

# 6 funkciós turbó fryer

## Receptkönyv

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 a 6 funkciós turbó fryer! Legyen Ön is gourmet szakács, nyugtassa le családját és vendégeit új fryere 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!



Házi készítésű sült burgonya	6
Sült burgonya mirelitből	7
Grillezett kukorica	9
Sült, ropogós édesburgonya házi majonézzel 1. lépés	10
Sült, ropogós édesburgonya házi majonézzel 2. lépés	11
Sült zöldségek	12
Rántott hagymakarikák	13
Ropogós cornflakes csirkemellek	15
Rántott krémsajtos csirkecsíkok	16
Ropogós fűszeres csirkemellek szezámmagos bundában	17
Japán rántott csirke	18
Sült fűszeres csirkecombok	19
Grillezett garnélarák	21
Lazac krokett	22
Rántott tökehalfilé	23
Fűszeres sült tintahal	24
Egészben sült piztráng	25
Mustáros tarja szeletek	27
Húsvéti sonka	28
Sült kolbász	29
Mézben pácolt BBQ sertés	30
Tavaszi tekercs	31
Fokhagymás-rozsmaringos bárányborda	33
Steak borskéregben	34
Marhahúsos szamosza	35
Csöröge fánk	37
Omlós fonott kalács	38
Sült alma fehérboros bundában fahéjas öntettel	39

Köszönjük, hogy minket választott!

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

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

## A TERMÉK TULAJDONSÁGAI

### **1. Nagy nyomású légkeveréses eljárás**

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

### **2. Hőmérséklet szabályozás (20-250 Celsius-fok)**

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

### **3. 60 perces időzítő**

Be tudunk állítani egy 60 perces sütési időt, melynek lejártával a készülék automatikusan kikapcsol.

### **4. Az eszköz alkatrészei mosogatógépben tisztíthatók**

Az eltávolítható üvegedény és sütőrács tisztítása igazán könnyű, hiszen mosogatógépben is tisztítható.

### **5. Tárolás**

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

### 1. Kényelmesen lehet vele ételt sütni?

Minden egyes ételt egyszerű elkészíteni ezzel a különleges fryerrel.

### 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 fryerrel?

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 fryere mindezt kevés zsiradékkal készíti el, megőrizve az ételek tápértékét.

### 4. Milyen ételek elkészítéséhez használjunk olajat?

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

### 5. Könnyű a tisztítása?

Igen! Az eltávolítható üvegedény és sütőrács mosogatógépben tisztítható. Kérjük, hogy mielőtt beteszi ezeket a mosogatógépbe, várja meg, míg fryere kihűl.

### 6. Miért egészséges fritózzal sütni?

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

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

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



# Kezdjük az alapoktól

.....

Házi készítésű sült burgonya

.....

Sült burgonya mirelitből

.....

### Elkészítés:

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

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

A felvágott hasábokat áztassuk be egy tál vízbe 30 percre, hogy a keményítő kiázzon belőlük.

Egy szűrőedény segítségével öblítsük át a burgonya hasábokat hideg vízzel, majd egy konyharuhán vagy papírtörőn kiterítve szárítsuk meg.

Amennyiben mégis szeretnénk a sütéshez olajat használni, fújjuk be olajspray segítségével a burgonyákat, vagy egy fél evőkanálnyi olajban forgassuk meg a hasábokat, majd tegyük be a burgonyát az üvegtálba.

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 burgonya-hasáb egyenletesen süljön meg. Süssük ízlés szerint.

Amint készen vagyunk, vegyük ki a kosarat, fűszerezzük a hasábokat és élvezzük a friss, ropogós olajmentes sült burgonyát!

### Hozzávalók:

800 g burgonya  
(1 evőkanál olívaolaj)  
1 evőkanál só



## Sült burgonya mirelitből

### Elkészítés:

Melegítsük elő az olaj nélküli fryert 200 °C-ra. Rakjunk az üvegtálba 300-700 g fagyasztott burgonyát.

A vékony hasáboknak 16-18 perc sütési idő elegendő, a vastagabbakat 18-20 percig süssük.

Rázzuk össze a tálat kb. 6 percenként, hogy minden egyes burgonyahasáb egyenletesen süljön meg.

Amint belül puha, kívül pedig ropogós lett, vegyük a tálat, fűszerezzük a hasábokat és élvezzük a friss, ropogós olajmentes sült burgonyát!

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

### Hozzávalók:

700 g fagyasztott burgonya  
1 evőkanál só



# Vegetáriánus ételek

Grillezett kukorica

Sült ropogós édesburgonya  
házi majonézzel

Sült zöldségek

Rántott hagymakarikák



## Grillezett kukorica

### Elkészítés:

Melegítsük elő az olaj nélküli fryert 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.

### Hozzávalók:

2 db csöves kukorica  
1 evőkanál olíva olaj



### 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 fryert 200 °C-ra. Tegyük a üvegtálba 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 fryerből és sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.

### Hozzávalók:

2 db nagyobb édesburgonya  
4 evőkanál olívaolaj  
1 teáskanál chili pehely  
só, bors



### Elkészítés:

Az alapanyagokat vegyük ki a hűtőszekrényből, hogy minden szoba hőmérsékletű legyen.

Habverővel először a tojásokat keverjük homogénné majd nagyon lassan, folyamatos kevergetés közben adagoljuk hozzá az olajat, amennyit felvesz. Egészen addig folytassuk, amíg besűrűsödik.

Amikor az állaga már megfelelő, adagoljuk hozzá lassan a cukrot és a citromlevet is, majd kanalanként a mustárt.

### Hozzávalók:

4 db tojássárgája  
4 evőkanál cukor  
4 evőkanál citromlé  
4 teáskanál mustár  
olaj  
só



### Elkészítés:

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

Vágjuk fel a gombát és a hagymát negyedekre, a paprikát és a cukkinit csíkokra. A fokhagymát és az újburkonyát 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 az üvegtálba és süssük 25-30 percig. Félidőnél kavarjuk meg egy kicsit, hogy az összes zöldség egyenletesen süljön meg.

### Hozzávalók:

6 szem fürtös koktélpáradicsom (szárával együtt)  
5 fej fokhagyma  
3 szem újburkonya  
3 db csiperke gomba  
1 fej fehér hagyma  
1 kápia paprika  
1 sárga kaliforniai paprika  
1 kisebb cukkini  
2 evőkanál olívaolaj  
1 teáskanál zöld fűszer keverék  
só, bors



## Rántott hagymakarikák

### Elkészítés:

Hámozzuk és mossuk meg a hagymát, vágjuk 5 mm-es karikákra majd szedjük szét rétegekre.

Egy nagy tálba öntsük bele a liszt felét, a tejet és fűszerezzük sóval, borsal.

Forgassuk meg a hagymakarikákat a másik adag lisztben, majd a tejes lisztes masszában, végül pedig a zsemlemorzsaiban is.

Melegítsük elő az olaj nélküli fryert 200 °C-ra. Fújjunk egy kevés olívaolajat a hagymakarikákra és helyezzük a üvegtálba.

Süssük 5-8 percig aranybarnára. Félidőnél rázzuk össze és forgassuk meg a karikákat, hogy mindenhol egyenletesen megsüljenek.

### Hozzávalók:

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



# Csirkehúsból készült ételek

.....  
Ropogós cornflakes csirkemellek

.....  
Rántott krémsajtos csirkecsíkok

.....  
Ropogós fűszeres csirkemellek  
szezámagos bundában

.....  
Japán rántott csirke

.....  
Sült fűszeres csirkecombok

## Ropogós cornflakes csirkemellek

### Elkészítés:

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

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

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

Melegítsük elő az olaj nélküli fryert 200 °C -ra. Fújjunk olívaolajat a csirkék mindkét oldalára, helyezük az üvegtálba és 5-10 perc alatt süssük aranybarnára.

### Hozzávalók:

250 g csirkemell filé  
250 g kukoricapelyhely  
32 g liszt  
80 ml író  
1 evőkanál dijoni mustár  
fél teáskanál cayenne bors  
1 teáskanál piros paprika  
1 kávéskanál őrölt zsály  
olívaolaj spray  
só, bors



## Rántott krémsajtos csirkecsíkok

### Elkészítés:

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

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

Fújjunk olívaolajat a csirkék mindkét oldalára, helyezzük az üvegtálba és 15-22 perc alatt süssük aranybarnára.

### Hozzávalók:

250 g csirkemell filé  
50 g zsemlemorzsa  
50 g krémsajt  
olívaolaj spray  
só, bors





### Elkészítés:

Fűszerezük a csirkemell filétet sóval, borssal, a fokhagymaporral és hagyjuk pihenni kb. 4 óráig.

Egy nagy tálba keverjük össze a zabpelyhet, 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 zabpelyhes, szezámmagos bundába.

Melegítsük elő az olaj nélküli fryert 200 °C -ra. Fújjunk olívaolajat a csirkék mindkét oldalára, helyezzük a üvegtálba és 15-22 perc alatt süssük aranybarnára.

### Hozzávalók:

250 g csirkemell filé  
75 g zúzott zabpelyhely  
50 g liszt  
20 g pirított szezámmag  
1 evőkanál szárnyas fűszersó  
1 teáskanál fokhagymapor  
1 teáskanál vöröshagymapor  
1 teáskanál szójaszószt  
1 teáskanál só  
fél teáskanál szárított bazsalikom  
fél teáskanál szárított oregánó  
fél teáskanál őrölt bors  
118 ml csirke alaplé



### 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 fryert 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 az üvegtálba és 15-22 perc alatt süssük aranybarnára.

### 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 szójaszószt  
fél teáskanál cukor  
fél teáskanál só  
fél teáskanál bors  
fél húsleveskocka  
olaj spray



## Sült fűszeres csirkecombok

### Elkészítés:

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

Keverjük össze a zúzott fokhagymát, a bort, a paprikát, a felaprított mogoróhagymát, az olívaolajat, a szója szószt és a gyömbért egy tálban.

Pácoljuk be vele a csirkecombokat és hagyjuk állni 20-50 percig. Tegyük a húst az üvegtálba majd állítsuk az időzítőt 10-12 percre.

Állítsuk a hőfokot 150 °C-ra újabb 10 perc sütésre, amíg a csirkecombok aranybarnára sülnek.

### 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



# Halak és tenger gyümölcssei

Grillezett garnélarák

Lazac krokett

Rántott tőkehalfilé

Fűszeres sült tintahal

Egészben sült pisztráng

## Grillezett garnélarák

### Elkészítés:

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

Egy kis tálkában keverjük össze az olvasztott vaját, két evőkanál citromlevet és a zúzott fokhagymát.

Mártogassuk bele a garnélarakat a vajás keverékbe és tegyük bele az üvegtálba.

Süssük 8-10 percig.

### Hozzávalók:

200 g tisztított óriás garnéla  
50 g olvasztott vaj  
1 gerezd fokhagyma  
1 citrom leve



### 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 fryert 200 °C-ra.

Formázzunk kroketteket a masszából és hempergessük meg zsemlemorzsa-ban.

Fújjunk rájuk egy kevés olívaolajat és tegyük az üvegtálba és 12-15 perc alatt süssük aranybarnára.

### Hozzávalók:

1 konzerv gorbusa lazac

75 g liszt

50 g zsemlemorzsa

1 tojás

fél fej vöröshagyma

1 teáskanál sütőpor

1 teáskanál Worcestershire-szószt

olívaolaj spray

só, bors



## Rántott tőkehalfilé

### Elkészítés:

A tőkehalfilét sózzuk, borsozzuk, majd forgassuk bele a lisztbe és a tojásba.

A zsemlemorzsát keverjük össze a parmezánnal és a bazsalikommal és ebbe is forgassuk bele a tojásos lisztes halfiléket.

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

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

### Hozzávalók:

200 g tőkehalfilé  
75 g zsemlemorzsza  
1 felvert tojás  
4 evőkanál liszt  
2 evőkanál reszelt parmezán  
szárított bazsalikom  
olaj spray  
só, bors



### Elkészítés:

Melegítsük elő az olaj nélküli fryert 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 az üvegtálba a tintahalakat, majd állítsuk az időzítőt 12-15 percre. Kicsit rázzuk össze az üvegtálat 2-3x a sütés ideje alatt, vagy forgassuk meg a tintahalakat majd süssük tovább.

### Hozzávalók:

500 g tintahal  
kevés olaj a pácoláshoz  
őrölt köménymag  
1 kisebb darab gyömbér  
2 evőkanál fehérbor  
2 evőkanál szójaszószt  
pirospaprika  
só, bors





### Elkészítés:

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

A pikkelyezett, zsigerelt, átmosott, papírtörővel leszárított egész halakat beirdaljuk, fejüktől 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 mogyoróhagymával és a fűszerekkel.

Ezzel a keveréssel pácoljuk be a halakat és hűtőszekrényben pihentessük 30-50 percig. Tegyük az üvegtálba 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.

### 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 mogyoróhagyma  
só, bors, pirospaprika



# Sertéshúsból készült ételek

.....

Mustáros tarja szeletek

.....

Húsvéti sonka

.....

Sült kolbász

.....

Mézben pácolt BBQ sertés

.....

Tavaszi tekercs

.....

## Mustáros tarja szeletek

### Elkészítés:

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

A tarjaszeleteket sózzuk, borsozzuk majd kenjük be alaposan a mustárral.

A tarjaszeleteket helyezzük az üvegtálba és 18-20 perc alatt süssük kívül ropogósra belül puhára.

A még tökéletesebb eredmény érdekében, fordítsuk meg néha a hússzeleteket a másik oldalukra.

### Hozzávalók:

2 szelet tarja  
4 evőkanál dijoni mustár  
só, bors



### Elkészítés:

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

Tegyük be a sonkát az üvegtálba 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 metódust kövessük, csak duplázzuk meg az időintervallumokat.

### Hozzávalók:

*600 vagy 1300 g kötözött sonka*



### Elkészítés:

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

Irdaljuk be a kolbászokat 45 fokos szögben. Tegyük a kolbászokat az üvegtálba, majd süssük őket 3-5 percig.

Amint a kolbászok megpuhulnak, fűszerezjük a köménnyel és a pirospaprikával.

Tegyük vissza a tálat a fritőzbe, majd süssük újabb 8-10 percig ropogósra.

### Hozzávalók:

5-8 db sütni való kolbász mérettől  
függően  
őrölt kömény  
pirospaprika



### Elkészítés:

A sertés szeleteket sózzuk, borsozzuk. Egy kis tálban keverjük össze a mézet, a barnacukrot, a szóدابikarbónát, a szójaszószt, a vörösbort és a szezámolajat.

Pácoljuk be a sertés szeleteket és hagyjuk a hűtőben 8 órára. Melegítsük elő az olaj nélküli fryert 200 °C-ra.

Helyezzük a sertés szeleteket az üvegtálba és állítsuk az időzítőt 10-12 percre.

Vegyük ki a hússzeleteket és kenjük be barbecue szósszal majd kapcsoljuk a hőmérsékletet 160 °C-ra.

Süssük további 10 percig, amíg vörös ropogós kérget kapunk.

### Hozzávalók:

600 g sertés oldalas  
1 üveg BBQ szósz  
3 evőkanál méz  
1 evőkanál barnacukor  
fél evőkanál szóدابikarbóna  
1 evőkanál szójaszósz  
1 evőkanál vörösbort  
2 evőkanál szezámolaj  
só, bors



### Elkészítés:

Áztassuk be a tésztalapokat 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 fryert 180 °C-ra.

A tésztalapokat töltsük meg a húsos zöldséges keverékkel és tekerjük fel. A feltekercselés 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 tekercseket aranybarnára az üvegtálban.

### 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



# Vörös húsból készült ételek

Fokhagymás-rozsmaringos  
bárányborda

Steak borskéregben

Marhahúsos szamosza



## Fokhagymás-rozmaringos bárányborda

### 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 fryert 200 °C-ra.

Rakjuk a bárányszeleteket az üvegtálba és süssük 10-15 percig. Félidőnél fordítsuk meg.

Friss rozmaringággal díszíthetjük.

### Hozzávalók:

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



### 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 fryert 180 °C-ra. Tegyük az üvegtálba a hússzeleteket a kívánt készülségi 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 készítsük el a szószt: Egy serpenyőben melegítsük fel az olajat és a vaját 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 fryerből és pihentessük 5 percig. A húsból kisült pecsenyelevet öntsük a mártásba. Vágjuk fel átlósan csíkokra és a szósszal meglocsolva tálaljuk.

### 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-szósz  
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:

Először is készítsük el a tölteléket. 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 süsük kb. 5 percig, amíg a hús teljesen kifehéredik és átsül.

Vegyünk le a tűzről és adjuk hozzá a curry port, majd sózzuk, borsozzuk. Fekteszünk le egy lapot a filo tésztából egy sima felületre és vágjuk 3 részre hosszában.

Tegyünk 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 fryert 200 °C-ra.

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

### Hozzávalók:

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



# Desszertek

.....

Csöröge fánk

.....

Omlós fonott kalács

.....

Sült alma fehérboros bundában  
fahéjas öntettel

.....

### 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 fryert 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 az üvegtálba 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.

### Hozzávalók:

250 g búzaliszt  
150 ml tejföl  
2 g porcukor  
50 g vaj  
3 db tojássárgája  
1 csipet só

### Díszítéshez:

150 g porcukor

### Tálaláshoz:

baracklekvár



### 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 befont kalácsot is pihentessük még letakarva 45 percig. A maradék tojáshoz adjunk hozzá egy kanálnyi hideg vizet és kissé verjük fel. Tegyük a kalácsot az üvegtálba és állítsuk a hőfokot 180 °C-ra nagyjából 25 percre.

### 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



## Sült alma fehérboros bundában fahéjas öntettel

### 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 fryert 150 °C-ra és tegyük az üvegtálba 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 habtejszínt és lazítsuk fel vele az öntetet.

### 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

