

Na jakém principu horkovzdušná fritéza funguje? .....	6
Jakou horkovzdušnou fritézu si pořídit? .....	6
Co všechno horkovzdušná fritéza dovede? .....	8
Co bychom si měli k horkovzdušné fritéze pořídit? .....	9
Je nutné používat v horkovzdušné fritéze pečicí papír? .....	10
Co není vhodné připravovat v horkovzdušné fritéze? .....	10
Základní postup při použití horkovzdušné fritézy .....	11
Co vše můžeme v horkovzdušné fritéze připravovat najednou? .....	12
Jaká je přibližná délka přípravy pokrmů v horkovzdušné fritéze? .....	12
Jak je to v horkovzdušné fritéze s tukem? .....	13
Předehřívát nebo nepředehřívát horkovzdušnou fritézu? .....	13
Jak dosáhnout toho, aby příprava pokrmů v horkovzdušné fritéze co nejlépe fungovala? .....	14
Bezpečnost a péče o horkovzdušnou fritézu .....	14
<b>▣ DRŮBEŽÍ MASO .....</b>	<b>20</b>
Domácí kuřecí nebo krůtí stripsy .....	20
Mražené kuřecí nugetky s dipem .....	20
Kuřecí nebo krůtí prsíčka plněná šunkou a sýrem .....	22
Pečené kuřecí nebo krůtí kousky .....	22
Kuřecí nebo krůtí řízky v jogurtové marinádě .....	24
Česnekové kuřecí nebo krůtí řízky .....	24
Kuřecí nebo krůtí závitky se sýrem a slaninou .....	26
Kuřecí stehenní řízky na smetaně .....	26
Pečené kuře .....	28
Kuře s nádivkou .....	28
Kuřecí paličky po asijsku .....	30
Pečená kuřecí stehna .....	30
Pikantní kuřecí játra .....	32
Pečená česneková kuřecí křidélka .....	32
Křupavá obalovaná křidélka .....	34
Marinovaná kuřecí křidélka .....	34
Krůtí stehno pečené v alobalu .....	36
Medovo-hořčičná krůtí stehna .....	36
Přírodní krůtí plátek .....	36
Pečené kachní prso po asijsku .....	38
Klasická pečená kachna .....	38
<b>▣ VEPŘOVÉ MASO .....</b>	<b>40</b>
„Smažený“ vepřový řízek .....	40
„Smažený“ vepřový řízek s nivou .....	40
Vepřová panenka ve slaninovém kabátku .....	42
Panenka plněná špenátem a sýrem .....	42
Krkovička na smetaně v alobalu .....	44

Pečená vepřová krkovička .....	44
Křupavá vepřová pečeně .....	46
Masové škvarky .....	46
Štávnaté uzené plátky .....	48
Pečená uzená žebra .....	48
<b>▣ HOVĚZÍ MASO .....</b>	<b>50</b>
Biftek .....	50
<b>▣ MLETÉ MASO .....</b>	<b>52</b>
Čevapčiči.....	52
Karbanátky .....	52
Holandský řízek .....	54
Pečené želvičky .....	54
Hamburger .....	56
Hovězí kuličky .....	56
Domácí sekaná .....	58
Sekaná se sýrem .....	58
Roláda z mletého masa s nivou .....	60
<b>▣ RYBY A PLODY MOŘE.....</b>	<b>62</b>
Kapří hranolky .....	62
„Smažený“ kapr .....	62
Pstruh na másle .....	64
Pečená rybí filátka .....	64
Lososové nugetky .....	66
Lososové kousky .....	66
Losos ve sladkokyselé marinádě.....	68
Losos po asijsku .....	68
Makrela s hořčicí a medem .....	70
Steak z tuňáka .....	70
Fish and chips .....	72
Domácí rybí prsty .....	72
Rybí filé s bramborovou krustou .....	74
Treska v parmazánové krustičce .....	74
Citronové krevetové špízy .....	76
Rychlé krevety na víně.....	76
Křupavé obalované krevety .....	78
Mražené sépiové kroužky .....	78
<b>▣ UZENÁŘSKÉ VÝROBKY .....</b>	<b>80</b>
Opečená vinná klobása .....	80
Grilovací klobásky se zelím .....	80
Opečené jitrnice a jelítka.....	80
Opečená slanina .....	82
Špekáčky na pivě .....	82
Špekáčkoví ježci .....	82
Bramborové špízy s anglickou slaninou v alobalu.....	84
Uzeninový špíz s paprikou .....	84

<b>▣ BRAMBOROVÉ POKRMY</b> .....	<b>86</b>
Domácí bramborové hranolky .....	86
Mražené bramborové hranolky .....	86
Pečené malé brambůrky.....	88
Opečené vařené brambory.....	88
Mražené bramborové krokety .....	88
Bramborové lupínky .....	90
Americké brambory.....	90
Bramborová směs v alobalu .....	92
Celé brambory pečené v alobalu.....	92
<b>▣ ZELENINOVÉ POKRMY</b> .....	<b>94</b>
„Smažený“ květák.....	94
Mražený obalovaný květák .....	94
Květákové placičky.....	94
Domácí cibulové kroužky.....	96
Mražené cibulové kroužky .....	96
Pikantní batátové hranolky.....	98
Cuketové hranolky .....	98
„Smažená“ cuketová kolečka .....	100
Pečená cuketová kolečka .....	100
Pečené kukuřičné klasy.....	102
Pečené papriky s fetou .....	102
Zeleninová buchtička .....	104
Květákové muffinky .....	104
Pečená mražená zelenina .....	106
Pečená zeleninová směs.....	106
<b>▣ HOUBOVÉ POKRMY</b> .....	<b>108</b>
Chipsy z hlívy ústříčné .....	108
Houbové řízky.....	108
Plněné žampiony .....	110
„Smažené“ žampionové kloboučky .....	110
Pikantní houbová směs na topinky.....	112
Krémová houbová směs na bagety.....	112
<b>▣ SÝROVÁ JÍDLA</b> .....	<b>114</b>
„Smažený“ sýr.....	114
Cottage muffinky .....	114
Hermelín zapečený v listovém těstě.....	116
Zapečené sýrové mističky .....	116
<b>▣ JÍDLA Z VAJEC</b> .....	<b>118</b>
„Vařená“ vejce .....	118
Volské oko.....	118
Omeleta se špenátem .....	120
Omeleta se šunkou a sýrem .....	120
Vajíčka pečená v avokádu.....	122
Pizza se špenátem a vejcem .....	122

<b>▣ BRAMBOROVÉ POKRMY.....</b>	<b>86</b>
Domácí bramborové hranolky .....	86
Mražené bramborové hranolky .....	86
Pečené malé brambůrky.....	88
Opečené vařené brambory.....	88
Mražené bramborové krokety .....	88
Bramborové lupínky .....	90
Americké brambory.....	90
Bramborová směs v alobalu .....	92
Celé brambory pečené v alobalu.....	92
<b>▣ ZELENINOVÉ POKRMY .....</b>	<b>94</b>
„Smažený“ květák.....	94
Mražený obalovaný květák .....	94
Květákové placičky.....	94
Domácí cibulové kroužky.....	96
Mražené cibulové kroužky.....	96
Pikantní batátové hranolky.....	98
Cuketové hranolky.....	98
„Smažená“ cuketová kolečka .....	100
Pečená cuketová kolečka .....	100
Pečené kukuřičné klasy.....	102
Pečené papriky s fetou .....	102
Zeleninová buchtička .....	104
Květákové muffinky .....	104
Pečená mražená zelenina .....	106
Pečená zeleninová směs.....	106
<b>▣ HOUBOVÉ POKRMY.....</b>	<b>108</b>
Chipsy z hlívy ústříčné .....	108
Houbové řízky.....	108
Plněné žampiony .....	110
„Smažené“ žampionové kloboučky .....	110
Pikantní houbová směs na topinky.....	112
Krémová houbová směs na bagety.....	112
<b>▣ SÝROVÁ JÍDLA .....</b>	<b>114</b>
„Smažený“ sýr.....	114
Cottage muffinky .....	114
Hermelín zapečený v listovém těstě.....	116
Zapečené sýrové mističky.....	116
<b>▣ JÍDLA Z VAJEC .....</b>	<b>118</b>
„Vařená“ vejce .....	118
Volské oko.....	118
Omeleta se špenátem .....	120
Omeleta se šunkou a sýrem .....	120
Vajíčka pečená v avokádu.....	122
Pizza se špenátem a vejcem .....	122

<b>▣ TOPINKY A TOASTY.....</b>	<b>124</b>
Topinky .....	124
Chléb ve vajíčku .....	124
Topinky z toastového chleba .....	126
Toasty zapečené se šunkou a sýrem .....	126
Havajský toast.....	126
Toasty se sýrovou směsí .....	128
Toast s vejcem a slaninou .....	128
Hot dog .....	128
Česnekové bagety.....	130
Bagetky s uzeninou a sýrem .....	130
<b>▣ SLANÉ PEČIVO .....</b>	<b>132</b>
Bulky ze sýra Cottage.....	132
Chlebové placky z jogurtu .....	132
Párkové kremrole .....	134
Šneci s nivou .....	134
Pizza z tortilly.....	136
Tortillové chipsy.....	136
Zelňáky .....	138
Slané štrúdlíky se zelím .....	138
<b>▣ SLADKÁ JÍDLA A MOUČNÍKY .....</b>	<b>140</b>
Jablečné šátečky .....	140
Jablečné štrúdlíky .....	140
Malé jablečné lívanečky .....	142
Cottage muffinky s banánem.....	142
Bramborové lokše s mákem .....	144
Bramborové vdolečky s mákem.....	144
Tvarohové koblížky .....	146
Ovocný jogurták .....	146
Hrničková citronová babeta.....	148
Čokoládové muffinky .....	148
Bábovka, jakou chceš .....	150
Jogurtová bábovka .....	150

