

# 20 Easiest Air Fryer Recipes







[https://www.noaton.cz/recipes/a20\\_essential/](https://www.noaton.cz/recipes/a20_essential/)

**EN** You can find the current version of the recipes and the English version on the above page or scan the QR code.

**CZ** Aktuální verzi receptů a českou verzi najdete na výše uvedené stránce nebo naskenujte QR kód

**SK** Aktuálnu verziu receptov a slovenskú verziu nájdete na vyššie uvedenej stránke alebo naskenujte QR kód.

**DE** Für die aktuelle Version der Rezepte und die deutsche Version, besuche die Seite oben oder scanne den QR-Code.

**PL** Aby zapoznać się z aktualną wersją receptur i polską wersją językową, odwiedź powyższą stronę lub zeskanuj kod QR.

**FR** Pour la version actuelle des recettes et la version française, visitez le site ci-dessus ou scannez le code QR.

**ES** Para consultar la versión actual de las recetas y la versión en español, visita el sitio de arriba o escanea el código QR

## **CZ**

Předmluva .....	3
Recepty .....	4-23

## **EN**

Foreword .....	24
Recipes .....	25-44

# Předmluva

Vítejte v této jedinečné knize receptů, která byla speciálně vyvinuta pro fritézu Noaton A20 Essential.

Každý recept byl pečlivě vybrán a sestaven, aby vám poskytl solidní základ pro vaši kuchařskou dovednost. Kromě této knihy se můžete inspirovat na internetu, kde existuje velké množství receptů od špičkových kuchařů, kuchařských blogerů a vášnivých domácích kuchařů.

Níže uvedené recepty byly tvořeny za pomoci surovin dostupných v České republice. Při přípravě pokrmů proto mějte na paměti, že je možné přizpůsobit recepty podle aktuální dostupnosti surovin.





# Zelenina

 Doba fritování: 12 min

 Doba přípravy: 5 min

 Počet porcí: 1-2

## Postup

1. Nakrájejte zeleninu na kousky o přibližně stejné velikosti.
2. Osolte a okořeňte dle potřeby.
3. Přidejte lžici oleje. Zeleninu promíchejte.
4. Doporučujeme zeleninu nechat 30 min, aby se vstřebali všechny chutě.
5. Vložte do fritovací nádoby a nastavte na 180 °C a 12 min nebo déle, dokud zelenina nebude jemně křupavá.

## Ingredience

- Množství zeleniny dle libosti, maximálně vyplnit půlku fritovací nádoby, jinak se zelenina neprosmaží
- Červená cibule, červené/žluté papriky, cuketa, květák
- 1-2 lžice koření na zeleninu
- 1/2 lžice soli
- 1 lžice olivového oleje

 Kalorie:  
210kcal

 Bílkovina:  
8 g

 Sacharidy:  
16,5 g

 Tuk:  
10,5 g

# Brambory ve slupce



Doba fritování: 15 min



Doba přípravy: 10 min



Počet porcí: 1-2

## Postup

1. Brambory umyjte studenou vodou a nechte usušit. Nakrájejte na malé kousky. Spojte všechny ingredience, kromě soli, dohromady a promíchejte ve větší misce.

2. Vložte do fritovací nádoby a nastavte na 200 °C a 15 min. V půlce doporučujeme protřepat.

3. Smažte dokud nemají brambory zlatavou barvu. Po vytažení osolte dle potřeby.



## Ingredience

- 8-10 brambor
- 1/2 lžičce soli, pepře a česnekového prašku
- 1 lžičce olivového oleje



Kalorie:  
350 kcal



Bílkovina:  
4 g



Sacharidy:  
65 g



Tuk:  
17,5 g

# Batátové brambůrky



## Ingredience

- 1 středně velká batáta (200–250 g), nakrájená na kolečka o tloušťce 3–4 mm
- 1 lžice řepkového oleje
- ½ lžice soli a pepře

 Doba fritování: 15 min

 Doba přípravy: 30 min

 Počet porcí: 2

## Postup

1. Plátky batáty vložte do velké mísy se studenou vodou a nechte je 20 minut namočené. Slijte a osušte papírovými utěrkami.
2. Batáty vraťte do mísy. Přidejte olej, sůl a pepř a jemně promíchejte.
3. Nádobu fritézy lehce potřete olejem. Do nádoby vložte jen tolik batát, aby tvořily jednu vrstvu. Smažte při teplotě 175 °C, dokud nebudou brambory propečené a křupavé, přibližně 15 minut, a každých 5 minut je obračete a přeskládejte do jedné vrstvy. Pomocí kleští opatrně vyjměte brambůrky z fritézy na talíř. Postup opakujte se zbývajícými batáty.
4. Brambůrky nechte 5 minut vychladnout, ihned podávejte nebo je nechte zcela vychladnout a uchovávejte ve vzduchotěsné plastové nádobě až 3 dny.

 Kalorie:  
300 kcal

 Bílkovina:  
5 g

 Sacharidy:  
42,5 g

 Tuk:  
10 g



# Smažené hranolky

 Doba fritování: 15–20 min

 Doba přípravy: 3 min

 Počet porcí: 2–3

## Postup

1. Vložte mražené hranolky do fritovací nádoby.
2. Nastavte fritézu na 15 min a 200 °C – délka fritování se může na základě typu hranolek lišit, doporučujeme v průběhu fritování hranolky kontrolovat, aby nedošlo ke spálení.
3. V průběhu fritování hranolky několikrát protřepte. Fritujte, dokud nebudou mít barvu do zlata.
4. Po dokončení fritování osolte dle libosti.



## Ingredience

- 350 g mražených hranolek
- 1–2 lžičce soli

 Kalorie: 582kcal

 Bílkovina: 10,5 g

 Sacharidy: 100 g

 Tuk: 12,5 g



## Ingredience

· 6 plátků slaniny

# Slanina

 Doba fritování: 7 min

 Doba přípravy: 5 min

 Počet porcí: 1-2

## Postup

1. Předehřejte fritézu na 175 °C na 5 minut. V případě potřeby pracujte v dávkách a pečlivě rozložte kousky slaniny do jedné vrstvy ve fritéze.
2. Smažte 3 minuty. Obraťte a smažte do křupava 3 až 4 minuty.
3. Předělejte na talíř vyložený papírovou utěrkou a nechte okapat. Vylijte přebytečné kapaliny ze slaniny ze dna fritézy.
4. Postup opakujte se zbývajícimi kousky slaniny.

 Kalorie:  
650 kcal

 Bílkovina:  
17 g

 Sacharidy:  
0 g

 Tuk:  
65 g

# Halloumi



Doba fritování: 10 min



Doba přípravy: 10 min



Počet porcí: 2

## Postup

1. Fritézu zahřejte na 200 °C po dobu 2 minut. Halloumi pečlivě osušte kuchyňským papírem nebo čistou utěrkou a poté potřete olejem. Osolte, opepřete a případně dochuťte.

2. Vložte halloumi do fritézy a smažte 8 minut, dokud nezačne hnědnout. Obraťte jej a smažte dalších 2-5 minut, dokud nebudou křupavé a zlatavé.



## Ingredience

- 225 g halloumi, nakrájené na plátky o rozměrech 6 x 1 cm
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce uzené papriky, směsi bylinek nebo jiných dochucovadel (nepovinné)



Kalorie:  
797 kcal



Bílkovina:  
49,5 g



Sacharidy:  
3,4 g



Tuk:  
65 g



## Ingredience

· 3 klobásy podle  
vlastního výběru

# Klobásy

 Doba fritování: 10 – 15 min

 Doba přípravy: 3 min

 Počet porcí: 2–3

## Postup

1. Klobásy několikrát po celém povrchu propíchněte ostrým nožem (není nutností, ale pomůžete tak uvolnit více tuku). Klobásy uspořádejte v jedné vrstvě do nádoby fritézy.

2. Fritézu nastavte na 180 °C a smažte 10–15 minut, každých 5 minut otáčejte, dokud nebudou klobásy propečené. Pokud máte teploměr na maso, zkontrolujte, zda teplota uprostřed dosáhla teploty 75 °C.

3. Servírujte s omáčkou dle vlastních preferencí.



Kalorie:  
2000 kcal



Bílkovina:  
129 g



Sacharidy:  
9 g



Tuk:  
160 g

# Pizza šneci



Doba fritování: 10 min



Doba přípravy: 30 min



Počet porcí: 6-8

## Postup

1. Připravte si rajčatovou směs na těsto. Kečup smíchejte s rajčatovým protlakem, s česnekem (dle chuti), kořením na pizzu a olivovým olejem.
2. Listové těsto rozválejte a potřete rajčatovou směsí. Poté pokládejte šunku a plátkový sýr.
3. Zakapejte olivovým olejem a posypte kořením
4. Těsto zarolujte a konce potřete rozšlehaným vejcem (není nutností).
5. Roli pokrájejte na stejně velké kousky a dle chuti konce opět potřete rozšlehaným vejcem
6. Naskládejte stejně velké kousky kusy do fritézy. Počet pizza šneků bude záviset na jejich velikosti. Přibližně 6-8.
7. Nastavte fritézu na 200 °C a nechejte péct po dobu 10 minut.



## Ingredience

- 1 listové těsto (275 g)
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 6 lžic kečupu
- 1 stroužek česneku (nasekaný na drobno)
- 100 g plátkový sýr
- 100 g šunka
- 1 – 2 vejce
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 – 2 lžičky koření na pizzu



Kalorie:  
2000 kcal



Bílkovina:  
90 g



Sacharidy:  
145 g



Tuk:  
215 g

# Masové koule



## Ingredience

- 400 g libového mletého hovězího masa
- 1 nastrouhaná malá žlutá cibule
- 50 g strouhaného parmezánu
- 15 g celozrnné strouhanky panko
- 1 velké vejce, lehce rozšlehané
- 5 g italského koření a soli
- 2,5 g česnekového prášku
- 1 g cibulového prášku a mletého pepře

 Doba fritování: 8 min

 Doba přípravy: 10 min

 Počet porcí: 2–3

## Postup

1. Předehřejte fritézu na 185 °C na 10 minut. Nádobu fritézy lehce potřete olejem.
2. Ve velké míse smíchejte hovězí maso, cibuli, parmezán, strouhanku, vejce, italské koření, sůl, česnekový prášek, cibulový prášek a pepř. Z hovězí směsi vytvarujte 16 (3–4 cm) koulí.
3. Pokud je to nutné, pracujte po dávkách a masové kuličky v jedné vrstvě narovnejte do fritovací nádoby. Vrchní část koulí potřete olejem.
4. Smažte, dokud na povrchu lehce nezžhnědnou, přibližně 8 minut.

 Kalorie:  
1210 kcal

 Bílkovina:  
91,5 g

 Sacharidy:  
17,5 g

 Tuk:  
85 g

# Kuřecí prsa



Doba fritování: 10 min



Doba přípravy: 12 min



Počet porcí: 1-2

## Postup

1. Vytáhněte maso z lednice a nechte jej ohřát do pokojové teploty.
2. Maso očistěte od blan.
3. Dle potřeby maso naklepejte, aby bylo rovnoměrné o 0,5 - 1 cm tloušťky.
4. Osolte a použijte koření podle chuti.
5. Použijte jednu lžici olivového oleje a rovnoměrně jim promažte maso.
6. Vložte do fritovací nádoby na 12 min a 190 °C, maso rozložte v nádobce rovnoměrně.
7. Po 6 minutách fritování maso otočte.
8. Po dokončení fritování doporučujeme počkat 5 min před podáváním, aby se v mase zadržely všechny šťávy.



## Ingredience

- 1 lžice soli
- 1 lžice česnekového prášku
- 300 g kuřecí prsa
- 1-2 lžice oleje
- Koření na maso dle libosti



Kalorie:  
50 kcal



Bílkovina:  
75 g



Sacharidy:  
2 g



Tuk:  
20 g



## Ingredience

- 150–200 g steak svíčková
- Sůl
- Pepř
- 1 lžíce řepkového oleje

# Steak

 Doba fritování: 35 min

 Doba přípravy: 8–12 min

 Počet porcí: 1

## Postup

1. Osolte a opeřete. Doporučujeme nechat 30 min odležet.
2. Namažte olejem. Měl by být o 3 cm tloušťce.
3. Předehřejte fritézu s nádobou na 200 °C po dobu 2 min.
4. Vložte steak na 6 min na 200 °C, poté otočte a pokračujte ve stejné teplotě na 2 min.
5. Nyní by steak měl být rare až medium.
6. Po dalších 2 min bude medium a po dalších 2 min bude well done.
7. Po dokončení fritování počkejte 5 min před konzumací.

 Kalorie:  
315kcal

 Bílkovina:  
40 g

 Sacharidy:  
678 g

 Tuk:  
17 g



# Losos



Doba fritování: 10 min



Doba přípravy: 30 min



Počet porcí: 1-2

## Postup

1. Osolte a opepřete. Doporučujeme ponechat v tomto stavu 30 min pro lepší vstřebání.
2. Namažte olejem.
3. Vložte do fritovací nádoby na 180 °C a pečte 10 min.



## Ingredience

- 300 g losos s kůží
- Sůl
- Pepř
- 1 lžíce olivového oleje



Kalorie:  
600 kcal



Bílkovina:  
60 g



Sacharidy:  
0 g



Tuk:  
45,1 g



# Rybí prsty

 Doba fritování: 8 min

 Doba přípravy: 2 min

 Počet porcí: 2

## Postup

1. Předehřejte fritézu 2 min na 200°C.
2. Vložte rybí prsty do nádoby fritézy.
3. Namažte olejem.
4. Smažte celkem 8 minut na 200 °C. V polovině času otočte rybí prsty na druhou stranu.
5. Podle typu fritézy by se vám do nádoby mělo vejít 10–12 rybích prstů.

## Ingredience

- 250 g mražených rybích prstů
- 1 lžice olivového oleje
- Sůl

 Kalorie:  
550 kcal

 Bílkovina:  
32,5 g

 Sacharidy:  
35 g

 Tuk:  
33 g

# Krevety



Doba fritování: 6–8 min



Doba přípravy: 5 min



Počet porcí: 2–3

## Postup

1. Předehřejte fritézu na 200 °C.
2. V míse smíchejte olej, citronovou šťávu, citronový pepř, papriku a česnekový prášek. Přidejte krevety a promíchejte.
3. Krevety smažte v předehřáté fritéze, dokud nejsou zvenku jasně růžové a maso neprůhledné, asi 6–8 minut. Podávejte s plátky citronu.



## Ingredience

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 citron, odšťavněný
- 1 lžíce citronového pepře
- ¼ lžíce papriky
- ¼ lžíce česnekového prášku
- 200 g nevařených středně velkých krevet, oloupaných a zbavených jader
- 1 citron, nakrájený na plátky



Kalorie:  
210 kcal



Bílkovina:  
22 g



Sacharidy:  
3 g



Tuk:  
11,8 g

# Vaječné závitky



## Ingredience

- 150 g mletého vepřového masa
- 10 g jemně nasekaného česneku
- 150 g jemně nakrájeného zelí
- 50 g nakrájené jarní cibulky
- 1 velké vejce
- 6 obalů na vaječné rolky
- 1 lžička řepkového oleje
- 1 lžička sójové omáčky

 Doba fritování: 10 min

 Doba přípravy: 20 min

 Počet porcí: 2-3

## Postup

1. Na středně velké pánvi rozehejte olej. Přidejte vepřové maso a česnek a za občasného míchání vařte asi 3 minuty, dokud dobře nezžhnedne. Přidejte zelí a jarní cibulku; za občasného míchání vařte, dokud zelí nezačne vadnout, asi 3 minuty. Vmíchejte limetkovou šťávu a sójovou omáčku. Odstavte z tepla.
2. Rozložte 3 obaly na vaječné rohlíky 1 špičkou směrem od sebe; 1 stranu zcela potřete vajíčkem. Do středu každého obalu dejte 3-4 polévkové lžíce náplně. Nejbližší k sobě ležící špičku srolujte přes náplň; poté přitáhněte boční špičky ke středu. Pokračujte v rolování směrem od sebe, aby se náplň pevně utěsnila. Postup opakujte se zbývajícími závitky a náplní.
3. Vložte vaječné závitky do nádoby fritézy a potřete je olejem. Smažte při teplotě 200 °C dozlatova asi 10 minut a v polovině smažení je otočte.

 Kalorie: 438 kcal

 Bílkovina: 37,7 g

 Sacharidy: 4,6 g

 Tuk: 29,1 g

# Vejsce natvrdo

 Doba fritování: 20 min

 Doba přípravy: 5 min

 Počet porcí: 1-2

## Postup

1. Předehřejte fritézu na 120 °C po dobu 5 minut. V případě potřeby vkládejte vejce do fritézy po dávkách a smažte je 20 minut. Mezitím si připravte velkou mísu s ledovou vodou.
2. Uvařená vejce ihned ponořte do ledové vody. Nechte stát, dokud se nezchladí, přibližně 5 minut.
3. Vejce slijte a oloupejte.



## Ingredience

• 6 vajec

 Kalorie:  
498 kcal

 Bílkovina:  
40,9 g

 Sacharidy:  
3,1 g

 Tuk:  
35,9 g



## Ingredience

- 6 lžic řepkového oleje
- 75 g přírodního jogurtu
- 1 vejce
- 2 lžice mléka
- 100 g zlatého cukru krupice
- 150 g hladké mouky
- ¼ lžice jedlé soli
- 75 g borůvek, čokoládových lupínek nebo sušeného ovoce

# Muffiny

 Doba fritování: 12–15 min

 Doba přípravy: 20 min

 Počet porcí: 6–8

## Postup

1. Fritézu zahřejte na 160 °C po dobu 2 minut. Ve velké míse smíchejte olej, jogurt, vejce a mléko, pak přisypte cukr, mouku a jedlou sodu a dobře promíchejte. Přisypte borůvky, čokoládové lupínky nebo sušené ovoce, použijete-li je. Směs lžící rozdělte do silikonových košíčků nebo do formy na muffiny naplněné papírovými košíčky do tří čtvrtin. Mělo by se vám podařit upéct 6–8 muffinů, v případě potřeby dělejte po částech.

2. Vložte košíky nebo plech do fritézy a pečte 12–15 minut, dokud muffiny nezbarví do zlatohněda.

 Kalorie:  
1107 kcal

 Bílkovina:  
12 g

 Sacharidy:  
110,2 g

 Tuk:  
68,8 g

# Čokoládové sušenky

 Doba fritování: 5-7 min

 Doba přípravy: 35 min

 Počet porcí: 2-4

## Postup


1. Máslo nechte lehce rozpustit. Přidejte hnědý a bílý cukr a šlehejte, dokud se úplně nespojí. Vmíchejte vejce a vanilku a šlehejte dalších 30 sekund. Vmíchejte zbývající přísady, dokud se zcela nespojí.
2. Vložte do ledničky na 30 minut nebo přes noc (není nutností). Do fritézy vložte pečící papír. Do fritézy naberte kuličky těsta o velikosti 2 polévkových lžic ve vzdálenosti asi 1,5 cm od sebe. Podle velikosti fritézy by se vám do ní měly vejít 2-4.
3. Smažte při teplotě 175 °C po dobu 5-7 minut nebo dokud nejsou zlatavé a propečené. Před vyjmutím nechte sušenky 2-3 minuty vychladnout.




## Ingredience

- 120 g másla
- 100 g hnědého cukru
- 50 g bílého cukru
- 1 vejce
- 1 lžice vanilky
- 180 g hladké mouky
- 1 lžice jedlé sody
- 1/4 lžice soli
- 200 g polosladkých čokoládových lupínků

 Kalorie: 3200 kcal

 Bílkovina: 42,8 g

 Sacharidy: 389 g

 Tuk: 172,2 g

# Pečené jablko s javorovým sirupem



## Ingredience

- 3 malá jablka, oloupaná a nakrájená na 2–3 cm plátky
- 1 lžička javorového sirupu nastrouhaná pomerančová kůra
- 1 lžička řepkového oleje
- vanilkového extraktu
- ½ lžičky mleté skořice
- špetka soli

 Doba fritování: 12 min

 Doba přípravy: 5 min

 Počet porcí: 1

## Postup

1. Předehřejte fritézu na 190 °C po dobu 5 minut. Nádoby fritézy lehce potřete olejem.
2. Ve velké míse smíchejte plátky jablek, javorový sirup, pomerančovou kůru, řepkový olej, vanilku, skořici a sůl. Dobře promíchejte.
3. Rozložte plátky jablek v jedné vrstvě do fritovacího nádoby
4. Vařte, dokud jablka nezměknou a nezžhnědnou na okrajích, asi 12 minut.

 Kalorie:  
233 kcal

 Bílkovina:  
1,2 g

 Sacharidy:  
54,3 g

 Tuk:  
0 g



# Pečená mrkev s medem



Doba fritování: 12 min



Doba přípravy: 10 min



Počet porcí: 2

## Postup

1. Baby karotku smícháme v misce s olivovým olejem, medem, solí a pepřem.
2. Necháme působit alespoň 5 minut.
3. Vložíme do nádoby a fritujeme po dobu 12 minut na 200 °C, dokud karotka nekaramelizuje do zlatohněda.



## Ingredience

- 400 g baby karotky
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce medu
- sůl
- pepř



Kalorie:  
360 kcal



Bílkovina:  
2,5 g



Sacharidy:  
38 g



Tuk:  
19,8 g

## Foreword

Welcome to this unique recipe book that has been specially developed for the Noaton A20 Essential air fryer.

Each recipe has been carefully selected and compiled to give you a solid foundation for your cooking skills. In addition to this book, you can get inspiration from the internet where there are a plethora of recipes from top chefs, food bloggers and passionate home cooks.

The recipes below were created using ingredients available in the Czech Republic. Therefore, when preparing the dishes, please keep in mind that it is possible to adapt the recipes according to the current availability of ingredients.



# Vegetables



Frying time: 12 min



Preparation time: 5 min



Number of servings: 1-2

## Procedure

1. Cut the vegetables into pieces of approximately the same size.
2. Season with salt and pepper as needed.
3. Add a tablespoon of oil. Mix the vegetables.
4. It is recommended to leave the vegetables for 30 min to absorb all the flavours.
5. Place in an air fryer and set at 180°C for 12 min or longer until the vegetables are tender-crisp.



## Ingredients

- Amount of vegetables as desired, maximum fill half of the frying basket, otherwise the vegetables will not fry
- Red onion, red/yellow peppers, zucchini, cauliflower
- 1-2 tablespoons vegetable seasoning
- ½ tablespoon salt
- 1 tablespoon olive oil



Calories:  
210 kcal



Protein:  
8 g



Carbohydrates:  
16,5 g



Fat:  
10,5 g



## Ingredients

- 8-10 potatoes
- ½ tablespoon salt, pepper and garlic powder
- 1 tablespoon olive oil

# Potatoes



Frying time: 15 min



Preparation time: 10 min



Number of servings: 1-2

## Procedure

1. Wash the potatoes with cold water and leave to dry. Cut into small pieces. Combine all ingredients, except salt, together and mix in a large bowl.
2. Place in a frying basket and set at 200 °C for 15 min. We recommend shaking halfway through.
3. Fry until the potatoes are golden in colour. Salt as needed after pulling out.



Calories:  
350 kcal



Protein:  
4 g



Carbohydrates:  
65 g



Fat:  
17,5 g

# Sweet potato chips



Frying time: 15 min



Preparation time: 30 min



Number of servings: 2

## Procedure

1. Place the sweet potato slices in a large bowl of cold water and leave them to soak for 20 minutes. Drain and pat dry with paper towels
2. Return the sweet potatoes to the bowl. Add the oil, salt and pepper and mix gently.
3. Brush the fryer basket lightly with oil. Place just enough sweet potatoes in the basket to form a single layer. Fry at 175°C until the potatoes are cooked through and crispy, about 15 minutes, turning them over every 5 minutes and rearranging them into a single layer. Using tongs, carefully remove the chips from the fryer onto a plate. Repeat the process with the remaining sweet potatoes.
4. Let the chips cool for 5 minutes, serve immediately or let them cool completely and store in an airtight plastic container for up to 3 days.



## Ingredients

- 1 medium sized sweet potato (200–250 g), cut into 3–4 mm thick slices
- 1 tablespoon rapeseed oil
- 1/2 tablespoon salt and pepper



Calories:  
300 kcal



Protein:  
5 g



Carbohydrates:  
42,5 g



Fat:  
10 g



## Ingredients

- 350 g frozen french fries
- 1-2 tablespoons salt

# French fries

 Frying time: 15-20 min

 Preparation time: 3 min


 Number of servings: 2-3

## Procedure

1. Place the frozen chips in the frying basket.
2. Set the fryer to 15 min and 200 °C - the length of frying may vary based on the type of fries, we recommend checking the fries during frying to avoid burning.
3. Shake the fries several times during the frying process. Fry until they are golden in colour.
4. When the frying is finished, add salt as desired.

 Calories:  
582 kcal

 Protein:  
10,5 g

 Carbohydrates:  
100 g

 Fat:  
12,5 g

# Bacon



Frying time: 7 min



Preparation time: 5 min



Number of servings: 1-2

## Procedure

1. Preheat the fryer to 175 °C for 5 minutes. If necessary, work in batches and carefully spread the bacon pieces in a single layer in the fryer.
2. Fry for 3 minutes. Flip and fry until crispy for 3 to 4 minutes.
3. Transfer to a plate lined with a paper towel and drain. Pour off any excess bacon liquid from the bottom of the fryer.
4. Repeat the procedure with the remaining bacon pieces.



## Ingredients

· 6 slices of bacon



Calories:  
650 kcal



Protein:  
17 g



Carbohydrates:  
0 g



Fat:  
65 g



## Ingredients

- 225 g halloumi, cut into 6 x 1 cm slices
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon smoked paprika, mixed herbs or other seasonings (optional)

# Halloumi



Frying time: 10 min



Preparation time: 10 min



Number of servings: 2

## Procedure

1. Heat the fryer to 200 °C for 2 minutes. Dry the halloumi carefully with kitchen paper or a clean cloth and then brush with oil. Season with salt and pepper and season if necessary.
2. Place the halloumi in the fryer and fry for 8 minutes until it starts to brown. Turn it over and fry for a further 2-5 minutes until crisp and golden.



Calories:  
797 kcal



Protein:  
49,5 g




Carbohydrates:  
3,4 g



Fat:  
65 g



# Sausages

 Frying time: 10–15 min

 Preparation time: 3 min

 Number of servings: 2–3

## Procedure

1. Pierce the sausages several times all over with a sharp knife (not necessary, but it will help release more fat). Arrange the sausages in a single layer in the fryer.
2. Set the fryer to 180 °C and fry for 10–15 minutes, turning every 5 minutes until the sausages are cooked through. If you have a meat thermometer, check that the temperature in the middle has reached 75 °C.
3. Serve with the sauce of your preference.



## Ingredients

· 3 sausages of your choice

 Calories: 2000 kcal

 Protein: 129 g

 Carbohydrates: 9 g

 Fat: 160 g



## Ingredients

- 1 puff pastry (275 g)
- 2 tablespoons tomato puree
- 6 tablespoons ketchup
- 1 garlic clove (finely chopped)
- 100 g sliced cheese
- 100 g ham
- 1 - 2 eggs
- 1 tbsp olive oil
- 1 - 2 teaspoons pizza seasoning

# Pizza snails



Frying time: 10 min



Preparation time: 30 min



Number of servings: 6-8

## Procedure

1. Prepare the tomato mixture for the dough. Mix ketchup with tomato puree, garlic (to taste), pizza seasoning and olive oil.
2. Roll out the puff pastry and brush with the tomato mixture. Then layer ham and sliced cheese.
3. Drizzle with olive oil and sprinkle with spices
4. Roll the dough and brush the ends with beaten egg (not necessary).
5. Cut the roulade into equal sized pieces and brush the ends again with beaten egg to taste
6. Stack the same sized chunks into the fryer. The number of pizza snails will depend on their size. Approximately 6-8.
7. Set the fryer to 200 °C and leave to fry for 10 minutes.



Calories:  
2000 kcal



Protein:  
90 g



Carbohydrates:  
145 g



Fat:  
215 g

# Meatballs



Frying time: 8 min



Preparation time: 10 min



Number of servings: 2-3

## Procedure

1. Preheat the fryer to 185 °C for 10 minutes. Brush the fryer basket lightly with oil.
2. In a large bowl, mix beef, onion, Parmesan cheese, bread crumbs, egg, Italian seasoning, salt, garlic powder, onion powder and pepper. Shape the beef mixture into 16 (3-4 cm) balls.
3. If necessary, work in batches and place the meatballs in a single layer in the frying basket. Brush the top of the balls with oil.
4. Fry until lightly browned on the surface, approximately 8 minutes.



## Ingredients

- 400 g lean minced beef
- 1 grated small yellow onion
- 50 g grated Parmesan cheese
- 15 g wholemeal panko breadcrumbs
- 1 large egg, lightly beaten
- 5 g Italian seasoning and salt
- 2,5 g garlic powder
- 1 g onion powder and ground pepper



Calories:  
1210 kcal



Protein:  
91,5 g



Carbohydrates:  
17,5 g






Fat:  
85 g

# Chicken breast



## Ingredients

- 1 tablespoon salt
- 1 tablespoon garlic powder
- 300 g chicken breast
- 1-2 tablespoons oil
- Spices for meat at will

-  Frying time: 10 min
-  Preparation time: 12 min
-  Number of servings: 1-2

## Procedure

1. Take the meat out of the fridge and let it come to room temperature.
2. Clean the meat from the blanks.
3. Pat the meat as needed to make it evenly 0.5 - 1 cm thick.
4. Season with salt and spices to taste.
5. Use one tablespoon of olive oil and rub it evenly over the meat.
6. Place in a frying basket for 12 min and 190 °C, spread the meat evenly in the basket.
7. After 6 minutes of frying, turn the meat over.
8. Once the frying is complete, we recommend waiting 5 minutes before serving to allow the meat to retain all the juices.

 Calories: 550 kcal

 Protein: 75 g

 Carbohydrates: 2 g

 Fat: 20 g

# Steak



Frying time: 35 min



Preparation time: 8-12 min



Number of servings: 1

## Procedure

1. Season with salt and pepper. We recommend to let it rest for 30 min.
2. Lubricate with oil. It should be about 3 cm thick.
3. Preheat the fryer to 200 °C for 2 min.
4. Place the steak in the fryer for 6 min at 200°C, then turn over and continue at the same temperature for 2 min.
5. Now the steak should be rare to medium.
6. After another 2 min it will be medium and after another 2 min it will be well done.
7. When the frying is finished, wait 5 min before eating.



## Ingredients

- 150-200 g sirloin steak
- Salt
- Pepper
- 1 tablespoon rapeseed oil



Calories:  
315 kcal



Protein:  
40 g



Carbohydrates:  
0 g



Fat:  
17 g



# Salmon



Frying time: 10 min



Preparation time: 30 min



Number of servings: 1-2

## Procedure

1. Season with salt and pepper. It is recommended to leave in this state for 30 min for better absorption.
2. Lubricate with oil.
3. Place in a frying basket at 180 °C and bake for 10 min.

## Ingredients

- 300 g salmon with skin
- Salt
- Pepper
- 1 tablespoon olive oil



Calories:  
600 kcal



Protein:  
60 g



Carbohydrates:  
0 g



Fat:  
45,1 g

# Fish fingers

 Frying time: 8 min

 Preparation time: 2 min

 Number of servings: 2

## Procedure

1. Preheat the fryer for 2 min to 200°C.
2. Place the fish fingers in the fryer.
3. Lubricate with oil.
4. Fry for a total of 8 minutes at 200 °C. Halfway through, turn the fish fingers over.
5. Depending on the type of fryer, you should be able to fit 10-12 fish fingers in the basket.




## Ingredients

- 250 g frozen fish fingers
- 1 tablespoon olive oil
- Salt

 Calories: 550 kcal

 Protein: 32,5 g

 Carbohydrates: 35 g




 Fat: 33 g



## Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 1 lemon, juiced
- 1 tablespoon lemon pepper
- ¼ tablespoon paprika
- ¼ tablespoon garlic powder
- 200 g uncooked medium-sized shrimps, peeled and deveined
- 1 lemon, sliced

# Shrimp


-  Frying time: 6–8 min
-  Preparation time: 5 min
-  Number of servings: 2–3

## Procedure

1. Preheat the fryer to 200 °C.
2. In a bowl, mix the oil, lemon juice, lemon pepper, paprika and garlic powder. Add the shrimps and mix.
3. Fry the shrimp in a preheated fryer until the outside is bright pink and the flesh is opaque, about 6–8 minutes. Serve with lemon slices.

 Calories:  
210 kcal

 Protein:  
22 g

 Carbohydrates:  
3 g

 Fat:  
11,8 g



# Egg rolls



Frying time: 10 min



Preparation time: 20 min



Number of servings: 2-3

## Procedure

1. Heat the oil in a medium-sized frying pan. Add the pork and garlic and cook, stirring occasionally, for about 3 minutes until well browned. Add cabbage and spring onions; cook, stirring occasionally, until cabbage begins to wilt, about 3 minutes. Stir in the lime juice and soy sauce. Remove from heat.

2. Spread 3 egg roll wrappers with 1 tip facing away from you; brush 1 side completely with egg. Place 3-4 tablespoons of filling in the center of each wrapper. Roll the tip closest to you over the filling; then pull the side tips toward the center. Continue rolling away from you to seal the filling tightly. Repeat procedure with remaining rolls and filling.

3. Place the egg rolls in the fryer and brush them with oil. Fry at 200 °C until golden brown for about 10 minutes, turning them halfway through.



## Ingredients

- 150 g minced pork
- 10 g finely chopped garlic
- 150 g finely chopped cabbage
- 50 g chopped spring onions
- 1 large egg
- 6 egg roll wrappers
- 1 teaspoon rapeseed oil
- 1 teaspoon soy sauce



Calories:  
438 kcal



Protein:  
37,7 g



Carbohydrates:  
4,6 g



Fat:  
29,1 g

# Hard boiled eggs



## Ingredients

· 6 eggs

 Frying time: 20 min

 Preparation time: 5 min

 Number of servings: 1-2

## Procedure

1. Preheat the fryer to 120 °C for 5 minutes. If necessary, put the eggs into the fryer in batches and fry for 20 minutes. Meanwhile, prepare a large bowl of ice water.
2. Immediately dip the boiled eggs in ice water. Let stand until cool, approximately 5 minutes.
3. Drain and peel the eggs.

 Calories:  
498 kcal

 Protein:  
40,9 g

 Carbohydrates:  
3,1 g

 Fat:  
35,9 g

# Muffins



Frying time: 12–15 min



Preparation time: 20 min



Number of servings: 6–8

## Procedure

1. Heat the fryer to 160 °C for 2 minutes. In a large bowl, combine the oil, yoghurt, eggs and milk, then add the sugar, flour and baking soda and mix well. Stir in the blueberries, chocolate chips or dried fruit, if using. Spoon the mixture into silicone cupcake cases or muffin tins filled three-quarters full with paper cups. You should be able to bake 6–8 muffins, do in batches if necessary.
2. Place the baskets or baking sheet in the deep fryer and bake for 12–15 minutes, until the muffins are golden brown.



## Ingredients

- 6 tablespoons rapeseed oil
- 75 g natural yoghurt
- 1 egg
- 2 tablespoons milk
- 100 g golden semolina sugar
- 150 g plain flour
- ¼ tablespoon salt
- 75 g blueberries, chocolate chips or dried fruit



Calories:  
1107 kcal



Protein:  
12 g



Carbohydrates:  
110,2 g



Fat:  
68,8 g

# Chocolate cookies



## Ingredients

- 120 g butter
- 100 g brown sugar
- 50 g white sugar
- 1 egg
- 1 tablespoon vanilla
- 180 g plain flour
- 1 tablespoon baking soda
- ¼ tablespoon salt
- 200 g semi-sweet chocolate chips

 Frying time: 5–7 min

 Preparation time: 35 min

 Number of servings: 2–4

## Procedure

1. Allow the butter to melt slightly. Add the brown and white sugar and whisk until completely combined. Stir in the egg and vanilla and beat for another 30 seconds. Stir in the remaining ingredients until fully combined.

2. Place in the refrigerator for 30 minutes or overnight (not necessary). Place baking paper in the fryer. Scoop 2 tablespoon-sized balls of dough into the fryer, about 1.5 cm apart. Depending on the size of your fryer, you should be able to fit 2–4.

3. Fry at 175 °C for 5–7 minutes or until golden and cooked through. Allow the cookies to cool for 2–3 minutes before removing.



Calories:  
3200 kcal



Protein:  
42,8 g



Carbohydrates:  
389 g



Fat:  
172,2 g

# Baked apple with maple syrup



Frying time: 12 min



Preparation time: 5 min



Number of servings: 1

## Procedure

1. Preheat the fryer to 190 °C for 5 minutes. Brush the fryer basket lightly with oil.
2. In a large bowl, combine apple slices, maple syrup, orange zest, canola oil, vanilla, cinnamon and salt. Mix well.
3. Spread the apple slices in a single layer in a fryer.
4. Cook until the apples are soft and browned around the edges, about 12 minutes.



## Ingredients

- 3 small apples, peeled and cut into 2–3 cm slices
- 1 teaspoon maple syrup
- grated orange peel
- 1 teaspoon rapeseed oil
- vanilla extract
- ½ teaspoon ground cinnamon
- pinch of salt



Calories:  
233 kcal



Protein:  
1,2 g



Carbohydrates:  
54,3 g



Fat:  
0 g

# Roasted carrots with honey



Frying time: 12 min



Preparation time: 10 min



Number of servings: 2

## Procedure

1. Mix baby carrots in a bowl with olive oil, honey, salt and pepper.
2. Leave on for at least 5 minutes.
3. Place in a fryer and fry for 12 minutes at 200°C until the carrots are caramelised and golden brown.

## Ingredients

- 400 g baby carrots
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon honey
- salt
- pepper



Calories:  
360 kcal



Protein:  
2,5 g



Carbohydrates:  
38 g



Fat:  
19,8 g



