

Kabaczki z serem w airfryer – szybki przepis na chrupiącą przekąskę

Czy wiesz, że kabaczki przygotowane w airfryer zawierają nawet o 70% mniej tłuszczu niż te smażone tradycyjnie, zachowując jednocześnie intensywny smak i chrupiącą teksturę? Ta metoda przygotowania warzyw z dodatkiem sera to prawdziwa rewolucja w kuchni dla osób ceniących szybkie, zdrowe i pyszne posiłki.

Kabaczki z serem przygotowane w beztłuszczowej frytkownicy powietrznej to danie, które zachwyca nie tylko smakiem, ale również prostotą wykonania. Sekret tkwi w odpowiednim doborze składników oraz technice przygotowania, która pozwala wydobyć głębię smaku tego popularnego warzywa w połączeniu z kremowym serem. W naszym sklepie Multi Cook oferujemy wysokiej jakości airfryery, które idealnie sprawdzą się do przygotowania tego przysmaku. Jesteśmy oficjalnym partnerem wiodących producentów, a na wszystkie urządzenia udzielamy wieloletniej gwarancji. Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony, gdzie znajdziecie sprzęt w atrakcyjnych cenach z możliwością zwrotu do 28 dni.

Dobór składników do idealnych kabaczków z serem

Wybór odpowiedniego kabaczka to podstawa udanego dania. Najlepiej sprawdzają się młode okazy o długości 15-20 cm, które charakteryzują się delikatną, cienką skórą i jędrnym miąższem. Takie kabaczki mają mniej pestek i bardziej zwartą strukturę, dzięki czemu nie puszczają nadmiaru wody podczas obróbki termicznej w [airfryer](#). Warto zwrócić uwagę na kolor skórki – powinna być błyszcząca, bez przebarwień i uszkodzeń.

Przygotowanie kabaczków przed smażeniem wymaga kilku prostych kroków. Po dokładnym umyciu warzywa, należy:

1. Przekroić kabaczek wzdłuż na połówki
2. Delikatnie wydrążyć środek z pestkami za pomocą łyżeczki
3. Pokroić na półksiężycy o grubości około 1 cm (nie cieńsze, by nie rozpadały się podczas pieczenia)
4. Osuszyć papierowym ręcznikiem, co zapewni lepsze przyrumienienie

Rodzaje serów do airfryera mają kluczowe znaczenie dla finalnego efektu. Najlepiej sprawdzają się:

- Ser feta – nadaje wyrazisty, słonawy smak i nie rozpływa się całkowicie
- Mozzarella – tworzy apetyczny, ciągnący się efekt
- Ser kozi – wprowadza kremową konsystencję i charakterystyczny aromat
- Ricotta z dodatkiem ziół – idealna do nadziewania wydrążonych kabaczków

Przyprawy i technika przygotowania

Niezbędne przyprawy do kabaczków z serem to przede wszystkim:

- Świeży czosnek (2-3 ząbki na średniego kabaczka)
- Zioła prowansalskie lub świeża bazylia i tymianek
- Oliwa z oliwek extra virgin (wystarczy 1-2 łyżki)
- Sól morską i świeżo mielony pieprz
- Opcjonalnie: płatki chili dla miłośników ostrzejszych smaków

Przed umieszczeniem w airfryer, kabaczki warto skropić oliwą wymieszaną z rozdrobnionym czosnkiem i ziołami, a następnie doprawić solą i pieprzem. Ser najlepiej dodawać na 2-3 minuty przed końcem pieczenia, aby się rozpuścił, ale nie przypalił.

Temperatura 180°C i czas 8-10 minut to optymalne parametry dla większości modeli airfryerów. Warto pamiętać o jednokrotnym

przemieszaniu lub obróceniu kawałków w połowie czasu pieczenia, co zapewni równomierne przyrumienienie.

Metody przygotowania kabaczków z serem w airfryer

Kabaczki faszerowane i łódeczki serowe

Przygotowanie kabaczków faszerowanych serem w airfryer wymaga odpowiedniego ustawienia parametrów urządzenia. Optymalna temperatura dla tego dania to **180-190°C**, a czas przygotowania wynosi 12-15 minut. Przed umieszczeniem w airfryer należy przekroić kabaczki wzdłuż, wydrążyć miąższ łyżeczką, tworząc przestrzeń na farsz serowy. Wydrążone łódeczki warto skropić oliwą i wstępnie podpiec przez 5 minut w temperaturze 200°C, co zapobiegnie nadmiernemu wilgotnieniu nadzienia.

Dla kabaczkowych łódeczek z serem kluczowy jest sposób wydrążania. Najlepsze rezultaty daje technika pozostawienia około 1 cm miąższu przy skórce, co zapewnia stabilność konstrukcji podczas pieczenia. Nadzienie serowe powinno być wymieszane z bułką tartą lub tartym parmezanem w proporcji 4:1, co zapobiega wyciekaniu sera podczas obróbki termicznej. Przed włożeniem do airfryer łódeczki warto posypać mieszanką ziół (tymianek, rozmaryn) zmieszanych z bułką tartą, co zapewni chrupiącą warstwę wierzchnią.

Chipsy i ustawienia dla różnych rodzajów kabaczków

Chipsy z kabaczka z posypką serową wymagają precyzyjnego krojenia w plastry o grubości **1-2 mm**. Do tego celu najlepiej wykorzystać mandolinę kuchenną lub bardzo ostry nóż. Pokrojone plastry należy osuszyć ręcznikiem papierowym, skropić delikatnie oliwą i ułożyć w koszu airfryer w jednej warstwie, nie nakładając ich na siebie. Temperatura przygotowania to

160°C przez pierwsze 5 minut, następnie 180°C przez kolejne 3-4 minuty. Ser (najlepiej parmezan lub pecorino) dodajemy na minutę przed końcem pieczenia.

Ustawienia airfryer różnią się w zależności od rodzaju kabaczka:

- Dla młodych, jasnych kabaczków (cukinia): **175°C**, 8-10 minut, bez mieszania
- Dla dojrzałych, ciemniejszych kabaczków: **190°C**, 12-15 minut, z przemieszaniem w połowie czasu
- Dla kabaczków patissonów: **200°C**, 15-18 minut, z przemieszaniem co 5 minut

Aby uzyskać chrupiącą skórę przy zachowaniu soczystego wnętrza, warto zastosować technikę *podwójnej temperatury* – rozpocząć od niższej (160°C) przez 2/3 czasu przygotowania, a następnie podnieść do 200°C na ostatnią fazę. Dodatkowo, spryskanie kabaczków mgiełką wody z oliwą tuż przed końcowym etapem pieczenia zwiększa chrupkość skórki bez wysuszania wnętrza.