

**MOZANO**  
home



Zainspiruj się  
**przepysznie**

---

Kulinarne przepisy z użyciem frytkownicy Mozano

# Zainspiruj się **przepysznie**

## Przepisy

01. Klasyczne frytki
02. Frytki z batatów
03. Łódeczki ziemniaczane z sosem tzatziki
04. Łosoś imbirowo-miodowy
05. Skrzydełka Buffalo
06. Pałki z kurczaka w marynacie
07. Stek wołowy z sosem berneńskim
08. Hamburgery
09. Szaszłyki wieprzowe z warzywami
10. Krewetki czosnkowe
11. Zapiekany camembert
12. Muffinki z jabłkami
13. Pieczone jabłka z bakaliami



Zainspiruj się naszymi przepisami i odkryj możliwości urządzenia **Active Fryer** z naszym ebookiem!

Podczas przygotowywania swoich dań pamiętajmy o kilku ważnych zasadach.

01. **Czas pieczenia potrawy zależy od wielkości porcji oraz temperatury składników.**
02. **Najefektywniej piec w koszyku tak, by jedzenie tworzyło jedną warstwę. Dzięki temu każda porcja dostanie tak samo dużo powietrza.**
03. **Jeśli wyciągniemy potrawę po upływie czasu programu i zobaczymy, że nie jest jeszcze wypieczona i chrupiąca, to przygotowujemy ją dalej. Najważniejszy jest smak, a nie sugerowany czas.**

Zachęcamy do dzielenia się z nami swoimi autorskimi przepisami oraz zdjęciami.

---

Programy z sugerowaną temperaturą i czasem

 <b>Domowe frytki</b>	200°C	10 min	 <b>Mrożone frytki</b>	180°C	12 min
 <b>Kurczak</b>	200°C	20 min	 <b>Stek</b>	180°C	12 min
 <b>Ryba</b>	180°C	8 min	 <b>Warzywa</b>	160°C	10 min
 <b>Ciasto</b>	180°C	15 min	 <b>Rozmrażanie</b>	40°C	35 min

# 01.

## Klasyczne frytki

Czas przygotowania: **5 min**

Ilość porcji: **2**

Czas gotowania: **20 min**

Poziom trudności: ● ○ ○

Tryb: **program**

Temperatura: **200°C**



Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy w plastry, a następnie w słupki o podobnej wielkości. Przekładamy do miski, zalewamy b. zimną wodą i odstawiamy na ok. 30 minut. Odcedzamy, osuszamy i mieszamy z łyżką oleju.

Następnie przekładamy przygotowane ziemniaki do kosza urządzenia airfryer. Wybieramy program *Domowe frytki*, zwiększamy na urządzeniu czas do 20 minut i naciskamy przycisk *Start*. Po upływie połowy czasu, otwieramy kosz i mieszamy frytki, aby upiekły się równomiernie.

Po upieczeniu wyjmujemy chrupiące frytki i solimy do smaku.

**4 średniej wielkości ziemniaki**

**1 łyżka oleju roślinnego**

**sól**



## 02.

# Frytki z batatów

Czas przygotowania: **5 min**

Ilość porcji: **2**

Czas gotowania: **15-20 min**

Poziom trudności: ● ○ ○

Tryb: **manualny**

Temperatura: **195°C**

Time  
Temp

Bataty szorujemy, skórkę możemy zostawić. Kroimy na frytki, przekładamy do dużej miski. Dodajemy oliwę, paprykę i sól. Mieszamy. Przekładamy od razu do kosza frytownicy.

Ustawiamy temperaturę 195°C i pieczemy przez ok. 15-20 minut, od czasu do czasu przewracając frytki, aż będą chrupiące.

**500 g batatów**

**2 łyżki oliwy z oliwek**

**1/2 łyżeczki słodkiej papryki**

**chilli w płatkach (opcjonalnie)**

**sól do smaku**



## 03.

# Łódeczki ziemniaczane z sosem tzatziki

Czas przygotowania: **30 min**

Ilość porcji: **4**

Czas gotowania: **25 min**

Poziom trudności: ● ○ ○

Tryb: **manualny**

Temperatura: **190°C**

Time  
Temp

Ziemniaki obieramy, myjemy i gotujemy 5 min w osolonej wodzie od momentu zagotowania się wody. Odcedzamy, studzimy i kroimy w łódeczki. W misce mieszamy olej, sól, paprykę i polewamy nimi pokrojone ziemniaki. Mieszamy. Przekładamy do kosza urządzenia airfryer. Ustawiamy temperaturę 190°C i czas 25 min. W połowie czasu pieczenia (można częściej) mieszamy ziemniaki w celu równomiernego pieczenia.

W tym czasie przygotowujemy sos. Ogórki myjemy i ścieramy na tarce na grubych oczkach lub drobno szatkujemy ostrym nożem. Oprószamy solą i po kilku minutach odsączamy z płynu. Przekładamy do miski. Dolewamy jogurt. Czosnek przeciskamy przez praskę, a miętę drobno siekamy. Dodajemy do ogórków. Doprawiamy solą, dolewamy oliwę, mieszamy. Podajemy z upieczonymi łódeczkami ziemniaków.

**800-1000 g ziemniaków**

**1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku**

**sól**

**3 łyżki oleju**

**2 łyżeczki mąki ziemniaczanej**

**sos tzatziki**

**200 g jogurtu greckiego**

**ogórki zielone**

**1 ząbek czosnku**

**1 łyżka oliwy**

**kilka listków świeżej mięty (opcjonalnie)**

**sól**



## 04.

# Łosoś imbirowo-miodowy

Czas przygotowania: **15 min**

Ilość porcji: **2**

Czas gotowania: **8 min**

Poziom trudności: ●○○

Tryb: **program**

Temperatura: **180°C**



Oplukanego i osuszonego łososia dzielimy na porcje i przekładamy do miski. Obrany ze skórki imbir ścieramy na tarce o drobnych oczkach, czosnek przeciskamy przez praskę. Jeśli używamy papryczki chilli to kroimy ją na cieniutkie plasterki. Do miseczki wlewamy oliwę, płynny miód, sok z cytryny, dodajemy czosnek, imbir i papryczkę. Doprawiamy solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Mieszamy za pomocą trzepaczki lub łyżką. Gotową marynatę polewamy rybę, następnie owijamy miskę szczelnie folią spożywczą i odstawiamy do lodówki na 2-3 h, a najlepiej na całą noc.

Zamarynowanego łososia odsączamy i przekładamy do koszyka urządzenia airfryer. Wybieramy program *Ryba* i naciskamy przycisk *Start*. Pieczemy do zbrązowienia. Podajemy z ryżem basmati lub jaśminowym i mieszanką sałat z sosem winegret.

**300 g filetu z łososia**

**2 łyżki płynnego miodu**

**1 łyżka oliwy**

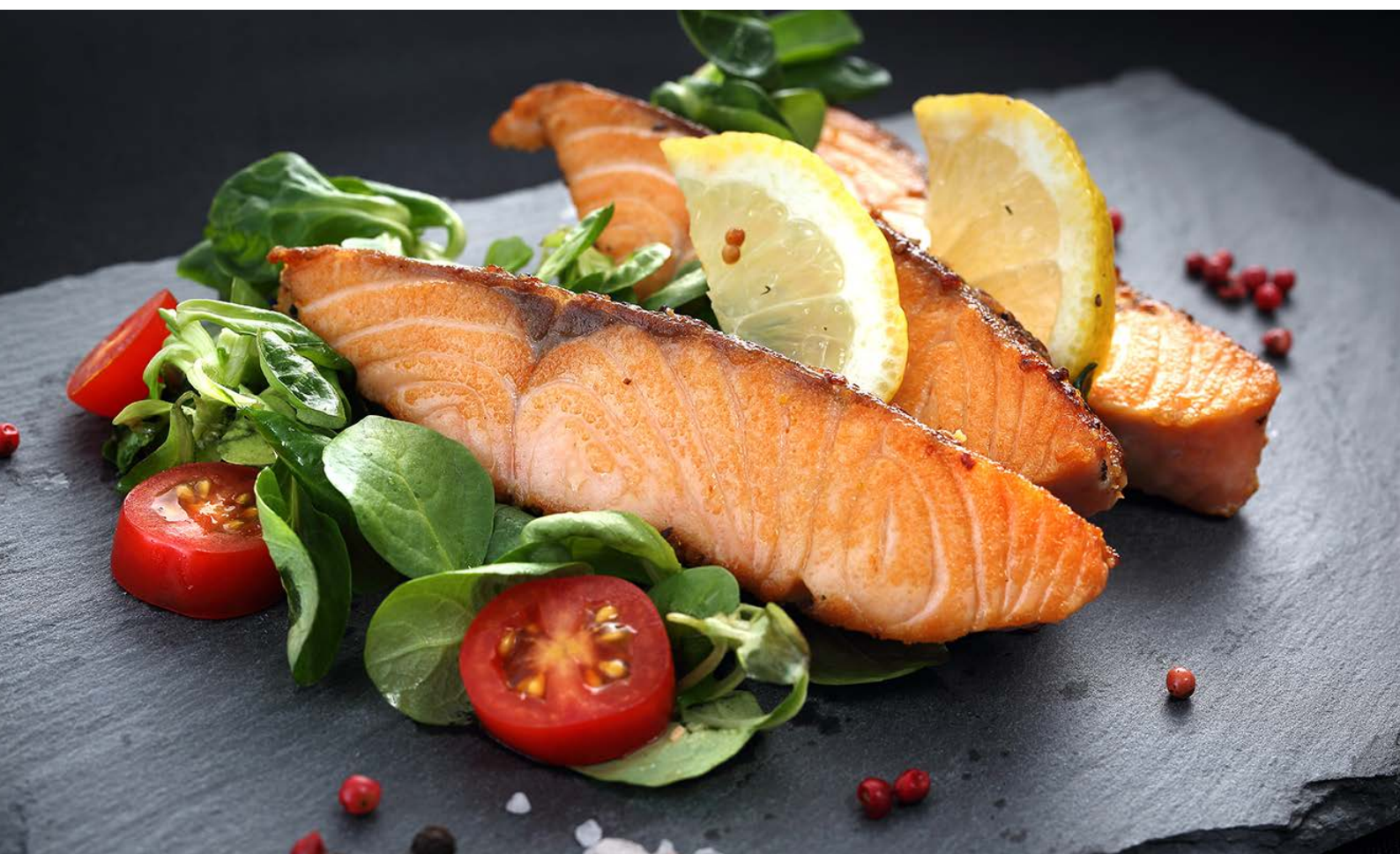
**sok z połowy cytryny**

**2 cm świeżego imbiru**

**1 ząbek czosnku**

**1 papryczka chilli (opcjonalnie)**

**sól, pieprz**



## 05. Skrzydełka Buffalo

Czas przygotowania: **15 min**

Ilość porcji: **2-3**

Czas gotowania: **15-20 min**

Poziom trudności: ● ○ ○

Tryb: **manualny**

Temperatura: **190°C**

Time  
Temp

Płuczemy skrzydełka kurczaka pod zimną wodą. Wycieramy je do sucha ręcznikami papierowymi. Dzielimy skrzydełka (w spojeniach stawowych) na trzy części, końcówki odrzucamy, solimy. W rondlu umieszczamy masło, cukier, sosy i przyprawy. Podgrzewamy mieszając, aż masło się rozpuści. Powstałą marynatą nacieramy kurczaka. Odstawiamy na kilka godzin do lodówki do zamarynowania.

Przed pieczeniem wykładamy z lodówki na ok. 30 min. Rozgrzewamy frytkownicę do temperatury 190°C. Pieczemy ok. 15-20 min. obracając je w połowie czasu pieczenia.

Sos serowy: Ser drobno pokruszyć, dodać czosnek i rozetrzeć łyżką z resztą składników.

**6 skrzydełek z kurczaka**

**50 g masła**

**4 łyżki sosu pomidorowego**

**3 łyżki sosu chilli**

**1 łyżka cukru trzcinowego**

**1 łyżeczka wędzonej papryki**

**1 łyżeczka czosnku w proszku**

**1 łyżeczka cebuli w proszku**

**1/2 łyżeczki suszonego tymianku**

**pieprz cayenne, pieprz, sól**

**sos serowy:**

**50 g sera pleśniowego typu Lazur**

**1/3 ząbka czosnku, drobno startego**

**50 g gęstej kwaśnej śmietany**

**1 łyżka soku z cytryny**

**2 łyżki majonezu**





## 06.

# Pałki z kurczaka w marynacie

Czas przygotowania: **5 min**

Ilość porcji: **3**

Czas gotowania: **25 min**

Poziom trudności: ● ○ ○

Tryb: **program**

Temperatura: **200°C**



Umyte i osuszone pałki przekładamy do miski. W małym słoiku lub miseczce mieszamy przyprawę do kurczaka, sos sojowy, olej i miód. Następnie polewamy mięso marynatą i nacieramy. Owijamy miskę szczelnie folią spożywczą i odstawiamy do lodówki na 2-3 h, a najlepiej na całą noc.

Zamarynowane podudzia odsączamy i przekładamy do koszyka urządzenia airfryer. Wybieramy program *Kurczak*, zwiększamy na urządzeniu czas do 25 minut i naciskamy przycisk *Start*. W połowie czasu, otwieramy kosz i obracamy pałki na drugą stronę. Pieczemy do uzyskania brązowego koloru mięsa. Podajemy z frytkami.

**600 g podudzi z kurczaka**

**2 łyżki płynnego miodu**

**1 łyżka sosu sojowego**

**2 łyżki ketchupu**

**1 łyżka oleju roślinnego**

**1 łyżka przyprawy do kurczaka**



## 07.

## Stek wołowy z sosem berneńskim

Czas przygotowania: **25 min**Ilość porcji: **2**Czas gotowania: **12 min**

Poziom trudności: ● ○ ○

Tryb: **manualny**Temperatura: **200°C**Time  
Temp

Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy pozwolić stekom osiągnąć temperaturę pokojową na 30 minut przed gotowaniem. Myjemy i dokładnie osuszamy mięso. Rozgrzewamy frytkownicę do 200°C. Steki nacieramy olejem i pieprzem z każdej strony. Wkładamy mięso na ruszt do frytkownicy, i pieczemy przez ok. 12 minut, przewracając w połowie. Odstawiamy na 10 minut.

Sos: Obieramy estragon, oddzielamy liście od łodyg. W garnku o grubym dnie rozpuszczamy łyżkę masła, dodajemy obraną i posiekaną cebulkę wraz z kilkoma ziarnami czarnego pieprzu. Następnie dolewamy wino, ocet i łodygi estragonu. Gotujemy na wolnym ogniu, aż więcej niż połowa płynu odparuje. Do lekko przestudzonego płynu dodajemy żółtka, i ubijamy, aż konsystencja stanie się gęsta i puszysta. Nie przerywając ubijania i gotowania, wlewamy powoli ciągłym strumieniem roztopione masło. Dodajemy posiekane listki estragonu, solimy do smaku. Podajemy steki polane sosem z sałatką ze świeżych warzyw.

**2 steki wołowe o grubości ok. 2-2,5 cm****sos:****4 żółtka****6 łyżek świeżego estragonu****100 ml wytrawnego wina białego****100 ml winnego octu białego****1-2 szalotki lub małe białe cebule****300 g masła klarowanego****pieprz czarny ziarna****sól**

## 08. Hamburgery

Czas przygotowania: **15 min**Ilość porcji: **3-4**Czas gotowania: **10 min**

Poziom trudności: ● ○ ○

Tryb: **manualny**Temperatura: **180°C**Time  
Temp

Bardzo drobno siekamy cebulę w kosteczkę. Do miski wkładamy mielone mięso, rozdrabniamy widelcem, wbijamy całe jajko (jeśli nie dodajemy jajka to dodajemy łyżeczkę wody), łyżkę musztardy miodowej, cebulę, sos sojowy i przyprawy. Mieszamy, a następnie wyrabiamy ręcznie kilka minut. Formujemy kotlety wielkości bułek i przekładamy do kosza frytownicy (najlepiej po 2 szt. w celu łatwego obracania). Pieczemy je przez 10 minut w temperaturze 180°C. Po 4-5 minutach obracamy kotlety i kontynuujemy pieczenie. Następnie ustawiamy temperaturę na 200°C, na kotlety nakładamy po plasterze sera i pieczemy 2 min w celu zbrązowienia skórki. Podczas pieczenia przygotowujemy bułki i dodatki: Pomidora kroimy na plastry, obraną cebulę na talarki. Myjemy i osuszamy sałatę. Bułki przekrawamy na pół i podpiekamy na patelni. Nakładamy ketchup na bułkę, następnie upieczony burger z serem, musztardę, sałatę i warzywa, oraz górę bułeczki. Podajemy od razu.

**400 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego**  
**1/2 małej cebuli**  
**1 jajko (opcjonalnie)**  
**1 łyżka musztardy**  
**1 łyżeczka sosu sojowego**  
**1/4 łyżeczki czosnku w proszku**  
**sól, pieprz**  
**bułki do hamburgerów**  
**ser żółty**  
**czerwona cebula**  
**pomidor**  
**pikle z ogórka lub konfitura cebulowa**  
**musztarda**  
**ketchup**  
**sałata**



## 09.

## Szaszłyki wieprzowe z warzywami

Czas przygotowania: **30 min**Czas gotowania: **15 min**Ilość porcji: **4-5**

Poziom trudności: ● ○ ○

Tryb: **manualny**Temperatura: **180°C**Time  
Temp

Mięso myjemy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Kroimy w grubszą, około 3 cm kostkę. Czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę. W misce mieszamy olej z czosnkiem i przyprawami. Dodajemy pokrojone mięso, dokładnie rozprowadzamy, przykrywamy i wstawiamy na pół godziny do lodówki. W tym czasie obieramy cebulę i przekrawamy na pół lub na ćwiartki, w zależności od wielkości cebuli. Paprykę myjemy i oczyszczamy, kroimy na grubsze kawałki. Cukinię myjemy i kroimy w grube plastry.

Na patyczki do szaszłyków nabijamy na zmianę zamarynowane mięso, cebulę, cukinię i paprykę. Szaszłyki układamy na ruszcie i wstawiamy do rozgrzanej do 180°C frytkownicy na 15 minut. Pieczemy partiami.

**500-600 g karkówki  
lub łopatki wieprzowej****3 łyżki oleju****1 łyżka musztardy****1 łyżka przyprawy do grilla****1 łyżka czerwonej słodkiej papryki  
sól, pieprz****1 ząbek czosnku****2 papryki****2 małe cukinie****4 cebule**

# 10.

## Krewetki czosnkowe

Czas przygotowania: **20 min**

Ilość porcji: **2**

Czas gotowania: **8 min**

Poziom trudności: ●○○

Tryb: **manualny**

Temperatura: **160°C**

Time  
Temp

Krewetki odstawiamy do rozmrożenia lub rozmrażamy je w urządzeniu airfryer korzystając z programu *Rozmrażanie* (40°C ok. 5-8 min). W tym czasie przygotowujemy marynatę. Obrany czosnek kroimy wzdłuż a następnie na półplasterki. Roztapiamy masło i wlewamy do miski. Dodajemy oliwę, papryczkę i zioła, oraz odrobinę soli, mieszamy. Do miski z marynatą dodajemy rozmrożone krewetki i delikatnie mieszamy. Marynujemy ok. 30 min, lub od razu przekładamy krewetki do kosza urządzenia airfryer. Pieczemy przez 8 minut w temperaturze 160°C.

Jeśli przygotowujemy większą porcję krewetek, wydłużamy czas pieczenia. Podajemy skropione sokiem z cytryny i bagietką.

**250 g mrożonych krewetek**

**3 ząbki czosnku**

**1 łyżka oliwy z oliwek**

**1 łyżka masła**

**1/2 pęczka pietruszki (opcjonalnie)**

**1 czerwona papryczka chili  
lub płatki chili**

**sól**

**ćwiartka cytryny do podania**



## 11.

## Zapiekany camembert

Czas przygotowania: **5 min**Czas gotowania: **10 min**Ilość porcji: **2**

Poziom trudności: ● ○ ○

Tryb: **manualny**Temperatura: **180°C**Time  
Temp

Camembert wyjmujemy z opakowania (folii). Przekładamy z powrotem do drewnianego opakowania, lub do naczynia do zapiekania. Ser nacinamy w kratkę ostrym nożem w 3-4 miejscach. Obrany czosnek drobno siekamy. Do nacięć wkładamy czosnek, na wierzchu sera układamy orzechy włoskie, i polewamy miodem. Przekładamy do kosza urządzenia airfryer. Bagietkę kroimy na plastry grubości około 2 cm. Skrapiamy oliwą i układamy w koszyku wokół sera. Pieczemy przez 10 minut w temperaturze 180°C. W trakcie pieczenia otwieramy kosz i sprawdzamy czy bagietki są już zarumienione, czas ich pieczenia może być krótszy niż zapiekania sera. Kiedy osiągną pożądany stopień chrupkości, wyjmujemy je na deskę (naczynie) na której podamy ser, i kontynuujemy zapiekanie sera aż do momentu kiedy środek sera uzyska płynną konsystencję. Podajemy ze świeżymi ziołami, figami lub winogronami oraz grzankami.

**1 okrągły ser camembert  
w drewnianym opakowaniu****1 bagietka pszenna****1 łyżka oliwy****1 łyżka płynnego miodu****1 ząbek czosnku (opcjonalnie)  
garść orzechów włoskich****do podania:****świeży tymianek lub rozmaryn,  
świeże figi pokrojone w ćwiartki,  
winogrono**

## 12.

## Muffinki z jabłkami

Czas przygotowania: **20 min**Ilość porcji: **12 szt.**Czas gotowania: **15 min**

Poziom trudności: ● ○ ○

Tryb: **manualny**Temperatura: **160°C**Time  
Temp

Do miski przesiewamy mąkę, wsypujemy wiórki kokosowe, sodę, cukier, cukier waniliowy, sól i mieszamy. Dodajemy płynne składniki: mleko, olej i ocet. Łączymy składniki delikatnie mieszając.

Obieramy jabłka, kroimy w kosteczkę, następnie przekładamy do czystej miski. Skrapiamy sokiem z cytryny i posypujemy cynamonem, następnie dodajemy do ciasta i ponownie delikatnie mieszamy. Gotową masę przelewamy za pomocą łyżki do papierowych papilotek, metalowych foremek na muffinki lub do formy silikonowej. Foremki napełniamy w  $\frac{3}{4}$  pojemności. Posypujemy cukrem. Wypełnione foremki przekładamy do kosza urządzenia airfryer i pieczemy przez 15 minut w temperaturze 160°C. Jeśli korzystamy z formy silikonowej wydłużamy czas pieczenia o 5 min! Upieczone muffinki studzimy na kratce.

**2 łyżki wiórków kokosowych**  
**2 szklanki mąki pszennej tortowej**  
**3/4 szklanki cukru**  
**1 łyżeczka sody oczyszczonej**  
**1 szklanka mleka**  
**1/4 szklanki oleju roślinnego**  
**2 jabłka**  
**1 łyżka soku z cytryny**  
**1 łyżeczka cynamonu**  
**1/4 szklanki oleju roślinnego**  
**1 łyżka octu jabłkowego**  
**2 łyżeczki cukru waniliowego**  
**1 łyżka cukru do posypania**  
**szczypta soli**



## 13.

# Pieczone jabłka z bakaliami

Czas przygotowania: **10 min**

Ilość porcji: **4**

Czas gotowania: **15 min**

Poziom trudności: ● ○ ○

Tryb: **program**

Temperatura: **180°C**



Jabłka myjemy, wydrążamy gniazda nasienne i szypułki wydrążarką lub ostrym spiczastym nożykiem. W miseczce mieszamy orzechy, pokruszone migdały, żurawinę, miód i cynamon. Do powstałego w jabłku otworu wkładamy nadzienie.

Przekładamy do naczynia do zapiekania i wkładamy do kosza airfryer. Wybieramy program *Ciasto* i naciskamy *Start*. Pieczemy ok. 15 minut w zależności od preferencji. Podajemy gorące od razu po upieczeniu.

**4 jabłka**

**2 łyżki płynnego miodu**

**miks orzechów ok. 50-100 g**

**migdały**

**cynamon**

**suszona żurawina**





**MOZANO**

home

Życzymy  
**smacznego!**

mozano.pl