



SENCOR
FRYTKOWNICA
BEZTŁUSZCZOWA
PRZEPISY



SENCOR

DOMOWE FRYTKI



TOP 1

DOMOWE FRYTKI

SENCOR

 Czas: 30–35 min  Temperatura: 200 °C  Porcje: 2

Składniki:

- 500 g ziemniaków
- 1–2 łyżki oleju
- sól, pieprz
- *opcjonalnie: słodka papryka, ziola lub przyprawa do smaku*

Przygotowanie:

1. Obierz ziemniaki (lub wyszoruj je dokładnie razem ze skórką) i pokrój na równe kawałki.
2. Przełóż frytki do miski z zimną wodą i mocz je przez co najmniej 30 minut (dzięki temu usuniesz skrobię i frytki staną się chrupiące).
3. Odcedź i dokładnie osusz. Wymieszaj z oliwą i przyprawami.
4. Rozgrzej frytkownicę do 200°C (ok. 1 minuty) i ułóż frytki w koszyku w jednej warstwie.
5. Piecz w frytkownicy przez 15–20 minut, potrząsając lub mieszając w połowie czasu smażenia.
6. Podawaj natychmiast, gdy są jeszcze ciepłe i chrupiące.

Porady:

- Jeśli używasz mrożonych frytek, dodatkowy olej zazwyczaj nie jest potrzebny (większość mrożonych frytek zawiera już tłuszcz). Wystarczy włożyć je do frytkownicy i dostosować czas smażenia zgodnie z instrukcją na opakowaniu.



www.sencor.pl

SENCOR

PIECZONE ZIEMNIAKI



PIECZONE ZIEMNIAKI

SENCOR

 Czas: 35–40 min  Temperatura: 175 °C  Porcje: 4

Składniki:

- 1 kg średnich ziemniaków
- 1 łyżeczka oleju lub masła (do posmarowania)
- sól, pieprz
- *opcjonalnie: zioła lub ulubione przyprawy (np. rozmaryn, papryka)*

Przygotowanie:

1. Obierz ziemniaki (lub dokładnie je wyszoruj razem ze skórką), osusz i lekko posmaruj oliwą lub roztopionym masłem.
2. Dopraw solą, pieprzem oraz opcjonalnie ziołami lub innymi przyprawami.
3. Rozgrzej frytkownicę do 175°C (ok. 1 minuty).
4. Umieść ziemniaki w koszyku i piecz przez ok. 30 minut. W trakcie pieczenia potrząśnij koszykiem 2–3 razy, aby równomiernie się upiekły.
5. Ziemniaki są gotowe, gdy skórka jest złocistobrazowa, a wewnątrz miękkie. Podawaj natychmiast.

Porady:

- Aby uzyskać bardziej wyrazisty smak, dodaj świeże zioła, takie jak rozmaryn lub tymianek.



www.sencor.pl

SENCOR

PIECZONE PLASTRY WIEPRZOWINY



PIECZONE PŁASTRY WIEPRZOWINY

SENCOR

 **Czas:** 35–40 min  **Temperatura:** 175 °C  **Porcje:** 4

Składniki:

- 4 plastry schabu wieprzowego lub polędwicy wieprzowej (ok. 2 cm. grubości)
- 1 łyżeczka oleju (do posmarowania)
- sól, pieprz
- *opcjonalnie: przyprawy do smaku (np. rozmaryn, czosnek, wędzona papryka)*

Przygotowanie:

1. Mięso optucz i dokładnie osusz. Lekko posmaruj olejem, a następnie dopraw solą, pieprzem i wybranymi przyprawami.
2. Rozgrzej frytkownicę beztłuszczową do 175°C (ok. 1 minuty).
3. Umieść mięso w koszyku i piecz przez ok. 30 minut.
W połowie czasu obróć mięso, aby równomiernie się upiekło.
4. Po upieczeniu odstaw mięso na ok. 5 minut, aby zachowało soczystość i smak.

Porady:

- Aby uzyskać chrupiącą skórkę, pod koniec pieczenia posmaruj mięso niewielką ilością oleju wymieszanego z miodem lub musztardą, a następnie krótko podpiecz w wyższej temperaturze (200°C przez 3–4 minuty).
- Upieczone mięso można podawać także na zimno - świetnie sprawdzi się do kanapek i sałatek.



www.sencor.pl

SENCOR

POŁĘDWICZKI Z KURCZAKA



TOP 1



POŁĘDWICZKI Z KURCZAKA

SENCOR

 **Czas:** 30 min  **Temperatura:** 200 °C  **Porcje:** 4

Składniki:

- 1 kg filetów z piersi kurczaka
- 200 g jogurtu naturalnego
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- 200 g pokruszonych płatków kukurydzianych

Przygotowanie:

1. Pokrój kurczaka w paski, dodaj sól, mieloną paprykę oraz jogurt naturalny.
2. Dokładnie wymieszaj i odstaw mięso do marynowania na co najmniej 2 godziny.
3. Każdy kawałek kurczaka obtocz w pokruszonych płatkach kukurydzianych.
4. Umieść panierowane kawałki we frytkownicy i piecz w temperaturze 200°C przez ok. 12 minut.
5. W połowie czasu pieczenia obróć lub potrząśnij kawałkami, aby równomiernie się upiekły.

Porady:

- Aby łatwiej było utrzymać czystość w koszyku, możesz użyć papieru do pieczenia.
- Dla lepszego, złocistego koloru dodaj do płatków kukurydzianych odrobinę mielonej papryki.



www.sencor.pl

SENCOR

ŁOSOŚ



 **Czas:** 20–25 min  **Temperatura:** 160 °C  **Porcje:** 3

Składniki:

- 600 g łososia
- sok z ½ cytryny
- sól, pieprz
- ½ łyżki miodu
- oliwa z oliwek
- mały kawałek masła (do podania)

Przygotowanie:

1. Łososia ołucz i osusz ręcznikiem papierowym.
2. W misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, miód, sól i pieprz, aż składniki się połączą.
3. Obtocz łososia w marynacie z każdej strony i odstaw przez co najmniej 10 minut.
4. Rozgrzej frytkownicę beztłuszczową do 160°C (ok. 1 minuty). Ułóż łososia skórą do dołu i piecz przez 10–15 minut, w zależności od grubości fileta.
5. Po upieczeniu posmaruj każdy filet małym kawałkiem masła, posyp szczyptą soli i odstaw na chwilę.

Porady:

- Grubsze filety piecz około 15 minut, cieńsze krócej - czas dostosuj do grubości.
- Łosoś świetnie smakuje także na zimno - można wykorzystać go do sałatek lub kanapek z kremowym sosem.



SENCOR

CHRUPIĄCE TOFU



CHRUPIĄCE TOFU

SENCOR

 Czas: 30–35 min  Temperatura: 190 °C  Porcje: 2

Składniki:

- 400 g tofu
- 1–2 łyżki skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
- sól, pieprz (*do smaku*)
- *opcjonalnie*: papryka, curry, przyprawa czosnkowa lub zioła do smaku
- olej w sprayu

Przygotowanie:

1. Dokładnie osusz tofu.
2. Pokrój tofu w kostkę ok. 2–3 cm i jeszcze raz lekko osusz.
3. W misce delikatnie obtocz tofu w skrobi wymieszanej z solą, pieprzem oraz opcjonalnymi przyprawami.
4. Rozgrzej frytkownicę do 190°C (ok. 1 minuty). Ułóż tofu w jednej warstwie, tak aby kawałki się nie stykały.
5. Piecz przez 10–15 minut, w połowie czasu potrząśnij koszem lub delikatnie przemieszaj tofu, aby równomiernie się upiekło.
6. W razie potrzeby lekko spryskaj tofu olejem w sprayu pod koniec pieczenia.

Porady:

- Dokładnie osusz tofu – to klucz do uzyskania chrupiącej skórki.
- Chrupiące tofu świetnie sprawdzi się jako przekąska lub jako dodatek do sałatek – jest przy tym bogatym źródłem białka.



www.sencor.pl

SENCOR

HAMBURGER



HAMBURGER

SENCOR

 **Czas:** 20–25 min  **Temperatura:** 90 °C  **Porcje:** 2

Składniki:

- 300 g mielonej wołowiny
- 2 plasterki sera cheddar
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ¼ łyżeczki suszonego czosnku
- sól, pieprz do smaku
- 2 bułki do burgerów
- sos do wyboru (barbecue, guacamole, słodkie chili, majonez)
- dodatki (sałata, pomidor, cebula, ogórek)

Przygotowanie:

1. W misce wymieszaj mieloną wołowinę z oliwą z oliwek, suszonym czosnkiem, solą i pieprzem.
2. Uformuj dwa kotlety tej samej wielkości i zrób w ich środku niewielkie wgłębienie (zapobiegnie to ich pęcznieniu podczas pieczenia).
3. Rozgrzej frytkownicę do 190°C (ok. 2 - 3 minuty).
4. Umieść kotlety w koszyku i piecz przez 8 minut, obracając je w połowie czasu pieczenia.
5. Na ostatnią minutę połóż na każdym kotlecie plasterek sera, aby się roztopił.
6. Opcjonalnie podpiecz bułki w frytkownicy przez 1–2 minuty, aby były lekko chrupiące i nie nasiąkły sosem.
7. Złóż burgera: dolna bułka → sos → kotlet z serem → dodatki → górna bułka.

Porady:

- Jeśli przygotujesz więcej burgerów, rób je w mniejszych porcjach i nie przepelniaj koszyka.
- Nie bój się eksperymentować z sosami – oprócz klasycznego BBQ spróbuj także guacamole lub pikantnego sosu sweet chili.



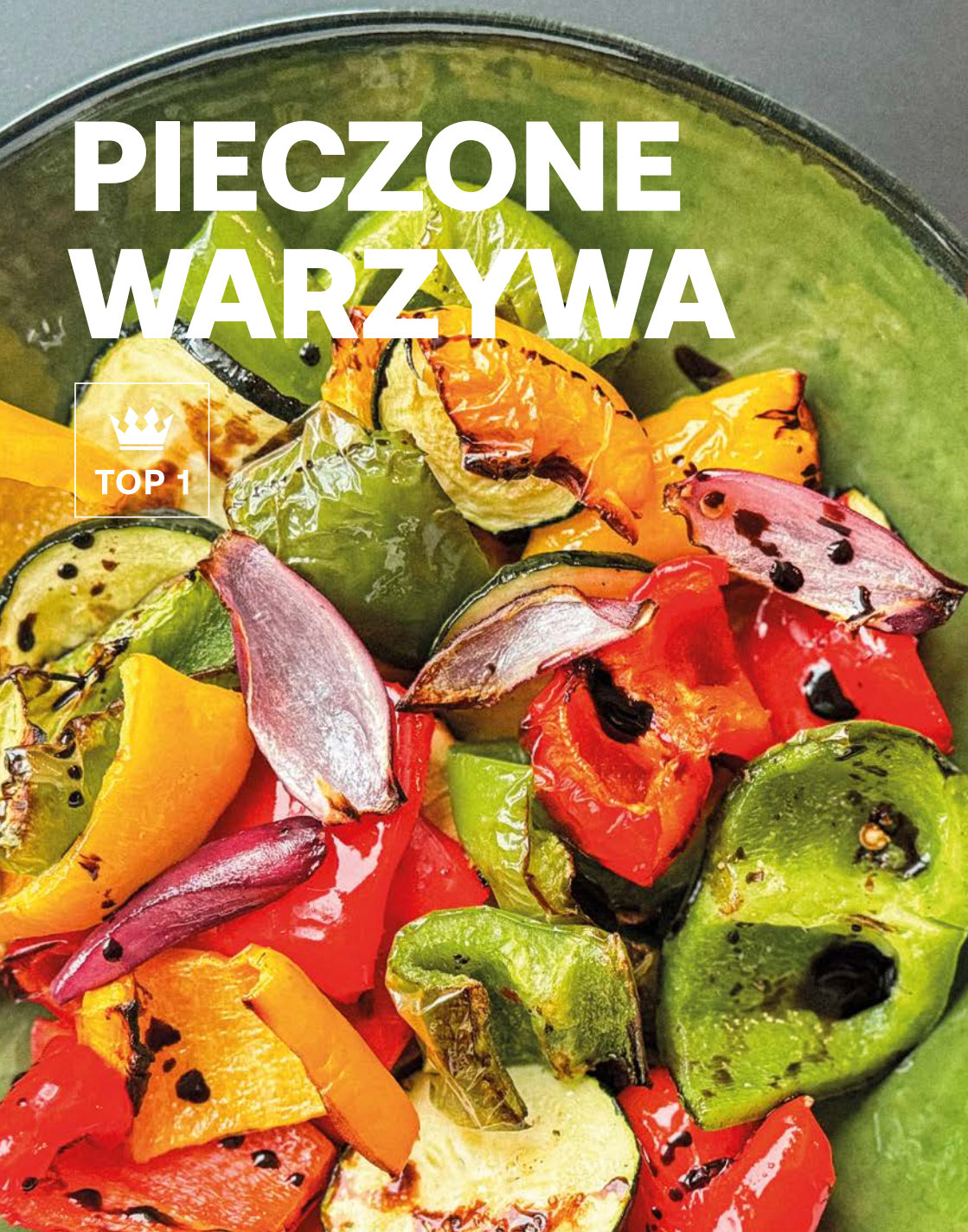
www.sencor.pl

SENCOR

PIECZONE WARZYWA



TOP 1



PIECZONE WARZYWA

SENCOR

 Czas: 15–20 min  Temperatura: 180 °C  Porcje: 4

Składniki:

- 1 cukinia
- 2 papryki (czerwona, żółta lub zielona)
- 1–2 cebule (czerwona lub żółta)
- garść pomidorków koktajlowych
- 1–2 łyżki oliwy z oliwek (najlepiej w sprayu)
- sól, pieprz
- ulubione przyprawy (rozmaryn, tymianek, czosnek, mieszanka włoska)

Przygotowanie:

1. Umyj i przygotuj warzywa, a następnie pokrój je na równe kawałki (ok. 2–3 cm).
2. Wymieszaj z solą, pieprzem, odrobiną oleju i przyprawami.
3. Przełóż do koszyka frytkownicy i piecz przez 15–20 minut.
4. W połowie czasu pieczenia potrząśnij koszykiem, aby warzywa równomiernie się upiekły.
5. Podawaj jako dodatek lub lekkie danie główne.

Porady:

- Twardsze warzywa (np. marchew, ziemniaki, bataty, dynia) warto wcześniej podgotować przez ok. 5 minut.
- Aby uzyskać intensywniejszy smak, dodaj delikatne zioła pod koniec gotowania – zapobiegnie to ich gorzknienu.
- Kilka kropli octu balsamicznego lub soku z cytryny doda potrawie wyjątkowego smaku.
- Jeśli używasz mrożonych warzyw, wydłuż czas pieczenia do 20–25 minut.



www.sencor.pl

SENCOR

STRUDEL JABŁKOWY



STRUDEL JABŁKOWY

SENCOR

 Czas: 20 min  Temperatura: 170 °C  Porcje 4

Składniki:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego (*najlepiej maślanego*)
- 3 jabłka (*obrane i starte*)
- 2 łyżeczki cynamonu
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka bułki tartej lub wiórków kokosowych
- 1 jajko (*do posmarowania*)
- cukier puder (*do posypania*)

Przygotowanie:

1. Rozwiń ciasto francuskie i równomiernie posyp je bułką tartą lub wiórkami kokosowymi, aby zapobiec wchłanianiu wilgoci z nadzienia.
2. Na środku rozłóż starte jabłka, posyp cynamonem i równomiernie polej miodem.
3. Zwiń ciasto w rulon, dokładnie zlepiając boki, aby nadzienie nie wypływało.
4. Posmaruj wierzch roztrzepanym jajkiem.
5. Przełóż do frytkownicy (*najlepiej do papierowej foremki lub na tackę*) i piecz przez ok. 15 minut w 170°C.
6. Po upieczeniu oprósz cukrem pudrem i podawaj.

Porady:

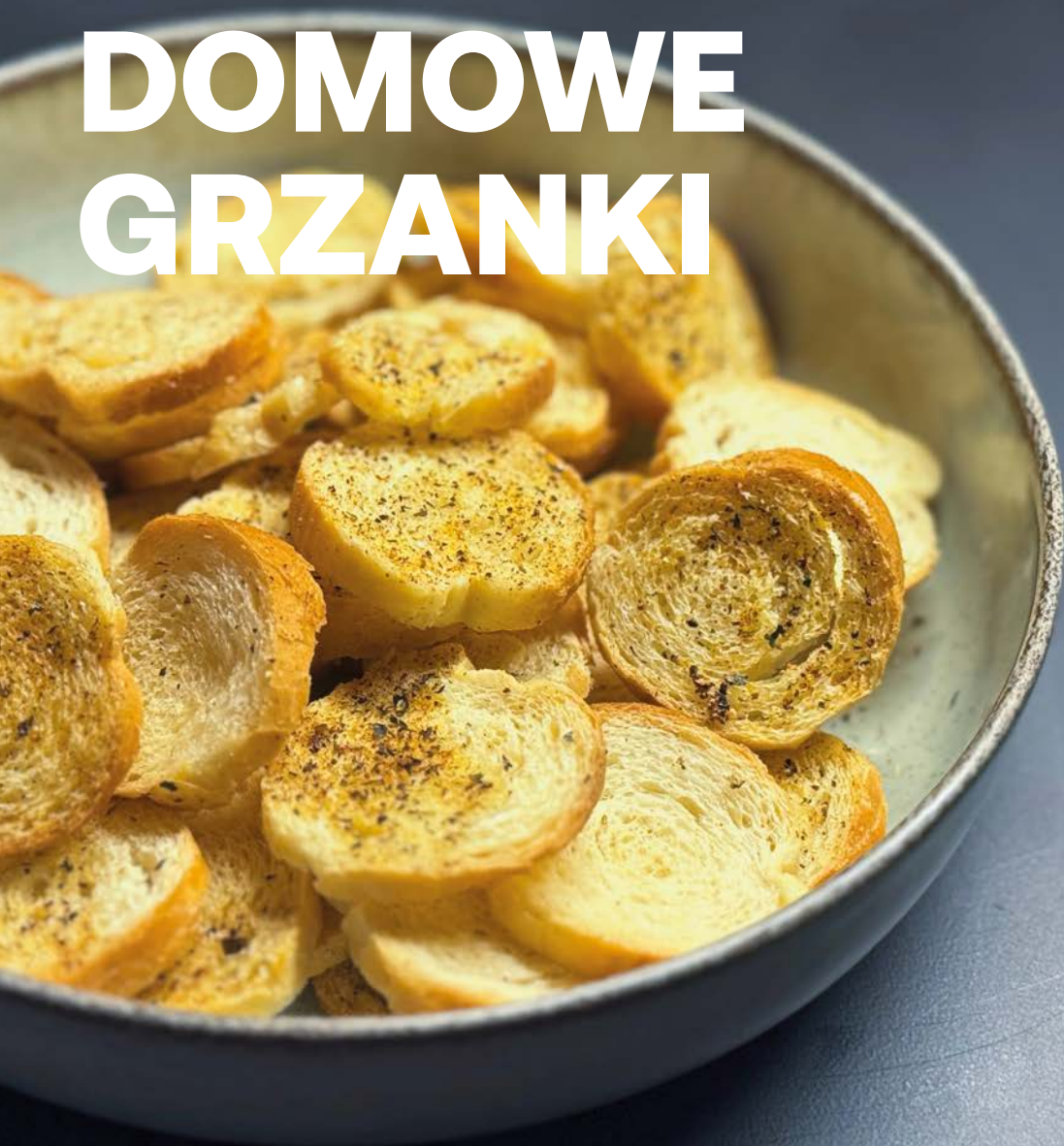
- Jeśli obawiasz się pęknięcia ciasta, nakłuj je kilka razy widelcem lub szpikulcem, aby umożliwić ujście pary.
- Jabłka możesz wykorzystać na surowo lub wcześniej krótko podsmażyć na maśle z dodatkiem cynamonu, aby wydobyć ich głębszy smak i aromat.
- Aby wzbogacić smak, dodaj garść rodzynek, orzechów włoskich lub szczyptę przyprawy do piernika.



www.sencor.pl

SENCOR

DOMOWE GRZANKI



 **Czas:** 15 min  **Temperatura:** 160 °C  **Porcje:** 3

Składniki:

- 2 bułki lub mała bagietka (*najlepiej jednodniowa*)
- 1–2 łyżeczki oleju lub oleju w sprayu
- sól
- przyprawa do smaku (np. przyprawa do pizzy, suszony czosnek, papryka, zioła)

Przygotowanie:

1. Pokrój chleb w cienkie plasterki (ok. 5–8 mm).
2. Delikatnie posmaruj obie strony olejem lub użyj oleju w sprayu.
3. Posól i dodaj przyprawy – możesz przygotować różne smaki, np. część tylko z solą, część z czosnkiem itp.
4. Rozgrzej frytkownicę do 160°C (ok. 3 minuty).
5. Ułóż kromki w koszyku i piecz przez ok. 10 minut w 160°C, w połowie czasu obracając je na drugą stronę.
6. Odstaw do lekkiego przestudzenia i podawaj – jako przekąskę lub dodatek do napojów.

Porady:

- Aby uzyskać dodatkową chrupkość, pozostaw chleb na chwilę do przeschnięcia przed pieczeniem.
- Upieczone grzanki przechowuj w szczelnym pojemniku maksymalnie do 2 dni, choć najlepiej smakują świeże.



