

Zapiekanka z kapusty w airfryer – szybka i zdrowa alternatywa

Czy wiesz, że tradycyjna zapiekanka z kapusty może zawierać nawet o 70% więcej kalorii niż jej wersja przygotowana w airfryer? Technologia gorącego powietrza zrewolucjonizowała sposób, w jaki przyrządzamy klasyczne polskie dania, czyniąc je zdrowszymi bez utraty smaku.

Kapusta – podstawa wielu polskich potraw – zyskuje nowe życie dzięki nowoczesnym metodom przygotowania. Zapiekanka z kapusty w [airfryer](#) to doskonały przykład tego, jak tradycyjne danie może zostać unowocześnione przy zachowaniu wszystkich walorów smakowych. Wystarczy odpowiednio przygotować składniki, umieścić je w koszu urządzenia i pozwolić gorącemu powietrzu wykonać swoją magię.

Zdrowsze gotowanie i oszczędność czasu

Redukcja tłuszczu to jedna z najważniejszych zalet przygotowywania zapiekanki z kapusty w airfryer. Tradycyjna zapiekanka wymaga znacznych ilości oleju lub masła, podczas gdy wersja z airfryera potrzebuje zaledwie niewielkiej ilości tłuszczu – często wystarczy skropienie składników łyżką oleju. Badania pokazują, że potrawy przygotowane w airfryer zawierają nawet o 80% mniej tłuszczu niż ich smażone odpowiedniki.

Czas przygotowania zapiekanki z kapusty w airfryer jest *znacząco krótszy* w porównaniu do tradycyjnych metod. Podczas gdy klasyczne pieczenie w piekarniku może zająć nawet 45-60 minut, airfryer skraca ten proces do zaledwie 20-25 minut. Dodatkowo, urządzenie nie wymaga wstępnego nagrzewania, co

przekłada się na dalszą oszczędność czasu.

Wartości odżywcze i tekstura

Airfryer pozwala zachować więcej składników odżywczych w kapuście dzięki krótszemu czasowi obróbki termicznej. Witamina C i przeciwutleniacze, które są wrażliwe na długotrwałe działanie wysokiej temperatury, pozostają w większej ilości w gotowej potrawie. *Kapusta przygotowana w airfryer zachowuje swój naturalny smak i kolor*, co czyni danie bardziej apetycznym.

Idealna tekstura to kolejny atut zapiekanki z kapusty przygotowanej w airfryer. Górna warstwa zyskuje przyjemną chrupkość, podczas gdy wewnątrz pozostaje soczyste. Ten kontrast tekstur jest trudny do osiągnięcia w tradycyjnym piekarniku, gdzie często albo cała potrawa jest zbyt sucha, albo zbyt wilgotna.

Energooszczędność airfryera nie może być pominięta – urządzenie zużywa nawet o 70% mniej energii niż standardowy piekarnik, co przekłada się na niższe rachunki za prąd przy regularnym użytkowaniu.

W naszym sklepie Multi Cook oferujemy wysokiej jakości airfryery, które idealnie sprawdzą się przy przygotowywaniu zapiekanki z kapusty. Jako oficjalni partnerzy wiodących producentów, zapewniamy nawet do 30 lat gwarancji na nasze urządzenia. Dodatkowo, wszystkie produkty w naszym asortymencie posiadają niezbędne certyfikaty jakości, a ceny należą do najbardziej konkurencyjnych na rynku. Zapraszamy do odwiedzenia naszego sklepu internetowego lub punktów stacjonarnych w Zielonej Górze.

Przepis na idealną zapiekanke z

kapusty w airfryer

Składniki i przygotowanie kapusty

Składniki podstawowe:

- 1 średnia główka kapusty białej (około 1 kg)
- 2 łyżki masła
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka kminku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- 200 g tartego sera (najlepiej mieszanka żółtych serów)
- 3 łyżki bułki tartej

Opcjonalne dodatki:

- 200 g wędzonego boczku lub [kiełbasy](#)
- 1 czerwona papryka
- 1 cebula
- 100 g pieczarek
- 2 łyżki śmietany 18%

Kapustę należy poszatковать na cienkie paski, a następnie **zblanszować przez 5 minut** w osolonej wodzie. To kluczowy krok, który zmiękcza kapustę i usuwa nadmierną gorycz. Po odcedzeniu i ostudzeniu, dokładnie odciśnij kapustę z nadmiaru wody – to zapewni *chrupkość zapiekanki* zamiast wodnistej konsystencji. Następnie wymieszaj kapustę z roztopionym masłem, przeciśniętym czosnkiem i przyprawami. Dobrze doprawiona kapusta stanowi bazę całej potrawy.

Technika przygotowania w airfryer

Ustawienia airfryera:

- Temperatura: 180°C
- Czas: 15-20 minut
- Tryb: zapiekanie (jeśli dostępny)

Kluczem do idealnej zapiekanki jest **prawidłowe układanie warstw**. Rozpocznij od wysmarowania koszyka airfryera odrobiną oleju. Pierwszą warstwę powinna stanowić połowa kapusty równomiernie rozłożona na dnie. Na niej ułóż dodatki – pokrojony boczek, paprykę, cebulę lub pieczarki. Następnie posyp połową sera i przykryj pozostałą kapustą. Wierzch posyp pozostałym serem wymieszanym z bułką tartą, co zapewni *złocistą, chrupiącą skorupkę*.

Podczas pieczenia warto **zajrzeć do airfryera po 10 minutach** i delikatnie przemieszać składniki, co zapewni równomierne zapiekanie. Jeśli używasz airfryera z funkcją mieszania, możesz pominąć ten krok. Gotowa zapiekanka powinna mieć złocisty kolor i chrupiącą wierzchnią warstwę. Przed podaniem odstaw na 5 minut, aby smaki się połączyły.

Zapiekankę z kapusty najlepiej serwować z dodatkiem kwaśnej śmietany lub sosu czosnkowego. Świetnie komponuje się z pieczywem żytnim lub ziemniakami puree, tworząc pełnowartościowy posiłek.