

Teplovzdušná fritéza

# AIR FRYER

• RECEPTÁR •

delimano®



# DELIMANO TEPLOVZDUŠNÁ FRITÉZA

Delimano teplovzdušná fritéza - revolučný kuchynský spotrebič, ktorý mení vysmážanie na oleji na fritovanie pomocou obyčajného horúceho vzduchu! Výsledkom sú perfektné jedlá bez tuku, no pritom fantasticky chrumkavé! Hoci je tento spotrebič skutočne výnimočný, sami uvidíte, aké jednoduché je jeho použitie.



VYUŽÍVA KONVEKČNÝ VENTILÁTOR, POMOCOU KTORÉHO CIRKULUJE HORÚCI VZDUCH OKOLO JEDLA A POSTARÁ SA O CHRUMKAVÝ VÝSLEDOK.



HRANOLKY



KURACIE NUGETKY



MORSKÉ  
PLODY

MUFFINY  
A ĎALŠIE  
SLADKÉ  
DEZERTY



*V teplotvzdušnej fritéze  
pripravíte (nielen)  
všetky tieto jedlá.*

KURA



STEAK



AMERICKÉ ZEMIAKY



VYPRÁŽANÉ KURACIE  
KRÍDEĽKÁ ALEBO  
STEHENKA



Ovládanie len pomocou 2 tlačidiel



Súčasti vhodné do umývačky riadu

Rukoväť nie je nikdy horúca



Priestranný 2,5 l košík s nelepivým povrchom



# Prečo vysmážať VZDUCHOM a nie na OLEJI?

Vysmážanie je zaužívaný spôsob prípravy jedál na celom svete. Reštaurácie a reťazce s rýchlym občerstvením ho často využívajú na rýchlu a lacnú prípravu pokrmov.



Medzi najobľúbenejšie takéto jedlá patria ryby, hranolky, kuracie kúsky, syr, ale fritovať je možné prakticky čokoľvek.



Mnoho ľudí obľubuje chuť vyprážených jedál. Takéto pokrmy však zvyčajne obsahujú veľa kalórií a nasýtených tukov, takže ich konzumácia môže mať negatívny vplyv na Vaše zdravie.

## VYSMÁŽANÉ JEDLÁ SÚ VEĽMI KALORICKÉ

Pri vyprážení vzniká veľa kalórií, pretože takto pripravované jedlo je zvyčajne obalené v cestíčku alebo v múke. Navyše sa z neho počas smaženia stráca voda, no absorbuje tuky.

### Napríklad:

1 malý pečený zemiak  
(100 g):  
**93 kcal**  
**0 g tuku**



Malá porcia hranoliek  
(100 g):  
**319 kcal**  
**17 g tuku**



**Vyprážené jedlá majú vysoký obsah nasýtených tukov.** Výrobcovia potravín často využívajú hydrogenáciu tukov pomocou vysokého tlaku a plynného vodíka, aby zvýšili trvanlivosť a odolnosť. Avšak k hydrogenácii dochádza aj vtedy, ak sa počas varenia zahrieva olej na príliš vysokú teplotu. Pri tomto procese sa mení chemická štruktúra tukov, telo ich vie spracovať len ťažko, čo môže v konečnom dôsledku negatívne ovplyvniť zdravie. Trans-tuky sa spájajú so zvýšeným rizikom mnohých ochorení vrátane srdcových chorôb, rakoviny, cukrovky a obezity.

! **“Vzhľadom na to, že sa vyprážené jedlá pripravujú pri mimoriadne vysokých teplotách, je veľmi pravdepodobné, že obsahujú trans-mastné kyseliny.”**

## VEDELI STE?

Trans-tuky sú skutočne veľkým problémom. Na celom svete. Svetová zdravotnícka organizácia nedávno zaviedla postupný plán a usmernenia pre odstránenie priemyselne vyrábaných trans-mastných kyselín z globálneho zásobovania.

**Konzumácia vyprážených jedál môže zvýšiť riziko choroby.** Všeobecne povedané, jedenie vysmázaných pokrmov je spojené s vyšším rizikom vzniku cukrovky typu 2, srdcových ochorení a obezity. Konzumácia takýchto pokrmov môže prispieť k vysokému krvnému tlaku, nízkej hladine "dobrého" HDL cholesterolu a k vzniku obezity, pričom všetko sú to rizikové faktory pre ochorenia srdca.

## A práve preto je rozumné používať TEPLOVZDUŠNÚ FRITÉZU!

S Delimano teplovzdušnou fritézou si môžete dopriať všetky svoje obľúbené fritované jedlá, ale s menším množstvom kalórií, tukov a trans-mastných kyselín, ako keby ste ich vyprážali tradične na oleji. Môžete teda kráčať s modernými, zdravými trendmi, a pritom stále jesť vyprážené pokrmy.

### **Stále pochybujete o výhodách vysmážania pomocou vzduchu?**

Testovali sme\* rozdiel medzi vysmážaním na oleji a vyprážením pomocou vzduchu na najznámejších smažených jedlách. Pozrite sa!



\*testované slovenským Národným laboratóriom pre verejné zdravie, životné prostredie a výživu\*

## VYSMÁŽANIE NA OLEJI



### VIEDENSKÝ REZEŇ

12,9 g tuku / 100 g  
264 kcal



### MORSKÉ PLODY

14,06 g tuku / 100 g  
288 kcal



### KURACIE STEHIENKA

15,5 g tuku / 100 g  
261 kcal



### HRANOLKY

7,4 g tuku / 100 g  
186 kcal

## VYPRÁŽANIE VZDUCHOM



**4 x**  
menej  
tuku

3,4 g tuku / 100 g  
192 kcal



**40%**  
menej  
tuku

9,1 g tuku / 100 g  
243 kcal



**45%**  
menej  
tuku

8,4 g tuku / 100 g  
198 kcal



**95%**  
menej  
tuku

<0,3 g tuku / 100 g  
145 kcal





# • C V I K L O V É Č I P S Y •



JEDNOHUBKY



VEGETARIÁNSKE  
JEDLO



## INGREDIENCIE

- 2 stredne veľké cvikly
- Kvapka oleja (ak si želáte)
- Soľ na dochutenie
- Korenie (podľa chuti)

## PRÍPRAVA

Cviklu umyte a ošúpte. Nakrájajte ju pomocou krájača, ak ho nemáte, nakrájajte ju na tenké, rovnomerné pásiky nožikom.

Rozložte pásiky cvikly na papier na pečenie a prikryte ich ďalším papierom. Odložte na 10 minút, absorbuje sa tým nadbytočná vlhkosť.

Cviklu osol'te.

Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 150 °C po dobu 4 minút. Vyberte z nej košík a vložte doň cviklové čipsy. Zasuňte naspäť do fritézy a smažte 15 minút. Každých 5 minút čipsy popretriasajte. Akonáhle budú mať jemne chrumkavé okraje a mäkký stred, nechajte ich chvíľu vychlaď.

Potom opäť zasuňte košík s čipsami do fritézy a ďalšie 3 minúty zahrievajte pri teplote 180 °C. Čipsy budú celkom chrumkavé a dokonalé.

Osol'te a ak chcete, okoreňte čerstvo namletým čiernym korením; alebo ich chrumkajte len tak... Sú super tak či onak.



# · KOKOSOVÉ KREVETY S MARHUĽOVOU OMÁČKOU ·



JEDNOHUBKY



MORSKÉ PLODY

## INGREDIENCIE

- 700 g veľkých, neuvarených kreviet
- 700 g sladkého strúhaného kokosu
- 225 g japonskej strúhanky Panko
- 4 bielky z veľkých vajec
- 3 kvapky pikantnej omáčky
- Čajová lyžička soli
- Čajová lyžička korenia
- 225 g polohrubej múky

## OMÁČKA

- 450 g marhuľového kompótu
- 1 čajová lyžička jablčného octu
- Čajová lyžička drvených čili papričiek

## PRÍPRAVA

Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 190 °C. Olúpte a očistite krevety, chvostíky nechajte.

V plytkej miske premiešajte kokos so strúhankou. V ďalšej plytkej miske vymiešajte vaječné bielky, pikantnú omáčku, soľ a korenie. Múku nasypťte do tretej plytkej misky.

Krevety zľahka obalte v múke, nadbytočnú múku straste. Potom ich ponorte do vajíčkovej zmesi a následne do kokosu so strúhankou. Popritláčajte, aby boli úplne obalené.

Nastriekajte do košíka vo fritéze sprej na vysmážanie. Potom po várkach naukladajte do košíka krevety tak, aby boli vždy vedľa seba v jednej vrstve. Smažte 4 minúty, potom ich otočte a fritujte ďalej, až kým nebude kokos jemne hnedý a krevety ružové, cca ďalšie 4 minúty.

Medzitým dajte na panvicu všetky ingrediencie potrebné na prípravu omáčky; varte na strednom ohni a miešajte, kým sa všetko neroztopí. Krevety podávajte ihneď, ako budú hotové, spolu s omáčkou.





# • KRABIE KOLÁČIKY S WASABI •



PREDJEDLO



MORSKÉ PLODY



## INGREDIENCIE

- 1 stredne veľká, sladká červená paprika, najemno nakrájaná
- 1 stonkový zeler, najemno nakrájaný
- 3 jarné cibuľky
- 2 veľké vaječné bielky
- 3 polievkové lyžice nízkoťučnej majonézy
- Čajová lyžička wasabi
- Čajová lyžička soli
- 70 g a 120 g strúhanky, rozdelené na dve časti
- 330 g krabieho mäsa z konzervy, scedeného
- Olej na varenie v spreji / trochu oleja

## OMÁČKA

- 1 stonkový zeler, nakrájaný
- 70 ml nízkoťučnej majonézy
- 1 jarná cibuľka
- 1 polievková lyžica sladkého nálevu
- ½ čajovej lyžičky wasabi
- ¼ čajovej lyžičky zelerovej soli

## PRÍPRAVA

Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 190 °C. Košík vystriekajte olejom na varenie v spreji alebo potrite troškou oleja. Zmiešajte prvých sedem ingrediencií; potom pridajte 70 g strúhanky. Jemne primiešajte krabie mäso.

Zvyšok strúhanky nasypťte do plytkej misky.

Pridajte do nej kopcovitú lyžicu krabej zmesi. Opatrne obalte a vytvarujte placky tenšie ako 2 cm. Po várkach naukladajte krabie placky do fritovacieho košíka, vždy v jednej vrstve. Pofŕkajte ich olejom v spreji. Smažte, kým nebudú zlatohnedé, 8-12 minút, v polovici smaženia opatrne otočte a znovu postriekajte olejom. Vyberte a udržiavajte teplé. Rovnako pripravte všetky ostatné krabie placky.

Medzitým vložte do kuchynského mixéra ingrediencie potrebné na omáčku.

Mixujte 2-3x, alebo kým nedosiahnete požadovanú konzistenciu. Krabie koláčiky podávajte ihneď spolu s omáčkou, do ktorej si ich môžete namáčať.



# · AVOKÁDOVÉ HRANOLKY ·



## INGREDIENCIE

- 100 g strúhanky
- Čajová lyžička soli
- 1 avokádo, ošúpané, bez kôstky a pokrájané na plátky
- Aquafaba (nálev) z 500 ml fazuľovej konzervy (bielej alebo garbanzo)

## PRÍPRAVA

V plytkej panvici spolu zmiešajte strúhanku a soľ. Nálev z fazuľovej konzervy (aquafaba) nalejte do inej plytkej misky.

Namočte plátky avokáda do fazuľového nálevu a následne ich dajte do strúhanky, aby boli pekne rovnomerne obalené. Potom plátky naukladajte v jednej vrstve do fritovacieho košíka. Je dôležité, aby boli vedľa seba - nesmú sa prekrývať!

Smažte 10 minút (bez predhrievania) pri teplote 200 °C, po 5 minútach dobre popretriasajte.

Podávajte ihneď spolu s Vašou obľúbenou omáčkou.

## TIPY

- Aquafaba je v podstate nálev z konzervovanej fazule - je to náhrada vajíčok.
- Ak nie ste vegán, môžete namiesto tohto nálevu použiť klasické vajcia.
- Servírujte ako "finger food", čiže jedlo, ktoré sa môže jesť rukami. Namáčajte do pikantnej majonézy alebo vložte avokádové hranolky do sendvičov, tortily/tacos či burrita.





# • BRAVČOVÉ TAQUITOS •



PREDJEDLO



MÄSITÉ JEDLO



## INGREDIENCIE

- 900 g varenej bravčovej panenky, pokrájanej (Nemáte radi bravčové mäso? Použite kuracie.)
- 550 g nízkoťučnej mozzarely
- 10 malých tortíl
- 1 limetka, odšťavená
- Olej na varenie v spreji
- Salsa na namáčanie (podľa chuti)
- Kyslá smotana (podľa chuti)

## PRÍPRAVA

Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 190 °C.

Šťavou z limetky pokvapkajte mäso a zľahka premiešajte.

V mikrovlnke zohrejte 5 tortíl, každú prikryte vlhkým obrúskom; zahrievajte 10 sekúnd, aby zmäkli.

K tortile pridajte 90 g bravčového/kuracieho mäsa a 60 g syra. Pevne, ale zároveň opatrne zrolujte tortily a poukladajte ich na panvicu vystlanú papierom na pečenie. Všetky ich rovnomerne postriekajte olejom na varenie.

Smažte 7-10 minút, kým nebudú tortily zlatisto-hnedé, v polovici času ich pretočte. Podávajte so salsou a kyslou smotanou; ak chcete, môžete ozdobiť nejakou zeleninou alebo vňaťou.



# ▪ B O U R B O N S K Ý S L A N I N O V Ý B U R G E R ▪



OBED



MÄSITÉ JEDLO



## INGREDIENCIE

- 1 čajová lyžička whisky Bourbon
- 2 čajové lyžičky hnedého cukru
- 3 plátky slaniny, prekrójte na polovicu
- 350 g hovädziny (80% chudého mäsa)
- 1 polievková lyžica nadrobno nasekanej cibule
- 2 polievkové lyžice BBQ omáčky
- Čajová lyžička soli
- Čerstvo pomleté čierne korenie
- 2 plátky stredne tvrdého syra
- 2 kaiserky alebo hamburgerové žemle
- Šalát a paradajky, k servírovaniu

## "BURGER" OMÁČKA:

- 2 polievkové lyžice BBQ omáčky
- 2 polievkové lyžice majonézy
- ¼ čajovej lyžičky mletej papriky
- Čerstvo pomleté čierne korenie

## PRÍPRAVA

V malej miske zmiešajte whisky a hnedý cukor. Do fritovacieho košíka vložte plátky slaniny a potrite ich pripravenou zmesou s hnedým cukrom. Smažte pomocou horúceho vzduchu pri teplote 200 °C po dobu 4 minút. Otočte slaninu, znovu potrite hnedým cukrom a smažte ďalšie 4 minúty, kým nebude chrumkavá.

Pripravte si žemle na burger. Zmiešajte mleté hovädzie mäso, cibuľu, BBQ omáčku, soľ a korenie vo veľkej mise. Rukami dôkladne vymiešajte a vytvarujte 2 mäsové "placky". Burgery smažte horúcim vzduchom pri teplote 180 °C asi 15-20 minút (15 minút pre stredne prepečené, 20 minút pre well-done). V polovici času smaženia ich otočte.

Pripravte si omáčku: v miske zmiešajte BBQ omáčku, majonézu, papriku a čerstvo pomleté čierne korenie - podľa svojej chuti.

Navrch každej mäsovej placky položte plátok syra a smažte ešte jednu minútu, kým sa neroztopí (TIP: syr môžete k burgeru pripichnúť špáradlom, aby nevytiekol).

Vnútro žemlí potrite omáčkou, vložte mäso, pridajte bourbon slaninku, šalát a paradajku, a vychutnajte si to!

## TIP

Do zásobníka v spodnej časti teplovzdušnej fritézy nalejte trochu vody (zabráni to kvapkaniu oleja do zásobníka, kde by sa mohol pripaľovať a dymiť).



# • CESNAKOVO-ROZMARÍNOVÝ RUŽIČKOVÝ KEL •



OBED



VEGETARIÁNSKE  
JEDLO

## INGREDIENCIE

- 3 polievkové lyžice olivového oleja
- 2 strúčiky cesnaku, pretlačené
- ½ čajovej lyžičky soli
- ¼ čajovej lyžičky korenia
- 500 g ružičkového kelu, prekrojeného na polovicu
- 200 g strúhanky Panko
- 1 ½ čajovej lyžičky nadrobno nasekaného čerstvého rozmarínu

## PRÍPRAVA

Predhrejte teplovzdušnú fritézu na teplotu 180 °C. Do malej misky, vhodnej do mikrovlnnej rúry, vložte prvé štyri ingrediencie. Nechajte zohrievať v mikrovlnke pri vysokej teplote po dobu 30 sekúnd.

Pokvapkajte ružičkový kel 2 polievkovými lyžičkami olejovej zmesi. Všetky ružičky potom vložte do fritovacieho košíka a smažte 4-5 minút. Premiešajte ich, pokračujte v smažení a premiešajte za ďalších 4-5 minút. Po 8 minútach by mali byť akurát mäkké a začnú hnednúť.

Zmiešajte strúhanku s rozmarínom a zvyškom olejovej zmesi; naneste na ružičky kelu. Pokračujte vo varení, až kým strúhanka nezahnedne a kel nebude mäkučký, 3-5 minút. Ihneď podávajte.





# • PEČENÉ KURČA •



## INGREDIENCIE

- Celé kurča s hmotnosťou max. 1,5 kg
- Soľ a korenie
- Ďalšie koreniny podľa chuti

## PRÍPRAVA

Kurča umyte a osušte.

Poriadne posypte koreninami.

Fritovací košík postriekajte olejom na varenie v spreji a vložte doň kurča stehnami nadol.

Smažte ho pri teplote 200 °C po dobu 45 minút, otočte a smažte ďalších 30 minút. Podávajte s pečenými zemiakmi alebo ľubovoľnou prílohou podľa svojej chuti.





# ▪ CAJUN LOSOS ▪



OBED



MORSKÉ PLODY



## INGREDIENCIE

- 1 kus čerstvej filety z lososa (asi 200 g)
- Zmes korenia Cajun (stačí trošku na posypanie)
- Trochu cukru na posypanie (dobrovoľné)
- Šťava z 1/4 citróna, k servírovaniu

## PRÍPRAVA

Predhrejte teplovzdušnú fritézu na 200 °C, predhrievajte 5 minút.

Lososa umyte a osušte. Položte ho na tanier a celého posypte Cajun korením tak, aby mal pokryté všetky strany. Nemusíte to však s korením preháňať. Ak máte radi sladkasté jedlá, môžete ho posypať troškou cukru. Žiadne iné koreniny nie sú potrebné. Dajte ihneď smažiť.

Ak máte filetu z lososa hrubú cca 2 cm, smažte ju 7 minút, pričom stranu s kožou otočte smerom nahor. Ihneď podávajte pokvapkané citrónovou šťavou.



# ▪ SLADKÉ ZEMIAKY SMAŽENÉ HORÚCIM VZDUCHOM. ▪



PRÍLOHA



VEGETARIÁNSKE  
JEDLO

## INGREDIENCIE

- 3 sladké zemiaky
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1-2 čajové lyžičky kosher soli

## PRÍPRAVA

Umyte sladké zemiaky a urobte do nich dierky pomocou vidličky. Pokvapkajte ich olivovým olejom a rovnomerne osolte.

Keď budú zemiaky pripravené, vložte ich do fritovacieho košíka a ten zasuňte do spotrebiča.

Pečte pri teplote 200 °C po dobu 35 - 40 minút, alebo kým sa nebudú dať ľahko prepichnúť vidličkou.

Posypte svojím obľúbeným korením a servírujte!





# ▪ MINI HOTDOGY V LÍSTKOVOM CESTE ▪



POCHUTINA



MÁSITÉ JEDLO



## INGREDIENCIE

- 1 balenie lístkového cesta, zrolované
- 6 párkov

## PRÍPRAVA

Na pracovnej doske rozvaľkajte lístkové cesto. Pokrájajte ho tak, aby sa doň dali zabalíť párky.

Každý párok zabaľte do samostatnej vrstvy lístkového cesta (ako palacinku), aby vznikla uzavretá "taštička".

Pokrájajte hotové hotdogy na kolieska široké cca 1 cm.

Kolieska potom vložte do fritovacieho košíka v jednej vrstve. Končeky položte tak, aby strana s párkom smerovala nadol.

Nastavte teplotu na 200 °C a smažte horúcim vzduchom po dobu 10 minút.

## TIPY

- Rovnakým spôsobom môžete zabaľiť banány a vychutnať si zdravú, sladkú pochúťku.
- Pripravte si lístkové cesto aj na iný, sladký spôsob: pokrájajte cesto na malé štvorčeky, naplňte ich čokoládou alebo džemom, dobre zabaľte a pečte pri teplote 200 °C po dobu 10 minút.



# • VYPRÁŽANÁ RYŽA S KURACÍM MÄSOM •



LAHKÁ VEČERA



VEGETARIÁNSKE



alebo

MÄSITÉ JEDLO

## INGREDIENCIE

- 660 g vychladnutej uvarenej ryže
- 220 g mrazeného hrášku a mrkvy
- 6 polievkových lyžíc sójovej omáčky
- 1 polievková lyžica rastlinného oleja
- 220 g uvareného kuracieho mäsa (alebo, ak chcete vegetariánsku verziu, tak bez mäsa)
- 110 g cibule, pokrájanej nadrobno

## PRÍPRAVA

Uvarenú a vychladnutú bielu ryžu dajte do vhodnej misky. Pridajte rastlinný olej a sójovú omáčku a dobre premiešajte. Potom pridajte hrášok s mrkvou, nakrájanú cibuľu a kuracie mäso pokrúpané na kúsky (v prípade vegetariánskeho variantu bez mäsa) a všetko dôkladne premiešajte.

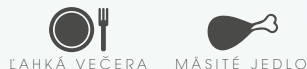
Ryžovú zmes preložte do varného koša. Ten vložte do teplovzdušnej fritézy.

Nastavte teplovzdušnú fritézu na 180 °C a dobu varenia na 20 minút. Akonáhle sa časovač vypne, vyberte hrnček z fritézy. Servírujte ako ľahkú večeru alebo prílohu k inému jedlu!





# ▪ KURACIA QUESADILLA ▪



## INGREDIENCIE

- Mäkké kukuričné tortilly (taco shells)
- Kuracie kúsky
- 100 g nakrájanej zelenej papriky
- 100 g nakrájanej cibule
- Nastrúhaný syr podľa chuti
- Salsa
- Kyslá smotana

## PRÍPRAVA

Predhrejte teplovzdušnú fritézu na teplotu 190 °C po dobu asi 3 minút. Panvicu zľahka potrite rastlinným olejom.

Na panvicu položte 1 mäkkú taco tortillu. Na ňu nasypete nastrúhaný syr (toľko, koľko chcete).

Poukladajte kuracie kúsky tak, aby vytvorili jednu vrstvu. Na kuracie mäso potom rozložte cibuľu a papriku.

Navrch opäť nasypete syr. Potom nasleduje ďalšia kukuričná tortilla, zľahka ju pokvapkajte olejom.

Nastavte časovač na 4 minúty. Potom jedlo jemne otočte veľkou obracačkou. Smažte ďalšie 4 minúty. Ak quesadilla ešte nie je dosť chrumkavá, nechajte ju smažiť ďalších pár minút. Podávať môžete so salsou a kyslou smotanou.



# • ŠKORICOVÉ HNIEZDA •



## INGREDIENCIE

- 450 g mrazeného kysnutého cesta
- Lyžica masla na potretie
- Čajová lyžička hnedého cukru
- 1 polievková lyžica mletej škorice

Na smotanovo-syróvu polevu:

- 120 g smotanového syra, roztopeného
- 2 polievkové lyžice masla, roztopeného
- 300 g práškového cukru
- Čajová lyžička vanilkového extraktu

## PRÍPRAVA

Nechajte kysnuté cesto rozmraziť pri izbovej teplote. Na múkou poprášenej doske rozvalkajte cesto na obdĺžnik s rozmermi 30x26 cm. Umiestnite ho tak, aby ste mali 30 cm stranu oproti sebe. Celé cesto potrite roztopeným maslom. 2,5 cm od okraja nechajte čistých.

Zmiešajte hnedý cukor so škoricom. Zmesou rovnomerne posypte maslom potreté cesto, 2,5 cm okraj nechajte opäť čistý. Cesto zatočte do valčeka, pričom začnite od okraja, ktorý je k Vám najbližšie. Rolujte pevne, aby sa pri zakrúcaní nevytvorili žiadne vzduchové bubliny. Keď sa dostanete k čistému okraju, zatlačte cesto, aby sa kraje dobre spojili.

Valček rozkrájajte na 8 kúskov - roliek, krájajte pomaly, "pílkovým" rezom, aby ste cesto nespuchli.

Rolky položte na plochú stranu a prikryte čistou kuchynskou utierkou. Nechajte odpočívať v najteplejšej časti Vašej kuchyne 1-2 hodiny, aby cesto narástlo.

Na prípravu polevy dajte do misky (vhodnej do mikrovlnnej rúry) smotanový syr a maslo. Zmes zohrievajte v mikrovlnke 30 sekúnd, kým sa nebude dať ľahko premiešať. Postupne pridávajte práškový cukor a miešajte, aby sa všetko dobre prepojilo. Pridajte vanilkový extrakt a vyšľahajte dohladka. Odložte bokom.

Keď rolky z cesta nakysnú, predhrejte teplovzdušnú fritézu na 180 °C.

Vložte 4 rolky do fritovacieho košíka. Smažte 5 minút. Potom ich obráťte a smažte ďalšie 4 minúty. Opakujte so všetkými ostatnými rolkami. Potom ich nechajte chvíľu vychladnúť. Navrch teplých škoricových "hniezd" naneste veľkú kôpku smotanovej polevy, časť z nej nechajte stiecť po bokoch hniezd. Servirujte teplé a vychutnajte si!



# • ČOKOLÁDOVÝ HRNČEKOVÝ KOLÁČ •



## INGREDIENCIE

- 60 g hladkej múky, zmiešanej s 2 g prášku do pečiva a 0,5 g soli
- 5 polievkových lyžíc práškového cukru
- 1 polievková lyžica kakaa
- 3 polievkové lyžice plnotučného mlieka
- 3 čajové lyžičky kokosového oleja

## PRÍPRAVA

Všetky ingrediencie spolu zmiešajte v hrnčeku. Dbajte na to, aby boli dobre prepojené, inak sa Vám môže stať, že v jednom koláčiku nebudete mať skoro žiadne kakao a v druhom ho bude až príliš.

Vložte hrnček do teplovzdušnej fritézy a pečte pri teplote 200 °C po dobu 10 minút. Opláchnite a opakujte s ďalšími hrnčekmi, kým každý nedostane svoju dávku čokolády. Dobrú chuť!



# • VYPRÁŽANÉ BANÁNY S ČOKOLÁDOU •



## INGREDIENCIE

- Horká čokoláda, aspoň 70% (70 g tabuľka čokolády vystačí na 2-3 banány)
- Stredne veľké banány, zrelé
- Voliteľné: biela čokoláda, Nutella - tieto môžete použiť pre naplnenie všetkých čokoládových prianí

## PRÍPRAVA

Zhora rozkrojíte neošúpané banány po dĺžke, vo vnútornom oblúku, ale dajte pozor, aby ste neprekrojili spodnú šupku.

Banán jemne roztvorte, aby vzniklo "vrecko". Čokoládu rozlámte na také malé kúsky, aby sa zmestili do banánu.

Pridajte toľko čokolády, koľko sa len zmestí, stále dávajte pozor, aby ste neporušili spodnú časť banánovej šupy, inak by čokoláda vypadávala do fritovacieho košíka. Naplnené banány vložte do košíka, môžu byť tesne vedľa seba, ale otvorená strana s kúskami čokolády musí smerovať nahor, aby čokoláda nekvapkala. Nastavte fritézu na 200 °C a smažte 5-7 minút.

Banány sú hotové vo chvíli, keď je ich šupa tmavohnedá a čokoláda vo vnútri úplne roztopená.

## TIPY

- Ak vysmážete viac banánov naraz, nechajte ich v trse (aby boli stále spojené stopkami). Budú tak stabilnejšie a zabránite tomu, aby sa pretáčali.
- Keď už je teplovzdušná fritéza predhriata, banány budú hotové o minútu skôr.
- Je oveľa lepšie použiť horkú čokoládu - čím vyšší obsah kakaa, tým lepší bude výsledok.
- Ak chcete tento sladký recept povýšiť na luxusnejšiu úroveň, skúste skombinovať čokoládu s arašidovými keksíkmi, cukríkmi marshmallows alebo inou maškrtou.
- Banány by mali mať pred prípravou izbovú teplotu. Pokiaľ použijete studené banány z chladničky alebo nedozreté kusy, smažte ich o 1-2 minúty dlhšie.
- Akonáhle sú hotové, nechajte ich chvíľu vychladnúť a navrch pridajte trošku šľahačky.

