PETRA®
ELECTRIC
SEIT 1968

# BROSZURA Z PRZEPISAMI

PETRA ELECTRIC
SEIT 1968

## Tabela gotowania

| Tabela smażenia we frytownicy na powietrze | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Składniki** | **Ilość** | **Olej** | **Temperatura** | **Czas gotowania** |
| **Warzywa** | | | | |
| Szparagi | 200 g<br>Całe, przycięte | 2 łyżeczki | 200 °C | 8–12 min |
| Papryka | 2 papryki<br>Całe | Brak | 200 °C | 16 min |
| Brokuły | 1 główka (400 g)<br>Pokrojone na różyczki o średnicy 2,5 cm | 1 łyżka | 200 °C | 9 min |
| Dynia piżmowa | 500–750 g<br>Pokrojona na kawałki 2,5 cm | 1 łyżka | 200 °C | 20–25 min |
| Marchew | 500 g<br>Obrana i pokrojona na kawałki 1,5 cm | 1 łyżka | 200 °C | 13–16 min |
| Kalafior | 1 główka (900 g)<br>Pokrojony na różyczki o średnicy 2,5 cm | 2 łyżki | 200 °C | 15–20 min |
| Kolba kukurydzy | 4 kolby<br>Całe, bez plew | 1 łyżka | 200°C | 12–15 min |
| Cukinia | 500 g<br>Pokrojona wzdłuż na ćwiartki, a następnie na kawałki 2,5 cm | 1 łyżka | 200 °C | 15–18 min |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Zielona fasolka | 200 g<br>Przycięte łodygi | 1 łyżka | 200 °C | 8 min |
| Jarmuż | 100 g<br>Porwany na kawałki, bez łodyg | Brak | 150 °C | 8 min |
| Grzyby | 225 g<br>Pokrojone na ćwiartki | 1 łyżka | 200 °C | 7 min |
| Ziemniaki białe | 750 g<br>Pokrojone w łódeczki 2,5 cm | 1 łyżka | 200 °C | 18–20 min |
| | 450g<br>Pokrojone na cienkie frytki | 3 łyżki | 200 °C | 20–24 min |
| | 450g<br>Pokrojone na grube frytki | 3 łyżki | 200 °C | 23–26 min |
| | 4 ziemniaki<br>W całości, nakłute widelcem | Brak | 200 °C | 25 min |
| Słodkie ziemniaki | 750 g<br>Pokrojone na kawałki 2,5 cm | 1 łyżka | 200 °C | 15–20 min |
| | 4 ziemniaki<br>W całości, nakłute widelcem | Brak | 200 °C | 30–35 min |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Kurczak** | | | | |
| Piersi z kurczaka | 2 filety z piersi kurczaka bez kości | Nasmarowane olejem | 200 °C | 20–25 min |
| | 4 filety z piersi kurczaka bez kości | Nasmarowane olejem | 200 °C | 30–35 min |
| Uda z kurczaka | 4 uda z kością | Nasmarowane olejem | 200 °C | 22–28 min |
| | 4 uda bez kości | Nasmarowane olejem | 200 °C | 18–22 min |
| Skrzydełka z kurczaka | 1 kg skrzydełek z kością | 1 łyżka | 200 °C | 33 min |
| **Wołowina** | | | | |
| Burgery | 4 porcje po 100 g<br>grubość 2,5 cm | Brak | 190 °C | 12 min |
| Steki | 2 steki po 200 g<br>grubość 1,5–2,5 cm | Brak | 200 °C | Słabo wypieczone: 9–10 min<br>Średnio krwiste: 10–12 min<br>Dobrze wypieczone: 18–20 min |
| **Wieprzowina** | | | | |
| Bekon | 4 paski<br>Przecięte na pół | Brak | 180 °C | 9 min |
| Kotlety wieprzowe | 2 kotlety z kością | Nasmarowane olejem | 200 °C | 15–18 min |
| | 4 kotlety bez kości | Nasmarowane olejem | 200 °C | 14–17 min |
| Kiełbaski | 4 kiełbaski | Nasmarowane olejem | 200 °C | 16 min |
| **Jagnięcina** | | | | |
| Kotlety jagnięce | 4 kotlety (340 g) | Nasmarowane olejem | 200 °C | 12 min |
| **Ryby i owoce morza** | | | | |
| Filety z łososia | 2 filety | Nasmarowane olejem | 200 °C | 10–13 min |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Krewetki | 16 dużych, całych i obranych | 1 łyżka | 200 °C | 7–10 min |
| **Mrożonki** | | | | |
| Nuggetsy z kurczaka | 1 pudełko (397 g) | Brak | 200 °C | 16 min |
| Paski z kurczaka | 11 | Brak | 190 °C | 8 min |
| Filety rybne | 4 filety (500 g) | Brak | 200 °C | 14–16 min |
| Filety rybne w cieście | 4 filety<br>Obrócić po upływie połowy czasu pieczenia | Brak | 180 °C | 18 min |
| Paluszki rybne | 10 | Brak | 200 °C | 15 min |
| Krewetki w tempurze | 8 krewetek (łącznie 140 g)<br>Obrócić po upływie połowy czasu pieczenia | Brak | 190 °C | 8–9 min |
| Frytki | 500 g | Brak | 180 °C | 20–22 min |
| | 1 kg | Brak | 180 °C | 42 min |
| Grube frytki z piekarnika | 500 g | Brak | 180 °C | 20 min |
| Łódeczki ziemniaczane | 500 g | Brak | 180 °C | 20 min |
| Pieczone ziemniaki | 700 g | Brak | 190 °C | 20 min |
| Placki ziemniaczane | 7 | Brak | 200 °C | 15 min |
| Frytki ze słodkich ziemniaków | 450 g | Brak | 190 °C | 20–22 min |
| Wegańskie burgery | 4 | Brak | 180 °C | 10 min |
| Pieczarki panierowane | 300 g | Brak | 190 °C | 10–12 min |
| Krążki cebulowe | 300 g | Brak | 190°C | 14 min |
| Pudding Yorkshire | 8 (łącznie 150 g) | Brak | 180 °C | 3–4 min |

## Chrupiące uda z kurczaka z limonką i pietruszką

### Składniki

120 g bułki tartej
64 g mąki pszennej
30 g świeża pietruszka (rozdrobniona)
4 uda z kurczaka
4 ząbki czosnku (mielone)
2 limonki (wyciśnięty sok)
160 ml maślanki
2 łyżeczki brązowego cukru
¾ łyżeczki mielonego kminku
½ łyżeczki płatków chili
olej w sprayu
sól i pieprz, do smaku

### Przygotowanie

Wymieszaj maślankę, płatki chili, czosnek, cukier, kminek, pietruszkę i sok z limonki w dużej misce.
Wrzuć uda z kurczaka do mieszanki, a następnie obtocz w bułce tarte, aż będą całkowicie pokryte.
Spryskaj uda z kurczaka olejem z każdej strony.
Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją.
Ustaw temperaturę na 200 °C i czas na 22–28 minut, a następnie ostrożnie umieść uda z kurczaka w odpowiedniej komorze.
Przed podaniem sprawdź, czy kurczak jest upieczony.
Podawaj natychmiast z wybranymi dodatkami.

## Żeberka z solą i pieprzem

### Składniki

12 żeberek wieprzowych
2 łyżki soli morskiej
2 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
½ łyżeczki chińskiej przyprawy 5 smaków
olej w sprayu

### Przygotowanie

Podpraż sól i pieprz bez oleju na patelni na małym/średnim ogniu. Podrzucaj przyprawy do momentu, aż sól ściemnieje, a następnie zdejmij z ognia i dodaj przyprawę 5 smaków. Odstaw do ostygnięcia.
W przypadku stosowania stojaka z żeberek w całości przygotuj je, przecinając w dół pomiędzy kośćmi.
Natrzyj lekko żeberka mieszaniną przypraw, przykryj i włóż do lodówki na ok. 2 godziny.
Spryskaj żeberka olejem z każdej strony.
Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją.
Ustaw temperaturę na 200 °C i czas na 15–20 minut, a następnie ostrożnie umieść żeberka w odpowiedniej komorze.
Przed podaniem sprawdź, czy żeberka są upieczone.
Podawaj natychmiast z wybranymi dodatkami.

## Skrzydełka z kurczaka BBQ

### Składniki

3 cm świeżego imbiru, obrane i starte
1 ząbek czosnku, zmiażdżony
3 łyżki pomarańczowej marmolady
2 łyżki miodu
1 łyżka oleju sezamowego
2 łyżeczki sosu sojowego
1 ½ łyżeczki chińskiej przyprawy 5 smaków
½ łyżeczki startej skórki pomarańczowej

### Przygotowanie

W dużej misce wymieszaj ze sobą wszystkie składniki, z wyjątkiem skrzydełek z kurczaka. Włóż skrzydełka z kurczaka do mieszaniny, przykryj i przechowuj w lodówce przez co najmniej 2 godziny lub przez całą noc, obracając je co jakiś czas.
Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją.
Ustaw temperaturę na 200 °C i czas na ok. 15 minut, a następnie ostrożnie umieść skrzydełka w odpowiedniej komorze.
Przed podaniem sprawdź, czy skrzydełka są upieczone.
Podawaj natychmiast z wybranymi dodatkami.

## Kotlety wieprzowe z miodem

### Składniki

85 g miodu
2 kotlety wieprzowe
3 łyżki sosu sojowego
1 łyżka soku z limonki
1 łyżeczka czosnku (mielonego)

### Przygotowanie

W dużej misce wymieszaj ze sobą wszystkie składniki, z wyjątkiem kotletów wieprzowych.
Zamocz kotlety wieprzowe w mieszaninie, przykryj i przechowuj w lodówce przez 1–2 godz.
Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją.
Ustaw temperaturę na 200 °C i czas na 15–20 minut, a następnie ostrożnie umieść kotlety wieprzowe w odpowiedniej komorze.
Przed podaniem sprawdź, czy kotlety wieprzowe są upieczone.
Podawaj natychmiast z wybranymi dodatkami.

## Chrupiące kotlety jagnięce z rozmarynem, czosnkiem i tymiankiem

### Składniki

18 małych kotletów jagnięcych
2 łyżki czosnku (mielonego)
1 ½ łyżki świeżego rozmarynu (siekanego)
1 łyżka świeżego tymianku
1 łyżeczka suszonej czerwonej papryki
świeże gałązki rozmarynu (opcjonalnie)
sól do smaku
olej w sprayu

### Przygotowanie

Wymieszaj czosnek, tymianek, posiekany rozmaryn i czerwoną paprykę w dużej misce.
Posyp kotlety jagnięce mieszanką i wetrzyj, a następnie posyp solą. Przykryj i wstaw do lodówki na około 2–3 godz.
Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją.
Ustaw temperaturę na 200 °C i czas na ok. 20 minut, a następnie ostrożnie umieść kotlety jagnięce w odpowiedniej komorze.
Może być konieczne użycie obu komór lub gotowanie partiami.
Przed podaniem sprawdź, czy kotlety jagnięce są upieczone.
Podawać natychmiast po udekorowaniu świeżym rozmarynem (opcjonalnie).

## Smażony łosoś z przyprawą cajun

### Składniki

910 g filetów z łososia
380 g mąki kukurydzianej
3 jajka
125 ml mleka
125 ml lagera
3 łyżki musztardy
2 łyżki soli
2 łyżeczki czarnego pieprzu
½–1 łyżki sosu Tabasco
1 łyżeczka pieprzu cayenne (lub do smaku)
olej w sprayu

### Przygotowanie

W dużej misce ubij jajka, mleko, lager, musztardę, sos Tabasco,
pieprz cayenne, połowę soli i pieprz.
Pokrój filety rybne na mniejsze kawałki, zanurz w mieszance, aż będą dokładnie pokryte. Przykryj i wstaw do lodówki na około 1 godzinę.
Wymieszaj mąkę kukurydzianą i pozostałą sól i pieprz w płytkiej, szerokiej misce lub na talerzu.
Wyjmij kawałki ryby z mieszaniny i przełóż do mąki kukurydzianej, pokrywając je równomiernie.
Spryskaj olejem kawałki ryby z każdej strony.
Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją.
Ustaw temperaturę na 200 °C i czas na ok. 15 minut i ostrożnie umieść kawałki ryby w odpowiedniej komorze.
Przed podaniem sprawdź, czy łosoś jest upieczony.
Podawaj natychmiast z wybranymi dodatkami.

## Domowe krążki cebulowe w piwnym cieście

### Składniki

250 g mąki pszennej
112 g bułki tartej
2 duże cebule
1 jajko
178 ml piwa/ale
olej w sprayu

### Przygotowanie

Umyj i obierz cebulę, pokrój na krążki o grubości 6 mm i oddziel je od siebie.
Wymieszaj mąkę, jajko i piwo w dużej misce; konsystencja mieszanki nie powinna być zbyt płynna, ale powinna być wystarczająco gęsta, aby pokryć krążki cebuli.
Włóż krążki cebulowe do mieszaniny, a następnie obtocz dokładnie w bułce tartej. Spryskaj olejem krążki po obu stronach.
Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją.
Ustaw temperaturę na 200 °C i czas na 15–20 minut, a następnie ostrożnie umieść krążki w odpowiedniej komorze.
Przed użyciem sprawdź, czy krążki cebulowe są złote.
Podawaj natychmiast z wybranym sosem.

## Frytki Peri Peri

### Składniki

4 ziemniaki
(lub słodkie ziemniaki)
¼ łyżeczki papryki
¼ łyżeczki oregano
¼ łyżeczki imbiru w proszku
¼ łyżeczki
zmielonego kardamonu
¼ łyżeczki czosnku
w proszku
¼ łyżeczki cebuli w proszku
olej w sprayu
sól i pieprz cayenne,
do smaku

### Przygotowanie

Obierz ziemniaki i pokrój na frytki. Dodaj ziemniaki do garnka z zimną, osoloną wodą i zagotuj.
Po osiągnięciu punktu wrzenia odcedź ziemniaki i umieścić je w dużej misce.
Aby stworzyć mieszankę przypraw, wymieszaj suche składniki w dużej misce.
Spryskaj frytki olejem z każdej strony i posyp mieszanką przypraw.
Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją.
Wybierz funkcję „CHIP".
Ostrożnie umieść frytki w odpowiedniej komorze.
Przed podaniem sprawdź, czy frytki są chrupiące.
Podawaj natychmiast z wybranym sosem.

## Pieczone ziemniaki z rozmarynem

**Składniki**

1 kg ziemniaków (przekrojonych na pół)
6 łyżek oliwy z oliwek
1 łyżeczka świeżego rozmarynu
sól i pieprz, do smaku

**Przygotowanie**

Obierz ziemniaki i pokrój je na pół. Dodaj ziemniaki do garnka z zimną, osoloną wodą i zagotuj.
Po osiągnięciu temperatury wrzenia gotuj dalej przez ok. 6 minut, a następnie odcedź i umieść w dużej misce.
Równomiernie posmaruj ziemniaki oliwą z oliwek i dopraw rozmarynem, solą i pieprzem.
Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją.
Ustaw temperaturę na 200 °C i czas na ok. 20 minut, a następnie ostrożnie umieść ziemniaki w odpowiedniej komorze.
Po około 20 minutach ostrożnie potrząśnij ziemniakami, aby równomiernie pokryć je olejem.
Gotuj przez kolejne 15 minut.
Przed podaniem ziemniaki muszą być chrupiące i złote.

## Warzywa stir fry z sosem sojowym

**Składniki**

8 małych kolb kukurydzy (pokrojone wzdłuż)
3 duże pieczarki (pokrojone w ćwiartki)
2 białe cebule (pokrojone w ćwiartki)
1 dynia piżmowa (bez skóry i pokrojona w kostkę)
1 czerwona papryka (pokrojona w plastry)
1 zielona papryka (pokrojona w plastry)
1 żółta papryka (pokrojona w plastry)
1 pomarańczowa papryka (pokrojona w plastry)
1 cukinia (pokrojona w plastry pod kątem)
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka mieszanki ziół
sól i pieprz do smaku

**Przygotowanie**

Polej warzywa oliwą z oliwek i dopraw do smaku solą, pieprzem i ziołami.
Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją.
Ustaw temperaturę na 200 °C i czas na ok. 15 minut, a następnie ostrożnie umieść ziemniaki w odpowiedniej komorze.
Przed podaniem sprawdź, czy warzywa są upieczone.
Podaj skropione sosem sojowym.

Wyprodukowano przez:
Edmund-Rumpler Straβe 5,
51149 Köln, Germany.

WYPRODUKOWANO W CHINACH.

**www.petra-electric.com**

©Petra znak towarowy. Wszelkie prawa zastrzeżone.

CD030322MD111022/V4