

Clare
Andrews

PRZEPISY

Air fryer

NA DANIA JEDNOKOSZYKOWE



Jeszcze prościej, jeszcze szybciej, jeszcze smaczniej

PRZEPISY

Air fryer

NA DANIA JEDNOKOSZYKOWE

**Tę książkę dedykuję mojemu synowi Jackowi –
bez Ciebie nic nie byłoby możliwe.
Kocham Cię.**

Tytuł oryginału

The Ultimate Air-Fryer Cookbook: One Basket Meals

Copyright © Clare Andrews, 2024

First published as THE ULTIMATE AIRFRYER COOKBOOK: ONE BASKET MEALS in 2024 by Michael Joseph. Michael Joseph is part of the Penguin Random House group of companies.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

Copyright © for the translation by Wiktoria Wermińska

Copyright © for the Polish edition by SIW Znak sp. z o.o., 2025

Projekt okładki i layoutu

Georgie Hewitt

Adaptacja projektu okładki

Maria Gromek

Łamanie

Dawid Kwoka | DAKA - Studio Graficzne

Fotografie

© Danielle Woods, 2024

Wydawczyni

Olga Orzeł-Wargskog

Redaktorka prowadząca

Adrianna Kapelak

Opieka redakcyjna

Sabina Wojtasiak, Sylwia Stojak

Adiustacja

Lidia Nowak

Korekta

Kinga Kosiba, Karolina Wąsowska

Opieka produkcyjna

Maria Gromek, Dawid Kwoka

Opieka promocyjna

Marta Greczka

ISBN 978-83-8367-665-4

ISBN (e-book) 978-83-8427-342-5

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl

Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl

Społeczny Instytut Wydawniczy Znak

ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków

Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569

e-mail: czytelnicy@znak.com.pl

Wydanie I, Kraków 2025

PRZEPISY

Air fryer

NA DANIA JEDNOKOSZYKOWE

Clare Andrews

Przełożyła Wiktoria Wermińska

JEDNYM SŁOWEM
znak

Kraków 2025



Spis treści

Na powitanie	7
Skąd pomysł na dania jednokoszykowe?	10
Jak przeliczać proporcje składników w przepisach?	12
Porady dotyczące air fryera	14
Zestaw akcesoriów do air fryera	18
Test kielbaski	20
Tabele temperatur	21

Przepisy

Drób	27
Mięso	61
Ryby i owoce morza	111
Wegetariańskie	145
Desery	185

Indeks	202
Informacje o wartościach odżywczych	211
Podziękowania	214

Na powitanie

Dziękuję Ci za towarzyszenie mi w przygodzie z air fryerem. Od wydania mojej pierwszej książki w lutym 2023 roku przebyłam kawał drogi. Wciąż muszę się uszczypnąć (dwa razy!), żeby uwierzyć, że *Air fryer. Przepisy na prawie wszystko* trafił na pierwsze miejsce listy best-sellerów „The Sunday Times”. Ta szalona przygoda, która odmieniła moje życie, rozpoczęła się, gdy w 2020 roku moja mama podarowała mi air fryer, który – szczerze mówiąc – przez kilka tygodni leżał nieużywany. Nie miałam pojęcia, od czego zacząć... I okazuje się, że nie byłam w tym odosobniona! W miarę jak publikowałam na Instagramie relacje z moich eksperymentów z air fryerem, coraz więcej osób dołączało i dzieliło się swoimi doświadczeniami. W ten czy inny sposób dla nas wszystkich był to dziwny i trudny czas – globalna pandemia, ogólnokrajowy lockdown oraz zmaganie się z wymykającymi się spod kontroli kosztami życia sprawiły, że wielu z nas szukało sposobów na mądrzejsze i bardziej energooszczędne gotowanie. Air fryer z pewnością nam w tym pomógł!

Pisanie tej książki było dla mnie prawdziwym ratunkiem. W tamtym czasie mój tata przegrywał walkę z rakiem. Praca nad książką zrodziła we mnie pasję i pozwoliła mi się na coś skupić w naprawdę mrocznym okresie mojego życia. Gotowanie jest dla mnie najlepszym lekarstwem, które jednocześnie może wspomóc kreatywność i umożliwić wyrażanie emocji. Uwielbiam tworzyć dania, kiedy jestem pewna, że posmakują mojej rodzinie. Uwielbiam siedzieć przy stole, dzielić się opowieściami z całego dnia i relaksować się przy świetnym jedzeniu i lampce wina. Kiedy mój tato odszedł, książka jeszcze nie była gotowa, ale wiem, jak bardzo byłby dumny z jej ostatecznego kształtu. Choć sam przygotowywał głównie proste dania w stylu „mięso, ziemniaki, surówka” (najodważniejszą potrawą w jego wykonaniu była pizza!), rozumiał moją pasję do gotowania i zawsze wspierał mnie w każdy możliwy sposób.

Chcę, żeby wykonanie każdego przepisu z tej książki było osiągalne dla wszystkich domowych kucharzy i kucharek, którzy codziennie w pośpiechu starają się przyrządzić coś smacznego i pożywnego. Z tego powodu skupiam się na łatwo dostępnych składnikach, które z pewnością znajdują się w domowych spiżarniach, na prostych i szybkich metodach oraz na smakowitych rezultatach. Przede wszystkim chcę, żeby inni pokochali te dania tak bardzo, jak ja pokochałam ich przygotowywanie.

Staralam się wymyślić przepisy trafiające w każde gusta i na miarę każdego apetytu, ale z łatwością możesz je dostosować do własnych upodobań, do czego zachęcam!

Jestem bardzo dumna z napisania tej książki. Jeśli brakowało Ci przepisów na pełne posiłki, tutaj znajdziesz ich całą masę! Mam nadzieję, że stanie się ona Twoją kuchenną przyjaciółką i w jakiś sposób Cię zainspiruje oraz że niektóre z tych dań staną się ulubieńcami Twojej rodziny. Bo w mojej rodzinie już nimi są. Baw się dobrze!

Clare



Skąd pomysł na dania jednokoszykowe?

Nie będzie dla Ciebie niespodzianką, że uważam air fryer za jeden z najlepszych kuchennych wynalazków, jakie kiedykolwiek powstały! Zarówno ja, jak i mój syn nie wyobrażamy już sobie bez niego życia. Air fryery są świetne nie tylko dlatego, że skracają czas gotowania w porównaniu z tradycyjnymi piekarnikami, ale również dlatego, że można przyrządzić w nich zdrowsze posiłki i jednocześnie oszczędzić pieniądze. Zdaje się, że coraz więcej ludzi wybiera korzystanie z air fryera w zastępstwie tradycyjnego piekarnika – i słusznie! Zdaję sobie z tego sprawę, dlatego chciałam stworzyć książkę pełną przepisów na smakowite posiłki dla całej rodziny, które można przygotować, używając wyłącznie tego urządzenia – bez konieczności włączania piekarnika ani kuchenki.

Na tę książkę składają się zarówno klasyczne przepisy jednogarnkowe i jednoblachowe, jak i takie, które zupełnie Cię zaskoczą. To prawda, że air fryer jest świetną alternatywą dla piekarnika, ale może zastąpić również wok i rondel. Znajdziesz tu przepisy na dania stir fry (w wersji air fry), curry, gulasze, zupy, wytrawne tarty i ciasta, klasyczne obiady z pieczenią, a nawet smakowite puddingi i desery. Sekretem efektywnego przygotowywania pełnych posiłków dla całej rodziny jest wykorzystywanie całej wysokości koszyka air fryera, czyli układanie składników na ruszcie jeden pod drugim. Dzięki temu wszystkie elementy dania pieką się równomiernie i w tym samym czasie. We wszystkich przepisach proporcje są obliczone na cztery osoby, ale z łatwością można je dopasować do liczebności własnej rodziny (i pojemności air fryera!). Więcej informacji na temat przeliczania proporcji umieściłam na stronie 12.

W książce znajduje się również niewielka liczba przepisów, w których zasugerowałam podanie dań z szybkimi do przyrządzenia dodatkami, takimi jak porcja zielonego groszku, ryż czy fasolka po bretońsku. Ograniczyłam je do minimum – zaproponowałam ich podanie tylko w tych daniach, w których wydały mi się konieczne. Oczywiście możesz z nich zrezygnować, ale te dodatki z pewnością wzbogacą Twoje posiłki i sprawią, że będą one jeszcze bardziej pożywne.



Jak przeliczać proporcje składników w przepisach?

Air fryery występują w wielu różnych kształtach i rozmiarach: od dużych urządzeń z jednym koszem, przez takie z wieloma koszami, aż po bardziej kompaktowe modele, idealne do mniejszych kuchni. Przepisy z tej książki są obliczone na cztery osoby, więc – jak można się spodziewać – do ich przygotowania według podanych instrukcji potrzebny będzie większy air fryer. Wszystkie przepisy można jednak łatwo dostosować do typu i rozmiaru urządzenia. Znajdź na poniższych fotografiach model najbardziej zbliżony do Twojego i poznaj kluczowe wytyczne na temat przygotowywania potraw.



DUŻY AIR FRYER Z JEDNYM KOSZEM

(pojemność 7½ litra lub więcej)

Wszystkie przepisy w tej książce są idealnie dopasowane do Twojego air fryera, nie musisz w nich nic zmieniać. Zabieraj się do gotowania!

Air fryer. Przepisy na dania jednokoszowe



PODWÓJNY AIR FRYER Z DWOMA KOSZAMI

(pojemność 7½ litra lub więcej)

Podziel jedzenie na dwa kosze i zacznij sprawdzać stopień wypieczenia potrawy 2–3 minuty przed czasem podanym w przepisie (aby uzyskać więcej wskazówek, sprawdź tabele z temperaturami wewnątrz potrawy zamieszczone na stronach 21–25). W wypadku dań, do których przygotowania potrzebne są naczynie lub tacka, wybierz ich mniejszy rozmiar, tak aby zmieściły się do koszy w Twoim air fryrze.

KOMPAKTOWY AIR FRYER Z JEDNYM KOSZEM

(pojemność poniżej 7½ litra)

Zmniejsz podane ilości składników o połowę, a będziesz w stanie przygotować porcję dla dwóch osób. Zacznij sprawdzać stopień wypieczenia potrawy 2–3 minuty przed czasem podanym w przepisie (aby uzyskać więcej wskazówek, sprawdź tabele z temperaturami wewnątrz potrawy zamieszczone na stronach 21–25). W wypadku dań, do których przygotowania potrzebne są naczynie lub tacka, wybierz ich mniejszy rozmiar, tak aby zmieściły się do kosza w Twoim air fryrze.

Jak przeliczać proporcje składników w przepisach?

Porady dotyczące air fryera

Jeżeli dopiero wkraczasz w świat air fryerów i zastanawiasz się nad kupnem pierwszego urządzenia albo chcesz kupić większy lub lepszy model, na pewno zadajesz sobie pytanie: od czego warto zacząć poszukiwania? W ciągu kilku ostatnich lat nastąpił ogromny wzrost różnorodności air fryerów dostępnych na rynku. W sklepach pojawiają się urządzenia w coraz bardziej imponujących rozmiarach i kształtach. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, które mogą pomóc Ci w wyborze odpowiedniego modelu.

Jakiego rozmiaru air fryer potrzebuję?

Kluczową kwestią jest wybór rozmiaru urządzenia, w którym będziesz w stanie przygotować posiłki dla wszystkich domowników. Mniejsze air fryery są świetne i zajmują o wiele mniej miejsca na blacie, ale we wszystkich modelach o pojemności poniżej 7½ litra można przyrządzać posiłki dla maksymalnie dwóch osób na raz. Jeżeli w takim air fryerze spróbujesz przygotować więcej niż dwie porcje, istnieje ryzyko, że go przepełnisz, co drastycznie zmniejszy jego wydajność i wydłuży czas przyrządzania potrawy. Choć objętość składników w przepisach w tej książce jest obliczona na cztery osoby, korzystając ze wskazówek zamieszczonych na stronie 12, z łatwością możesz dostosować proporcje do mniejszego urządzenia. W większym air fryerze (o pojemności 7½ litra i więcej) można przygotować posiłek dla czteroosobowej rodziny. Jeżeli Twoja rodzina jest większa, rozważ zakup naprawdę dużego air fryera (o pojemności 9½ litra lub więcej).

Pojemność niektórych air fryerów jest rozdzielona na kilka koszy. Zapewnia to możliwość przygotowywania jednocześnie wielu składników w różnych temperaturach, ale ogranicza możliwość pieczenia większych kawałków mięsa, choć średniej wielkości kurczak i tak powinien zmieścić się do jednego z koszy. Dobrą alternatywą są nowsze modele air fryerów, zapewniające maksymalną elastyczność – mają jeden duży kosz z przesuwającym rozdzielaczem, który pozwala stworzyć dwie mniejsze przestrzenie lub jedną większą.

Ile pieniędzy wydać na air fryer?

Ceny modeli premium air fryerów produkowanych przez rozpoznawalne marki zaczynają się od 700 zł. Jak wynika z mojego doświadczenia, w modelach premium można znaleźć szeroki zakres ustawień i bardzo szybko przyrządzić posiłek. Tańsze modele jednak również świetnie działają. Do przygotowania wszystkich przepisów z tej książki potrzebujesz jedynie kosza, regulacji temperatury pieczenia i czasomierza! Zacznij poszukiwania swojego modelu od zastanowienia się, ile pieniędzy możesz wydać na air fryer.

Jak czyścić air fryer?

Mam w zwyczaju myć air fryer po każdym użyciu, a już szczególnie wtedy, gdy przygotowuję jakiś sos lub mięso, z którego podczas pieczenia wytapia się tłuszcz. Czyszczenie air fryera najlepiej zacząć od zapoznania się ze wskazówkami w instrukcji od producenta, ponieważ poszczególne modele różnią się od siebie. Kosze niektórych air fryerów są oznaczone jako bezpieczne do mycia w zmywarce. Ale odkąd dowiedziałam się, że mycie w zmywarce z czasem może osłabić lub nawet zniszczyć powłokę kosza, wolę myć mój ręcznie. Jeżeli również wybierasz ten sposób, najpierw wyciągnij tace ociekowe z koszyka, następnie wypełnij go ciepłą wodą z płynem do mycia naczyń i wyczyść delikatną, nierysującą powierzchnię gąbką lub ściereczką. Aby uchronić kosz przed zarysowaniami, unikam używania jakichkolwiek szorstkich lub metalowych przyrządów. Umyj tace ociekowe w ten sam sposób co kosze, a następnie osusz wszystkie elementy i złoż urządzenie z powrotem.







Zestaw akcesoriów do air fryera

Kiedy posiadasz już air fryer dostosowany do swoich potrzeb i widzisz, jak to urządzenie zaczęło zmieniać Twoje życie, możesz zastanowić się nad kupnem kilku przydatnych akcesoriów. Poniżej znajdziesz wybór moich ulubionych. Całkiem możliwe, że niektóre z nich masz już w swojej kuchni, a niektórych być może na razie w ogóle nie potrzebujesz. Polecam poszerzać zestaw akcesoriów wraz z nabieraniem doświadczenia w korzystaniu z air fryera, kiedy znajdziesz swój styl gotowania i odkryjesz, czego najbardziej potrzebujesz. Akcesoria sprawią, że przygotowywanie posiłków stanie się prostsze, w air fryerze zmieści się więcej składników, a w dodatku polepszą się sposób pieczenia i smak. Nie wszystkie z poniższych przyrządów są niezbędne, ale wiem, że nie mogłabym przygotować niektórych z moich dań bez kilku przydatnych akcesoriów.

Termometr

Termometr kuchenny to dla mnie pozycja obowiązkowa. Termometr z natychmiastowym odczytem podaje temperaturę wewnątrz potrawy od razu, dzięki czemu masz pewność, że bez ryzyka możesz spożywać przygotowane jedzenie. Dzięki temu przyrządowi dowiesz się, że Twoja potrawa jest już upieczona lub że potrzebuje więcej czasu w air fryerze. Termometr możesz zamówić przez internet lub kupić stacjonarnie w niektórych supermarketach.

Ruszty do air fryera

Metalowe ruszty umożliwiają podwojenie przestrzeni w koszyku air fryera i pieczenie dwóch składników na raz. Wystarczy, że zamontujesz ruszt nad jedzeniem, które już się piecze, i położysz na nim kolejne składniki. Ruszty są idealne do pieczenia ryb, warzyw, sera halloumi, burgerów, a nawet mrożonych frytek! Pamiętaj, że są metalowe i naprawdę bardzo mocno się nagzewają – wyciągaj je z air fryera w rękawicach. Zazwyczaj składniki, które układam na rusztach, pieką się znacznie szybciej, dlatego lepiej nie włączać funkcji „maksymalna chrupkość”, gdy znajdują się w air fryerze. Pamiętaj również, aby nie umieszczać na rusztach zbyt lekkich składników. Na przykład tortilla mogłaby pod wpływem ciepła unieść się i przylgnąć do górnych

elementów urządzenia, ponieważ wentylator wewnątrz air fryera ma dość wysoką moc. Nie zapomnij obciążyć lżejszych składników czymś cięższym.

Naczynia żaroodporne i silikonowe formy

Na pewno masz już w swojej kuchni jakieś naczynia żaroodporne. Możesz używać ich w air fryerze, jeżeli tylko zmieszczą się do kosza i da się je z niego z łatwością wyciągnąć. Dobra wiadomość jest taka, że naczynia żaroodporne są stosunkowo tanie, jeżeli będziesz potrzebować takich o lepiej dopasowanej wielkości.

Silikonowe formy również nadają się do użycia w air fryerze – są termo-odporne oraz występują w wielu kształtach i rozmiarach. Korzystanie zarówno z silikonowych form, jak i z naczyń żaroodpornych podczas przygotowywania posiłków w air fryerze zdecydowanie pomaga utrzymać go w czystości. Świetną cechą silikonowych form jest to, że możesz używać ich bezustannie, nawet codziennie, są więc dobre dla środowiska i dla Twojego portfela, a w dodatku ratują Cię przed czyszczeniem air fryera po każdym użyciu. Ale w zależności od tego, co przygotowujesz, czasami konieczne będzie zwiększenie temperatury i czasu pieczenia, ponieważ jedzenie nie znajduje się bezpośrednio na płytce grillowej wewnątrz koszyka. Im częściej będziesz korzystał z form i naczyń, tym pewniej będziesz czuć się w gotowaniu z ich użyciem. Możesz kupić je przez internet i w większości supermarketów.

Papier do pieczenia i folia aluminiowa

Te dwa niezbędne akcesoria kuchenne również nadają się do użycia w air fryerze. Podobnie jak w wypadku tradycyjnego piekarnika pomagają w zatrzymywaniu smaku potraw i równomiernym pieczeniu składników. Upewnij się, że folia lub papier są obciążone jedzeniem podczas pieczenia w air fryerze, aby nie doszło do sytuacji, w której ich kawałki będą fruwały wewnątrz urządzenia. Używam folii lub papieru, gdy przygotowuję kurczaka lub większe kawałki ryby. Możesz również rozłożyć folię na wierzchu potraw, jeżeli nie chcesz, żeby się bardzo przypiekły. Pamiętaj tylko o dokładnym zagięciu folii na brzegach naczyń w celu jej zabezpieczenia, aby nie uniosła się i nie przylgnęła do wentylatora.

Test kielbaski

Zanim zabierzesz się do pracy, musisz poznać swoje urządzenie, ponieważ szybkość przygotowania tych samych potraw może się znacznie różnić w poszczególnych modelach i markach air fryerów. Jednym z najlepszych sposobów na przetestowanie swojego urządzenia jest coś, co nazywam „testem kielbaski”. W tym celu umieść w air fryerze zwykłą surową kielbaskę i piecz ją w temperaturze 200°C przez 12 minut. W połowie czasu pieczenia przekręć kielbaskę na drugą stronę, a gdy skończy się piec, sprawdź jej stopień wysmażenia zgodnie z poniższym zdjęciem. Naszym celem jest uzyskanie idealnie przyrumienionej, złotobrazowej kielbaski, wyglądającej jak ta środkowa na poniższym zdjęciu, o temperaturze wewnętrznej co najmniej 68°C. Jeżeli Twoja kielbaska jest niedopieczona (jak ta na samym dole) lub zbyt wysmażona (jak ta na górze), oznacza to, że w Twoim air fryerze jest odrobinę za zimno lub za gorąco. W takim wypadku dostosuj temperaturę pieczenia podaną w przepisach przez zwiększenie lub zmniejszenie jej o 10°C i zawsze korzystaj z wykresów z temperaturami wewnątrz potraw znajdujących się na stronach 21–25 (szczególnie jeżeli przygotujesz mięsa lub ryby).



UWAGA: Jeżeli jesteś na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej, upiecz wegetariańską lub wegańską kielbaskę. Możliwe, że nie będzie rumienić się w ten sam sposób co kielbaska mięsna, ale możesz sprawdzić, czy jest gorąca na całej powierzchni i czy za bardzo się nie wysuszyła. Na tej podstawie ocenisz, jak działa Twoje urządzenie.

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

