PETRA®
ELECTRIC
SINCE 1968

BROSZURA Z PRZEPISAMI

PETRA ELECTRIC
SINCE 1968

Tabela gotowania

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

Zielona fasolka	200 g Przycięte łodygi	1 łyżka	200 °C	8 min
Jarmuż	100 g Porwany na kawałki, bez łodyg	Brak	150 °C	8 min
Grzyby	225 g Pokrojone na ćwiartki	1 łyżka	200 °C	7 min
Ziemniaki białe	750 g Pokrojone w łódeczki 2,5 cm	1 łyżka	200 °C	18–20 min
	450g Pokrojone na cienkie frytki	3 łyżki	200 °C	20–24 min
	450g Pokrojone na grube frytki	3 łyżki	200 °C	23–26 min
	4 ziemniaki W całości, nakłute widelcem	Brak	200 °C	25 min
Słodkie ziemniaki	750 g Pokrojone na kawałki 2,5 cm	1 łyżka	200 °C	15–20 min
	4 ziemniaki 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 grubość 2,5 cm	Brak	190 °C	12 min
Steki	2 steki po 200 g grubość 1,5–2,5 cm	Brak	200 °C	Słabo wypieczone: 9–10 min Średnio krwiste: 10–12 min Dobrze wypieczone: 18–20 min
Wieprzowina				
Bekon	4 paski 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 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) 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 ównomiernie 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:
UP Global Sourcing UK Ltd.,
Edmund-Rumpler Straβe 5,
51149 Köln, Germany.

WYPRODUKOWANO W CHINACH.

www.petra-electric.com

©Petra znak towarowy. Wszelkie prawa zastrzeżone.

CD030322MD111022/V4