

Szybkie i zdrowe pomysły na kolację w airfryer – gotuj bez wysiłku

Czy wiesz, że możesz przygotować pełnowartościowy posiłek wieczorny w mniej niż 15 minut? Airfryer rewolucjonizuje sposób, w jaki gotujemy wieczorem, oferując błyskawiczne rezultaty bez kompromisów dla zdrowia.

Airfryer to urządzenie, które zmienia sposób myślenia o wieczornym gotowaniu. Dzięki technologii szybkiej cyrkulacji gorącego powietrza, potrawy zyskują chrupiącą teksturę bez konieczności zanurzania w tłuszczu. To idealne rozwiązanie dla zapracowanych osób, które po długim dniu nie mają energii na stanie przy kuchence, ale jednocześnie nie chcą rezygnować z pełnowartościowego posiłku.

Zalety przygotowywania kolacji w airfryerze

[Airfryer](#) oferuje szereg korzyści, które czynią go niezastąpionym pomocnikiem podczas przygotowywania wieczornych posiłków:

- **Oszczędność czasu** – większość dań przygotowujemy w 10-20 minut, bez konieczności rozgrzewania piekarnika
- **Redukcja tłuszczu** – potrawy wymagają minimalnej ilości oleju, nawet do 80% mniej w porównaniu do tradycyjnego smażenia
- **Zachowanie wartości odżywczych** – krótki czas obróbki termicznej pozwala zachować więcej witamin i minerałów
- **Łatwość czyszczenia** – większość modeli posiada części nadające się do mycia w zmywarce
- **Wszechstronność** – od mięs, przez warzywa, aż po desery

Airfryer pozwala na przygotowanie wieczornego posiłku bez konieczności stania przy kuchni i ciągłego mieszania składników. Wystarczy ustawić czas i temperaturę, a urządzenie samo dopilnuje, by kolacja była idealna.

Podstawowe zasady i akcesoria do kolacji z airfryera

Przygotowanie udanej kolacji w airfryerze wymaga znajomości kilku podstawowych zasad:

1. **Nie przepełniaj kosza** – powietrze musi swobodnie cyrkulować wokół produktów
2. **Regularnie potrząsaj lub obracaj produkty** – zapewni to równomierne przyrumienienie
3. **Dostosuj temperaturę** – zazwyczaj o 20°C niższą niż w tradycyjnym piekarniku
4. **Używaj odrobiny oleju w sprayu** – nawet minimalna ilość poprawia chrupkość
5. **Eksperymentuj z przyprawami** – dodawaj je przed gotowaniem dla intensywniejszego smaku

Aby w pełni wykorzystać potencjał airfryera, warto zaopatrzyć się w kilka przydatnych akcesoriów:

- **Silikonowe maty** – zapobiegają przywieraniu delikatnych produktów
- **Metalowe stojaki** – pozwalają na gotowanie kilku potraw jednocześnie
- **Foremki do pieczenia** – idealne do przygotowywania zapiekanek i deserów
- **Szczypce silikonowe** – nie rysują powłoki kosza podczas obracania produktów

Dostosowanie tradycyjnych przepisów do airfryera jest prostsze niż mogłoby się wydawać. Kluczowe zasady to: skrócenie czasu przygotowania o około 20%, obniżenie temperatury o 20°C oraz użycie minimalnej ilości tłuszczu. Warto pamiętać, że potrawy

z dużą zawartością wody, jak niektóre warzywa, mogą wymagać delikatnego osuszenia przed umieszczeniem w urządzeniu.

W naszym sklepie Multi Cook oferujemy szeroki wybór airfryerów różnej pojemności oraz niezbędnych akcesoriów, które pomogą Ci maksymalnie wykorzystać potencjał tego urządzenia. Wszystkie nasze produkty posiadają minimum dwuletnią gwarancję i certyfikaty jakości. Zapewniamy również możliwość zwrotu towaru przez 28 dni oraz wygodne opcje płatności, w tym Blik i karty płatnicze. Zapraszamy do odwiedzenia naszych dwóch punktów stacjonarnych w Zielonej Górze lub skorzystania z szybkiej dostawy przez naszych kurierów.

Propozycje dań na kolację z airfryera

Szybkie i chrupiące dania mięsne

Chrupiące skrzydełka z kurczaka przygotowane w airfryerze zachowują soczystość mięsa przy jednoczesnym uzyskaniu idealnie chrupiącej skórki. Wystarczy natrzeć je mieszanką ziół (tymianek, rozmaryn, oregano) i piec przez 15-18 minut w temperaturze 180°C. Podawaj z **dipem jogurtowym** z dodatkiem czosnku i szczypiorku.

Kotlety schabowe w airfryerze zyskują lekko chrupiącą panierkę bez nadmiaru tłuszczu. Sekret tkwi w delikatnym spryskaniu panierki oliwą przed umieszczeniem w urządzeniu. Piecz je w temperaturze 190°C przez około 12 minut, obracając w połowie czasu.

Łosoś z cytryną i koperkiem to propozycja dla miłośników lekkiej kolacji. Filet skrop sokiem z cytryny, posyp świeżym koperkiem i piórami czosnku. W airfryerze zachowa soczystość i delikatny smak – wystarczy 8-10 minut w temperaturze 180°C.

Wegetariańskie inspiracje i dodatki

Pieczone warzywa korzeniowe (marchew, pietruszka, seler) pokrojone w słupki i skropione oliwą z dodatkiem tymianku i rozmarynu nabierają w airfryerze intensywnego aromatu. Piecz je 15-20 minut w temperaturze 200°C, mieszając w połowie czasu.

Bakłażan faszerowany to pełnowartościowa kolacja. Przekrój bakłażana na pół, natnij miąższ i piecz 10 minut w 180°C. Następnie wydrąż środek, wymieszaj z ugotowaną kaszą, podsmażoną cebulą i papryką. Wypełnij bakłażany farszem, posyp serem i zapiekaj kolejne 8 minut.

Zapiekane pieczarki portobello stanowią elegancką propozycję kolacyjną. Usuń trzony, a kapelusze wypełnij mieszanką sera ricotta z czosnkiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami. Piecz 10-12 minut w temperaturze 190°C.

Mini pizze na podpłomykach przygotujesz w zaledwie kilka minut. Na gotowe podpłomyki nałóż [sos](#) pomidorowy, ulubione dodatki i ser. W airfryerze zyskają chrupiący spód i idealnie zapieczoną górę po 6-8 minutach w temperaturze 200°C.

Chrupiące tofu pokrój w kostkę, zamarynuj w sosie sojowym z miodem i czosnkiem, a następnie obtocz w skrobi kukurydzianej. Piecz 12 minut w 200°C, pod koniec dodając pokrojone warzywa na 4-5 minut. Całość polej sosem słodko-kwaśnym.

Frytki z batatów to idealny dodatek do dań głównych lub samodzielna przekąska. Pokrój bataty w słupki, skrop oliwą, dopraw solą i papryką. Piecz 15 minut w 200°C, mieszając w połowie czasu. Podawaj z dipem z awokado z dodatkiem limonki i kolendry.

Na deser przygotuj **pieczone jabłka z cynamonem i miodem**. Wydrąż gniazda nasienne, wypełnij mieszanką miodu, cynamonu i posiekanych orzechów. Piecz 12-15 minut w temperaturze 180°C, aż jabłka zmiękną, zachowując swój kształt.