

AIR FRYER

**PROSTE I ZDROWE
PRZEPISY ROŚLINNE**



AIR FRYER

PROSTE I ZDROWE PRZEPISY ROŚLINNE

NIKI WEBSTER @REBELRECIPES

PRZEŁOŻYŁA: KATARZYNA KMIEĆ-KRZEWNIAK

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA



Spis treści

Wstęp 7

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Łatwe śniadania 23

ROZDZIAŁ DRUGI

Proste lancze i coś na ząb 49

ROZDZIAŁ TRZECI

Ekspresowe posiłki gotowe w nie więcej niż 15 minut 87

ROZDZIAŁ CZWARTY

Dania gotowe w 30 minut 107

ROZDZIAŁ PIĄTY

Pieczyno, ciasta, ciasteczka i desery 159

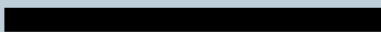
Indeks 186

Podziękowania 191





Wstęp



Niezmiernie się cieszę, że książka *Air fryer. Proste i zdrowe przepisy roślinne* trafiła w twoje ręce. Przygotuj się na uwolnienie roślinnej mocy swojej frytkownicy beztłuszczowej i wyrusz w przepyszną podróż z ponad 70 przepisami na potrawy, które z pewnością podbiją twoje kubki smakowe!

Tworząc zdrowe przepisy, które nie tylko odżywiają, ale również zachwycają żywiołowością i smakowitością roślin, zawsze stawiałam sobie za cel inspirowanie moich czytelników do uważnego jedzenia. Być może twój wybór padł na tę książkę, ponieważ chcesz ograniczyć spożycie mięsa i nabiału z przyczyn zdrowotnych lub w trosce o środowisko. Być może nie jedząc mięsa przez niemal całe swoje życie, szukasz łatwego sposobu na oszczędzanie energii (własnej, ale też tej dostarczanej do domu!), w czym pomoże ci air fryer. Za pośrednictwem tej książki chciałam zaspokoić jak najwięcej rozmaitych potrzeb poprzez zapewnienie ci zdrowych i wypełnionych pożywnymi składnikami przepisów; różnorodności, która umożliwi ci dostosowanie potraw do rozmaitych nastrojów, okazji i pogody; kuchni przyjaznej dla domowego budżetu, a także przepisów z udziałem tak zwanych *hero ingredients* (składników bohaterów), takich jak tahini i gochujang, które wprawdzie wiązą się z nieco większym wydatkiem, ale za to potrafią odmienić każde danie. Mam nadzieję, że niezależnie od upodobań na stronach tej książki zawsze znajdziesz przepis, który spełni wszystkie twoje oczekiwania.

Książka podzielona jest na rozdziały poświęcone głównym posiłkom spożywanym w ciągu dnia, przy czym każdy z nich zawiera przepisy na dania, których przygotowanie zajmie ci nie więcej niż 30 minut. Ponieważ wiem, że czasami możesz nie mieć nawet tyle czasu, większość potraw będziesz w stanie przyrządzić jeszcze szybciej. Znajdziesz tu także przepisy, których realizacja zajmie ci zaledwie 10 lub 15 minut. Zawsze wychodzę z założenia, że dobre jedzenie powinno być proste w przygotowaniu.

Dużo myślałam również o smaku i zebrałam dla ciebie mnóstwo inspiracji kulinarnych z różnych zakątków świata, ponieważ to w nich tkwi sekret niesamowitej kuchni roślinnej. Odpowiednio dobrane przyprawy sprawiają, że potrawa okaże się wyśmienita, ponieważ uda ci się wydobyć z niej smak umami, lekką słoność i kojącą kremowość, które zwykle kojarzymy z nieobecnym tu mięsem i nabiałem.

Mam nadzieję, że placuszki serowe z przyprawą masalą, burgery z kotлетem pieczarkowym oraz pikantny makaron ryżowy z tofu zachwycą cię eksplozją smaku i aromatu!

Napisałam tę książkę także z myślą o rodzinnym gotowaniu – o tych wieczornych posiłkach, do których przyrządzenia czasami potrzebujesz inspiracji, zwłaszcza gdy nie masz zbyt wiele czasu. Dlatego znajdziesz tu znajome potrawy wzbogacone o dodatkowy zastrzyk warzyw, takie jak chociażby mac'n'cheese z groszkiem i zielonymi warzywami, czy też najbardziej popularne – w tym oszukaną pizzę z pesto i pieczarkami, którą przygotujesz w zaledwie 15 minut!

Nie mniej ekscytujące są wypieki. Chociaż pieczenie chleba i ciast w air fryerze jest nieco trudniejsze, potrafią wyjść naprawdę świetnie! Korzystanie z mniejszej, metalowej formy do ciasta umieszczonej w szufladzie frytkownicy oznacza, że możesz upiec swój ulubiony smakołyk znacznie szybciej, ponieważ nie musisz czekać, aż piekarnik nagrzej się do odpowiedniej temperatury i dopiero wtedy zrobi swoje.

A zatem razem wyruszamy w niesamowitą podróż pełną pyszności!

Serdeczności!

Niki x







O

air fryerach

Jak działa air fryer?

To wspaniałe kuchenne urządzenie zupełnie odmieniło moją zabawę w gotowanie, więc jeśli pieczenie z użyciem gorącego powietrza to dla ciebie nieodkryty kulinarny rejon, zapewniam, że czeka cię prawdziwa uczta. Air fryer jest idealnym rozwiązaniem dla dbających o zdrowie smakoszy, ponieważ wymaga mniej oleju, aby zapewnić taką samą chrupkość, jaką uzyskuje się przy użyciu patelni, piekarnika lub tradycyjnej frytkownicy olejowej, nie tracąc przy tym nic ze smaku przygotowywanych potraw. Sekret urządzeń typu air fryer tkwi w tym, że działają one na zasadzie cyrkulacji nagrzanego powietrza wokół żywności, co zapewnia jej idealną chrupkość, której nie sposób się oprzeć. Frytkownice beztłuszczowe poradzą sobie ze wszystkim: od frytek z batatów z sosem chimichurri po chrupiące placki cebulowe bhajis w kremowym sosie curry i pieczone pomidorki z ziołami na grzance.

Air fryer pozwala także zaoszczędzić czas spędzony na przygotowaniu posiłku, ponieważ potrawy pieką się krócej niż w tradycyjnym piekarniku. Warzywa stają się chrupiące i delikatne w ułamku czasu, jakiego potrzebujesz, korzystając z tradycyjnego piekarnika, a szybko przyrządzane dania główne, takie jak wrapy z pieczarkowymi souvlakami czy tacosy z miękkim sezamowym tofu i surówką, pozwalają zaoszczędzić cenne minuty. Z kolei przygotowując mniejsze porcje, zyskujesz czas przede wszystkim dzięki temu, że air fryer szybko się nagrzewa. No i samo pieczenie trwa krócej. Frytkownica beztłuszczowa również świetnie nadaje się do pieczenia słodkich smakołyków (wypróbuj mój przepis na ogromne ciastko z masłem orzechowym lub wielki naleśnik z dżemem wiśniowym), więc w mgnieniu oka możesz mieć na stole prosty w przygotowaniu chleb sodowy lub podpłomyki!

Urządzenia te są niezwykle wszechstronne i wkrótce staną się twoim nowym najlepszym przyjacielem w kuchni.



Przydatne terminy



SZUFLADA (KOSZYK) DO AIR FRYERA

Wyposażona w kratkę na dnie. To tutaj dzieje się cała magia! Włóż tu jedzenie, a wokół niego zacznie krążyć nagrzane powietrze, zapewniając mu idealnie chrupiącą powłokę. Aby uzyskać jak najlepszy rezultat, nie zapomnij o wstępnym rozgrzaniu urządzenia z szufladą w środku.

TACKI I FORMY DO PIECZENIA

Tacka metalowa. Jest to zazwyczaj mała, płaska forma ze stali. Znajdź taką, która będzie pasowała do szuflady w twojej frytkownicy. Doskonale nadaje się do pieczenia i opiekania. Możesz użyć tacki przeznaczonej do air fryera lub klasycznej metalowej blaszki do pieczenia, która zmieści się w koszyku.

Tacka silikonowa. Jest elastyczna i bez problemu znajdziesz model pasujący dokładnie do twojego air fryera. Chętnie używam jej do pieczenia warzyw, gdy chcę zachować ich soki. Tacki silikonowe również wyjątkowo łatwo się czyścić.

Forma do pieczenia chleba i ciasta. Do pieczenia chleba na potrzeby tej książki używałam metalowej formy z wysokim brzegiem przeznaczonej specjalnie do air fryera, a do pieczenia chleba kokosowego z kleistym bananem korzystałam ze standardowej keksówki.

SPÓD SZUFLADY AIR FRYERA

Używając tego określenia, mam na myśli dno szuflady frytkownicy. Składniki można umieszczać bezpośrednio na spodzie koszyka (bez włożonej kratki). W ten sposób przyrządzam makarony i gulasze.

PAPIER DO PIECZENIA I OLEJE W SPRAYU

Papier do pieczenia. Papieru do pieczenia (z małymi otworami na spodzie lub bez otworów) używam do wypieku ciasteczek.

Spryskiwacze do oleju i oleje w sprayu. To prawdziwi kuchenni czarodzieje! Dodając tu i ówdzie odrobinę oleju za pomocą spryskiwacza, uzyskasz pożądaną chrupkość bez konieczności zanurzania składników w tłuszczu.

Porady i wskazówki



Chciałabym podzielić się z tobą kilkoma wskazówkami i trikami, które pomogą ci w pełni wykorzystać możliwości twojego air fryera. Podobnie jak wiele innych urządzeń kuchennych, każda frytkownica beztłuszczowa ma swoje małe dziwactwa. Air fryery występują w różnych kształtach i rozmiarach, w związku z czym czas przyrządzania posiłku może się nieco różnić w zależności od posiadanego modelu.

Aby w pełni cieszyć się możliwościami frytkownicy beztłuszczowej, musisz pamiętać o następujących wskazówkach:

- W zależności od modelu może okazać się konieczne nieznaczne dostosowanie do niego podanego czasu i temperatury pieczenia.
- Wstępne rozgrzanie air fryera jest kluczowym krokiem zapewniającym równomierne pieczenie w wybranej temperaturze. Zaufaj mi, naprawdę warto przestrzegać tej zasady!
- Jeśli chodzi o warzywa, krój je na kawałki mniej więcej równej wielkości, aby każdy kolejny kęs był równie chrupiący i smaczny jak poprzedni.
- Nie przepelniaj szuflady air fryera. Zapewnij jedzeniu trochę przestrzeni do oddychania, a z pewnością odwdzięczy ci się zniewalającą chrupkością.
- W połowie pieczenia nie zapomnij delikatnie potrząsnąć szufladą, aby mieć pewność, że wszystko zostanie równomiernie opieczzone z każdej strony.
- Przy wypiekach najlepsze rezultaty daje użycie metalowej formy. Formy silikonowe czasami mogą okazać się zawodne, zwłaszcza gdy zależy ci na uzyskaniu równomiernie upieczonego spodu i środka ciasta. Zatem aby otrzymać idealny wypiek, zdecydowanie polecam formę metalową.

Choć frytkownice beztłuszczowe są dostępne w wielu rozmiarach, to muszę przyznać, że mój mały Ninja sprawdzał się idealnie przy większości przepisów zamieszczonych w tej książce. Jednak do niektórych dań głównych sugeruję użycie air fryera z dwiema komorami, jeśli go posiadasz, ponieważ większa pojemność umożliwia jednoczesne przyrządzanie wielu składników potrawy. Nie jest to jednak konieczne, gdyż w razie potrzeby zawsze możesz je upiec partiami.







Zdrowe gotowanie

kuchnia roślinna a weganizm

Zanim zagłębisz się w przepisy, poświęćmy chwilę na zrozumienie różnicy między weganizmem a dietą roślinną. Weganizm to nie tylko to, co mamy na talerzach, lecz również sposób życia, który ma na celu wykluczenie, o ile to możliwe i wykonalne, wszelkich form wyzysku i okrucieństwa wobec zwierząt w celu zdobycia pożywienia i odzieży, a także w jakichkolwiek innych celach.

Z kolei dieta roślinna skupia się na spożywaniu zdrowej żywności, takiej jak warzywa, owoce, rośliny strączkowe, zboża, orzechy i nasiona, przy czym szczególny nacisk kładzie się na odżywianie naszego organizmu i celebrowanie piękna roślin.

Moja książka kucharska celebryje zdrowe wybory żywieniowe, które są korzystne zarówno dla ciebie, jak i dla naszej planety. Szczególnie zależy mi na korzystaniu z pełnowartościowych produktów, świeżych i pełnych życia warzyw oraz wspaniałości, jakie gwarantuje dieta oparta na roślinach, aby zapewnić ci potężną dawkę składników odżywczych, które napędzą twoje ciało i umysł.

Niezależnie od tego, czy masz już doświadczenie w gotowaniu według roślinnych przepisów, czy dopiero zaczynasz odkrywać niesamowity świat warzyw, w tej książce kucharskiej znajdziesz wiele prostych inspiracji. A wybór posiłków roślinnych jest pożyteczny i dla ciebie, i dla planety. Wykorzystując rośliny jako naturalne źródło składników odżywczych i ograniczając spożycie mięsa, wywierasz pozytywny wpływ na środowisko. Diety roślinne uważa się za bardziej zrównoważone środowiskowo, ponieważ przyczyniają się do zmniejszenia emisji gazów cieplarnianych. Zatem z każdym posiłkiem przyrządzonym według zamieszczonych w tej książce przepisów torujesz drogę do jaśniejszej i bardziej ekologicznej przyszłości dla nas wszystkich.

Starałam się skupić tu na świeżej, pełnowartościowej, nieprzetworzonej żywności. Jednak jeśli sądziłam, że uczyni to danie jeszcze smaczniejszym, sugerowałam użycie zakupionych w sklepie, przetworzonych składników, takich jak wegańskie sery lub inny nabiał. Takie produkty nadają potrawie dodatkową kleistość lub kremowość, ale nie są niezbędne. W następnym podrozdziale wymieniałam niektóre z wypróbowanych i sprawdzonych przeze mnie produktów, ale możesz oczywiście samodzielnie wybrać swoje ulubione.



To niestety koniec bezpłatnego
fragmentu. Zapraszamy do zakupu pełnej
wersji książki.