

ROSMARINO[®]
by Vitapur

20 lieliskas receptes karstā gaisa friterim



Vistas krūtiņa ar Vidusjūrās dārzeņiem

Gatavošanas laiks: 20-25 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

300 g vistas krūtiņas | 2 cukini | 2 sarkanās paprikas | 2 sarkanie sīpoli | 2 saujas ķiršu tomātu | 2 ēdamkarotes olīveļļas | 2 tējkarotes kūpinātas paprikas | 2 tējkarotes ķiploku pulvera | Vidusjūras garšvielas | sāls | pipari

PAGATAVOŠANA

Vistas krūtiņu apsmērē ar eļļu, sagaršo un liek cepties 190 °C temperatūrā. Pa to laiku sagriež dārzeņus, apsmērē tos ar eļļu un sagaršo. Pēc 10 minūtēm vistas gaļu apgriež otrādi un apkārt tai izklāj dārzeņus. Visu kopā cep vēl 10-15 minūtes (gaļas vidum jāsasniedz vismaz 70 °C), starplaikā vienu reizi apmaisot dārzeņus.

PADOMS

Izcepto vistas gaļu pirms griešanas ļaujiet 3-5 minūtes atpūsties. Pasniedziet ar jogurta un garšaugu mērci vai svaigiem salātiem.



Sacepti makaroni ar tomātiem, spinātiem un mocarellu

Gatavošanas laiks: 20-25 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

200 g īso makaronu | 160 g ķiršu tomātu | 100 g jauno spinātu | 120 g mocarellas | 100 ml saldā krējuma gatavošanai | 20 g rīvēta parmezāna | 2 ķiploka daiviņas | 2 ēdamkarotes olīveļļas | 2 tējkarotes bazilika | sāls | pipari

PAGATAVOŠANA

Makaronus novāra al dente un nokāš. Sajauc tos ar saldo krējumu, spinātiem, uz pusēm pārgrieztiem ķiršu tomātiem, ķiplokiem un garšvielām. Ieliek karstā gaisa fritērī un pa virsu izklāj mocarellu un parmezānu. Cep 180 °C temperatūrā apmēram 10-12 minūtes, līdz siers izkūst un iegūst zeltainu garoziņu.

PADOMS

Makaronus vāriet 1-2 minūtes mazāk, nekā norādīts uz iepakojuma – tiem jāpaliek nedaudz cietiem, jo sacepot tie kļūs vēl mīkstāki.



Pildīti kartupeļi ar brokoļiem un sieru

Gatavošanas laiks: 35-40 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

2 lieli kartupeļi | 120 g brokoļu | 80 g čedaras siera | 2 ēdamkarotes grieķu jogurta | 2 zaļie sīpoli | 2 tējkarotes olīveļļas | 1 tējkarote kūpinātas paprikas | sāls | pipari

PAGATAVOŠANA

Kartupeļus nomazgā, nosusina, apsmērē ar eļļu un cep 200 °C temperatūrā apmēram 30 minūtes. Izceptos kartupeļus pārgriež uz pusēm un izdabj daļu mīkstumam. Mīkstumu sajauc ar sasmalcinātiem brokoļiem, grieķu jogurtu, pusi siera un garšvielām. Ar pildījumu piepilda kartupeļu pusītes, pārkausa ar atlikušo sieru un cep vēl 5-7 minūtes 200 °C temperatūrā, līdz siers iegūst zeltainu garoziņu. Pirms pasniegšanas pārkausa ar sagrieztām zaļajiem sīpoliem.

PADOMS

Ja kartupeļi ir lielāki, pirms pildīšanas ar dakšiņu pārbaudiet, vai mīkstums ir pilnīgi mīksts, un vajadzības gadījumā pagariniet cepšanas laiku par dažām minūtēm.



Lasis ar jaunajiem kartupeļiem un sparģeļiem

Gatavošanas laiks: 25 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

2 laša filejas | 400 g jauno kartupeļu | 200 g zaļo sparģeļu | 2 ēdamkarotes olīveļļas | 1 citrons | 2 ķiploka daiviņas | dilles | sāls | pipari

PAGATAVOŠANA

Kartupeļus sagriež, sagaršo, apslaka ar eļļu un cep apmēram 15 minūtes 200 °C temperatūrā. Lasi apsmērē ar eļļu, ķiplokiem un citrona sulu un sagaršo. Kopā ar sparģeļiem to pievieno kartupeļiem un visu kopā cep vēl 8-10 minūtes 200 °C temperatūrā. Pirms pasniegšanas pārkaisa ar svaigām dillēm.

PADOMS

Laša filejas lieciet ar ādu uz leju un cepšanas laikā tās neapgrieziet. Tā tās saglabāsies sulīgas, bet ādiņa skaisti apcepsies.



Kraukšķīgs bekons ideālām brokastīm

Gatavošanas laiks: 8-10 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

100 g bekona | sāls un pipari pēc garšas | svaigs tomāts | pētersīļi

PAGATAVOŠANA

Bekonu sagriež plānās, vienāda lieluma šķēlēs un ieliek cepšanas grozā. Grozu ievieto fritēri un bekonu no vienas puses cep 4-5 minūtes 180 °C temperatūrā. Pēc tam to pašu atkārto no otras puses. Pasniedz ar svaiga tomāta šķēlītēm un pētersīļiem.

PADOMS

Gardām brokastīm pievienojiet vēl omleti vai ceptu olu. Labu apetīti!



Kartupeļu čipsi

Gatavošanas laiks: 25 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

2 kartupeļi | 2 tējkarotes eļļas | sāls pēc garšas

PAGATAVOŠANA

Kartupeļus nomizo un sagriež plānās šķēlēs. Tās iemērc aukstā ūdenī apmēram uz 20 minūtēm, lai izskalotos ciete un šķēles piesūktos ar ūdeni – tā tās būs īpaši kraukšķīgas. Kartupeļus rūpīgi nosusina ar papīra dvieļiem un apsmērē ar eļļu. Šķēles ieliek cepšanas grozā un 5 minūtes cep 200 °C temperatūrā, pēc tam vēl 20 minūtes 140 °C temperatūrā. Izber šķīvī un pēc garšas pievieno garšvielas.

PADOMS

Kartupeļus varat sagaršot arī ar papriku, rozmarīnu, Provansas garšaugiem u. tml.



Teļa gaļas Vīnes šnicelis' ar frī kartupeļiem

Gatavošanas laiks: 15 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

300 g teļa gaļas | sāls un pipari | 2 ēdamkarotes miltu | 2 olas | 2 ēdamkarotes piena | 4 ēdamkarotes smalkas rīvmaizes | 2 tējkarotes sviesta | 2 porcijas ceptu frī kartupeļu

PAGATAVOŠANA

Gaļu nomazgā, sagaršo ar sāli un pipariem un apviļā miltos. Olas sakuļ ar pienu, šnicelus apviļā šajā masā un pēc tam vēl rīvmaizē. Šnicelus ieliek cepšanas grozā. Cep 15 minūtes 190 °C temperatūrā. Liek šķīvī, apsmērē ar sviestu un pasniedz ar frī kartupeļiem.

PADOMS

Papildu garšai varat piedāvāt klāt citrona šķēlītes un pārkaisīt ar sasmalcinātiem pētersīļiem.



Gaļas bumbiņas

Gatavošanas laiks: 12 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

300 g maltas gaļas | 1 ķiploka daiviņa | 1 ola | 50 g rīvēta parmezāna | 2 tējkarotes sasmalcinātu pētersīļu | 1 tējkarote sāls | melnie pipari pēc garšas | 80 g rīvmaizes | 60 ml piena

PAGATAVOŠANA

Bļodā sajauc malto gaļu, sasmalcinātu ķiploku, olu, rīvētu sieru, sasmalcinātus pētersīļus, sāli un piparus. Pievieno rīvmaizi un pienu un visu samaisa. Izveido 10 nelielas bumbiņas un vienā kārtā ieliek tās cepšanas grozā (ja nepieciešams, divās reizēs). Cep 10-12 minūtes 200 °C temperatūrā.

PADOMS

Bumbiņām varat izmantot dažādus maltās gaļas veidus, bet pētersīļu vietā – Provansas garšaugus un čilli pulveri.



Pildīti cūkgaļas medaljoni

Gatavošanas laiks: 12 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

6 cūkgaļas medaljoni pa 50 g | 6 šķēles siera pēc izvēles | pipari | 12 plānas
bekona šķēles

PAGATAVOŠANA

Medaljonos iegriež „kabatiņu” un piepilda to ar sieru. Pārkausa ar pipariem un
aptin ar bekonu. Medaljonus ieliek cepšanas grozā un 12 minūtes cep 200 °C
temperatūrā.

PADOMS

Medaljonus varat pildīt arī ar žāvētiem augļiem un pievienot salvijas
lapiņu.



Pikantie vistas spārniņi

Gatavošanas laiks: 20 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

12 vistas spārniņi | 2 ēdamkarotes sinepju | 2 šķipsniņas rīvēta ingvera | 2 sīki sagriežti čilli pipari | 2 ēdamkarotes BBQ garšvielu

PAGATAVOŠANA

Visas garšvielas rūpīgi samaisa un ar tām kārtīgi ierīvē spārniņus. Ļauj tiem ledusskapī marinēties vismaz vienu stundu. Ieliek tos karstā gaisa fritera cepšanas grozā un 20 minūtes cep 180 °C temperatūrā. Spārniņiem jāklūst skaisti tumšiem un kraukšķīgiem.

PADOMS

Sīki sagrieztu čilli pipru vietā varat izmantot čilli pulveri vai čilli mērci.



Vistas strēmeles mīklā

Gatavošanas laiks: 12 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

240 g vistas filejas | sāls un pipari | 2 olas | 2 šķipsniņas Kajennas piparu | 2 šķipsniņas vaniļas cukura | 4 ēdamkarotes piena | 4 ēdamkarotes miltu

PAGATAVOŠANA

Vistas fileju sagriež strēmelēs, pasāla un papiparo. Pārējās sastāvdaļas sajauc, līdz iegūst gludu mīklu. Strēmeles rūpīgi apviļā mīklā un ieliek grozā, kas izklāts ar cepampapīru. Cep 12 minūtes 200 °C temperatūrā.

PADOMS

Ja strēmeles gatavojat bērniem, izlaidiet piparus un Kajennas piparus. Strēmeles varat pasniegt ar dažādām iemērcamajām mērcēm.



Cepti kalmāri

Gatavošanas laiks: 8 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

200 g kalmāru gredzenu | sāls un pipari | 2 olas | 4 ēdamkarotes saldā krējuma
| 4 ēdamkarotes miltu | pēc vēlēšanās vēl: 1 tējkarote čilli pārslu

PAGATAVOŠANA

Kalmāru gredzenus pasāla un papiparo. Pārējās sastāvdaļas sajauc biezā mīklā un tajā kārtīgi iemērc gredzenus. Ieliek tos karstā gaisa fritera cepšanas grozā un cep labas 8 minūtes 200 °C temperatūrā.

PADOMS

Čilli varat izlaist, bet eksotisku pieskaņu piešķirs kokosriekstu milti.



Forele folijā

Gatavošanas laiks: 14 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

2 iztīrītas foreles | sāls un pipari | 6 ingvera šķēlītes | 2 rozmarīna zariņi | 2 sagriežti laimi vai citroni

PAGATAVOŠANA

Foreles liek uz folijas, pasāla, papiparo un apliek ar ingveru, rozmarīnu un laimiem vai citroniem. Foliju aizloka un ieliek karstā gaisa fritera cepšanas grozā. Cep 14 minūtes 180 °C temperatūrā.

PADOMS

Ingvera, rozmarīna un laima vietā varat izmantot timiānu un parastu citronu.



Cukini kotletes

Gatavošanas laiks: 8 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

2 tikvice, rendane | 4 kašike parmezana | 4 kašike fino mlevenih ovsenih pahuljica | 2 prstohvata čilijs u prahu | 2 jaja | 2 kašičice origana

PAGATAVOŠANA

Cukini sarīvē un ļauj tiem notecēt. Pa to laiku sajauc parmezānu, auzu pārslas un oregano. Olas sakuļ. Cukini izspiež un pēc tam rūpīgi sajauc ar pārējām sastāvdaļām. No masas izveido kotletes, ieliek tās cepšanas grozā un cep 8 minūtes 180 °C temperatūrā.

PADOMS

Parmezāna vietā varat izmantot fetas sieru, bet olu vietā – saberztas linsēklas.



Cepti dārzeņi

Gatavošanas laiks: 9 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

100 g brokoļu | 100 g ķirbju | 100 g sēņu | 4 ēdamkarotes miltu | 4 olas | 4 ēdamkarotes paniņu | 1 tējkarote karija pulvera | 2 šķipsniņas malta kardamona | 8 ēdamkarotes rīvmaizes

PAGATAVOŠANA

Dārzeņus sagriež vienāda lieluma gabalos un apviļā miltos. Olas sakuļ ar paniņām un sagaršo ar kariju un kardamonu. Dārzeņus apviļā rīvmaizē. Ieliek tos cepšanas grozā un 9 minūtes cep 190 °C temperatūrā.

PADOMS

Kā garšvielas varat izmantot tikai sāli un piparus, bet klāt dārzeņiem piedāvāt dažādas mērces, piemēram, tatāru, jogurta vai siera mērci.



Ceptas siera nūjiņas

Gatavošanas laiks: 6 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

200 g Ementāles siera | pipari | 2 ēdamkarotes miltu | 2 olas | 4 ēdamkarotes piena
| 8 ēdamkarotes rīvmaizes

PAGATAVOŠANA

Sieru sagriež nūjiņās un papiparo. Olas sakul ar pienu, pēc tam sieru apviļā miltos, olu masā un rīvmaizē. Procesu atkārto un ieliek nūjiņas cepšanas grozā. Cep 6 minūtes 200 °C temperatūrā.

PADOMS

Ceptajām siera nūjiņām varat izmantot jebkuru sieru.



Picas kabatiņas

Gatavošanas laiks: 8 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

400 g picas mīklas | 60 g tomātu biezeņa | sāls un pipari pēc garšas | 2 naža gali čilli pulvera | oregano pēc garšas | 60 g plāni sagrieztas žāvētas salami desas | 80 g rikotas

PAGATAVOŠANA

Picas mīklu izrullē, sagriež gabalos un apsmērē ar tomātu mērci. Pasāla, papiparo un pārkaisa ar čilli un oregano. Apliek ar salami un rikotu, pēc tam pārloka un rūpīgi saspiež malas, lai fritērī tās neatvērtos. Cep 8 minūtes 200 °C temperatūrā.

PADOMS

Varat izmantot dažādus pildījumus un piedāvāt klāt arī iemērcamo mērci.



Banāni mīklā

Gatavošanas laiks: 6 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

2 lieli banāni vai 4 mazāki | 100 ml piena | 4 ēdamkarotes miltu | 2 olas | 2 šķipsniņas vaniļas cukura | 2 tējkarotes cukura

PAGATAVOŠANA

Banānus sagriež vienāda lieluma gabalos. Pārējās sastāvdaļas sajauc gludā un biezā mīklā. Banānu gabalus apviļā mīklā un ieliek cepšanas grozā. Cep 6 minūtes 180 °C temperatūrā.

PADOMS

Varat izmantot dažādus augļus – visveselīgākie ir sezonas augļi.



Gliemežnīcas ar meža ogām

Gatavošanas laiks: 10 minūtes

SASTĀVDAĻAS DIVĀM PORCIJĀM

400 g kārtainās mīklas | 160 g krēmsiera | 160 g meža ogu | 4 ēdamkarotes cukura | 2 ēdamkarotes sasmalcinātas melisas | 2 šķipsniņas malta kardamona | nedaudz citronpiparu

PAGATAVOŠANA

Kārtaino mīklu plāni izrullē. Pārējās sastāvdaļas rūpīgi samaisa un ar tām pārklāj mīklu. Satin rullī un sagriež nelielās šķēlēs. Tās viegli saplacina un liek ar cepampapīru izklātā cepamtraukā. Cep 10 minūtes 200 °C temperatūrā.

PADOMS

Augļu gliemežnīcu vietā varat pagatavot arī kanēļa gliemežnīcas.



Šokolādes mafini

Gatavošanas laiks: 15 minūtes

SASTĀVDAĻAS ASTOŅIEM GABALIEM

6 ēdamkarotes cukura | 6 ēdamkarotes piena | 2 olas | 6 ēdamkarotes kokosriekstu eļļas | 6 ēdamkarotes miltu | 2 ēdamkarotes kakao | 2 šķipsniņas cepamā pulvera | 2 šķipsniņas sāls | šokolādes pilieni pēc garšas

PAGATAVOŠANA

Atsevišķi sajauc sausās un šķidrās sastāvdaļas, pēc tam sausās pievieno šķidrajām un rūpīgi samaisa. Mīklu sadala astoņās silikona mafinu formiņās. Uzmanīgi ieliek tās cepšanas grozā (ja nepieciešams, divās reizēs) un 15 minūtes cep 170 °C temperatūrā.

PADOMS

Lai mafini būtu vēl šokolādīgāki, varat izmantot dažādus šokolādes pilienus vai ielikt vidū gabaliņu šokolādes, kas cepšanas laikā izkusīs.



www.vitapur.lv