



# Russell Hobbs

A BRITISH ICON SINCE 1952

## Frytkownice beztłuszczowe SatisFry – przepisy





## We Get Life.

**Wiemy, że życie bywa chaotyczne i – nie ma  
co ukrywać – dalekie od ideału.**

*Wiemy też, co tak naprawdę liczy się dla Ciebie.*

Dlatego tworzymy pomysłowe urządzenia, które wspierają Cię każdego dnia. Chcesz zdążyć z obiadem, ale też wypróbować nowe przepisy? Cieszyć się pysznym jedzeniem, ale też czasem z rodziną? Pomożemy Ci w tym!

Oddajemy w Twoje ręce pomysły na przeróżne przepisy, które przygotujesz w naszej beztłuszczowej frytkownicy SatisFry. Znajdziesz tu przekąski, dania główne, a także coś słodkiego.

Wypróbuj przepisy już teraz! Wierzymy, że Ci zasmakują!

# Spis treści

## Dodatki

- 5 Frytki z batatów
- 6 Paluszki z mozzarellą
- 7 Chipsy
- 8 Warzywa w stylu śródziemnomorskim
- 9 Papryki nadziewane

## Przystawki

- 10 Paluszki z bakłażana
- 11 Mozzarella sticks
- 13 Grillowane sticky rice
- 14 Ziemniaczane ciasteczka z wołowiną
- 15 Fritatta z brokułem, ziemniakami i wędliną
- 16 Sałatka alla panzanella
- 17 Mini pizze Margherita
- 17 Croissant z szynką i serem
- 18 Grzyby nadziewane

## Ryby

- 19 Małże z ziemniakami
- 20 Dorsz zapiekany z pesto z sałaty i frytki z warzyw
- 21 Łosoś w parmezanie i pistacjach
- 22 Fishburgery z sosem tatarskim
- 23 Dorsz z pomidorkami koktajlowymi i brokułem
- 24 Pikantny grillowany łosoś lub tofu
- 24 Ryba z frytkami

## Mięsa

- 25 Pieczony kurczak
- 26 Mini burgery
- 27 Szaszłyki z kurczaka i parmezanowe ziemniaki
- 28 Łatwy czosnkowy kurczak w panierce

# Spis treści

## Mięsa c.d.

- 29 Kurczak w maślanie
- 29 Grillowane podudzia z kurczaka
- 30 Gulasz wołowy z ziemniakami
- 31 Polędwiczki z kurczaka z majonezem czosnkowym
- 32 Pieczony udziec jagnięcy
- 33 Stek
- 34 Gulasz z indyka z jabłkiem, batatami i jarmużem

## Dania wegetariańskie

- 35 Curry z ciecierzycą i szpinakiem
- 36 Flat bread z curry i soczewicą
- 37 Sałatka z warzyw i tofu wędzonego
- 38 Kotlety warzywno - ziemniaczane
- 39 Zupa krem z czerwonej kapusty
- 40 Wege bowl
- 41 Szakszuka
- 42 Zapiekanki z bakłażanem
- 43 Chilli z fasoli ze śmietaną i awokado
- 43 Stek z grillowanego kalafiora
- 44 Gulasz warzywny

## Desery

- 45 Sernik
- 46 Serowe donuty
- 47 Pudding z chleba z sezonowymi owocami
- 48 Ciasteczka owsiane z czekoladą
- 49 Mini ciasta marchewkowe
- 49 Ciasto marchewkowe
- 50 Brownie czekoladowe
- 51 Pudding karmelowy
- 53 Bułeczki cyjamonowe

# Dodatki



## Składniki:

- 500 g batatów  
- pociętych na frytki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/4 łyżeczki chilli  
w płatkach
- sól do smaku

## Frytki z batatów

Dowolna frytkownica beztłuszczowa  
Liczba porcji: 2-4

Czas przygotowania: 5-10 min  
Czas gotowania: 15-20 min

## Sposób przygotowania:

1. Umieść frytki w dużej misce. Dodaj oliwę, chilli w płatkach i sól. Dokładnie wymieszaj.
2. Przełóż frytki do kosza i wybierz tryb „Frytki” albo 200°C na swoim urządzeniu SatisFry od Russell Hobbs.
3. Piecz przez 15-20 minut, od czasu do czasu przewracając frytki, aż będą chrupiące.



### Składniki:

- 500 g sera mozzarella w bloku, pociętego na równe paski
- 2 łyżki mąki
- 1 łyżeczka soli
- 2 duże jajka, rozbełtane
- 80 g bułki tartej

### Do gotowania:

- olej w sprayu

## Paluszki z mozzarellą

Dowolna frytkownica beztłuszczowa  
Liczba porcji: 2-4

Czas przygotowania: 5-10 min  
Czas gotowania: 4-6 min

### Sposób przygotowania:

1. Aby obtoczyć paluszki w panierce, przygotuj trzy osobne naczynia z mąką wymieszaną z solą, jajkami oraz bułką tartą.
2. Następnie wkładaj paluszki serowe kolejno do naczynia z mąką, jajkami i bułką tartą. Na każdym etapie upewnij się, że są dokładnie i równomiernie pokryte.
3. Aby upiec paluszki z mozzarellą, spryskaj je olejem i ustaw temperaturę 200°C. Umieść paluszki serowe w koszu i opiekaj je przez 2-3 minuty. Obróć paluszki serowe i opiekaj przez kolejne 2-3 minuty.
4. Wyłóż paluszki na talerz i podaj z pysznym dipem pomidorowym!



### Składniki:

- 500 g ziemniaków  
– pociętych na talarki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól do smaku

## Chipsy

**Dowolna frytkownica beztłuszczowa**  
**Liczba porcji: 2-4**

**Czas przygotowania: 5-10 min**  
**Czas gotowania: 15-20 min**

### Sposób przygotowania:

1. Umieść talarki w dużej misce, dodaj oliwę i sól. Dokładnie wymieszaj.
2. Przetóż talarki do misy do gotowania i wybierz tryb „Frytki” bądź 200°C na swoim urządzeniu SatisFry od Russell Hobbs.
3. Piecz przez 15-20 minut, od czasu do czasu przewracając chipsy, aż będą apetyczne i chrupiące.



### Składniki:

- 1 cukinia
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 czerwona cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

## Warzywa w stylu śródziemnomorskim

Dowolna frytkownica beztłuszczowa  
Liczba porcji: 2-4

Czas przygotowania: 5-10 min  
Czas gotowania: 20 min

### Sposób przygotowania:

1. Pokrój warzywa na kawałki wielkości ok. 1 cm i umieść je w dużej misce. Dodaj oliwę i przyprawy. Dokładnie wymieszaj.
2. Przetóż warzywa do kosza frytkownicy beztłuszczowej i ustaw 200°C. Piecz przez ok. 15-20 minut, od czasu do czasu mieszając.





## Składniki:

### Farsz

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 drobno posiekana cebula
- 2 ząbki czosnku, przetarte
- 1 papryczka chilli, posiekana na drobne kawałki
- 1 łyżeczka przyprawy Cajun
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 300 g ryżu długoziarnistego
- 800 ml bulionu warzywnego
- sól i pieprz do smaku

### Papryki

- 4 całe papryki, czerwone i żółte
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz
- 200 g sera mozzarella – startego
- ¼-½ posiekanej natki pietruszki

## Papryki nadziewane

Multicooker SatisFry Air & Grill  
Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 10-15 min  
Czas gotowania: Średnio 45 min

### Sposób przygotowania:

1. Aby ugotować farsz, wybierz tryb smażenie na swoim Multicookerze SatisFry Air & Grill. Dodaj olej i podgrzewaj przez 1 minutę. Dodaj cebulę, czosnek i chilli, łagodnie podsmaż przez 4-5 minut, aż składniki zmiękną i przyrumienią się.
2. Dodaj przecier pomidorowy i przyprawę Cajun, a następnie smaż przez kolejną minutę. Dodaj ryż, zamieszaj i wlej bulion, a następnie zagotuj. Gotuj przez ok. 20 minut, aż ryż będzie gotowy. Wyjmij potrawę z kosza i ostrożnie wytrzyj go do czysta.
3. W międzyczasie odetnij górę z każdej papryki. Usuń nasiona. Ostrożnie natnij spód każdej papryki tak, by dały się postawić pionowo i by nadzienie nie wypadało.
4. Gdy ryż się ugotuje, nałóż go do wnętrza każdej z papryk, a następnie przykryj papryczki odciętymi wcześniej częściami z ogonkiem. Spryskaj oliwą z oliwek i posyp przyprawami.
5. Aby upiec papryki z farszem, wybierz tryb pieczenia i umieść papryki w koszu. Piecz przez ok. 8-10 minut. Następnie połóż na wierzchu ser i piecz przez kolejne 3-5 minut, aż papryki zmiękną i przyrumienią się. Przed podaniem posyp posiekaną pietruszką.

# Przystawki



## Składniki:

- 1 duży bakłażan
- 100 g bułki tartej
- 25 g tartego parmezanu
- ½ łyżeczki sproszkowanego czosnku
- ½ łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu
- 2 jajka
- oliwa z oliwek
- 1 łyżeczka soli

## Paluszki z bakłażana

Multicooker SatisFry Air & Grill  
Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 20 min  
Czas gotowania: 14 min

## Sposób przygotowania:

1. Pokrój bakłażana na paluszki o rozmiarze ok. 8cm x 1cm. Osusz je dokładnie za pomocą papieru lub ściereczki.
2. W innej miseczce rozbełtaj jajka ze szczyptą soli.
3. Maczaj paluszki bakłażanowe w jajku, a następnie obtocz je w mieszance z bułki tartej. Odstaw je na 5 minut.
4. Otwórz frytkownicę i umieść przygotowane paluszki w koszu tak, by nie stykały się ze sobą. Delikatnie spryskaj je oliwą. Zamknij kosz, wybierz tryb „Frytki” i ustaw temperaturę na 185°C oraz wyłącznik czasowy na 14 minut. W połowie cyklu obróć paluszki, by przypiekły się równomiernie.
5. Po zakończeniu cyklu wyjmij paluszki z kosza i podawaj na gorąco z ulubionym sosem.



## Składniki:

- 200 g mozzarelli w kostce
- ¼ szklanki (30g) mąki pszennej
- ¼ łyżeczki soli morskiej drobnoziarnistej
- 2 duże jajka
- 2 łyżki mleka lub napoju roślinnego
- 1½ szklanki (90g) panko
- ¾ łyżeczki suszonej bazylii
- ¾ łyżeczki suszonego tymianku
- ¾ łyżeczki suszonego oregano
- ¾ łyżeczki cebuli w proszku
- oliwa extra virgin

## Mozzarella sticks

Dowolna frytkownica beztłuszczowa  
Liczba porcji: 12 sztuk

Czas przygotowania: 20 min  
Czas gotowania: 10 min

### Sposób przygotowania:

1. Mozzarellę pokrój na słupki o wielkości około 1½ x 7½ cm. Przygotuj trzy głębokie talerze. W jednym wymieszaj mąkę z solą morską. W drugim roztrzep jajka z 2 łyżkami mleka, a w trzecim wymieszaj panko z bazylią, tymiankiem, oregano i cebulą w proszku.
2. Słupki mozzarelli obtocz w mące, następnie w jajku, a na końcu w panko. Zrób to dokładnie, dociskając bułkę tartą w mozzarellę. Przełóż słupki na deskę i schładzaj je w zamrażarce przez 30 – 60 minut.
3. Obtocz ponownie mozzarella sticks w jajku i panko. Jeśli zależy ci na perfekcyjności, możesz je zmrozić ponownie przez 30 minut. Możesz też już przystąpić do „smażenia”.
4. Wyłóż beztłuszczową frytkownicę SatisFry papierem do pieczenia. Ułóż na nim słupki mozzarelli i skrop je oliwą. Ustaw opcję „Frytki” na 215°C. Piecz, aż mozzarella sticks będą zarumienione, a ser płynny, około 10 minut.



## Składniki:

- 5 szt liści bananowca (lub folia aluminiowa)
- 300 g ryżu do sushi
- 100 ml mleka kokosowego

## Pasta:

- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka cukru trzcinowego
- 150 g krewetek koktajlowych
- 100 g wiórków kokosowych
- 1 dymka

# Grillowany sticky rice

Dowolna frytkownica beztłuszczowa

Liczba porcji: 5

Czas przygotowania: 20 min

Czas gotowania: 35 min

## Sposób przygotowania:

1. Ryż płuczemy do momentu, w którym woda nie będzie miała mlecznego koloru.
2. Wypłukany ryż wsypujemy do garnka zalewając taką samą ilością wody. Przykrywamy pokrywką i gotujemy na małym ogniu przez 10 minut.
3. Ściągamy z ognia i odczekujemy kolejne 15 minut.
4. Wlewamy mleko kokosowe, solimy i mieszamy dokładnie. Odstawiamy do wystygnięcia.
5. Wszystkie składniki na pastę miksujemy na gładko.
6. Rozgrzewamy patelnię z olejem i smażymy pastę przez dwie minuty. Dodajemy kmin rzymski, kurkumę sól, cukier, posiekane krewetki koktajlowe i smażymy kolejne dwie minuty.
7. Wsypujemy wiórki kokosowe, 200 ml wody i gotujemy aż cała pasta zrobi się bardzo gęsta. Na końcu wsypujemy posiekaną dymkę, mieszamy i czekamy aż wystygnie.
8. Rozkładamy liście bananowca. Ryż nakładamy płasko jak do sushi i środek smarujemy pastą krewetkową.
9. Zawijamy liście i spinamy na końcach wykałaczkami.
10. Wkładamy do SatisFry Air\* i pieczemy w temperaturze 220°C przez 10 minut.



### Składniki:

- ½ kg ziemniaków
- 150 g mielonej wołowiny
- 1 dymka
- 2 łyżki drobno posiekanej kolendry
- pół łyżeczki białego mielonego pieprzu
- 2 łyżki prażonej cebulki

## Ziemniaczane ciasteczka z wołowiną

Dowolna frytkownica beztłuszczowa

Liczba porcji: 5

Czas przygotowania: 15 min

Czas gotowania: 20 min

### Sposób przygotowania:

1. Zagotować 2 litry dobrze osolonej wody i ugotować w niej ziemniaki aż będą miękkie. Odlewamy, odparowujemy i zagniatamy aż będą gładkie.
2. Rozgrzewamy patelnię, wsypujemy wołowinę, kmin rzymski, solimy i smażymy przez 5 minut.
3. Gotowe mięso wrzucamy do ugniecionych ziemniaków. Dodajemy posiekaną dymkę, kolendrę, biały pieprz, prażoną cebulkę i mieszamy dokładnie.
4. Z gotowej masy formujemy placki o średnicy 5 centymetrów i grubości 2 centymetrów. Układamy w opiekaczu SatisFry Air®, wlewamy łyżkę oleju i pieczemy 12 minut w temperaturze 220°C.



### **Składniki:**

- 4 jajka
- brokuł - ugotowany
- wędlina
- ugotowane ziemniaki z obiadu
- szczypiorek
- sól, pieprz
- łyżka śmietany
- czosnek

## **Fritatta z brokułem, ziemniakami i wędliną**

**Dowolna frytkownica beztłuszczowa**

**Liczba porcji: 1**

**Czas przygotowania: 10 min**

**Czas gotowania: 15 min**

### **Sposób przygotowania:**

1. Szczypiorek pokrój drobno, czosnek obierz i przeciśnij przez prasę. Jajka roztrzep w misce z dodatkiem śmietany. Dopraw je solą i pieprzem, dodaj szczypiorek, czosnek oraz szynkę pokrojoną w kostkę. Wymieszaj wszystko razem.
2. Ziemniaki pokrój w plastry, brokuły pokrój na małe różyczki.
3. Do urządzenia SatisFry od Russell Hobbs włóż ziemniaki i brokuły. Wlej jajka z pozostałymi dodatkami i zapiekaj przez 15 min w temperaturze 210°C.



### Składniki:

- 1 duży pomidor lub 2 garści słodkich pomidorków koktajlowych
- ½ cukinii
- ½ bakłażana
- ½ żółtej papryki
- 4 kromki czerstwego pieczywa lub świeżego
- oliwa
- sos balsamico
- sól i pieprz
- świeża bazylija i oregano
- czosnek granulowany
- kapary

## Sałatka alla panzanella

Dowolna frytkownica beztłuszczowa

Liczba porcji: 1

Czas przygotowania: 10 min

Czas gotowania: 15 min

### Sposób przygotowania:

1. Pokrój cukinię, paprykę i bakłażana w plastry i paski. Posól je, skrop oliwą, posyp oregano i czosnkiem, wymieszaj. Do swojego urządzenia SatisFry od Russell Hobbs włóż ruszt, ustaw tryb grill na temperaturę 230°C i wsyp warzywa, grilluj przez 8- 10 minut.
2. W międzyczasie chleb pokrój na małe kawałki o grubości 2 cm. Zgrillowane warzywa wyjmij na talerz, a do urządzenia włóż chleb. Podpiekaj jeszcze 5 minut.
3. Gdy chleb się dopieka pokrój pomidory i ułóż je na zgrillowanych warzywach. Polej sałatkę zagęszczonym sosem balsamicznym, posyp kaparami i połóż na górę grzanki i posiekane świeże oregano oraz bazylię.
4. Sałatkę możesz podać także z parmezanem.



## Składniki:

- 12 spodów do pizzy o średnicy 9 cm
- 100 g passaty z pomidorów
- 200 g sera mozzarella
- 18 podpieczonych pomidorków koktajlowych
- pieprz
- sól
- listki bazylii

## Składniki:

- 2 duże croissanty
- 2-4 plastry szynki
- 2-4 plastry szwajcarskiego sera

## Mini pizze Margherita

**Multicooker SatisFry Air & Grill**  
**Liczba porcji: 2-4**

**Czas przygotowania: 10 min**  
**Czas gotowania: 7 min**

### Sposób przygotowania:

1. Rozsmaruj passatę na spodach do pizzy, zostawiając 1 cm suchego miejsca od brzegu. Na wierzchu połóż ser i podpieczone pomidorki. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
2. Podnieś pokrywę i delikatnie spryskaj spód misy oliwą z oliwek. Umieść pizze w taki sposób, by gorące powietrze mogło otoczyć je z każdej strony. Konieczne będzie pieczenie ich na raty.
3. Ustaw temperaturę na 180°C oraz wyłącznik czasowy na 7 minut.
4. Podawaj na gorąco z przybraniem z listków bazylii.

## Croissant z szynką i serem

**Dowolna frytkownica beztłuszczowa**  
**Liczba porcji: 2**

**Czas przygotowania: 5 min**  
**Czas gotowania: 3-5 min**

### Sposób przygotowania:

1. Przekrój croissanty wzdłuż na pół.
2. Następnie przełóż plastry sera i szynki na obu croissantach.
3. Przełóż croissanty do misy i wybierz 200°C na swoim urządzeniu SatisFry od Russell Hobbs. Podpiekaj przez 2-4 minuty, aż ser się rozpuści.



## Składniki:

- 8 sporej wielkości grzybów
- 1 cebula
- 1 łyżeczka imbiru
- ½ łyżeczki kurkumy
- 80 g suszonych pomidorów
- 100 g listków młodego szpinaku
- 50 g sera feta
- orzeszki piniowe
- oliwa z oliwek
- sól

## Grzyby nadziewane

**Multicooker SatisFry Air & Grill**  
**Liczba porcji: 4**

**Czas przygotowania: 20 min**  
**Czas gotowania: 17 min**

## Sposób przygotowania:

1. Starannie oczyścić grzyby i usunąć nożki. Odstawić je na bok.
2. Podnieść pokrywę i umieścić płytę grillową na misie. Wybierz tryb Grill na urządzeniu. Ustaw temperaturę na 180°C i wyłącznik czasowy na 12 minut. Zaczekaj, aż zakończy się podgrzewanie wstępne, podnieś pokrywę i połóż grzyby na rożnie.
3. Zeszklij cebulę na patelni i dodaj posiekane kapelusze, tarty imbir, kurkumę i suszone pomidory. Dopraw odrobiną soli.
4. Gdy grzyby będą gotowe, zdejmij je z rożna i nadziej je przygotowaną wcześniej mieszanką. Posyp z wierzchu pokruszoną fetą.
5. Wybierz tryb Grill, ustaw temperaturę na 200°C i wyłącznik czasowy na 5 minut.
6. Zaczekaj, aż zakończy się podgrzewanie wstępne i połóż grzyby z powrotem na rożnie.
7. Wlej olej na patelnię i podsmaż drobno posiekany czosnek razem ze szpinakiem i orzeszkami piniowymi.
8. Podawaj szpinak z nadziewanymi grzybami na wierzchu, polewając całość odrobiną oliwy.

### Topowe porady:

1. Wybierz duże grzyby – łatwiej będzie ci je nadziewać.
2. Nie sól grzybów przed gotowaniem, bo puszczą więcej wody.
3. Nie myj ich wodą, lecz oczyść szczoteczką lub wilgotną ściereczką. Możesz je też obrać.
4. W nadzieniu do grzybów możesz wykorzystać dowolną kombinację smaków!

# Ryby



## Składniki:

- 600 g małży
- 2 ziemniaki
- 100 ml wody
- liście laurowe
- oliwa z oliwek
- cytryna
- sól

## Małże z ziemniakami

Multicooker SatisFry Air & Grill  
Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 20 min  
Czas gotowania: 23 min

### Sposób przygotowania:

1. Starannie oczyść małże, usuwając wszelkie narośle i nierówności.
2. Podnieś pokrywę i wlej wodę do miski. Dodaj liście laurowe i małże.
3. Wybierz tryb „Frytki”, ustaw temperaturę na 200°C i wyłącznik czasowy na 8 minut.
4. Po zakończeniu cyklu wyjmij małże i odstaw je na bok, upewniając się, że są w pełni otwarte. Umyj i osusz naczynie.
5. Obierz ziemniaki i potnij je na paluszki o grubości 1 cm. Namocz je w wodzie z solą, by częściowo pozbyć się skrobi. Osusz je dokładnie.
6. Podnieś pokrywę i natłuszc misę. Wkładaj ziemniaki pojedynczo, by ciepło docierało do nich równomiernie, a następnie wybierz tryb „Frytki” i ustaw temperaturę na 200°C oraz wyłącznik czasowy na 15 minut.
7. Podaj małże skropione sokiem z cytryny, a frytki z solą.

### Topowe porady:

1. Małże, które otworzyły się przed rozpoczęciem gotowania, należy wyrzucić. Wyrzuć także te, które nie otworzyły się w trakcie gotowania.
2. Nadaj smak małżom, dodając swoje ulubione składniki: aromatyczne zioła, owoce lub cytrusy.
3. Spróbuj użyć wina zamiast wody.



## Składniki:

### Pesto:

- duża sałata  
– dowolny gatunek  
(można wykorzystać przywiedłą sałatę)
- ½ szklanki orzechów nerkowca
- 3 ząbki czosnku
- sok z ½ cytryny
- 50 g sera typu parmezan
- ½ szklanki oleju lub oliwy
- sól do smaku

### Frytki:

- olej
- sól i pieprz
- czosnek w proszku
- głąb brokoła, pietruszka (mogą być też inne warzywa)

### Dodatkowo:

- dorsz 400g

## Dorsz zapiekany z pesto z sałaty i frytki z warzyw

Dowolna frytkownica beztuszczowa

Liczba porcji: 1

Czas przygotowania: 15 min

Czas gotowania: 10 min

### Sposób przygotowania:

1. Do blendera wsyp orzechy, obrane ząbki czosnku, umyte liście sałaty, ser starty lub pokrojony w kostkę oraz wlej olej. Miksuj tak długo, aż pesto będzie jednolite i w miarę gładkie.
2. Umytą i osuszoną rybę oprósz solą i pieprzem z dwóch stron, posmaruj ją z góry grubszą warstwą pesto.
3. Piecz w temperaturze 210°C ok. 10 minut.
4. W międzyczasie warzywa pokrój w słupki, dopraw solą, pieprzem i skrop olejem. Warzywa przesyp do urządzenia SatisFry od Russell Hobbs i ułóż w nim tak, aby jak najmniej się ze sobą stykały. Smaż przez 10 minut na temperaturze 210°C.



### Składniki:

- 150-200 g łososia
- 2 łyżki startego parmezanu
- garść pistacji
- ½ brokoła
- pół pomarańczy
- 1 szalotka
- 4-5 rzodkiewek
- 6-8 listków bazylii
- 1 liść radicchio
- 1-2 łyżki oliwy
- sok z połowy cytryny
- 1 cm imbiru
- pół ząbka czosnku
- sos sojowy
- sól, pieprz

## Łosoś w parmezie i pistacjach

Dowolna frytkownica beztłuszczowa

Liczba porcji: 1

Czas przygotowania: 10 min

Czas gotowania: 20 min

### Sposób przygotowania:

1. Przekrój szalotkę na 4 części, rzodkiewkę wzdłuż na pół. Oddziel od brokoła 4-5 łyżek.
2. Wsyp na talerz parmezan i pokruszone pistacje, zapanieruj łososia z obu stron.
3. Włóż warzywa i łososia do frytkownicy beztłuszczowej SatisFry, wybierz opcje „smażenie steka”, włącz timer na 8 min.
4. W tym czasie przygotuj sałatkę. Obierz i wyfiletuj pomarańcze, pokrój w paseczki imbir, czosnek.
5. Po 5 minutach pieczenia przelóż łososia na drugą stronę. Przelóż rybę na talerz, a warzywa pozostaw jeszcze na 2 minuty w frytkownicy.
6. Do miski dodaj pomarańcze, imbir, czosnek warzywa, dodaj oliwę, sos sojowy, sok z cytryny, rozerwany listki radicchio, sól i pieprz. Wymieszaj wszystkie składniki. Sałatkę wyłóż na talerz z łososiem.



### Składniki:

- 600 g białej ryby (np. dorsz, mintaj, miętus)
- 1 jajko
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- po 1 łyżeczce: czosnku, sproszkowanej cebuli, cząbrku, soli
- pieprz do smaku
- panierka: mąka kukurydziana, jajko, bułka tarta
- oliwa do skropienia
- 4 bułki do burgerów
- sos tatarski
- sałata rzymska
- pomidor malinowy

### Sos tatarski:

- 3 łyżki majonezu
- 2 łyżeczki musztardy
- 2-3 łyżki posiekanych ogórków konserwowych
- 2-3 łyżeczki kaparów
- sól, pieprz, odrobina cukru

## Fishburgery z sosem tatarskim

**Dowolna frytkownica beztłuszczowa**  
**Liczba porcji: 4**

**Czas przygotowania: 15 min**  
**Czas gotowania: 30 min**

### Sposób przygotowania:

1. Rybę myjemy i mielimy w maszynce lub siekamy. Mieszymy z jajkiem i przyprawami, i formujemy 4 kotlety.
2. Obtaczamy kotlety w mące kukurydzianej, jajku i bułce tartej, a następnie wkładamy do frytkownicy beztłuszczowej SatisFry i ustawiamy czas 15 minut, w temperaturze 175°C. Kotlety można skropić oliwą z oliwek.
3. Przygotowujemy bułki do burgerów, kroimy je na pół i opiekamy w tosterze. Obie części bułki smarujemy sosem tatarskim, następnie układamy sałatę, fishburgera i pomidora. Składamy i podajemy od razu.



### Składniki:

- 2x 150-200 g porcji dorsza
- 1 opakowanie pomidorków koktajlowych
- 2 porcje różyczek brokołu
- 6-8 młodych ziemniaków, pociętych na ćwiartki
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

## Dorsz z pomidorkami koktajlowymi i brokołem

Multicooker SatisFry Air & Grill  
Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 5-10 min  
Czas gotowania: średnio 15 min

### Sposób przygotowania:

1. Za pomocą pędzla rozprowadź 1 łyżkę oliwy na powierzchni dorsza, posyp go przyprawami i odłóż na bok.
2. Spryskaj 2 łyżkami oliwy brokoły i pomidorki, dodaj przyprawy i odłóż na bok.
3. Wymieszaj w misce ziemniaki z 2 łyżkami oliwy i przyprawami.
4. Umieść płytę grillową na misie swojego Multicookera SatisFry Air & Grill i wybierz tryb „Frytki”. Ułóż ziemniaki na płycie i piecz przez 6 minut.
5. Następnie dodaj dorsza i piecz przez kolejne 4 minuty.
6. Na koniec dodaj brokoły i pomidorki i piecz przez kolejne 3-4 minuty.
7. Podawaj z odrobiną pesto.

### Topowe porady:

Podawaj z pesto i ćwiartkami ziemniaków.

## Składniki:

- 2x 200-250 g porcjowanego łośosia lub 300 g pokrojonego tofu

## Marynata:

- 3 łyżeczki pasty chilli
- 2 ząbki czosnku, przetarte
- 1 limonka – skórka i sok
- 1 łyżeczka pasty z imbiru
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki oleju sezamowego
- sól i pieprz

## Przybranie:

- 2 porcje różyczek brokołu
- 3 łyżki sezamu
- 2 bataty, pocięte na ćwiartki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz cayenne

## Składniki:

- 2x 140-160 g fileatów z białej ryby
- 40 g mąki
- ½ łyżeczki soli
- 1-2 jajka - lekko rozbełtane
- 50 g bułki tartej
- 4-5 obranych ziemniaków pociętych na grube frytki

## Do gotowania:

- 2 łyżki oliwy lub oleju roślinnego
- olej w sprayu

# Pikantny grillowany łośoś lub tofu

**Multicooker SatisFry Air & Grill**  
**Liczba porcji: 2**

**Czas przygotowania: 10-15 min**  
**Czas gotowania: Średnio 30 min**

## Sposób przygotowania:

1. Zaczynj od przygotowania marynaty, dokładnie mieszając wszystkie jej składniki w misce.
2. Za pomocą pędzla natrzyj łośosia lub tofu, używając połowy marynaty. Odstaw co najmniej na 20 minut. Pozostałą część zostaw na później, do podania z gotowym daniem.
3. Zamocz brokuł w oleju sezamowym, a następnie w sezamie.
4. W osobnej miseczce spryskaj ćwiartki batatów oliwą i dopraw je solą i pieprzem cayenne.
5. Aby upiec danie, umieść płytę grillową na misie swojego Multicookera SatisFry Air & Grill i wybierz tryb "Frytki".
6. Gdy zakończy się podgrzewanie wstępne, umieść na płycie bataty i piecz je przez 8 minut.
7. Następnie dodaj łośosia lub tofu i piecz przez kolejne 4 minuty.
8. Na koniec dodaj brokuł i piecz jeszcze przez 4 minuty.
9. Wyłóż gotowe danie na talerze i polej odłożoną wcześniej marynatą.

# Ryba z frytkami

**Dowolna frytkownica beztłuszczowa**  
**lub Multicooker SatisFry Air & Grill**  
**Liczba porcji: 2**

**Czas przygotowania: 5-10 min**  
**Czas gotowania: 10-15 min**

## Sposób przygotowania:

1. Aby obtoczyć rybę w panierce, w 3 osobnych miskach przygotuj mąkę wymieszaną z solą, rozbełtane jajka i bułkę tartą.
2. Wkładaj rybę kolejno do naczynia z mąką, jajkami i bułką tartą. Na każdym etapie upewnij się, że jest dokładnie i równomiernie pokryta.
3. Następnie wymieszaj frytki z olejem i przyprawami.
4. Ustaw 200°C na swoim urządzeniu SatisFry od Russell Hobbs. Równomiernie wyłóż frytki w misie i smaż przez 6-8 minut, przewracając je od czasu do czasu.
5. Następnie dodaj rybę i smaż przez następne 6-8 minut.
6. Podawaj z groszkowym puree i ćwiartką cytryny.

## Topowe porady:

1. Przygotuj całe danie jednocześnie w Multicookerze SatisFry Air & Grill
2. Jeśli korzystasz z frytkownicy SatisFry Air Large (5l) lub SatisFry Air Small (1,8l), przygotuj rybę i frytki w osobnych partiach.



# Mięsa



## Składniki:

- 1 cały kurczak o masie 1-2 kg
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonych ziół

## Pieczony kurczak

Multicooker SatisFry Air & Grill  
lub SatisFry Air Large (5l)  
Liczba porcji: 2-4

Czas przygotowania: 5-10 min

Czas gotowania: 40-50 min

## Sposób przygotowania:

1. Spryskaj kurczaka oliwą i dopraw ziołami, solą i pieprzem.
2. Włóż kurczaka do Multicookera SatisFry Air & Grill i wybierz tryb pieczenia
3. Jeśli korzystasz z frytownicy SatisFry Air Large (5l), najpierw podpiecz samą pierś przez 20 minut. Następnie przewróć kurczaka na drugą stronę i piecz przez następne 20-30 minut.
4. Podaj z ulubionymi sezonowymi warzywami i ziemniakami.  
Możesz go zjeść choćby z makaronem aglio e olio!

### Topowa porada:

Jeśli chodzi o zioła, polecamy: tymianek, szalwię, rozmaryn, oregano, czosnek, przyprawę Cajun, słodką lub wędzoną paprykę – każde z nich podkreśli smak potrawy!



## Składniki:

### Burgery:

- ½ kg mięsa mielonego wołowego, chudego dobrej jakości
- 1 średnia cebulka pokrojona w kostkę
- 2 łyżeczki musztardy
- 2 łyżki ketchupu
- 2 ząbki czosnku
- 1 żółtko

### Sos:

- 4 łyżki majonezu
- 2 ogórki konserwowe – pokrojone w kostkę
- 1 mała cebulka – pokrojona w kostkę
- 2 łyżeczki ostrej musztardy
- 2 łyżki ketchupu
- ½ łyżeczki octu
- sól, pieprz i cukier

### Bułki:

- 25g drożdży
- 300 g mąki
- 80 g jogurtu naturalnego gęstego
- 2 łyżki oleju
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki cukru
- 130 ml ciepłej wody
- rozbełtane jajko do posmarowania
- sezam do posypania

### Dodatkowo:

- 5 plasterków sera np. cheddar
- 10 liści sałaty
- cebula czerwona lub biała pokrojona w cieniutkie krążki
- 5 plasterów pomidora
- ketchup

## Mini burgery

**Dowolna frytkownica beztłuszczowa**

**Liczba porcji: 5**

**Czas przygotowania: 45 min**

**Czas gotowania: 2 godziny**

## Sposób przygotowania:

1. W dużej misce wyrabiamy mięso razem przyprawami i jajkiem, a następnie wkładamy do lodówki na minimum godzinę lub dłużej, aby składniki się przegryzły.
2. Mieszmamy wszystkie składniki sosu ze sobą i odstawiamy do lodówki na czas przygotowania burgerów.
3. Mieszmamy drożdże, cukier, łyżkę mąki i wodę. Odstawiamy na 10 minut.
4. W dużej misce mieszmamy resztę mąki, jogurt, olej i sól. Dodajemy wcześniej przygotowany zaczyn i wyrabiamy do momentu, aż powstanie jednolite, lekko klejące się ciasto. Odstawiamy do wyrośnięcia na około godzinę.
5. Gdy ciasto na bułki jest już wyrośnięte, wykładamy je na oprószony mąką blat i dzielimy na 10 kawałków.
6. Każdy kawałek formujemy w kulkę i delikatnie spłaszczamy. Następnie smarujemy jajkiem i posypujemy sezamem.
7. Pieczemy we frytkownicy beztłuszczowej przez 12 minut w temperaturze 200°C.
8. Teraz czas na mięso. Wyciągamy masę z lodówki i dzielimy ją na 10 części i ręką lub formą nadajemy im kształt burgerów. Pieczemy we frytkownicy beztłuszczowej przez 12 minut w 180°C.
9. Bułki kroimy na pół. Jedną połówkę smarujemy ketchupem, układamy sałatę, odrobinę sosu, ser i mięso. Na mięso układamy pomidora, cebulę, sałatę i ponownie odrobinę sosu. Zamykamy bułkę i wbijamy wykałaczkę.



### Składniki:

- 2 pojedyncze piersi z kurczaka
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka czosnku suszonego
- 1 łyżeczka przyprawy do kurczaka
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 3 kolorowe papryki
- 1 duża cebula
- 1 kg ziemniaków
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka przyprawy do kebaba
- 1 łyżka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka czosnku suszonego
- 3 łyżki tartego parmezanu

## Szaszłyki z kurczaka i parmezanowe ziemniaki

Dowolna frytkownica beztłuszczowa

Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 45 min

Czas gotowania: 40 min

### Sposób przygotowania:

1. Piersi z kurczaka kroimy w kostkę i przyprawiamy, a następnie odstawiamy do lodówki na 2 godziny, żeby mięso się zamarynowało.
2. Po tym czasie nabijamy kawałki kurczaka na patyczki do szaszłyków, naprzemiennie z pokrojonymi paprykami i cebulą.
3. Układamy szaszłyki w koszu frytkownicy SatisFry i pieczemy 15 minut w 180°C.
4. Ziemniaki kroimy na ćwiartki.
5. Do większej miski dodajemy oliwę, tymianek, przyprawę do kebaba, słodką paprykę, suszony czosnek, parmezan i szczyptę soli, a następnie dodajemy pokrojone ziemniaki i mieszamy.
6. Wkładamy ziemniaki do frytkownicy SatisFry i pieczemy 20 minut w 200°C.

### *Topowa porada:*

**Szaszłyki podajemy z dipem czosnkowym i z ulubioną sałatką.**



### Składniki:

- 2 średniej wielkości piersi z kurczaka
- 3-4 łyżki oliwy lub oleju roślinnego

### Panierka:

- 80-100g bułki tartej
- 2 jajka
- 50-70 g mąki wymieszanej z przyprawami

### Masło czosnkowe:

- 200-250 g miękkiego, niesolonego masła
- 3-4 ząbki czosnku, przetarte
- ½ natki pietruszki
- sól i pieprz

### Przybranie:

- 4-5 młodych ziemniaków, pokrojonych na talarki
- 2 porcje zielonych warzyw – zielonego groszku i brokołu

## Łatwy czosnkowy kurczak w panierce

**Multicooker SatisFry Air & Grill**  
**Liczba porcji: 2**

**Czas przygotowania: 15-20 min**  
**Czas gotowania: 25 min**

### Sposób przygotowania:

1. Aby przygotować masło czosnkowe, wymieszaj wszystkie składniki w misce.
2. Umieść masło czosnkowe w rękawie dekorującym i odstaw je na bok.
3. Przekrój piersi z kurczaka płasko na dwie części i połóż je na desce do krojenia.
4. Przykryj je arkuszem papieru do pieczenia i delikatnie rozbij tłuczkiem do mięsa lub wałkiem, aż będą miały równomierną grubość i kształt zbliżony do prostokąta.
5. Dopraw piersi z kurczaka i odetnij końcówkę rękawa dekorującego. Wyciśnij wałek z masła o grubości ok. 1 cm przez środek piersi wzdłuż dłuższego boku, zostawiając co najmniej 2 cm odstępu od krawędzi po obu stronach.
6. Złóż pierś do środka, zamykając masło. Włóż do lodówki na co najmniej 20 minut.
7. Czas na panierkę. Na trzech osobnych talerzach lub tackach przygotuj mąkę z przyprawami, rozbeztane jajka i bułkę tartą.
8. Wyjmij kurczaka z lodówki. Obtocz go w mące, upewniając się, że pokryty jest równomiernie. Tak samo postępuj z rozbeztanym jajkiem, a następnie z bułką tartą.
9. Przejdźmy do gotowania. Wybierz tryb smażenia na swoim Multicookerze SatisFry Air & Grill od Russel Hobbs. Dodaj olej lub oliwę i zamknij pokrywę. Po 1-2 minutach podpiecz kurczaka z każdej strony. Gdy skończysz, wyjmij go z misy.

## Składniki:

- ok. 700 g partii kurczaka z kośćmi i skórą: udko, podudzie i pierś
- 300 g maślanki
- sól i pieprz

## Panierka:

- 100 g mąki wymieszanej z 1 łyżeczką soli
- 50 g bułki tartej
- 1½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka sproszkowanego chilli

## Do gotowania:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- olej w sprayu

## Składniki:

- 10 podudzi z kurczaka
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki chilli w płatkach
- 1 cytryna, skórka
- sól i pieprz do smaku
- olej w sprayu

# Kurczak w maślance

**Dowolna frytkownica beztłuszczowa**

**Liczba porcji: 2-4**

**Czas przygotowania: 5-10 min**

**Dodatkowo: 8 godzin chłodzenia przez noc**

**Czas gotowania: 15-20 min**

## Sposób przygotowania:

1. W dużej misce wymieszaj kawałki kurczaka z maślanką i dopraw całość solą i pieprzem. Przykryj kurczaka folią spożywczą i włóż do lodówki co najmniej na 8 godzin. Najlepiej chłodzić go przez noc.
2. Po schłodzeniu czas obtoczyć kurczaka w panierce. Wymieszaj w misce mąkę z bułką tartą, solą i sproszkowanym chilli.
3. Następnie włóż kurczaka do miski i dokładnie pokryj go mieszanką.
4. Połóż kurczaka na talerzu i dokładnie spryskaj go olejem lub oliwą.
5. Ustaw 200°C na swoim urządzeniu SatisFry od Russell Hobbs i wlej do miski 2 łyżeczki oliwy z oliwek. Podgrzewaj oliwę przez 2 minuty.
6. Włóż kurczaka do frytkownicy i smaż przez 8 minut. Przewróć kurczaka na drugą stronę i smaż przez następne 6-10 minut lub do czasu, aż w całości się upieczą.

# Grillowane podudzia z kurczaka

**Dowolna frytkownica beztłuszczowa**

**Liczba porcji: 2-4**

**Czas przygotowania: 5-10 min**

**Czas gotowania: 15-20 min**

## Sposób przygotowania:

1. Umieść podudzia z kurczaka w dużej misce. Dodaj pozostałe składniki i dokładnie wymieszaj.
2. Zaczynamy grillować! Włącz tryb Grill na urządzeniu.
3. Gdy zakończy się podgrzewanie wstępne, umieść podudzia w urządzeniu. Grilluj przez 8-10 minut, przewróć kurczaka i grilluj przez kolejne 8-10 minut.



## Składniki:

- 500 g wołowy pokrojonej w kostki
- 1 cebula
- 1 dojrzały czerwony pomidor
- 4 ząbki czosnku
- 1 laska cynamonu
- 1 liść laurowy
- pieprz czarny w ziarnach
- goździki
- 1 mały kieliszek czerwonego wina
- 2 średniej wielkości ziemniaki
- 25 g prażonych migdałów
- otarta gałka muszkatołowa
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz czarny tarty
- woda

## Gulasz wołowy z ziemniakami

Multicooker SatisFry Air & Grill

Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 20 min

Czas gotowania: 6 godz 50 min

### Sposób przygotowania:

1. Podnieś pokrywę i spryskaj spód miski oliwą z oliwek. Włóż mięso i włącz tryb „Frytki”. Ustaw temperaturę na 230°C, a czas gotowania na 12 minut.
2. Przyrumień mięso, obracając w połowie czasu gotowania. Wyjmij mięso z miski, dopraw solą i pieprzem i odstaw je na bok.
3. Dodaj jeszcze trochę oliwy i dorzuć cebulę oraz cząstki pomidorów, a także lekko zgniecione ząbki czosnku ze skórą. Ponownie wybierz tryb „Frytki”, ustaw temperaturę na 230°C i wyłącznik czasowy na 8 minut. Przemieszaj co 4 minuty.
4. Otwórz pokrywę i wrzuć z powrotem mięso, dodając wino, pieprz w ziarnach, goździki do smaku, liść laurowy i laskę cynamonu. Całość zalej wodą, zamknij pokrywę, włącz tryb wolnego gotowania i gotuj przez 4 godziny w niskiej temperaturze.
5. Obierz i pokrój ziemniaki. Potłucz je lekko, by oddały skrobię. Wrzuć je do miski i gotuj w niskiej temperaturze przez kolejne 2 godziny.
6. Rozgnieć prażone migdały z gałką muszkatołową. Dodaj mieszankę do gulaszu i gotuj jeszcze przez 30 minut, nie zmieniając trybu.

### Topowe porady:

1. Zamiast wody możesz użyć bulionu wołowego.
2. Jeśli gulasz jest zbyt rzadki, zagęść go skrobią kukurydzianą.
3. Dodaj kurkumy lub szafranu, by uzyskać wspaniały kolor.
4. Skorzystaj z funkcji utrzymywanie ciepła. Przygotuj gulasz wcześniej, by był gotowy do jedzenia wtedy, kiedy potrzebujesz. Jeśli odstawisz danie na jakiś czas, nabierze pełni smaku.



### Składniki:

- 500 g piersi z kurczaka – pokrojonej na równej wielkości połówki
- 1 łyżeczka soli
- 2 jajka – lekko rozbełtane
- 70 g bułki tartej

### Majonez czosnkowy:

- 4 łyżki majonezu
- 1-2 ząbki czosnku – przetarte
- 10-12 posiekanych listków pietruszki
- ½ cytryny, sok i skórka
- sól i pieprz do smaku

## Połówki z kurczaka z majonezem czosnkowym

Dowolna frytkownica beztłuszczowa  
Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 5-10 min  
Czas gotowania: 8-12 min

### Sposób przygotowania:

1. Aby przygotować majonez czosnkowy, wymieszaj wszystkie składniki i odłóż je na bok.
2. Teraz połówki. Przygotuj trzy osobne talerze lub miski z mąką (wymieszaną z solą), jajkami i bułką tartą.
3. Następnie wkładaj połówki kolejno do naczynia z mąką, jajkami i bułką tartą. Na każdym etapie upewnij się, że są dokładnie i równomiernie pokryte!
4. Przed pieczeniem skrop mięso olejem. Ustaw 220°C na swoim urządzeniu SatisFry od Russell Hobbs. Umieść połówki w koszu i piecz je przez 4-5 minut. Obróć je i piecz przez kolejne 2-3 minuty.
5. Wyłóż połówki na talerz i podawaj z majonezem czosnkowym. Rarytas!



### Składniki:

- udziec jagnięcy o masie 1-1½ kg
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2-4 gałązki rozmarynu
- 3-4 ząbki czosnku, zgniecione
- sól i pieprz

## Pieczony udziec jagnięcy

**Multicooker SatisFry Air & Grill**  
**Liczba porcji: 4**

**Czas przygotowania: 5 min**  
**Czas gotowania: 40-60 min**  
**15-20 min na odstanie**

### Sposób przygotowania:

1. Wybierz tryb pieczenia na swoim Multicookerze SatisFry Air & Grill.
2. W trakcie podgrzewania wstępnego, nakłuj mięso nożem w kilku miejscach. W powstałe otwory wetknij gałązki rozmarynu i rozgniecione ząbki czosnku.
3. Natrzyj oliwą z oliwek i posyp przyprawami.
4. Gdy urządzenie jest gotowe, umieść mięso w misie i piecz przez 40-60 minut, aż będzie takie, jakie lubisz najbardziej.
5. Przed podaniem odstaw na 5-8 minut.





### Składniki:

- 2 steki z polędwicy o masie 250 g każdy
- oliwa z oliwek
- sól i pieprz do smaku

## Stek

**Multicooker SatisFry Air & Grill**

**Liczba porcji: 4**

**Czas przygotowania: 2-3 min**

**Czas gotowania: 4-8 min**

### Sposób przygotowania:

1. Wybierz tryb Grill na swoim urządzeniu od Russell Hobbs.
2. Podczas podgrzewania wstępnie natrzyj steki oliwą z oliwek i posyp przyprawami.
3. Połóż steki na rożnie i grilluj przez 4-8 minut.



### Składniki:

- batat 200 g
- jarmuż
- jabłko
- 400 g indyka na gulasz
- cebula
- czosnek
- świeży tymianek,
- sól, pieprz
- łyżeczka słodkiej papryki
- szklanka wody lub bulionu

## Gulasz z indyka z jabłkiem, batatami i jarmużem

Dowolna frytkownica beztłuszczowa

Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 15-20 min

Czas gotowania: 2 godz 10 min

### Sposób przygotowania:

1. Pokrój indyka na kawałki. Cebulę obierz i pokrój w piórka, czosnek posiekaj w plasterki i podsmaż kilka minut w swoim urządzeniu SatisFry od Russell Hobbs na trybie „smażenie”. Dodaj mięso i podsmaż jeszcze 10 minut, aż mięso obsmaży się z każdej strony.
2. W międzyczasie pokrój bataty w kostkę i przesyp do naczynia z mięsem, obierz także jabłko, pokrój w kostkę i dodaj do gulaszu.
3. Wlej do mięsa szklankę bulionu lub wody, dodaj sól, słodką paprykę i świeży tymianek, wymieszaj. Na koniec dodaj świeży jarmuż, same liście bez todyżek.
4. Gotuj gulasz w trybie wolego gotowania przez 2 godziny.

# Dania wegetariańskie



## Składniki:

- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2 drobno posiekane białe cebule
- 2 ząbki czosnku – przetarte
- 2 łyżeczki pasty z imbiru
- 1 drobno posiekana papryczka chilli bez nasion
- 20 g przecieru pomidorowego
- 1 łyżeczka sproszkowanego kuminu
- 1 łyżeczka sproszkowanej kolendry
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1½ łyżeczki curry
- 2 x 400 g ciecior ki w puszcze – odlać płyn
- 3 x 400 g krojonych pomidorów w puszcze
- 350 ml bulionu warzywnego
- 200-250 g młodych liści szpinaku
- sok z ½ cytryny
- sól i pieprz do smaku

## Curry z ciecierzycą i szpinakiem

Multicooker SatisFry Air & Grill  
Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 5-10 min  
Czas gotowania: 2 godziny

## Sposób przygotowania:

1. Wybierz tryb smażenia na swoim Multicookerze SatisFry Air & Grill od Russell Hobbs i rozpocznij podgrzewanie wstępne.
2. Wlej olej do miski i dodaj cebulę. Smaż przez 4-5 minut. Po każdym mieszaniu nie zapomnij zamknąć pokrywki!
3. Następnie dodaj czosnek, imbir i chilli. Smaż przez kolejne 3-4 minuty aż składniki zmiękną i zezłocą się. Dodaj przecier pomidorowy, kumin, kolendrę, kurkumę i curry. Posyp przyprawami i smaż przez kolejne 1-2 minuty.
4. Dodaj pomidory, ciecior kię i bulion warzywny, a następnie doprowadź do wrzenia.
5. Wybierz tryb wysokiego wolnego gotowania i gotuj przez 90 minut.
6. Na koniec dodaj szpinak i skrop po wierzchu sokiem z cytryny. Pycha!

### Topowa porada:

Jeśli to możliwe, przygotuj potrawę dzień wcześniej lub rano i podgrzej przed podaniem, bo smaki wzmacniają się z czasem.



## Składniki:

### Chlebek:

- ½ łyżeczki drożdży instant
- 120 ml ciepłej wody
- 1 łyżka oliwy
- 200 g mąki pszennej
- ¾ łyżki cukru
- ¾ łyżki soli

### Curry:

- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka kminu rzymskiego
- 1 łyżka rozgniecionych ziaren kolendry
- 1 łyżka kurkumy
- 10 posiekanych ząbków czosnku
- 2 łyżki posiekanej cebuli
- 400 g pulpy pomidorowej
- 2 łyżki posiekanego imbiru
- 1 szklanka brązowej soczewicy
- 1 szklanka wody
- 200 ml mleka kokosowego
- 1 szklanka posiekanej kolendry
- 1 limonka

## Flat bread z curry i soczewicą

Dowolna frytkownica beztłuszczowa

Liczba porcji: 5

Czas przygotowania: 15 min

Czas gotowania: 130 min

### Sposób przygotowania:

1. Wszystkie składniki na flat bread wsypujemy do miski i mieszamy ręcznie, długo i bardzo dokładnie. Ciasto powinno być jednolite i puszyste. Odstawiamy pod przykryciem w ciepłe miejsce na godzinę.
2. Do urządzenia SatisFry Multicooker® wlewamy łyżkę oleju, cebulę, czosnek oraz imbir. Smażymy 2 minuty i wlewamy wodę razem z kurkumą, kminem rzymskim, ziarnem kolendry i soczewicą. Gotujemy do momentu aż soczewica się ugotuje. Wlewamy pomidory, mleko kokosowe i świeżą kolendrę i sok z limonki. Doprawiamy solą i gotujemy aż zgęstnieje.
3. Wyrośnięte ciasto wałkujemy na grubość 0,5 cm i szerokość rusztu od SatisFry Air®. Pieczemy w temperaturze 220°C.



### Składniki:

- 150 g wędzonego tofu
- 1 średniej wielkości cukinia
- ½ ananasa
- ½ kg ziemniaków
- 1 mango
- 1 ogórek zielony
- ½ szklanki prażonych orzeszków ziemnych

### Sos:

- 1½ łyżki sosu sambal
- 1½ łyżki sosu hoisin
- 1½ słodkiego sosu sojowego
- 1½ łyżki pasty krewetkowej
- 2½ łyżki cukru trzcinowego
- 1½ łyżki uprażonych ziaren sezamu

## Sałatka z warzyw i tofu wędzonego

Dowolna frytkownica beztłuszczowa

Liczba porcji: 5

Czas przygotowania: 10 min

Czas gotowania: 10 min

### Sposób przygotowania:

1. Ugotowane ziemniaki, ogórka, cukinię, tofu i owoce kroimy w kostkę grubości 2cm.
2. Ziemniaki, cukinię, tofu i ananasa grillujemy w urządzeniu SatisFry od Russell Hobbs przez 8 min w temperaturze 200°C.
3. Wszystkie składniki na sos mieszamy w misce.
4. Do gotowych warzyw wsypujemy ogórka i mango. Zalewamy sosem i dokładnie mieszamy.
5. Po podaniu posypujemy kruszonymi orzeszkami ziemnymi.



### Składniki:

- ugotowane ziemniaki ok. 500g
- marchew 1-2 szt.
- ½ łyżeczka curry, ½ łyżeczka kurkumy, ½ łyżeczka czosnku granulowanego
- cebula
- jajko m
- sos do kotletów
- jogurt naturalny gęsty - 150g
- koperk
- sól i pieprz
- czosnek

## Kotlety warzywno - ziemniaczane

Dowolna frytkownica beztłuszczowa

Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 10 min

Czas gotowania: 10 min

### Sposób przygotowania:

1. Do miski zetrzyj marchewkę, włóż ugotowane ziemniaki i rozgnieć je widelcem. Cebulę pokrój w drobną kostkę i podsmaż na oleju, aż się zeszkli. Dodaj do masy ziemniaczanej. Wsyp przyprawę i wymieszaj. Z masy uformuj niewielkie kotlety.
2. Włóż kotlety do urządzenia SatisFry od Russell Hobbs i smaż w temperaturze 210°C przez 1 minutę. W połowie przewróć je na drugą stronę.
3. W trakcie, gdy kotlety się smażą, przygotuj sos. Do miseczki przełóż jogurt, dopraw go posiekanym koperkiem, solą, pieprzem i czosnkiem.
4. Kotlety podawaj z sosem i świeżym szczypiorkiem.



### Składniki:

- mała główka czerwonej kapusty
- cebula
- ząbek czosnku
- łyżka oleju do smażenia
- 2 ziemniaki
- 1 litr bulionu warzywnego
- korzeń pietruszki
- marchewka
- liść laurowy i ziele angielskie
- sól do smaku
- 2-3 łyżki octu winnego lub jabłkowego
- do podania: śmietana i pestki dyni

## Zupa krem z czerwonej kapusty

**Dowolna frytkownica beztłuszczowa**

**Liczba porcji: 4**

**Czas przygotowania: 15-20 min**

**Czas gotowania: 240 min**

### Sposób przygotowania:

1. Pokrojoną w kostkę lub pióra cebulę zeszklij na oleju. Dodaj pokrojony czosnek oraz startą na mandolinie lub poszatkowaną kapustę. Dodaj też pokrojone zgrubnie marchewkę i pietruszkę oraz ziemniaki.
2. Smaż przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu i zalej bulionem lub wodą. Włóż liść laurowy i kilka ziaren ziela angielskiego. W razie potrzeby dopraw do smaku solą. Gotuj w swoim urządzeniu SatisFry od Russell Hobbs na trybie wolne gotowanie przez 4 godziny. Wyjmij z zupy liść laurowy i ziele angielskie. Ugotowane warzywa wraz z bulionem przetóż do blendera. Dodaj 3 łyżki octu i zmiksuj.
3. Podawaj ze śmietaną i uprażonymi pestkami dyni.



## Składniki:

### Tofu panierowane

- kostka tofu
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju sezamowego
- ½ łyżki czosnku w proszku
- ½ łyżki papryki wędzonej
- mąka ziemniaczana
- 1/4 łyżeczka pieprzu
- ciecierzycza pieczona
- 200 g ciecierzycy
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- szczypta ostrej papryki
- ½ łyżeczki miodu lub innego słodzika
- rzodkiewka pieczona:
- pęczek rzodkiewki
- sól, pieprz
- olej

### Sos orzechowy:

- 3 łyżki masła orzechowego,
- 2 łyżki sosu sojowego
- chilli
- sok z połówki cytryny,
- mleko kokosowe
- ½ łyżeczki kuminu

### Pozostałe:

- awokado
- ogórek zielony
- ryż

## Wege bowl

Dowolna frytkownica beztłuszczowa

Liczba porcji: 5

Czas przygotowania: 20 min

Czas gotowania: 4 godz

## Sposób przygotowania:

1. Poszczególne produkty do bowla najlepiej przygotowywać oddzielnie w urządzeniu SatisFry od Russell Hobbs.
2. Tofu pokrój w kostkę, wszystkie składniki marynaty poza mąką ziemniaczaną wymieszaj w miseczce. Włóż do niej tofu i dobrze wymieszaj, aby marynata dobrze oblepiła tofu. Dodaj mąkę ziemniaczaną, aby uzyskać dodatkową panierkę. Włóż tofu do miski urządzenia, ustaw na temperaturę 210°C. Smaż przez 10 minut.
3. Przeplukaną ciecierzycę wsyp do miski, dodaj do niej od razu wszystkie przyprawy i wymieszaj. Po wyjęciu tofu od razu przesyp ją do miski multicookera i zapiekaj w takich samych parametrach jak tofu.
4. Większe rzodkiewki przekrój na pół a mniejsze zostaw w całości. Obtocz je w odrobinie oleju z solą i pieprzem, również zapiekaj w 210°C przez 10 minut.
5. Ogórka obierz i pokrój w cienkie paseczki. Awokado wyjmij ze skórki i także pokrój na plasterki, skrop je sokiem z cytryny.
6. Wszystkie składniki na sos wymieszaj razem aż będą miały gładką konsystencję.
7. Do miski włóż ryż i ułóż na nim wszystkie składniki, całość polej 1-2 łyżkami sosu (pozostały sos zostaw do maczania składników) posyp uprażony sezamem i świeżą kolendrą.





### Składniki:

- czosnek
- cebula
- po pół cukinii i bakłażana
- 3 jajka
- puszka pomidorów
- sól i świeżo zmielony pieprz, szczypta oregano oraz ½ łyżeczki kminu rzymskiego
- kolendra lub pietruszka

## Szakszuka

Dowolna frytkownica beztłuszczowa

Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 15 min

Czas gotowania: 15-20 min

### Sposób przygotowania:

1. Obierz i pokrój drobno czosnek i cebulę. Pokrój cukinię i bakłażana w małą kostkę. Skrop warzywa oliwą i włóż do urządzenia. Podsmażaj je 10 minut na funkcji „airfry”, aż zmiękną.
2. Dodaj do warzyw pomidory z puszki oraz przyprawy, wmieszaj razem. Zrób wgłębienia i wbij w nie jajka. Ustaw czas na kolejne 10 minut i temperaturę 180°C.
3. Gotową szakszukę podawaj z chlebem i świeżą kolendrą.



### Składniki:

- 1 bakłażan
- 1 czerwona cebula
- 1 jajko
- 250 g mozzarelli
- 100 g pomidorków koktajlowych
- ½ papryki czerwonej
- 100 ml passaty pomidorowej
- sól, pieprz, bazylią, papryka słodka i ostra

## Zapiekanki z bakłażanem

**Dowolna frytkownica beztłuszczowa**

**Liczba porcji: 2**

**Czas przygotowania: 10-15 min**

**Czas gotowania: 20 min**

### Sposób przygotowania:

1. Cebulę, połowę mozzarelli, połowę pomidorków koktajlowych i paprykę czerwoną kroimy w kostkę, a następnie mieszamy z rozbełtanym jajkiem, passatą pomidorową i przyprawami.
2. Bakłażana kroimy w plastry i solimy. Kładziemy je na ręczniku papierowym na 10 minut.
3. Po tym czasie na każdy plasterk bakłażana nakładamy wcześniej przygotowaną masę z jajkiem, układamy pomidorki koktajlowe i posypujemy resztą mozzarelli.
4. Zapiekanki przekładamy do frytkownicy SatisFry i pieczemy 20 minut w 180°C.

## Składniki:

- 2 łyżki oleju roślinnego
- 2 średnie cebule, posiekane na drobne kawałki
- 2 drobno posiekane ząbki czosnku
- 2 drobno posiekane papryczki chilli
- 3 puszki fasoli po 400 g (dowolny rodzaj – my użyliśmy mieszanki różnych odmian)
- 3 x 400 g krojonych pomidorów w puszcze
- 1½ łyżeczki chilli w proszku
- ½ łyżeczki oregano
- 1 łyżeczka sproszkowanej kolendry
- 1 łyżeczka sproszkowanego kuminu
- 50 g przecieru pomidorowego
- 500 ml bulionu warzywnego
- sól i pieprz do smaku

## Składniki:

- 2 steki z kalafiora
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

## Chilli z fasoli ze śmietaną i awokado

**Multicooker SatisFry Air & Grill**

**Liczba porcji: 6-8**

**Czas przygotowania: 10-15 min**

**Czas gotowania:**

**4 godziny w trybie wysokim**

**8 godzin w trybie niskim**

### Sposób przygotowania:

1. Wybierz tryb smażenia na swoim Multicookerze SatisFry Air & Grill od Russell Hobbs. Dodaj olej lub oliwę i zamknij pokrywę. Po 1-2 minutach dodaj pokrojoną w kostkę cebulę i podsmażaj przez 2-3 minuty, mieszając regularnie, aż zmięknie i zarumieni się.
2. Dodaj czosnek i chilli i smaż przez kolejne 1-2 minuty.
3. Następnie domieszaj sproszkowane chilli, kolendrę, kumin i oregano. Wyłącz funkcję smażenia i domieszaj pozostałe składniki.
4. Wybierz odpowiednią funkcję wolnego gotowania: wysoki, by gotować przez 4 godziny albo niski, by gotować przez 8 godzin.
5. Podawaj z ryżem lub pieczonym ziemniakiem. Udekoruj łyżką śmietany, pogniecionym awokado i odrobiną kolendry.

### *Topowe porady:*

Podawaj ze śmietaną, gniecionym awokado i kolendrą.

## Stek z grillowanego kalafiora

**Multicooker SatisFry Air & Grill**

**Liczba porcji: 2**

**Czas przygotowania: 5 min**

**Czas gotowania: 15-20 min**

### Sposób przygotowania:

1. Wybierz tryb Grill na swoim Multicookerze SatisFry Air and Grill.
2. Podczas podgrzewania wstępnego natrzyj steki z kalafiora oliwą z oliwek i posyp je przyprawami.
3. Połóż steki na ruszcie i grilluj przez 7-9 minut z każdej strony.
4. Wyłóż potrawę na talerze. Smacznego!



### Składniki:

- 2 marchewki
- 2 ziemniaki
- 2 rzepy
- 1 pasternak
- 1 burak
- 1 batat
- 200 g groszku
- 1 słoik główek białych szparagów
- kiełki
- oliwa z oliwek
- sól w płatkach
- woda

## Gulasz warzywny

Multicooker SatisFry Air & Grill  
Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 15 min  
Czas gotowania: 4 godziny

### Sposób przygotowania:

1. Obierz wszystkie warzywa oprócz szparagów i pokrój je w kostkę o wielkości ok. 2 cm.
2. Otwórz pokrywę miski i włóż do środka ziemniaki, marchew, rzepę, pasternak, buraka i batata. Zalej wodą, dodaj odrobinę soli, wybierz tryb wolnego gotowania. Ustaw wysoką temperaturę i wyłącznik czasowy na 3 godziny.
3. Po zakończeniu cyklu dodaj groszek i gotuj przez kolejną godzinę, nie zmieniając ustawień.
4. Wyłóż gulasz na talerze, dolej odrobinę wody z gotowania, dodaj szparagi i posyp z wierzchu kiełkami.

### *Topowe porady:*

1. Zmieniaj przepis, używając sezonowych warzyw.
2. Użyj łupin i odciętych części warzyw do przygotowania bulionu warzywnego.
3. Wzbogać danie białkiem, dodając szynkę iberyjską albo jajko.

# Desery



## Składniki:

- 250 g sera mascarpone
- 250 g twarogu
- 10 g cukru
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej
- 2 jajka
- cukier puder do udekorowania
- 1 koszyczek malin

## Sernik

Multicooker SatisFry Air & Grill  
Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 15 min  
Czas gotowania: 40 min  
Wypożyczenie: Forma do ciasta

## Sposób przygotowania:

1. Za pomocą trzepaczki wymieszaj wszystkie składniki w misce. Tak przygotowaną masę przełóż do formy o średnicy 15 cm i wygładź powierzchnię szpatułką.
2. Podnieś pokrywę i wstaw formę do miski. Wybierz tryb Pieczywo, ustaw temperaturę na 180 stopni i wyłącznik czasowy na 40 minut.
3. Nie wyciągaj sernika z blachy przed ostygnięciem.
4. Wyjmij ciasto z formy, posyp cukrem pudrem i udekoruj malinami.

## Topowe porady:

1. Możesz użyć dowolnego twarogu.
2. Wytłóż formę papierem do pieczenia.



## Składniki:

- polewa czekoladowa  
50 g czekolady gorzkiej  
lub deserowej
- 100 ml śmietanki 30%
- 1 łyżka miękkiego  
masła
- ½ łyżeczki cynamonu
- ciasto na oponki
- 250 g twarogu
- ⅓ szklanki cukru
- 1 łyżka cukru  
wanilinowego
- 2 żółtka
- 1,5 łyżeczki sody  
oczyszczonej
- 100 g gęstej śmietany
- 250 g mąki pszennej

## Serowe donuty

**Dowolna frytkownica beztłuszczowa**

**Liczba porcji: 2**

**Czas przygotowania: 10-15 min**

**Czas gotowania: 40-45 min**

## Sposób przygotowania:

1. Twaróg przeciśnij przez praskę i włóż do miski. Dodaj cukier oraz żółtka i wymieszaj. Sodę połącz ze śmietaną i dodaj do miski z twarogiem. Wsyp mąkę i połącz składniki.
2. Wyłóż ciasto na stolnicę oprószoną mąką i chwilę zagniataj, w razie potrzeby podsypując mąką (ciasto jest kleiste). Rozwałkuj ciasto na placek o grubości około 1-1,5 cm. Wierzch oprósz mąką, gdyby się kleił. Szklanką o średnicy 6-7 cm wytnij kółka, w środku nakrętką wytnij mniejsze kółeczka.
3. Urządzenie ustaw na temperaturę 230°C. Włóż oponki do urządzenia i ustaw czas na 7 minut. Po 3 minutach przewróć oponki na drugą stronę. Małe kółeczka (środek oponki) smaź łącznie 3 minuty.
4. Połam czekoladę na mniejsze kawałki. Doprowadź śmietankę do wrzenia i ściągnij rondel z śmietanką z palnika i dodaj kawałki gorzkiej czekolady.
5. Mieszaj, aż kawałki czekolady całkowicie się rozpuszczą. Oponki polej polewą i posyp pokruszonymi orzechami lub wiórkami kokosowymi.



### Składniki:

- pomarszczone jabłko
- czerstwe kajzerki  
– 2 szt. (można użyć innego pieczywa)
- 250 ml mleka
- 2 jajka
- 1-2 łyżki erytroli lub cukru
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub kokosowego
- cynamon lub wanilia
- wiórki kokosowe

## Pudding z chleba z sezonowymi owocami

Dowolna frytkownica beztłuszczowa

Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 15 min

Czas gotowania: 40 min

### Sposób przygotowania:

1. Ustaw urządzenie SatisFry od Russell Hobbs na program „pieczenie” na temperaturę 180°C.
2. Mniejsze naczynie (np. 21x15x7 cm) żaroodporne posmaruj olejem lub masłem. Pieczywo, które chcesz przeznaczyć do puddingu najlepiej pokroić dzień wcześniej i pozostawić na desce do całkowitego wysuszenia.
3. W miseczce roztrzep jajko z mlekiem, cukrem i cynamonem. Zalej bułki i zostaw je do nasiąknięcia na 5-15 minut. Jeśli były bardzo czerstwe możesz dolać więcej mleka. Nasiąknięte bułki powinny być bardzo miękkie, wtedy przełóż je do naczynia posmarowanego tłuszczem.
4. Ułóż na wierzchu jabłko i posyp wiórkami kokosowymi, całość piecz 35-40 minut, aż masa stężeje i lekko wyrośnie.
5. Na wierzchu połóż rozmrożone owoce lub konfiturę.



### Składniki:

- 80 g płatków owsianych błyskawicznych
- 40 g mąki
- 100 g masła orzechowego
- 80 g miodu lub syropu klonowego
- czekolada gorzka według uznania
- szczypta soli

## Ciasteczka owsiane z czekoladą

Dowolna frytkownica beztłuszczowa  
Liczba porcji: 8 sztuk

Czas przygotowania: 10 min  
Czas gotowania: 15 min

### Sposób przygotowania:

1. Czekoladę drobno siekamy.
2. Wszystkie składniki mieszamy ze sobą i formujemy 8 ciastek.
3. Układamy ciastka na kratce frytkownicy SatisFry. Pieczemy 6 minut w 180°C.



## Wyposażenie:

- Mini tortownice

## Składniki:

- 115 g oleju roślinnego
- 1 jajko
- 1 żółtko
- ½ pomarańczy  
– sok i skórka
- 100 g mąki
- 1½ g sody oczyszczonej
- 125 g drobnego cukru trzcinowego
- ¼ łyżeczki soli
- ¾ łyżeczki imbiru w proszku
- 1½ łyżeczki mielonego cynamonu
- 150 g startej marchewki
- 25 g rodzynek sułtańskich

## Wyposażenie:

- Blacha o średnicy 23 cm

## Składniki:

- 230 g oleju roślinnego
- 3 duże jajka
- 1 pomarańcza  
– sok i skórka
- 200 g mąki
- 3 g sody oczyszczonej
- 250 g drobnego cukru trzcinowego
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka imbiru w proszku
- 2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 300 g tartej marchewki
- 60 g rodzynek sułtańskich

## Do przygotowania:

- papier do pieczenia

## Mini ciasta marchewkowe

SatisFry Air Small 1.8l

Liczba porcji: ok. 12

Czas przygotowania: 5-10 min

Czas gotowania: 12-15 min

## Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj przesianą mąkę, sodę oczyszczoną, cukier puder, sól, imbir i cynamon.
2. W oddzielnej misce utrzyj jajko z olejem, żółtkiem oraz z sokiem i skórką z pomarańczy. Połącz obie mieszanki.
3. Na koniec wmieszaj marchewkę i rodzyнки.
4. Umieść mini tortownice w misie do gotowania.
5. Przełóż masę do rękawa dekorującego i zawiąż otwarty koniec. Odetnij narożnik rękawa dekorującego, kierując go w górę.
6. Wyciśnij równą ilość masy do foremek.
7. Wybierz tryb Pieczywo na swojej frytkownicy SatisFry Air Small 1.8l i piecz przez 15 minut, aż ciasto będzie sprężyste.

## Ciasto marchewkowe

Multicooker SatisFry Air & Grill

Liczba porcji: 12

Czas przygotowania: 5-10 min

Czas gotowania: 15-20 min

## Sposób przygotowania:

1. Wyłóż formę papierem do pieczenia.
2. W misce wymieszaj przesianą mąkę, sodę oczyszczoną, cukier, sól, imbir i cynamon.
3. W oddzielnej misce utrzyj jajka z olejem i pomarańczą. Połącz obie mieszanki.
4. Na koniec wmieszaj marchewkę i rodzyнки.
5. Uruchom podgrzewanie wstępne swojego Multicookera Russell Hobbs SatisFry Air & Grill w trybie Pieczywo.
6. W międzyczasie ostrożnie nałóż przygotowaną masę do wyłożonej papierem formy.
7. Gdy zakończy się podgrzewanie wstępne, ostrożnie umieść ciasto w misie urządzenia. Piecz przez 15-20 min. Smacznego!



### Składniki:

- 125 g niesolonego masła
- 125 g ciemnej czekolady
- 2 duże jajka
- 150 g drobnego cukru trzcinowego
- 50 g mąki
- 30 g kakao
- ½ łyżeczki soli
- 100 g ciemnej czekolady w dropsach
- 100 g białej czekolady w dropsach

### Do przygotowania:

- papier pergaminowy

## Brownie czekoladowe

**Multicooker SatisFry Air & Grill**  
**Liczba porcji: 4-6**

**Czas przygotowania: 10-15 min**  
**Czas gotowania: 15-25 min**

### Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj przesianą mąkę, kakao oraz sól i odstaw je na bok.
2. Następnie w kąpieli wodnej lub w kuchence mikrofalowej roztop masło z czekoladą i dokładnie wymieszaj.
3. W międzyczasie utrzyj jajka z cukrem w misce, aż uzyskasz białą puszystą pianę. Powinno to zająć ok. 5-6 minut.
4. Nie przestając ucierać, wlej roztopioną czekoladę do piany, a następnie powoli połącz obie mieszaniny.
5. Na koniec dodaj dropsy z czekolady i dokładnie wymieszaj.
6. Przejdźmy do pieczenia. Uruchoom podgrzewanie wstępne swojego Multicookera Russell Hobbs SatisFry Air & Grill w trybie pieczywo i wyłóż formę do pieczenia pergaminem.
7. Równomiernie wyłóż ciasto na przygotowaną formę i piecz przez 15-25 minut.



## Składniki:

- 300 ml pełnego mleka
- 50 g cukru trzcinowego
- 3 jajka
- karmel
- skórka z cytryny
- 4 szklane słoiki

## pudding karmelowy

Multicooker SatisFry Air & Grill  
Liczba porcji: 4

Czas przygotowania: 20 min  
Czas gotowania: 30-35 min  
6 godzin chłodzenia

## Sposób przygotowania:

1. W rondlu zagotuj mleko ze skórką z cytryny, a następnie zdejmij je z ognia, przykryj i pozwól aromatom się wymieszać.
2. Przecedź nadal ciepłe mleko i roztop w nim cukier. Następnie dodaj jajka. Utrzyj na gładką masę.
3. Gdy jest gotowa, wylej ją na karmel do połowy lub  $\frac{3}{4}$  wysokości słoików.
4. Włóż słoiki do miski i zamknij pokrywę.
5. Ustaw temperaturę na 120°C i wyłącznik czasowy na 20 minut.
6. Wyjmij słoiki, uważając, by się nie oparzyć. Odstaw je do wystygnięcia. Przed podaniem włóż do lodówki na co najmniej 6 godzin.
7. Ostrożnie wyjmij pudding na talerz lub jedz prosto ze słoika.

## Topowe porady:

1. Aby uzyskać bardziej kremową konsystencję, część mleka zastąp słodką śmietaną 30%.
2. Aby flan wyszedł idealnie, wszystkie składniki muszą mieć temperaturę pokojową.
3. Możesz zrobić flan smakowy, zastępując 100 ml mleka likierem.
4. Nadasz flanowi szczególnego charakteru, jeśli zagotujesz mleko z przyprawami. Spróbuj wanilii, kardamonu lub anyżu. Czemu nie?



## Składniki:

### Ciasto

- 200 ml mleka
- 100 g masła
- 2 duże jajka
- 1½ łyżeczki soli
- 50 g drobnego cukru trzcinowego
- 500 g przesianej mąki
- 1½ łyżeczki drożdży

### Nadzienienie

- 50 g roztopionego masła
- 30 g cukru muscovado
- 1½ łyżeczki mielonego cynamonu
- 30 g drobnego cukru
- 80 g cukru demerara

### Lukier

- 20 g twarogu
- 2 łyżeczki wody
- 120 g przesianego cukru pudru

# Bułeczki cynamonowe

Dowolna frytkownica SatisFry

Liczba porcji: 12

Czas przygotowywania:

Średnio 2 godziny

Czas gotowania: 13-15 min

na każdą partię

## Sposób przygotowania:

1. Aby zrobić ciasto, wsyp mąkę, sól i cukier do dużej miski lub do misy robota kuchennego.
2. Podgrzej masło z mlekiem w rondlu lub kuchence mikrofalowej, aż powstały płyn będzie letni. Wmieszaj drożdże, a następnie utrzyj całą mieszankę z jajkami.
3. W oddzielnej misce połącz suche składniki na ciasto.
4. Wlej płynną mieszankę do suchej i mieszaj, aż do uzyskania jednolitego ciasta.
  - a) jeśli korzystasz z robota kuchennego, wyrabiaj ciasto przez ok. 5-10 minut. Następnie przełóż ciasto na wysypaną mąką stolnicę i zagniataj ręcznie jeszcze przez chwilę, by ulepić kulkę.
  - b) jeśli wyrabiasz ciasto ręcznie, wyłóż mieszankę bezpośrednio na wysypaną mąką stolnicę i zagniataj przez 5-10 minut.
5. Przełóż ciasto do natłuszczonej miski i przykryj ją. Odstaw w ciepłe miejsce na 1-2 godziny, aż dwukrotnie zwiększy swoją objętość.
6. W międzyczasie połącz cukier muscovado, puder i demerara oraz cynamon.
7. W osobnej misce rozpuść 50 g masła.
8. Gdy ciasto jest już wyrośnięte, wyłóż je na stolnicę i rozwałkuj je na prostokąt o grubości ok. ½-1 cm tak, by dłuższy bok prostokąta znajdował się bliżej Ciebie.
9. Czas uformować bułeczki cynamonowe. Najpierw posmaruj całe ciasto masłem. Następnie równomiernie posyp je suchymi składnikami na nadzienienie.
10. Zwiń ciasto wzdłuż dłuższej krawędzi.
11. Używając ostrego noża, pokrój roladę na 12 jednakowych plastrów. Rozłóż 3 arkusze papieru do pieczenia na blacie i na każdy z nich wyłóż 4 bułeczki cynamonowe. Przykryj bułeczki ściereczką i odstaw na 20-30 minut do ponownego wyrośnięcia.
12. W międzyczasie przygotuj lukier. Wymieszaj twaróg z wodą. Stopniowo dodawaj cukier puder, aż powstanie jednolita masa.
13. Czas zabrać się za pieczenie. Wybierz tryb pieczywo na swoim urządzeniu od Russell Hobbs, ustawiając temperaturę na 185 stopni i wyłącznik czasowy na 15 minut. Poczekać, aż zakończy się pod grzewanie wstępne.
14. Gdy usłyszysz sygnał informujący o zakończeniu podgrzewania, ostrożnie przenieś do urządzenia jeden z arkuszy papieru z bułeczkami i piecz je przez cały 15-minutowy cykl.
15. Przed podaniem obficie polej bułeczki lukrem i poczekaj, aż polewa zastygnie.

### Topowe porady:

Użyj 3 arkuszy papieru do pieczenia w rozmiarze ok 20x20 cm.

## Frytkownica beztłuszczowa SatisFry Air Small 1,8L 26500-56



- Pojemność 1,8L - moc 1100W
- Regulacja temperatury w zakresie 80-200°C
- Funkcja automatycznego wyłączenia
- Ochrona przed przegrzaniem
- Cyfrowy wyświetlacz dotykowy z 7 programami automatycznymi
- Elementy przystosowane do mycia w zmywarce

## Frytkownica beztłuszczowa SatisFry Air Medium 4L 27160-56



- Pojemność 4L - moc 1350W
- Regulacja temperatury w zakresie 30-220°C
- Funkcja automatycznego wyłączenia
- Cyfrowy wyświetlacz z 10 programami automatycznymi
- Elementy przystosowane do mycia w zmywarce

## Frytkownica beztłuszczowa

### SatisFry Air Large 5L

26510-56



- Pojemność 5L - moc 1650W
- Regulacja temperatury w zakresie 80-200°C
- Funkcja automatycznego wyłączenia
- Ochrona przed przegrzaniem
- Wygodna rączka do transportu i przenoszenia
- Cyfrowy wyświetlacz dotykowy z 7 programami automatycznymi
- Elementy przystosowane do mycia w zmywarce

## Multicooker

### SatisFry Air & Grill 5,5L

26520-56



- Pojemność 5,5L - moc 1745W
- Grzanie górne i dolne - pozwala na równomierne szybkie przyrumienienie
- Regulacja temperatury w zakresie 65-260°C
- Funkcja automatycznego wyłączenia
- Ochrona przed przegrzaniem
- Cyfrowy wyświetlacz z 7 trybami pracy
- Elementy przystosowane do mycia w zmywarce



**Russell Hobbs**

A BRITISH ICON SINCE 1952