



# Airfryer *Recipes*



Avance collection Airfryer XL

# PHILIPS





Airfryer



(RU)

## Содержание

- 5 Введение
- 7 Как работает аэрофритюрница?
- 8 Часто задаваемые вопросы
- 10 Краткое руководство

### Рецепты полезных блюд

- 13 Домашний картофель фри
- 14 Варианты приготовления картофеля
- 16 Соусы
- 19 Запеченный картофель
- 21 Обжаренные треугольники с сыром фета
- 23 Хрустящие овощные рулетики
- 25 Мини-сосиски в тесте
- 27 Крокеты с картофелем или лососем
- 29 Крокеты с грибами или мясом
- 31 Рыбные шарики по-тайски с соусом сальса из манго
- 33 Обжаренные креветки с коктейльным соусом
- 35 Запеченное рыбное филе с соусом песто
- 37 Острые жареные куриные ножки
- 38 Рецепты маринада
- 41 Жареные фрикадельки в томатном соусе
- 43 Запеченные ребрышки ягненка
- 45 Гратен из кабачков
- 47 Рататуй
- 49 Запеченные зимние овощи
- 51 Мини-киш со шпинатом

### Десерты

- 53 Ананас, запеченный с медом и кокосом
- 55 Чизкейк с лимоном и рикоттой
- 57 Шоколадный кекс
- 59 Пирог с абрикосами и ежевикой

(PL)

## Zawartość opakowania

- 5 Wprowadzenie
- 7 Jak działa urządzenie Airfryer?
- 8 Często zadawane pytania
- 10 Skrócona instrukcja obsługi

### Zdrowe przepisy

- 13 Domowe frytki
- 14 Inne wersje frytek
- 16 Dipy
- 19 Pieczone ziemniaki
- 21 Smażone trójkąty z serem feta
- 23 Chrupiące smażone sajgonki
- 25 Mini frankfurterki w cieście
- 27 Krokiety ziemniaczane lub krokiety łososiowe
- 29 Krokiety pieczarkowe lub krokiety mięsne
- 31 Smażone tajskie ciasteczka rybne z sosem salsa z mango
- 33 Smażone ostre krewetki z sosem koktajlowym
- 35 Grillowany filet z ryby z sosem pesto
- 37 Pikantne udka kurczaka
- 38 Inne wersje marynaty
- 41 Smażone klopsiki w sosie pomidorowym
- 43 Pieczona łopatką jagnięcia z chrupiącą skórką z orzechów macadamia
- 45 Zapiekanka z cukinią
- 47 Ratatouille
- 49 Pieczone zimowe warzywa
- 51 Pieczone miniquiche ze szpinakiem

### Słodkie przepisy

- 53 Smażony ananas z miodem i wiórkami kokosowymi
- 55 Sernik z sera ricotta z cytryną
- 57 Ciasto czekoladowe
- 59 Crumble z morelami i jeżynami

(EN)

## Contents

- 5 Introduction
- 7 How does the Airfryer work?
- 8 Frequently asked questions
- 10 Quick start guide

### Healthy recipes

- 13 Home made fries
- 14 Fries variations
- 16 Dips
- 19 Baked potato
- 21 Fried feta triangles
- 23 Crispy fried spring rolls
- 25 Mini Frankfurters wrapped in pastry
- 27 Potato croquettes or Salmon Croquettes
- 29 Mushroom croquettes or meat croquettes
- 31 Fried Thai fish cakes with mango salsa
- 33 Fried hot prawns with cocktail sauce
- 35 Grilled fish fillet with pesto sauce
- 37 Spicy fried drumsticks
- 38 Marinade variations
- 41 Fried meatballs in tomato sauce
- 43 Roasted rack of lamb with a macadamia crust
- 45 Courgette gratin
- 47 Ratatouille
- 49 Roasted winter vegetables
- 51 Baked mini spinach quiches

### Sweet recipes

- 53 Fried pineapple with honey and coconut
- 55 Ricotta and lemon cheesecake
- 57 Chocolate cake
- 59 Apricot blackberry crumble





Airfryer

RU

## Введение

Во время приготовления домашней еды все мы сталкиваемся с похожими трудностями. Как приготовить любимые жареные блюда с минимальным количеством жира? Аэрофритюрница Philips способна решить эту проблему.

Вкуснейший картофель фри и на 80 %\* меньше жира!

С технологией Rapid Air для идеальных результатов.

Кроме того, благодаря уникальной конструкции аэрофритюрницы излишки масла и жира стекают во время приготовления в поддон, поэтому курица, приготовленная в аэрофритюрнице, содержит меньше жира, чем курица, приготовленная в духовке.

В этом буклете вы найдете разнообразные рецепты жареных блюд, которые можно приготовить в аэрофритюрнице, а также узнаете, как можно обжаривать, выпекать и запекать различные блюда с помощью этого универсального прибора, который делает процесс приготовления более простым и быстрым, а пищу — более полезной.

Надеемся, вам понравится эта аэрофритюрница, а рецепты в буклете вдохновят вас на создание вкусных и полезных блюд для всей семьи.

Коллекция рецептов на веб-сайте [www.kitchen.philips.com](http://www.kitchen.philips.com) постоянно пополняется.

\* По сравнению с картофелем фри, приготовленным в обычной фритюрнице Philips



Питательная ценность домашнего картофеля фри (100 г)

|      | Аэрофритюрница | Обычная фритюрница | Духовой шкаф |
|------|----------------|--------------------|--------------|
| ккал | 146            | 206                | 157          |
| Жир  | 1.5            | 8.2                | 2.8          |

PL

## Wprowadzenie

Gotując dla rodziny, każdy stawia czoła tym samym wyzwaniom. Jak przyrządzić dla najbliższych pyszne smażone dania, unikając całego ogromu tłuszczu koniecznego do uzyskania efektu chrupiącej skórki? Urządzenie Airfryer firmy Philips jest stworzone do tego właśnie celu.

Pyszne frytki zawierające nawet o 80%\* mniej tłuszczu!

Z technologią Rapid Air zapewniającą doskonałe efekty.

Dzięki wyjątkowej konstrukcji wyposażonej w technologię Rapid Air urządzenie Airfryer nadmiar oleju i tłuszczu z przygotowywanych składników jest odsączany podczas gotowania, dzięki czemu nawet dania takie jak kurczak zawierają po przygotowaniu w urządzeniu Airfryer mniej tłuszczu niż gdyby zostały przyrządzone w piekarniku.

Ta książka z przepisami pokazuje różnorodność smażonych potraw, które można przygotować w urządzeniu Airfryer; a także wszechstronne możliwości samego urządzenia, pozwalającej grillować, piec i opiekąć jedzenie w zdrowszy, szybszy i wygodniejszy sposób. Mamy nadzieję, że korzystanie z urządzenia Airfryer będzie źródłem zadowolenia oraz że przepisy zawarte w książce staną się źródłem inspiracji i pozwolą tworzyć zdrowe, zrównoważone posiłki dla Ciebie i Twoich najbliższych. Więcej przepisów pozwalających przygotowywać pyszne dania z użyciem urządzenia Airfryer są dostępne na stronie.

[www.kitchen.philips.com](http://www.kitchen.philips.com)



Wartości odżywcze dla domowych frytek na 100 gr

|         | Airfryer | Urządzenie | Piekarnik |
|---------|----------|------------|-----------|
| Kcal    | 146      | 206        | 157       |
| Tłuszcz | 1.5      | 8.2        | 2.8       |

EN

## Introduction

We all face the same challenges when cooking for our families. How do we cook the great tasting fried food we know and love, without all the extra fat needed to get the crispy fried food taste? The Philips Airfryer is designed to do exactly that.

With our unique Rapid Air Technology, the Airfryer cooks great tasting fries with up to 80%\* less fat!

In addition to Rapid Air Technology, the unique design of the Airfryer also allows for excess oil and fat from your food to be drained during cooking, so even foods like chicken contain less fat in the Airfryer compared to even putting it in the oven.

This recipe book shows you the variety of fried food that you can cook in the Airfryer and also introduces you to recipes that showcase the versatility of the appliance so that you can also grill, bake and even roast food healthier, faster and more conveniently.

We hope that you will enjoy using the Airfryer as many others already have, and the recipes contained inside provide you the inspiration to have a healthy well balanced meal for you and your family.

Remember more Airfryer recipes are always being added on [www.kitchen.philips.com](http://www.kitchen.philips.com)

\* Compared to fresh fries cooked in a normal Philips deep fat fryer

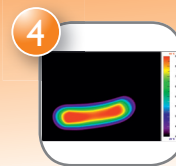
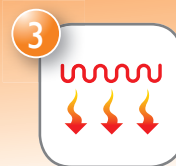


Nutritional values for home made fries per 100 gr

|      | Airfryer | Deep fat fryer | Oven |
|------|----------|----------------|------|
| Kcal | 146      | 206            | 157  |
| Fat  | 1.5      | 8.2            | 2.8  |



Airfryer



(RU)

## Как работает аэрофритюрница?

Вкуснейший картофель фри и на 80 %\* меньше жира! С технологией Rapid Air для идеальных результатов.

**Идеальное обжаривание:** сочные блюда с хрустящей корочкой.

Запатентованная технология, обеспечивающая быструю циркуляцию горячего воздуха.

Вкусная хрустящая корочка как при обжаривании в масле.

Запатентованная конструкция в форме звезды

Ингредиенты не нужно переворачивать, а блюда готовятся быстрее и более равномерно.

Нагревательный элемент

Еще более хрустящая и румяная корочка.

Оптимальные температурные режимы

Оптимальное соотношение тепловой мощности и температуры позволяет приготовить блюда с хрустящей корочкой и сочные внутри.

\* По сравнению с картофелем фри, приготовленным в обычной фритюрнице Philips

(PL)

## Jak działa urządzenie Airfryer?

Pyszne frytki zawierające nawet o 80%\* mniej tłuszczu! Z technologią Rapid Air zapewniającą doskonałe efekty.

**Idealne smażenie:** chrupiące z wierzchu i miękkie w środku

Opatentowana technologia umożliwiającą szybką i precyzyjną cyrkulację gorącego powietrza

Wykorzystana technologia pozwala uzyskać efekt chrupiącej skórki podobny do tego, który otrzymuje się w tradycyjny sposób.

Opatentowana konstrukcja Starfish

Nie wymaga obracania, a dodatkowo umożliwia szybsze i bardziej równomierne smażenie

Grill

Dodatkowa chrupkość i złoty kolor

Profil optymalnego nagrzewania

Aby frytki były idealnie miękkie w środku, konieczna jest idealna równowaga między mocą grzewczą i temperaturą.

\* W porównaniu ze świeżymi frytkami usmażonymi w tradycyjnej frytownicy firmy Philips

(EN)

## How does the Airfryer work?

Unique Rapid Air technology for great tasting fries with up to 80%\* less fat!

**Perfect frying:** Crispy on the outside, soft and tender on the inside

Patented technology for fast and precise circulating hot air

This mimics what oil does to give the crispy taste on the outside of the food

Patented Starfish design

No turning required, and food cooks faster and more evenly

Grill element

For extra crispness and browning

Optimal heating profile

For the nice fluffy inside, there needs to be an optimum balance between heating power and temperature

\* Compared to fresh fries cooked in a normal Philips deep fat fryer



## Часто задаваемые вопросы

## Często zadawane pytania Frequently asked questions



Airfryer



### Домашний картофель фри получился не таким вкусным, как хотелось бы. Что делать?

Если вы хотите приготовить вкусный домашний картофель фри в аэрофритюрнице, обратите внимание на рекомендации ниже.

- Используйте подходящий сорт картофеля.
- Для равномерного обжаривания готовьте картофель порциями максимум по 750 г.
- Большие кусочки картофеля получаются не такими хрустящими, как маленькие.
- Встряхивайте корзину в середине процесса приготовления.
- Используйте свежий картофель мучнистых сортов.
- Используйте картофель, на упаковке которого указано, что он подходит для обжаривания.

Аэрофритюрница отлично подходит для запекания и обжаривания свежего картофеля. Однако на конечный результат также влияет сорт картофеля.

### Корочка подгорает, а внутри пища остается сырой. Что делать?

Во время обжаривания при высокой температуре крупные ингредиенты, например куски мяса или коржи, могут подгорать сверху и оставаться сырыми внутри. В таких случаях начинайте приготовление при более низкой температуре (например, 140 градусов для коржей и 100 градусов для мяса). Это обеспечит равномерное обжаривание без подгорания. Чтобы добиться хрустящей корочки, увеличьте температуру в последние несколько минут приготовления.

### Какой замороженный картофель фри можно готовить в аэрофритюрнице?

В аэрофритюрнице можно готовить два типа замороженного картофеля фри: предварительно обжаренный замороженный картофель фри; замороженный картофель фри для обжаривания во фритюре.

Совет. Можно также использовать и другие разновидности замороженного картофеля.

### Какие еще продукты можно готовить в аэрофритюрнице?

В аэрофритюрнице можно готовить хрустящие закуски, например крокеты и нагетсы. Мы рекомендуем покупать полуфабрикаты, поскольку они уже обжарены и содержат некоторое количество масла. Благодаря этому блюда в аэрофритюрнице получаются румяными и хрустящими.

В аэрофритюрнице можно быстро выпекать хлеб, подвергнутый неполному выпеканию. Хлеб, подвергнутый неполному выпеканию, можно приобрести в супермаркетах и пекарнях. Укажите вдвое меньшее время приготовления, чем время, указанное на упаковке. Следите, чтобы корочка не пережарилась. Выберите температуру 150 °C.

В аэрофритюрнице также можно обжаривать и подогревать другие полуфабрикаты. Выберите температуру на 20 градусов ниже указанной на упаковке и укажите вдвое меньшее время приготовления. Следите, чтобы корочка не пережарилась.

### Какие формы для выпечки можно использовать в аэрофритюрнице?

Для приготовления пищи в аэрофритюрнице подходят любые жаропрочные формы. Они могут быть изготовлены из стекла, керамики, металла или силикона.

Для свободной циркуляции воздуха вокруг формы для выпечки должно быть свободное пространство. В аэрофритюрнице можно использовать круглые формы диаметром до 20 см и квадратные формы 19x19 см (размеры по внешнему краю). Высота формы не должна превышать 8 см.

Силиконовые или бумажные формы для кексов также подходят для выпечки в аэрофритюрнице кексов, маффинов и даже небольших пирогов.

### Можно ли использовать во время приготовления в аэрофритюрнице бумагу для выпечки или алюминиевую фольгу?

Да, в аэрофритюрнице можно использовать бумагу для выпечки и алюминиевую фольгу. Использование бумаги для выпечки или алюминиевой фольги позволяет исключить протекание. Для правильного нагрева оставляйте по краям корзины зазор в 1 см и используйте минимальное количество фольги или бумаги для выпечки.

### Frytki domowej roboty nie spełniają moich oczekiwań. Jak uzyskać dobry rezultat?

Aby przygotować w urządzeniu Airfryer pyszne domowe frytki, należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- Wybierz gatunek ziemniaków odpowiedni na frytki.
- Najlepiej jest przygotowywać frytki w porcjach po maksymalnie 750 gram, co pozwoli usmażyć je w równomierny sposób.
- Większe frytki nie dorównają chrupkością mniejszym.
- W połowie czasu smażenia gorącym powietrzem potrząśnij koszem.
- Użyj świeżych, nieco mącznych ziemniaków.
- Wybieraj ziemniaki, na opakowaniu których znajduje się informacja, że nadają się do smażenia.

Urządzenie Airfryer pozwala uzyskać doskonałe rezultaty smażenia i gotowania świeżych ziemniaków, jednak to użyty gatunek ziemniaków decyduje w znacznym stopniu o smaku gotowego dania.

### Co jeśli danie robi się ciemne z wierzchu, podczas gdy jego środek nie jest jeszcze gotowy?

Podczas smażenia gorącym powietrzem w wysokich temperaturach większe składniki i całe dania, takie jak mięsa i ciasta, mogą zacząć się rumienić, zanim jeszcze zdążą się dopieć w środku. Aby uzyskać w ich przypadku najlepszy efekt, należy zacząć powietrzem w niskiej temperaturze, np. w 140°C w przypadku ciast lub nawet w temperaturze 100°C w przypadku mięsa. Pozwoli to bezpiecznie rozgrzać środek potrawy bez przyrumienienia wierzchu. Aby uzyskać chrupiącą skórkę, można zwiększyć temperaturę smażenia na ostatnich kilka minut.

### Jakiego rodzaju mrożone frytki można przygotowywać w urządzeniu Airfryer?

W urządzeniu Airfryer można przygotowywać dwa rodzaje mrożonych frytek: mrożone frytki do przygotowania w piekarniku, mrożone frytki przeznaczone do smażenia w głębokim tłuszczu. Wskazówka: warto spróbować także przygotowanych w urządzeniu mrożonych ziemniaków w postaci innej niż frytki.

### Jakie jeszcze dania dostępne w sklepach nadają się do przygotowania w urządzeniu Airfryer?

W urządzeniu Airfryer można przygotować chrupiące przekąski takie, jak krokiety i nuggetsy z kurczaka. Aby uzyskać najlepsze wyniki, radzimy kupować produkty do przygotowania w piekarniku, ponieważ są one wstępnie podpieczone i zawierają już nieco oleju. Urządzenie Airfryer wykorzystuje olej zawarty w gotowych przekąskach, aby zapewnić im chrupkość i złoty kolor. W urządzeniu Airfryer można szybko i łatwo przygotować wstępnie upieczony chleb. Chleb po upieczeniu nabiera chrupkości. Wstępnie upieczony chleb jest dostępny w wielu supermarketach i piekarniach. Na początek należy ustawić połowę czasu pieczenia oznaczonego na opakowaniu. Aby mieć pewność, że chleb nie zacznie zbyt szybko się rumienić, należy często sprawdzać, jak przebiega proces pieczenia. Pokręto temperatury należy ustawić w położeniu 150°C.

W urządzeniu Airfryer można upiec lub podgrzać również inne gotowe dania. Sprawdź temperaturę na opakowaniu, odejmij od niej 20°C i ustaw na początek połowę czasu przygotowania. Co pewien czas zaglądaj do dania, aby mieć pewność, że nie przyrumieni się zbyt szybko.

### Z jakiego rodzaju naczyń mogę korzystać w urządzeniu Airfryer?

W urządzeniu Airfryer można umieszczać wszelkiego rodzaju szklane, ceramiczne, metalowe, jak i silikonowe naczynia i puszki, które są przeznaczone do użytku w piekarniku. Wokół umieszczonej w koszu formy do pieczenia powinno pozostać nieco miejsca, co zapewni swobodny przepływ powietrza wewnątrz kosza wokół formy. W urządzeniu Airfryer zmieści się tortownica o średnicy do 20 cm. Długość boku kwadratowej formy mierzona na zewnątrz nie powinna przekraczać 19 cm. Wysokość formy nie powinna przekraczać 8 cm. Do stosowania w urządzeniu Airfryer doskonale nadają się także silikonowe foremki lub papierowe papilotki, pozwalające upiec babeczki, muffinki lub nawet małe zapiekanki!

### Czy w urządzeniu Airfryer można używać papieru do pieczenia lub folii aluminiowej?

Tak, w urządzeniu Airfryer można używać papieru do pieczenia lub folii aluminiowej. Umieszczenie składników na papierze do pieczenia lub na folii aluminiowej daje pewność, że z jedzenia nie będzie cieknąć. Aby mieć pewność, że urządzenie prawidłowo grzeje, zawsze należy pozostawić 1 cm wolnej przestrzeni wokół krawędzi dna kosza oraz należy korzystać jedynie z minimalnej ilości papieru do pieczenia lub folii aluminiowej.

### My home-made fries do not turn out as I expected. What can I do?

If you want to make good home-made fries in the Airfryer, pay attention to the following:

- Choose a potato variety suitable for making fries.
  - Best to bake the fries in portions of up to 750 grams for an even result.
  - Larger fries will get less crispy than smaller fries.
  - Shake the basket halfway through the hot air frying process.
  - Use fresh, slightly floury potatoes.
  - Choose potatoes whose package states that they are suitable for frying.
- The Airfryer is able to fry and bake fresh potatoes very well. However, the potato variety you use determines the taste of the final dish.

### What if my food gets dark on the outside before it is done on the inside?

When airfrying food at a high temperature, bigger foods like meat or cakes might not be cooked on the inside before they start browning on the outside. To bake these type of dishes, start airfrying at a lower temperature, for example 140 degrees for cakes, or even 100 degrees for meat. This will help you to safely heat the inside of the food, without any browning. To add a crunchy crust to the food, you can turn up the heat for the last couple of minutes.

### What types of frozen fries can I prepare in the Airfryer?

You can prepare two types of frozen fries in the Airfryer:

Frozen oven-ready fries

Frozen fries suitable for deep-fat frying.

Tip: Other frozen potato varieties other than fries are also worth trying.

### What types of other foods I can buy in the store are suitable for the Airfryer?

You can prepare crispy snacks such as croquettes and chicken nuggets in the Airfryer. For the best results, we advise you to buy oven-ready varieties, as these have been prefried and contain some oil. The Airfryer uses the oil contained in oven-ready snacks to fry the snacks golden brown and crispy.

Prebaked bread can be easily and quickly baked in the Airfryer. They need to be baked to become crusty. Prebaked breads are widely available in supermarkets and bakeries. Start by setting half the baking time suggested on the package. Keep checking the bread to make sure it does not brown too fast. Set the temperature control knob to 150°C.

Other premade foods can be baked or heated quickly by the Airfryer as well. Check the oven temperature on the packaging, lower it by 20 degrees and start with half of the cooking time. Keep checking the food to make sure it does not brown too fast.

### What kind of baking dish can I use in the Airfryer?

Any dishes or tins that are oven proof can be used in the Airfryer. It can be made of glass, ceramic, metal or silicon.

A baking tin should have some space around it when you place it in the basket, so the airflow in the basket can flow around the baking tin. Round shapes of 20 cm or less fit in the Airfryer. Square shapes should be 19x19 cm on the outer edges. Make sure the shape is not higher than 8 cm.

Silicon or paper cupcake shapes also work perfectly in the Airfryer to make cupcakes, muffins or even small gratins!

### Can I use baking paper or aluminum foil in the Airfryer?

Yes, it is possible to use baking paper or aluminum foil in the Airfryer. Putting the food on baking paper or aluminum foil ensures the food does not drip. To make sure the Airfryer can heat properly, always leave an edge of 1 cm around the basket bottom edge open and use the minimal amount of baking paper or aluminum foil necessary.

PL

EN

9



## Краткое руководство

Skrócona instrukcja obsługi  
Quick start guide

Airfryer

|                                                                                    | 3 min.  | Количество, мин.—макс. (г)<br>Minimalna/maksymalna<br>ilość (g)<br>Min-max amount (g) | Вр<br>Cz<br>Tir |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Тонкий и замороженный картофель фри<br>Cienkie mrożone frytki<br>Thin frozen fries |         | 300g / 1000g                                                                          |                 |
| Толстый и замороженный картофель фри<br>Grube mrożone frytki<br>Thick frozen fries |         | 300g / 1000g                                                                          |                 |
| Картофель фри<br>Świeże frytki<br>Fresh fries                                      |         | 300g<br>600g<br>900g<br>1200g                                                         | r               |
| Дольки картофеля<br>Ćwiartki ziemniaków<br>Potato wedges                           |         | 300g<br>600g<br>900g                                                                  | r               |
| Фаршированные блинчики<br>Sajgonki<br>Spring rolls                                 |         | 100g / 400g                                                                           |                 |
| Куриные нагетсы<br>Kawałki kurczaka<br>Chicken nuggets                             |         | 400g                                                                                  |                 |
| Рыбные палочки<br>Paluszki rybne<br>Fish fingers                                   |         | 4 / 12                                                                                |                 |
| Стейк<br>Stek<br>Steak                                                             |        | 100g /<br>600g                                                                        | 5n<br>6i        |
| Гамбургер<br>Hamburger<br>Hamburger                                                |       | 100g / 400g                                                                           |                 |
| Пирожок с мясом<br>Krokiet z mięsem<br>Meat rolls                                  |       | 1 / 5                                                                                 |                 |
| Куриные ножки<br>Udka<br>Drumsticks                                                |       | 1 (80g) /<br>7 (600g)                                                                 | 10r<br>10       |
| Куриная грудка<br>Piersi z kurczaka<br>Chicken breast                              |       | 100g /<br>800g                                                                        | 8n<br>8i        |
| Киш<br>Quiche<br>Quiche                                                            |       | 400g                                                                                  |                 |
| Babeczki<br>Кексы<br>Muffins                                                       |       | 400g                                                                                  |                 |
| Пирог<br>Ciasto<br>Cake                                                            |       | 500g                                                                                  |                 |

| (r) | Время (мин.)<br>Czas (min)<br>Time (min.)                    | Температура (°C)<br>Temperatura (°C)<br>Temperature (°C) | Встряхнуть по истечении половины<br>времени приготовления<br>Wstrząśnij w połowie<br>Shake halfway | Дополнительная информация<br>Dodatkowe informacje<br>Extra information                                                 |
|-----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 9 / 19                                                       | 200                                                      | Встряхнуть по истечении половины времени<br>приготовления<br>Wstrząśnij w połowie<br>Shake halfway |                                                                                                                        |
|     | 12 / 22                                                      | 200                                                      | Встряхнуть по истечении половины времени<br>приготовления<br>Wstrząśnij w połowie<br>Shake halfway |                                                                                                                        |
|     | примерно / ok. / approx.<br>15min<br>18min<br>22min<br>25min | 180                                                      | ●                                                                                                  | столовая ложка растительного масла / łyżki oleju / tbsp of oil<br>¼ - 300g<br>½ - 600g<br>¾ - 900g<br>1 - 1200g        |
|     | примерно / ok. / approx.<br>18min<br>21min<br>24min          | 180                                                      | ●                                                                                                  | столовая ложка растительного масла / łyżki oleju / tbsp of oil<br>¼ - 300g<br>½ - 600g<br>¾ - 900g                     |
|     | 7                                                            | 200                                                      | Встряхнуть по истечении половины времени<br>приготовления<br>Wstrząśnij w połowie<br>Shake halfway | Растительного масла после просушивания. Запеченный продукт.<br>Użyj upieczonych.<br>Use ovenbaked.                     |
|     | 6                                                            | 200                                                      | Встряхнуть по истечении половины времени<br>приготовления<br>Wstrząśnij w połowie<br>Shake halfway | Растительного масла после просушивания. Запеченный продукт.<br>Użyj upieczonych.<br>Use ovenbaked.                     |
|     | 8 / 10                                                       | 200                                                      |                                                                                                    | Растительного масла после просушивания. Запеченный продукт.<br>Użyj upieczonych.<br>Use ovenbaked.                     |
|     | 5min 180°C + 4min 100°C /<br>6min 180°C + 4min 100°C         | 180                                                      |                                                                                                    |                                                                                                                        |
|     | 6 / 7                                                        | 180                                                      |                                                                                                    |                                                                                                                        |
|     | 6                                                            | 200                                                      |                                                                                                    |                                                                                                                        |
|     | 10min 200°C + 10min 150°C /<br>10min 200°C + 10min 150°C     | 180                                                      |                                                                                                    |                                                                                                                        |
|     | 8min 140°C + 6min 180°C /<br>8min 140°C + 8min 180°C         | 180                                                      |                                                                                                    |                                                                                                                        |
|     | 20                                                           | 190                                                      |                                                                                                    | Используйте форму/посуду для выпекания<br>Użyj blachy do pieczenia/naczynia żaroodpornego<br>Use baking tray/oven dish |
|     | 15                                                           | 180                                                      |                                                                                                    | Użyj blachy do pieczenia<br>Используйте форму для выпекания<br>Use baking tray                                         |
|     | 50                                                           | 150                                                      |                                                                                                    | Użyj blachy do pieczenia<br>Используйте форму для выпекания<br>Use baking tray                                         |



Airfryer

*Одна порция содержит:*

715 кДж/170 ккал

4 г белка

6 г жира (из них насыщенных  
жиров — 3 г)

25 г углеводов

4 г клетчатки

*Każda porcja zawiera:*

715 kJ/170 kcal

4 g białka

6 g tłuszczów (3 g nasyconych)

25 g węglowodanów

4 g błonnika

*Each portion contains:*

715 kJ/170kcal

4 g protein

6 g fat of which 3 g saturated

25 g carbohydrates

4 g fibre

(RU)

## Домашний картофель фри

Гарнир — 4–5 порций

Подготовка — около 10 минут

(+ замачивание — 30 минут) + приготовление в аэрофритюрнице — 30 минут

**1,2 кг мучнистого картофеля**

**1 ст. ложка оливкового масла**

**Соль по вкусу**

- Очистите картофель и нарежьте его длинными ломтиками толщиной 8 мм (для этого подойдет специальный нож).
- Замочите картофель в воде не менее чем на 30 минут. Слейте воду и промокните картофель бумажным полотенцем.
- Нагрейте аэрофритюрницу до 160 °C.
- Выложите картофель в большую миску, сбрызните маслом, перемешайте и переложите в корзину аэрофритюрницы. Поставьте корзину в аэрофритюрницу и установите таймер на 16 минут.
- Когда прозвучит сигнал таймера, выдвиньте корзину и встряхните картофель. Установите температуру 180 °C и установите таймер на 12 минут.
- Через 6 минут выдвиньте корзину и снова встряхните картофель.
- Запекайте картофель до сигнала таймера и появления золотистой корочки. Посолите и подавайте на большом блюде.

(PL)

## Domowe frytki

Przystawka — 4–5 porcji

Czas przygotowania: 10 minut + 30 minut

namaczania + 30 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

**1,2 kg mącznych ziemniaków**

**1 łyżka oliwy (z oliwek)**

**sól do smaku**

- Obierz ziemniaki i pokrój je na długie, grube frytki długości 8 mm. (Można w tym celu użyć krawalnicy do frytek.)
- Namaczaj frytki w wodzie przez co najmniej 30 minut, a następnie wyjmij je i osusz za pomocą papierowego ręcznika.
- Nagrzij urządzenie do temperatury 160°C.
- Umieść frytki w dużej misce, skrop je oliwą i wymieszaj, aby je natłuścić. Przełóż frytki do kosza urządzenia Airfryer: Wsuń kosz do urządzenia Airfryer i ustaw minutnik na 16 minut.
- Gdy włączy się sygnał dźwiękowy minutnika, wysuń kosz i potrząśnij frytkami. Zmień temperaturę na 180°C i ustaw minutnik na kolejnych 12 minut.
- o 6 minutach wysuń kosz i ponownie potrząśnij frytkami.
- Smaż do czasu, gdy włączy się sygnał dźwiękowy minutnika, a frytki nabiorą złocistobrazowej barwy. Posyp solą. Podawaj na półmisku.

(EN)

## Homemade fries

Side dish — 4 to 5 portions

10 minutes preparation (+ 30 minutes soaking)

+ 30 minutes Airfryer

**1.2 kg floury potatoes**

**1 tbsp (olive) oil**

**salt to taste**

- Peel the potatoes and cut them into long, 8 mm thick French fries. (You can use a French fries cutter for this.)
- Soak the fries in water for at least 30 minutes. Drain them thoroughly, then pat them dry with kitchen paper.
- Preheat the Airfryer to 160°C.
- Put the fries in a large bowl, drizzle with the oil and toss to coat them. Transfer them to the Airfryer basket. Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 16 minutes.
- When the timer rings, slide out the basket and shake the fries. Adjust the temperature to 180°C and set the timer for another 12 minutes.
- After 6 minutes, slide out the basket and shake the fries again.
- Fry until the timer rings and the fries are golden brown. Sprinkle with salt and serve on a platter.



## Картофель дольками Ćwiartki ziemniaków Potato wedges

(RU)

Гарнир — 4–5 порций  
20 минут при температуре 160 °C +  
15 минут при температуре 180 °C

**1,2 кг картофеля (сорт с низким  
содержанием крахмала)**  
**1 ст. ложка оливкового масла**

Каждую картофелину разрежьте на  
6–8 долек. Приготовьте картофель, следуя  
инструкциям в рецепте “Домашний  
картофель фри”.

(PL)

Przystawka – 4–5 porcji  
20 minut w 160°C + 15 minut w 180°C

**1,2 kg dużych ziemniaków twardych**  
**1 łyżka oliwy (z oliwek)**

Przetnij każdego ziemniaka na 6–8 trójkątnych  
części. Przygotuj i usmaż w ten sam sposób co  
domowe frytki.

(EN)

Side dish – 4 to 5 portions  
20 minutes at 160°C + 15 minutes at 180°C

**1.2 kg large waxy potatoes**  
**1 tbsp (olive) oil**

Cut each potato in 6-8 wedges.  
Prepare and cook the wedges as described  
in the homemade fries recipe.

Airfryer



## Fries variations

Варианты приготовления картофеля - Inne wersje frytek



## Картофель кружочками Plastry ziemniaków Potato slices

(RU)

Гарнир — 4–5 порций  
16 минут при температуре 160 °C +  
10 минут при температуре 180 °C

**1,2 кг картофеля (сорт с низким  
содержанием крахмала)**  
**1 ст. ложка оливкового масла**

Нарежьте картофель кружочками  
толщиной 0,5 см. Приготовьте картофель,  
следуя инструкциям в рецепте “Домашний  
картофель фри”.

(PL)

Przystawka – 4–5 porcji  
16 minut w 160°C + 10 minut w 180°C

**1,2 kg dużych ziemniaków twardych**  
**1 łyżka oliwy (z oliwek)**

Pokrój każdego ziemniaka na plastry grubości  
0,5 cm.  
Przygotuj i usmaż w ten sam sposób co  
domowe frytki.

(EN)

Side dish – 4 to 5 portions  
16 minutes at 160°C + 10 minutes at 180°C

**1.2 kg large waxy potatoes**  
**1 tbsp (olive) oil**

Cut each potato in 0.5 cm slices.  
Prepare and cook the wedges as described  
in the homemade fries recipe.





(RU)

Гарнир — 4–5 порций  
14 минут при температуре 160 °C +  
8 минут при температуре 180 °C

**1,2 кг картофеля (сорт с низким  
содержанием крахмала)**  
**1 ст. ложка оливкового масла**

Нарежьте картофель кубиками размером  
1,5 см.  
Приготовьте картофель кубиками, следуя  
инструкциям в рецепте "Домашний  
картофель фри".

(PL)

Przystawka – 4–5 porcji  
14 minut w 160°C + 8 minut w 180°C

**1,2 kg dużych ziemniaków twardych**  
**1 łyżka oliwy (z oliwek)**

Pokrój ziemniaki w kostkę 1,5 x 1,5 cm.  
Przygotuj i usmaż w ten sam sposób co  
domowe frytki.

(EN)

Side dish – 4 to 5 portions  
14 minutes at 160°C + 8 minutes at 180°C

**1.2 kg large waxy potatoes**  
**1 tbsp (olive) oil**

Cut the potato into 1.5 cm cubes.  
Prepare and cook the cubes as described in  
the homemade fries recipe.



(RU)

Гарнир — 4–5 порций  
18 минут при температуре 160 °C +  
12 минут при температуре 180 °C

**1,2 кг картофеля (сорт с низким  
содержанием крахмала)**  
**1 ст. ложка оливкового масла**

Нарежьте картофель ломтиками  
толщиной 1,2 см. Приготовьте картофель  
ломтиками, следуя инструкциям в рецепте  
"Домашний картофель фри".

(PL)

Przystawka – 4–5 porcji  
18 minut w 160°C + 12 minut w 180°C

**1,2 kg dużych ziemniaków twardych**  
**1 łyżka oliwy (z oliwek)**

Pokrój ziemniaki na frytki grubości 1,2 cm.  
Przygotuj i usmaż w ten sam sposób co  
domowe frytki.

(EN)

Side dish – 4 to 5 portions  
18 minutes at 160°C + 12 minutes at 180°C

**1.2 kg large waxy potatoes**  
**1 tbsp (olive) oil**

Cut the potatoes into 1.2 cm thick fries.  
Prepare and fry the chunky fries as described  
in the homemade fries recipe.

Одна порция содержит:

840 кДж/200 ккал  
0 г белка  
22 г жира (из них  
насыщенных жиров  
— 2 г)  
1 г углеводов  
0 г клетчатки

Każda porcja zawiera:

840 kJ/ 200 kcal  
0 g białka  
22 g tłuszczów  
(2 g nasyconych)  
1 g węglowodanów  
0 g błonnika

Each portion contains:

840 kJ/ 200 kcal  
0 g protein  
22 g fat of which 2 g  
saturated  
1 g carbohydrates  
0 g fibre



(RU)

Соус — 6–8 порций

200 мл майонеза  
1 ч. ложка порошка чили  
1 ст. ложка измельченного свежего  
эстрагона

Смешайте все ингредиенты до  
консистенции соуса.

(PL)

Dip – 6–8 porcji

200 ml majonezu  
1 łyżeczka chili w proszku  
1 łyżka posiekanego świeżego estragonu

Aby przygotować dip, wymieszaj składniki.

(EN)

Dip – 6 to 8 portions

200 ml mayonnaise  
1 tsp chilli powder  
1 tbsp chopped fresh tarragon

Mix the ingredients into a dip.

## Майонез с перцем чили и эстрагоном

### Majonez z chili i estragonem

### Chilli and tarragon mayonnaise



# Dips

Соусы - Dips



(RU)

Соус — 4 порции

150 мл греческого йогурта  
2 ст. ложки мелко порубленной  
петрушки  
2 ст. ложки мелко порубленного  
шнитт-лука  
Соль и перец

Смешайте ингредиенты до консистенции  
соуса, приправьте свежемолотым перцем  
и солью по вкусу.

(PL)

Dip – 4 porcje

150 ml jogurtu (greckiego)  
2 łyżki drobno posiekanej świeżej natki  
pietruszki  
2 łyżki drobno posiekanego świeżego  
szczypiorku  
pieprz i sól

Wymieszaj składniki, aby przygotować dip,  
a następnie dopraw do smaku świeżo  
zmielonym czarnym pieprzem i solą.

(EN)

Dip – 4 portions

150 ml (Greek) yoghurt  
2 tbsp finely chopped fresh flat-leaf  
parsley  
2 tbsp finely chopped fresh chives  
pepper & salt

Mix the ingredients into a dip and season  
with freshly ground black pepper & salt to  
taste.

## Йогуртовый соус

### Dip jogurtowy

### Yoghurt dip

Одна порция содержит:

210 кДж/50 ккал  
2 г белка  
4 г жира (из них  
насыщенных жиров  
— 2 г)  
1 г углеводов  
0 г клетчатки

Każda porcja zawiera:

210 kJ/ 50 kcal  
2 g białka  
4 g tłuszczów  
(2 g nasyconych)  
1 g węglowodanów  
0 g błonnika

Each portion contains:

210 kJ/ 50 kcal  
2 g protein  
4 g fat of which 2 g  
saturated  
1 g carbohydrates  
0 g fibre

**Одна порция содержит:**

355 кДж/85 ккал  
1 г белка  
8 г жира (из них  
насыщенных жиров  
— 1 г)  
3 г углеводов  
2 г клетчатки

**Każda porcja zawiera:**

355 kJ/85 kcal  
1 g białka  
8 g tłuszczów  
(1 g nasyconych)  
3 g węglowodanów  
2 g błonnika

**Each portion contains:**

355 kJ/85 kcal  
1 g protein  
8 g fat of which 1 g  
saturated  
3 g carbohydrates  
2 g fibre

**(RU)**

Соус — 4 порции

4 томата  
1 свежий перец халапеньо  
2 стебля зеленого лука  
1 зубчик чеснока  
1 горсть измельченного кориандра  
1½ ст. ложки сока лайма  
3 ст. ложки оливкового масла  
острый соус табаско по вкусу  
Соль по вкусу

Очистите томаты и перец от семян. Крупно нарежьте томаты, перец халапеньо и зеленый лук. Смешайте все ингредиенты с помощью ручного блендера или небольшого кухонного комбайна до консистенции соуса.

**(PL)**

Dip — 4 porcje

4 pomidory  
1 świeża papryczka jalapeno  
2 szalotki  
1 ząbek czosnku  
1 garść posiekanej kolendry  
1½ łyżki soku z limonki  
3 łyżki oliwy z oliwek  
pikantny sos (tabasco) do smaku  
sól do smaku

Usuń nasiona z pomidorów i papryczki jalapeno. Grubo posiekaj pomidory, papryczkę jalapeno i dymki. Aby przygotować sos salsa, zmiksuj wszystkie składniki ręcznym blenderem lub małym robotem kuchennym.

**(EN)**

Dip — 4 portions

4 tomatoes  
1 fresh jalapeño pepper  
2 spring onions  
1 garlic clove  
1 handful chopped coriander  
1½ tbsp lime juice  
3 tbsp olive oil  
hot sauce (Tabasco) to taste  
salt to taste

Deseed the tomatoes and the jalapeño pepper. Roughly chop the tomatoes, jalapeño pepper and spring onions. Pulse all of the ingredients with a hand blender or small food processor into a salsa.

**Одна порция содержит:**

590 кДж/140 ккал  
0 г белка  
15 г жира (из них  
насыщенных жиров  
— 2 г)  
1 г углеводов  
0 г клетчатки

**Każda porcja zawiera:**

590 kJ/140 kcal  
0 g białka  
15 g tłuszczów  
(2 g nasyconych)  
1 g węglowodanów  
0 g błonnika

**Each portion contains:**

590 kJ/140 kcal  
0 g protein  
15 g fat of which 2 g  
saturated  
1 g carbohydrates  
0 g fibre

**(RU)**

Соус — 4 порции

1 стручок испанской паприки (пимента, душистый перец), предварительно замоченной на 15 минут  
2 зубчика чеснока  
1 ч. ложка неострой паприки  
2 ч. ложки семян тмина  
2 ст. ложки винного уксуса  
6 ст. ложек оливкового масла  
Соль по вкусу

Сухой перец чили замочите в воде на 15 минут. Все ингредиенты выложите в миску (если используется ручной блендер) или переложите в небольшой кухонный комбайн. Добавьте 2 ст. ложки воды, смешайте до получения соуса.

**(PL)**

Dip — 4 porcje

1 cała suszona hiszpańska papryka (pimento), namoczyć przez 15 minut  
2 ząbki czosnku  
1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku  
2 łyżeczka nasion kminku  
2 łyżki białego octu winnego  
6 łyżka oliwy (z oliwek)  
sól do smaku

Namaczaj suszoną papryczkę chili w wodzie przez 15 minut. Umieść wszystkie składniki w misce (w przypadku użycia blendera ręcznego) lub w małym robocie kuchennym. Dodaj 2 łyżki wody i zmiksuj, aby uzyskać sos.

**(EN)**

Dip — 4 portions

1 whole dried Spanish paprika (pimento), soak for 15 minutes  
2 garlic cloves  
1 tsp mild paprika powder  
2 tsp cumin seeds  
2 tbsp wine vinegar  
6 tbsp olive oil  
salt to taste

Soak the dried chilli in water for 15 minutes. Place all the ingredients in a bowl (if using a hand blender) or a small food processor. Add 2 tbsp water and blend into a sauce.



Airfryer

*Одна порция содержит:*

630 кДж/150 ккал

5 г белка

5 г жира (из них насыщенных  
жиров — 2 г)

21 г углеводов

4 г клетчатки

*Każda porcja zawiera:*

630 kJ/150 kcal

5 g białka

5 g tłuszczów (2 g nasyconych)

21 g węglowodanów

4 g błonnika

*Each portion contains:*

630 kJ/150 kcal

5 g protein

5 g fat of which 2 g saturated

21 g carbohydrates

4 g fibre

RU

## Запеченный картофель

Гарнир — 6 порций

Подготовка — около 5 минут, + приготовление в аэрофритюрнице — 25 минут

6 клубней картофеля  
1 головка красного лука или 2 стебля зеленого лука  
6–8 ломтиков салями или чоризо  
½ красного перца  
100 г горошка (свежего или замороженного)  
1 ст. ложка сметаны  
1 ст. ложка свежей зелени, например, шнитт-лука, эстрагона или петрушки (по желанию)  
Соль и перец по вкусу

- Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
- Тщательно очистите картофель и промокните бумажным полотенцем.
- Выложите картофель в корзину аэрофритюрницы. Поставьте корзину в аэрофритюрницу, с помощью таймера выберите время приготовления 25 минут.
- Тем временем мелко нарежьте лук. Салями и красный перец нарежьте на небольшие кусочки. Отварите горошек в течение нескольких минут. Промойте холодной водой, слейте воду.
- Когда прозвучит сигнал таймера, выложите готовый картофель и остудите его. Срежьте верхушку каждого клубня, аккуратно извлеките мякоть и переложите ее в миску.
- Разомните мякоть картофеля со сметаной с помощью вилки. Добавьте салями, перец, горошек и свежую зелень (по желанию). Приправьте солью и перцем. Наполните запеченный картофель приготовленной смесью и сразу же подавайте к столу.

PL

## Pieczone ziemniaki

Przystawka — 6 porcji

Czas przygotowania: 5 minut  
+ 25 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

6 ziemniaków  
1 czerwona cebula lub 2 dymki  
6–8 plasterów salami lub kiełbasy chorizo  
½ czerwonej papryki  
100 g groszku (świeżego lub mrożonego)  
1 łyżka kwaśnej śmietany  
1 łyżka świeżych ziół, np. szczypiorku, estragonu lub pietruszki (opcjonalnie)  
pieprz i sól do smaku

- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 200°C.
- Dokładnie wyszoruj ziemniaki i wysusz je za pomocą ręcznika kuchennego.
- Umieść ziemniaki w koszu urządzenia Airfryer: Wsuń kosz do urządzenia Airfryer i ustaw minutnik na 25 minut.
- W międzyczasie posiekaj drobno cebulę. Pokrój salami i czerwoną paprykę na kawałki wielkości kęsa. Przez kilka minut gotuj groszek. Przepłucz go zimną wodą, odsącz i odstaw na bok.
- Gdy włączy się sygnał dźwiękowy minutnika, a ziemniaki będą miękkie, odstaw je na bok do ostygnięcia. Gdy ziemniaki ostygną, odetnij górę każdego z nich i delikatnie przełóż miękką środek do miski.
- Rozgnieć widelcem miąższ ziemniaków z kwaśną śmietaną. Wymieszaj salami, paprykę, groszek i ewentualne świeże zioła. Dopraw solą i pieprzem. Napelnij ugotowane ziemniaki mieszanką i od razu je podawaj.

EN

## Baked potato

Side dish — 6 portions

5 minutes preparation  
+ 25 Airfryer

6 potatoes  
1 red onion or 2 spring onions  
6-8 slices salami or chorizo  
½ red pepper  
100 g peas (fresh or frozen)  
1 tbsp sour cream  
1 tbsp fresh herbs, like chives, tarragon or parsley (optional)  
pepper & salt to taste

- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Scrub the potato skins thoroughly until clean, then dry them with kitchen paper.
- Place the potatoes in the basket of the Airfryer. Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 25 minutes.
- In the meantime, finely chop the onion. Cut the salami and red pepper into bite-sized pieces. Boil the peas for a few minutes until done. Rinse them under cold water; then drain and set aside.
- When the timer rings and the potatoes are done, set them aside until they are cool enough to handle. Slice the top off each potato. Gently scoop the fluffy insides into a bowl.
- Mash the fluffy potato insides with the sour cream using a fork. Mix in the salami, pepper, peas and the fresh herbs, if using. Season with pepper & salt. Fill the baked potatoes with the mixture and serve immediately.





Airfryer

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Одна порция содержит:          |  |
| 210 кДж/50 ккал                |  |
| 2 г белка                      |  |
| 3 г жира (из них насыщенных    |  |
| жиров — 1 г)                   |  |
| 4 г углеводов                  |  |
| 0 г клетчатки                  |  |
| Każda porcja zawiera:          |  |
| 210 kJ/50 kcal                 |  |
| 2 g białka                     |  |
| 3 g tłuszczów (1 g nasyconych) |  |
| 4 g węglowodanów,              |  |
| 0 g błonnika                   |  |
| Each portion contains:         |  |
| 210 kJ/50kcal                  |  |
| 2 g protein                    |  |
| 3 g fat of which 1g saturated  |  |
| 4 g carbohydrates              |  |
| 0 g fibre                      |  |



(RU)

## Обжаренные треугольники с сыром фета

Закуска – 15 штук

Подготовка — около 20 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 5 минут

5 листов слоеного теста (примерно 200 г, тесто необходимо разморозить)

1 яичный желток

100 г сыра фета

1 веточка зеленого лука

2 ст. ложки мелко порубленной петрушки

Перец

2 ст. ложки оливкового масла

- В миске взбейте яичный желток, добавьте кусочки феты. Мелко нарежьте зеленый лук. В миску добавьте петрушку и зеленый лук, перемешайте, приправьте солью и перцем.
- Каждый лист теста разрежьте вдоль на 3 полоски.
- На край каждой полоски теста выложите 1 ст. ложку смеси с сыром фета. Сложите тесто в форме треугольника так, чтобы начинка была полностью закрыта тестом. То же самое сделайте с оставшимся тестом.
- Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
- количеством масла, положите в корзину аэрофритюрницы. Поставьте корзину в аэрофритюрницу, с помощью таймера выберите время приготовления 5 минут. Выпекайте треугольники до готовности и появления золотистой корочки.
- Подавайте треугольники на большом блюде.

(PL)

## Smażone trójkąty z serem feta

Przystawka – 15 kawalków

Czas przygotowania: 20 minut

+ 5 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

5 płatów ciasta filo (ok. 200 g, rozmrożone)

1 żółtko

100 g sera feta

1 dymka

2 łyżki drobno posiekanej świeżej natki

pietruszki

pieprz

2 łyżki oliwy z oliwek

- Utrzep w misce żółtko i dodaj pokruszoną fetę. Posiekaj drobno dymkę. Dodaj natkę pietruszki i dymkę do zawartości miski i wymieszaj. Dopraw pieprzem do smaku.
- Każdy płat ciasta filo przekrój wzdłuż na trzy paski.
- Nałóż po 1 łyżce mieszanki z serem feta na jednym końcu każdego z pasów ciasta. Załóż koniec ciasta na nadzienie, tworząc na końcu paska trójkąt. Zawijaj trójkąt do czasu, gdy zużyjesz w ten sposób cały pasek ciasta. Nadzienie powinno być zawinięte w trójkącie ciasta. Powtórz opisane czynności dla pozostałych arkuszy ciasta oraz nadzienia.
- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 200°C.
- Posmaruj trójkąty odrobiną oliwy i umieść je w koszu urządzenia Airfryer: Wsuń kosz do urządzenia Airfryer i ustaw minutnik na 5 minut. Piecz trójkąty z serem feta do czasu, gdy włączy się sygnał dźwiękowy minutnika, a ciasto stanie się złocistobrązowe.
- Podawaj trójkąty na półmisku.

(EN)

## Fried feta triangles

Appetizer – 15 pieces

20 minutes preparation

+ 5 minutes Airfryer

5 sheets filo pastry (about 200 g; defrosted)

1 egg yolk

100 g feta

1 spring onion

2 tbsp finely chopped fresh flat-leaf parsley

pepper

2 tbsp olive oil

- In a bowl, whisk the egg yolk and crumble in the feta. Finely slice the spring onion. Add the parsley and spring onion to the bowl and mix. Season with pepper to taste.
- Cut each sheet of filo pastry lengthways into 3 strips.
- Scoop 1 tbsp of the feta mixture on one end of each pastry strip. Fold the end of the pastry over the filling to form a triangle at the end of the pastry strip. Keep folding the triangle over and over until you use up the whole strip. The filling is now wrapped up in a triangle of pastry. Repeat with the remaining filo sheets and filling.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Brush the triangles with a little oil and place them into the Airfryer basket. Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 5 minutes. Bake the feta triangles until the timer rings and they are golden brown.
- Serve the triangles on a platter.



Airfryer

*Одна порция содержит:*

505 кДж/120 ккал

10 г белка

2 г жира (из них насыщенных  
жиров — 1 г)

15 г углеводов

1 г клетчатки

*Każda porcja zawiera:*

505 kJ/120 kcal

10 g białka

2 g tłuszczów (1 g nasyconych)

15 g węglowodanów

1 g błonnika

*Each portion contains:*

505 kJ/120 kcal

10 g protein

2 g fat of which 1 g saturated

15 g carbohydrates

1 g fibre

(RU)

## Хрустящие овощные рулетики

Закуска — 4–6 порций

Подготовка — около 20 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 5 минут

120 г отварной куриной грудки  
1 стебель сельдерея  
30 г моркови  
30 г грибов  
½ ч. ложки мелко нарезанного имбиря  
1 ч. ложка сахара  
1 ч. ложка сухого куриного бульона  
1 яйцо  
1 ч. ложка кукурузного крахмала  
8 листов теста для овощных рулетиков

- Руками разделите куриное мясо на волокна. Сельдерей, морковь и грибы нарежьте на тонкие длинные полоски.
- Куриное мясо выложите в миску, смешайте с сельдереем, морковью и грибами. Добавьте имбирь, сахар и сухой куриный бульон, хорошо перемешайте. Начинка для рулетиков готова.
- Возьмите яйцо, добавьте кукурузный крахмал, смешайте до получения густого соуса.
- На каждый лист теста для овощных рулетиков выложите начинку и закрутите, конец рулета смажьте яичной смесью. Для получения хрустящей корочки смажьте рулетики маслом.
- Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
- Рулетики выложите в корзину аэрофритюрницы, корзину поставьте в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 4 минуты. Подавайте со сладким соусом чили.

(PL)

## Chrupiące smażone sajgonki

Dip – 4–6 porcji

Czas przygotowania: 20 minut  
+ 5 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

120 g gotowanego mięsa z piersi kurczaka  
1 łydga selera naciowego  
30 g marchwi  
30 g pieczarek  
½ łyżeczki drobno posiekanego imbiru  
1 łyżeczka cukru  
1 łyżeczka bulionu z kurczaka w proszku  
1 jajko  
1 łyżeczka mąki kukurydzianej  
8 arkuszy papieru ryżowego do sajgonek

- Porozrywaj ugotowane mięso z piersi kurczaka na kawałki. Pokrój seler, marchew i pieczarki na długie, cienkie paski.
- Umieść kawałki kurczaka w misce i wymieszaj je z selerem, marchwią i pieczarkami. Dodaj imbir, cukier i bulion z kurczaka w proszku i dokładnie wymieszaj. Powstała mieszanka będzie stanowić nadzienie do sajgonek.
- Roztrzep jajko, dodaj mąkę kukurydzianą i wymieszaj, aby sporządzić gęstą pastę. Odstaw na bok.
- Nałóż trochę nadzienia na każdym arkuszu papieru ryżowego, a następnie zawiń arkusz, smarując jego końce mieszką jajeczną. Aby sajgonki były chrupiące, można posmarować je odrobiną oliwy.
- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 200°C.
- Umieść sajgonki w koszu urządzenia Airfryer, a następnie wsuń kosz do urządzenia. Ustaw minutnik na 4 minut. Podawaj sajgonki ze słodkim sosem chili.

(EN)

## Crispy fried spring rolls

Appetizer – 4 to 6 portions

20 minutes preparation  
+ 5 minutes Airfryer

120 g cooked chicken breast  
1 celery stalk  
30 g carrot  
30 g mushrooms  
½ tsp finely chopped ginger  
1 tsp sugar  
1 tsp chicken stock powder  
1 egg  
1 tsp corn starch  
8 spring roll wrappers

- Tear the cooked chicken breasts into shreds. Slice the celery, carrot and mushroom into long thin strips.
- Place the shredded chicken into a bowl and mix with the celery, carrot and mushroom. Add the ginger, sugar and chicken stock powder and stir evenly to make the spring roll filling.
- Whisk the egg, then add the corn starch and mix to create a thick paste. Set aside.
- Place some filling onto each spring roll wrapper and roll it up, then seal the ends with the egg mixture. For a crispy result, lightly brush the spring rolls with oil.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Place the rolls into the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 4 minutes. Serve with sweet chilli sauce.





Airfryer

*Одна порция содержит:*

190 кДж/45 ккал  
2 г белка  
3 г жира (из них насыщенных  
жиров — 1 г)  
2 г углеводов  
0 г клетчатки

*Każda porcja zawiera:*

190 kJ/45 kcal  
2 g białka  
3 g tłuszczów (1 g nasyconych)  
2 g węglowodanów  
0 g błonnika

*Each portion contains:*

190kJ/45kcal  
2 g protein  
3 g fat of which 1g saturated  
2 g carbohydrates  
0 g fibre

(RU)

## Мини-сосиски в тесте

Закуска — примерно 20 порций  
Подготовка — 10 минут + время приготовления  
в аэрофритюрнице — 10 минут

1 пачка маленьких сосисок (примерно 20 штук; масса сухого вещества — 220 г)  
100 г слоеного сдобного теста  
1 ст. ложка горчицы + немного горчицы для соуса к готовому блюду

- Слейте жидкость с сосисок, выложите сосиски на бумажное полотенце.
- Нарежьте тесто на полоски размером 5 x 1,5 см и промажьте их тонким слоем горчицы.
- Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
- Заверните сосиску в тесто по спирали. Сосиски выложите в корзину аэрофритюрницы, корзину поставьте в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 10 минут. Выпекайте сосиски в тесте до готовности и золотистой корочки.
- Подавайте сосиски на большом блюде с горчицей (в небольшой розетке).

(PL)

## Mini frankfurterki w cieście

Przystawka — ok. 20 porcji  
Czas przygotowania: 10 minut  
+ 10 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

1 puszka mini frankfurterek (waga po odsączeniu: 220 g, ok. 20 frankfurterek)  
100 g ciasta francuskiego  
1 łyżeczka gładkiej musztardy + dodatkowa ilość do podania

- Dokładnie odsącz kielbaski na papierowym ręczniku.
- Podziel ciasto francuskie na paski o rozmiarze 5 x 1,5 cm i posmaruj je cienką warstwą musztardy.
- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 200°C.
- Zawień każdą kielbaskę w pasek ciasta tak, aby powstała spirala. Umieść je w koszu urządzenia Airfryer i wsuń kosz do urządzenia. Ustaw minutnik na 10 minut. Piecz kielbaski w cieście, dopóki nie włączy się sygnał dźwiękowy minutnika, a ciasto nie nabierze złocistobrazowego koloru.
- Podawaj kielbaski na półmisku. Smakują wyjątkowo dobrze z musztardą.

(EN)

## Mini Frankfurters wrapped in pastry

Appetizer — approx. 20 portions  
10 minutes preparation  
+ 10 minutes Airfryer

1 tin mini Frankfurters (about 20; drained weight 220 g)  
100 g puff pastry  
1 tbsp smooth mustard + extra to serve

- Thoroughly drain the sausages and dry them on a layer of kitchen paper.
- Cut the puff pastry into strips measuring 5 x 1.5 cm. Spread the strips with a thin layer of mustard.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Wrap each sausage in a spiral of pastry. Put them into the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 10 minutes. Bake the sausages in pastry until the timer rings and they are golden brown.
- Serve the sausages on a platter accompanied by a small dish of mustard.





Airfryer

|                                 |
|---------------------------------|
| <i>Krokety с картофелем:</i>    |
| 985kj/235kcal                   |
| 9g protein                      |
| 10g fat of which 4g saturated   |
| 27g carbohydrates               |
| 3g fibre                        |
| <i>Krokiety ziemniaczane:</i>   |
| 985 kJ/235 kcal                 |
| 9 g białka                      |
| 10 g tłuszczów (4 g nasyconych) |
| 27 g węglowodanów               |
| 3 g błonnika                    |
| <i>Potato croquettes:</i>       |
| 985kj/235kcal                   |
| 9 g protein                     |
| 10 g fat of which 4g saturated  |
| 27 g carbohydrates              |
| 3 g fibre                       |
| <i>Krokety с лососем:</i>       |
| 380kj/90kcal                    |
| 7g protein                      |
| 51g fat of which 1g saturated   |
| 4g carbohydrates                |
| 0g fibre                        |
| <i>Krokiety łososiowe:</i>      |
| 380 kJ/90 kcal                  |
| 7 g białka                      |
| 51 g tłuszczów (1 g nasyconych) |
| 4 g węglowodanów                |
| 0 g błonnika                    |
| <i>Salmon croquettes:</i>       |
| 380kj/90kcal                    |
| 7 g protein                     |
| 51 g fat of which 1g saturated  |
| 4 g carbohydrates               |
| 0 g fibre                       |



(RU)

## Крокеты с картофелем или лососем

Закуска — 8 порций

Подготовка — около 15 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 8 минут

### Картофельная начинка:

50 г тертого сыра пармезан

300 г картофельного пюре

1 яичный желток

2 ст. ложки муки

2 ст. ложки мелко порубленного шнитт-лука

Мускатный орех по вкусу

Соль и перец по вкусу

### Начинка из лосося:

Консервированный лосось, 200 г (жидкость необходимо слить)

1 слегка взбитое яйцо

1 ст. ложка мелко нарезанного свежего укропа

2 ст. ложки мелко нарезанного шнитт-лука

Свежемолотый перец

### Панировка:

2 ст. ложки растительного масла

50 г панировочных сухарей

- Смешайте все ингредиенты для картофельной начинки.
- Приготовление обсыпки: смешайте масло с панировочными сухарями и перемешивайте до тех пор, пока масса не станет рассыпчатой.
- 1 ст. ложку картофельной начинки обваляйте в панировочных сухарях. Положите в корзину аэрофритюрницы. Сделайте то же самое с остальной начинкой.
- Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
- Поставьте корзину в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 8 минуты, обжаривайте картофельные крокеты до готовности и золотистой корочки.

(PL)

## Krokiety ziemniaczane lub krokiety łososiowe

Przekąska — 8 porcji

Czas przygotowania: 15 minut  
+ 8 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

### Nadzienie z ziemniaków:

50 g tartego sera parmezan

300 g purée ziemniaczanego

1 żółtko

2 łyżki mąki

2 łyżki drobno posiekanego świeżego

szczypiorku

gałka muszkatołowa do smaku

pieprz i sól do smaku

### Nadzienie z łososia:

Puszka odsączonego łososia (200 g)

1 lekko ubite jajko

1 łyżka drobno posiekanego świeżego koperku

2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku

Świeżo zmielony pieprz

### Panierka z bułki tartej:

2 łyżki oleju roślinnego

50 g bułki tartej

- Wymieszaj wszystkie składniki nadzienia z ziemniaków.
- Aby otrzymać panierkę, wymieszaj olej z bułką tartą. Kontynuuj mieszanie do momentu, kiedy mieszanina stanie się luźna i krucha.
- Dokładnie obtocz 1 łyżkę nadzienia z ziemniaków w bułce tartej, a następnie umieść ją w koszu urządzenia Airfryer. Powtarzaj czynności do czasu, aż zużyjesz całe nadzienie.
- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 200°C.
- Wsuń kosz do urządzenia Airfryer. Ustaw zegar na 8 minuty i smaż krokiety ziemniaczane do momentu, kiedy włączy się sygnał dźwiękowy minutnika, a krokiety uzyskają złocisty kolor i staną się chrupiące.

(EN)

## Potato croquettes or salmon croquettes

Snack — 8 portions

15 minutes preparation  
+ 8 minutes Airfryer

### Potato filling:

50 g grated parmesan cheese

300 g mashed potato

1 egg yolk

2 tbsp flour

2 tbsp finely chopped fresh chives

nutmeg to taste

pepper & salt to taste

### Salmon filling:

red salmon, tin, 200 g, drained

1 egg, lightly beaten

1 tbsp fresh dill, finely chopped

2 tbsp chives, finely chopped

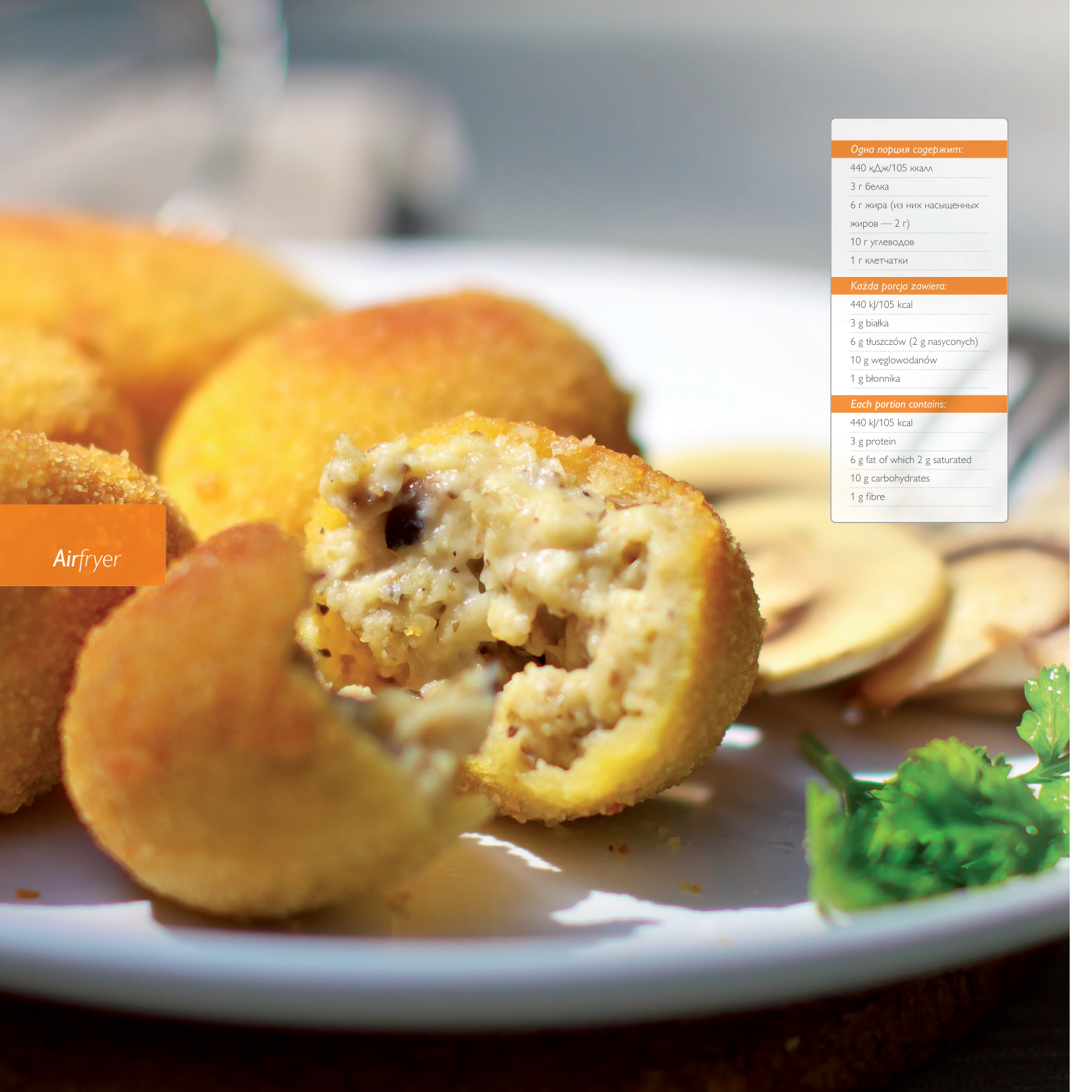
freshly ground pepper

### Breadcrumb coating:

2 tbsp vegetable oil

50 g breadcrumbs

- Mix all of the ingredients for the potato filling together.
- For the breadcrumb coating, mix the oil and the breadcrumbs together. Keep stirring until the mixture becomes loose and crumbly again.
- Roll 1 tbsp of potato filling in the breadcrumbs until it is completely coated and place it in the Airfryer basket. Repeat until all the filling is used up.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 8 minutes and fry the potato croquettes until the timer rings and they are crispy and brown.



Airfryer

*Одна порция содержит:*

440 кДж/105 ккал

3 г белка

6 г жира (из них насыщенных  
жиров — 2 г)

10 г углеводов

1 г клетчатки

*Każda porcja zawiera:*

440 kJ/105 kcal

3 g białka

6 g tłuszczów (2 g nasyconych)

10 g węglowodanów

1 g błonnika

*Each portion contains:*

440 kJ/105 kcal

3 g protein

6 g fat of which 2 g saturated

10 g carbohydrates

1 g fibre

(RU)

## Крокеты с грибами или мясом

Закуска — 8 порций

Подготовка — 15 минут (+ время на охлаждение) + время приготовления в аэрофритюрнице — 8 минут

### Начинка\*:

1/4 луковицы  
100 г грибов  
20 г сливочного масла  
1½ ст. ложки с горкой муки  
500 мл молока  
Соль  
Молотый мускатный орех

### Панировка:

2 ст. ложки растительного масла  
50 г панировочных сухарей

- Мелко нарежьте лук и грибы. В сотейнике растопите сливочное масло, обжарьте лук и грибы, добавьте муку, хорошо перемешайте. Подогрейте молоко и постепенно влейте в грибную смесь. Помешивайте до загустения. Приправьте солью и мускатным орехом по вкусу. Остудите, поставьте на 2 часа в холодильник.
- Приготовление панировки: смешайте масло с панировочными сухарями и перемешивайте до тех пор, пока масса не станет рассыпчатой.
- 1 ст. ложку грибной начинки обваляйте в панировочных сухарях. Положите в корзину аэрофритюрницы.
- Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
- Поставьте корзину в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 8 минут, обжаривайте крокеты до готовности и золотистой корочки.

### \* Совет

Для приготовления мясных крокетов вместо грибов возьмите 100 г мелко нарезанной телятины или говядины (ребра, ножка).

(PL)

## Krokiety pieczarkowe lub krokiety mięsne

Przekąska — 8 porcji

Całkowity czas przygotowania: 15 minut (+ czas chłodzenia) + 8 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

### Nadzienienie\*:

1/4 cebuli  
100 g pieczarek  
20 g masła  
1½ czubatej łyżki mąki  
500 ml mleka  
sól  
mielona gałka muszkatołowa

### Panierka z bułki tartej:

2 łyżki oleju roślinnego  
50 g bułki tartej

- Drobnio posiekaj cebulę i pieczarki. Rozpuść masło w rondlu i podsmaż cebulę i pieczarki. Dodaj mąkę i dobrze wymieszaj. Podgrzej mleko, a następnie zacznij je powoli dodawać do mieszanki w rondlu. Mieszaj do czasu, gdy masa zgęstnieje. Dopraw do smaku solą i gałką muszkatołową. Pozostaw do ostygnięcia, a następnie wstaw na 2 godziny do lodówki.
- Aby otrzymać panierkę, wymieszaj olej z bułką tartą. Kontynuuj mieszanie do momentu, kiedy mieszanka stanie się luźna i krucha.
- Dokładnie obtocz 1 łyżkę nadzienia w bułce tartej, a następnie umieść ją w koszu urządzenia Airfryer.
- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 200°C.
- Wsuń kosz do urządzenia Airfryer. Ustaw zegar na 8 minut i smaż krokiety do momentu, kiedy włączy się sygnał dźwiękowy minutnika, a krokiety uzyskają złocisty kolor i staną się chrupiące.

### \* Wskazówka:

aby przyrządzić krokiety mięsne, zastąp pieczarki 100 g drobną pokrojonej cielęciny lub wołowiny (żeberko, udziec).

(EN)

## Mushroom croquettes or meat croquettes

Snack — 8 portions

15 minutes preparation (+ cooling time)  
+ 8 minutes Airfryer

### Filling\*:

1/4 onion  
100 g mushrooms  
20 g butter  
1½ heaped tbsp flour  
500 ml milk  
salt  
ground nutmeg

### Breadcrumb coating:

2 tbsp vegetable oil  
50 g breadcrumbs

- Finely chop the onion and the mushrooms. Melt the butter in a saucepan and fry the onion and mushrooms. Add the flour and stir well. Warm up the milk and add it, little by little, to the mushroom mixture in the saucepan. Keep stirring until the mixture thickens. Season with salt and nutmeg to taste. Leave to cool and set for 2 hours in the refrigerator.
- For the breadcrumb coating, mix the oil and the breadcrumbs together. Keep stirring until the mixture becomes loose and crumbly again.
- Roll 1 tbsp of filling in the breadcrumbs until it is completely coated and place it in the Airfryer basket. Repeat until all the filling is used up.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 8 minutes and fry the croquettes until the timer rings and they are crispy and brown.

### \* Tip:

To make meat croquettes instead, replace the mushrooms with 100 g finely chopped veal or beef (rib, knuckle).





Airfryer

*Одна порция содержит:*

925 кДж/220 ккал

26 г белка

8 г жира (из них насыщенных  
жиров — 5 г)

11 г углеводов

3 г клетчатки

*Każda porcja zawiera:*

925 kJ/220 kcal

26 g białka

8 g tłuszczów (5 g nasyconych)

11 g węglowodanów

3 g błonnika

*Each portion contains:*

925kJ/220kcal

26 g protein

8 g fat of which 5g saturated

11 g carbohydrates

3 g fibre

RU

## Рыбные шарики по-тайски с соусом сальса из манго

Закуска — 4–6 порций

Подготовка — около 20 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 14 минут

750 г филе белой рыбы  
1 яйцо  
1 ч. ложка соли  
цедра и сок 1 лайма  
4 ст. ложки мелко порубленного свежего кориандра или петрушки  
2 ч. ложки пасты чили  
1 веточка мелко порубленного зеленого лука  
50 г кокосовой стружки  
1 большой свежий плод манго

**Дополнительно:** кухонный комбайн

- Измельчите рыбу в кухонном комбайне. Добавьте яйцо, соль, половину цедры и сока лайма, 1½ ч. ложки пасты чили и измельчите в импульсном режиме. Добавьте 3 ст. ложки свежей зелени, зеленый лук и 2 ст. ложки кокосовой стружки, перемешайте.
- Оставшуюся кокосовую стружку выложите в суповую тарелку. Рыбный фарш разделите на 18 порций, сформируйте шарики и слегка прижмите, обваляйте в кокосовой стружке.
- Нагрейте аэрофритюрницу до 180 °C.
- 9 рыбных шариков выложите в корзину аэрофритюрницы, корзину поставьте в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 7 минут, обжаривайте шарики до готовности и появления золотистой корочки. Оставшиеся шарики обжарьте аналогичным способом.
- Очистите и нарежьте манго тонкими ломтиками. Смешайте с оставшейся пастой чили, кориандром, лаймовым соком и цедрой, приготовьте соус сальса. Подавайте рыбные шарики с соусом сальса.

### Совет:

Отличным дополнением станет гарнир из риса и обжаренной капусты бок чой.

PL

## Smażone tajskie ciasteczka rybne z sosem salsa z mango

Dip – 4–6 porcji

Czas przygotowania: 20 minut  
+ 14 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

750 g filetu z ryby  
1 jajko  
1 łyżeczka soli  
skórka i sok z 1 limonki  
4 łyżki drobno posiekanej świeżej kolendry lub natki pietruszki  
2 łyżeczki czerwonej pasty chili  
1 drobno posiekana dymka  
50 g wiórków kokosowych  
1 duże dojrzałe mango

**Dodatkowo:** robot kuchenny

- Zmiel rybę w robocie kuchennym. Dodaj jajko, sól, połowę soku i skórki z limonki oraz 1½ łyżeczki czerwonej pasty z chili, a następnie użyj ustawienia pulsacyjnego. Dodaj 3 łyżki świeżych ziół, dymkę, 2 łyżki wiórków kokosowych i ponownie wymieszaj.
- Wsyp resztę wiórków do głębokiego talerza. Podziel masę rybną na 18 porcji, uformuj okrągłe ciasteczka, nieco je spłaszcz, a następnie obtocz wiórkami kokosowymi.
- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 180°C.
- Włóż 9 ciasteczek rybnych do kosza i wsuń kosz do urządzenia Airfryer. Ustaw minutnik na 7 minut i smaż ciasteczka do momentu, kiedy uzyskają złocisty kolor i włączy się sygnał dźwiękowy minutnika. Usmaż pozostałe ciasteczka rybne w ten sam sposób.
- Obierz i pokrój mango w drobną kostkę. Wymieszaj je z resztą czerwonej pasty z chili, kolendry, soku i skórki z limonki tak, aby powstał sos salsa. Podawaj ciasteczka rybne z salsą.

### Wskazówka:

Ciasteczka doskonale komponują się z ryżem i smażoną kapustą bok choy.

EN

## Fried Thai fish cakes with mango salsa

Snack – 4 to 6 portions

20 minutes preparation  
+ 14 minutes Airfryer

750 g white fish fillet  
1 egg  
1 tsp salt  
zest and juice of 1 lime  
4 tbsp finely chopped fresh coriander or flat-leaf parsley  
2 tsp red chilli paste  
1 finely chopped spring onion  
50 g desiccated coconut  
1 large ripe mango

**Extra:** Food processor

- Puree the fish in the food processor. Add the egg, salt, half of the lime zest and juice, and 1½ tsp of the red chilli paste and pulse. Now add 3 tbsp of the fresh herbs, the spring onion and 2 tbsp of the coconut and mix again.
- Scatter the remaining coconut onto a soup plate. Divide the fish mixture into 18 portions, shape them into rounds and flatten them a little. Coat with the coconut.
- Preheat the Airfryer to 180°C.
- Place 9 fish cakes into the basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 7 minutes and fry the fish cakes until the timer rings and they are golden brown and cooked. Fry the remaining fish cakes in the same way.
- Peel and finely dice the mango. Mix with the remaining red chilli paste, coriander and lime juice and zest to make a salsa. Serve the fish cakes with the salsa on the side.

### Tip:

Lovely served with pandan rice and stir-fried bok choy.



Airfryer

*Одна порция содержит:*

715 кДж/170 ккал  
12 г белка  
13 г жира (из них насыщенных  
жиров — 1 г)  
1 г углеводов  
0 г клетчатки

*Każda porcja zawiera:*

715 kJ/170 kcal  
12 g białka  
13 g tłuszczów (1 g nasyconych)  
1 g węglowodanów  
0 g błonnika

*Each portion contains:*

715 kJ/170 kcal  
12 g protein  
13 g fat of which 1 g saturated  
1 g carbohydrates  
0 g fibre



(RU)

## Обжаренные креветки с коктейльным соусом

Закуска — 4 порции

Подготовка — около 10 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 6–8 минут

- 1 ч. ложка хлопьев чили
- 1 ч. ложка порошка чили
- ½ ч. ложки морской соли
- ½ ч. ложки свежемолотого черного перца
- 8–12 свежих королевских креветок

### Коктейльный соус:

- 3 ст. ложки майонеза
- 1 ст. ложка кетчупа
- 1 ст. ложка яблочного или винного уксуса

- Нагрейте аэрофритюрницу до 180 °C.
- Специи смешайте в миске. Добавьте креветки и перемешайте, чтобы креветки были полностью покрыты специями.
- Креветки выложите в корзину аэрофритюрницы. Корзину поставьте в аэрофритюрницу, с помощью таймера выставите время приготовления 6–8 минут, в зависимости от размера креветок.
- В миске смешайте ингредиенты для соуса. Подавайте креветки горячими с коктейльным соусом.

(PL)

## Smażone ostre krewetki z sosem koktajlowym

Przystawka — 4 porcje

Czas przygotowania: 10 minut  
+ 6–8 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

- 1 łyżeczka płatków chili
- 1 łyżeczka chili w proszku
- ½ łyżeczki soli morskiej
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 8–12 świeżych krewetek królewskich

### Sos koktajlowy:

- 3 łyżki majonezu
- 1 łyżka keczupu
- 1 łyżka cydru lub octu winnego

- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 180°C.
- Wymieszaj przyprawy w misce. Dodaj krewetki i wymieszaj tak, aby krewetki pokryły się przyprawami.
- Umieść pikantne krewetki w koszu urządzenia Airfryer, a następnie wsuń kosz do urządzenia. Ustaw minutnik na 6–8 minut w zależności od wielkości krewetek.
- Wymieszaj składniki sosu w misce. Podawaj pikantne krewetki z sosem koktajlowym.

(EN)

## Fried hot prawns with cocktail sauce

Appetizer — 4 portions

10 minutes preparation  
+ 6 to 8 minutes Airfryer

- 1 tsp chilli flakes
- 1 tsp chilli powder
- ½ tsp sea salt
- ½ tsp freshly ground black pepper
- 8-12 fresh king prawns

### Cocktail sauce:

- 3 tbsps mayonnaise
- 1 tbsps ketchup
- 1 tbsps cider or wine vinegar

- Preheat the Airfryer to 180°C.
- Mix the spices in a bowl. Add the prawns and toss to coat them in the spices.
- Place the spicy prawns into the Airfryer basket. Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 6 to 8 minutes, depending on size of the prawns.
- Mix the sauce ingredients in a bowl. Serve the hot prawns with the cocktail sauce.





Airfryer

Одна порция содержит:

3295 кДж/785 ккал  
41 г белка  
68 г жира (из них насыщенных  
жиров — 8 г)  
2 г углеводов  
0 г клетчатки

Każda porcja zawiera:

3295 kJ/785 kcal  
41 g białka  
68 g tłuszczów (8 g nasyconych)  
2 g węglowodanów  
0 g błonnika

Each portion contains:

3295 kJ/785 kcal  
41 g protein  
68 g fat of which 8 g saturated  
2 g carbohydrates  
0 g fibre



(RU)

## Запеченное рыбное филе с соусом песто

Часть основного блюда — 3 порции  
Подготовка — около 10 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 8 минут

3 филе белой рыбы (200 г каждое)  
1 ст. ложка оливкового масла  
Соль и перец

### Соус песто:

1 пучок свежего базилика (15 г)  
2 зубчика чеснока  
2 ст. ложки кедровых орехов  
1 ст. ложка тертого сыра Пармезан  
250 мл оливкового масла первого отжима

- Нагрейте аэрофритюрницу до 180 °C.
- Смажьте филе рыбы маслом, приправьте солью и перцем. Выложите в корзину аэрофритюрницы, корзину поставьте в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 8 минут.
- Листья базилика смешайте с чесноком, кедровыми орехами, сыром пармезан и оливковым маслом, выложите смесь в кухонный комбайн или ступку. Смешайте в импульсном режиме или измельчите в ступке до консистенции соуса. Приправьте солью по вкусу.
- Выложите рыбное филе на блюдо и сбрызните соусом песто.

### Совет:

Другой вариант приготовления: обмажьте филе соусом песто и посыпьте панировочными сухарями, а затем запеките в аэрофритюрнице.

(PL)

## Grillowany filet z ryby z sosem pesto

Element dania głównego – 3 porcje  
Czas przygotowania: 10 minut  
+ 8 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

3 filety z białej ryby (200 g każdy)  
1 łyżka oliwy z oliwek  
pieprz i sól

### Sos pesto:

1 pęczek świeżej bazylii (15 g)  
2 ząbki czosnku  
2 łyżki orzeszków piniowych  
1 łyżka tartego parmezanu  
250 ml oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 180°C.
- Posmaruj filety rybne oliwą i dopraw pieprzem i solą. Umieść filety w koszu urządzenia Airfryer i wsuń kosz do urządzenia. Ustaw minutnik na 8 minut.
- Oderwij listki bazylii i umieść je wraz z czosnkiem, orzeszkami piniowymi, parmezanem i oliwą w robocie kuchennym lub rozgnieć je w moździerzu. Użyj ustawienia pulsacyjnego lub zmiel mieszankę tak, aby uzyskać sos. Dodaj nieco soli do smaku.
- Umieść filety rybne na półmisku i podawaj je skropione sosem pesto.

### Wskazówka:

Dla urozmaicenia dania przed jego przyrządzeniem w urządzeniu można pokryć rybę sosem pesto i obtoczyć w panierce z bułki tartej.

(EN)

## Grilled fish fillet with pesto sauce

Part of main course – 3 portions  
10 minutes preparation  
+ 8 minutes Airfryer

3 white fish fillets (200 g each)  
1 tbsp olive oil  
pepper & salt

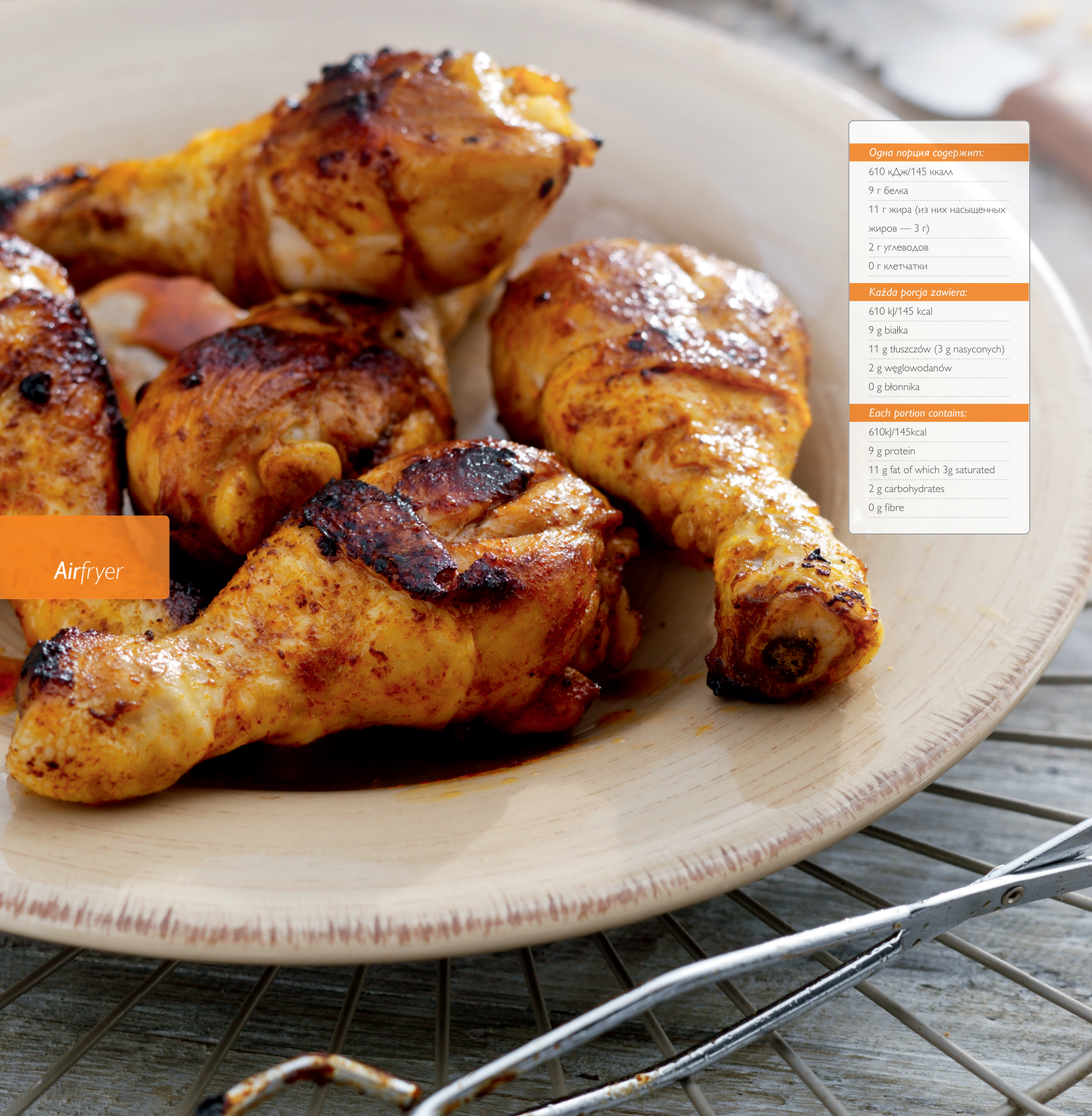
### Pesto sauce:

1 bunch fresh basil (15 g)  
2 garlic cloves  
2 tbsp pinenuts  
1 tbsp grated parmesan cheese  
250 ml extra virgin olive oil

- Preheat the Airfryer to 180°C.
- Brush the fish fillets with the oil and season with pepper & salt. Place in the cooking basket of the Airfryer and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 8 minutes.
- Pick the basil leaves and place them with the garlic, pinenuts, parmesan cheese and olive oil in a food processor or pestle and mortar. Pulse or grind the mixture until it turns into a sauce. Add some salt to taste.
- Place the fish fillets on a serving plate and serve them drizzled with the pesto sauce.

### Tip:

To vary, you can cover the fish in pesto sauce and cover with breadcrumbs before cooking it in the Airfryer.



Airfryer

|                                           |  |
|-------------------------------------------|--|
| Одна порция содержит:                     |  |
| 610 кДж/145 ккал                          |  |
| 9 г белка                                 |  |
| 11 г жира (из них насыщенных жиров — 3 г) |  |
| 2 г углеводов                             |  |
| 0 г клетчатки                             |  |
| Každá porcja zawiera:                     |  |
| 610 kJ/145 kcal                           |  |
| 9 g białka                                |  |
| 11 g tłuszczów (3 g nasyconych)           |  |
| 2 g węglowodanów                          |  |
| 0 g błonnika                              |  |
| Each portion contains:                    |  |
| 610kJ/145kcal                             |  |
| 9 g protein                               |  |
| 11 g fat of which 3g saturated            |  |
| 2 g carbohydrates                         |  |
| 0 g fibre                                 |  |



(RU)

## Острые жареные куриные ножки

Закуска или часть основного блюда — 6 порций  
Подготовка — около 5 минут (+ маринование 20 минут) + время приготовления в аэрофритюрнице — 20 минут

- 1 зубчик чеснока
- ½ ст. ложки горчицы
- 2 ч. ложки коричневого сахара
- 1 ч. ложка порошка чили
- 1 ст. ложка оливкового масла
- Соль и перец
- 6 куриных ножек

- Маринад: пропустите чеснок через чесночный пресс, смешайте в большой миске с горчицей, сахаром, порошком чили и оливковым маслом. Приправьте солью и перцем.
- Натрите ножки маринадом и дайте постоять в течение 20 минут.
- Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
- Выложите куриные ножки в корзину аэрофритюрницы, поставьте корзину в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 10 минут. Обжаривайте ножки до готовности и появления золотистой корочки.
- Установите температуру 150 °C, с помощью таймера выберите время приготовления 10 минут, обжаривайте куриные ножки до готовности.

### Совет:

На следующей странице можно выбрать один из оригинальных рецептов маринада.

(PL)

## Pikantne udka kurczaka

Przekąska lub element dania głównego – 6 porcji  
Czas przygotowania: 5 minut + 20 minut namaczania + 20 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

- 1 ząbek czosnku
- ½ łyżki musztardy
- 2 łyżeczki brązowego cukru
- 1 łyżeczka chili w proszku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- pieprz i sól
- 6 patek kurczaka

- Zmiażdż czosnek i wymieszaj w go misce wystarczająco dużej, aby pomieścić całego kurczaka, z musztardą, cukrem, chili w proszku i oliwą. Dopraw pieprzem i solą.
- Obtocz dokładnie wszystkie udka w marynacie i pozostaw na 20 minut.
- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 200°C.
- Włóż udka do kosza i wsuń kosz do urządzenia Airfryer. Ustaw zegar na 10 minut. Piecz udka do momentu, kiedy uzyskają brązowy kolor; a minutnik wyemituje sygnał dźwiękowy.
- Obniż temperaturę do 150°C i ustaw minutnik na kolejnych 10 minut do czasu aż udka będą całkowicie upieczone.

### Wskazówka:

Warto wypróbować jedną z marynat, które zostały wymienione na kolejnej stronie.

(EN)

## Spicy fried drumsticks

Snack or part of main dish – 6 portions  
5 minutes preparation (+ 20 minutes marinating) + 20 minutes Airfryer

- 1 garlic clove
- ½ tbsp mustard
- 2 tsp brown sugar
- 1 tsp chilli powder
- 1 tbsp olive oil
- pepper & salt
- 6 chicken drumsticks

- Crush the garlic and mix it in a bowl, large enough to hold all the chicken, with the mustard, sugar, chilli powder and olive oil. Season with pepper & salt.
- Rub the drumsticks all over with the marinade and leave to marinate for 20 minutes.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Put the drumsticks into the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 10 minutes. Roast the drumsticks until the timer rings and they are brown.
- Adjust the temperature to 150°C and set the timer for another 10 minutes until the drumsticks are cooked through.

### Tip:

Why not try one of the marinade variations on the next page?



(RU)

6–8 порций

20 г свежего имбиря  
2 ч. ложки соевого соуса  
2 зубчика чеснока  
2 ст. ложки кунжутного масла  
1 ст. ложка рисового уксуса  
1 ч. ложка кукурузного крахмала

Очистите и натрите на терке имбирь, смешайте с остальными ингредиентами. Используйте смесь в качестве маринада.

(PL)

Na 6–8 porcji

20 g świeżego imbiru  
2 łyżeczki sosu sojowego  
2 ząbki czosnku  
2 łyżki oleju sezamowego  
1 łyżka stołowa octu ryżowego  
1 łyżeczka mąki kukurydzianej

Obierz i zetrzyj imbir; a następnie wymieszaj go z innymi składnikami. Używaj do marynowania potraw.

(EN)

For 6 to 8 portions

20 g fresh ginger  
2 tsp soy sauce  
2 garlic cloves  
2 tbsp sesame oil  
1 tbsp (rice) vinegar  
1 tsp corn starch

Peel and grate the ginger; then mix it with all the other ingredients. Use to marinate.

## Соевый маринад с имбирем Marynata z imbirem i soją Ginger and soy marinade



## Marinade variations

Рецепты маринада - Inne wersje marynaty



(RU)

6–8 порций

2 зубчика чеснока  
2 ст. ложки специй гарам масала  
2 ст. ложки смеси специй для тандури  
Сок 1 лайма  
200 мл йогурта  
3 ст. ложки растительного масла  
½ ч. ложки соли

С помощью чесночного пресса измельчите чеснок, смешайте с другими ингредиентами. Используйте смесь в качестве маринада.

(PL)

Na 6–8 porcji

2 ząbki czosnku  
2 łyżki przyprawy garam masala  
2 łyżki przyprawy tandoori  
sok z 1 limonki  
200 ml jogurtu  
3 łyżki oleju roślinnego  
½ łyżeczki soli

Zmiażdż czosnek i wymieszaj go z innymi składnikami. Używaj do marynowania potraw.

(EN)

For 6 to 8 portions

2 garlic cloves  
2 tbsp garam masala  
2 tbsp tandoori spices  
juice of 1 lime  
200 ml yoghurt  
3 tbsp vegetable oil  
½ tsp salt

Crush the garlic and mix it with all the other ingredients. Use to marinate.

## Маринад тандури Marynata tandoori Tandoori marinade

Airfryer





(RU)

6–8 порций

2 ст. ложки сахара  
2 ст. ложки кетчупа  
2 ст. ложки рисового или белого уксуса  
1 ст. ложка соевого соуса  
1 ч. ложка чесночного порошка  
2 ч. ложки кукурузного крахмала

Смешайте все ингредиенты. Используйте смесь в качестве маринада.

(PL)

Na 6–8 porcji

2 łyżki cukru  
2 łyżki keczupu  
2 łyżki (winnego lub białego) octu  
1 łyżka sosu sojowego  
1 łyżeczka czosnku w proszku  
2 łyżeczki mąki kukurydzianej

Wymieszaj wszystkie składniki. Używaj do marynowania potraw.

(EN)

For 6 to 8 portions

2 tbsp sugar  
2 tbsp ketchup  
2 tbsp (rice or white) vinegar  
1 tbsp soy sauce  
1 tsp garlic powder  
2 tsp cornstarch

Mix all the ingredients together. Use to marinate.

## Кисло-сладкий маринад Słodko-kwaśna marynata Sweet and sour marinade



(RU)

6–8 порций

½ ст. ложки морской соли  
½ ч. ложки порошка чили  
½ ч. ложки паприки  
1 ч. ложка молотого тмина  
1 ст. ложка жгучего перца  
1 ст. ложка сушеного тимьяна  
1 ст. ложка сушеного орегано  
1 ст. ложка измельченного кориандра  
½ ч. ложки белого молотого перца  
1 ст. ложка свежемолотого черного перца  
Измельченный чеснок по вкусу (по желанию)

Смешайте все ингредиенты. Используйте смесь в качестве маринада.

(PL)

Na 6–8 porcji

½ łyżki soli morskiej  
½ łyżeczki chili w proszku  
½ łyżeczki papryki w proszku  
1 łyżeczka mielonego kminku  
1 łyżka pieprzu cayenne  
1 łyżka suszonego tymianku  
1 łyżka suszonego oregano  
1 łyżka zmielonej kolendry  
½ łyżeczki zmielonego białego pieprzu  
1 łyżka stołowa świeżo zmielonego czarnego pieprzu zmiażdżony czosnek do smaku (opcjonalnie)

Wymieszaj wszystkie składniki. Używaj do marynowania potraw.

(EN)

For 6 to 8 portions

½ tbsp sea salt  
½ tsp chilli powder  
½ tsp paprika  
1 tsp ground cumin  
1 tbsp cayenne pepper  
1 tbsp dried thyme  
1 tbsp dried oregano  
1 tbsp ground coriander  
½ tsp ground white pepper  
1 tbsp freshly ground black pepper  
crushed garlic to taste (optional)

Mix all the ingredients together. Use to marinate.

## Каджунский маринад Marynata cajun Cajun rub





Airfryer

|                                           |  |
|-------------------------------------------|--|
| Одна порция содержит:                     |  |
| 1155 кДж/275 ккал                         |  |
| 20 г белка                                |  |
| 16 г жира (из них насыщенных жиров — 7 г) |  |
| 13 г углеводов                            |  |
| 2 г клетчатки                             |  |
| Każda porcja zawiera:                     |  |
| 1155 kJ/275 kcal                          |  |
| 20 g białka                               |  |
| 16 g tłuszczów (7 g nasyconych)           |  |
| 13 g węglowodanów                         |  |
| 2 g błonnika                              |  |
| Each portion contains:                    |  |
| 1155 kJ/275 kcal                          |  |
| 20 g protein                              |  |
| 16 g fat of which 7 g saturated           |  |
| 13 g carbohydrates                        |  |
| 2 g fibre                                 |  |



(RU)

## Жареные фрикадельки в томатном соусе

Закуска или часть основного блюда — 3–4 порции  
Подготовка — около 10 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 8 минут

1 небольшая луковица  
300 г говяжьего фарша  
1 ст. ложка порубленной свежей петрушки  
½ ст. ложки порубленных свежих листьев тимьяна  
1 яйцо  
3 ст. ложки панировочных сухарей  
Соль и перец по вкусу

**Дополнительно:** 200 мл вашего любимого томатного соуса

- Мелко нарежьте лук. Все ингредиенты положите в миску и хорошо перемешайте. Сформируйте 10–12 фрикаделек.
- Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
- Фрикадельки выложите в корзину аэрофритюрницы, корзину поставьте в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 7 минут.
- Переложите фрикадельки в форму для выпечки, добавьте томатный соус, поставьте форму в корзину аэрофритюрницы. Корзину поставьте в аэрофритюрницу. Выберите температуру 160 °C, подогрейте фрикадельки в течение 5 минут.

### Совет:

Если фрикадельки используются в качестве закуски, их можно подавать без томатного соуса.

(PL)

## Smażone klopsiki w sosie pomidorowym

Przekąska lub element dania głównego – 3–4 porcje  
Czas przygotowania: 10 minut  
+ 8 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

1 mała cebula  
300 g zmielonej wołowiny  
1 łyżka posiekanego świeżego estragonu  
½ łyżki posiekanych świeżych listków tymianku  
1 jajko  
3 łyżki bułki tartej  
pieprz i sól do smaku

**Dodatkowo:** 200 ml ulubionego sosu pomidorowego

- Drobno posiekaj cebulę. Umieść wszystkie składniki w misce i dobrze je wymieszaj. Uformuj z masy od 10 do 12 kulek.
- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 200°C.
- Umieść klopsiki w koszu urządzenia Airfryer; a następnie wsuń kosz do urządzenia. Ustaw minutnik na 7 minut.
- Przełóż klopsiki do naczynia żaroodpornego, dodaj sos pomidorowy i umieść danie w koszu urządzenia Airfryer. Wsuń kosz do urządzenia. Ustaw temperaturę na 160°C, a minutnik na 5 minut, aby dokładnie rozgrzać danie.

### Wskazówka:

Klopsiki bez sosu pomidorowego mogą stanowić doskonałą przekąskę.

(EN)

## Fried meatballs in tomato sauce

Snack or part of main course – 3 to 4 portions  
10 minutes preparation  
+ 8 minutes Airfryer

1 small onion  
300 g minced beef  
1 tbsp chopped fresh parsley  
½ tbsp chopped fresh thyme leaves  
1 egg  
3 tbsp breadcrumbs  
pepper & salt to taste

**Extra:** 200 ml of your favourite tomato sauce

- Finely chop the onion. Place all the ingredients into a bowl and mix well. Shape the mixture into 10 to 12 balls.
- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Place the meatballs in the Airfryer basket and slide the basket in the Airfryer. Set the timer for 7 minutes.
- Transfer the meatballs to an oven dish, add the tomato sauce and place the dish into the basket of the Airfryer. Slide the basket into the Airfryer. Turn the temperature to 160°C and set the timer for 5 minutes to warm everything through.

### Tip:

For a great snack, you can serve the meatballs without the tomato sauce.





Airfryer

Одна порция содержит:

- 1825 кДж/435 ккал
- 26 г белка
- 36 г жира (из них насыщенных жиров — 13 г)
- 2 г углеводов
- 1 г клетчатки

Każda porcja zawiera:

- 1825 kJ/435 kcal
- 26 g białka
- 36 g tłuszczów (13 g nasyconych)
- 2 g węglowodanów
- 1 g błonnika

Each portion contains:

- 1825 kJ/435 kcal
- 26 g protein
- 36 g fat of which 13 g saturated
- 2 g carbohydrates
- 1 g fibre



RU

## Запеченные ребрышки ягненка

Часть основного блюда — 4–6 порций  
Подготовка — около 10 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 30 минут

1 зубчик чеснока  
1 ст. ложка оливкового масла  
800 г ребрышек ягненка  
Соль и перец

### Панировка с орехом макадамия:

75 г несоленого ореха макадамия  
1 ст. ложка панировочных сухарей  
(желательно домашнего приготовления)  
1 ст. ложка порубленного свежего розмарина  
1 яйцо

- Чтобы приготовить чесночное масло, мелко порубите чеснок и добавьте в него оливковое масло. Обмажьте ребрышки ягненка этим маслом, натрите солью и перцем.
- Нагрейте аэрофритюрницу до 100 °C.
- Мелко порубите орехи и выложите их в миску. Добавьте панировочные сухари и розмарин. В отдельной миске взбейте яйцо.
- Для панировки ребрышек: окуните мясо в яичную смесь, дайте излишкам стечь. Обваляйте в ореховой панировке.
- Ребрышки выложите в корзину аэрофритюрницы, корзину поставьте в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 25 минут. По истечении 25 минут увеличьте температуру до 200 °C, готовьте еще 5 минут. Достаньте мясо, накройте алюминиевой фольгой, перед подачей к столу дайте ему постоять 10 минут.

### Совет:

Вместо ореха макадамия можно использовать фисташки, фундук, кешью или миндаль.

PL

## Pieczona łopatka jagnięca z chrupiącą skórką z orzechów macadamia

Przekąska lub element dania głównego — 4–6 porcje  
Czas przygotowania: 10 minut  
+ 30 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

1 ząbek czosnku  
1 łyżka oliwy z oliwek  
800 g łopatki jagnięcej  
pieprz i sól

### Chrupiąca skórka z orzechów macadamia:

75 g niesolonych orzechów macadamia  
1 łyżka bułki tartej (najlepiej domowej roboty)  
1 łyżka posiekanego świeżego estragonu  
1 jajko

- Drobno posiekaj czosnek. Wymieszaj oliwę z oliwek i czosnek, aby przygotować olej czosnkowy. Posmaruj jagnięcinę olejem i dopraw pieprzem i solą.
- Rozgrzej urządzenie Airfryer do 100°C.
- Drobno posiekaj orzechy i umieść je w misce. Wymieszaj je z bułką tartą i rozmarynem. W innej misce wymieszaj jajko.
- Aby obtoczyć jagnięcinę w panierce, zanurz ją najpierw w mieszance jajecznej i odsącz z nadmiaru mieszanki, a następnie obtocz w panierce z orzechów macadamia.
- Umieść łopatkę jagnięcą w koszu urządzenia Airfryer i wsuń kosz do urządzenia. Ustaw minutnik na 25 minut. Po 25 minutach zwiększ temperaturę do 200°C i ustaw minutnik na kolejnych 5 minut. Wyjmij mięso i odstaw przykrywając je folią aluminiową. Po 10 minutach podawaj.

### Wskazówka:

W razie potrzeby orzechy macadamia możesz zastąpić pistacją, orzechami laskowymi, orzechami nerkowca lub migdałami.

EN

## Roasted rack of lamb with a macadamia crust

Part of main course — 4 to 6 portions  
10 minutes preparation  
+ 30 minutes Airfryer

1 garlic clove  
1 tbsp olive oil  
800 g rack of lamb  
pepper & salt

### Macadamia crust:

75 g unsalted macadamia nuts  
1 tbsp breadcrumbs (preferably homemade)  
1 tbsp chopped fresh rosemary  
1 egg

- Finely chop the garlic. Mix the olive oil and garlic to make garlic oil. Brush the rack of lamb with the oil and season with pepper & salt.
- Preheat the Airfryer to 100°C.
- Finely chop the nuts and place them into a bowl. Stir in the breadcrumbs and rosemary. Whisk the egg in another bowl.
- To coat the lamb, dip the meat into the egg mixture, draining off any excess. Coat the lamb with the macadamia crust.
- Put the coated lamb rack in the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 25 minutes. After 25 minutes, increase the temperature to 200°C and set the timer for another 5 minutes. Remove the meat and leave to rest, covered with aluminium foil, for 10 minutes before serving.

### Tip:

You can replace the macadamia nuts with pistachios, hazelnuts, cashews or almonds if desired.



Airfryer

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Одна порция содержит:          |  |
| 440 кДж/105 ккал               |  |
| 6 г белка                      |  |
| 5 г жира (из них насыщенных    |  |
| жиров — 3 г)                   |  |
| 9 г углеводов                  |  |
| 1 г клетчатки                  |  |
| Každá porcja zawiera:          |  |
| 440 kJ/105 kcal                |  |
| 6 g białka                     |  |
| 5 g tłuszczów (3 g nasyconych) |  |
| 9 g węglowodanów               |  |
| 1 g błonnika                   |  |
| Each portion contains:         |  |
| 440 kJ/105 kcal                |  |
| 6 g protein                    |  |
| 5 g fat of which 3 g saturated |  |
| 9 g carbohydrates              |  |
| 1 g fibre                      |  |



(RU)

## Гратен из кабачков

Гарнир — 4 порции

Подготовка — около 10 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 15 минут

2 кабачка  
1 ст. ложка порубленной свежей петрушки  
2 ст. ложки панировочных сухарей  
4 ст. ложки тертого сыра  
1 ст. ложка растительного масла  
Перец

- Нагрейте аэрофритюрницу до 180 °C.
- Разрежьте кабачки вдоль, затем каждый кабачок разрежьте пополам по середине. Получится 8 кусочков. Выложите их в корзину аэрофритюрницы.
- Смешайте петрушку, панировочные сухари, сыр, растительное масло и свежемолотый черный перец.
- Выложите смесь на кабачки. Поставьте корзину в аэрофритюрницу, установите время приготовления 15 минут. Запекайте до готовности и образования румяной корочки.

(PL)

## Zapiekanka z cukinią

Dodatek – 4 porcje

Czas przygotowania: 10 minut  
+ 15 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

2 cukinie  
1 łyżka posiekanego świeżego estragonu  
2 łyżki bułki tartej  
4 łyżki tartego sera  
1 łyżka oliwy  
pieprz

- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 180°C.
- Przekrój cukinię wzdłuż na połowę i ponownie na pół przez środek. Otrzymasz 8 kawałków cukinii. Umieść je w koszu urządzenia Airfryer.
- Wymieszaj razem natkę pietruszki, bułkę tartą, ser, olej i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku.
- Nałóż mieszankę na wierzch cukinii. Wsuń kosz do urządzenia Airfryer i ustaw minutnik na 15 minut. Piecz zapiekankę z cukinią do czasu, gdy nabierze złotobrazowego koloru, a minutnik wyemituje sygnał dźwiękowy.

(EN)

## Courgette gratin

Side dish – 4 portions

10 minutes preparation  
+ 15 minutes Airfryer

2 courgettes  
1 tbsp chopped fresh parsley  
2 tbsp breadcrumbs  
4 tbsp grated cheese  
1 tbsp oil  
pepper

- Preheat the Airfryer to 180°C.
- Slice the courgettes in half lengthways and cut each piece in half again through the middle. You'll end up with 8 pieces of courgette. Place into the Airfryer basket.
- Mix together the parsley, breadcrumbs, cheese, oil and freshly ground black pepper to taste.
- Top the courgette with the mixture. Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 15 minutes. Fry the courgette gratin until the timer rings and the gratin is golden brown.

Airfryer

*Одна порция содержит:*

210 кДж/50 ккал

2 г белка

2 г жира (из них насыщенных  
жиров — 0 г)

6 г углеводов

2 г клетчатки

*Każda porcja zawiera:*

210 kJ/50 kcal

2 g białka

2 g tłuszczów (0 g nasyconych)

6 g węglowodanów

2 g błonnika

*Each portion contains:*

210 kJ/50kcal

2 g protein

2 g fat of which 0g saturated

6 g carbohydrates

2 g fibre



(RU)

## Рататуй

Гарнир — 4–5 порций

Подготовка — около 8 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 15 минут

- 1 кабачок и/или баклажан
- 2 желтых перца
- 3 помидора
- 2 маленькие луковички
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки прованских трав
- Соль и перец
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 ст. ложка уксуса

**Дополнительно:** круглая форма для выпечки диаметром 20 см

- Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
- Нарежьте кабачок, баклажан, перцы, томаты и лук на кубики 2 см. Пропустите чеснок через чесночный пресс.
- Выложите овощи в форму, добавьте чеснок, прованские травы, ½ ч. ложки соли и свежемолотый черный перец. Заправьте оливковым маслом и уксусом.
- Форму для выпечки поставьте в корзину аэрофритюрницы, корзину поставьте в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 15 минут. Во время приготовления перемешайте овощи один раз.
- По окончании времени приготовления перед подачей к столу оставьте рататуй в корзине аэрофритюрницы на 3–4 минуты.

(PL)

## Ratatouille

Przystawka — 4–5 porcji

Czas przygotowania: 8 minut  
+ 15 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

- 1 cukinia i/lub bakłażan
- 2 żółte papryki
- 3 pomidory
- 2 małe cebule
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki ziół prowansalskich
- pieprz i sól
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu

**Dodatkowo:** okrągłe naczynie żaroodporne o średnicy 20 cm

- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 200°C.
- Pokrój cukinię, bakłażana, papryki, pomidory i cebulę w kostkę o boku 2 cm. Zmiażdż czosnek.
- Włóż warzywa do miski i wymieszaj je z czosnkiem i ziołami prowansalskimi. Dodaj ½ łyżeczki soli i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku. Wymieszaj z oliwą z oliwek i octem.
- Umieść formę do pieczenia w koszu urządzenia Airfryer i wsuń go do urządzenia. Ustaw minutnik na 15 minut i zacznij gotować ratatouille. Podczas gotowania wymieszaj warzywa.
- Gdy włączy się sygnał dźwiękowy minutnika, a ratatouille będzie gotowe, przed wysunięciem kosza i podaniem gotowego dania pozostaw je w urządzeniu Airfryer do wystygnięcia na 3–4 minuty.

(EN)

## Ratatouille

Side dish — 4 to 5 portions

8 minutes preparation  
+ 15 minutes Airfryer

- 1 courgette and/or aubergine
- 2 yellow peppers
- 3 tomatoes
- 2 small onions
- 1 garlic clove
- 2 tbsp herbes de Provence
- pepper & salt
- 1 tbsp olive oil
- 1 tbsp vinegar

**Extra:** 20 cm round oven dish

- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Cut the courgette, aubergine, peppers, tomatoes and onions into 2 cm cubes. Crush the garlic.
- Place the vegetables into a bowl and mix with the garlic, herbes de Provence, ½ tsp salt and freshly ground black pepper to taste. Stir in the olive oil and vinegar.
- Place the baking dish in the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer to 15 minutes to cook the ratatouille. Stir the vegetables once while cooking.
- When the timer rings and the ratatouille is done, leave it to cool in the Airfryer for 3 to 4 minutes before sliding out the basket and serving the dish.



Airfryer

| Одна порция содержит:                    |  |
|------------------------------------------|--|
| 357кJ/85kcal                             |  |
| 2 г белка                                |  |
| 3 г жира (из них насыщенных жиров — 1 г) |  |
| 13 г углеводов                           |  |
| 5 г клетчатки                            |  |
| Każda porcja zawiera:                    |  |
| 357 kJ/85 kcal                           |  |
| 2 g białka                               |  |
| 3 g tłuszczów (1 g nasyconych)           |  |
| 13 g węglowodanów                        |  |
| 5 g błonnika                             |  |
| Each portion contains:                   |  |
| 357kJ/85kcal                             |  |
| 2 g protein                              |  |
| 3 g fat of which 1g saturated            |  |
| 13 g carbohydrates                       |  |
| 5 g fibre                                |  |



(RU)

## Запеченные зимние овощи

Гарнир — 6 порций

Подготовка — около 5 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 20 минут

300 г пастернака  
300 г сельдерея  
2 головки красного лука  
300 г мускатной тыквы  
1 ст. ложка свежих листьев тимьяна  
1 ст. ложка оливкового масла  
Соль и перец

- Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
- Очистите пастернак, сельдерей и лук. Пастернак и сельдерей нарежьте кубиками 2 см, лук нарежьте дольками. Мускатную тыкву разрежьте пополам, извлеките семена, мякоть нарежьте кубиками (очищать тыкву не нужно).
- Нарезанные овощи смешайте с тимьяном и оливковым маслом. Приправьте по вкусу солью.
- Овощи выложите в корзину аэрофритюрницы, корзину поставьте в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 20 минут, обжарьте овощи до готовности и появления румяной корочки. Во время приготовления перемешайте овощи один раз.

(PL)

## Pieczone zimowe warzywa

Przystawka — 6 porcji

Czas przygotowania: 5 minut  
+ 20 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

300 g pasternaku  
300 g selera  
2 czerwone cebule  
300 g dyni  
1 łyżka świeżego tymianku  
1 łyżka oliwy z oliwek  
pieprz i sól

- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 200°C.
- Obierz pasternak, seler i cebulę. Pokrój pasternak i seler w kostkę o boku 2 cm. Cebulę pokrój w ćwiartki. Przekrój na pół dynię, obierz, usuń z niej nasiona i pokrój ją w kostkę. (Jeśli użyjesz dyni piżmowej to nie ma konieczności obierania)
- Wymieszaj pocięte warzywa z tymiankiem i oliwą z oliwek. Dopraw do smaku.
- Umieść warzywa w koszu i wsuń go do urządzenia Airfryer. Ustaw minutnik na 20 minut i piecz warzywa, aż ładnie zbrązowieją i będą miękkie, a minutnik wyemituje sygnał dźwiękowy. Podczas pieczenia wymieszaj warzywa.

(EN)

## Roasted winter vegetables

Side dish — 6 portions

5 minutes preparation  
+ 20 minutes Airfryer

300 g parsnips  
300 g celeriac  
2 red onions  
300 g 'butternut squash'  
1 tbsp fresh thyme needles  
1 tbsp olive oil  
pepper & salt

- Preheat the Airfryer to 200°C.
- Peel the parsnips, celeriac and onions. Cut the parsnips and celeriac into 2 cm cubes and the onions into wedges. Halve the 'butternut squash', remove the seeds and cut into cubes. (There's no need to peel it.)
- Mix the cut vegetables with the thyme and olive oil. Season to taste.
- Place the vegetables into the basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 20 minutes and roast the vegetables until the timer rings and the vegetables are nicely brown and done. Stir the vegetables once while roasting.

Airfryer

*Одна порция содержит:*

1050 кДж/250 ккал

8 г белка

13 г жира (из них насыщенных

жиров — 8 г

25 г углеводов

2 г клетчатки

*Każda porcja zawiera:*

1050 kJ/250 kcal

8 g białka

13 g tłuszczów (8 g nasyconych)

25 g węglowodanów

2 g błonnika

*Each portion contains:*

1050 kJ/250 kcal

8 g protein

13 g fat of which 8 g saturated

25 g carbohydrates

2 g fibre



(RU)

## Мини-киш со шпинатом

Гарнир или основное блюдо — 4 порции  
Подготовка — около 20 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 15 минут

**Тесто** (можно использовать 250 г готового теста):

200 г муки  
75 г сливочного масла  
1 яйцо  
2 ст. ложки молока  
Соль и перец

### Начинка

1 небольшая луковица  
1 ст. ложка растительного масла  
200 г шпината  
1 яйцо  
100 г творога (несоленого)

**Дополнительно:** 4 формы для кексов или 4 небольшие формочки, которые поместятся в аэрофритюрницу.

- Все ингредиенты для теста выложите в кухонный комбайн, добавьте щепотку соли, смешайте до консистенции теста. Переложите тесто на стол, вымешивайте до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Поставьте в холодильник на 15 минут.
- Мелко нарежьте лук. На сковороде нагрейте растительное масло, обжарьте лук до прозрачности, добавьте шпинат, обжаривайте еще 1–2 минуты. В миске взбейте яйцо, добавьте творог.
- Со шпината слейте лишнюю жидкость, шпинат нарежьте, добавьте к творожной смеси.
- Тесто разделите на 4 равные части. Раскатайте каждый пласт в круг, подходящий по диаметру для формы. Выложите тесто в форму, на каждый пласт теста положите начинку из шпината.
- Аэрофритюрницу нагрейте до 180 °C. Киши положите в корзину аэрофритюрницы, корзину поставьте в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 15 минут. Подавайте теплыми или охлажденными.

### Совет:

Можно также приготовить один большой пирог со шпинатом. В этом случае для формы диаметром 20 см понадобится в 2 раза больше теста и начинки. Время приготовления составит 20–25 минут.

(PL)

## Pieczone miniquiche ze szpinakiem

Przystawka lub danie główne – 4 porcje  
Czas przygotowania: 20 minut + 15 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

**Ciasto** (można też użyć 250 g gotowego ciasta):

200 g mąki  
75 g masła  
1 jajko  
2 łyżki mleka  
pieprz i sól

### Nadzienienie:

1 mała cebula  
1 łyżka oliwy  
200 g szpinaku  
1 jajko  
100 g sera kremowego (niesolonego)

**Dodatkowo:** 4 foremki do babeczek lub małe kokilki, które zmieszczą się w urządzeniu Airfryer

- Umieść wszystkie składniki na ciasto w robocie kuchennym i dodaj odrobinę soli. Miksuj do momentu uzyskania kuli ciasta. Wyłóż ciasto na blat i zagniatą rękoma aż do wyrobienia gładkiego ciasta. Odstaw do lodówki na 15 minut.
- Posiekaj drobno cebulę. Rozgrzej olej na patelni i dodaj cebulę. Gdy cebula będzie już szklista, dodaj szpinak i smaż jeszcze przez 1–2 minuty, tak aby szpinak zmiękł. Roztrzep w misce jajka i wymieszaj je z serem kremowym.
- Wyciśnij ze szpinaku nadmiar wody. Posiekaj szpinak i dodaj do mieszanki z serem kremowym.
- Podziel ciasto na 4 równe części. Rozwałkuj każdą z nich tak, aby otrzymać okrągły płatek ciasta na tyle duży, aby pokrył dno formy. Wyłóż wszystkie formy ciastem i wypełnij nadzieniem szpinakowym.
- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 180°C. Umieść foremki z quiche w koszu urządzenia Airfryer i wsuń kosz do urządzenia. Ustaw minutnik na 15 minut. Quiche podawaj letni lub zimny.

### Wskazówka:

Możesz przygotować także duży quiche ze szpinakiem. W tym celu użyj podwójnej ilości ciasta, aby wyłożyć tortownicę o średnicy 20 cm. Użyj także podwójnej ilości nadzienia. Piecz przez 20–25 minut.

(EN)

## Baked mini spinach quiches

Side dish or main course – 4 portions  
20 minutes preparation  
+ 15 minutes Airfryer

**Dough** (or use 250 g readymade pastry):

200 g flour  
75 g butter  
1 egg  
2 tbsp milk  
pepper & salt

### Filling:

1 small onion  
1 tbsp oil  
200 g spinach  
1 egg  
100 g cottage cheese (unsalted)

**Extra:** 4 cupcake moulds or small ramekins that fit inside the Airfryer

- Put all of the ingredients for the dough into a food processor with a pinch of salt and blend until you have a ball of dough. Turn out onto a worktop and knead with your hands until you have a smooth dough. Leave to rest in the refrigerator for 15 minutes.
- Finely chop the onion. Heat the oil in a pan and add the onion. Sweat until translucent, then add the spinach and fry for 1 to 2 minutes more until the spinach is wilted. In a bowl, whisk the egg and stir in the cottage cheese.
- Squeeze the excess water out of the spinach, chop and add to the cheese mixture.
- Divide the dough into 4 equal parts. Roll each part into a round, large enough to cover the bottom of the moulds. Line the moulds with the dough. Fill each mould with the spinach filling.
- Preheat the Airfryer to 180°C. Place the quiche(s) into the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 15 minutes. Serve the quiches lukewarm or cold.

### Tip:

You can also make a large spinach quiche. In that case, use double the dough to line a 20 cm spring form, and fill with double the filling. Bake for 20–25 minutes.



Airfryer

|                                          |  |
|------------------------------------------|--|
| Одна порция содержит:                    |  |
| 882 кДж/210 ккал                         |  |
| 2 г белка                                |  |
| 8 г жира (из них насыщенных жиров — 6 г) |  |
| 32 г углеводов                           |  |
| 2 г клетчатки                            |  |
| Každá porcja zawiera:                    |  |
| 882 kJ/210 kcal                          |  |
| 2 g białka                               |  |
| 8 g tłuszczów (6 g nasyconych)           |  |
| 32 g węglowodanów                        |  |
| 2 g błonnika                             |  |
| Each portion contains:                   |  |
| 882 kJ/210 kcal                          |  |
| 2 g protein                              |  |
| 8 g fat of which 6 g saturated           |  |
| 32 g carbohydrates                       |  |
| 2 g fibre                                |  |



(RU)

## Ананас, запеченный с медом и кокосом

Десерт — 8 порций

Подготовка — около 10 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 12 минут

- 1 небольшой ананас
- 2 ст. ложки меда
- 1 ст. ложка сока лайма
- 25 г кокосовой стружки
- 1 л мороженого или сорбета (манго)

**Дополнительно:** пергамент для выпечки

- Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C. Выложите дно корзины пергаментом для выпечки, не доходя до краев 1 см.
- Ананас разрежьте вдоль, удалите кожу, жесткую сердцевину и черенки. Каждый кусок разрежьте на 4 части.
- В чаше смешайте мед с соком лайма. Смажьте дольки ананаса медом и положите их в корзину аэрофритюрницы. Сверху посыпьте тертым кокосом.
- Корзину поставьте в аэрофритюрницу, с помощью таймера установите время приготовления 12 минут. По истечении времени приготовления ананас должен нагреться и подрумяниться.
- Подавайте ананас на блюде с мороженым или сорбетом.

(PL)

## Smażony ananas z miodem i wiórkami kokosowymi

Deser — 8 porcji

Czas przygotowania: 10 minut  
+ 12 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

- 1 mały ananas
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka soku z limonki
- 25 g wiórków kokosowych
- 1 litr lodów lub sorbetu (z mango)

**Dodatkowo:** papier do pieczenia

- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 200°C. Wyłóż dno koszyka pergaminem, tak aby na brzegach został 1 cm wolnego miejsca.
- Pokrój ananasa wzdłuż na pół i odetnij skórkę ze zgrubieniami i twardy rdzeń. Przetnij każdą połówkę wzdłuż na 4 części.
- Wymieszaj w misce sok z limonki z miodem. Za pomocą pędzelka posmaruj mieszanką części ananasa i włóż je do kosza urządzenia. Wierzch posyp wiórkami kokosowymi.
- Wsuń kosz do urządzenia Airfryer i ustaw minutnik na 12 minut. Piecz, aż ananas z wiórkami kokosowymi będzie gorący i złocistobrazowy, a minutnik wyemituje sygnał dźwiękowy.
- Podawaj części ananasa na talerzach, dodając do każdej porcji czubatą łyżkę lodów lub sorbetu.

(EN)

## Fried pineapple with honey and coconut

Dessert — 8 portions

10 minutes preparation  
+ 12 minutes Airfryer

- 1 small pineapple
- 2 tbsp honey
- 1 tbsp lime juice
- 25 g desiccated coconut
- 1 l ice cream or (mango) sorbet

**Extra:** baking parchment

- Preheat the Airfryer to 200°C. Line the bottom of the basket with baking parchment, leave 1 cm around the edge uncovered.
- Cut the pineapple lengthways in half and cut away the skin and deep crowns. Remove the tough core. Cut each half lengthways into 4 wedges.
- Mix the honey and lime juice in a bowl. Brush the pineapple sections with the mixture and put them in the Airfryer basket. Sprinkle the coconut on top.
- Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 12 minutes. Once the timer rings, the pineapple will be hot and golden brown.
- Serve the pineapple sections on plates with a generous scoop of ice cream or sorbet.



Airfryer

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Одна порция содержит:           |  |
| 840 кДж/200 ккал                |  |
| 7 г белка                       |  |
| 10 г жира (из них насыщенных    |  |
| жиров — 3 г)                    |  |
| 20 г углеводов                  |  |
| 0 г клетчатки                   |  |
| Každá porcja zawiera:           |  |
| 840 kJ/200 kcal                 |  |
| 7 g białka                      |  |
| 10 g tłuszczów (3 g nasyconych) |  |
| 20 g węglowodanów               |  |
| 0 g błonnika                    |  |
| Each portion contains:          |  |
| 840 kJ/ 200 kcal                |  |
| 7 g protein                     |  |
| 10 g fat of which 3 g saturated |  |
| 20 g carbohydrates              |  |
| 0 g fibre                       |  |



(RU)

## Чизкейк с лимоном и рикоттой

Десерт — 8–10 порций

Подготовка — около 10 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 25 минут

- 1 лимон
- 500 г сыра рикотта
- 150 г сахара
- 2 ч. ложки ванильной эссенции
- 3 яйца
- 3 ст. ложки кукурузного крахмала

**Дополнительно:** круглая форма для выпечки диаметром 20 см

- Нагрейте аэрофритюрницу до 160 °C.
- Очистите лимон и выдавите из него сок. В чаше смешайте сыр рикотта, сахар, ванилин, 1 ст. ложку лимонного сока и лимонную цедру. Хорошо перемешайте ингредиенты до однородной консистенции.
- Постепенно добавьте яйца, хорошо перемешайте. Добавьте кукурузный крахмал, хорошо перемешайте. Вылейте смесь в форму для выпечки.
- Форму для выпечки поставьте в корзину аэрофритюрницы, корзину поставьте в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 25 минут. Когда время приготовления истечет, а начинка в центре застынет, чизкейк готов. Форму для выпечки поставьте на решетку и дайте ей полностью остыть.

### Совет:

Если пирог подается перевернутым, украсьте его крошкой печенья.

(PL)

## Sernik z sera ricotta z cytryną

Deser — 8–10 porcji

Czas przygotowania: 10 minut  
+ 25 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

- 1 cytryna
- 500 g sera ricotta
- 150 g cukru
- 2 łyżeczki esencji waniliowej
- 3 jajka
- 3 łyżki mąki kukurydzianej

**Dodatkowo:** okrągłe naczynie żaroodporne o średnicy 20 cm

- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 160°C.
- Wyciśnij sok i zetrzyj skórkę z cytryny. W misce zmieszaj ser ricotta, esencję waniliową, 1 łyżkę soku z cytryny oraz skórkę z cytryny. Mieszaj, aż składniki się połączą, a masa uzyska jednolitą konsystencję.
- Dodawaj jajka (po jednym) i dobrze wymieszaj. Dodaj mąkę kukurydzianą i dobrze wymieszaj. Wlej mieszaninę do naczynia żaroodpornego.
- Włóż naczynie do kosza urządzenia Airfryer i wsuń kosz do urządzenia. Ustaw minutnik na 25 minut. Sernik będzie gotowy, gdy środek będzie upieczony, a minutnik wyemituje sygnał dźwiękowy. Wyjmij naczynie i ustaw je na kratce do całkowitego ostygnięcia.

### Wskazówka:

Podawaj sernik z pokruszonymi herbatnikami pełnoziarnistymi na wierzchu. Uzyskasz w ten sposób efekt odwróconego ciasta.

(EN)

## Ricotta and lemon cheesecake

Dessert — 8 to 10 portions

10 minutes preparation  
+ 25 minutes Airfryer

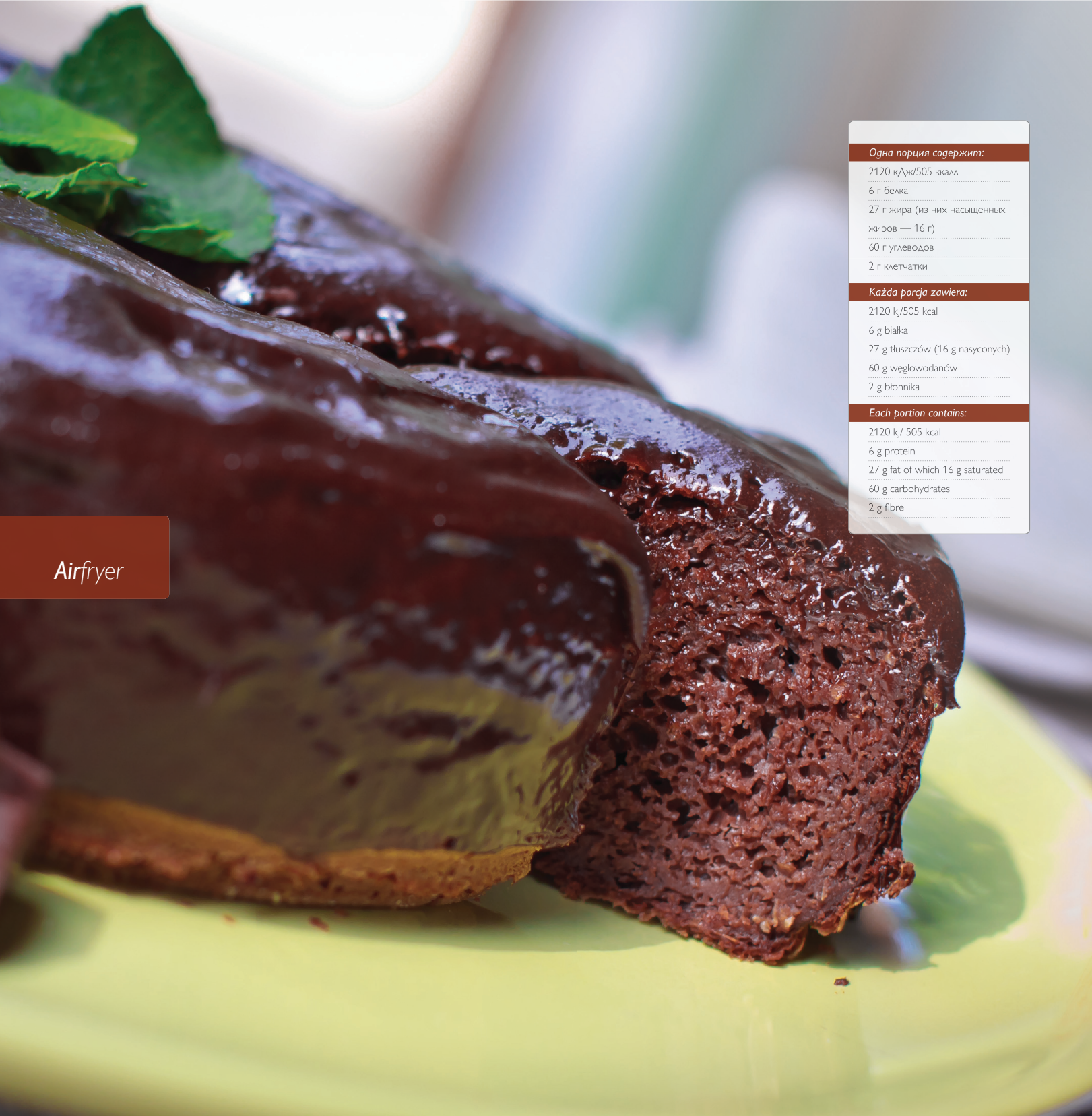
- 1 (organic) lemon
- 500 g ricotta
- 150 g sugar
- 2 tsp vanilla essence
- 3 eggs
- 3 tbsp corn starch

**Extra:** 20 cm round oven dish

- Preheat the Airfryer to 160°C.
- Zest and juice the lemon. In a bowl, combine the ricotta, sugar, vanilla essence, 1 tbsp lemon juice and the lemon zest. Stir the ingredients until they are well combined and form a homogenous consistency.
- Add the eggs one at a time and stir well. Add the corn starch and mix well. Pour the mixture into the oven dish.
- Place the dish into the Airfryer basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 25 minutes. The cheesecake is ready when the timer rings and the centre is set. Place the dish on a wire rack and leave to cool completely.

### Tip:

Serve the pudding with a digestive biscuit crumbled over the top for an upside down cheesecake.



Airfryer

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Одна порция содержит:            |  |
| 2120 кДж/505 ккал                |  |
| 6 г белка                        |  |
| 27 г жира (из них насыщенных     |  |
| жиров — 16 г)                    |  |
| 60 г углеводов                   |  |
| 2 г клетчатки                    |  |
| Każda porcja zawiera:            |  |
| 2120 kJ/505 kcal                 |  |
| 6 g białka                       |  |
| 27 g tłuszczów (16 g nasyconych) |  |
| 60 g węglowodanów                |  |
| 2 g błonnika                     |  |
| Each portion contains:           |  |
| 2120 kJ/ 505 kcal                |  |
| 6 g protein                      |  |
| 27 g fat of which 16 g saturated |  |
| 60 g carbohydrates               |  |
| 2 g fibre                        |  |



RU

## Шоколадный кекс

Десерт — 8–10 порций

Подготовка — около 15 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 25–30 минут

### Кекс:

- 3 яйца
- 125 мл сметаны
- 150 г муки
- 150 г мелкого сахарного песка
- 125 г несоленого сливочного масла
- 40 г какао
- 1 ч. ложка пекарского порошка
- ½ ч. ложки соды
- 2 ч. ложки ванильной эссенции

### Шоколадная глазурь:

- 150 г шоколада
- 50 г несоленого сливочного масла
- 200 г сахарной пудры
- 1 ч. ложка ванильного сахара

**Дополнительно:** форма для выпечки диаметром 20 см, кухонный комбайн

- Нагрейте аэрофритюрницу до 160 °C.
- Все ингредиенты для кекса выложите в кухонный комбайн, хорошо перемешайте и переложите в форму для выпечки.
- Форму для выпечки поставьте в корзину аэрофритюрницы. Корзину поставьте в аэрофритюрницу, с помощью таймера установите время приготовления 25 минут. По истечении времени приготовления проткните кекс зубочисткой или вилкой. Если зубочистка или вилка остались сухими, значит, кекс готов. В противном случае, снова поставьте кекс в аэрофритюрницу и выпекайте еще 5 минут.
- Извлеките форму для выпечки из корзины и дайте кексу остыть на решетке.
- Тем временем на водяной бане или в микроволновой печи растопите шоколад. Дайте ему немного остыть, смешайте все ингредиенты для глазури.
- Извлеките остывший кекс из формы и выложите на блюдо. Полейте глазурью и подавайте к столу.

### Совет:

1. При необходимости соду можно заменить пекарским порошком.
2. Тесто для кекса можно вымесить вручную. В этом случае время подготовки немного увеличится.

PL

## Ciasto czekoladowe

Deser – 8–10 porcji

Czas przygotowania: 15 minut  
+ 25–30 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

### Ciasto:

- 3 jajka
- 125 ml kwaśnej śmietany
- 150 g mąki
- 150 g drobnego cukru
- 125 g masła
- 40 g kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki esencji waniliowej

### Polewa czekoladowa:

- 150 g czekolady
- 50 g miękkiego masła
- 200 g cukru pudru
- 1 łyżeczka esencji waniliowej

**Dodatkowo:** okrągłe naczynie żaroodporne o średnicy 20 cm, robot kuchenny

- Rozgrzej urządzenie wielofunkcyjne Airfryer do 160°C.
- Umieść wszystkie składniki ciasta w robocie kuchennym i dokładnie wymieszaj. Przełóż masę do naczynia żaroodpornego.
- Umieść naczynie żaroodporne w koszu urządzenia Airfryer. Wsuń kosz do urządzenia i ustaw minutnik na 25 minut. Po upływie ustawionego czasu nakłuj ciasto wykałaczką lub widelcem. Jeśli na wykałaczce lub widelcu nie zostanie ciasto, znaczy to, że ciasto się upiekło. W przeciwnym razie ponownie umieść ciasto we urządzenia Airfryer i ustaw minutnik na kolejnych 5 minut.
- Wyjmij ciasto z kosza i odstaw na kratkę do ostygnięcia.
- W międzyczasie roztop czekoladę w kąpieli wodnej lub w kuchence mikrofalowej. Odstaw ją na krótko do ostygnięcia, a następnie wymieszaj ze sobą wszystkie składniki polewy.
- Wyjmij ciasto ze schłodzonego naczynia żaroodpornego i połóż je na talerzu. Pokryj ciasto polewą i podaj.

### Wskazówka:

W razie potrzeby można zastąpić sodę oczyszczoną proszkiem do pieczenia.

Wskazówka: ciasto można także wyrobić ręcznie, choć potrwa to nieco dłużej.

EN

## Chocolate cake

Dessert – 8 to 10 portions

15 minutes preparation  
+ 25 to 30 minutes Airfryer

### Cake:

- 3 eggs
- 125 ml sour cream
- 150 g flour
- 150 g caster sugar
- 125 g unsalted butter
- 40 g cocoa powder
- 1 tsp baking powder
- ½ tsp bicarbonate of soda
- 2 tsp vanilla essence

### Chocolate icing:

- 150 g chocolate
- 50 g unsalted softened butter
- 200 g icing sugar
- 1 tsp vanilla essence

**Extra:** 20 cm round oven dish; food processor

- Preheat the Airfryer to 160°C.
- Place all the cake ingredients into a food processor and mix well. Transfer to the oven dish.
- Place the oven dish into the basket of the Airfryer. Slide the basket into the Airfryer and set the timer for 25 minutes. Once the time is up and the timer rings, prick the cake with a wooden skewer or fork. If it comes out clean, the cake is cooked through. If it's still sticky, place the cake back into the Airfryer and set the timer for another 5 minutes.
- Remove the dish from the basket and leave the cake to cool on a wire rack.
- Meanwhile, melt the chocolate au bain marie or in the microwave. Leave to cool a little, then mix all of the icing ingredients together.
- Remove the cooled cake from the oven dish and place it onto a plate. Cover with the chocolate icing and serve.

### Tip:

1. You can replace the bicarbonate of soda with baking powder if necessary.
2. You can also mix the cake batter by hand; the preparation time will be slightly longer.

[www.kitchen.philips.com](http://www.kitchen.philips.com)





Airfryer

|                                           |  |
|-------------------------------------------|--|
| Одна порция содержит:                     |  |
| 1197 кДж/285 ккал                         |  |
| 4 г белка                                 |  |
| 11 г жира (из них насыщенных жиров — 7 г) |  |
| 43 г углеводов                            |  |
| 4 г клетчатки                             |  |
| Každá porcja zawiera:                     |  |
| 1197 kJ/285 kcal                          |  |
| 4 g białka                                |  |
| 11 g tłuszczów (7 g nasyconych)           |  |
| 43 g węglowodanów                         |  |
| 4 g błonnika                              |  |
| Each portion contains:                    |  |
| 1197 kJ/285 kcal                          |  |
| 4 g protein                               |  |
| 11 g fat of which 7 g saturated           |  |
| 43 g carbohydrates                        |  |
| 4 g fibre                                 |  |



(RU)

## Пирог с абрикосами и ежевикой

Десерт — 6–8 порций

Подготовка — около 10 минут + время приготовления в аэрофритюрнице — 20 минут

375 г свежих абрикосов

150 г свежей ежевики

100 г сахара

1 ст. ложка лимонного сока

150 г муки

Соль

75 г охлажденного сливочного масла

**Дополнительно:** круглая форма для выпечки диаметром 20 см, смазанная маслом

- Абрикосы разрежьте пополам, извлеките косточки. Нарежьте кубиками и положите в миску. Добавьте ежевику, 25 г сахара, лимонный сок и хорошо перемешайте.
- Ложкой переложите смесь в форму для выпечки и разровняйте.
- В чаше смешайте муку, щепотку соли и оставшийся сахар. Добавьте сливочное масло и 1 ст. ложку холодной воды, перемешайте до получения рассыпчатой смеси.
- Нагрейте аэрофритюрницу до 200 °C.
- Выложите смесь на фрукты, равномерно распределите и слегка прижмите.
- Форму для выпечки поставьте в корзину аэрофритюрницы, корзину поставьте в аэрофритюрницу. С помощью таймера выберите время приготовления 20 минут, выпекайте до готовности и образования золотистой корочки.

(PL)

## Crumble z morelami i jeżynami

Deser — 6–8 porcji

Czas przygotowania: 10 minut  
+ 20 minut smażenia w urządzeniu Airfryer

375 g świeżych moreli

150 g świeżych jeżyn

100 g cukru

1 łyżka soku z cytryny

150 g mąki

sól

75 g zimnego masła

**Dodatkowo:** okrągłe naczynie żaroodporne o średnicy 20 cm

- Przekrój morele na pół i usuń pestki. Pokrój je w kostkę i umieść w misce. Dodaj jeżyny, 25 g cukru i sok z cytryny, a następnie wymieszaj.
- Przelóż mieszanę owoców do naczynia żaroodpornego i rozłóż je równomiernie.
- W misce wymieszaj mąkę ze szczyptą soli i resztą cukru. Dodaj masło i 1 łyżkę zimnej wody. Mieszaj ręką aż do wyrobienia kruszonki.
- Rozgrzej urządzenie Airfryer do 200 °C.
- Rozprowadź równomiernie kruszonkę na mieszance owocowej i lekko ugnieć wierzchnią warstwę.
- Umieść naczynie żaroodporne w koszu i wsuń kosz do urządzenia Airfryer. Ustaw minutnik na 20 minut i piecz deser, aż kruszonka zrobi się złocistobrązowa, a minutnik wyemituje sygnał dźwiękowy.

(EN)

## Apricot blackberry crumble

Dessert — 6 to 8 portions

10 minutes preparation  
+ 20 minutes Airfryer

375 g fresh apricots

150 g fresh blackberries

100 g sugar

1 tbsp lemon juice

150 g flour

salt

75 g cold butter

**Extra:** 20 cm round oven dish, greased

- Halve the apricots and remove the stones. Cut them into cubes and place into a bowl. Add the blackberries, 25 g of the sugar and the lemon juice and mix.
- Scoop the fruit mixture into the oven dish and spread it out.
- In a bowl, mix the flour with a pinch of salt and the remaining sugar. Add the butter and 1 tbsp cold water and rub together with your fingertips until you have a crumbly mixture.
- Preheat the Airfryer to 200 °C.
- Distribute the crumbly mixture evenly over the fruit and lightly press down.
- Put the oven dish into the basket and slide the basket into the Airfryer. Set the timer for 20 minutes and bake until the timer rings and the crumble is golden brown and cooked through.



*Airfryer*



©2013 Koninklijke Philips N.V.  
All rights reserved.  
Document order number: 4222 248 59272