

10 najlepszych dań z frytkownicy beztłuszczowej na 2025 rok

Czy wiesz, że przeciętna polska rodzina może zaoszczędzić nawet 70% tłuszczu rocznie, przygotowując ulubione potrawy w frytkownicy beztłuszczowej zamiast tradycyjnego smażenia? To nie tylko zdrowiej, ale i smaczniej!

Frytkownica beztłuszczowa to urządzenie, które zrewolucjonizowało sposób przygotowywania wielu klasycznych dań w polskich domach. Dzięki technologii gorącego powietrza cyrkulującego w wysokiej temperaturze, możemy cieszyć się chrupiącymi potrawami bez konieczności zanurzania ich w głębokim tłuszczu. W naszym sklepie Multi Cook oferujemy szeroki wybór frytkownic beztłuszczowych najwyższej jakości, które pomogą Ci przygotować wszystkie opisane poniżej przysmaki. Jako oficjalny partner wiodących producentów, zapewniamy nie tylko konkurencyjne ceny, ale również pełną gwarancję na każde urządzenie oraz możliwość zwrotu przez 28 dni.

Domowe frytki – sekret idealnej chrupkości

Domowe frytki to absolutny klasyk wśród potraw przygotowywanych w frytkownicy beztłuszczowej. Kluczem do sukcesu jest odpowiedni dobór ziemniaków – najlepiej sprawdzają się odmiany **mączyste**, takie jak Irga czy Bryza. Aby uzyskać idealną chrupkość:

1. Pokrój ziemniaki na równe słupki o grubości około 1 cm
2. Namocz je w zimnej wodzie przez 30 minut, aby usunąć nadmiar skrobi

3. Dokładnie osusz ręcznikiem papierowym
4. Skrop niewielką ilością oleju (wystarczy 1 łyżka na kilogram ziemniaków)
5. Dopraw solą, pieprzem i ulubionymi przyprawami

Frytki z batatów przygotowuje się podobnie, choć wymagają one nieco niższej temperatury (około 180°C zamiast 200°C dla tradycyjnych ziemniaków). *Pamiętaj, że przekładanie frytek w połowie smażenia znacząco poprawia równomierność ich wypieczenia!*

Chrupiące mięsa i przekąski serowe

Nuggetsy z kurczaka przygotowane w frytkownicy beztłuszczowej to prawdziwa rewelacja – soczyste w środku i idealnie chrupiące na zewnątrz. Sekret tkwi w odpowiedniej panierce:

„Podwójna panierka z dodatkiem płatków kukurydzianych to mój sprawdzony sposób na nuggetsy, które dorównują tym z fast foodów, ale zawierają o 80% mniej tłuszczu” – radzi szef kuchni Marek Wiśniewski.

[Kotlety](#) schabowe i drobiowe również doskonale sprawdzają się w frytkownicy beztłuszczowej. Aby uzyskać idealną chrupkość:

- Rozbij mięso do grubości około 1 cm
- Zamarynuj przez minimum 2 godziny (najlepiej z dodatkiem jogurtu naturalnego)
- Panieruj w klasyczny sposób (mąka, jajko, bułka tarta)
- Skrop delikatnie olejem w sprayu przed umieszczeniem w frytkownicy

[Paluszki serowe](#) to kolejny hit, który warto przygotować w frytkownicy beztłuszczowej. Najlepiej sprawdza się ser mozzarella lub gouda. Po panierowaniu w mące, jajku i bułce tartej z dodatkiem ziół, wystarczy 8 minut w temperaturze 180°C, aby uzyskać idealnie roztopiony ser w chrupiącej otoczce.

Warzywa z frytkownicy to nie tylko cukinia i bakłażan, ale również kalafior, brokuł czy marchewka. Wystarczy pokroić je na równe kawałki, skropić oliwą, doprawić i piec przez 10-15 minut, aby uzyskać chrupiące, karmelizowane przysmaki, które pokochają nawet dzieci niechętnie warzywom.

W naszym sklepie Multi Cook znajdziesz [frytkownice](#) beztłuszczowe o różnych pojemnościach, które pozwolą Ci przygotować wszystkie te przysmaki dla całej rodziny. Oferujemy bezpłatną dostawę na terenie Zielonej Góry oraz możliwość odbioru w dwóch punktach stacjonarnych. Nasze urządzenia objęte są wieloletnią gwarancją, a profesjonalni doradcy pomogą Ci wybrać model idealnie dopasowany do Twoich potrzeb.

Nieoczywiste potrawy, które można przygotować we frytkownicy

Ciasta i wypieki w gorącym powietrzu

Frytkownica beztłuszczowa to urządzenie o wiele bardziej wszechstronne niż sugeruje jego nazwa. **Babeczki i muffiny** przygotowane w tym urządzeniu zyskują idealnie wyrośniętą strukturę i chrupiącą skórkę. Wystarczy wypełnić silikonowe foremki ciastem w 2/3 wysokości i umieścić je w koszyku frytkownicy nagrzanego do 160°C. Po około 15 minutach otrzymujemy perfekcyjnie upieczone wypieki bez konieczności nagrzewania całego piekarnika.

Sekret udanych wypieków we frytkownicy tkwi w odpowiednim dostosowaniu czasu i temperatury. Ciasto drożdżowe wymaga niższej temperatury (około 150°C) i dłuższego czasu pieczenia, podczas gdy kruche ciasteczka najlepiej pieką się w 180°C przez 8-10 minut.

Pamiętaj, że pojemność frytkownicy jest mniejsza niż standardowego piekarnika, dlatego najlepiej sprawdzają się w

niej małe formy wypieków jak mini serniki, tartaletki czy ciastka.

Dania główne i przekąski z frytkownicy

Frytkownica beztłuszczowa doskonale radzi sobie z przygotowaniem **zapiekanek i quiche**. Małe tarty z nadzieniem warzywnym czy serowym zyskują idealnie wypieczone ciasto i soczyste wnętrze. Wystarczy wyłożyć formę ciastem, dodać ulubione nadzienie i piec w 180°C przez około 15 minut.

Owoce morza to kolejna kategoria potraw, która zachwyca przygotowana we frytkownicy. Krewetki w panierce panko stają się niezwykle chrupiące na zewnątrz i soczyste w środku po zaledwie 6 minutach w temperaturze 200°C. Kalmary w cieście piwnym zyskują idealną teksturę bez konieczności zanurzania ich w głębokim tłuszczu.

Frytkownica świetnie sprawdza się również przy przygotowywaniu **deserów**. Jabłka w cieście smażone w 190°C przez 8 minut zachwycają chrupiącą otoczką i miękkim wnętrzem. Hiszpańskie churros przygotowane z ciasta parzonego i posypane cynamonowym cukrem stanowią doskonałą alternatywę dla tradycyjnie smażonych w głębokim tłuszczu.

Grzanki i tosty z frytkownicy to idealny pomysł na szybkie śniadanie. Kromki chleba posmarowane oliwą i posypane ulubionymi ziołami po 4 minutach w 200°C zamieniają się w chrupiące grzanki idealne do dipów i past.