

ROSMARINO[®]
by Vitapur

20 kiváló recept forrólevegős fritőzhöz



Csirkemell mediterrán zöldségekkel

Sütési idő: 20-25 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

300 g csirkemell | 2 cukkini | 2 piros kaliforniai paprika | 2 lilahagyma
| 2 marék koktélpáradicsom | 2 evőkanál olívaolaj | 2 teáskanál füstölt
pirospaprika | 2 teáskanál fokhagymapor | mediterrán fűszerkeverék | só | bors

ELKÉSZÍTÉS

A csirkemellet megkenjük olajjal, befűszerezzük, majd 190 °C-on sütni kezdjük. Közben felaprítjuk a zöldségeket, meglocsoljuk őket olajjal és befűszerezzük. 10 perc elteltével a húst megfordítjuk, és köré halmozzuk a zöldségeket. Az egészet további 10-15 percig sütjük (a hús belseje érje el legalább a 70 °C-ot), a zöldségeket közben egyszer megkeverjük.

TIPP

Sütés után hagyjuk a csirkét 3-5 percig pihenni, mielőtt felszeleteljük. Joghurtos-fűszernövényes mártással vagy friss salátával tálaljuk.



Csőben sült tészta paradicsommal, spenóttal és mozzarellával

Sütési idő: 20-25 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

200 g rövid tészta | 160 g koktélpáradicsom | 100 g bébispenót | 120 g mozzarella | 100 ml főzőtejszín | 20 g reszelt parmezán | 2 gerezd fokhagyma | 2 evőkanál olívaolaj | 2 teáskanál bazsalikom | só | bors

ELKÉSZÍTÉS

A tésztát al dente főzzük ki, majd leszűrjük. Összekeverjük a tejszínnel, a spenóttal, a félbevágott koktélpáradicsommal, a fokhagymával és a fűszerekkel. A forrólevegős fritőzbe tesszük, a tetejére pedig elosztjuk a mozzarellát és a parmezánt. 180 °C-on nagyjából 10-12 percig sütjük, amíg a sajt megolvad és aranybarnára pirul.

TIPP

A tésztát 1-2 perccel rövidebb ideig főzzük, mint ahogy a csomagoláson szerepel – maradjon harapnivalóan feszes, mert a csőben sütés alatt még puhul.



Töltött krumpli brokkolival és sajttal

Sütési idő: 35-40 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

2 nagy krumpli | 120 g brokkoli | 80 g cheddar sajt | 2 evőkanál görög joghurt |
2 újhagyma | 2 teáskanál olívaolaj | 1 teáskanál füstölt pirospaprika | só | bors

ELKÉSZÍTÉS

A krumplit megmossuk, szárazra töröljük, megkenjük olajjal, és 200 °C-on nagyjából 30 percig sütjük. A megsült krumplit félbevágjuk, és a belsejéből kiszedünk egy keveset. A kiszedett belsejt összekeverjük az apróra vágott brokkolival, a görög joghurttal, a sajt felével és a fűszerekkel. A töltelékkel megtöltjük a krumplifeleket, megszórjuk a maradék sajttal, és további 5-7 percig sütjük 200 °C-on, hogy a sajt szép aranybarnára piruljon. Tálalás előtt megszórjuk a felkarikázott újhagymával.

TIPP

Ha nagyobb krumplit használunk, töltés előtt villával ellenőrizzük, hogy a belseje teljesen megpuhult-e, és szükség esetén néhány perccel hosszabbítsuk meg a sütési időt.



Lazac újkrumplival és spárgával

Sütési idő: 25 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

2 lazacfilé | 400 g újkrumpli | 200 g zöld spárga | 2 evőkanál olívaolaj | 1 citrom | 2 gerezd fokhagyma | kapor | só | bors

ELKÉSZÍTÉS

A krumplit felszeleteljük, befűszerezzük, meglocsoljuk olajjal, és 200 °C-on nagyjából 15 percig sütjük. A lazacot megkenjük olajjal, fokhagymával és citromlével, majd befűszerezzük. A spárgával együtt a krumplihoz tesszük, és az egészet további 8-10 percig sütjük 200 °C-on. Tálalás előtt friss kaporral szórjuk meg.

TIPP

A lazacfilétet bőrükkel lefelé fektessük be, és sütés közben ne forgassuk meg őket. Így szaftosak maradnak, a bőrük pedig szépen megpirul.



Ropogós bacon a tökéletes reggelihez

Sütési idő: 8-10 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

100 g bacon | só és bors ízlés szerint | friss paradicsom | petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS

A bacon egyforma, vékony szeletekre vágjuk, és a sütőkosárba fektetjük. A sütőkosarat behelyezzük a forrólevegős fritőzbe, és a bacont 180 °C-on 4-5 percig sütjük az egyik oldalán. Ezután ugyanígy megsütjük a másik oldalát is. Friss paradicsomszeletekkel és petrezselyemmel tálaljuk.

TIPP

A kiadós reggelihez kínáljunk mellé egy finom omlettet vagy tükörtojást. Jó étvágyat!



Krumplichips

Sütési idő: 25 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

2 krumpli | 2 teáskanál olaj | só ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

A krumplit meghámozzuk, és vékony szeletekre vágjuk. Nagyjából 20 percre hideg vízbe áztatjuk, hogy kioldódjon belőle a keményítő, a szeletek pedig megszívják magukat – így lesznek igazán ropogósak. A krumplit papírtörővel jól szárazra töröljük, majd megkenjük olajjal. A szeleteket a sütőkosárba tesszük, és 200 °C-on 5 percig, majd további 20 percig 140 °C-on sütjük. Tányérra borítjuk, és ízlés szerint fűszerezzük.

TIPP

A krumplit ízesíthetjük pirospaprikával, rozmaringgal, provanszi fűszerkeverékkel vagy bármi mással, amit szeretünk.



Bécsi borjúszelet sültkrumplival

Sütési idő: 15 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

300 g borjűhús | só és bors | 2 evőkanál liszt | 2 tojás | 2 evőkanál tej | 4 evőkanál finom zsemlemorzsza | 2 teáskanál vaj | 2 adag sültkrumpli

ELKÉSZÍTÉS

A húst megmossuk, sóval és borssal befűszerezzük, majd lisztbe forgatjuk. A tojásokat felverjük a tejjel, a szeleteket beleforgatjuk, végül zsemlemorzsába panírozzuk. A szeleteket a sütőkosárba fektetjük, és 190 °C-on 15 percig sütjük. Tányérra szedjük, megkenjük vajjal, és sültkrumplival tálaljuk.

TIPP

Az igazi ízélményért kínálunk mellé citromkarikákat, és szórjuk meg aprított petrezselyemmel.



Húsgolyók

Sütési idő: 12 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

300 g darált hús | 1 gerezd fokhagyma | 1 tojás | 50 g reszelt parmezán | 2 teáskanál aprított petrezselyem | 1 teáskanál só | fekete bors ízlés szerint | 80 g zsemlemorzsa | 60 ml tej

ELKÉSZÍTÉS

Egy tálban összekeverjük a darált húst, az aprított fokhagymát, a tojást, a reszelt sajtot, az aprított petrezselymet, a sót és a borsot. Hozzáadjuk a zsemlemorzsát és a tejet, majd jól elkeverjük. 10 kisebb golyót formázunk belőle, és egy rétegben a sütőkosárba tesszük őket (ha szükséges, két adagban sütjük). 200 °C-on 10-12 percig sütjük.

TIPP

A golyókhoz többféle darált húst is használhatunk, a petrezselyem helyett pedig provanszi fűszerkeveréket és chiliport.



Töltött sertésmedalionok

Sütési idő: 12 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

6 sertésmedalion (egyenként 50 g) | 6 szelet tetszőleges sajt | bors | 12 vékony szelet bacon

ELKÉSZÍTÉS

A medalionokba egy-egy „zsebet” (nyílást) vágunk, és megtöltjük őket sajttal. Megborsozzuk, majd baconszeletekbe tekerjük. A medalionokat a sütőkosárba fektetjük, és 200 °C-on 12 percig sütjük.

TIPP

A medalionokat aszalt gyümölcscsel is megtölthetjük, és tehetünk hozzájuk egy-egy zsályalevelet.



Csípós csirkeszárnyak

Sütési idő: 20 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

12 csirkeszárny | 2 evőkanál mustár | 2 csipet reszelt gyömbér | 2 apróra vágott chilipaprika | 2 evőkanál BBQ fűszerkeverék

ELKÉSZÍTÉS

A fűszereket alaposan összekeverjük, és jól bedörzsöljük velük a szárnyakat. Legalább egy órára hűtőbe tesszük pácolódni. Ezután a forrólevegős fritőz sütőkosarába helyezzük őket, és 180 °C-on 20 percig sütjük. A szárnyaknak szépen sötéteknek és ropogósaknak kell lenniük.

TIPP

Az apróra vágott chilipaprika helyett chiliport vagy chiliszószt is használhatunk.



Bundás csirkecsíkok

Sütési idő: 12 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

240 g csirkemellfilé | só és bors | 2 tojás | 2 csipet cayenne bors | 2 csipet vaníliás cukor | 4 evőkanál tej | 4 evőkanál liszt

ELKÉSZÍTÉS

A csirkemellfilét csíkokra vágjuk, megsózzuk és megborsozzuk. A többi hozzávalót simára keverjük. A húscsíkokat alaposan megforgatjuk a tésztában, majd sütőpapírral bélelt sütőkosárba fektetjük. 200 °C-on 12 percig sütjük.

TIPP

Ha gyerekeknek készítjük, hagyjuk ki a borsot és a cayenne borsot. A csíkokat többféle mártogatós szósszal is tálalhatjuk.



Sült tintahalkarikák

Sütési idő: 8 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

200 g tintahalkarika | só és bors | 2 tojás | 4 evőkanál tejszín | 4 evőkanál liszt |
tetszés szerint: 1 teáskanál chilipehely

ELKÉSZÍTÉS

A tintahalkarikákat megsózzuk és megborsozzuk. A többi hozzávalóból sűrű tésztát keverünk, és alaposan megforgatjuk benne a karikákat. A forrólevegős fritőz sütőkosarába tesszük őket, és jó 8 percig sütjük 200 °C-on.

TIPP

A chilit el is hagyhatjuk, és kókuszliszttel egzotikus ízt adhatunk a fogásnak.



Fóliában sült pisztráng

Sütési idő: 14 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

2 megtisztított pisztráng | só és bors | 6 szelet gyömbér | 2 ág rozmaring | 2 felkarikázott lime vagy citrom

ELKÉSZÍTÉS

A pisztrángokat fóliára fektetjük, megsózzuk, megborsozzuk, majd megrakjuk a gyömbérrel, a rozmaringgal és a lime- vagy citromkarikákkal. A fóliát összefárjuk, és a forrólevegős fritőz sütőkosarába helyezzük. 180 °C-on 14 percig sütjük.

TIPP

A gyömbér, a rozmaring és a lime helyett kakukkfűvet és sima citromot is használhatunk.



Cukkinifasírt

Sütési idő: 8 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

2 cukkini, lereszelve | 4 evőkanál parmezán | 4 evőkanál finomra darált zabpehely | 2 csipet chilipor | 2 tojás | 2 teáskanál oregánó

ELKÉSZÍTÉS

A cukkinit lereszeljük, és hagyjuk, hogy levet engedjen. Közben összekeverjük a parmezánt, a zabpehelyt és az oregánót. A tojásokat felforraljuk. A cukkinit jól kinyomkodjuk, majd alaposan elkeverjük a többi hozzávalóval. A masszából kis fasírtokat formázunk, a sütőkosárba fektetjük őket, és 180 °C-on 8 percig sütjük.

TIPP

A parmezán helyett fetát, a tojás helyett pedig darált lenmagot is használhatunk.



Sült zöldségek

Sütési idő: 9 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

100 g brokkoli | 100 g tök | 100 g gomba | 4 evőkanál liszt | 4 tojás | 4 evőkanál író | 1 teáskanál currypor | 2 csipet őrölt kardamom | 8 evőkanál zsemlemorzsza

ELKÉSZÍTÉS

A zöldségeket egyforma nagyságú darabokra vágjuk, és lisztbe forgatjuk. A tojásokat felferjük az íróval, majd curryvel és kardamommal ízesítjük. A zöldségeket ebbe a keverékbe, végül zsemlemorzsába forgatjuk. A sütőkosárba tesszük őket, és 190 °C-on 9 percig sütjük.

TIPP

Fűszernek elég lehet a só és a bors is, a zöldségek mellé pedig kínáljunk különféle mártásokat: például tartármártást, joghurtos vagy sajtos szószt.



Sült sajtrudak

Sütési idő: 6 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

200 g ementáli sajt | bors | 2 evőkanál liszt | 2 tojás | 4 evőkanál tej | 8 evőkanál zsemlemorzsza

ELKÉSZÍTÉS

A sajtot rudakra vágjuk, és megborsozzuk. A tojásokat felforjítjuk a tejjel, majd a sajtrudakat lisztbe, a tojásos keverékbe, végül zsemlemorzsába forgatjuk. A panírozást megismétljük, azután a sütőkosárba fektetjük őket. 200 °C-on 6 percig sütjük.

TIPP

A sült sajtrudakhoz bármilyen sajtot használhatunk.



Pizzazsebek

Sütési idő: 8 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

400 g pizzatészta | 60 g passzírozott paradicsom | só és bors ízlés szerint | 2 késhegynyi chilipor | oregánó ízlés szerint | 60 g vékonyra szeletelt szalámi | 80 g ricotta

ELKÉSZÍTÉS

A pizzatésztát kinyújtjuk, darabokra vágjuk, és megkenjük a paradicsomszósszal. Megsózzuk, megborsozzuk, majd megszórjuk chiliporral és oregánóval. Megrakjuk a szalámival és a ricottával, azután összehajtjuk őket, és a széleiket jól összenyomjuk, hogy a forrólevegős fritőzben ne nyíljanak szét. 200 °C-on 8 percig sütjük.

TIPP

Sokféle töltelékkel elkészíthetjük, és kínálhatunk mellé mártogatós szósz is.



Bundás banán

Sütési idő: 6 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

2 nagy banán vagy 4 kisebb | 100 ml tej | 4 evőkanál liszt | 2 tojás | 2 csipet vaníliás cukor | 2 teáskanál cukor

ELKÉSZÍTÉS

A banánt egyforma nagyságú darabokra vágjuk. A többi hozzávalóból sima, sűrű tésztát keverünk. A banándarabokat megforgatjuk a tésztában, majd a sütőkosárba fektetjük. 180 °C-on 6 percig sütjük.

TIPP

Sokféle gyümölcsből elkészíthetjük – a legegészségesebb választás mindig a szezonális gyümölcs.



Erdei gyümölcsös csigák

Sütési idő: 10 perc

HOZZÁVALÓK KÉT ADAGHOZ

400 g leveles tészta | 160 g krémsajt | 160 g erdei gyümölcs | 4 evőkanál cukor | 2 evőkanál aprított citromfű | 2 csipet őrölt kardamom | néhány csipet citrombors

ELKÉSZÍTÉS

A leveles tésztát vékonyra nyújtjuk. A többi hozzávalót jól összekeverjük, és megkenjük vele a tésztát. Feltekerjük, majd kis szeletekre vágjuk. A csigákat kissé ellapítjuk, és sütőpapírral bélelt sütőedénybe fektetjük. 200 °C-on 10 percig sütjük.

TIPP

A gyümölcsös változat helyett fahéjas csigát is készíthetünk.

Csokoládés muffin

Sütési idő: 15 perc

HOZZÁVALÓK NYOLC DARABHOZ

6 evőkanál cukor | 6 evőkanál tej | 2 tojás | 6 evőkanál kókuszolaj | 6 evőkanál liszt | 2 evőkanál kakaópor | 2 csipet sütőpor | 2 csipet só | csokoládécsepp ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

A száraz és a nedves hozzávalókat külön-külön keverjük össze, majd a szárazakat a nedvesekhez adjuk, és jól elkeverjük. A masszát nyolc szilikon muffinformába osztjuk el. Óvatosan a sütőkosárba állítjuk őket (ha szükséges, két adagban sütjük), és 170 °C-on 15 percig sütjük.

TIPP

Ha még csokisabbra vágyunk, tegyünk a tésztába többféle csokoládécseppet, vagy rejtünk minden muffin közepébe egy kocka csokoládét, amely sütés közben szépen megolvad.



www.vitapur.hu