

110016408

IN 342234 M

Horkovzdušná fritéza

• K U C H A Ě K A •

delimano®



DELIMANO HORKOVZDUŠNÁ FRITÉZA

Delimano horkovzdušná fritéza - revoluční kuchyňský spotřebič, který mění smažení na oleji na fritování pomocí obyčejného horkého vzduchu! Výsledkem jsou perfektní jídla bez tuku, ale přitom fantasticky křupavá! Přestože je tento spotřebič skutečně výjimečný, sami uvidíte, jak jednoduché je jeho použití.



VYUŽÍVÁ KONVEKČNÍ VENTILÁTOR, POMOCÍ KTERÉHO CÍRKULUJE HORKÝ VZDUCH OKOLO JÍDLA A POSTARÁ SE O KŘUPAVÝ VÝSLEDEK.



HRANOLKY



KUŘECÍ NUGETKY



MOŘSKÉ PLODY



MUFFINY A
DALŠÍ SLADKÉ
DEZERTY

V horkovzdušné fritéze
připravíte (nejen)
všechna tato jídla.



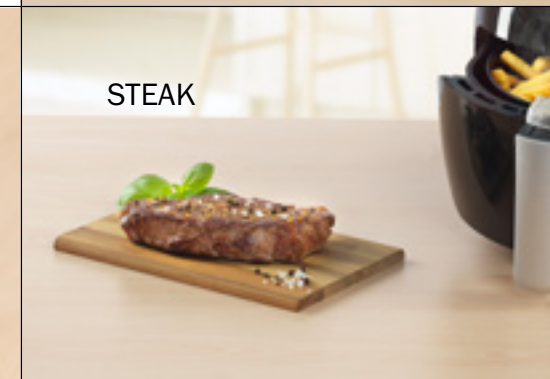
KUŘE



AMERICKÉ
BRAMBORY



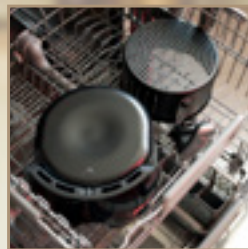
SMAŽENÁ KUŘECÍ
KŘIDÉLKA NEBO
STEHÝNKA



STEAK



Ovládání jen pomocí 2 tlačítek



Součásti jsou vhodné do myčky na nádobí



Rukojeť, která není nikdy horká



Prostorný 2,5l košík s nepřilnavým povrchem

Proč smažit VZDUCEM a ne v OLEJI?

Smažení je oblíbený způsob přípravy jídel na celém světě. Restaurace a řetězce s rychlým občerstvením ho často využívají na rychlou a levnou přípravu pokrmů.

Mezi taková nejoblíbenější jídla patří ryby, hranolky, kuřecí kousky, sýr, ale fritovat je možné prakticky cokoli.

Mnoho lidí má v oblíbě chuť smažených jídel. Obvykle však obsahují mnoho kalorií a nasycených tuků, takže jejich konzumace může mít negativní vliv na Vaše zdraví.



SMAŽENÁ JÍDLA JSOU VELMI KALORICKÁ

Při smažení vzniká mnoho kalorií, protože takto připravované jídlo je obvykle obalené v těstíčku nebo v mouce. Navíc se z něj během smažení ztrácí voda a absorbuje tuky.

Například:

1 malá pečená brambora
(100 g):

93 kcal
0 g tuku



Malá porce
hranolek
(100 g):

319 kcal
17 g tuku



Smažená jídla mají obvykle vysoký obsah nasycených tuků

- Výrobci potravin často využívají hydrogenaci tuků pomocí vysokého tlaku a plynného vodíku, aby zvýšily trvanlivost a odolnost. Avšak k hydrogenaci dochází i tehdy, pokud se během vaření zahřívá olej na příliš vysokou teplotu. Při tomto procesu se mění chemická struktura tuků, tělo je umí zpracovat jen těžko, což může v konečném důsledku negativně ovlivnit zdraví. Trans-tuky se spojují se zvýšeným rizikem mnoha onemocnění včetně srdečních chorob, rakoviny, cukrovky a obezity.

! "Vzhledem k tomu, že se smažená jídla připravují při mimořádně vysokých teplotách, je velmi pravděpodobné, že obsahují trans-mastné kyseliny."

VĚDĚLI JSTE?

Trans-tuky jsou skutečně velkým problémem. Na celém světě. Světová zdravotnická organizace nedávno zavedla postupný plán a usměrnění pro odstranění průmyslově vyráběných trans-mastných kyselin z globálního zásobování.

Konzumace smažených jídel může zvýšit riziko nemoci

- Obecně řečeno, jedení smažených pokrmů je spojeno s vyšším rizikem vzniku diabetu typu 2, srdečních onemocnění a obezity. Konzumace takových pokrmů může přispět k vysokému krevnímu tlaku, nízké hladině "dobrého" HDL cholesterolu a ke vzniku obezity, přičemž všechno jsou to rizikové faktory pro onemocnění srdce.

A právě proto je rozumné používat HORKOVZDUŠNOU FRITÉZU!

S Delimano horkovzdušnou fritézou si můžete dopřát všechna svá oblíbená fritovaná jídla, ale s menším množstvím kalorií, tuků a trans-mastných kyselin, jako kdybyste je smažili tradičně na oleji. Můžete tedy následovat moderní, zdravé trendy a přitom stále jíst smažené pokrmy.

Stále pochybujete o výhodách smažení pomocí vzduchu?

Testovali jsme* rozdíl mezi smažením na oleji a pomocí vzduchu na nejznámějších smažených pokrmech. Podívejte se!

- testováno Slovinským Národním Institutem pro Zdraví, Životní prostředí a Výživu



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANA

SMAŽENÍ V OLEJI



VÍDEŇSKÝ ŘÍZEK

12,9 g tuku / 100 g
264 kcal



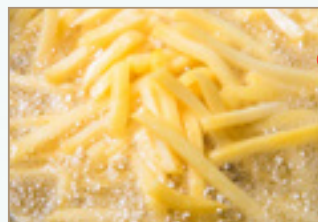
MOŘSKÉ PLODY

14,06 g tuku / 100 g
288 kcal



KUŘECÍ STEHÝNKA

15,5 g tuku / 100 g
261 kcal



HRANOLKY

7,4 g tuku / 100 g
186 kcal

SMAŽENÍ VZDUCHEM



4 x
méně tuku

3,4 g tuku / 100 g
192 kcal



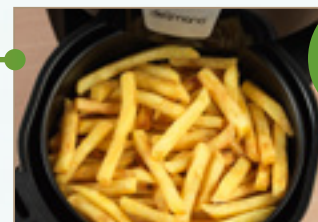
-40%
tuku

9,1 g tuku / 100 g
243 kcal



-45%
tuku

8,4 g tuku / 100 g
198 kcal



-95%
tuku

<0,3 g tuku / 100 g
145 kcal



• ČIPSY Z ČERVENÉ ŘEPY •



JEDNOHUBKY



VEGETARIÁNSKÉ
JÍDLO



INGREDIENCE

- 2 středně velké řepy
- Kapka oleje (dle chuti)
- Sůl na dochucení
- Koření (dle chuti)

PŘÍPRAVA

Řepu umyjte a oloupejte. Nakrájejte ji pomocí kráječe, pokud ho nemáte, nakrájejte ji na tenké, rovnoměrné plátky nožikem.

Rozložte plátky řepy na papír na pečení a přikryjte je dalším papírem. Odložte na 10 minut, absorbuje se tím nadbytečná vlhkost.

Řepu osolte.

Předehejte horkovzdušnou fritézu 4 minuty na 150 °C. Vyberte z ní košík a vložte do něho čipsy z červené řepy. Zasuňte nazpět do fritézy a smažte 15 minut. Každých 5 minut čipsy protřepejte. Když mají jemně křupavé okraje a měkký střed, nechte je chvíli vychladit.

Potom opět zasuňte košík s čipsy do fritézy a další 3 minuty zahřívejte při teplotě 180 °C. Čipsy budou křupavé a dokonalé.

Osolte a pokud chcete, okořeňte čerstvým mletým černým kořením; nebo je jezte jen tak...Chutnají skvěle.



• KOKOSOVÉ KREVETY S MERUŇKOVOU OMÁČKOU •



JEDNOHUBKY



MOŘSKÉ PLODY



INGREDIENCE

- 700 g velkých, neuvařených krevet
- 700 g sladkého strouhaného kokosu
- 225 g japonské strouhanky Panko
- 4 bílky z velkých vajec
- 3 kapky pálivé omáčky
- Čajová lžička soli
- Čajová lžička koření
- 225 polohrubé mouky

OMÁČKA

- 450 g meruňkového kompotu
- 1 čajová lžička jablečného octu
- Čajová lžička drcených čili papriček

PŘÍPRAVA

Předehejte horkovzdušnou fritézu na 190 °C. Oloupejte a očistěte krevety, ocásky nechte.

V mělké misce promíchejte kokos se strouhankou. V další mělké misce vymíchejte vaječné bílky, pálivou omáčku, sůl a koření. Mouku nasypejte do třetí mělké misky.

Krevety lehce obalte v mouce, nadbytečnou mouku oklepejte. Potom je vložte do vaječných bílků, následně do kokosové směsi. Dohlédněte na to, aby byly úplně obalené.

Nastříkejte do koše ve fritéze sprej na smažení. Pracujte v dávkách, pokud je třeba, krevety poskládejte do košíku vedle sebe vždy do jedné vrstvy. Smažte 4 minuty, potom je otočte a fritujte dál, dokud není kokos jemně hnědý a krevety růžové, cca další 4 minuty.

Mezitím dejte na pánev všechny ingredience potřebné na přípravu omáčky; vařte na středním ohni a míchejte, dokud se všechno nerozpustí. Krevety podávejte jakmile budou hotové spolu s omáčkou.



▪ KRABÍ KOLÁČKY S WASABI ▪



PŘEDKRM



MOŘSKÉ PLODY

INGREDIENCE

- 1 středně velká, sladká červená paprika, najemno nakrájená
- 1 stonkový celer, najemno nakrájený
- 3 zelené cibule, najemno nakrájené
- 2 velké vaječné bílky
- 3 polévkové lžíce nízkotučné majonézy
- Čajová lžička wasabi
- Čajová lžička soli
- 70 g & 120 g strouhanky, rozdělené na dvě části
- 330 g krabího masa z konzervy, zceděný
- Olej na vaření ve spreji / trochu oleje

OMÁČKA

- 1 stonkový celer, nakrájený
- 70 ml nízkotučné majonézy
- 1 zelená cibule, nakrájená
- 1 polévková lžíce sladkého nálevu
- ½ čajové lžičky wasabi
- ¼ čajové lžičky celerové soli

PŘÍPRAVA

Předehřejte horkovzdušnou fritézu na 190 °C. Košík vystříkejte olejem ve spreji nebo potřete troškou oleje. Smíchejte prvních sedm ingrediencí; potom přidejte 70 g strouhanky. Jemně promíchejte krabí maso.

Zbytek strouhanky nasypťte do mělké misky.

Přidejte do ní vrchovatou lžici krabí směsi. Opatrně obalte a vytvarujte placky tenčí než 2 cm. Pokud je třeba, pracujte v dávkách, krabí koláčky ukládejte do fritovacího košíku vždy v jedné vrstvě. Postříkejte je olejem ve spreji. Smažte dokud nebudou zlato-hnědé, 8-12 minut, v polovině smažení opatrně otočte a znovu postříkejte olejem. Vyberte a udržujte teplé. Stejně připravte všechny ostatní krabí koláčky.

Mezitím vložte do kuchyňského mixéru ingredience potřebné na omáčku, mixujte 2-3x nebo dokud nedosáhnete požadované konzistence. Krabí koláčky podávejte ihned spolu s omáčkou, do které si je můžete namáčet.



▪ AVOKÁDOVÉ HRANOLKY ▪



PŘEDKRM



VEGETARIÁNSKÝ
POKRM



INGREDIENCE

- 100 g strouhanky
- Čajová lžička soli
- 1 avokádo, oloupané, bez pecky a nakrájené na plátky
- Aquafaba (nálev) z 500 ml fazolové konzervy (bílé nebo garbanzo)

PŘÍPRAVA

Na mělké pánvi spolu smíchejte strouhanku a sůl. Nálev z fazolové konzervy (aquafaba) nalejte do jiné mělké misky.

Namočte plátky avokáda do fazolového nálevu a poté je obalte ve strouhance, abyste vytvořili pěknou souvislou vrstvu. Potom plátky naukládejte do jedné vrstvy do fritovacího košíku. Je důležité, aby byly vedle sebe - nesmí se překrývat!

Smažte 10 minut (bez přehřívání) při teplotě 200 °C, po 5 minutách dobře protřepejte.

Podávejte ihned spolu s Vaší oblíbenou omáčkou.

TIPS

- Aquafaba je v podstatě nálev z konzervovaných fazolí - je to náhrada vajíček.
- Pokud nejste vegani, můžete místo tohoto nálevu použít klasická vejce.
- Servírujte jako "finger food", tedy jídlo, které se může jíst rukama. Namáchejte do pikantní majonézy nebo vložte avokádové hranolky do sendvičů, tortily/tacos či burrita.



▪ VEPŘOVÉ TAQUITOS ▪



PŘEDKRM



MASITÉ JÍDLO



INGREDIENCE

- 900 g vařené vepřové panenky, nakrájené (Nemáte rádi vepřové maso? Použijte místo toho kuřecí maso.)
- 550 g nízkotučné mozzarely
- 10 malých tortil
- 1 limetka, vymačkaná
- Olej na vaření ve spreji
- Salsa na namáčení (podle chuti)
- Zakysaná smetana (podle chuti)

PŘÍPRAVA

Přehřejte horkovzdušnou fritézu na 190 °C.

Šťavou z limetky pokapejte maso a zlehka promíchejte.

V mikrovlnné troubě ohřejte 5 tortil, každou přikryjte vlhkým ubrouskem; ohřívejte 10 vteřin, aby změkly.

K tortile přidejte 90 g vepřového/kuřecího masa a 60 g sýra. Pevně, ale zároveň opatrně srolujte tortily a poukládejte je na páněv vyloženou papírem na pečení. Rovnoměrně postříkejte sprejem na vaření všechny tortily.

Smažte ve fritéze 7-10 minut, dokud nebudou tortily zlatě hnědé, v polovině času je otočte. Podávejte se salsou a zakysanou smetanou; pokud chcete, můžete ozdobit nějakou zeleninou nebo bylinkami.



• 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 •



OBĚD



MASITÉ JÍDLA



INGREDIENCE

- 1 čajová lžička whisky Bourbon
- 2 čajové lžičky hnědého cukru
- 3 plátky slaniny, pokrájejte na polovinu
- 350 g hovězího masa (80% libového masa)
- 1 polévková lžice nadrobno nasekané cibule
- 2 polévkové lžice BBQ omáčky
- Čajová lžička soli
- Čerstvě namletý černý pepř
- 2 plátky středně tvrdého sýra
- 2 kaiserky nebo housky na burgery
- Salát a rajčata, k servírování

AROMATICKÁ "BURGER" OMÁČKA

- 2 polévkové lžice BBQ omáčky
- 2 polévkové lžice majonézy
- ¼ čajové lžičky mleté papriky
- Čerstvě mletý černý pepř

PŘÍPRAVA

V malé misce smíchejte whisky a hnědý cukr. Do fritovacího košíku vložte plátky slaniny a potřete připravenou směsí s hnědým cukrem. Smažte pomocí horkého vzduchu při teplotě 200 °C po dobu 4 minut. Otočte slaninu, znovu potřete hnědým cukrem a smažte další 4 minuty, dokud nebude křupavá.

Připravte si housky na burger. Smíchejte mleté hovězí maso, cibuli, BBQ omáčku, sůl a koření ve velké misce. Rukama důkladně prohnětejte a vytvarujte 2 masové "placky". Burgery smažte horkým vzduchem při teplotě 180 °C asi 15-20 minut (15 minut pro středně propečený, 20 minut pro well-done). V polovině času smažení burgery otočte.

Připravte si omáčku: v misce smíchejte BBQ omáčku, majonézu, papriku a čerstvě namletý černý pepř - podle chuti.

Navrch každé masové placky položte plátek sýra a smažte ještě jednu minutu, dokud se neroztopí (TIP: sýr můžete k burgeru připíchnout párátkem, aby nevytekl).

Vnitřek housek potřete omáčkou, vložte maso, přiložte bourbon slaninu, salát a rajče a vychutnejte si to!

TIP

Do zásobníku ve spodní části horkovzdušné fritézy nalejte trochu vody (zabrání to kapání oleje do zásobníku, kde by se mohl připalovat a dýmit).



• ČESNEKOVO-ROZMARÝNOVÁ RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA •



INGREDIENCE

- 3 polévkové lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku, prolisovaný
- ½ čajové lžičky soli
- ¼ čajové lžičky koření
- 500 g růžičkové kapusty, překrojené napůl
- 200 g strouhanky Panko
- 1 ½ čajové lžičky nadrobno nasekaného čerstvého rozmarýnu

PŘÍPRAVA

Přehřejte horkovzdušnou fritézu na teplotu 180 °C. Do malé misky, vhodné do mikrovlnné trouby, vložte první čtyři ingredience. Nechte ohřívat v mikrovlnné troubě při vysoké teplotě po dobu 30 vteřin.

Pokapejte růžičkovou kapustu 2 polévkovými lžícemi olejové směsi. Všechny růžičky potom vložte do fritovacího košíku a smažte 4-5 minut. Promíchejte je, pokračujte ve smažení a promíchejte každých 4-5 minut, dokud nebudou akorát měkké a nezačnou hnědnout, asi po 8 minutách.

Smíchejte strouhanku s rozmarýnem a zbytkem olejové směsi; naneste na růžičky kapusty. Pokračujte ve vaření, dokud strouhanka nezžehne a kapusta nebude měkká, 3-5 minut. Ihned podávejte.



▪ KUŘE V CELKU ▪



OBĚD



MASITÉ JÍDLO

INGREDIENCE

- Celé kuře s hmotností max. 1,5 kg
- Sůl a koření
- Další koření na dochucení dle chuti

PŘÍPRAVA

Kuře umyjte a osušte.

Pořádně posypte kořením.

Fritovací košík postříkejte olejem na vaření ve spreji a vložte do něj kuře stehnama směrem dolů.

Pečte kuře při teplotě 200 °C po dobu 45 minut, otočte a smažte dalších 30 minut. Podávejte s pečenými bramborami nebo libovolnou přílohou podle svojí chuti.



▪ LOSOS CAJUN ▪



INGREDIENCE

- 1 kus čerstvého filetu z lososa (asi 200 g)
- Směs koření Cajun (stačí trošku na posypání)
- Trochu cukru na posypání (dobrovolné)
- Šťáva z 1/4 citrónu, k servírování

PŘÍPRAVA

Předehejte horkovzdušnou fritézu na 200 °C, předehejte 5 minut.

Lososa omyjte a osušte. Položte ho na talíř a celého posypte cajun kořením tak, aby byly pokryty všechny strany. Nemusíte to však s kořením přehánět. Pokud máte rádi nasládlá jídla, můžete jej posypat trochou cukru. Žádné jiné koření není potřeba. Dejte ihned smažit.

Pokud máte filet z lososa tlustý cca 2 cm, smažte ho 7 minut, přičemž stranu s kůží otočte směrem nahoru. Ihned podávejte pokapané citrónovou šťávou.



▪SLADKÉ BRAMBORY SMAŽENÉ HORKÝM VZDUCEM▪



PŘÍLOHA



VEGETARIÁNSKÉ JÍDLO

INGREDIENCE

- 3 sladké brambory
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1-2 čajové lžičky kosher soli

PŘÍPRAVA

Umyjte sladké brambory a udělejte do nich dírky pomocí vidličky. Pokapejte je olivovým olejem a osolte, rovnoměrně.

Když budou brambory připravené, vložte je do fritovacího košíku a zasuňte do přístroje.

Pečte při teplotě 200 °C po dobu 35-40 minut nebo dokud nepůjdou snadno propíchnout vidličkou.

Posype oblíbeným kořením a servírujte!



• MINI HOTDOGY V LISTOVÉM TĚSTĚ •



SVAČINA



MASITÉ JÍDLO



INGREDIENCE

- 1 balení listového těsta, srolované
- 6 hotdogů

PŘÍPRAVA

Na pracovní desce rozválejte listové těsto. Pokrájejte ho na šířku hotdogů.

Každý hotdog zabalte do samostatné vrstvy listového těsta (jako palačinku), aby vznikla uzavřená "taštička".

Pokrájejte zabalené hotdogy na kolečka široká cca 1 cm.

Kolečka pak vložte do fritovacího košíku v jedné vrstvě. Okraje položte tak, aby strana s hotdogem směřovala dolů.

Nastavte teplotu na 200 ° C a smažte horkým vzduchem po dobu 10 minut.

TIPY

- Stejným způsobem můžete zabalit banány a vychutnat si zdravou, sladkou pochoutku.
- Připravte si listové těsto i na jiný, sladký způsob: pokrájejte těsto na malé čtverečky, naplňte je čokoládou nebo džemem, dobře zabalte a pečte při teplotě 200 ° C po dobu 10 minut.



▪ SMAŽENÁ RÝŽE S KUŘECÍM MASEM ▪



LEHKÁ VEČEŘE



VEGETARIÁNSKÉ

nebo



MASITÉ JÍDLO



INGREDIENCE

- 660 g vychladnuté uvařené rýže
- 220 g mraženého hrášku a mrkve
- 6 polévkových lžic sojové omáčky
- 1 polévková lžice rostlinného oleje
- 220 g uvařeného kuřecího masa (nebo pokud chcete vegetariánskou verzi, tak bez masa)
- 110 g cibule, nakrájené nadrobno

PŘÍPRAVA

Uvařenou a vychladlou bílou rýži dejte do misky vhodné na míchání. Přidejte rostlinný olej a sojovou omáčku a dobře promíchejte. Poté přidejte hrášek s mrkví, nakrájenou cibuli a kuřecí maso nakrájené na kousky (v případě vegetariánské varianty bez masa) a vše důkladně promíchejte.

Rýžovou směs přeložte do hrnku.
Ten vložte do horkovzdušné fritézy.

Nastavte horkovzdušnou fritézu na 180 ° C a dobu vaření na 20 minut. Jakmile se časovač vypne, vyberte hrnek z fritézy. Servírujte jako lehkou večeři nebo přílohu k jinému jídlu!



• KUŘECÍ QUESADILLA •



LEHKÁ VEČEŘE



MASITÉ JÍDLO



INGREDIENCE

- Měkké kukuričné tortilly (taco shells)
- Kuřecí kousky
- 100 g nakrájené zelené papriky
- 100 g nakrájené cibule
- Nastrouhaný mexický sýr
- Salsa
- Zakysaná smetana

PŘÍPRAVA

Přehřejte horkovzdušnou fritézu na teplotu 190 ° C po dobu asi 3 minut. Pánev lehce potřete rostlinným olejem.

Do nádoby položte 1 měkkou taco tortillu.

Na ni nasypťte nastrouhaný sýr (tolik, kolik chcete).

Kuřecí kousky poklademe vedle sebe tak, aby vytvořily jednu vrstvu. Na kuřecí maso pak rozložíte cibuli a papriku.

Navrch opět nasypťte sýr.

Poté následuje další kukuřičná tortilla, zlehka ji pokapejte olejem.

Nastavte časovač na 4 minuty.

Potom jídlo jemně protočte velkou špachtlí. Smažte další 4 minuty. Pokud quesadilla ještě není dost křupavá, nechte ji smažit dalších pár minut.

Podávat můžete se salsou a zakysanou smetanou.



• S K O Ř I C O V Í Š N E C I •



INGREDIENCE

- 450 g mraženého kynutého těsta, rozmraženého
- 0,6 g másla
- 1,8 g hnědého cukru
- 1 polévková lžíce mleté skořice

NA SMETANOVO-SÝROVOU POLEVU

- 120 g smetanového sýra, rozpuštěného
- 2 polévkové lžíce másla, rozpuštěného
- 300 g práškového cukru
- Čajová lžička vanilky

PŘÍPRAVA

Nechte kynuté těsto rozmrazit při pokojové teplotě. Na moukou poprášené desce rozválejte těsto na obdélník o rozměrech 30x26 cm. Umístěte ho tak, abyste měli 30 cm stranu naproti sobě. Celé těsto potřete rozpuštěným máslem, 2,5 cm od okraje nechte čistých.

Smíchejte hnědý cukr se skořicí. Směsí rovnoměrně posypte máslem potřené těsto, 2,5 cm okraj nechte opět čistý. Těsto zatočte do válečku, přičemž začněte od okraje, který je k Vám nejbližší. Těsto rolujte pevně, aby se nevytvořily žádné vzduchové bubliny. Když se dostanete k čistému okraji, zatlačte těsto, aby se kraje dobře spojily.

Váleček pak rozkrájejte na 8 kousků - rolek, krájejte pomalu, "pilkovým" řezem, abyste těsto neponičili.

Rolky položte na plochou stranu a přikryjte čistou kuchyňskou utěrkou. Nechte odpočívat v nejteplejší části Vaší kuchyně 1-2 hodiny, aby těsto narostlo.

Pro přípravu polevy dejte do misky (vhodné do mikrovlnné trouby) smetanový sýr a máslo. Směs zahřívejte v mikrovlnce 30 sekund, dokud nebude možné snadno promíchat. Postupně přidávejte moučkový cukr a zamíchejte, aby se vše dobře propojilo. Přidejte vanilkový extrakt a vyšlehejte dohladka. Odložte stranou. Když rolky z těsta nakynou, předehřejte horkovzdušnou fritézu na 180 ° C.

Přeložte 4 rolky do fritovacího košíku. Smažte 5 minut. Potom je obraťte a smažte další 4 minuty. Opakujte se všemi ostatními rolkami. Pak je nechte chvíli vychladnout. Navrch teplých skořicových šneků naneste velkou hromádku smetanové polevy, část z ní nechte stéci po bocích šneků. Servírujte teplé a vychutnejte si je!



• ČOKOLÁDOVÝ HRNEČKOVÝ KOLÁČ •



INGREDIENCE

- 60 g mouky s práškem do pečiva
- 5 polévkových lžic práškového cukru
- 1 polévková lžíce kakaového prášku
- 3 polévkové lžíce plnotučného mléka
- 3 čajové lžičky kokosového oleje

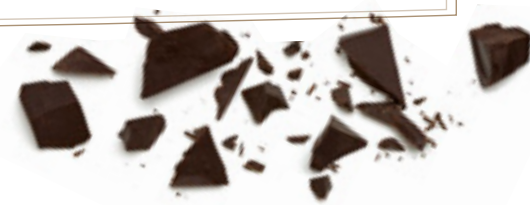
PŘÍPRAVA

Všechny ingredience spolu smíchejte v hrnku. Dbejte na to, aby byly dobře propojeny, jinak se Vám může stát, že v jednom koláčku nebudete mít skoro žádné kakao a ve druhém ho bude až příliš.

Vložte hrnek do horkovzdušné fritézy a pečte při teplotě 200 ° C po dobu 10 minut. Opláchněte a opakujte s dalšími hrníčky, dokud každý nedostane svou dávku čokolády! Dobrou chuť!



▪ SMAŽENÉ BANÁNY S ČOKOLÁDOU ▪



INGREDIENCE

- Hořká čokoláda, aspoň 70% (70 g tabulka čokolády vystačí na 2-3 banány)
- Středně velké banány, zralé
- Dobrovolné: bílá čokoláda, Nutella - můžete použít pro naplnění všech čokoládových přání

PŘÍPRAVA

Rozkrojte neoloupané banány po délce, ve vnitřním oblouku, ale dejte pozor, abyste je nepřekrojili až přes spodní slupku.

Banán jemně rozevřete, aby vznikla "kapsa". Čokoládu nalámejte na malé kousky, aby se vešly do banánu.

Přidejte co nejvíce čokolády, kolik se vejde, stále dávejte pozor, abyste neporušili spodní část banánové slupky, jinak by čokoláda vypadávala do fritovacího košíku.

Naplněné banány vložte do fritovacího košíku, mohou být těsně vedle sebe, ale otevřená strana s kousky čokolády musí být směrem nahoru, aby čokoláda nekapala. Nastavte fritézu na 200 ° C a smažte 5-7 minut.

Banány jsou hotové ve chvíli, kdy je jejich slupkou tmavohnědá a čokoláda uvnitř zcela rozpuštěná.

TIPY

- Pokud smažíte více banánů najednou, nechte je v trsu (aby byly stále spojeny stopkami), budou tak více stabilní a zabráníte tomu, aby se pretáčaly.
- Když už je horkovzdušná fritéza předehřátá, banány budou hotové o minutu dříve.
- Je mnohem lepší použít hořkou čokoládu - čím vyšší obsah kakaa, tím lepší bude výsledek.
- Chcete-li tento sladký recept povýšit na ještě lepší úroveň, zkuste kombinovat čokoládu s arašídovými čipsy, bonbóny marshmallows nebo jiným Vaším oblíbeným pamlskem.
- Banány by měly mít před přípravou pokojovou teplotu. Pokud byste použili studené banány z ledničky nebo nedozrálé kusy, smažte je o 1-2 minuty déle.
- Jakmile jsou hotové, nechte je chvíli vychladnout a navrch přidejte trošku šlehačky.

