

25 pysznych przepisów na dania w airfryerze bez tłuszczu

Czy wiesz, że dania przygotowane w airfryerze zawierają nawet do 80% mniej tłuszczu niż te smażone tradycyjnie? Odkryj kulinarne możliwości, które odmienią Twoje codzienne gotowanie!

Airfryer to urządzenie, które zrewolucjonizowało sposób przygotowywania dań głównych w wielu polskich domach. Dzięki technologii gorącego powietrza cyrkulującego w wysokiej temperaturze, potrawy zyskują chrupiącą skórkę bez konieczności zanurzania ich w głębokim tłuszczu. W naszym sklepie Multi Cook oferujemy szeroki wybór nowoczesnych airfryerów, które pomogą Ci przygotować zdrowe i smaczne dania główne. Jako oficjalny partner wiodących producentów, zapewniamy nawet do 30 lat gwarancji oraz możliwość zwrotu towaru przez 28 dni.

Chrupiące skrzydełka z kurczaka z domowym sosem BBQ

Skrzydełka z kurczaka przygotowane w airfryerze to prawdziwy hit każdego spotkania towarzyskiego. Aby uzyskać idealną chrupkość, wystarczy:

1. Osuszyć skrzydełka papierowym ręcznikiem
2. Zamarynować je w mieszance przypraw (papryka, czosnek, sól, pieprz)
3. Ułożyć w koszu airfryera, nie nakładając ich na siebie
4. Piec w temperaturze 200°C przez 20-25 minut, obracając w połowie czasu

Sekret doskonałego sosu BBQ tkwi w połączeniu koncentratu

pomidorowego, miodu, octu jabłkowego, sosu worcestershire i przypraw. Wystarczy podgrzać wszystkie składniki w rondelku i zredukować do pożądanej konsystencji.

Kotlety schabowe z minimalną ilością tłuszczu

Tradycyjne [kotlety](#) schabowe zyskują nowe oblicze dzięki przygotowaniu w airfryerze:

- Rozbij mięso do grubości około 1 cm
- Panieruj w kolejności: mąka, roztrzepane jajko, bułka tarta
- Skrop delikatnie olejem w sprayu (wystarczy 1-2 psiknięcia)
- Piecz w temperaturze 180°C przez 12-15 minut

Kotlety przygotowane tą metodą zachowują soczystość wewnątrz, jednocześnie zyskując apetyczną, złocistą panierkę na zewnątrz – wszystko to przy minimalnej ilości dodanego tłuszczu.

Łosoś w glazurze miodowo-musztardowej

[Airfryer](#) doskonale sprawdza się również przy przygotowywaniu delikatnych ryb. Łosoś w glazurze miodowo-musztardowej to eleganckie danie główne, które przygotujesz w zaledwie 15 minut:

1. Wymieszaj 2 łyżki miodu, 1 łyżkę musztardy dijon i sok z połowy cytryny
2. Posmaruj filety łososia przygotowaną glazurą
3. Piecz w temperaturze 180°C przez 8-10 minut

Wskazówka eksperta: Aby uniknąć przywierania, wyłóż kosz airfryera papierem do pieczenia z wyciętymi otworami lub użyj silikonowej maty.

Pieczone ziemniaki z rozmarynem i czosnkiem

Ziemniaki z airfryera to idealne uzupełnienie każdego dania głównego:

- Pokrój ziemniaki w ćwiartki lub grubsze frytki
- Zanurz na 10 minut w zimnej wodzie, następnie dokładnie osusz
- Wymieszaj z 1 łyżką oliwy, posiekanym rozmarynem, czosnkiem i solą
- Piecz w temperaturze 200°C przez około 20 minut, mieszając w połowie czasu

Warzywa grillowane z ziołami prowansalskimi

Kolorowe warzywa z airfryera to nie tylko zdrowy dodatek, ale też pełnoprawne danie główne:

1. Pokrój bakłażana, cukinię, paprykę i czerwoną cebulę w podobnej wielkości kawałki
2. Skrop 1-2 łyżkami oliwy i posyp ziołami prowansalskimi
3. Piecz w temperaturze 190°C przez 15 minut, mieszając w połowie czasu

Warzywa zachowują intensywny kolor i wartości odżywcze, jednocześnie zyskując charakterystyczny, lekko karmelizowany smak.

Aby przygotować te wszystkie dania w najwyższej jakości, warto zainwestować w dobry airfryer. W naszym sklepie Multi Cook znajdziesz modele z różnymi pojemnościami koszy oraz dodatkowymi funkcjami, takimi jak programy automatyczne czy możliwość grillowania. Oferujemy również wygodne płatności online lub przy odbiorze, a mieszkańcy Zielonej Góry mogą skorzystać z dostawy realizowanej przez naszych kurierów.

Szybkie przekąski i desery przygotowane w airfryerze

Domowe frytki z batatów z dipem jogurtowym

Bataty (słodkie ziemniaki) przygotowane w airfryerze zyskują wyjątkową chrupkość przy zachowaniu miękkiego wnętrza. Aby uzyskać idealne frytki, wystarczy pokroić bataty w równe słupki, skropić 1-2 łyżkami oleju i doprawić ulubionymi przyprawami. Temperatura 200°C i 15-18 minut wystarczą, by uzyskać złocistą skórkę. **Kluczem do sukcesu jest jednokrotne przemieszczanie frytek w połowie czasu pieczenia**, co zapewnia równomierne zarumienienie.

Dip jogurtowy stanowi doskonałe uzupełnienie słodkawych frytek. Połączenie gęstego jogurtu greckiego z posiekanym szczypiorkiem, czosnkiem i sokiem z cytryny tworzy orzeźwiający kontrast dla ciepłych batatów. *Warto dodać szczyptę wędzonej papryki, która podkreśli smak całości.*

Chrupiące przekąski roślinne i owocowe

Kalafiorowe „skrzydełka” to doskonała alternatywa dla mięsnych przekąsek. Różyczki kalafiora zanurzone w cieście z mąki, wody i przypraw, a następnie obtoczone w bułce tartej z dodatkiem papryki i czosnku, wymagają jedynie 12 minut w temperaturze 190°C. **Airfryer zapewnia im idealną chrupkość bez nadmiaru tłuszczu**, a podane z sosem czosnkowym stanowią hit każdego spotkania.

Pieczone jabłka z cynamonem to błyskawiczny deser gotowy w zaledwie 10 minut. Wydrążone jabłka wypełnione mieszanką miodu, cynamonu i posiekanych orzechów wystarczy umieścić w airfryerze w temperaturze 180°C. *Najlepiej sprawdzają się twarde odmiany jabłek, które nie rozpadają się podczas pieczenia.*

Mini pizze na cieście francuskim to propozycja na szybki lunch lub kolację. Wystarczy pokroić gotowe ciasto francuskie na kwadraty, nałożyć [sos](#) pomidorowy, ser i ulubione dodatki, a następnie piec 8 minut w 200°C. Airfryer nadaje ciastu wyjątkową lekkość i warstwowość.

Bananowe chipsy z posypką kokosową przygotowuje się z niedojrzałych bananów pokrojonych w cienkie plasterki. Po skropieniu sokiem z cytryny i posypaniu wiórkami kokosowymi wystarczy 10 minut w temperaturze 160°C, by uzyskać chrupiące, naturalnie słodkie przekąski. **Regularne sprawdzanie podczas pieczenia zapobiega przypaleniu**, gdyż cienkie plasterki szybko się rumienią.