

Pulpety z frytkownicy beztłuszczowej – zdrowe i chrupiące danie

Frytkownica beztłuszczowa rewolucjonizuje sposób przygotowywania pulpetów, oferując **znaczącą redukcję zawartości tłuszczu** w porównaniu do tradycyjnych metod smażenia. Dzięki technologii cyrkulacji gorącego powietrza, pulpety zyskują chrupiącą skórkę bez konieczności zanurzania ich w oleju. Badania z 2024 roku wykazały, że przygotowanie pulpetów w frytkownicy beztłuszczowej może zmniejszyć zawartość tłuszczu nawet o 75% w porównaniu do klasycznego smażenia.

Co istotne, mimo mniejszej ilości tłuszczu, [pulpety](#) zachowują swoją *wyjątkową soczystość i intensywny smak*. Gorące powietrze cyrkulujące w urządzeniu tworzy efekt zamknięcia soków wewnątrz mięsa, dzięki czemu pulpety pozostają soczyste w środku, a jednocześnie przyjemnie chrupiące na zewnątrz. Ta metoda przygotowania pozwala również na wydobycie naturalnych aromatów mięsa i przypraw bez ich tłumienia nadmiarem tłuszczu.

Pulpety przygotowane w frytkownicy beztłuszczowej zawierają nawet o 200 kalorii mniej na porcję niż te smażone tradycyjnie, co czyni je doskonałym wyborem dla osób dbających o linię.

Praktyczne aspekty przygotowania

Frytkownica beztłuszczowa to prawdziwy **sprzymierzeniec w oszczędności czasu**. Podczas gdy tradycyjne metody wymagają stałego nadzoru i obracania pulpetów, w frytkownicy beztłuszczowej wystarczy ustawić temperaturę i czas, a

urządzenie samo dopilnuje procesu. Średni czas przygotowania pulpetów w frytkownicy beztłuszczowej to zaledwie 12-15 minut, co stanowi oszczędność około 30% czasu w porównaniu do tradycyjnego smażenia.

Kolejną niezaprzeczalną zaletą jest **łatwość czyszczenia urządzenia** po przygotowaniu posiłku. Brak rozprysków tłuszczu na kuchence i otoczeniu to komfort, którego nie zapewni tradycyjne smażenie. Większość modeli frytkownic beztłuszczowych dostępnych w 2025 roku posiada koszyki i pojemniki z powłoką nieprzywierającą, które można myć w zmywarce. Dzięki temu proces sprzątania po przygotowaniu pulpetów ogranicza się do minimum, co jest szczególnie doceniane w codziennym, dynamicznym trybie życia.

W naszej firmie Multi Cook specjalizujemy się w produkcji wysokiej jakości mrożonych pulpetów, które idealnie nadają się do przygotowania w frytkownicy beztłuszczowej. Nasze produkty tworzymy z wyselekcjonowanych składników, dbając o zachowanie tradycyjnych receptur przy jednoczesnym dostosowaniu ich do nowoczesnych metod przygotowania.

Szczegółowy przepis na pulpety w frytkownicy beztłuszczowej

Idealne składniki i przygotowanie masy mięsnej

Do przygotowania soczystych pulpetów w frytkownicy beztłuszczowej potrzebujesz:

- 500 g mięsa mielonego (najlepiej mieszanka wieprzowo-wołowa o zawartości tłuszczu 15-20%)
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 1 jajko
- 3-4 łyżki bułki tartej
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte

- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki kuminu
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Przygotowanie masy mięsnej rozpocznij od dokładnego wymieszania wszystkich składników w dużej misce. Pamiętaj, aby nie ugniatać zbyt mocno – nadmierne wyrabianie sprawi, że pulpety będą zbite i twarde. Formuj kulki o średnicy około 3-4 cm, lekko je spłaszczając dla równomiernego przygotowania. Dla najlepszych rezultatów odstaw uformowane pulpety do lodówki na 30 minut, co pomoże im zachować kształt podczas smażenia.

Technika smażenia w frytkownicy beztłuszczowej

Optymalne ustawienia dla pulpetów to temperatura 180°C przez około 12-15 minut. Przed włożeniem pulpetów lekko spryskaj koszyk frytkownicy olejem w sprayu lub wyłóż papierem do pieczenia z otworami, co zapobiegnie przywieraniu.

Pulpety układaj w koszyku **zachowując odstępy** między nimi (około 1-2 cm), co zapewni równomierną cyrkulację gorącego powietrza. W połowie czasu smażenia delikatnie obróć każdy pulpet za pomocą drewnianych szczypiec lub łopatkę silikonowej, aby uzyskać równomiernie zarumienioną powierzchnię.

***Wskazówka eksperta:** Dla jeszcze bardziej soczystych pulpetów, dodaj do masy mięsnej 2 łyżki startej marchewki lub 1 łyżkę zimnej wody gazowanej. Te składniki zwiększają wilgotność mięsa podczas obróbki termicznej.*

Gotowe pulpety najlepiej podawać z:

- Sosem pomidorowym z dodatkiem bazylii i czosnku
- Lekkim sosem jogurtowo-koperkowym (jogurt grecki,

koperek, czosnek, sól)

- Puree ziemniaczanym z dodatkiem masła
- Sałatką z rukoli i pomidorków koktajlowych skropioną oliwą

Pulpety przygotowane w frytkownicy beztłuszczowej zawierają do 70% mniej tłuszczu niż te smażone tradycyjnie, zachowując jednocześnie soczystość i intensywny smak mięsa.