

20 suurepäraast retsepti kuumaõhufritüürile



Kanarind Vahemere köögiviljadega

Küpsetusaeg: 20-25 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAKS

300 g kanarinda | 2 suvikõrvitsat | 2 punast paprikat | 2 punast sibulat | 2 peotäit kirsstomateid | 2 supilusikatäit oliiviõli | 2 teelusikatäit suitsupaprikat | 2 teelusikatäit küüslaugupulbrit | Vahemere maitseained | sool | pipar

VALMISTAMINE

Määrige kanarind õliga, maitsestage ja pange 190 °C juures küpsema. Vahepeal lõigake köögiviljad, määrige need õliga ja maitsestage. 10 minuti pärast keerake kanarind ümber ning lisage selle ümber köögiviljad. Küpsetage kõike koos veel 10–15 minutit (liha sisetemperatuur peab olema vähemalt 70 °C) ja segage köögivilju vahepeal korra läbi.

NIPP

Laske kanal pärast küpsetamist 3–5 minutit seista, enne kui selle viiludeks lõikate. Serveerige jogurti-ürdikastme või värsket salatiga.



Gratineeritud pasta tomati, spinati ja mozzarellaga

Küpsetusaeg: 20-25 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAKS

200 g lühikest pastat | 160 g kirsstomateid | 100 g noort spinatit | 120 g mozzarellat | 100 ml rõõska koort | 20 g riivitud parmesani | 2 küüslauguküünt | 2 supilusikatäit oliiviõli | 2 teelusikatäit basiilikut | sool | pipar

VALMISTAMINE

Keetke pasta, kuni see on al dente ja nõrutage. Segage see koore, spinati, poolitatud kirsstomatite, küüslaugu ja maitseainetega. Tõstke segu kuumaõhufritüüri ning jaotage pealt ühtlaselt mozzarella ja parmesan. Küpsetage 180 °C juures umbes 10–12 minutit, kuni juust on sulanud ja kuldpruuniks küpsenud.

NIPP

Keetke pastat 1–2 minutit vähem, kui pakendil kirjas – see peab jääma hammustamisel kõvaks, sest gratineerimise ajal muutub veel pehmemaks.



Täidetud kartul brokoli ja juustuga

Küpsetusaeg: 35-40 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAOKS

2 suurt kartulit | 120 g brokolit | 80 g cheddari juustu | 2 supilusikatäit
kreeka jogurtit | 2 rohelist sibulat | 2 teelusikatäit oliiviõli | 1 teelusikatäis
suitsupaprikat | sool | pipar

VALMISTAMINE

Peske kartulid, kuivatage, määrige õliga ja küpsetage 200 °C juures umbes 30 minutit. Lõigake küpsenud kartulid pooleks ja uuristage osa sisust välja. Segage väljauuristatud sisu hakitud brokoli, kreeka jogurti, poole juustu ja maitseainetega. Täitke kartulipoolikud saadud seguga, puistage peale ülejäänud juust ja küpsetage veel 5-7 minutit 200 °C juures, kuni juust on kuldpruuniks küpsenud. Enne serveerimist puistage peale hakitud roheline sibul.

NIPP

Kui kartulid on suuremad, kontrollige enne täitmist kahvliga, kas sisu on täiesti pehme, ja pikendage vajaduse korral küpsetusaega mõne minuti võrra.



Lõhe väikeste kartulite ja spargliga

Küpsetusaeg: 25 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAOKS

2 lõhefileed | 400 g väikest kartulit | 200 g rohelist sparglit | 2 supilusikatäit oliiviõli | 1 sidrun | 2 küüslauguküünt | till | sool | pipar

VALMISTAMINE

Lõigake kartulid, maitsestage, nirstage peale õli ja küpsetage umbes 15 minutit 200 °C juures. Määrige lõhe õli, küüslaugu ja sidrunimahlaga ning maitsestage. Lisage lõhe koos spargliga kartulite juurde ja küpsetage kõike koos veel 8–10 minutit 200 °C juures. Enne serveerimist puistage peale värsket tilli.

NIPP

Asetage lõhefileed nahaga allapoole ja ärge keerake neid küpsetamise ajal ümber. Nii jäävad need mahlaseks ja nahk läheb kaunitult krõbedaks.



Krõbe peekon täiuslikuks hommikusöögi

Küpsetusaeg: 8-10 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAOKS

100 g peekonit | sool ja pipar maitse järgi | värske tomat | petersell

VALMISTAMINE

Lõigake peekon õhukesteks ühesuurusteks tükkideks ja asetage need fritüürikorvi. Pange korv kuumaõhufritüüri ja küpsetage peekonit ühelt poolt 4-5 minutit 180 °C juures. Seejärel korrake sama teiselt poolt. Serveerige värske tomati viilude ja peterselliga.

NIPP

Maitsva hommikusöögi täienduseks valmistage juurde isuäratav omlett või praemuna. Head isu!



Kartulikrõpsud

Küpsetusaeg: 25 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAOKS

2 kartulit | 2 teelusikatäit õli | sool maitse järgi

VALMISTAMINE

Koorige kartulid ja lõigake õhukesteks viiludeks. Leotage viile umbes 20 minutit külmas vees, et tärklis välja uhtuks ja viilud vett endasse tõmbaksid – nii tulevad krõpsud eriti krõbedad. Kuivatage kartuliviilud paberrätikuga korralikult ja määrige õliga. Asetage viilud fritüürikorvi ning küpsetage 5 minutit 200 °C juures ja seejärel veel 20 minutit 140 °C juures. Kallake krõpsud taldrikule ja maitsestage oma maitse järgi.

NIPP

Kartuleid võite maitsestada ka paprikapulbri, rosmariini, Provence'i ürtide ja muu sarnasega.



Viini šnitsel friikartulitega

Küpsetusaeg: 15 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAOKS

300 g vasikaliha | sool ja pipar | 2 supilusikatäit jahu | 2 muna | 2 supilusikatäit piima | 4 supilusikatäit peent riivsaia | 2 teelusikatäit võid | 2 portsjonit friikartuleid

VALMISTAMINE

Peske liha, maitsestage soola ja pipraga ning veeretage jahus. Klopige munad piimaga lahti, kastke lõigud munasegusse ja veeretage need seejärel riivsaias. Asetage lõigud fritüürikorvi. Küpsetage 15 minutit 190 °C juures. Tõstke taldrikule, määrige võiga ja serveeri friikartulitega.

NIPP

Lisamaitse saamiseks pakkuge selle kõrval sidruniviile ja puistage peale hakitud peterselli.



Lihapallid

Küpsetusaeg: 12 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAOKS

300 g hakkliha | 1 küüslauguküüs | 1 muna | 50 g riivitud parmesani | 2 teelusikatäit hakitud peterselli | 1 teelusikatäis soola | must pipar maitse järgi | 80 g riivsaia | 60 ml piima

VALMISTAMINE

Segage kausis kokku hakkliha, hakitud küüslauk, muna, riivitud juust, hakitud petersell, sool ja pipar. Lisage juurde riivsaia ja piim ning segage korralikult läbi. Vormige massist 10 väiksemat palli ja asetage need ühe kihina fritüürikorvi (vajaduse korral kahes jaos). Küpsetage 10-12 minutit 200 °C juures.

NIPP

Pallide jaoks võite kasutada eri liiki hakkliha ning peterselli asemel Provence'i ürte ja tšillipulbrit.



Täidetud seamedaljonid

Küpsetusaeg: 12 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAOKS

6 seamedaljoni (igaüks 50 g) | 6 viilu juustu oma valikul | pipar | 12 õhukest peekoniviilu

VALMISTAMINE

Lõigake medaljonidesse „tasku“ ja täitke see juustuga. Puistage peale pipart ja mähi medaljonid peekoniviiludesse. Asetage medaljonid fritüürikorvi ja küpsetage 12 minutit 200 °C juures.

NIPP

Medaljone võite täita ka kuivatatud puuviljadega ja lisada juurde salveilehe.



Vürtsikad kanatiivad

Küpsetusaeg: 20 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAKS

12 kanatiiba | 2 supilusikatäit sinepit | 2 näpuotsatäit riivitud ingverit | 2 peeneks hakitud tšillit | 2 supilusikatäit BBQ-maitseainesegu

VALMISTAMINE

Segage kõik maitseained hoolikalt kokku ja hõõruge need tiibadesse. Laske tiibadel külmkapis vähemalt tund aega marineeruda. Tõstke tiivad fritüürikorvi ja küpsetage kuumaõhufritüüris 20 minutit 180 °C juures. Tiivad peavad muutuma kaunilt tumedaks ja krõbedaks.

NIPP

Peeneks hakitud tšilli asemel võite kasutada tšillipulbrit või tšillikastet.



Kanaribad taignas

Küpsetusaeg: 12 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAOKS

240 g kanafilee | sool ja pipar | 2 muna | 2 näpuotsatäit cayenne'i pipart | 2 näpuotsatäit vanillisuhkrut | 4 supilusikatäit piima | 4 supilusikatäit jahu

VALMISTAMINE

Lõigake kanafilee ribadeks ning maitsestage soola ja pipraga. Segage ülejäänud koostisosad ühtlaseks taignaks. Kastke ribad korralikult taignasse ja asetage küpsetuspaberiga kaetud fritüürikorvi. Küpsetage 12 minutit 200 °C juures.

NIPP

Kui valmistate ribasid lastele, jäta pipar ja cayenne'i pipar välja. Ribasid võite serveerida erinevate dipikastmetega.



Küpsetatud kalmaarirõngad

Küpsetusaeg: 8 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAOKS

200 g kalmaarirõngaid | sool ja pipar | 2 muna | 4 supilusikatäit rõõska koort |
4 supilusikatäit jahu | soovi korral veel: 1 teelusikatäis tšillihelbeid

VALMISTAMINE

Maitsestage kalmaarirõngad soola ja pipraga. Segage ülejäänud koostisosad paksuks taignaks ja kastke rõngad sinna korralikult sisse. Asetage rõngad fritüürikorvi ja küpsetage kuumaõhufritüüris 8 minutit 200 °C juures.

NIPP

Tšilli võite välja jätta ja eksootilise nüansi saamiseks kasutada kookosjahu.



Forell fooliumis

Küpsetusaeg: 14 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAKS

2 puhastatud forelli | sool ja pipar | 6 viilu ingverit | 2 rosmariinioksa | 2 viilutatud laimi või sidrunit

VALMISTAMINE

Asetage forellid fooliumile, maitsestage soola ja pipraga ning katke ingveri, rosmariini ning laimi- või sidruniviiludega. Sulgege foolium ja asetage pakike fritüürikorvi. Küpsetage kuumaõhufritüüris 14 minutit 180 °C juures.

NIPP

Ingveri, rosmariini ja laimi asemel võite kasutada tüümiani ja harilikku sidrunit.



Suvikõrvitsapihvid

Küpsetusaeg: 8 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAKS

2 suvikõrvitsat, riivitud | 4 supilusikatäit parmesani | 4 supilusikatäit peeneks jahvatatud kaerahelbed | 2 näpuotsatäit tšillipulbrit | 2 muna | 2 teelusikatäit oreganot

VALMISTAMINE

Riivige suvikõrvitsad ja laske neil nõrguda. Vahepeal segage kokku parmesan, kaerahelbed ja oregano. Kloppige munad lahti. Pigistage suvikõrvitsatest liigne vedelik välja ja segage need korralikult ülejäänud koostisosadega. Vormige massist pihvid, asetage need fritüürikorvi ja küpsetage 8 minutit 180 °C juures.

NIPP

Parmesani asemel võite kasutada fetajuustu ja munade asemel jahvatatud linaseemneid.



Küpsetatud köögiviljad

Küpsetusaeg: 9 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAKS

100 g brokolit | 100 g kõrvitsat | 100 g seeni | 4 supilusikatäit jahu | 4 muna | 4 supilusikatäit petipiima | 1 teelusikatäis karripulbrit | 2 näpuotsatäit jahvatatud kardemoni | 8 supilusikatäit riivsaia

VALMISTAMINE

Lõigake köögiviljad ühesuurusteks tükkideks ja veeretage jahus. Kloppege munad petipiimaga lahti ning maitsestage karri ja kardemoniga. Veeretage köögiviljad riivsaia. Asetage need fritüürikorvi ja küpsetage 9 minutit 190 °C juures.

NIPP

Maitseaineks võite kasutada ainult soola ja pipart ning pakkuda köögiviljade kõrvale erinevaid kastmeid, näiteks tartari-, jogurti- või juustukastet.



Küpsetatud juustupulgad

Küpsetusaeg: 6 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAOKS

200 g emmentali juustu | pipar | 2 supilusikatäit jahu | 2 muna | 4 supilusikatäit piima | 8 supilusikatäit riivsaia

VALMISTAMINE

Lõigake juust pulkadeks ja maitsestage pipraga. Kloppege munad piimaga lahti, seejärel veeretage juustupulgad jahus, munasegus ja riivsaia. Korrake paneerimist ja asetage pulgad fritüürikorvi. Küpsetage 6 minutit 200 °C juures.

NIPP

Küpsetatud juustupulkade jaoks sobib igasugune juust.



Pitsataskud

Küpsetusaeg: 8 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAKS

400 g pitsataignat | 60 g püreestatud tomateid | sool ja pipar maitse järgi | 2 noaotsatäit tšillipulbrit | oregano maitse järgi | 60 g õhukeselt viilutatud salaami | 80 g ricottat

VALMISTAMINE

Rulli pitsataigen lahti, lõigake tükkideks ja määrige tomatikastmega. Maitsestage soola ja pipraga ning puistage peale tšillit ja oreganot. Katke salaami ja ricottaga, seejärel voltige kokku ja suruge servad korralikult kinni, et taskud kuumaõhufritüüris lahti ei läheks. Küpsetage 8 minutit 200 °C juures.

NIPP

Täidiseks sobivad kõige erinevamad koostisosad ja kõrvale võite pakkuda ka dipikastet.



Banaanid taignas

Küpsetusaeg: 6 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAOKS

2 suurt banaani või 4 väiksemat | 100 ml piima | 4 supilusikatäit jahu | 2 muna | 2 näpuotsatäit vanillisuhkrut | 2 teelusikatäit suhkrut

VALMISTAMINE

Lõigake banaanid ühesuurusteks tükkideks. Segage ülejäänud koostisosad ühtlaseks paksuks taignaks. Kastke banaanitükid taignasse ja asetage need fritüürikorvi. Küpsetage 6 minutit 180 °C juures.

NIPP

Kasutage julgelt kõige erinevamaid puuvilju – kõige tervislikum valik on hooajaline puuvili.



Metsamarjarullid

Küpsetusaeg: 10 minutit

KOOSTISOSAD KAHE PORTSJONI JAOKS

400 g lehttaignat | 160 g toorjuustu | 160 g metsamarju | 4 supilusikatäit suhkrut | 2 supilusikatäit hakitud sidrunmelissi | 2 näpuotsatäit jahvatatud kardemoni | veidi sidrunipipart

VALMISTAMINE

Rullige lehttaigen õhukeseks. Segage ülejäänud koostisosad korralikult läbi ja määrige saadud segu taignale. Keerake taigen rulli ja lõigake väikesteks viiludeks. Vajutage viilud kergelt lapikuks ja asetage küpsetuspaberiga kaetud vormi. Küpsetage 10 minutit 200 °C juures.

NIPP

Marjapäidise asemel võite valmistada ka kaneelirulle.



Šokolaadimuffinid

Küpsetusaeg: 15 minutit

KOOSTISOSAD KAHEKSA TÜKI JAOKS

6 supilusikatäit suhkrut | 6 supilusikatäit piima | 2 muna | 6 supilusikatäit kookosõli
| 6 supilusikatäit jahu | 2 supilusikatäit kakaot | 2 näpuotsatäit küpsetuspulbrit | 2
näpuotsatäit soola | šokolaaditilgad maitse järgi

VALMISTAMINE

Segage kuivained ja vedelad koostisosad eraldi kokku, seejärel lisage kuivained
vedelate hulka ja segage korralikult läbi. Jagage taigen kaheksa silikoonist
muffinivormi vahel. Asetage vormid ettevaatlikult fritüürikorvi (vajaduse korral
kahes jaos) ja küpsetage 15 minutit 170 °C juures.

NIPP

Veelgi šokolaadisemate muffinite jaoks võite kasutada eri sorti šokolaaditilku
või lisada iga muffini keskele tüki šokolaadi, mis küpsetamise ajal sulab.



www.vitapur.ee