



Recepty

G21 Innovation



Veganský trojbal

Toasty na sladko

Kořeněná cizrna

Mrkvové hranolky

Kuřecí prsa s grilovanou zeleninou

Steak z lososa s rozmarýnovou rýží

Pečená vepřová kotleta s brambory

Krůtí řízky s kaší

Granola



Veganský trojobal

Suroviny

- 200 g uzeného tofu
 - 4 žampióny
 - rýžová mouka
 - cizrnová mouka
 - černá sůl
- kukuřičná strouhanka

K servírování

- brambory
- petrželka

Postup

Tofu a žampióny nakrájíme na plátky.

Připravíme si tři misky, do první nasypeme rýžovou mouku, v druhé smícháme cizrnovou mouku s černou solí a vodou na konzistenci řidší kaše, do třetí misky nasypeme kukuřičnou strouhanku.

Obalujeme nejprve v rýžové mouce, potom ve směsi cizrnové mouky s vodou a nakonec v kukuřičné strouhance.

Obalené tofu i žampióny můžete lehce pokapat olejem a vložit do [horkovzdušné fritézy](#). Nastavíme program Air fry na 15 minut a 200 °C.

Servírujeme s vařenými bramborami, posypanými čerstvou petrželkou.



Toasty na sladko

Suroviny

- 2 plátky toustového chleba
- 6 PL mandlového jogurtu
- 2 PL javorového sirupu
- 1/4 ČL mleté vanilky
- hrst malin

Postup

Mandlový jogurt smícháme v misce s javorovým sirupem a vanilkou. Plátky toustového chleba uprostřed promáčkne, naplníme jogurtem a poklademe malinami.

Vložíme do [horkovzdušné fritézy](#). Nastavíme program Air fry na 10 minut a 180 °C.

Můžeme podávat polité javorovým sirupem s čerstvým ovocem, zdobíme lístky máty.



Kořeněná cizrna

Suroviny

- 200 g vařené cizrny
- 2 PL slunečnicového oleje
 - 1 ČL soli
- 1 ČL oblíbených bylinek

Postup

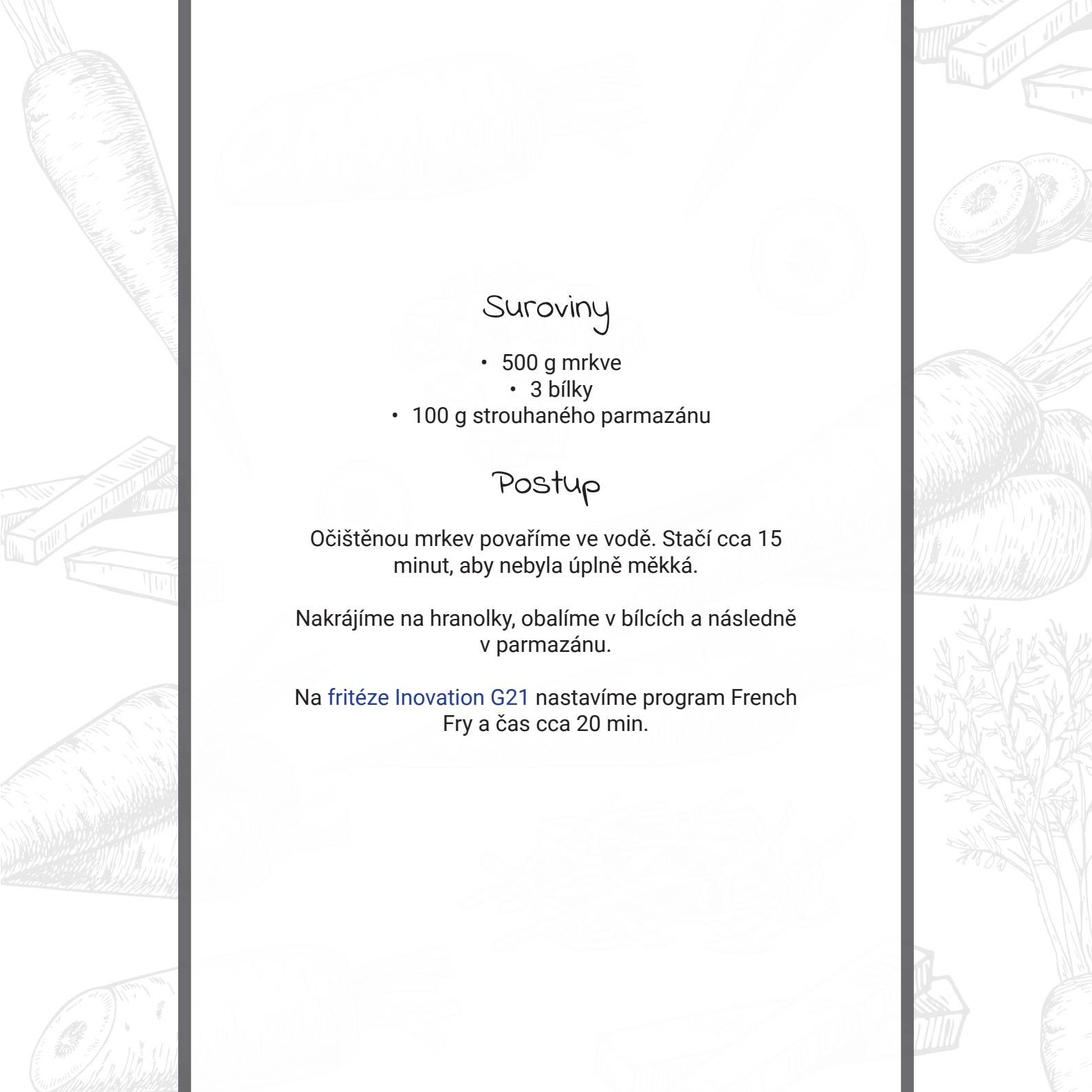
Cizrnu smícháme s olejem, solí a oblíbenými bylinkami.

Promícháme a vložíme do [horkovzdušné fritézy](#), kterou vysteleme pečícím papírem. Nastavíme program Air fry na 15 minut a 200 °C.

Můžeme servírovat samostatně k vínu, na salát či na krémovou polévku.



Mrkvové hranolky



Suroviny

- 500 g mrkve
- 3 bílky
- 100 g strouhaného parmazánu

Postup

Očištěnou mrkev povaříme ve vodě. Stačí cca 15 minut, aby nebyla úplně měkká.

Nakrájíme na hranolky, obalíme v bílcích a následně v parmazánu.

Na [fritéze Inovation G21](#) nastavíme program French Fry a čas cca 20 min.

MŮJ



Kuřecí prsa
s grilovanou zeleninou

Suroviny

- 500 g kuřecích prsou
- 500 g zeleniny dle chuti
 - 1 ČL soli
- 1 ČL oblíbeného koření
 - 1 PL oleje

Postup

Kuřecí prsa nařežeme na plátky, pokapeme olejem, osolíme a opeříme. Dáme do [fritézy](#) spolu s nakrájenou zeleninou.

Nastavíme program Steam Fry – fritování s parním vařením a spustíme na čas 20 min.



Steak z lososa s rozmarýnovou rýží

Suroviny

- 1 steak z lososa
 - citron
 - rozmarýn
- olivový olej
 - sůl
 - pepř
 - alobal
- hrnek rýže
- 25 g másla
 - rozmarýn
 - sůl

Postup

Rýži omyjeme a dáme do nádoby vhodné pro použití v [horkovzdušné fritéze G21 Inovation](#) (keramika, nerez). Přidáme dostatečné množství vody, osolíme a přidáme rozmarýn a kostku másla. Vaříme na páře na program Rice.

Když je rýže hotová, vyndáme misku, přiklopíme ji talířkem nebo alobalem, aby nevystydlá, než uvaříme steak z lososa.

Steak omyjeme a osušíme. Položíme jej na alobal, osolíme a opepříme, přidáme snítku rozmarýnu, dvě kolečka citronu, zakápneme olivovým olejem a zabalíme.

Pečeme v [horkovzdušné fritéze G21 Inovation](#) na program Air fry při 180 °C po dobu cca 15 minut.



Pečená vepřová kotleta
s brambory

Suroviny

- vepřová kotleta
 - sůl
- 2 ČL sójové omáčky
- 2 PL citronové šťávy
- 1 PL kremžské hořčice
 - 2 PL oleje
 - pepř
- brambory

Postup

Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky a vložíme do **fritézy G21 Inovation**. Osolíme a vaříme je na program Steam 20 minut při 180 °C. Dle velikosti kostiček možná bude třeba program pustit znovu zhruba na dalších 10-15 minut.

Kotletu nakrájíme na plátky, které naklepeme, osolíme, vložíme do misky s připravenou marinádou a pečlivě je všechny obalíme.

Plátky poté vložíme do **horkovzdušné fritézy** (nerezovou misku potřeme olejem) a vaříme na program Steam Fry 15-20 minut při 200 °C. Po 5 minutách maso otočíme a pečeme do měkka.



Krutí řízky
s kaší

Suroviny

- krůtí řízky
- mouka
- vejce
- strouhanka
- sůl a další libovolné koření
- brambory
- máslo
- mléko

Postup

Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky a vložíme do [fritézy G21 Innovation](#). Osolíme a vaříme je na program Steam 20 minut při 180 °C. Dle velikosti kostiček možná bude třeba program pustit znovu zhruba na dalších 10-15 minut.

Uvařené brambory přesypeme do hrnce, přidáme máslo a mléko a pomocí mixéru/šťouchadla uděláme bramborovou kaši.

Řízky z obou stran osolíme a obalíme je v trojobalu (pro lepší chuť můžeme do mouky přidat libovolné sušené bylinky nebo například sladkou papriku či grilovací koření). Grilovací mřížku [horkovzdušné fritézy G21 Innovation](#) potřeme olejem, aby se nám řízky nepřilepily.

Takto připravené řízky vyskládáme na grilovací mřížku a smažíme při 180 °C na program Air Fry po dobu 15 minut. V polovině času řízky otočíme.

TIP: Pro zlatavou a křupavou kůrku je třeba obalené řízky omastit – doporučujeme nalít olej do malého rozprašovače a řízky před smažením postříkat.



Granola



Suroviny

- 125 g ovesných vloček
- 125 g žitných vloček
- 100 g ovocné 100% přesnídávky
- 40 g rozpuštěného kokosového oleje
 - 30 g medu
 - 1 ČL kakaa
 - ½ ČL mleté skořice
- hrst libovolných semínek – slunečnicová, chia, lněná...

Dozdobení

- hrst kustovnice čínské
- hrst libovolných ořechů – mandle, pekany, vlašáky...

Postup

Všechny suroviny kromě kustovnice a ořechů smícháme dohromady a pečeme v předehřáté [horkovzdušné fritéze Inovation](#) na 180°C zhruba 15–20 minut, směs by měla být křupavá.

Mezitím nasekáme ořechy na menší kousky, ideálním pomocníkem je [Vitalstick](#).

Po upečení smícháme směs s kustovnicí a s ořechy a máme hotovo.

Tabulka přednastavených programů

Multifunkční fritézy G21 Inovation

	Základní nastavení				Uživatelské nastavení		Uchování tepla			
	Funkce	Teplota	Čas		Teplota	Čas	Funkce	Teplota	Čas	
French fry Hranolky	Horkovzduch	180 °C	20 min		170–190 °C	15–25 min		–		
Chicken Kuře	1. Smažení párou	200 °C	5 min	16 min	180–200 °C	15–25 min		–		
	2. Horkovzduch	200 °C	11 min							
Rice Rýže	1. Pára	100 °C	28 min	36 min	Nelze upravit	30–50 min	Pára	80 °C	60 min	
	2. Pára	80 °C	8 min							
Air fry Fritování	Horkovzduch	180 °C	20 min		30–200 °C	1–60 min		–		
Steam fry Fritování s párou	Smažení párou	180 °C	20 min		100–200 °C	1–60 min		–		
Steam Pára	Pára	100 °C	20 min		80–110 °C	1–60 min		–		





Máte dotaz? Kontaktujte nás.

>> klikněte zde <<



stolní mixéry



tyčové mixéry



odšťavňovače



vakuovačky



sous-vide



kuchyňské roboty



multifunkční fritéza



sušičky potravin

Více produktů G21



G21-Vitality.cz



g21.cz



G21 Vitality