



SENCOR AIR FRYERHEZ RECEPTEK





SENCOR

HÁZI HASÁBBURGONYA

TOP 1

TERMÉKMENEDZSER
AJÁNLÁSA

HÁZI HASÁBBURGONYA

SENCOR

 **Idő:** 30–35 perc  **Hőmérséklet:** 160 °C  **Adagok:** 2

Hozzávalók:

- 500 g burgonya (*ideálisan B főzési típus, közepesen lisztes*)
- 1–2 evőkanál olaj
- só, bors
- *opcionális:* édes fűszerpaprika, fűszernövények vagy fűszerek ízlés szerint

Elkészítés:

1. Hámozd meg a burgonyát (vagy alaposan mosd meg héjastul), és vágd egyforma hasábokra.
2. Tedd a hasábokat egy tál hideg vízbe, és áztasd legalább 30 percig (eltávolítja a keményítőt, ropogósabb lesz).
3. Csöpögtesd le, töröld szárazra, majd forgasd össze olajjal és fűszerekkel.
4. Melegítsd elő az air fryert 200 °C-ra (kb. 1 perc), és tedd a hasábokat a kosárba egy rétegben.
5. Süsd 15–20 percig, félidőben rázd/keverd át a kosarat.
6. Azonnal tálald, amíg ropogós.

Tippek:

- Fagyasztott hasábburgonyához általában nem kell plusz olaj (a legtöbb fagyasztott termék már tartalmaz olajat). Csak szórd a kosárba, és az időt igazítsd a csomagoláson lévő útmutatóhoz.
- Ha nem tapad eléggé a só, sütés után fújd le enyhén olajspray-vel, majd sózd meg újra (az olaj segít, hogy a só jobban rátapadjon).



www.sencor.hu

SENCOR

SÜLT BURGONYA



SÜLT BURGONYA

SENCOR

 **Idő:** 35–40 perc  **Hőmérséklet:** 160 °C  **Adagok:** 4

Hozzávalók:

- 1 kg közepes méretű burgonya
- 1 teáskanál olaj vagy vaj (kenéshez)
- só, bors
- *opcionális:* fűszernövények vagy kedvenc fűszerek (pl. rozmaring, paprika)

Elkészítés:

1. Hámozd meg a burgonyát (vagy alaposan mosd meg héjastul), szárítsd meg, és kend be vékonyan olajjal vagy olvasztott vajjal.
2. Ízesítsd sóval (és borssal vagy fűszerekkel, ízlés szerint).
3. Melegítsd elő az air fryert 175 °C-ra (kb. 1 perc).
4. Tedd a burgonyát a kosárba, és süsd kb. 30 percig. Sütés közben 2–3 alkalommal rázd meg a kosarat, hogy egyenletesen süljenek.
5. Akkor kész, ha a héja aranybarnára sül, belül pedig puha. Azonnal tálald.

Tippek:

- Intenzívebb ízhez használj friss fűszernövényeket, például rozmaringot vagy kakukkfűvet.



www.sencor.hu



SENCOR

SERTÉSSÜLT SZELETEK

SERTÉSSÜLT SZELETEK

SENCOR

 **Idő:** 35–40 perc  **Hőmérséklet:** 175 °C  **Adagok:** 4

Hozzávalók:

- 4 szelet sertésstarja vagy karaj (kb. 2 cm vastag)
- 1 teáskanál olaj (kenéshez)
- só, bors
- *opcionális:* ízlés szerinti fűszerek – rozmaring, fokhagyma, füstölt paprika

Elkészítés:

1. Öblítsd le a húst, itasd le, kend be vékonyan olajjal, majd sózd, borsozd (és fűszerezd ízlés szerint).
2. Melegítsd elő az air fryert 175 °C-ra (kb. 1 perc).
3. Tedd a szeleteket a kosárba, és süsd kb. 30 percig. Félidőben fordítsd meg, hogy egyenletesen süljön.
4. Sütés után pihentesd a húst pár percig (kb. 5 perc), így szaftosabb és ízesebb marad.

Tippek:

- Ropogós kéreghez a végén kend meg a húst kevés olaj + méz vagy mustár keverékével, majd süsd még röviden magasabb hőfokon (200 °C-on 3–4 percig).
- A maradék hidegen is remek – szendvicsbe vagy salátába is kiváló.



www.sencor.hu

SENCOR

CSIRKE CSÍKOK KUKORICAPEHELY PANÍRBAN

TOP 1

TERMÉKMENEDZSER
AJÁNLÁSA



CSIRKE CSÍKOK KUKORICAPHELY PANÍRBAN

SENCOR

 **Idő:** 30 perc  **Hőmérséklet:** 200 °C  **Adagok:** 4

Hozzávalók:

- 1 kg csirkemell filé
- 200 g natúr joghurt
- ½ teáskanál só
- 1 teáskanál őrölt pirospaprika
- 200 g összetört corn flakes

Elkészítés:

1. Vágd a csirkét csíkokra, add hozzá a sót, a pirospaprikát és a natúr joghurtot.
2. Alaposan keverd össze, és hagyd állni (pácolódni) legalább 2 órát.
3. Forgasd a bepácolt darabokat az összetört corn flakes-be.
4. Tedd a kosárba, és süsd 200 °C-on kb. 12 percig.
5. Félidőben fordítsd/rázd át a darabokat az egyenletes süléshez.

Tippek:

- A kosár gyors tisztításához használj sütőpapírt.
- Szébb színhez keverj egy kevés őrölt pirospaprikát az összetört corn flakes-be.



www.sencor.hu

SENCOR

LAZAC



 **Idő:** 20–25 perc  **Hőmérséklet:** 160 °C  **Adagok:** 3

Hozzávalók:

- 600 g lazac
- ½ citrom leve
- só, bors
- ½ evőkanál méz
- olívaolaj
- egy kis darab vaj tálaláshoz

Elkészítés:

1. Öblítsd le a lazacot, és papírtörülővel itasd szárazra.
2. Egy tálban keverd össze az olívaolajat, a citromlevet, a mézet, a sót és a borsot.
3. Forgasd át a lazacot a pácban minden oldalról, és hagyd állni legalább 10 percig.
4. Melegítsd elő az air fryert 160 °C-ra (kb. 1 perc). Tedd a lazacot bőrrel lefelé, és süsd kb. 10–15 percig – a filék vastagságától függően.
5. Sütés után tegyél minden filére egy kis darab vaját, szórj rá egy csipet sót, és pihentesd röviden.

Tippek:

- A vastagabb filétet inkább 15 percig süsd, a vékonyabbakat kevesebb ideig – a vastagságtól függően.
- A lazac hidegen is finom – a maradékot felhasználhatod salátába vagy kenyérré krémmel.



SENCOR

ROPOGÓS TOFU



ROPOGÓS TOFU

SENCOR

 **Idő:** 30–35 perc  **Hőmérséklet:** 190 °C  **Adagok:** 2

Hozzávalók:

- 400 g tofu
- 1–2 evőkanál kukoricakeményítő vagy burgonyakeményítő
- só, bors *(ízlés szerint)*
- *opcionális:* paprika, curry, fokhagymás fűszer vagy fűszernövények ízlés szerint
- olajspray

Elkészítés:

1. A tofut nagyon alaposan itasd szárazra.
2. Vágd kb. 2–3 cm-es kockákra, majd töröld át még egyszer szárazra.
3. Egy tálban óvatosan forgasd össze a tofut a keményítővel, amit sóval, borssal és (opcionálisan) fűszerekkel kevertél el.
4. Melegítsd elő az air fryert 190 °C-ra (kb. 1 perc), és rendezd el a tofut egy rétegben (a darabok ne érjenek össze).
5. Süsd 10–15 percig, félidőben keverd/rázd át, hogy egyenletesen süljön.
6. Sütés után vedd ki, és fűjd le enyhén olajspray-vel.

Tippek:

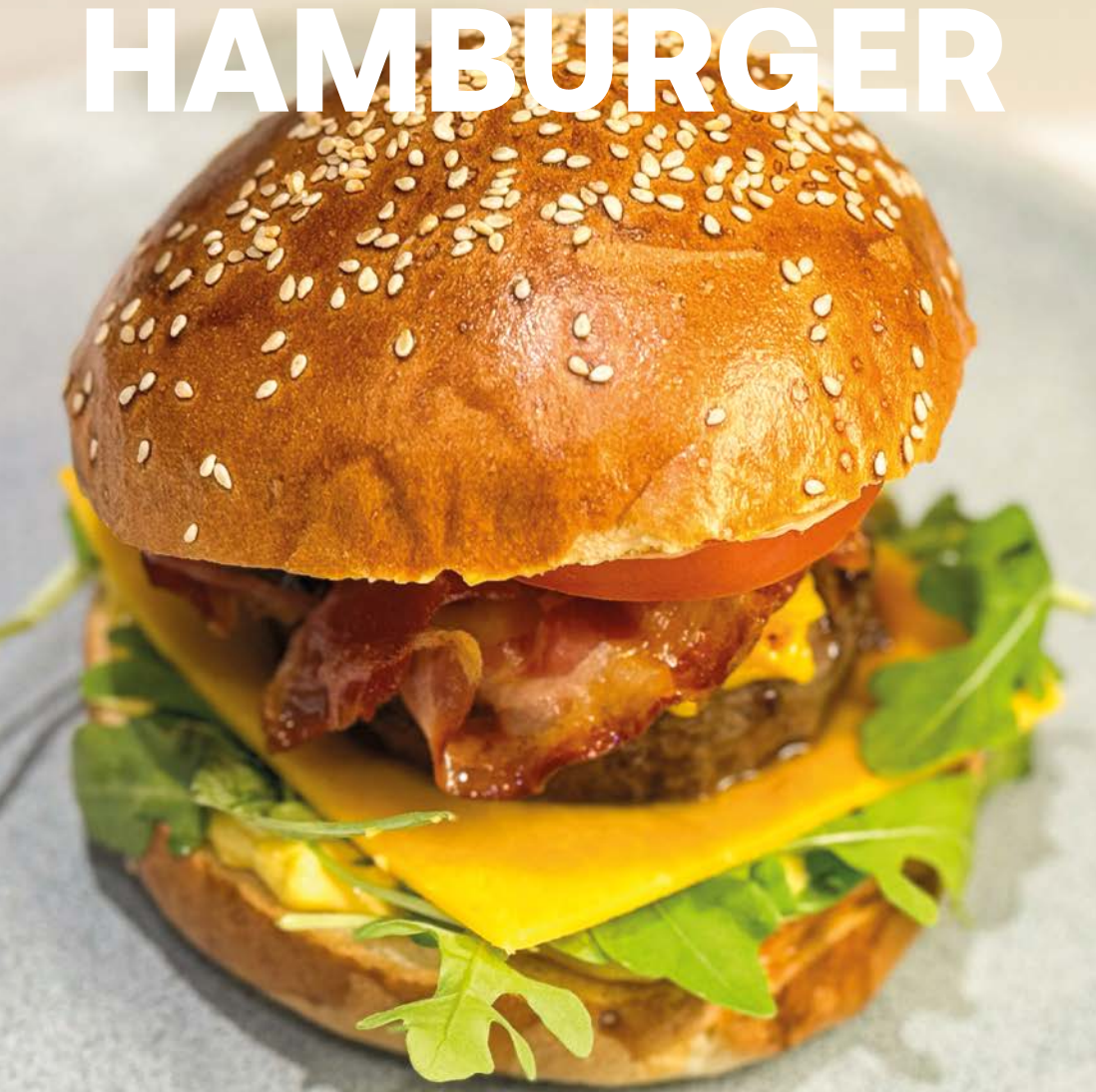
- A nagyon alapos szárítás a ropogós felület kulcsa.
- Ropogós tofu önmagában snacknek is jó, vagy saláták fehérjedús kiegészítője lehet.



www.sencor.hu

SENCOR

HAMBURGER



HAMBURGER

SENCOR

 **Idő:** 20–25 perc  **Hőmérséklet:** 190 °C  **Adagok:** 2

Hozzávalók:

- 300 g darált marhahús
- 2 szelet cheddar sajt
- 1 teáskanál olívaolaj
- ¼ teáskanál szárított fokhagyma
- só, bors ízlés szerint
- 2 hamburgerzsemle
- szósz ízlés szerint (*barbecue, guacamole, édes chilli, majonéz...*)
- feltétek (*saláta, paradicsom, hagyma, csemegeuborka*)

Elkészítés:

1. Egy tálban keverd össze a darált húst az olívaolajjal, a fokhagymával, sóval és borssal.
2. Formázz 2 egyforma húspogácsát, és a közepét finoman nyomd be (így nem púposodik fel sütés közben).
3. Melegítsd elő az air fryert 190 °C-ra (kb. 2–3 perc).
4. Tedd a pogácsákat a kosárba, és süsd 8 percig – féldőben fordítsd meg.
5. Az utolsó percben tedd rá a sajtszeleteket, hogy szépen ráolvadjanak.
6. A zsemleket röviden megpiríthatod az air fryerben (1–2 perc) – így kissé ropogósak lesznek, és nem áznak el a szósztól.
7. Állítsd össze: alsó zsemle → szósz → hús sajttal → feltétek → felső zsemle.

Tippek:

- Ha több hamburgert készítesz, süsd inkább kisebb adagokban, és ne töltsd túl a kosarat.
- Kísérletezz bátran a szószokkal – a klasszikus BBQ mellett próbáld ki a guacamole-t vagy a csípős édes chillit.



HAMBURGER



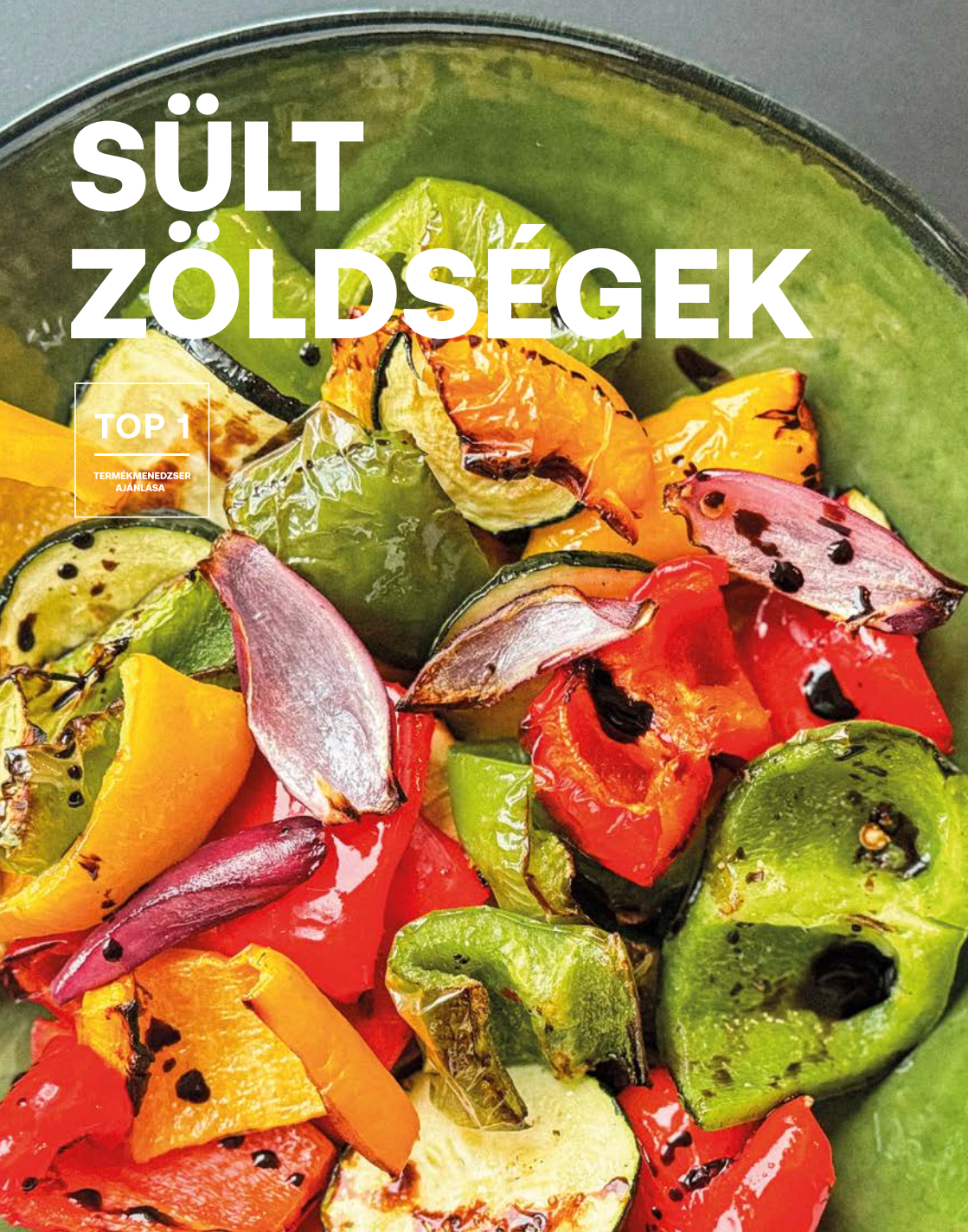
www.sencor.hu

SENCOR

SÜLT ZÖLDSÉGEK

TOP 1

TERMÉKMENEDZSER
AJÁNLÁSA



SÜLT ZÖLDSÉGEK

SENCOR

 **Idő:** 15–20 perc  **Hőmérséklet:** 180 °C  **Adagok:** 4

Hozzávalók:

- 1 cukkini
- 2 kaliforniai paprika (piros, sárga vagy zöld)
- 1–2 fej hagyma *(lila vagy vöröshagyma)*
- egy marék koktélpáradicsom
- 1–2 evőkanál olívaolaj *(legjobb spray formában)*
- só, bors
- kedvenc fűszerek *(rozmaryn, kakukkfű, fokhagyma, olasz fűszerkeverék)*

Elkészítés:

1. Mosd meg és készítsd elő a zöldségeket, majd vágd egyforma (kb. 2–3 cm-es) darabokra.
2. Egy tálban forgasd össze sóval, borssal, kevés olajjal és fűszerekkel.
3. Tedd a kosárba, és süsd 15–20 percig.
4. Félidőben rázd meg a kosarat, hogy egyenletesen süljön.
5. Tálald köretként vagy önálló fogásként.

Tippek:

- A keményebb zöldségeket (répa, burgonya, édesburgonya, sütőtök) tedd be kb. 5 perccel korábban.
- Az érzékenyebb fűszernövényeket inkább a végén add hozzá, hogy ne keseredjenek meg.
- Pár csepp balzsamecet vagy citromlé nagyon feldobja.
- Fagyasztott zöldség esetén növeld a sütési időt 20–25 percre.



www.sencor.hu



SENCOR

RÉTES

 **Idő:** 20 perc  **Hőmérséklet:** 170 °C  **Adagok:** 4

Hozzávalók:

- 1 csomag leveles tészta *(lehetőleg vajas)*
- 3 alma *(hámozva, lereszelve)*
- 2 teáskanál fahéj
- 2 evőkanál méz
- 1 evőkanál zsemlemorzsa vagy kókuszreszelék
- 1 tojás *(kenéshez)*
- porcukor *(szóráshoz)*

Elkészítés:

1. Terítsd ki a leveles tésztát, és szórd meg zsemlemorzzával vagy kókuszreszelékkel, hogy a töltelék ne áztassa el.
2. Oszlasd el a reszelt almát a tészta közepén. Szórd meg fahéjjal, majd egyenletesen csorgasd rá a mézet.
3. Tekerd fel (a széleket hajtsd be, hogy a töltelék ne folyjon ki).
4. Kend meg a tetejét felvert tojással.
5. Tedd az air fryerbe (ideálisan papír formában/tálcában, hogy a lé ne csöpögjön), és süsd 15 percig 170 °C-on.
6. Sütés után szórd meg porcukorral, és tálald.

Tippek:

- Ha félsz, hogy megreped, szurkáld meg pár helyen hurkapálcával – így a gőz könnyebben távozik.
- Az almát használhatod nyersen, vagy röviden megpiríthatod vajon fahéjjal – intenzívebb lesz az íze.
- Variációként adj hozzá mazsolát, diót vagy egy csipet mézeskalács fűszert.



SENCOR

HÁZI KENYÉRCHIPS



HÁZI KENYÉRCHIPS

SENCOR

 **Idő:** 15 perc  **Hőmérséklet:** 160 °C  **Adagok:** 3

Hozzávalók:

- 2 kifli vagy kisebb bagett (*ideálisan előző napi*)
- 1–2 teáskanál olaj vagy olajspray
- só
- fűszerek ízlés szerint (pl. pizza fűszer, szárított fokhagyma, paprika, fűszernövények...)

Elkészítés:

1. Szeleteld a péksüteményt vékony karikákra (5–8 mm).
2. A karikákat mindkét oldalukon kend meg vékonyan olajjal, vagy használd az olajspray-t.
3. Sózd meg, és szórd meg a kedvenc fűszereiddel. Több ízt is készíthetsz – például egy részt csak sóval, másikat fokhagymával stb.
4. Melegítsd elő az air fryert 160 °C-ra (kb. 3 perc).
5. Tedd a karikákat a kosárba, és süsd 10 percig 160 °C-on. Félidőben fordítsd meg, hogy egyenletesen piruljanak.
6. Hagyd röviden kihűlni, és tálald – borhoz, sörhöz vagy gyors esti snacknek is tökéletes.

Tippek:

- Extra ropogóssághoz hagyd a szeleteket sütés előtt kicsit szikkadni a levegőn.
- A kész kenyérchipset legfeljebb 2 napig tárold zárható dobozban, de a legjobb frissen (általában gyorsan elfogy).



www.sencor.hu

