Air Fryer Wielkanocny

60 przepisów na wspaniałe wielkanocne potrawy we frytkownicy beztłuszczowej

Magda Kubecka

Spis treści

1. Mięsa i pieczeń wielkanocna 5

1. Szynka pieczona w miodzie i musztardzie 6

2. Schab nadziewany suszonymi śliwkami 8

3. Karkówka w ziołowym marynacie 10

4. Pieczeń rzymska z jajkiem 12

5. Udźce jagnięce z rozmarynem i czosnkiem 14

6. Rolada wieprzowa z pieczarkami 16

7. Polędwica wieprzowa w boczku 18

2. Drób świąteczny 21

8. Udka kurczaka w glazurze pomarańczowej **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

9. Rolada z indyka ze szpinakiem i serem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

10. Pierś z kaczki w sosie żurawinowym ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

11. Kurczak pieczony w ziołach prowansalskich ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

12. Pałki z indyka w miodzie i tymianku ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

13. Skrzydełka kurczaka w sosie maślanym ... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

3. Kiełbasy i wyroby wędliniarskie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

14. Biała kiełbasa pieczona z cebulą ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

15. Kiełbasa śląska w piwnej glazurze..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

16. Kiełbaski czosnkowe w cieście francuskim.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

17. Rolada z boczku nadziewana kiełbasą ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

18. Kiełbasa jałowcowa z musztardą chrzanową.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

4. Ryby i owoce morza..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

19. Łosoś w glazurze miodowo-sojowej ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

20. Pstrąg pieczony z cytryną i koprem ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

21. Dorsz w parmezanowej panierce ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

22. Filety z sandacza w ziołowej skorupce ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

23. Krewetki w czosnkowym maśle..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

24. Rolada z łososia ze szpinakiem i ricottą .... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

5. Jajka na wielkanocny stół..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

25. Jajka faszerowane pastą łososiową ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

26. Jajka zapiekane w szynce parmeńskiej ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

27. Jajka w koszulkach z ciasta filo. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

28. Scotch eggs - jajka w mięsnej otoczce..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

29. Jajka faszerowane chrzanem i szczypiorkiem.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

30. Mini frittaty wielkanocne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

6. Zapiekanki i tarty wytrawne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

31. Tarta z białą kiełbasą i chrzanem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

32. Zapiekanka ziemniaczana z boczkiem i jajkiem.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

33. Quiche z łososiem i szparagami**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

34. Zapiekanka z kurczakiem i warzywami korzeniowymi.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

35. Tarta ze szpinakiem i fetą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

36. Zapiekanka wielkanocna z szynką i jajkami .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

7. Babki i ciasta wielkanocne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

37. Babka piaskowa klasyczna..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

38. Babka cytrynowa z lukrem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

39. Babka marmurkowa kakaowa.. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

40. Babka drożdżowa z rodzynkami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

41. Babka makowa z polewą czekoladową..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

42. Babka pomarańczowa z kardamonem..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

43. Ciasto marchewkowe z kremem mascarpone.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

8. Mazurki i serniki ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

44. Mazurek kajmakowy z bakaliami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

45. Mazurek czekoladowy z orzechami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

46. Mazurek pomarańczowy z marmoladą..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

47. Sernik nowojorski na kruchym spodzie .... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

48. Sernik z białą czekoladą i malinami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

49. Mini serniczki z ricotty..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

9. Ciasteczka i drobne wypieki świąteczne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

50. Kruche ciasteczka wielkanocne z lukrem . **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

51. Muffinki cytrynowe z makiem .. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

52. Mini babeczki z czekoladą ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

53. Kokosanki wielkanocne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

54. Ciasteczka maślane z rozmarynem i miodem .....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

10. Przekąski i przystawki świąteczne..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

55. Krokiety z mięsem i pieczarkami ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

56. Roladki z ciasta francuskiego z łososiem .. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

57. Paluszki serowe z parmezanem**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

58. Camembert pieczony z żurawiną ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

59. Bruschetta z ricottą i szparagami..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

60. Kulki serowo-ziołowe w panierce..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

1. Mięsa i pieczeń wielkanocna

1. Szynka pieczona w miodzie i musztardzie

Szynka w glazurze miodowo-musztardowej to absolutna królowa wielkanocnego stołu. Dzięki air fryerowi przygotujesz ją szybciej niż w tradycyjnym piekarniku, a mięso zachowa soczystość wewnątrz i zyska piękną, karmelową skórkę na zewnątrz. Ten przepis łączy słodycz miodu z wyrazistością musztardy - duet, który podkreśla naturalny smak wieprzowiny i nadaje jej świąteczny charakter.

1 - Składniki

- 1,2 kg szynki wieprzowej ze skórą (część kulowa lub schabu)
- 4 łyżki miodu wielokwiatowego
- 3 łyżki musztardy Dijon
- 1 łyżka musztardy francuskiej starej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki pieprzu czarnego świeżo mielonego
- 1 łyżeczka soli morskiej
- 2 łyżki soku z pomarańczy

2 - Przygotowanie

W małej misce połącz miód z obydwoma rodzajami musztardy, oliwą, czosnkiem, tymiankiem, papryką, pieprzem i sokiem z pomarańczy. Dokładnie wymieszaj do uzyskania jednolitej glazury.

Szynkę osusz papierowym ręcznikiem. Ostrym nożem natnij skórę w kratkę, wykonując nacięcia co około 2 cm - nie przecinaj mięsa, tylko

samą skórę i warstwę tłuszczu. Dzięki temu glazura wniknie głębiej, a skórka będzie chrupiąca.

Posyp szynkę solą, wcierając ją w nacięcia. Połowę przygotowanej glazury rozprowadź równomiernie po całej powierzchni mięsa, wmasowując ją w rowki. Przełóż szynkę do miski, przykryj folią i odstaw do lodówki na minimum 2 godziny, najlepiej na całą noc.

Wyjmij mięso z lodówki 30 minut przed pieczeniem, aby osiągnęło temperaturę pokojową. Rozgrzej air fryer do 160°C przez 3 minuty.

Umieść szynkę w koszu air fryera skórą do góry. Piecz przez 50 minut w temperaturze 160°C. Po tym czasie wyjmij kosz i posmaruj mięso pozostałą glazurą. Zwiększ temperaturę do 180°C i piecz jeszcze przez 15–20 minut, aż skórka stanie się złocista i lekko karmelowa.

Sprawdź termometrem kuchennym, czy temperatura wewnątrz mięsa osiągnęła 68–70°C. Wyjmij szynkę, przykryj luźno folią aluminiową i pozostaw do odpoczynku przez 10 minut przed krojeniem.

3 - Informacje odżywcze

Jedna porcja (około 200 g) dostarcza około 385 kcal. Zawiera 32 g białka, 18 g tłuszczów (w tym 5,5 g tłuszczów nasyconych), 22 g węglowodanów (w tym 18 g cukrów), 0,3 g błonnika oraz 720 mg sodu i 480 mg potasu. Porcja zapewnia także 1,8 mg żelaza (10% dziennego zapotrzebowania), 3,2 mg cynku (29% dziennego zapotrzebowania), 0,9 mg witaminy B1 (tiaminy - 75% dziennego zapotrzebowania), 0,35 mg witaminy B6 (27% dziennego zapotrzebowania) oraz 1,2 µg witaminy B12 (50% dziennego zapotrzebowania).

2. Schab nadziewany suszonymi śliwkami

Schab nadziewany suszonymi śliwkami to klasyk polskiej kuchni świątecznej, który w air fryerze zyskuje nowy wymiar. Suszone śliwki nadają mięsu delikatną słodycz i utrzymują je wilgotnym podczas pieczenia, a gorące powietrze krążące w urządzeniu tworzy apetyczną, rumianą skórkę. Ta elegancka rolada wygląda imponująco na wielkanocnym stole i doskonale kroi się w równe plastry.

1 - Składniki

- 1 kg schabu wieprzowego bez kości (w jednym kawałku)
- 150 g suszonych śliwek bez pestek
- 50 ml brandy lub soku jabłkowego (do namoczenia śliwek)
- 2 łyżki masła
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 50 g bułki tartej
- 2 łyżki świeżej pietruszki, posiekanej
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka soli morskiej
- ½ łyżeczki pieprzu czarnego świeżo mielonego
- 1 łyżeczka suszonego majeranku
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sznurek kuchenny do związania

2 - Przygotowanie

Suszone śliwki zalej brandy lub sokiem jabłkowym i odstaw na 30 minut do napęcznienia. Po tym czasie odcedź je, zachowując płyn.

Na patelni rozgrzej masło i zeszklij cebulę przez 3–4 minuty. Dodaj czosnek, smaż kolejną minutę. Zdejmij z ognia, dodaj odcedzone śliwki, bułkę tartą, pietruszkę, gałkę muszkatołową oraz szczyptę soli i pieprzu. Wymieszaj i jeśli nadzienie jest zbyt suche, dodaj łyżkę zachowanego płynu.

Schab połóż na desce do krojenia. Ostrym nożem natnij go wzdłuż na głębokość około ⅔ grubości, a następnie rozłóż jak książkę. Jeśli mięso jest nierównej grubości, delikatnie rozbij je tłuczkiem przez folię spożywczą, aby uzyskać prostokąt o jednolitej grubości około 1,5 cm.

Rozłóż nadzienie równomiernie na całej powierzchni mięsa, zostawiając 2 cm marginesu przy brzegach. Zwiń schab ciasno w roladę, zaczynając od dłuższego boku. Przewiąż sznurkiem kuchennym w odstępach co 3–4 cm, zabezpieczając końce.

Roladę natrzyj olejem rzepakowym, a następnie posyp solą, pieprzem i majerankiem, wcierając przyprawy w całą powierzchnię.

Rozgrzej air fryer do 170°C przez 3 minuty. Umieść roladę w koszu i piecz przez 45 minut. Po tym czasie obróć mięso na drugą stronę, zwiększ temperaturę do 185°C i piecz jeszcze przez 15–20 minut.

Sprawdź termometrem kuchennym, czy temperatura wewnątrz rolady osiągnęła 68–70°C. Wyjmij mięso, przykryj luźno folią aluminiową i pozostaw do odpoczynku przez 10 minut. Przed podaniem usuń sznurek i pokrój w plastry o grubości około 1,5 cm.

3 - Informacje odżywcze

Jedna porcja (około 180 g) dostarcza około 365 kcal. Zawiera 34 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 5 g tłuszczów nasyconych), 22 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów pochodzących głównie z suszonych śliwek), 2,1 g błonnika oraz 480 mg sodu i 620 mg potasu. Porcja zapewnia także 1,6 mg żelaza (9% dziennego zapotrzebowania), 2,8 mg

cynku (25% dziennego zapotrzebowania), 0,85 mg witaminy B1 (tiaminy - 71% dziennego zapotrzebowania), 0,52 mg witaminy B6 (40% dziennego zapotrzebowania), 0,9 µg witaminy B12 (38% dziennego zapotrzebowania) oraz 95 µg witaminy A (11% dziennego zapotrzebowania) pochodzącej z suszonych śliwek.

3. Karkówka w ziołowym marynacie

Karkówka to kawałek mięsa stworzony do pieczenia - jej delikatne przerosty tłuszczu sprawiają, że nawet przy dłuższej obróbce termicznej pozostaje soczysta i krucha. Aromatyczna marynata z bukietem świeżych ziół wnika głęboko w mięso, nadając mu wyjątkowego smaku i zapachu, który wypełni Twoją kuchnię w wielkanocny poranek. Air fryer doskonale radzi sobie z tym kawałkiem, tworząc chrupiącą powierzchnię przy jednoczesnym zachowaniu wilgotności wewnątrz.

1 - Składniki

- 1,2 kg karkówki wieprzowej bez kości (w jednym kawałku)
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra vergine
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 łyżki świeżego rozmarynu, posiekanego
- 2 łyżki świeżego tymianku, posiekanego
- 2 łyżki świeżej szałwii, posiekanej
- 1 łyżka świeżego oregano, posiekanego
- skórka otarta z 1 cytryny, 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1,5 łyżeczki soli morskiej
- 1 łyżeczka pieprzu czarnego świeżo mielonego
- ½ łyżeczki płatków chili (opcjonalnie)

2 - Przygotowanie

W misce połącz oliwę z czosnkiem, wszystkimi świeżymi ziołami, skórką i sokiem z cytryny oraz musztardą. Dodaj sól, pieprz i ewentualnie płatki chili. Dokładnie wymieszaj do uzyskania gęstej, aromatycznej pasty.

Karkówkę osusz papierowym ręcznikiem. Ostrym nożem wykonaj kilkanaście płytkich nacięć na całej powierzchni mięsa - pozwolą one marynacie wniknąć głębiej. Przełóż mięso do dużej miski lub worka strunowego i obficie posmaruj je przygotowaną marynatą, wcierając ją w każde nacięcie. Zamknij worek lub przykryj miskę folią i odstaw do lodówki na minimum 4 godziny, najlepiej na całą noc. Raz lub dwa razy w tym czasie obróć mięso, aby marynata rozprowadzała się równomiernie.

Wyjmij karkówkę z lodówki 45 minut przed pieczeniem - dłuższy czas temperowania jest wskazany ze względu na grubość tego kawałka. Rozgrzej air fryer do 165°C przez 3 minuty.

Umieść mięso w koszu air fryera i piecz przez 35 minut. Po tym czasie ostrożnie obróć karkówkę na drugą stronę i piecz kolejne 30 minut. Następnie zwiększ temperaturę do 190°C i piecz jeszcze 10–12 minut, aby powierzchnia ładnie się zarumieniła.

Sprawdź termometrem kuchennym, czy temperatura wewnątrz mięsa osiągnęła 70–72°C. Wyjmij karkówkę, przełóż na deskę, przykryj luźno folią aluminiową i pozostaw do odpoczynku przez 12–15 minut. Dzięki temu soki równomiernie rozprowadzą się w mięsie. Pokrój w plastry o grubości około 1 cm.

3 - Informacje odżywcze

Jedna porcja (około 200 g) dostarcza około 425 kcal. Zawiera 36 g białka, 28 g tłuszczów (w tym 8 g tłuszczów nasyconych), 2,5 g

węglowodanów (w tym 0,5 g cukrów), 0,8 g błonnika oraz 520 mg sodu i 510 mg potasu. Porcja zapewnia także 1,5 mg żelaza (8% dziennego zapotrzebowania), 3,8 mg cynku (35% dziennego zapotrzebowania), 0,72 mg witaminy B1 (tiaminy - 60% dziennego zapotrzebowania), 0,48 mg witaminy B6 (37% dziennego zapotrzebowania), 1,1 µg witaminy B12 (46% dziennego zapotrzebowania) oraz 8 mg witaminy C (9% dziennego zapotrzebowania) pochodzącej ze świeżych ziół i soku z cytryny.

4. Pieczeń rzymska z jajkiem

Pieczeń rzymska z jajkiem to danie, które zachwyca nie tylko smakiem, ale i wyglądem - każdy plaster kryje w sobie złociste słoneczko ugotowanego żółtka. To tradycyjna polska potrawa, która od pokoleń gości na wielkanocnych stołach, a w air fryerze przygotowujesz ją szybciej i z mniejszym nakładem pracy. Idealna na zimno jako dodatek do święconki lub na ciepło z sosem chrzanowym.

1 - Składniki

- 600 g mielonej wieprzowiny
- 300 g mielonej wołowiny
- 3 jajka na twardo (do środka pieczeni)
- 1 jajko surowe (do masy mięsnej)
- 1 średnia cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 80 g bułki tartej
- 3 łyżki mleka
- 2 łyżki natki pietruszki, drobno posiekanej
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej

- 1 łyżeczka soli morskiej
- ½ łyżeczki pieprzu czarnego świeżo mielonego
- 2 łyżki oleju rzepakowego (do posmarowania)

2 - Przygotowanie

Trzy jajka przeznaczone do środka pieczeni ugotuj na twardo przez 10 minut, następnie przełóż do zimnej wody i po ostygnięciu obierz ze skorupek. Odłóż na bok.

Bułkę tartą namocz w mleku i pozostaw na 5 minut, aż wchłonie płyn. Na suchej patelni zeszklij cebulę przez 3–4 minuty, pod koniec dodaj czosnek i smaż jeszcze minutę. Przestudź.

W dużej misce połącz mieloną wieprzowinę z wołowiną. Dodaj namoczoną bułkę tartą, przestudzoną cebulę z czosnkiem, surowe jajko, natkę pietruszki, paprykę, gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Wyrabiaj masę rękami przez 3–4 minuty, aż wszystkie składniki się połączą i masa stanie się zwarta i lekko kleista.

Na kawałku folii spożywczej lub papierze do pieczenia rozprowadź masę mięsną w prostokąt o wymiarach około 25 × 20 cm i grubości 1,5 cm. Wzdłuż dłuższego boku, w jednej trzeciej szerokości, ułóż ugotowane jajka jedno za drugim w linii. Korzystając z folii, zwiń masę ciasno wokół jajek, formując walec. Zaklej końce i miejsca łączenia, dociskając mięso palcami.

Posmaruj pieczeń olejem rzepakowym ze wszystkich stron. Rozgrzej air fryer do 170°C przez 3 minuty. Umieść pieczeń w koszu air fryera i piecz przez 35 minut. Po tym czasie ostrożnie obróć ją na drugą stronę, zwiększ temperaturę do 185°C i piecz kolejne 12–15 minut, aż powierzchnia nabierze złotobrązowego koloru.

Sprawdź termometrem kuchennym, czy temperatura wewnątrz mięsa (nie w jajku) osiągnęła 72–74°C. Wyjmij pieczeń, przełóż na deskę i

pozostaw do odpoczynku przez 10 minut przed krojeniem. Podawaj na ciepło lub wystudzoną.

3 - Informacje odżywcze

Jedna porcja (około 180 g) dostarcza około 395 kcal. Zawiera 32 g białka, 24 g tłuszczów (w tym 8,5 g tłuszczów nasyconych), 11 g węglowodanów (w tym 1,5 g cukrów), 0,7 g błonnika oraz 540 mg sodu i 420 mg potasu. Porcja zapewnia także 3,2 mg żelaza (18% dziennego zapotrzebowania), 5,1 mg cynku (46% dziennego zapotrzebowania), 0,55 mg witaminy B1 (tiaminy - 46% dziennego zapotrzebowania), 0,45 mg witaminy B6 (35% dziennego zapotrzebowania), 2,8 µg witaminy B12 (117% dziennego zapotrzebowania) oraz 145 µg witaminy A (16% dziennego zapotrzebowania) pochodzącej głównie z żółtek jaj.

5. Udźce jagnięce z rozmarynem i czosnkiem

Jagnięcina to mięso nierozerwalnie związane z tradycją wielkanocną - symbol odrodzenia i wiosny, który od wieków pojawia się na świątecznych stołach w całej Europie. Udźce jagnięce w towarzystwie aromatycznego rozmarynu i czosnku to klasyczne połączenie śródziemnomorskiej kuchni, które w air fryerze nabiera intensywności. Mięso pozostaje różowe i soczyste wewnątrz, a na zewnątrz tworzy się chrupiąca, pachnąca ziołami skórka.

1 - Składniki

- 6 udźców jagnięcych (po około 250 g każdy)
- 6 ząbków czosnku, pokrojonych w plasterki
- 4 łyżki świeżego rozmarynu, posiekanego
- 2 łyżki świeżego tymianku, posiekanego

- 5 łyżek oliwy z oliwek extra vergine
- skórka otarta z 1 cytryny
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1,5 łyżeczki soli morskiej
- 1 łyżeczka pieprzu czarnego świeżo mielonego
- ½ łyżeczki płatków chili

2 - Przygotowanie

Udźce jagnięce wyjmij z lodówki i osusz papierowym ręcznikiem. Na każdym udźcu wykonaj ostrym nożem 4–5 głębokich nacięć, wbijając ostrze na głębokość około 2 cm. W każde nacięcie włóż plasterek czosnku, wsuwając go jak najgłębiej w mięso.

W małej misce połącz oliwę z posiekanym rozmarynem, tymiankiem, skórką i sokiem z cytryny, solą, pieprzem oraz płatkami chili. Dokładnie wymieszaj do uzyskania aromatycznej pasty.

Udźce przełóż do dużej miski i obficie posmaruj ziołową pastą, wcierając ją w całą powierzchnię mięsa oraz w nacięcia z czosnkiem. Przykryj miskę folią spożywczą i pozostaw w temperaturze pokojowej na 1 godzinę lub w lodówce na 3–4 godziny. Jeśli marynatujesz w lodówce, wyjmij udźce 30 minut przed pieczeniem.

Rozgrzej air fryer do 180°C przez 3 minuty. Ułóż udźce w koszu air fryera w jednej warstwie - w zależności od wielkości urządzenia może być konieczne pieczenie w dwóch partiach. Piecz przez 12 minut, następnie obróć udźce na drugą stronę i piecz kolejne 10–12 minut dla mięsa średnio wysmażonego (temperatura wewnętrzna 60–63°C) lub 14–16 minut dla dobrze wysmażonego (68–70°C).

Upieczone udźce przełóż na ciepły talerz, przykryj luźno folią aluminiową i pozostaw do odpoczynku przez 8–10 minut. Ten czas jest

niezbędny, aby soki równomiernie rozprowadzily się w mięsie. Podawaj z plasterkami świeżej cytryny.

3 - Informacje odżywcze

Jedna porcja (jeden udźiec, około 220 g z kością) dostarcza około 410 kcal. Zawiera 35 g białka, 28 g tłuszczów (w tym 9 g tłuszczów nasyconych), 2 g węglowodanów (w tym 0,3 g cukrów), 0,5 g błonnika oraz 490 mg sodu i 380 mg potasu. Porcja zapewnia także 2,5 mg żelaza (14% dziennego zapotrzebowania), 4,8 mg cynku (44% dziennego zapotrzebowania), 0,15 mg witaminy B1 (tiaminy - 13% dziennego zapotrzebowania), 0,22 mg witaminy B6 (17% dziennego zapotrzebowania), 2,6 µg witaminy B12 (108% dziennego zapotrzebowania) oraz 4,2 mg niacyny (26% dziennego zapotrzebowania).

6. Rolada wieprzowa z pieczarkami

Rolada wieprzowa z aromatycznym farszem pieczarkowym to eleganckie danie, które robi wrażenie na świątecznym stole, a jednocześnie jest zaskakująco proste w przygotowaniu. Grzyby nadają nadzieniu głębię smaku i soczystość, a każdy plaster rolady prezentuje się pięknie z apetycznym spiralnym wzorem w środku. W air fryerze mięso piecze się równomiernie, zachowując wilgoć wewnątrz i tworząc rumianą skórkę na zewnątrz.

1 - Składniki

- 1 kg schabu wieprzowego bez kości (w jednym płaskim kawałku)
- 400 g pieczarek, drobno posiekanych

- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 3 łyżki masła
- 100 g boczku wędzonego, pokrojonego w drobną kostkę
- 3 łyżki świeżej natki pietruszki, posiekanej
- 2 łyżki świeżego tymianku, posiekanego
- 50 g bułki tartej
- 1,5 łyżeczki soli morskiej
- 1 łyżeczka pieprzu czarnego świeżo mielonego
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sznurek kuchenny do związania

2 - Przygotowanie

Na dużej patelni rozgrzej masło i podsmaż boczek przez 3–4 minuty, aż lekko się zrumieni i wypuści tłuszcz. Dodaj cebulę i smaż kolejne 4–5 minut, aż się zeszkli. Dorzuć pieczarki i gotuj na średnim ogniu przez 8–10 minut, często mieszając, aż grzyby oddadzą wodę i ta całkowicie odparuje. Pod koniec dodaj czosnek i smaż jeszcze minutę. Zdejmij z ognia, dodaj pietruszkę, tymianek, bułkę tartą, gałkę muszkatołową oraz szczyptę soli i pieprzu. Wymieszaj i odstaw do całkowitego ostygnięcia.

Schab połóż na desce do krojenia. Jeśli mięso jest grube, rozetnij je wzdłuż na pół, nie przecinając do końca, i rozłóż jak książkę. Przykryj folią spożywczą i rozbij tłuczkiem do uzyskania prostokąta o jednolitej grubości około 1–1,5 cm.

Mięso posyp solą i pieprzem z obu stron. Na całej powierzchni rozłóż równomiernie ostudzone nadzienie pieczarkowe, zostawiając 2 cm marginesu przy krótszych brzegach. Zwiń schab ciasno w roladę, zaczynając od dłuższego boku. Przewiąż roladę sznurkiem kuchennym w odstępach co 3–4 cm, zabezpieczając również końce.

Posmaruj roladę olejem rzepakowym ze wszystkich stron. Rozgrzej air fryer do 170°C przez 3 minuty. Umieść roladę w koszu i piecz przez 40 minut. Po tym czasie ostrożnie obróć mięso na drugą stronę, zwiększ temperaturę do 185°C i piecz jeszcze przez 15–18 minut, aż powierzchnia nabierze złocistobrązowego koloru.

Sprawdź termometrem kuchennym, czy temperatura wewnątrz mięsa osiągnęła 70–72°C. Wyjmij roladę, przełóż na deskę, przykryj luźno folią aluminiową i pozostaw do odpoczynku przez 10 minut. Usuń sznurek i pokrój w plastry o grubości około 1,5 cm.

3 - Informacje odżywcze

Jedna porcja (około 200 g) dostarcza około 420 kcal. Zawiera 38 g białka, 25 g tłuszczów (w tym 10 g tłuszczów nasyconych), 8 g węglowodanów (w tym 2,5 g cukrów), 1,8 g błonnika oraz 580 mg sodu i 650 mg potasu. Porcja zapewnia także 1,9 mg żelaza (11% dziennego zapotrzebowania), 3,5 mg cynku (32% dziennego zapotrzebowania), 0,95 mg witaminy B1 (tiaminy - 79% dziennego zapotrzebowania), 0,58 mg witaminy B6 (45% dziennego zapotrzebowania), 1,4 µg witaminy B12 (58% dziennego zapotrzebowania), 3,2 mg niacyny (20% dziennego zapotrzebowania) oraz 1,8 µg selenu (3% dziennego zapotrzebowania) pochodzącego z pieczarek.

7. Polędwica wieprzowa w boczku

Polędwica wieprzowa to najdelikatniejszy i najchudszy kawałek wieprzowiny, który owinięty plastrami boczku zyskuje soczystość i głębię smaku. Tłuszcz z boczku w trakcie pieczenia powoli topi się, nasączając mięso aromatem i chroniąc je przed wysuszeniem. To eleganckie danie przygotowujesz w air fryerze błyskawicznie, a efekt

zachwyci nawet najbardziej wymagających gości przy wielkanocnym stole.

1 - Składniki

- 2 polędwiczki wieprzowe (po około 400 g każda)
- 12 plastrów boczku wędzonego cienko krojonego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 2 łyżki świeżego tymianku, posiekanego
- 1 łyżka świeżego rozmarynu, posiekanego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki pieprzu czarnego świeżo mielonego
- ½ łyżeczki soli morskiej (mniej niż zwykle, bo boczek jest słony)
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- wykałaczki drewniane lub sznurek kuchenny

2 - Przygotowanie

Polędwiczki oczyść z błon i ewentualnych resztek tłuszczu - usuń srebrzyste błony, podcinając je ostrym nożem i ściągając jednym ruchem. Osusz mięso papierowym ręcznikiem.

W małej misce połącz oliwę z czosnkiem, tymiankiem, rozmarynem, papryką, pieprzem i solą. Dokładnie wymieszaj i natrzyj polędwiczki przygotowaną mieszanką ze wszystkich stron.

Na blacie rozłóż 6 plastrów boczku, układając je pionowo i lekko na siebie zachodzące. Na jednym końcu połóż polędwiczkę prostopadle do plastrów i ciasno zwiń, owijając mięso boczkiem spiralnie. Powtórz z drugą polędwiczką. Zabezpiecz końce boczku wykałaczkami lub przewiąż roladki sznurkiem kuchennym w dwóch–trzech miejscach.

W miseczce wymieszaj miód z musztardą i odłóż do glazurowania.

Rozgrzej air fryer do 180°C przez 3 minuty. Umieść owinięte polędwiczki w koszu air fryera i piecz przez 12 minut. Ostrożnie obróć mięso na drugą stronę i piecz kolejne 10 minut. Wyjmij kosz, posmaruj polędwiczki mieszanką miodu z musztardą i piecz jeszcze 3–4 minuty, aż boczek stanie się chrupiący, a glazura lekko skarmelizuje.

Sprawdź termometrem kuchennym, czy temperatura wewnątrz mięsa osiągnęła 63–65°C dla mięsa różowego w środku lub 68–70°C dla w pełni wysmażonego. Wyjmij polędwiczki, przełóż na deskę i przykryj luźno folią aluminiową. Pozostaw do odpoczynku przez 5–7 minut - to kluczowy moment, który pozwala sokom równomiernie rozprowadzić się w mięsie. Usuń wykałaczki lub sznurek i pokrój w plastry o grubości około 2 cm.

3 - Informacje odżywcze

Jedna porcja (około 170 g) dostarcza około 345 kcal. Zawiera 38 g białka, 19 g tłuszczów (w tym 6 g tłuszczów nasyconych), 4 g węglowodanów (w tym 3 g cukrów pochodzących z miodu), 0,2 g błonnika oraz 620 mg sodu i 520 mg potasu. Porcja zapewnia także 1,4 mg żelaza (8% dziennego zapotrzebowania), 2,9 mg cynku (26% dziennego zapotrzebowania), 1,1 mg witaminy B1 (tiaminy - 92% dziennego zapotrzebowania), 0,72 mg witaminy B6 (55% dziennego zapotrzebowania), 0,9 µg witaminy B12 (38% dziennego zapotrzebowania) oraz 8,5 mg niacyny (53% dziennego zapotrzebowania).

2. Drób świąteczny