenia na patelni i bez zapachu oleju unoszącego się po całej kuchni.

**Składniki:** 2 kromki chleba, 1 jajko, 3 łyżki mleka, szczypta cynamonu, cukier do posypania.

**Przygotowanie:** Roztrzep jajko z mlekiem i cynamonem, zanurz w nim kromki z obu stron. Piecz w 180°C przez 8 minut, przewracając w połowie. Posyp cukrem przed podaniem, opcjonalnie skrop syropem klonowym.

**Podpowiedź:** lekko czerstwy chleb wchłania masę jajeczną lepiej niż świeży i mniej się rozpada podczas pieczenia.

### PRZEPIS 4

#### Chrupiący bekon

Bez przyskającego tłuszczu na kuchence i bez mycia kuchenki po każdym śniadaniu.

**Składniki:** 4–6 plastrów bekonu.

**Przygotowanie:** Ułóż plastry pojedynczo, bez zachodzenia na siebie. Piecz w 190°C przez 8–10 minut, sprawdzając po 6 minucie, bo cieńsze plastry przypiekają się szybciej niż grubo krojone.

**Podpowiedź:** wytopiony tłuszcz zbierający się pod koszem możesz przelać do słoika i użyć potem do smażenia jajecznicy.

## **PRZEPIS 5**

### **Muffinki jajeczne z papryką i szpinakiem**

Wygodne śniadanie do zabrania do pracy, które da się przygotować wieczorem na kilka dni naprzód.

Składniki: 4 jajka, garść szpinaku, pół czerwonej papryki w kostce, 2 łyżki startego sera, sól, pieprz.

Przygotowanie: Roztrzep jajka, dodaj resztę składników. Rozlej do silikonowych foremek. Piecz w 160°C przez 10–12 minut, aż jajko się zetnie. Przechowuj w lodówce do trzech dni i podgrzewaj krótko przed jedzeniem.

Wariant: papryka i szpinak to tylko propozycja, równie dobrze sprawdzi się cukinia, pomidorki koktajlowe albo resztki gotowanej szynki.

## **PRZEPIS 6**

### **Domowa granola z orzechami**

Tańsza i mniej słodka niż sklepowa, a przy okazji pozwala dobrać dokładnie te orzechy i bakalie, które lubisz.

Składniki: szklanka płatków owsianych, garść orzechów, 2 łyżki miodu, łyżka oleju.

Przygotowanie: Wymieszaj wszystko w misce, wyłóż na perforowaną wkładkę w koszu. Piecz w 150°C przez 10 minut, mieszając co 3 minuty, aż zrobi się złocista. Studź całkowicie przed przełożeniem do słoika, bo dopiero wtedy robi się chrupiąca.

Podpowiedź: przechowywana w szczelnym słoiku granola zachowuje chrupkość przez dwa tygodnie.



**Rysunek 2.1:** Domowa granola z orzechami i miodem, prosto z kosza air fryera – złocista i chrupiąca po ostudzeniu.

## PRZEPIS 7

### Grillowana kanapka z serem i szynką

Chrupiąca na zewnątrz, roztopiony ser w środku, gotowa szybciej niż zdążyłby się nagrzać żelazko do kanapek.

Składniki: 2 kromki chleba tostowego, plaster szynki, 2 plastry sera żółtego, masło.

Przygotowanie: Posmaruj kromki masłem z zewnętrznej strony, ułóż nadzienie między nimi. Piecz w 180°C przez 6–7 minut, przewracając w połowie, aż obie strony się zarumienią.

Podpowiedź: dociśnij kanapkę lekko szpatułką po przewróceniu, żeby warstwy trzymały się razem podczas krojenia.

## PRZEPIS 8

### Placuszki bananowe

Bez smażenia na oleju, świetne dla dzieci i dla dorosłych, którzy wolą unikać rafinowanego cukru.

Składniki: 1 dojrzały banan, 1 jajko, 3 łyżki mąki owsianej, szczypta cynamonu.

Przygotowanie: Rozgnieć banana, wymieszaj ze składnikami na gładką masę. Formuj małe placuszki na papierze perforowanym. Piecz w 180°C przez 8 minut, przewracając w połowie, do lekkiego zarumienienia.

Podpowiedź: im bardziej dojrzały i cętkowany banan, tym słodsze wyjdą placuszki bez dodawania cukru.

## PRZEPIS 9

### Pieczone jabłka z miodem i orzechami

Lekki deser albo słodkie śniadanie w jednym, dobre także jako dodatek do owsianki z pierwszego przepisu tego rozdziału.

Składniki: 2 jabłka, łyżka miodu, garść posiekanych orzechów, szczypta cynamonu.

Przygotowanie: Wydrąż gniazda nasienne jabłek, wypełnij miodem, orzechami i cynamonem. Piecz w 170°C przez 15–18 minut, aż miąższ zmięknie, ale skórka nie pęknie zbyt mocno.

Podpowiedź: nacięcie skórki dookoła równika jabłka zapobiega jej pękaniu przy nierównym rozszerzaniu się miąższu.

## PRZEPIS 10

### Buleczki cynamonowe z gotowego ciasta

Na niedzielny poranek, gdy nie ma czasu na wyrabianie ciasta, a zapach cynamonu i tak wypełni całą kuchnię.

**Składniki:** gotowe bułeczki cynamonowe z lodówki (np. z tuby), polewa dołączona do opakowania.

**Przygotowanie:** Ułóż bułeczki w koszu z zachowaniem odstępów, bo urosną. Piecz w 160°C przez 8–9 minut, aż się zarumienią. Polej lukrem po ostudzeniu przez kilka minut, gdy przestaną parować.

**Podpowiedź:** polewa nałożona na zbyt gorące bułeczki po prostu spłynie na dno, więc odczekaj chwilę, aż przestaną parować.

#### Ciasto drożdżowe potrzebuje miejsca

Buleczki i inne wypieki na drożdżach czy proszku do pieczenia rosną podczas pieczenia, więc ułożenie ich zbyt blisko siebie kończy się jednym zlepionym plackiem zamiast oddzielnych porcji. Zostaw między nimi kilka centymetrów odstępu, nawet jeśli oznacza to dwie tury zamiast jednej.

#### Śniadanie w mniej niż piętnaście minut

Większość przepisów z tego rozdziału mieści się w oknie 8–15 minut od włączenia air fryera do talerza, co czyni go szybszym niż tradycyjna patelnia dla większości porannych dań, a przy tym zostawia mniej naczyń do zmycia.

☒ Checklist: Śniadaniowe zapasy w kuchni

- ☐ Silikonowe foremki do jajek i muffinek
- ☐ Papier perforowany do wypieków
- ☐ Zapas jajek, płatków owsianych i bekonu na cały tydzień
- ☐ Ulubiony gotowy dodatek na leniwy poranek, np. ciasto na bułeczki

## Mięso bez pilnowania patelni

---

W tym rozdziale znajdziesz trzynaście dań mięsnych, od szybkich kotletów po cały kurczak pieczony w koszu. Wspólny mianownik to mniej tłuszczu niż przy smażeniu i skórka równie chrupiąca jak z piekarnika, tylko szybciej, bez konieczności odwracania się co chwilę od innych obowiązków w kuchni.

Większość przepisów da się złożyć z tego, co i tak masz w lodówce, więc traktuj podane przyprawy jako punkt wyjścia. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dorzuć chili albo więcej papryki wędzonej, a czasy pieczenia zostaną praktycznie bez zmian.

### PRZEPIS 11

#### Kurczak w całości

Niedzielny obiad bez brudzenia dużej blachy i bez nagrzewania całego piekarnika na kilka godzin.

Składniki: kurczak do 1,5 kg, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek granulowany.

Przygotowanie: Natrzyj kurczaka oliwą i przyprawami, także pod skórą na piersi, żeby smak dotarł głębiej. Piecz piersią do góry w 180°C przez 50–65

minut, w połowie przewracając na drugą stronę. Sprawdź termometrem 74°C w najgrubszym miejscu uda, zanim wyjmiesz kurczaka z kosza.

Podpowiedź: jeśli kurczak nie mieści się w koszu w całości, odetnij nóżki i piecz je osobno przez ostatnie 20 minut.

## **PRZEPIS 12**

### **Udka z kurczaka w miodzie i musztardzie**

Słodko-pikantna glazura bez marynowania na godziny, dobra na szybki obiad w tygodniu.

Składniki: 4 udka z kurczaka, łyżka miodu, łyżka musztardy, sól, pieprz.

Przygotowanie: Wymieszaj miód z musztardą i przyprawami, natrzyj udka. Piecz w 190°C przez 22–25 minut, przewracając w połowie, aż skórka zrobi się lśniąca i przypieczona na brzegach.

Podpowiedź: udka ze skórą wychodzą soczystsze niż bez skóry, bo tłuszcz pod skórą chroni mięso przed wysychaniem.

## **PRZEPIS 13**

### **Chrupiąca pierś z kurczaka w panierce**

Efekt schnicłowy bez litra oleju na patelni, świetny podany z cytryną i sałatką ziemniaczaną.

Składniki: pierś z kurczaka, jajko, bułka tarta, mąka, sól, pieprz, papryka.

Przygotowanie: Oprósz pierś mąką, zanurz w jajku, obtocz w bułce tartej z przyprawami. Piecz w 190°C przez 14–16 minut, przewracając w połowie i lekko spryskując olejem z obu stron dla równomiernego zarumienienia.



**Rysunek 3.1:** Udka z kurczaka w glazurze miodowo-musztardowej – chrupiąca, lśniąca skórka to efekt krótkotrwałego, intensywnego pieczenia bez marynowania.

Podpowiedź: grubszą pierś rozbij lekko tłuczkiem przed panierowaniem, żeby upiekła się równomiernie w całej grubości.

#### PRZEPIS 14

### Skrzydółka BBQ

Chrupiąca skórka, sos dodany na koniec, nie na początku, dzięki czemu nie przypała się na dnie kosza.

Składniki: 8 skrzydełek, sól, pieprz, papryka wędzona, sos BBQ do podania.

Przygotowanie: Dopraw skrzydełka, piecz w 200°C przez 20–24 minuty, potrząsając koszem co 8 minut. Polej sosem BBQ dopiero po upieczeniu, żeby cukier w sosie się nie przypalił i nie zostawił gorzkiego posmaku.

Podpowiedź: osuszenie skrzydełek papierowym ręcznikiem przed doprawieniem pomaga skórce zrobić się bardziej chrupiąca.

#### **PRZEPIS 15**

### **Kotlety mielone z indyka**

Lżejsza wersja klasycznego kotleta mielonego, dobra do kanapek albo na talerz z surówką.

Składniki: 400 g mielonego indyka, cebula, jajko, bułka tarta, sól, pieprz, zioła prowansalskie.

Przygotowanie: Wymieszaj wszystkie składniki, uformuj kotlety. Piecz w 185°C przez 12–16 minut, przewracając w połowie, aż środek osiągnie 71°C i przestanie być różowy w środku.

Wariant: dodatek startej cukinii do masy mięsnej trzyma kotlety wilgotne mimo chudego mięsa indyka.

#### **PRZEPIS 16**

### **Karkówka wieprzowa**

Soczysta w środku, przypieczona na brzegach, jak z niedzielnego grilla, tylko przez cały rok.

Składniki: 2 plastry karkówki, czosnek, majeranek, sól, pieprz, łyżka oleju.

Przygotowanie: Natrzyj mięso przyprawami i olejem, odstaw na 15 minut, żeby smaki zdążyły się przegryźć. Piecz w 190°C przez 18–20 minut, przewracając w połowie.

Podpowiedź: karkówka ma sporo tłuszczu międzymięśniowego, dzięki czemu zostaje soczysta nawet przy odrobinę dłuższym pieczeniu.

## PRZEPIS 17

### Żeberka wieprzowe BBQ

Bez wielogodzinnego duszenia w piekarniku, choć równie miękkie i odchodzące od kości.

Składniki: żeberka wieprzowe, sucha przyprawa BBQ, sos BBQ do podania.

Przygotowanie: Natrzyj żeberka przyprawą, owiń luźno folią aluminiową. Piecz w 160°C przez 35 minut, potem odwiń folię, posmaruj sosem i dopiecz w 200°C przez 8–10 minut, aż powierzchnia się skarmelizuje.

Podpowiedź: folia na pierwszym etapie działa jak mini piekarnik parowy, dzięki czemu mięso mięknie bez wysychania.

## PRZEPIS 18

### Polędwiczki wieprzowe w ziołach

Chude mięso, które łatwo przesuszyć, więc czas ma tu większe znaczenie niż przy tłustszych kawałkach.

Składniki: polędwiczka wieprzowa, czosnek, rozmaryn, tymianek, sól, pieprz, łyżka oliwy.

Przygotowanie: Natrzyj mięso przyprawami. Piecz w 190°C przez 16–18 minut, przewracając w połowie, do wewnętrznej temperatury 63°C, a następnie odstaw na 3 minuty przed krojeniem, żeby soki się rozprowadziły.

Podpowiedź: krój ukośny, w poprzek włókien, sprawia, że nawet chuda polędwiczka wydaje się bardziej krucha na talerzu.

## PRZEPIS 19

### Kotlet schabowy w panierce

Domowy klasyk bez przyskającego oleju i bez konieczności smażenia partiami na małej patelni.

**Składniki:** 2 kotlety schabowe, jajko, bułka tarta, mąka, sól, pieprz.

**Przygotowanie:** Rozbij kotlety, oprósz mąką, zanurz w jajku, obtocz w bułce tartej. Piecz w 190°C przez 12–14 minut, przewracając w połowie, aż panierka będzie równomiernie złocista.

**Podpowiedź:** docisk panierki dłonią po obtoczeniu w bułce tartej sprawia, że mocniej trzyma się mięsa podczas pieczenia.

## PRZEPIS 20

### Burgery wołowe

Soczyste w środku, bez rozpadania się podczas przewracania, jeśli zastosujesz jedną prostą sztuczkę z formowaniem.

**Składniki:** 400 g mielonej wołowiny, sól, pieprz, czosnek granulowany, bułki i dodatki do podania.

**Przygotowanie:** Uformuj płaskie kotlety, zrób kciukiem wgłębienie na środku, żeby nie napuchły w kulę podczas pieczenia. Piecz w 190°C przez 10–12 minut, przewracając w połowie.

**Podpowiedź:** nie ugniataj mięsa zbyt mocno podczas formowania, im mniej manipulacji, tym bardziej soczysty burger na talerzu.

## **PRZEPIS 21**

### **Klopsiki w sosie pomidorowym**

Dobre na obiad i na drugie śniadanie następnego dnia, bo dobrze smakują też odgrzane.

**Składniki:** 400 g mięsa mielonego, cebula, jajko, bułka tarta, sos pomidorowy do podania.

**Przygotowanie:** Uformuj małe klopsiki, ułóż w jednej warstwie. Piecz w 185°C przez 12–14 minut, potrząsając koszem w połowie. Podawaj polane podgrzanym sosem pomidorowym z makaronem albo kaszą.

**Podpowiedź:** klopsiki o jednakowej wielkości, najlepiej wielkości piłeczki golfowej, pieką się równomiernie w tym samym czasie.

## **PRZEPIS 22**

### **Kurczak curry**

Aromatyczna alternatywa dla zwykłego pieczonego kurczaka, gotowa szybciej niż curry gotowane w garnku.

**Składniki:** 400 g kurczaka w kostce, łyżka pasty curry, łyżka oleju, sól.

**Przygotowanie:** Wymieszaj kurczaka z pastą curry i olejem. Piecz w 190°C przez 14–16 minut, potrząsając koszem co 5 minut, aż mięso się zarumieni i będzie ścięte w środku.

**Podpowiedź:** łyżka jogurtu naturalnego dodana do marynaty zmiękcza mięso i łagodzi ostrość pasty curry.

## PRZEPIS 23

### Stek wołowy

Przypieczony na zewnątrz, różowy w środku, bez patelni pełnej dymu w całej kuchni.

Składniki: stek wołowy grubości 2–3 cm, sól, pieprz, łyżka oliwy.

Przygotowanie: Natrzyj stek oliwą i przyprawami tuż przed pieczeniem, nie wcześniej, żeby sól nie wyciągnęła soków. Piecz w 200°C przez 8–10 minut na średnio wypieczony, przewracając w połowie. Odstaw na 5 minut przed pokrojeniem.

Podpowiedź: stek wyjęty wcześniej z lodówki i doprowadzony do temperatury pokojowej piecze się bardziej równomiernie niż zimny.

#### 💡 Panierka trzyma się lepiej z odrobiną oleju

Suche panierowane kotlety mogą wyjść blade i mączyste. Krótkie spryskanie olejem z obu stron przed pieczeniem daje efekt zbliżony do smażenia, bo tłuszcz pomaga bułce tartej się zarumienić zamiast zostać jasną i twardą.

#### ⚠️ Chude mięso łatwo przesuszyć

Polędwiczka wieprzowa czy pierś z kurczaka bez skóry mają mało tłuszczu, który chroniłby je przed wysychaniem. Pilnuj dolnej granicy czasu z przepisu i sprawdzaj temperaturę termometrem, zamiast dopiekać na wszelki wypadek, bo kilka minut za dużo robi realną różnicę.

 **Sos na koniec, nie na początku**

Sosy z zawartością cukru, takie jak BBQ czy miodowo-musztardowy, dodawaj w drugiej połowie pieczenia albo tuż po nim. Nałożone na surowe mięso przypalają się, zanim mięso zdąży się upiec, i zostawiają gorzki posmak na powierzchni.

 **Checklist: Zapasy na mięsny tydzień**

- ☐ Termometr do sprawdzania temperatury wewnętrznej mięsa
- ☐ Podstawowe przyprawy: papryka słodka i wędzona, czosnek granulowany, zioła prowansalskie
- ☐ Ulubiony sos BBQ i musztarda w lodówce
- ☐ Folia aluminiowa do dań wymagających dłuższego, łagodniejszego pieczenia

## Lekkie dania na co dzień

---

Ryby i warzywa pieczone w air fryerze zachowują więcej wilgoci niż w piekarniku, bo krótszy czas pieczenia nie zdąży ich wysuszyć. Trzynastę przepisów w tym rozdziale obejmuje ryby, owoce morza oraz dania w pełni roślinne, więc znajdzie się coś zarówno na szybki obiad w tygodniu, jak i na beźmięsny wieczór.

Ryby są tu wdzięcznym składnikiem, bo w przeciwieństwie do mięsa nie trzeba ich długo doprawiać ani marynować. Sól, kwas z cytryny i kilka minut w gorącym powietrzu wystarczą, żeby danie było gotowe.

### PRZEPIS 24

#### Łosoś pieczony z cytryną i koperkiem

Prosty obiad w mniej niż piętnaście minut, który wygląda dużo bardziej efektownie, niż był pracochłonny.

Składniki: 2 filety z łososia, cytryna, koperek, sól, pieprz, łyżka oliwy.

Przygotowanie: Skrop filety oliwą i sokiem z cytryny, dopraw solą, pieprzem i koperkiem. Piecz w 190°C przez 8–10 minut, bez przewracania, aż ryba zrobi się nieprzezroczysta i łatwo rozdziela się widelcem.

Podpowiedź: skórą do dołu łosoś traci mniej soków, więc jeśli filet ma skórę, układaj go właśnie tak.

## **PRZEPIS 25**

### **Krewetki czosnkowe**

Gotowe szybciej niż zdążysz nakryć do stołu, dobre jako przystawka albo dodatek do makaronu.

Składniki: 300 g obranych krewetek, 2 ząbki czosnku, łyżka oliwy, sól, pietruszka.

Przygotowanie: Wymieszaj krewetki z czosnkiem i oliwą. Piecz w 190°C przez 6–8 minut, potrząsając koszem w połowie. Posyp posiekaną pietruszką przed podaniem, ewentualnie skrop świeżym sokiem z cytryny.

Podpowiedź: krewetki łatwo przepiec, więc jeśli robią się jędrne i różowe już po sześciu minutach, wyjmij je od razu.

## **PRZEPIS 26**

### **Panierowany dorsz**

Domowa wersja fish and chips bez smażenia, dobra w duecie z frytkami z rozdziału o przekąskach.

Składniki: 2 filety z dorsza, jajko, bułka tarta, mąka, sól, pieprz.

Przygotowanie: Oprósz rybę mąką, zanurz w jajku, obtocz w bułce tartej. Piecz w 190°C przez 10–12 minut, przewracając ostrożnie w połowie, żeby delikatne mięso się nie rozpadło.

Podpowiedź: mrożony dorsz najpierw dokładnie rozmroź i osusz ręcznikiem papierowym, inaczej panierka odpadnie podczas pieczenia.

## PRZEPIS 27

### Pstrąg pieczony w całości

Efektowne danie, które wygląda na bardziej pracochłonne, niż jest, dobre na kolację, gdy przychodzą goście.

**Składniki:** pstrąg patroszony, cytryna w plastrach, koperek, sól, pieprz, łyżka oliwy.

**Przygotowanie:** Nadziewaj wnętrze ryby plasterkami cytryny i koperkiem, skrop oliwą z zewnątrz. Piecz w 180°C przez 12–15 minut, w zależności od wielkości ryby, aż mięso przy kręgosłupie łatwo odchodzi od ości.

**Podpowiedź:** dwa lub trzy nacięcia na grzbiecie ryby pomagają jej upiec się równomiernie aż do kości.

## PRZEPIS 28

### Stek z tuńczyka

Przypieczony na zewnątrz, różowy w środku, w stylu bliższym japońskiej kuchni niż tradycyjnej rybie z rusztu.

**Składniki:** stek z tuńczyka grubości 2 cm, sos sojowy, sezam, łyżka oleju.

**Przygotowanie:** Skrop stek olejem i sosem sojowym, obtocz brzegi w sezamie. Piecz w 200°C przez 5–6 minut, przewracając w połowie, żeby środek został lekko surowy, jak przy klasycznym tatarze z tuńczyka.

**Podpowiedź:** świeżość ryby ma tu większe znaczenie niż w innych przepisach, bo środek zostaje surowy, więc kupuj tuńczyka przeznaczonego do spożycia na surowo.

## **PRZEPIS 29**

### **Kalafior pieczony w całości**

Efektowna alternatywa dla klasycznego dodatku warzywnego, którą można podać jako danie główne dla wegetarian.

**Składniki:** mały kalafior, łyżka oliwy, papryka słodka, czosnek granulowany, sól.

**Przygotowanie:** Skrop kalafiora oliwą, natrzyj przyprawami z każdej strony, także między różyczkami. Piecz w 170°C przez 25–30 minut, aż widelec swobodnie wejdzie w środek głowy.

**Podpowiedź:** krótkie sparzenie kalafiora we wrzątku przez 3 minuty przed pieczeniem skraca czas w koszu o kilka minut.

## **PRZEPIS 30**

### **Frytki z batatów**

Słodsze i bardziej pożywne niż zwykłe ziemniaki, choć wymagają nieco więcej uwagi przy pieczeniu.

**Składniki:** 2 bataty, łyżka oleju, sól, papryka wędzona.

**Przygotowanie:** Pokrój bataty w słupki, wymieszaj z olejem i przyprawami. Piecz w 190°C przez 15–18 minut, potrząsając koszem co 5 minut, żeby nie przywarły do siebie brzegami.

**Podpowiedź:** łyżka skrobi ziemniaczanej wymieszana z batatami przed pieczeniem daje wyraźnie chrupszy efekt na brzegach.

### **PRZEPIS 31**

#### **Brukselka z parmezanem**

Chrupiące brzegi, które przekonują nawet sceptyków przekonanych, że nie lubią brukselki.

**Składniki:** 300 g brukselki przekrojonej na pół, łyżka oliwy, starty parmezan, sól, pieprz.

**Przygotowanie:** Wymieszaj brukselkę z oliwą i przyprawami. Piecz w 190°C przez 12–14 minut, potrząsając w połowie. Posyp parmezanem na ostatnie 2 minuty pieczenia, żeby ser się roztopił, ale nie przypalił.

**Podpowiedź:** przekrojenie na pół zamiast pieczenia w całości podwaja powierzchnię, która się przypieka i chrupie.

### **PRZEPIS 32**

#### **Papryka faszerowana kaszą**

Sycące danie wegetariańskie na cały obiad, dobre też na drugi dzień odgrzane.

**Składniki:** 2 papryki, szklanka ugotowanej kaszy, cebula, ser żółty, sól, pieprz, zioła.

**Przygotowanie:** Wydrąż papryki, wypełnij mieszanką kaszy, cebuli i przypraw, posyp serem. Piecz w 180°C przez 15–18 minut, aż papryka zmięknie, ale zachowa swój kształt.

**Wariant:** kaszę możesz zastąpić ugotowanym ryżem albo komosą ryżową bez zmiany reszty przepisu.

### PRZEPIS 33

#### Cukinia w panierce parmezanowej

Chrupiąca przekąska warzywna, dobra też jako dodatek do dań z tego i poprzedniego rozdziału.

**Składniki:** cukinia w plasterkach, jajko, bułka tarta z parmezanem, sól.

**Przygotowanie:** Zanurz plasterki cukinii w jajku, obtocz w bułce tartej z parmezanem. Piecz w 190°C przez 10–12 minut, przewracając w połowie, aż panierka będzie chrupiąca.

**Podpowiedź:** grubsze plasterki, około centymetra, trzymają się panierki lepiej niż cienkie, które łatwo robią się papkowate.

### PRZEPIS 34

#### Falafel pieczony

Chrupiący na zewnątrz, miękki w środku, bez głębokiego smażenia i zapachu oleju unoszącego się po kuchni.

**Składniki:** puszka ciecierzycy, czosnek, kolendra, kumin, cebula, łyżka mąki.

**Przygotowanie:** Zmiksuj składniki na gładką masę, uformuj kulki. Piecz w 190°C przez 14–16 minut, potrząsając koszem w połowie, żeby zarumieniły się równomiernie ze wszystkich stron.

**Podpowiedź:** masa powinna być na tyle zwarta, żeby kulki nie rozpadały się w dłoni, w razie potrzeby dodaj jeszcze łyżkę mąki.

### PRZEPIS 35

## Tofu w sezamie

Roślinne źródło białka z chrupiącą skorupką, dobre nawet dla osób, które zwykle tofu omijają.

**Składniki:** 300 g tofu, sos sojowy, skrobia ziemniaczana, sezam.

**Przygotowanie:** Pokrój tofu w kostkę, skrop sosem sojowym, obtocz w skrobi i sezamie. Piecz w 190°C przez 12–15 minut, potrząsając koszem co 5 minut, aż kostki będą chrupiące z zewnątrz.



**Rysunek 4.1:** Tofu w sezamie z chrupiącą skórką to doskonały przykład roślinnego dania przygotowanego w air fryrze.

**Podpowiedź:** odcisnięcie tofu pod ciężarem przez 15 minut przed obtoczeniem pozbywa się wody i poprawia chrupkość.

## PRZEPIS 36

### Pieczarki faszerowane serem

Prosta przekąska, którą da się zrobić z tego, co zwykle jest w lodówce, bez wcześniejszych zakupów.

**Składniki:** 8 dużych pieczarek, ser żółty, czosnek, natka pietruszki, sól.

**Przygotowanie:** Usuń nóżki pieczarek, wypełnij kapelusze tartym serem wymieszanym z czosnkiem. Piecz w 180°C przez 8–10 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni na wierzchu.

**Podpowiedź:** posiekane nóżki pieczarek możesz podsmażyć razem z czosnkiem i dodać do nadzienia zamiast je wyrzucać.

#### Ryba nie potrzebuje przewracania

Cieńsze filety rybne zwykle wystarczy upiec bez przewracania, bo air fryer ogrzewa je z góry i z dołu jednocześnie. Przewracanie zwiększa ryzyko rozpadnięcia się delikatnego mięsa, zwłaszcza przy rybach białych jak dorsz czy mintaj.

#### Za wysoka temperatura wysusza rybę

Ryba ścina się szybciej niż mięso i przy zbyt długim pieczeniu robi się sucha i włóknista. Sprawdzaj gotowość na 1–2 minuty przed dolną granicą czasu z przepisu, zwłaszcza przy pierwszym podejściu do danej grubości filetu.

 Kolacja w piętnaście minut

Wyobraź sobie wtorkowy wieczór: łoś z cytryną trafia do kosza, w tym czasie kroisz sałatkę, a po dziesięciu minutach oba dania są gotowe naraz, bez pilnowania patelni ani zmywania tłustego naczynia. To realny scenariusz przy większości przepisów rybnych z tego rozdziału.

 Warzywa lubią wyższą temperaturę niż się wydaje

Warzywa korzeniowe i kapustne, takie jak kalafior czy brukselka, dobrze znoszą temperatury 180–190°C, które przypieczają brzegi i wydobywają słodycz, zamiast zostawiać je mdłe jak przy gotowaniu na parze.

 Checklist: Zapasy na dania rybne i wegetariańskie

- ☐ Mrożone lub świeże filety rybne na szybki obiad
- ☐ Puszka ciecierzycy w szafce na falafel
- ☐ Bataty i brukselka jako alternatywa dla zwykłych ziemniaków
- ☐ Tofu i sos sojowy dla dni bezmięsnych

## Wieczór filmowy bez zamawiania jedzenia

---

Ten rozdział to dwanaście przekąsek i dodatków, od klasycznych frytek po zapiekane nachos. Większość z nich powstaje z tego, co i tak leży w zamrażarce, tyle że bez oleju do głębokiego smażenia i bez zapachu, który po smażeniu unosi się w kuchni jeszcze przez godzinę.

To też dobry rozdział na wspólne gotowanie z dziećmi, bo formowanie placków, krążków cebulowych czy precli nie wymaga gorącego oleju ani stania przy kuchence.

### PRZEPIS 37

#### Frytki ziemniaczane klasyczne

Chrupiące z zewnątrz, miękkie w środku, bez litra oleju w garnku.

Składniki: 3 ziemniaki, łyżka oleju, sól.

Przygotowanie: Pokrój ziemniaki w słupki, namocz w zimnej wodzie przez 15 minut, osusz, wymieszaj z olejem. Piecz w 190°C przez 18–20 minut, potrząsając koszem co 5 minut, aż będą złociste ze wszystkich stron.

Podpowiedź: słupki o jednakowej grubości, mniej więcej jak mały palec, pieką się równo w tym samym czasie.



**Rysunek 5.1:** Złociste frytki ziemniaczane upieczone w koszu bez użycia dużej ilości oleju.

## PRZEPIS 38

### Placki ziemniaczane

Bez odwracania na patelni pełnej skwierczącego tłuszczu i bez przyskającego oleju na bluzkę.

**Składniki:** 3 ziemniaki starte i odcisnięte, cebula, jajko, mąka, sól.

**Przygotowanie:** Wymieszaj wszystkie składniki, uformuj płaskie placki na papierze perforowanym. Piecz w 190°C przez 10–12 minut, przewracając w połowie, aż brzegi zrobią się chrupiące.

**Podpowiedź:** dokładne odcisnięcie startych ziemniaków z nadmiaru wody to najważniejszy krok, inaczej placki się rozpadną.

## PRZEPIS 39

### Krażki cebulowe w panierce

Chrupiący dodatek do burgera z rozdziału o mięsie, dobry też sam jako przekąska do piwa.

**Składniki:** 1 duża cebula w krążkach, jajko, mąka, bułka tarta, sól, papryka.

**Przygotowanie:** Obtocz krążki w mące, jajku i bułce tartej z przyprawami. Piecz w 190°C przez 10–12 minut, przewracając w połowie, aż panierka będzie równomiernie złocista.

**Podpowiedź:** grubsze krążki z wnętrza cebuli trzymają panierkę lepiej niż cienkie zewnętrzne, które łatwo pękają.

## PRZEPIS 40

### Paluszki serowe

Roztopiony ser w chrupiącej skorupce, gotowe w kilka minut, prosto z zamrażarki na talerz.

**Składniki:** paluszki mozzarelli mrożone, bułka tarta (jeśli nie są już panierowane).

**Przygotowanie:** Ułóż mrożone paluszki w jednej warstwie, bez rozmrażania. Piecz w 200°C przez 6–8 minut, pilnując, żeby ser nie zaczął wyciekać przez pęknięcia panierki.

**Podpowiedź:** kilka minut w zamrażarce tuż przed pieczeniem, jeśli paluszki zdążyły się rozmrozić, poprawia szczelność panierki.

#### **PRZEPIS 41**

### **Domowe nuggetsy z kurczaka**

Lepsze niż mrożone, bez sztucznej panierki i tajemniczych dodatków z etykiety.

Składniki: pierś z kurczaka w kostce, jajko, bułka tarta, sól, papryka.

Przygotowanie: Obtocz kawałki kurczaka w jajku, potem w bułce tartej z przyprawami. Piecz w 190°C przez 10–12 minut, potrząsając koszem w połowie, aż każdy kawałek będzie równomiernie zarumieniony.

Podpowiedź: kawałki podobnej wielkości, mniej więcej jak kciuk, upieką się w tym samym czasie bez potrzeby sortowania.

#### **PRZEPIS 42**

### **Chipsy z jarmużu**

Lekka alternatywa dla chipsów ziemniaczanych, gotowa szybciej niż zdążysz umyć miskę po nich.

Składniki: garść liści jarmużu bez łodyg, łyżka oliwy, sól.

Przygotowanie: Wymieszaj liście z oliwą i solą. Piecz w 150°C przez 5–7 minut, pilnując uważnie, bo cienkie liście przypalają się bardzo szybko i w kilkanaście sekund zmieniają się z chrupiących w spalone.

Podpowiedź: dokładne osuszenie liści po umyciu jest kluczowe, bo wilgoć na powierzchni sprawia, że chipsy parują zamiast się piec.

### PRZEPIS 43

#### Pierogi z zamrażarki

Chrupiące na brzegach zamiast gumowate jak po ugotowaniu, dobra alternatywa dla tradycyjnego gotowania.

Składniki: mrożone pierogi, łyżka oleju.

Przygotowanie: Spryskaj pierogi olejem z obu stron. Piecz w 190°C przez 10–12 minut, przewracając w połowie, bez wcześniejszego rozmrażania.

Wariant: świetnie sprawdzają się zarówno pierogi ruskie, jak i z mięsem, natomiast pierogi z owocami warto piec kilka minut krócej.

### PRZEPIS 44

#### Quesadilla z serem

Gotowa w czasie krótszym niż podgrzanie patelni, dobra na szybki lunch albo przekąskę po szkole.

Składniki: 2 tortille, garść startego sera, opcjonalnie kukurydza i papryka.

Przygotowanie: Rozłóż ser na jednej tortilli, przykryj drugą. Piecz w 180°C przez 6–8 minut, przewracając w połowie, aż ser się roztopi, a tortilla zrobi się chrupiąca.

Podpowiedź: dwa wykałaczki wbite w brzegi utrzymują tortille razem podczas przewracania, potem łatwo je wyjąć.

#### **PRZEPIS 45**

### **Nachos zapiekane**

Wspólne jedzenie prosto z kosza, na wieczór z serialem, bez zapiekania w dużym piekarniku.

Składniki: chipsy tortilla, starty ser, pokrojony pomidor, jalapeño opcjonalnie.

Przygotowanie: Ułóż chipsy w żaroodpornym naczyniu, posyp serem i dodatkami. Piecz w 180°C przez 4–5 minut, aż ser się roztopi, pilnując, by chipsy się nie przypaliły na brzegach naczynia.

Podpowiedź: cienka warstwa chipsów zamiast wysokiej góry sprawia, że ser topi się równomiernie na każdym kawałku.

#### **PRZEPIS 46**

### **Rogaliki francuskie z serem**

Z gotowego ciasta, na słoną przekąskę zamiast słodkiej, gotowe w czasie, gdy zwykle dopiero nagrzewa się piekarnik.

Składniki: gotowe ciasto francuskie w trójkątach, ser żółty w paskach.

Przygotowanie: Zawień ser w trójkąty ciasta, uformuj rogaliki. Piecz w 180°C przez 10–12 minut, aż się zarumienią, a ser lekko wypłynie na brzegach.

Podpowiedź: ciasto francuskie piecze się najlepiej lekko schłodzone, więc nie trzymaj go zbyt długo w ciepłej kuchni przed formowaniem.

## PRZEPIS 47

### Kukurydza pieczona w kolbie

Słodsza niż gotowana, bez garnka wrzątku i bez czekania, aż woda się zagotuje.

**Składniki:** 2 kolby kukurydzy, łyżka masła, sól.

**Przygotowanie:** Posmaruj kolby masłem, dopraw solą. Piecz w 200°C przez 10–12 minut, przewracając co kilka minut, aż ziarna lekko się przypieką.

**Podpowiedź:** skropienie kolb sokiem z limonki tuż przed podaniem to prosty sposób na meksykański akcent bez dodatkowych składników.

## PRZEPIS 48

### Miękkie precle

Domowa wersja precli ze stoiska, z chrupiącą skorupką i miękkim środkiem.

**Składniki:** gotowe ciasto na precle lub bułki, jajko do posmarowania, sól gruboziarnista.

**Przygotowanie:** Uformuj precle, posmaruj roztrzepanym jajkiem, posyp solą. Piecz w 180°C przez 8–10 minut, aż będą złociste na całej powierzchni.

**Podpowiedź:** posmarowanie jajkiem tuż przed pieczeniem, a nie wcześniej, daje bardziej lśniąca i równomierną skórę.

 **Mrożonki nie trzeba rozmrażać**

Większość mrożonych przekąsek, od paluszków serowych po pierogi, można wkładać do kosza wprost z zamrażarki. Rozmrażanie przed pieczeniem często pogarsza teksturę, bo panierka nasiąka wilgocią i traci chrupkość.

 **Ser wyciekający z panierki to zbyt wysoka temperatura**

Paluszki serowe i podobne przekąski z topiącym się nadzieniem przy zbyt wysokiej temperaturze pękają, zanim panierka zdąży się zarumienić. Trzymaj się dolnej granicy zalecanej temperatury i pilnuj czasu bliżej końca pieczenia niż na jego początku.

 **Namaczanie ziemniaków robi różnicę**

Namoczenie pokrojonych ziemniaków w zimnej wodzie przed pieczeniem wypłukuje nadmiar skrobi z powierzchni, dzięki czemu frytki i placki wychodzą chrupiące zamiast miękkie i szare, nawet bez dodatkowej porcji oleju.

 **Checklist: Zapasy na wieczór przekąsek**

- ☐ Mrożonki: pierogi, paluszki serowe, nuggetsy
- ☐ Tortille i ser do szybkiej quesadilli
- ☐ Sól gruboziarnista i podstawowe przyprawy

## Słodkości bez nagrzewania całego piekarnika

---

Pieczenie deseru dla dwóch osób w pełnowymiarowym piekarniku to marnowanie prądu na nagrzewanie pustej przestrzeni. Air fryer robi to samo w mniejszej skali i krócej, a przy okazji nie zamienia kuchni latem w saunę. Dwanaście przepisów w tym rozdziale zamyka książkę.

Większość z nich powstaje w małych żaroodpornych naczyniach albo silikonowych foremkach, więc zanim zaczniesz, upewnij się, że pasują do twojego kosza. To jedyny element, który różni się między modelami urządzeń.

### PRZEPIS 49

#### Brownie czekoladowe w foremce

Wilgotne w środku, z chrupiącym wierzchem, na dwie porcje, bez pieczenia całej blachy na zapas.

Składniki: 3 łyżki mąki, 2 łyżki kakao, 3 łyżki cukru, jajko, 2 łyżki roztopionego masła.

Przygotowanie: Wymieszaj składniki na gładką masę, przelej do małej żaroodpornej foremki. Piecz w 160°C przez 12–14 minut, aż środek przestanie się chwiać, ale patyczek wyjdzie lekko wilgotny.

Podpowiedź: garść kawałków czekolady wrzucona do ciasta przed pieczeniem daje kieszonki roztopionej czekolady w środku.

#### **PRZEPIS 50**

### **Mini szarlotka**

Jesienny klasyk w wersji na jedną foremkę, gotowa bez wałkowania dużego placka ciasta.

Składniki: 2 jabłka w kostce, cynamon, cukier, kawałek gotowego ciasta kruchego.

Przygotowanie: Wymieszaj jabłka z cynamonem i cukrem, przełóż do foremki, przykryj ciastem. Piecz w 170°C przez 18–20 minut, aż ciasto się zarumieni, a jabłka będą miękkie pod spodem.

Podpowiedź: kilka nacięć na wierzchu ciasta pozwala parze uchodzić, dzięki czemu spód nie robi się rozmoknięty.

#### **PRZEPIS 51**

### **Banany w cieście francuskim**

Trzy składniki, efekt jak z cukierni, gotowe szybciej niż zdążysz zaparzyć kawę do deseru.

Składniki: 2 banany, kawałek ciasta francuskiego, cukier do posypania.

Przygotowanie: Zawień banany w pasy ciasta francuskiego, posyp cukrem. Piecz w 180°C przez 10–12 minut, aż ciasto będzie złociste i chrupiące na zewnątrz.

Podpowiedź: kawałek czekolady owinięty razem z bananem w cieście zamienia ten deser w coś bliższego crepe suzette.

## **PRZEPIS 52**

### **Ciasteczka owsiane**

Chrupiące na brzegach, miękkie w środku, bez rafinowanego cukru w składzie.

**Składniki:** szklanka płatków owsianych, banan, garść rodzynek, łyżka miodu.

**Przygotowanie:** Rozgnieć banana, wymieszaj z resztą składników. Formuj małe kopczyki na papierze perforowanym. Piecz w 160°C przez 10–12 minut, aż lekko się zarumienią na brzegach.

**Podpowiedź:** łyżeczka masła orzechowego dodana do masy nadaje ciasteczkom głębszy, bardziej orzechowy smak.

## **PRZEPIS 53**

### **Pieczone brzoskwinie z cynamonem**

Letni deser gotowy w kilka minut, dobry też z gałką lodów waniliowych na wierzchu.

**Składniki:** 2 brzoskwinie przekrojone na pół, łyżka miodu, cynamon.

**Przygotowanie:** Skrop połówki brzoskwiń miodem, posyp cynamonem. Piecz w 180°C przez 8–10 minut, aż miąższ zmięknie i lekko się skarmelizuje na brzegach.

**Podpowiedź:** nieco twardsze, niedojrzałe brzoskwinie sprawdzają się w piekarniku lepiej niż bardzo dojrzałe, które łatwo się rozpadają.

#### PRZEPIS 54

### Muffinki czekoladowe

Klasyczne babeczki bez włączania dużego piekarnika na pół godziny dla kilku sztuk.

Składniki: pół szklanki mąki, 2 łyżki kakao, jajko, 3 łyżki cukru, 3 łyżki oleju, łyżeczka proszku do pieczenia.

Przygotowanie: Wymieszaj składniki na gładkie ciasto, rozlej do silikonowych foremek do połowy wysokości, bo ciasto urośnie. Piecz w 160°C przez 12–14 minut, aż patyczek wyjdzie suchy.

Podpowiedź: nie mieszaj ciasta dłużej niż to konieczne, przemieszanie sprawia, że muffinki wychodzą twarde zamiast puszyste.

#### PRZEPIS 55

### Crumble jabłkowy

Kruszonka bez zapiekania w dużym naczyniu, w sam raz na chłodny wieczór.

Składniki: 2 jabłka w kostce, cynamon, 3 łyżki mąki, 2 łyżki masła, 2 łyżki cukru.

Przygotowanie: Ułóż jabłka z cynamonem w małym naczyniu. Wymieszaj mąkę, masło i cukier na kruszonkę, posyp wierzch. Piecz w 170°C przez 15–18 minut, aż kruszonka się zarumieni i robi się chrupiąca.

Podpowiedź: masło do kruszonki powinno być zimne i pokrojone w kostkę, żeby kruszonka zachowała grudkowatą strukturę zamiast zbić się w jednolitą masę.

## PRZEPIS 56

### Rogaliki z nutellą

Z gotowego ciasta, gotowe szybciej niż zaparzenie herbaty, idealne na niezapowiedziane odwiedziny.

Składniki: gotowe ciasto francuskie w trójkątach, nutella lub inny krem czekoladowy.

Przygotowanie: Nałóż odrobinę kremu na szeroki koniec trójkąta, zwiń w rogalik. Piecz w 180°C przez 8–10 minut, aż będą złociste, pilnując, żeby krem nie zaczął wyciekać zbyt mocno.

Podpowiedź: niewielka ilość kremu w środku to klucz, nadmiar i tak wypłynie na zewnątrz podczas pieczenia.

## PRZEPIS 57

### Pieczone gruszki w syropie klonowym

Elegancki deser na gości, gotowy w kwadrans, bez skomplikowanego dekorowania talerza.

Składniki: 2 gruszki przekrojone na pół, syrop klonowy, garść orzechów włoskich.

Przygotowanie: Skrop gruszki syropem, posyp orzechami. Piecz w 180°C przez 10–12 minut, aż miąższ lekko zmięknie, ale gruszki zachowają kształt.

Podpowiedź: łyżka kremu serowego na środku każdej połówki przed pieczeniem zamienia ten deser w coś bliższego serowej tarcie.

## **PRZEPIS 58**

### **Ciastka czekoladowe**

Chrupiące brzegi, miękki środek, bez tacy pełnej ciastek naraz, gdy chcesz upiec tylko kilka sztuk.

Składniki: pół szklanki mąki, 3 łyżki masła, 2 łyżki cukru, garść kawałków czekolady, jajko.

Przygotowanie: Wymieszaj składniki na ciasto, formuj małe kulki, spłaszcz lekko. Piecz w 160°C przez 8–10 minut, w partiach po kilka sztuk, żeby się nie skleily.

Podpowiedź: ciasto schłodzone w lodówce przez 15 minut przed pieczeniem mniej się rozplywa i daje grubsze ciastka.

## **PRZEPIS 59**

### **Mini sernik**

Kremowy środek bez kąpieli wodnej w piekarniku, dobry na jedno spotkanie przy kawie.

Składniki: 200 g twarogu lub serka śmietankowego, jajko, 3 łyżki cukru, łyżka mąki, pokruszone herbatniki na spód.

Przygotowanie: Wyłóż spód foremki pokruszonymi herbatnikami, wylej masę serową. Piecz w 150°C przez 20–22 minuty, aż środek lekko się zetnie. Studź w foremce przed wyjęciem, żeby nie stracił kształtu.

Podpowiedź: sernik najlepiej smakuje po kilku godzinach w lodówce, gdy masa całkowicie stężeje i łatwiej się kroi.

## PRZEPIS 60

### Pączki z gotowego ciasta

Bez garnka gorącego oleju i ryzyka poparzenia, w kilka minut od pomysłu do talerza.

Składniki: gotowe krążki ciasta na pączki (np. z tuby), cukier puder lub polewa.

Przygotowanie: Ułóż krążki ciasta w koszu z odstępami. Piecz w 180°C przez 5–6 minut, przewracając w połowie. Obtocz w cukrze pudrze zaraz po wyjęciu, gdy są jeszcze ciepłe i cukier się przyklei.

Podpowiedź: cynamon wymieszany z cukrem pudrem to prosty sposób na wariant smakowy bez zmiany całego przepisu.

#### Niższa temperatura dla wypieków niż dla mięsa

Ciasta i ciastka pieką się dobrze w niższych temperaturach niż mięso, zwykle 150–170°C, bo wyższy żar przypala wierzch, zanim środek zdąży się dopiec. Jeśli deser robi się zbyt szybko brązowy, przykryj go luźno kawałkiem folii aluminiowej.

#### Nie zapełniaj kosza ciastami na raz

Ciastka i kulki ciasta rosną podczas pieczenia i potrzebują przestrzeni z każdej strony, żeby powietrze mogło je opływać. Piecz w mniejszych partiach zamiast wrzucać wszystko naraz, nawet jeśli oznacza to dwie albo trzy tury.

## Podsumowanie

---

Sześćdziesiąt przepisów z tej książki, od porannych jajek po wieczorne ciastka, opierają się na tych samych kilku zasadach z pierwszego rozdziału: nie przepełniaj kosza, potrząsaj nim w połowie pieczenia, sprawdzaj temperaturę wewnętrzną mięsa termometrem, a wypieki piecz w niższej temperaturze niż dania mięsne. Gdy te nawyki wejdą w krew, przestaniesz zaglądać do tabel i zaczniesz przeliczać własne przepisy z głowy, dopasowując czas i temperaturę do konkretnego kawałka jedzenia, jaki akurat masz na talerzu.

Air fryer nie zastąpi każdego urządzenia w kuchni, garnek do zupy czy duży piekarnik na świąteczne pieczenie wciąż mają swoje miejsce, ale dla codziennych obiadów, szybkich śniadań i przekąsek na wieczór jest szybszy niż piekarnik i mniej kłopotliwy niż patelnia pełna oleju. Największą wartością tej książki nie jest pojedynczy przepis, tylko rutyna, którą możesz powtarzać codziennie bez zaglądania do instrukcji za każdym razem, gdy chcesz ugotować coś nowego.

Z czasem zauważysz też, które przepisy najlepiej pasują do twojego rytmu dnia. Dla jednych będzie to szybkie śniadanie przed wyjściem z domu, dla innych sobotni obiad bez stania przy kuchence przez godzinę. Książka nie kończy się na ostatniej stronie, tylko zaczyna od momentu, gdy pierwszy przepis trafi na twój talerz.

 **Jedna rutyna do wszystkich przepisów**

Nagrzij kosz, ułóż jedzenie w jednej warstwie, potrząśnij w połowie czasu, sprawdź gotowość i podawaj. Ta sama sekwencja działa od jajek na śniadanie po stek na kolację, zmieniają się tylko temperatura i czas.

 **Checklist: Zanim odłożysz tę książkę**

- ☐ Wybierz jeden przepis na jutro i sprawdź, czy masz wszystkie składniki
- ☐ Przypnij tabelę temperatur z rozdziału pierwszego w widocznym miejscu w kuchni
- ☐ Kup termometr do potraw, jeśli jeszcze go nie masz
- ☐ Zapasuj się w podstawowe mrożonki na dni bez czasu na gotowanie
- ☐ Przelicz swój ulubiony przepis piekarnikowy na air fryer i przetestuj go w tym tygodniu