PETRA ELECTRIC

SINCE 1968

RECEPTFÜZET

PETRA ELECTRIC
SINCE 1968

Sütési táblázat

Forrólevegős fritőz táblázata				
Hozzávaló	**Mennyiség**	**Olaj**	**Hőmérséklet**	**Sütési idő**
Zöldség				
Spárga	200 g Egészben, megtisztítva	2 tk.	200 °C	8–12 perc
Kaliforniai paprika	2 paprika Egész	Nincs	200 °C	16 perc
Brokkoli	1 fej (400 g) 2,5 cm-es rózsákra szedve	1 ek.	200 °C	9 perc
Sütőtök	500–750 g 2,5 cm-es darabokra vágva	1 ek.	200 °C	20–25 perc
Sárgarépa	500 g Meghámozva, 1,5 cm-es darabokra vágva	1 ek.	200 °C	13–16 perc
Karfiol	1 fej (900 g) 2,5 cm-es rózsákra szedve	2 ek.	200 °C	15–20 perc
Csöves kukorica	4 darab Egész cső, csuhé nélkül	1 ek.	200 °C	12–15 perc
Cukkini	500 g Hosszában negyedekre, majd 2,5 cm-es darabokra vágva	1 ek.	200 °C	15–18 perc
Zöldbab	200 g Szárak nélkül	1 ek.	200 °C	8 perc

Kelkáposzta	100 g Darabokra tépkedve, szár nélkül	Nincs	150 °C	8 perc
Gomba	225 g Negyedekre vágva	1 ek.	200 °C	7 perc
Fehér burgonya	750 g 2,5 cm-es gerezdekre vágva	1 ek.	200 °C	18–20 perc
	450 g Vékony hasábokra vágva	1–3 ek.	200 °C	20–24 perc
	450 g Vastag hasábokra vágva	1–3 ek.	200 °C	23–26 perc
	4 burgonya Egész, villával megszurkálva	Nincs	200 °C	25 perc
Édesburgonya	750 g 2,5 cm-es darabokra vágva	1 ek.	200 °C	15–20 perc
	4 burgonya Egész, villával megszurkálva	Nincs	200 °C	30–35 perc

Csirke				
Csirkemell	2 kicsontozott csirkemell	Olajjal bekenve	200 °C	20–25 perc
	4 kicsontozott csirkemell	Olajjal bekenve	200 °C	30–35 perc
Csirkecomb	4 csontos csirkecomb	Olajjal bekenve	200 °C	22–28 perc
	4 kicsontozott csirkecomb	Olajjal bekenve	200 °C	18–22 perc
Csirkeszárny	1 kg csontos csirkeszárny	1 ek.	200 °C	33 perc
Marha				
Hamburger	4 db kb. 120 g-os húspogácsa 2,5 cm vastag	Nincs	190 °C	12 perc
Steak	2 db 200 g-os bélszín 1,5–2,5 cm vastag	Nincs	200 °C	Angolosan: 9–10 perc Közepesen átsütve: 10–12 perc Jól átsütve: 18–20 perc
Sertés				
Bacon	4 csík Félbe vágva	Nincs	180 °C	9 perc
Karaj	2 csontos szelet	Olajjal bekenve	200 °C	15–18 perc
	4 kicsontozott karaj	Olajjal bekenve	200 °C	14–17 perc
Kolbász	4 kolbász	Olajjal bekenve	200 °C	16 perc
Bárány				
Bárányszelet	4 szelet (340 g)	Olajjal bekenve	200 °C	12 perc
Hal és tenger gyümölcsei				
Lazacfilé	2 filé	Olajjal bekenve	200 °C	10–13 perc

Garnélarák	16 nagy, egész, hámozott	1 ek.	200 °C	7–10 perc
Fagyasztott				
Csirkefalatok	1 doboz (397 g)	Nincs	200 °C	16 perc
Csirkemellcsík	11	Nincs	190 °C	8 perc
Halfilé	4 filé (500 g)	Nincs	200 °C	14–16 perc
Halfilé tésztában	4 filé A sütés felénél fordítsa meg	Nincs	180 °C	18 perc
Halrudacska	10	Nincs	200 °C	15 perc
Garnéla tempura	8 garnélarák (összesen 140 g) A sütés felénél fordítsa meg	Nincs	190 °C	8–9 perc
Hasábburgonya	500 g	Nincs	180 °C	20–22 perc
	1 kg	Nincs	180 °C	42 perc
Vastag sütőben sült hasábburgonya	500 g	Nincs	180 °C	20 perc
Burgonyagerezdek	500 g	Nincs	180 °C	20 perc
Sült burgonya	700 g	Nincs	190 °C	20 perc
Sajtos röszti	7	Nincs	200 °C	15 perc
Édes hasábburgonya	450 g	Nincs	190 °C	20–22 perc
Vegán hamburger	4	Nincs	180 °C	10 perc
Rántott gomba	300 g	Nincs	190 °C	10–12 perc
Hagymakarika	300 g	Nincs	190 °C	14 perc
Yorkshire puding	8 (összesen 150 g)	Nincs	180 °C	3–4 perc

Lime és petrezselyem ízesítésű ropogós csirkecomb

Hozzávalók

120 g zsemlemorzsa
64 g liszt
30 g friss petrezselyem (apróra vágva)
4 csirkecomb
4 aprított fokhagymagerezd
2 lime kifacsart leve
160 ml író
2 teáskanál barnacukor
¾ teáskanál őrölt kömény
½ teáskanál chilipehely
Olajspray
Só és bors ízlés szerint

Elkészítés

Keverje össze az írót, a chilipelyhet, a fokhagymát, a cukrot, a köményt, a petrezselymet és lime levét egy nagy tálban. Mártsa a csirkecombokat az írós keverékbe, majd forgassa meg zsemlemorzsában, amíg teljesen be nem fedi.
A csirkecombok minden oldalát fújja be olajspray-vel.
Csatlakoztassa a forrólevegős fritőzt a hálózati aljzathoz, és kapcsolja be a készüléket.
Állítsa a hőmérsékletet 200 °C-ra, az időzítőt pedig 22–28 percre, és óvatosan helyezze a csirkecombokat a megfelelő sütőrekeszbe.
Tálalás előtt ellenőrizze, hogy átsült-e a csirke.
Azonnal tálalja a választott körettel.

Sós-borsos oldalas

Hozzávalók

12 sertésoldalas
2 evőkanál tengeri só
2 teáskanál frissen őrölt fekete bors
½ teáskanál kínai ötfűszeres keverék
Olajspray

Elkészítés

A sót és a borsot olaj nélkül, alacsony/ közepes hőfokon pirítsa meg egy serpenyőben. Rázogatva pirítsa barnára a sót, majd vegye le a tűzről és keverje hozzá az ötfűszeres keveréket. Tegye félre hűlni. Ha egy egész sor bordát vásárolt, készítse elő a csontok mentén hosszában elvágva. Finoman dörzsölje az oldalasokat a fűszerkeverékkel, takarja le és hűtse kb. 2 órán át.
Az oldalasok minden oldalát fújja be olajspray-vel.
Csatlakoztassa a forrólevegős fritőzt a hálózati aljzathoz, és kapcsolja be a készüléket.
Állítsa a hőmérsékletet 200 °C-ra, az időzítőt pedig 15–20 percre, és óvatosan helyezze az oldalasokat a megfelelő sütőrekeszbe.
Tálalás előtt ellenőrizze, hogy átsült-e az oldalas.
Azonnal tálalja a választott körettel.

BBQ csirkeszárnyak

Hozzávalók

3 cm friss gyömbér meghámozva és reszelve
1 db zúzott fokhagymagerezd
3 evőkanál narancslekvár
2 evőkanál tiszta méz
1 evőkanál szezámolaj
2 teáskanál szójaszósz
1 ½ teáskanál kínai ötfűszeres keverék
½ teáskanál reszelt narancshéj

Elkészítés

A csirkeszárnyakon kívül az összes hozzávalót keverje össze egy nagy tálban. Mártsa a csirkeszárnyakat a keverékbe, fedje le, és tegye hűtőbe legalább 2 órára vagy egy éjszakára, időnként forgassa meg.
Csatlakoztassa a forrólevegős fritőzt a hálózati aljzathoz, és kapcsolja be a készüléket.
Állítsa a hőmérsékletet 200 °C-ra, az időzítőt pedig kb. 15 percre, és óvatosan helyezze a csirkeszárnyakat a megfelelő sütőrekeszbe.
Tálalás előtt ellenőrizze, hogy átsültek-e a csirkeszárnyak.
Azonnal tálalja a választott körettel.

Mézes sertéskaraj

Hozzávalók

85 g méz
2 sertéskaraj
3 evőkanál szójaszósz
1 evőkanál limelé
1 teáskanál aprított fokhagyma

Elkészítés

A sertéskarajon kívül az összes hozzávalót keverje össze egy nagy tálban.
Mártsa a sertéskarajt a keverékbe, fedje le, és tegye hűtőbe 1–2 órára.
Csatlakoztassa a forrólevegős fritőzt a hálózati aljzathoz, és kapcsolja be a készüléket.
Állítsa a hőmérsékletet 200 °C-ra, az időzítőt pedig 15–20 percre, és óvatosan helyezze a karajokat a megfelelő sütőrekeszbe.
Tálalás előtt ellenőrizze, hogy átsült-e a karaj.
Azonnal tálalja a választott körettel.

Rozmaringos, fokhagymás és kakukkfüves ropogós bárányszeletek

Hozzávalók

18 kisebb méretű bárányborda szelet
2 evőkanál apróra vágott fokhagyma
1 ½ evőkanál friss, apróra vágott rozmaring
1 evőkanál friss kakukkfű
1 teáskanál szárított, nagy szemű pirospaprika
Friss rozmaringágak (opcionális)
Só ízlés szerint
Olajspray

Elkészítés

Keverje össze a fokhagymát, a kakukkfüvet, az apróra vágott rozmaringot és a pirospaprikát egy nagy tálban.
Szórja a keveréket a bárányszeletekre, dörzsölje bele, majd hintse meg sóval.
Fedje le, és tegye hűtőbe 2–3 órára.
Csatlakoztassa a forrólevegős fritőzt a hálózati aljzathoz, és kapcsolja be a készüléket.
Állítsa a hőmérsékletet 200 °C-ra, az időzítőt pedig kb. 20 percre, és óvatosan helyezze a bárányszeleteket a megfelelő sütőrekeszbe.
Előfordulhat, hogy mindkét sütőrekeszt használnia kell, vagy több adagban kell megsütnie a bárányszeleteket.
Tálalás előtt ellenőrizze, hogy átsültek-e a bárányszeletek.
Tálalja azonnal, friss rozmaringággal díszítve (opcionális).

Sült cajun lazac

Hozzávalók

910 g lazacfilé
380 g kukoricaliszt
3 tojás
125 ml tej
125 ml lager típusú sör
3 evőkanál mustár
2 evőkanál só
2 teáskanál feketebors
½–1 evőkanál tabasco szósz
½–1 teáskanál Cayenne-bors (vagy ízlés szerint)
Olajspray

Elkészítés

Keverje össze a tojásokat, a tejet, a sört, a mustárt, a tabasco szószt, a Cayenne-borsot, valamint a só és a bors felét egy nagy tálban.
Vágja a halfiléket falatnyi darabokra, mártsa bele a tojásos keverékbe, amíg teljesen be nem fedi. Takarja le a halfiléket és tegye a hűtőszekrénybe kb. 1 órára.
Keverje össze a kukoricalisztet a maradék sóval és borssal egy lapos, széles tálban vagy egy tányéron.
Vegye ki a halfiléket a tojásos keverékből, és forgassa meg őket egyenletesen a kukoricalisztben.
A halfilék minden oldalát fújja be olajspray-vel.
Csatlakoztassa a forrólevegős fritőzt a hálózati aljzathoz, és kapcsolja be a készüléket.
Állítsa a hőmérsékletet 200 °C-ra, az időzítőt pedig kb. 15 percre, és óvatosan helyezze a halfiléket a megfelelő sütőrekeszbe.
Tálalás előtt ellenőrizze, hogy átsült-e a hal.
Azonnal tálalja a választott körettel.

Hagymakarikák házi sörös bundában

Hozzávalók

250 g liszt
112 g zsemlemorzsa
2 nagy hagyma
1 tojás
178 ml sör
Olajspray

Elkészítés

Mossa meg, hámozza meg, és vágja a hagymát 6 mm vastag szeletekre, majd válassza szét a szeleteket karikákra.
Keverje össze a lisztet, a tojást és a sört egy nagy tálban; ügyeljen rá, hogy a keverék ne legyen túl folyós, de elég hígnak kell lennie ahhoz, hogy be tudja vonni vele a hagymakarikákat.
Mártsa a hagymakarikákat a sörös keverékbe, majd forgassa meg zsemlemorzsában. A hagymakarikák minden oldalát fújja be olajspray-vel.
Csatlakoztassa a forrólevegős fritőzt a hálózati aljzathoz, és kapcsolja be a készüléket.
Állítsa a hőmérsékletet 200 °C-ra, az időzítőt pedig 15–20 percre, és óvatosan helyezze a hagymakarikákat a megfelelő sütőrekeszbe.
Tálalás előtt ellenőrizze, hogy a hagymakarikák aranyszínűek-e.
Azonnal tálalja a választott mártogatóssal.

Piri-pirivel ízesített hasábburgonya

Hozzávalók

4 burgonya (vagy édesburgonya)
¼ teáskanál paprika
¼ teáskanál oregánó
¼ teáskanál gyömbérpor
¼ teáskanál őrölt kardamom
¼ teáskanál fokhagymapor
¼ teáskanál hagymapor
Olajspray
Só és Cayenne-bors ízlés szerint

Elkészítés

Hámozza meg a burgonyát, és vágja hasábokra. Tegye a burgonyahasábokat egy lábas hideg, sós vízbe, és forralja fel. Ha elérte a forráspontot, öntse le róla a vizet, és helyezze egy nagy edénybe.
A fűszerkeverék elkészítéséhez keverje össze a száraz hozzávalókat egy nagy tálban.
Fújja be a hasábok minden oldalát olajspray-vel, majd forgassa meg a fűszerkeverékben.
Csatlakoztassa a forrólevegős fritőzt a hálózati aljzathoz, és kapcsolja be a készüléket.
Válassza ki a „CHIP” (hasábburgonya) funkciót.
Óvatosan helyezze a hasábburgonyát a megfelelő sütőrekeszbe.
Tálalás előtt ellenőrizze, hogy a hasábburgonya ropogós-e.
Azonnal tálalja a választott mártogatóssal.

Rozmaringos sült burgonya

Hozzávalók

1 kg burgonya (felezve)
6 evőkanál olívaolaj
1 teáskanál friss rozmaring
Só és bors ízlés szerint

Elkészítés

Hámozza meg a burgonyákat és vágja félbe. Tegye a burgonyahasábokat egy lábas hideg, sós vízbe, és forralja fel. Miután felforrt a víz kb. 6 percig főzze a burgonyát, majd öntse le róla a vizet és helyezze egy nagy edénybe.
Egyenletesen kenje be a burgonyákat olívaolajjal, és fűszerezze meg rozmaringgal, sóval és borssal.
Csatlakoztassa a forrólevegős fritőzt a hálózati aljzathoz, és kapcsolja be a készüléket.
Állítsa a hőmérsékletet 200 °C-ra, az időzítőt pedig kb. 20 percre, és óvatosan helyezze a burgonyákat a megfelelő sütőrekeszbe.
Kb. 20 perc elteltével óvatosan rázza meg a burgonyákat, hogy egyenletesen bevonja őket az olaj.
Süsse további 15 percig.
Tálalás előtt ellenőrizze, hogy a burgonyák ropogósak és aranyszínűek-e.

Pirított zöldségek szójaszósszal

Hozzávalók

8 cső bébikukorica (hosszában felvágva)
3 nagy csiperkegomba (negyedekre vágva)
2 fehér hagyma (negyedekre vágva)
1 sütőtök (kimagozva és meghámozva)
1 piros paprika (szeletelt)
1 zöld paprika (szeletelt)
1 sárga paprika (szeletelt)
1 narancssárga paprika (szeletelt)
1 cukkini (ferdén szeletelt)
2 evőkanál olívaolaj
2 evőkanál szójaszósz
1 teáskanál vegyes fűszernövény
Só és bors ízlés szerint

Elkészítés

Egyenletesen kenje be a zöldségeket olívaolajjal, és ízlés szerint fűszerezze sóval, borssal és vegyes fűszernövényekkel.
Csatlakoztassa a forrólevegős fritőzt a hálózati aljzathoz, és kapcsolja be a készüléket.
Állítsa a hőmérsékletet 200 °C-ra, az időzítőt pedig kb. 15 percre, és óvatosan helyezze a burgonyákat a megfelelő sütőrekeszbe.
Tálalás előtt ellenőrizze, hogy átsültek-e a zöldségek.
Tálalja szójaszósszal meglocsolva.

Gyártó:
UP Global Sourcing UK Ltd.,
Edmund-Rumpler Straβe 5,
51149 Köln, Germany.

SZÁRMAZÁSI HELY: KÍNA.

www.petra-electric.com

©Petra trademark. Minden jog fenntartva.

CD030322MD111022/V4