20 Easiest Air Fryer Recipes



noaton

https://www.noaton.cz/recipes/a120_ultra_pro/

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, visite le site ci-dessus ou scanne 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 A120 Ultra Pro.

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 pomocí 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**

Ingredience

- Množství zeleniny dle libosti, maximálně vyplnit půlku fritovací nádobky, jinak se zelenina neprosmaží
- Červená cibule, červené/žluté papriky, cuketa, květák
- 1–2 lžíce koření na zeleninu
- ½ lžíce soli
- 1 lžíce olivového oleje

Postup

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

Kalorie:	Bílkovina:	Sacharidy:	Tuk:
210kcal	8 g	16,5 g	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 nádobky 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
- ½ lžíce soli, pepře a česnekového prášku
- 1 lžíce olivového oleje

Kalorie: **350 kcal**

Bílkovina: **4 g**

Sacharidy: **65 g**

Tuk: **17,5 g**

Batátové brambůrky



Doba fritování: **15 min**

Doba přípravy: **30 min**

Počet porcí: **2**

Ingredience

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

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 obracejte a přeskládejte do jedné vrstvy. Pomocí kleští opatrně vyjměte brambůrky z fritézy na talíř. Postup opakujte se zbývajícími batáty.
4. Brambůrky nechte 5 minut vychladnout, ihned podávejte nebo je nechte zcela vychladnout a uchovávejte ve vzduchotěsné plastové nádobě až 3 dny.

Kalorie:	Bílkovina:	Sacharidy:	Tuk:
300 kcal	5 g	42,5 g	10 g

Smažené hranolky



Doba fritování: 15-20 min

Doba přípravy: 3 min

Počet porcí: 2-3

Postup

1. Vložte mražené hranolky do fritovací nádobky.
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 lžíce soli

Kalorie: 582kcal

Bílkovina: 10,5 g

Sacharidy: 100 g

Tuk: 12,5 g



Slanina

Doba fritování: **7 min**

Doba přípravy: **5 min**

Počet porcí: **1–2**

Ingredience

· 8 plátků slaniny

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 zbývajícími kousky slaniny.

Kalorie:	Bílkovina:	Sacharidy:	Tuk:
650 kcal	17 g	0 g	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**



Klobásy

Doba fritování: **10 - 15 min**

Doba přípravy: **3 min**

Počet porcí: **2-3**

Ingredience

- 6 klobás podle vlastního výběru

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



Doba fritování: **8 min**

Doba přípravy: **10 min**

Počet porcí: **2-3**

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

Postup

1. Předehřejte fritézu na 185 °C na 10 minut. Nádobu fritézy lehce potřete olejem.
2. Ve velké míse smíchejte hovězí maso, cibuli, parmazán, 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 nezhnědnou, přibližně 8 minut.

Kalorie:	Bílkovina:	Sacharidy:	Tuk:
1210 kcal	91,5 g	17,5 g	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 lžíci olivového oleje a rovnoměrně jim promažte maso.
6. Vložte do fritovací nádobky 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 lžíce soli
- 1 lžíce česnekového prášku
- 300 g kuřecí prsa
- 1-2 lžíce oleje
- Koření na maso dle libosti

Kalorie: **50 kcal**

Bílkovina: **75 g**

Sacharidy: **2 g**

Tuk: **20 g**



Steak

Doba fritování: **35 min**

Doba přípravy: **8–12 min**

Počet porcí: **1**

Ingredience

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

Postup

1. Osolte a opepřete. 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:	Bílkovina:	Sacharidy:	Tuk:
315kcal	40 g	678 g	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:	Bílkovina:	Sacharidy:	Tuk:
600 kcal	60 g	0 g	45,1 g



Rybí prsty

Doba fritování: **8 min**

Doba přípravy: **2 min**

Počet porcí: **2**

Ingredience

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

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.

Kalorie:	Bílkovina:	Sacharidy:	Tuk:
550 kcal	32,5 g	35 g	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 jadérek
- 1 citron, nakrájený na plátky

Kalorie: **210 kcal**

Bílkovina: **22 g**

Sacharidy: **3 g**

Tuk: **11,8 g**

Vaječné závitky



Doba fritování: **10 min**

Doba přípravy: **20 min**

Počet porcí: **2-3**

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

Postup

1. Na středně velké pánvi rozehřejte olej. Přidejte vepřové maso a česnek a za občasného míchání vařte asi 3 minuty, dokud dobře nezhnědne. 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. Nejblíže 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:	Bílkovina:	Sacharidy:	Tuk:
438 kcal	37,7 g	4,6 g	29,1 g

Vejce 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**

Muffiny



Doba fritování: **12–15 min**

Doba přípravy: **20 min**

Počet porcí: **6–8**

Ingredience

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

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:	Bílkovina:	Sacharidy:	Tuk:
1107 kcal	12 g	110,2 g	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 lžíce vanilky
- 180 g hladké mouky
- 1 lžíce jedlé sody
- ¼ lžíce 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



Doba fritování: **12 min**

Doba přípravy: **5 min**

Počet porcí: **1**

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

Postup

1. Předehřejte fritézu na 190 °C po dobu 5 minut. Nádobu 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 nezhnědnou na okrajích, asi 12 minut.

Kalorie:	Bílkovina:	Sacharidy:	Tuk:
233 kcal	1,2 g	54,3 g	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 nádobky 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:	Bílkovina:	Sacharidy:	Tuk:
360 kcal	2,5 g	38 g	19,8 g

Foreword

Welcome to this unique recipe book that has been specially developed for the Noaton A120 Ultra Pro 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**



Potatoes

Frying time: **15 min**

Preparation time: **10 min**

Number of servings: **1–2**

Ingredients

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

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**



Ingredients

- 1 medium sized sweet potato (200–250 g), cut into 3–4 mm thick slices
- 1 tablespoon rapeseed oil
- ½ tablespoon salt and pepper

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.

Calories: **300 kcal**

Protein: **5 g**

Carbohydrates: **42,5 g**

Fat: **10 g**



French fries

Frying time: **15–20 min**

Preparation time: **3 min**

Number of servings: **2–3**

Ingredients

- 500 g frozen french fries
- 1–2 tablespoons salt

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:	Protein:	Carbohydrates:	Fat:
582 kcal	10,5 g	100 g	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

- 8 slices of bacon

Calories: **650 kcal**

Protein: **17 g**

Carbohydrates: **0 g**

Fat: **65 g**



Halloumi

Frying time: **10 min**

Preparation time: **10 min**

Number of servings: **2**

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)

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

· 6 sausages of your choice

Calories: **2000 kcal**

Protein: **129 g**

Carbohydrates: **9 g**

Fat: **160 g**

Pizza snails



Frying time: **10 min**

Preparation time: **30 min**

Number of servings: **6-8**

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

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



Frying time: **10 min**

Preparation time: **12 min**

Number of servings: **1–2**

Ingredients

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

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**



Shrimp

Frying time: **6-8 min**

Preparation time: **5 min**

Number of servings: **2-3**

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

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**



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

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.

Calories:	Protein:	Carbohydrates:	Fat:
438 kcal	37,7 g	4,6 g	29,1 g

Hard boiled eggs



Frying time: **20 min**

Preparation time: **5 min**

Number of servings: **1–2**

Ingredients

- 6 eggs

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:	Protein:	Carbohydrates:	Fat:
498 kcal	40,9 g	3,1 g	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



Frying time: **5-7 min**

Preparation time: **35 min**

Number of servings: **2-4**

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

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**

Ingredients

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

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.

Calories:	Protein:	Carbohydrates:	Fat:
360 kcal	2,5 g	38 g	19,8 g