

# OLAJ NÉLKÜLI FRITŐZ RECEPKÖNYV

## Olaj nélküli fritőzben készíthető ételek

### ***Ízletes és egészséges ételek fáradozás nélkül, gyorsan!***

Itt az új trend! A korábban olajban sült ételek ma már akár zsiradék hozzáadása nélkül is elkészíthetők.

Korszakváltás az olajban sütés világában - eddig nem tapasztalt módon!

Legyen élmény az ételkészítés, környezettudatosan és takarékosan, időt és fáradságot megspórolva!

Sosem volt még ilyen egyszerű a sütés!

Kevésbé tapasztalt háziasszonyoknak is nagy segítség lehet az olaj nélküli fritőz.

Legyen Ön is gourmet szakács, nyugtázza le családját és vendégeit új fritőze segítségével, ízletes és egészséges sülteket varázsolva az asztalra!

Az aranybarnára sült, kívül ropogós, belül porhanyós, ízletes, egészséges falatok garantáltan kedvencek lesznek gyermekek és felnőttek körében egyaránt!

## TARTALOM

<b>Tájékoztató.....</b>	<b>4</b>
A termék tulajdonságai .....	4
Kérdések és válaszok .....	5
<b>Kezdjük az alapoktól! .....</b>	<b>6</b>
Sültburgonya készítése lépésről lépésre.....	6
<b>Vegetáriánus ételek.....</b>	<b>8</b>
Grillezett kukorica .....	8
Sült, ropogós édesburgonya házi majonézzel .....	9
Sült zöldségek .....	11
Rántott hagymakarikák .....	12
<b>Csirkehúsból készült ételek .....</b>	<b>13</b>
Ropogós Cornflakes csirkemellek.....	13
Rántott krémsajtos csirkecsíkok.....	14
Ropogós fűszeres csirkemellek szezámmagos bundában.....	15
Japán rántott csirke .....	17
Sült fűszeres csirkecombok.....	19
<b>Halak és tenger gyümölcsei .....</b>	<b>20</b>
Grillezett garnélarák .....	20
Lazac krokett.....	21
Rántott tőkehalfilé .....	22
Fűszeres sült tintahal.....	23
Egészben sült pisztráng .....	24
<b>Sertéshúsból készült ételek.....</b>	<b>25</b>
Mustáros tarja szeletek.....	25
Húsvéti sonka.....	26
Sült kolbász.....	27
Mézben pácolt BBQ sertés .....	28
Tavaszi tekercs .....	29
<b>Vörös húsból készült ételek .....</b>	<b>30</b>
Fokhagymás-rozsmaringos bárányborda.....	30
Steak borskéregben.....	31

Marhahúsos szamosza.....	33
<b>Desszertek.....</b>	<b>34</b>
Csöröge fánk.....	34
Omlós fonott kalács.....	36
Sült alma fehérboros bundában fahéjas öntettel.....	38



MINDENTOLCSÓN.HU

## TÁJÉKOZTATÓ

Köszönjük, hogy minket választott!

Ezzel az újonnan megjelent olaj nélküli fritőzzel sokkal egészségesebben süthet, mint azelőtt!

A készülék alapelve a nagy nyomású hő keringetés, így egy minden részre kiterjedő sütetést garantál az ételeknek. Olajat nem kell használnunk hozzá! A fritőz egy sokkal kényelmesebb és élménnyel telibb sütetést tesz lehetővé akár húsok, köretek, vagy édességek sütésénél is!

### A TERMÉK TULAJDONSÁGAI

#### 1. Nagy nyomású légkeveréses eljárás

A fritőz nagy nyomású légkeveréses módszerrel dolgozik, a többi hagyományos fritőzökkel szemben ez a termék 80%-al kevesebb zsiradékkal süt.

#### 2. Hőmérséklet szabályozás (80-200 Celsius-fok)

Beállíthatja, hogy hány fokon szeretné sütni ételeit! Élvezze az aranybarnára sült burgonya ropogósságát! A megfelelő hőmérséklet beállításával, a szárnyasokból és egyéb húsból varázslatos ízeket tudunk előcsalogatni!

#### 3. 30 perces időzítő

Be tudunk állítani egy 30 perces sütetési időt, melynek lejártával a készülék automatikusan kikapcsol.

#### 4. Az eszköz alkatrészei mosogatógépben tisztíthatók

Az eltávolítható sütőedény és sütőkosár egy tapadásmentes bevonattal van ellátva, így a tisztítása igazán könnyű, hiszen mosogatógépben is tisztítható.

#### 5. Tárolás

Ellenőrizze, hogy az olaj nélküli fritőz már teljesen kihűlt-e, tisztítsa és szárítsa meg, majd egy hideg, száraz helyen tárolja. Soha ne tekerje fel szorosan a kábelt a fritőz köré, csak lazán tekerje fel, és helyezze biztonságos helyre.

## KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

### 1. Kényelmesen lehet vele ételt sütni?

Minden egyes ételt egyszerű elkészíteni ezzel a különleges fritőzzel.

### 2. Mi az alapelve?

A készülék a forró levegő keringetését felhasználva süti készre az ételeket. A készülék keringető hővel dolgozik, így a legtöbbször nincs is szükség sütőzsiradékra.

### 3. Milyen ételeket tud sütni fritőzével?

Gyakorlatilag bármit. Csak a képzelet szab határt. A sült hús, zöldség, a tenger gyümölcsei és a reggeli muffin elkészítése is játszi könnyű. Ráadásul az Ön fritőze mindezt kevés zsiradékkal készíti el, megőrizve az ételek tápértékét.

### 4. Milyen ételek elkészítéséhez használjunk olajat?

Olyan ételekhez javasoljuk, melyek nem tartalmazznak túl sok olajat pl. zöldségek, köretek.

### 5. Könnyű a tisztítása?

Igen! Az eltávolítható sütőedény és a sütőkosár mosogatógépben tisztítható. Kérjük, hogy mielőtt beteszi ezeket a mosogatógépbe, várja meg, míg fritőze kihűl.

### 6. Miért egészséges fritőzzel sütni?

A túlzásba vitt zsiradékbevitel káros a szervezetünkre. A magas koleszterin szint sokunk számára sajnos ismerős lehet. A fritőz 80%-al kevesebb zsiradékkal süt, mint a hagyományos olajos fritőzök.

### 7. Aggódunk kell az étel megégése miatt?

A fritőz időzítővel és termosztáttal van ellátva így kizárt, hogy az ételünk megégjen, hiszen az időt és a hőmérsékletet könnyedén beállíthatjuk rajta.

## KEZDJÜK AZ ALAPOKTÓL!

### Sültburgonya készítése lépésről lépésre

#### Házi készítésű sültburgonya

##### **Hozzávalók:**

800 g burgonya

(1 evőkanál olívaolaj)

1 evőkanál só

##### **Elkészítés:**

Melegítsük elő az olaj nélküli fritózt 200 °C-ra.

Hámozzuk meg és vágjuk fel a burgonyát kb. 1 cm vastag hasábokra.

A felvágott hasábokat áztassuk be egy tál vízbe 30 percig, hogy a keményítő kiázzon belőlük. Egy szűrőedény segítségével öblítsük át a burgonya hasábokat hideg vízzel, majd egy konyharuhán vagy papírtörletten kiterítve szárítsuk meg. Amennyiben mégis szeretnénk a sütéshez olajat használni, fújjuk be olajsprayvel a burgonyákat, vagy egy fél evőkanálnyi olajban forgassuk meg a hasábokat, majd tegyük be a burgonyát a sütőkosárba. A legjobb eredmény érdekében rakjuk tele a kosarat a burgonyával. Állítsuk be az időzítőt 18-25 percre. Rázzuk össze a kosarat kb. 6 percenként, hogy minden egyes burgonyahasáb egyenletesen süljön meg. Süssük ízlés szerint. Amint készen vagyunk, vegyük ki a kosarat, fűszerezzük a hasábokat és élvezzük a friss, ropogós olajmentes sültburgonyát!

## Sültburgonya mirelitből

7

### **Hozzávalók:**

700 g fagyasztott burgonya

1 evőkanál só

### **Elkészítés:**

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra. Rakjunk a sütőkosárba 300-700 g fagyasztott burgonyát. A vékony hasáboknak 16-18 perc sütési idő elegendő, a vastagabbakat 18-20 percig süssük. Rázzuk össze a kosarat kb. 6 percenként, hogy minden egyes burgonyahasáb egyenletesen süljön meg. Amint belül puha, kívül pedig ropogós lett, vegyük a kosarat, fűszerezük a hasábokat és élvezzük a friss, ropogós olajmentes sültburgonyát!

E metódus alapján számos más ételt is elkészíthet, de azért nézzünk egy-két különlegesebb példát!





## VEGETÁRIÁNUS ÉTELEK

### Grillezett kukorica

**Hozzávalók:**

2 db csöves kukorica

1 evőkanál olíva olaj

**Elkészítés:**

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra. Mossuk meg a kukoricákat, majd kenjük be egy kevés olívaolajjal. Tegyük sütő kosarába a kukoricákat. Állítsuk az időzítőt 10-12 percre majd süssük őket addig, míg enyhe aranybarna színt kapnak.





## Sült, ropogós édesburgonya házi majonézzel

9

### **Hozzávalók:**

2 db nagyobb édesburgonya

4 evőkanál olívaolaj

1 teáskanál chili pehely

só, bors

### **Elkészítés:**

Vágjuk fel az édesburgonyát minél kisebb hasábokra. Tegyük egy lábosba hideg vizet, sózzuk és tegyük bele a megmosott édesburgonya hasábokat, majd kezdjük el főzni. Amint a víz felforrt, vegyük le a tűzről és szűrjük le a vizet az édesburgonyáról. Tegyük egy nagyobb tálba a burgonyát, locsoljuk meg az olajjal és keverjük össze alaposan. Sózzuk, borsozzuk és szórjuk meg a chili pehellyel, majd újra keverjük össze, úgy hogy mindenhova jusson fűszer. Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra. Tegyük a sütőkosárba a burgonyát és süssük 18-25 percig, amíg a hasábok ropogósra és aranybarnára sülnek. Félidőnél rázzuk össze a sütőkosarat, hogy egyenletesen süljenek meg a burgonyák. Vegyük ki a fritőzből és sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.

## Házi majonéz

### **Hozzávalók:**

4 db tojássárgája

4 evőkanál cukor

4 evőkanál citromlé

4 teáskanál mustár

olaj

só

**Elkészítés:**

Az alapanyagokat vegyük ki a hűtőszekrényből, hogy minden szobahőmérsékletű legyen. Habverővel először a tojásokat keverjük homogénné majd nagyon lassan, folyamatos kevergetés közben adagoljuk hozzá az olajat, amennyit felvesz. Egészen addig folytassuk, amíg besűrösödik. Amikor az állaga már megfelelő, adagoljuk hozzá lassan a cukrot és a citromlevet is, majd kanalanként a mustárt.



## Sült zöldségek

### **Hozzávalók:**

6 szem fürtös koktélpáradicsom (szárával együtt)

5 fej fokhagyma

3 szem újburgonya

3 db csiperke gomba

1 fej fehér hagyma

1 kápia paprika

1 sárga kaliforniai paprika

1 kisebb cukkini

2 evőkanál olívaolaj

1 teáskanál zöldfűszer keverék

só, bors



### **Elkészítés:**

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra. Vágjuk fel a gombát és a hagymát negyedekre, a paprikát és a cukkinit csíkokra. A fokhagymát és az újburgonyát ne hámozzuk meg a maximális ízélmény érdekében. Tegyük az összes zöldséget egy nagy tálba, locsoljuk meg az olajjal és szórjuk meg a fűszerekkel majd jól keverjük össze, hogy minden zöldségdarabkára jusson. Tegyük bele a sütőkosárba és süssük 25-30 percig. Félidőnél kavargassuk meg egy kicsit, hogy az összes zöldség egyenletesen süljön meg.

## Rántott hagymakarikák

### **Hozzávalók:**

1 nagy fej  
vöröshagyma  
40 g liszt  
32 g zsemlemorzsa  
80 ml tej  
só, bors  
olaj spray



### **Elkészítés:**

Hámozzuk és mossuk meg a hagymát, vágjuk 5 mm-es karikákra majd szedjük szét rétegekre. Egy nagy tálba öntsük bele a liszt felét és a tejet és fűszerezzük sóval, borssal. Forgassuk meg a hagymakarikákat a másik adag lisztben, majd a tejes lisztes masszában, végül pedig a zsemlemorzszában is. Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra. Fújjunk egy kevés olívaolajat a hagymakarikákra és helyezzük a sütőkorába, majd süssük 5-8 percig aranybarnára. Félidőnél rázzuk össze és forgassuk meg a karikákat, hogy mindenhol egyenletesen megsüljenek.



## CSIRKEHÚSBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK

### Ropogós Cornflakes csirkemellek

**Hozzávalók:**

250 g csirkemell filé

250 g kukoricapehely

32 g liszt

80 ml író

1 evőkanál dijoni mustár

fél teáskanál cayenne bors

1 teáskanál piros paprika

1 kávéskanál őrölt zsálya

olívaolaj spray

só, bors



**Elkészítés:**

Egy nagyobb tálba öntsük bele a lisztet és fűszerezzük sóval, borssal. Forgassuk bele a csirkemelleket. A maradék lisztet tegyük félre.

Egy zárható zacskóba öntsük bele a kukoricapehelyet és egy sodrófa segítségével törjük össze kis darabokra, majd öntsük ki egy tálba.

Egy nagy edénybe keverjük össze az író, a mustárt, a cayenne borsot és a zsályát. Mártuk a keverékbe a csirkemelleket majd forgassuk meg a kukoricapehelyben.

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra.

Fújjunk olívaolajat a csirkék mindkét oldalára, helyezük a sütőkosárba és 5-10 perc alatt süssük aranybarnára.

14

## Rántott krémsajtos csirkecsíkok

### **Hozzávalók:**

250 g csirkemell filé

50 g zsemlemorzsa

50 g krémsajt

olívaolaj spray

só, bors



### **Elkészítés:**

Vágjuk fel a csirkemellet csíkokra, sózzuk, borsozzuk, kenjük meg a krémsajttal, majd forgassuk bele a zsemlemorzsaiba.

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra.

Fújjunk olívaolajat a csirkék mindkét oldalára, helyezük a sütőkosárba és 15-22 perc alatt süssük aranybarnára.

## Ropogós fűszeres csirkemellek szezámmagos bundában

15

### **Hozzávalók:**

250 g csirkemell filé

75 g zúzott zabpehely

50 g liszt

20 g pirított szezámmag

1 evőkanál szárnyas fűszersó

1 teáskanál fokhagymapor

1 teáskanál vöröshagymapor

1 teáskanál szójaszós

1 teáskanál só

fél teáskanál szárított bazsalikom

fél teáskanál szárított oregánó

fél teáskanál őrölt bors

118 ml csirke alaplé

### **Elkészítés:**

Fűszerezzük a csirkemell filéket sóval, borssal, a fokhagymaporral és hagyjuk pihenni kb. 4 óráig.

Egy nagy tálba keverjük össze a zabpehelyt, a szezámmagot, adjunk hozzá fél teáskanál sót, és a szárnyas fűszersót, majd tegyük félre.

Egy másik tálba keverjük össze a lisztet, a sót, a hagymaport, a bazsalikomot, az oregánót, a szójaszószt és a csirke alaplevet. Mártsuk a keverékbe a csirkemelleket majd forgassuk bele a zabpehelyes, szezámmagos bundába.



Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra.

Fújjunk olívaolajat a csirkék mindkét oldalára, helyezük a sütőkosárba és 15-22 perc alatt süssük aranybarnára.



## Japán rántott csirke

17

### **Hozzávalók:**

350 g csirkecomb filé

2 tojás

3 evőkanál keményítő

1 evőkanál rizsliszt

1 gerezd fokhagyma

1 kis darab gyömbér

1 evőkanál szezám olaj

1 evőkanál szójaszós

fél teáskanál cukor

fél teáskanál só

fél teáskanál bors

fél húsleveskocka

olaj spray

### **Elkészítés:**

Egy nagy edénybe keverjük össze az enyhén felvert tojást, a sót, a borsot, a cukrot, a fokhagymát, a gyömbért, a szezám olajat, a szójaszószt és morzsoljuk bele a leveskockát. Vonjuk be a csirkecombokat a masszával, majd letakarva hagyjuk pihenni a hűtőszekrényben 30 percig.

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra.

Vegyük ki a hűtőből a csirkéket, a lisztet és a keményítőt keverjük össze és forgassuk bele a csirkéket.

Fújjunk olívaolajat a csirkék mindkét oldalára, helyezük a sütőkosárba és 15-22 perc alatt süssük aranybarnára.



## Sült fűszeres csirkecombok

### **Hozzávalók:**

- 500g csirke alsócomb
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál vörösbor
- 1 kanál paprika
- 10g mogoróhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál szója szósz
- 1 kisebb darab gyömbér



### **Elkészítés:**

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 180 °C-ra.

Keverjük össze a zúzott fokhagymát, a bort, a paprikát, a felaprított mogoróhagymát, az olívaolajat, a szója szószot és a gyömbért egy tálban. Pácoljuk be vele a csirkecombokat és hagyjuk állni 20-50 percig. Tegyük a húst a sütőkosárba majd állítsuk az időzítőt 10-12 percre. Állítsuk a termosztátot 150 °C-ra újabb 10 perc sütésre, amíg a csirkecombok aranybarnára sülnek.



## HALAK ÉS TENGER GYÜMÖLCSEI

20

### Grillezett garnélarák

#### **Hozzávalók:**

200 g tisztított óriás garnéla

50 g olvasztott vaj

1 gerezd fokhagyma

1 citrom leve

#### **Elkészítés:**

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra. Egy kis tálkában keverjük össze az olvasztott vaját, két evőkanál citromlevet és a zúzott fokhagymát. Mártogassuk bele a garnélarakat a vajas keverékbe és tegyük bele a sütőkosárba. Süssük 8-10 percig.



## Lazac krokett

### **Hozzávalók:**

1 konzerv gorbusa lazac  
75 g liszt  
50 g zsemlemorzsa  
1 tojás  
fél fej vöröshagyma  
1 teáskanál sütőpor  
1 teáskanál Worcestershire-szós  
olívaolaj spray  
só, bors



### **Elkészítés:**

A lazacról öntsük le a levét, de úgy, hogy később még fel tudjuk használni. A hagymát kockázzuk fel.

Egy nagy tálban keverjük össze a lazacot és a tojást, majd adjuk hozzá a lisztet, a borsot, a hagymát és a Worcestershire-szószt.

Keverjük össze a sütőport a lazacról lecsepegtetett lével és egy habverő segítségével verjük habosra. Adjuk hozzá a lazacos keverékhez és egy villával törjük és keverjük össze.

Melegítsük elő az olaj nélküli fritózt 200 °C-ra.

Formázzunk kroketteket a masszából és hempergessük meg zsemlemorzsaiban. Fújjunk rájuk egy kevés olívaolajat és tegyük a sütőkosárba és 12-15 perc alatt süssük aranybarnára.

## Rántott tőkehalfilé

### **Hozzávalók:**

200 g tőkehalfilé

75 g zsemlemorzsa

1 felvert tojás

4 evőkanál liszt

2 evőkanál reszelt  
parmezán

szárított bazsalikom

olaj spray

só, bors



### **Elkészítés:**

A tőkehalfilét sózzuk, borsozzuk, majd forgassuk bele a lisztbe és a tojásba. A zsemlemorzsát keverjük össze a parmezánnal és a bazsalikkal és ebbe is forgassuk bele a tojásos lisztes halfilétet.

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 190 °C-ra.

Fújjunk olívaolajat a halak mindkét oldalára, helyezük a sütőkosárba és 15-20 perc alatt süssük aranybarnára.



## Fűszeres sült tintahal

### **Hozzávalók:**

500 g tintahal

kevés olaj a pácoláshoz

őrölt köménymag

1 kisebb darab gyömbér

2 evőkanál fehérbor

2 evőkanál szójaszós

pirospaprika

só, bors



### **Elkészítés:**

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra.

Keverjük össze a lereszelt kisujnyi gyömbért, az olajat, a fehérbort, a szójaszószt és a fűszereket egy kis tálkába, majd pácoljuk be vele a tintahalakat és hagyjuk a hűtőben pihenni 20 percig. Tegyük a sütőkosárba a tintahalakat, majd állítsuk az időzítőt 12-15 percre. Kicsit rázzuk össze a sütőkosarat 2-3x a sütés ideje alatt, vagy forgassuk meg a tintahalakat majd süssük tovább.

## Egészben sült pisztráng

### **Hozzávalók:**

500 g egész pisztráng

1 citrom

2 kanál olívaolaj

1 kisebb darab gyömbér  
(kb. 2 ujjnyi)

fél deci száraz fehérbor

1 evőkanál ecet

10 g mogoróhagyma

só, bors, pirospaprika



### **Elkészítés:**

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 180 °C-ra. A pikkelyezett, zsigerelt, átmosott, papírtörülkövel leszárított egész halakat beirdaljuk, fejtől a farkukig hosszában 2-3 mm mélyen, majd keresztbe a háttól a bordákig szintén 2-3 mm mélyen. A halakat kívül és a hasüregükben enyhén megsózzuk. Keverjük össze az olívaolajat 1 citrom kifacsart levélével, a reszelt gyömbérrel, a fehérborral, az ecettel, a felaprított mogoróhagymával és a fűszerekkel. Ezzel a keverékkel pácoljuk be a halakat és hűtőszekrényben pihentessük 30-50 percig. Tegyük a sütőkosárba a halakat, majd állítsuk az időzítőt 12-15 percre. Amint ezzel megvagyunk, vegyük le a hőfokot 150 °C-ra és újabb 10 percig hagyjuk sülni a pisztrángokat.

## SERTÉSHÚSBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK

### Mustáros tarja szeletek

#### **Hozzávalók:**

2 szelet tarja

4 evőkanál dijoni mustár

só, bors

#### **Elkészítés:**

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra.

A tarjaszeleteket sózzuk, borsozzuk majd kenjük be alaposan a mustárral. A tarjaszeleteket helyezzük a sütőkosárba és 18-20 perc alatt süssük kívül ropogósra belül puhára. A még tökéletesebb eredmény érdekében, fordítsuk meg néha a hússzeleteket a másik oldalukra.



## Húsvéti sonka

### **Hozzávalók:**

600 vagy 1300 g kötözött sonka

### **Elkészítés:**

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra. Tegyük be a sonkát a sütőkosárba és lazán takarjuk le alufóliával. Egy 600 g-os sonkát 25 percen keresztül főzzük, majd fordítsuk meg és tegyük vissza további 25 percre. Ha ezzel megvagyunk, vegyük le a fóliát és tegyük vissza további 10 percre, majd fordítsuk meg és még 10 további percig hagyjuk ropogósra és puhára sülni.

Az 1300 g-os sonkánál ugyanezt a módszert kövessük, csak duplázzuk meg az időintervallumokat.





## Sült kolbász

### **Hozzávalók:**

5-8 db sütni való kolbász mérettől függően

őrölt kömény

pirospaprika

### **Elkészítés:**

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra. Irdaljuk be a kolbászokat 45 fokos szögben. Tegyük a kolbászokat a sütőkosárba, majd süssük őket 3-5 percig. Amint a kolbászok megpuhulnak, fűszerezzük a köménnyel és a pirospaprikával. Tegyük vissza a kosarat a fritőzbe, majd süssük újabb 8-10 percig ropogósra.



## Mézben pácolt BBQ sertés

### **Hozzávalók:**

600 g sertés oldalas

1 üveg BBQ szósz

3 evőkanál méz

1 evőkanál barnacukor

fél evőkanál szódbikarbóna

1 evőkanál szójaszósz

1 evőkanál vörösbor

2 evőkanál szezámolaj

só, bors



### **Elkészítés:**

A sertés szeleteket sózzuk, borsozzuk. Egy kis tálban keverjük össze a mézet, a barnacukrot, a szódbikarbónát, a szójaszószt, a vörösbort és a szezámolajat. Pácoljuk be a sertés szeleteket és hagyjuk a hűtőben 8 órára. Melegítsük elő az olaj nélküli fritózt 200 °C-ra. Helyezzük a sertés szeleteket a sütőkosarába és állítsuk az időzítőt 10-12 percre. Vegyük ki a hússzeleteket és kenjük be barbecue szósszal majd kapcsoljuk a termosztátot 160 fokra. Süssük további 10 percre, amíg vöröses ropogós kérget kapunk.

## Tavaszi tekercs

### **Hozzávalók:**

- 12 tavaszi tekercs lap
- 20 dkg darált sertéshús
- 2 evőkanál olaj
- 1 tojás
- ¼ zöld káposzta vékonyra szeletelve
- 1 marék szójacsíra
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál szójaszószt
- snidling
- 1 evőkanál balzsamecet
- só, bors



### **Elkészítés:**

Áztassuk be a tésztaalapokat vízbe. A darált sertéshúst az olajon pirítsuk meg, majd adjuk hozzá a vékonyra vágott káposztát és az apróra vágott fokhagymát. Amikor már kicsit összeesett a káposzta, akkor lehúzzuk a tűzről, a szójaszószt hozzáadjuk, majd elkeverjük a szójacsírával és az apróra vágott snidlinggel. Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 180 °C-ra. A tésztaalapokat töltsük meg a húsos zöldséges keverékkel és tekerjük fel. A feltekeréssel után a tészták szélét kenjük meg a felvert tojással és tetejüket kenjük meg egy kevés olajjal. Állítsuk az időzítőt 15-18 percre és süssük a tekerceket aranybarnára.



## VÖRÖS HÚSBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK

30

### Fokhagymás-rozmaringos bárányborda

#### *Hozzávalók:*

10 kisebb szelet bárányborda  
3 gerezd fokhagyma  
1,5 evőkanál friss vágott rozmaring  
1 teáskanál pirospaprika  
só, bors

#### *Elkészítés:*

Egy kis tálba keverjük össze a zúzott fokhagymát, a rozmaringot és a paprikát, majd dörzsöljük bele a hússzeletekbe. Szórjuk meg sóval, fedjük le fóliával és pihentessük a hűtőben minimum 30 percig, de ideális esetben 4 óráig. Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra. Rakjuk a bárányszeleteket a sütőkosárba és süssük 10-15 percig. Félidőnél fordítsuk meg. Friss rozmaringággal díszíthetjük.



## Steak borskéregben

### **Hozzávalók:**

200 g sirloin steak (keresztfartó) 1,5 cm-2,5 cm vastagságú

50 g vaj

2 shalotta hagyma

100 ml marha alaplé

2 evőkanál Worcestershire-szós

2 evőkanál brandy

2 evőkanál tejszín

1 evőkanál dijoni mustár

2 evőkanál olívaolaj

1 evőkanál egész zöldbors

fehér és fekete egész bors ízlés szerint

só

### **Elkészítés:**

Papírtörő segítségével szárítsuk meg a hússzeleteket. Nyomkodjuk bele a fehér és a fekete borsszemeket a hús mindkét oldalába. Takarjuk le alufóliával és tegyük a hűtőbe 2-3 órára.

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 180 °C-ra. Tegyük a sütőkosárba a hússzeleteket a kívánt készültségi fok szerinti időtartamra. (6 perc- rare, 8 perc- medium, 10 perc -well done). Félidőnél fordítsuk meg a szeleteket, hogy mindkét oldala ropogós kérget kapjon.

Eközben készítjük el a szószt: Egy serpenyőben melegítjük fel az olajat és a vajat és tegyük bele a felkockázott shalotta hagymát. Közepes lángon hagyjuk puhulni. Adjuk hozzá a Worcestershire-szószt, a brandyt és az alaplevet. Magas lángon főzzük, az sem baj, ha az alja kissé odakap, mert még inkább ki fognak bontakozni az ízek. Adjuk hozzá a zöld borsot, a mustárt és a tejszínt és sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Vegyük ki a hússzeleteket az olaj nélküli fritőzből és pihentessük 5 percig. A húsból kisült peccsenyelevet öntsük a mártásba. Vágjuk fel átlósan csíkokra és a szósszal meglocsolva tálaljuk.

## Marhahúsos szamosza

### Hozzávalók:

- 200 g darált marhahús
- 1 csomag filo tészta
- 1 fej vöröshagyma
- 1 fej shallota hagyma
- 1 kisebb ág kakukkfű (lehet szárított is)
- 1 evőkanál curry por
- Kevés olívaolaj spray
- só, bors



### Elkészítés:

Először is készítsük el a töltéket. Vágjuk fel a vöröshagymát apró kockákra, Egy nagy lábasban közepes lángon melegítsünk fel egy evőkanál olívaolajat és pároljuk a hagymát puhára, majd adjuk hozzá a szintén felkockázott shallotta hagymát is. Adjuk hozzá a darált marhahúst és a kakukkfűvet, sűrűn kevergetve süssük kb. 5 percig, amíg a hús teljesen kifehéredik és átsül. Majd vegyünk le a tűzről és adjuk hozzá a curry port, majd sózzuk, borsozzuk.

Fektessünk le egy lapot a filo tésztából egy sima felületre és vágjuk 3 részre hosszában. Tegyük egy kanálnyi a húsos töltelékből a tészták tetejére és hajtsuk háromszögekbe. Ismételjük ezt addig, amíg az összes töltelék el nem fogy.

Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 200 °C-ra.

Fújjunk a szamoszákra kevés olívaolajat és tegyük be négyesével a sütőkosárba és süssük 5-8 percig, majd fordítsuk meg egyesével, és süssük további 5 percig, hogy a másik oldala is ropogósra és aranybarnára süljön.

## DESSZERTEK

### Csöröge fánk

#### **Hozzávalók:**

250 g búzaliszt

150 ml tejföl

2 g porcukor

50 g vaj

3 db tojássárgája

1 csipet só

#### **A díszítéshez:**

150 g porcukor

#### **A tálaláshoz:**

baracklekvár

#### **Elkészítés:**

A lisztet a puha vajjal morzsoljuk össze, majd adjuk hozzá a tejfölt, a porcukrot, a tojássárgákat és a csipet sót. A tésztát dagasszuk hólyagosra, majd csomagoljuk fóliába és tegyük a hűtőbe 10-15 percre. Melegítsük elő az olaj nélküli fritózt 150 °C-ra. A tésztát lisztezett nyújtó deszkán nyújtsuk 3 mm vastagra és vágjuk négyzetekre. A négyzetek közepébe vágjunk egy hosszanti bemetszést. A négyzet egyik sarkát húzzuk át a bemetszésen és így formázzuk forgács alakra a fánkokat. Ha mindegyikkel megvagyunk, tegyük a sütőkosrába



a fánkokat és 15-20 perc alatt süssük aranybarnára. Félidőnél forgassuk meg a fánkokat hogy mindkét oldala megsüljön. A kész fánkokat még forrón forgassuk bele a porcukorba, majd baracklekvárral tálaljuk.

fánkokat, hogy minden oldalukat befedje a cukor. A kész csörögefánkokat barackízzel kínáljuk.

## Omlós fonott kalács

### **Hozzávalók:**

50 dkg liszt ( plusz 1-2 ek a tésztához)

2 dkg friss élesztő

1 db nagy tojás (vagy 2 db kicsi)

1 tk hideg víz

2 dl tej

8 dkg cukor

1,5 tk só

7-8 dkg puha vaj

1 ek jégcukor a díszítéshez

### **Elkészítés:**

A langyos tejből öntsünk 1 dl-t egy pohárba majd tegyük bele 1 kávéskanál cukrot. Keverjük el alaposan, majd morzsoljuk bele az élesztőt. Amíg felfut, a lisztet szitáljuk bele egy nagy tálba majd adjuk hozzá a maradék cukrot és a sót. A tojást verjük fel és az 1/3-át tegyük félre.

Dagasztógép segítségével kezdjük el összekeverni a lisztes keveréket majd az élesztőt és a tejet majd folyamatosan a szobahőmérsékletű vaját apró kockánként. Kb. 10 percig dagasszuk amíg a tészta ruganyos nem lesz és elválik a tál falától. Ha kész, még 1 órán át konyharuhával letakarva kelesszük meleg helyen.

Helyezzük lisztezett nyújtódeszkára a tésztát és kicsit gyúrjuk át, majd helyezzük vissza a tálba letakarva további 15 percre.

A megkelt tésztát vágjuk három egyforma részre és egyenként kb. 40 cm-es rudakat gyúrjunk belőlük, majd lazán fonjuk össze. A befőtt kalácsot is pihentessük még letakarva 45 percig.

A maradék tojáshoz adjunk hozzá egy kanálnyi hideg vizet és kissé verjük fel.



Tegyük a kalácsot a sütőkosrába és állítsuk a hőfokot 180 °C-ra nagyjából 25 percre.

37

MINDENTOLCSÓN.HU

## Sült alma fehérboros bundában fahéjas öntettel

### **Hozzávalók:**

3-4 db savanykás alma

20 dkg liszt

3 db tojás

1 dl fehérbor

### **Az öntethez:**

2 db tojás sárgája

8 dkg cukor

1 csomag vaníliás cukor

1 evőkanál liszt

2,5 dl tej

1 dl tejszín

1 kávéskanál fahéj



### **Elkészítés:**

Keverjük össze a lisztet az enyhén felvert tojással, a cukorral és a fehérborral, és adjunk hozzá egy csipetnyi sót. A sűrű palacsintatészta szerű masszába forgassuk meg a kimagozott karikákra vágott és előtte lisztbe forgatott alma szeleteket. Melegítsük elő az olaj nélküli fritőzt 150 °C-ra és tegyük a sütőkosárba az almákat. Kb. 15 perc alatt aranybarnára sülnek, addig készítjük el a mártást.

Egy hóálló keverőtálba tegyük a két tojás sárgáját, a cukrot, a vaníliás cukrot és a lisztet, helyezük vízgőz felé és keverjük csomómentesre. A tejet kezdjük el melegíteni a fahéjjal együtt és forraljuk fel. Ha kicsit kihűlt, hőkiegyenlítéssel keverjük össze a tojásos keverékkel. Verjük fel a habtejszín és lazítsuk fel vele az öntetet.