

Kabaczki z pomidorami w airfryer – szybki i zdrowy przepis

Czy wiesz, że aż 65% wartości odżywczych warzyw może zostać utraconych podczas tradycyjnego smażenia? Airfryer rewolucjonizuje sposób przygotowania kabaczków z pomidorami, oferując nie tylko zdrowszą alternatywę, ale również zupełnie nowe doznania smakowe.

Kiedy letnie zbiory kabaczków i pomidorów zalewają nasze ogrody i targi, pojawia się pytanie o najlepszy sposób ich przyrządzenia. Kabaczki z pomidorami przygotowane w [airfryer](#) to doskonałe połączenie tradycyjnych składników z nowoczesną technologią gotowania. Soczyste plastry kabaczka pokryte delikatną warstwą przypraw, uzupełnione aromatycznymi pomidorami, zyskują niepowtarzalną teksturę dzięki cyrkulacji gorącego powietrza.

Zdrowsze gotowanie bez kompromisów smakowych

Redukcja tłuszczu to jedna z najważniejszych zalet przygotowania kabaczków z pomidorami w airfryer. W porównaniu do tradycyjnego smażenia, airfryer wymaga zaledwie łyżeczki oleju lub nawet całkowitej rezygnacji z niego, co przekłada się na redukcję kalorii nawet o 80%. Jednocześnie warzywa zachowują swoją naturalną wilgotność i soczystość.

Kabaczki przygotowane w airfryer zachowują więcej witamin i minerałów dzięki krótszemu czasowi obróbki termicznej i niższej temperaturze w porównaniu do smażenia na patelni. Szczególnie cenne witaminy z grupy B oraz przeciwutleniacze obecne w pomidorach pozostają w większym stopniu nienaruszone.

Oszczędność czasu i wygoda użytkowania

Przygotowanie kabaczków z pomidorami w airfryer zajmuje średnio 10-15 minut, co stanowi oszczędność około 40% czasu w porównaniu do tradycyjnych metod. Co więcej, nie wymaga stałego nadzoru – możesz w tym czasie przygotować inne elementy posiłku.

Idealna tekstura to kolejny atut tej metody przygotowania. Kabaczki zyskują apetyczną, złocistą skórę na zewnątrz, pozostając jednocześnie soczyste w środku. Pomidory delikatnie się zapiekają, intensyfikując swój smak i aromat, tworząc harmonijne połączenie z kabaczkami.

W naszym sklepie internetowym Multi Cook oferujemy szeroki wybór airfryerów najwyższej jakości, które pozwolą Ci cieszyć się zdrowszymi i smacznymi potrawami. Nasze urządzenia wyposażone są w zaawansowane funkcje kontroli temperatury i czasu, co gwarantuje idealne rezultaty za każdym razem. Jako oficjalni partnerzy wiodących producentów, zapewniamy wieloletnią gwarancję na wszystkie nasze produkty oraz możliwość zwrotu towaru przez 28 dni. Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony lub jednego z dwóch punktów stacjonarnych w Zielonej Górze.

Przepis na kabaczki z pomidorami w airfryer

Składniki i przygotowanie

Składniki potrzebne do przygotowania dania:

- 2 średnie kabaczki
- 4 dorodne pomidory
- 3 łyżki oliwy z oliwek

- 2 ząbki czosnku
- Świeży rozmaryn i tymianek
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: 100g sera feta lub parmezanu

Kabaczki należy umyć i pokroić w plastry o grubości około 1 cm. Pomidory kroimy na podobnej grubości plastry. Dla intensywniejszego smaku warto przygotować prostą marynatę – wymieszaj oliwę z oliwek z posiekanym czosnkiem, solą i pieprzem. *Marynowanie warzyw przez minimum 15 minut znacząco podnosi walory smakowe gotowego dania.*

Przygotowanie w airfryer

Ustawienia urządzenia:

- Temperatura: 180°C
- Czas: 12-15 minut
- Tryb: warzywa (jeśli dostępny)

Technika układania:

1. Koszyk airfryera lekko skrop oliwą lub użyj papieru do pieczenia
2. Układaj plastry kabaczka i pomidora naprzemiennie, zachowując przestrzeń między nimi
3. **Nie przepełniaj koszyka** – lepiej przygotować danie w dwóch turach niż ścisnąć składniki

Ważne: Po upływie połowy czasu pieczenia warto delikatnie przemieszać lub obrócić warzywa dla równomiernego przyrumienienia.

Gotowe kabaczki z pomidorami można podawać jako samodzielną przekąskę, dodatek do dań głównych lub bazę do lekkiej kolacji. Świetnie komponują się z kaszą jaglaną, komosą ryżową lub pieczywem czosnkowym.

Warianty przepisu:

- Z serem – 3 minuty przed końcem pieczenia posyp warzywa pokruszonym serem feta lub parmezanem
- Z ziołami – dodaj świeżą bazylię i oregano tuż po wyjęciu z urządzenia
- Z czosnkiem – zwiększ ilość czosnku w marynacie i dodaj płatki czosnku między warzywa

Airfryer pozwala uzyskać idealnie przyrumienione warzywa bez nadmiaru tłuszczu, zachowując jednocześnie ich soczystość i intensywny smak.