

Barbora Charvátová

Horkovzdušná

RECEPTY PRO HORKOVZDUŠNOU FRITÉZU

Od autorky
knih a blogu
Máma v kuchyni
a Loudavých kuchařek



Horkovzdušná

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Barbora Charvátová
Horkovzdušná – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Horkovzdušná

RECEPTY PRO HORKOVZDUŠNOU FRITÉZU

Barbora Charvátová

© Barbora Charvátová, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-264-5873-9

ISBN e-knihy 978-80-264-5815-9 (1. zveřejnění, 2025) (PDF)

Obsah

Polévky

Polévka z pečeného česneku	31
Dýňová krémová polévka	33
Polévka z pečených rajčat a paprik	35
Mrkvovo-cuketová krémová polévka	37

Maso

Kuřecí stripsy v kešu strouhance	41
Kuřecí špízy v teriyaki omáčce	43
Kuřecí cordon bleu	45
Kuřecí křídla v pивní marinádě	47
Kuřecí závitky se sušenými rajčaty a parmezánem	49
Kuřecí prsa s dýní a kokosovým mlékem	51
Kuřecí paličky v pikantní marinádě	53
Krůtí balíčky v parmské šunce & paprikový dip	55
Kachní prsa s pečenými batáty a dipem	57
Kachní prsa se salátem z pečených brambor	59
Vepřová panenka ve slanině s papričkami padrone	61
Panenka plněná nivou a ořechy	63
Balíčky z vepřové krkvice	65
Pečený bůček	67
Hovězí fajitas	69
Sekaná	71
Čevapčiči	73
Hamburger s karamelizovanou dýní	75
Cuketa plněná mletým masem a kuskusem	77
Švédské masové kuličky	79
Vietnamské smažené závitky nem rán	81

Ryby a mořské plody

Pstruh v solné krustě	87
Losos s wasabi a zeleným chřestem	89
Losos s černým sezamem	91
Pražma s bylinkovým máslem	93
Pstruh lososovitý v medu a hořčici s glazovanými mrkvemi	95
Rybí prsty	97
Pikantní krevety	99

Bezmasá a méně masová jídla

Domácí pizza	103
Shakshouka	105
Květákové krokety	107
Květák v pivním sýrovém těstíčku	109
Zelné placky	111
Falafel	113

Hermelínové balíčky v listovém těstě	115
Gnocchi s čekankou a slaninou	117
Rychlý tortillový koláč	119
Hráškový koláč s uzeným lososem	121
Plněné žampiony	123
Vaječné muffiny v rýžové skořápce	125
Jogurtové langoše	127
Zapečená ovesná kaše – slaná	129
Salát s pečenými batáty a tofu	131
Salát s červenou řepou, jablky a kozím sýrem	133
Salát z pečeného fenýklu s pomeranči a sýrem halloumi	135

Mlsání

Jablečné muffiny se skořicovou drobenkou	139
Apple pie	141
Křehký koláč s ovocem	143
Kynutý koláč	145
Dutch baby	147
Lávový dortík	149
Jablka v županu	151
Rýžové balíčky s banány a čokoládou	153
Mrkvánky	155
Opilý ananas	157
Jablečný crumble	159
Zapečená ovesná kaše s kokosem a borůvkami	161
Zapečený tvaroh	163
Pražené ořechy v cukru	165

Chuťovky

Zelné tyčinky	169
Křupavá cizrna	171
Pomazánka z pečené zeleniny	173
Rajčatová salsa	175
Cibulová marmeláda	177
Domácí „nutella“	179
Domácí granola	181



O autorce

Jmenuji se **Barbora Charvátová** a jsem máma, která kromě své holčičky miluje také vaření. Moje kuchyně je typická využitím základních surovin, jež volím také s ohledem na svou dceru. Ráda experimentuji, nepoužívám polotovary a náhražky, při vaření oceňuji kvalitu a poctivost. Při výběru surovin se řídím hlavou, při přípravě jídel citem – a zatím mi to vychází.

Jsem autorkou blogu **www.mamavkuchyni.cz** a také dvou stejnojmenných kuchařek, které vyšly v letech 2017 a 2019. Do mého repertoáru patří také kuchařky Loudavé vaření (2021), Loudavé vaření 2 (2022), Loudavé vaření 3 (2024) a v kolektivu autorů pak Úsporná kuchařka (2023). Zatímco knihy Máma v kuchyni a Máma v kuchyni 2 jsou určeny především malým dětem a jejich maminkám, kuchařky o pomalém vaření se na děti přímo nespécializují, stejně jako ani kuchařka tato. Nic to ale nemění na přístupu, který k vaření mám a podle kterého jsem tvořila i recepty zde umístěné – aby byla jídla výživná, chutná a přitom jednoduchá, s využitím základních a u nás jednoduše dostupných surovin.

Psaní receptů se věnuji již 10 let a jsem moc ráda, že i po tolika letech je můj blog stále aktivní a oblíbený, o čemž svědčí i úspěchy ve čtenářských anketách:

- 1. místo v Mamablog roku 2023
- 2. místo v Mamablog roku 2022
- 1. místo v Mamablog roku 2021

V této kuchařce jsem se snažila ukázat pestrost využití horkovzdušné fritézy, a neomezuji se tedy jen na smažení jako takové, ale využívám přístroj všestranně, efektivně a někdy i originálně, na jídla, která by vás v ní možná ani nenapadlo připravovat. Zároveň ale vždy pracuji s myšlenkou, aby takové vaření dávalo smysl ekonomicky i časově, a současně mělo nějakou hodnotu. Ohřívání polotovarů a nesmyslně dlouhé vaření maličkého předkrmu ode mě tedy nečekejte. Budu ráda, pokud tuto knížku vezmete jako inspiraci k vlastním nápadům, podle kterých připravíte další nové recepty a potěšíte své strávníky. 😊



Co je horkovzdušná fritéza

Horkovzdušná fritéza (někdy se také můžete setkat s anglickým výrazem „Air Fryer“) je moderní domácí spotřebič, který díky cirkulaci vzduchu o vysoké teplotě umožňuje přípravu jídla bez velkého množství tuku. V podstatě se jedná o malou horkovzdušnou troubu, nemusíte se tedy omezit jen na smažení, které evokuje název přístroje, ale můžete v něm zpravidla připravit vše ostatní, co byste dokázali i v troubě. Umožňuje tedy nejen smažení, ale i pečení, a díky přídatným funkcím umí mnohé přístroje také grilovat, vařit v páře či sušit potraviny. Využití horkovzdušné fritézy je tedy mnohem rozmanitější, než se na první pohled může zdát. I tohle by vás měla naučit kuchařka, kterou právě držíte v ruce. Inspirujte se v tom, jak pestře můžete s horkovzdušnou fritézou vařit.

Jak funguje horkovzdušná fritéza

Horkovzdušná fritéza funguje na principu cirkulace horkého vzduchu, který vytváří topné těleso umístěné v přístroji. Konkrétní provedení se může dle typu i značky lišit, ale zpravidla jde o topnou spirálu umístěnou v horní části přístroje, která vytápí nádobu přístroje. Vytvořené teplo, které díky cirkulaci vzduchu proudí nádobou, pak umožňuje za použití jen malého (nebo i žádného) množství tuku jídlo smažit či opékat. Mnozí výrobci pak nabízejí i varianty fritéz, které mají topná tělesa dvě – nahoře i dole, což umožňuje ještě efektivnější a rychlejší přípravu pokrmů.

Typy horkovzdušných fritéz

Dle konkrétního provedení a uspořádání přístroje můžeme rozlišovat několik základních typů fritéz:

Šuplíková horkovzdušná fritéza

Jedná se o nejčastější a mezi uživateli nejoblíbenější druh horkovzdušné fritézy. Jde o šuplík či košík různých velikostí i hloubek, který pomocí madla můžeme vytáhnout z přístroje a libovolně přemísťovat. Pokud chceme přístroj použít, šuplík jen zasuneme do otvoru přístroje, kde je umístěno topné těleso, a přístroj jednoduše zapneme. Naopak, pokud chceme nádobu vyprázdnit či umýt, jednoduše ji z přístroje vytáhneme. Jde o jednoduché a základní, avšak dostatečně funkční řešení fritézy. Tvary a velikosti šuplíků se liší v závislosti na značce, typu fritézy, konkrétním provedení a samozřejmě také dle velikosti a obsahu. Na trhu najdete jak úplně malé šuplíkové fritézy vhodné pro jednoho strávníka či na cesty, tak i daleko větší a vyšší přístroje vhodné pro početnější rodiny.

Výhodou tohoto typu je jeho naprostá jednoduchost a snadnější čištění, nádobu totiž můžete vytáhnout a dle libosti umýt, často je vhodná i do myčky nádobí. I její využití je rozmanitější, neboť v ní můžete jídlo i různě podlévat, marinovat, dusit v páře a podobně. Pokud připravujete jídlo, kterému vyhovuje otáčení či protřepávání během přípravy (typicky hranolky), v šuplíkové fritéze se to dělá velice snadno – stačí se šuplíkem zatřepat. Na druhou stranu vás nádoba limituje svým tvarem, hloubkou a velikostí. Musíte se zkrátka smířit s tím, že někdy budete pokrm připravovat ve dvou částech, někdy zase narazíte na to, že je nádoba daleko hlubší, než aktuálně potřebujete, a jídlo se tedy připravuje déle, nebo naopak bude vaše nádoba příliš nízká na to, aby se vám do ní vešly některé suroviny, či příliš malá, aby se vám do ní vešla zapékačská miska. I s ohledem na tyto skutečnosti volte velikost nádoby svého přístroje tak, aby vyhovovala vašim požadavkům.

Dvířková horkovzdušná fritéza

Tento typ fritézy zpravidla funguje na obdobném principu, jako je fritéza šuplíková, ale přístup k fritovací nádobě a uspořádání přístroje se liší. Vede totiž dvířky tak, jako je tomu i u klasické či mikrovlnné trouby. Dvířka mají pant zpravidla ve spodní části, otevírají se shora pomocí madla a po otevření se objeví celý vnitřní prostor fritézy. Většinou obsahuje nádobku či šuplík, stejně jako fritéza šuplíková, často obsahuje i rošty, kam si můžete příslušenství vkládat v několika úrovních. Provedení je tedy velice podobné klasické troubě, jen ve zmenšené verzi.

Jde o méně často využívaný typ fritéz, jejichž úskalí spočívá hlavně v udržování čistoty přístroje. Jelikož vkládáte košíky, plechy či mřížky přímo do přístroje, a pokud z jídla něco odkapává či odpadá, padají tyto nečistoty přímo do těla přístroje, kde je mytí daleko složitější. Jednotlivé nádoby či plechy jsou ale obvykle vyndávací, a můžete je tak umýt pod tekoucí vodou či v myčce. Na druhou stranu je takový přístroj obvykle více variabilní, neboť se dají plechy, košíky či šuplíky umisťovat na rošty tak, jak aktuálně potřebujete. Počítejte ale s tím, že za variabilitu zaplatíte i prostorem – tento typ trouby zpravidla zabírá více místa a obsahuje i více příslušenství, které je nutno skladovat.

Vícekomorová horkovzdušná fritéza

Jedná se o šuplíkové i dvířkové typy fritéz, které umožňují využití přístroje ve více komorách najednou. Ty jsou dle typu a uspořádání přístroje umístěny buď vedle sebe, nebo i nad sebou. Přístroj je pak podle toho buď širší, nebo vyšší. Vyšší provedení může pomoci lépe využít prostor v menší kuchyni. Ideální je, pokud má každá z komor samostatné nastavení teploty a času přípravy, což vám umožní vařit najednou suroviny s rozlišenými nároky na přípravu.

Největší výhodou těchto přístrojů je možnost připravovat více jídel najednou. To se hodí zejména tehdy, připravujete-li více typů jídel v rámci jednoho chodu, kdy je jedna část jídla například suchá a je žádané ji smažit, a druhá část jídla je spíše šťavnatá a tekutina z něj by nám znemožňovala první část smažit efektivně. Pokud si budete chtít udělat například křidýlka v barbecue omáčce s hranolkami, šťáva z masa a marinády by vám brambory na hranolky spíše vařila, nežli smažila. Pokud tato jídla oddělíte do dvou komor, tomuto problému se vyhnete, a zároveň budete vařit efektivněji, protože si k hlavnímu jídlu dokážete uvařit rovnou přílohu.

Nevýhodou vícekomorových přístrojů je jejich velikost: v kuchyni zabírají více místa a při přesunu (například pokud berete fritézu i na chalupu či dovolenou) se s nimi hůře manipuluje.

Multifunkční horkovzdušná fritéza

Jak již název napovídá, multifunkční horkovzdušná fritéza v sobě může ukrývat i více funkcí než jen základní smažení. Takové přístroje často umí například grilovat, vařit v páře, sušit potraviny, a některé mají dokonce i funkci samočištění.





Breville

Další funkce horkovzdušné fritézy

Mezi další funkce, které horkovzdušné fritézy nabízí, patří například:

- **Časovač** – umožní nastavit přesnou délku času, po kterou bude fritéza zapnutá, a po jejím uplynutí se vypne.
- **Nastavení teploty** – umožní zvolit přesnou hodnotu stupňů, na jakou chcete pokrm připravovat. Škála bývá poměrně široká a některé fritézy začínají už na velice nízkých teplotách, což umožňuje i sušení potravin.
- **Otočný koš či míchač** – některé fritézy, obvykle dvířkové typy, nabízí i možnost otočného koše, míchače či roštu. Nemusíte tedy fritézu otevírat a jídlo protřepávat, neboť přístroj to dělá za vás a pokrm se tak smaží rovnoměrněji.
- **Udržování teploty** – po dokončení nastaveného programu se fritéza přepne do režimu přehřevu a drží jídlo teplé do okamžiku, dokud funkci nevypnete.
- **Prosklená dvířka** – jsou drobnůstka, která potěší, neboť vám umožní pokrm sledovat, aniž byste přístroj zastavovali a vypouštěli z něj tak drahocenné teplo.
- **Wifi** – s pokrokem moderních technologií se samozřejmě setkávají i domácí spotřebiče. Některé fritézy tak dnes nabízí i vlastní aplikaci, pomocí níž můžete i na dálku sledovat, co váš přístroj dělá, v jaké fázi programu je či dostat upozornění, jakmile je vaše jídlo hotové. Aplikace často obsahují i konkrétní recepty s návody na přípravu pokrmů.

Výhody horkovzdušné fritézy

Každý, kdo si horkovzdušnou fritézu oblíbí, vám jistě rád vyjmenuje její benefity a vysvětlí, proč je dobrý důvod si ji pořídit. Vždy ale záleží na úhlu pohledu, ne všichni máme stejné nároky či možnosti, nicméně pokud u vás nejde o lásku na první pohled, zkuste vzít v úvahu následující:

- **Zdravější příprava:** Zatímco v klasické fritéze či v oleji na pánvi byste jídlo museli smažit v opravdu vysoké vrstvě tuku, ve fritéze ho stačí jen výrazně menší množství (některé studie uvádí až o 99,5 % méně tuku). Surovinu stačí tukem jen poprášit a díky cirkulaci vzduchu se jídlo vlastně smaží opékáním za přítomnosti onoho malého množství oleje. Díky tomu je výrazně zdravější než totéž jídlo smažené klasickým způsobem.
- **Rychlost:** Zatímco klasickou troubu je zpravidla nutné předeřhát, a ještě je potřeba udržovat vysokou teplotu ve velkém prostoru, horkovzdušná fritéza funguje v tomto směru daleko efektivněji, a tudíž rychleji. Je vyhřátá během velice krátké chvilky a vyplatí se ji tedy zapnout i tehdy, kdy byste na klasickou troubu nečekali (například si v ní můžete rozpéct starší pečivo, kvůli kterému byste velkou troubu nejspíš nevytápěli).
- **Úspora:** S efektivitou výhřevu souvisí úspora nejen časová, ale i finanční. Záleží samozřejmě na velikosti, příkonu i konkrétním typu horkovzdušky, ale obecně je v ní příprava jídla oproti klasické troubě levnější asi o polovinu.
- **Menší hluk i zápach:** I tady opět záleží na konkrétním spotřebiči, který vlastníte, ale zpravidla jde o přístroje menší, a tedy i méně hlučné. Fritéza se navíc tolik nešpiní a díky možnosti mytí ve dřezu či myčce i lépe udržuje, netrpí tedy tolik na spáleniny, mastnotu či zápach. Ostatně – snadná údržba je taktéž zásadní benefit.
- **Všestrannost:** Jak se vás budu snažit naučit i prostřednictvím receptů v této kuchařce, jde o pomocníka s opravdu rozmanitým využitím. Nemusíte se omezovat jen na smažení, můžete v něm péct, zapékat, vařit, grilovat i sušit.

Příslušenství k horkovzdušným fritézám

Jakkoliv je fritéza přístroj ve své podstatě velice jednoduchý, příslušenství k ní je na trhu poměrně hodně. Pojďme si některé základní přiblížit. Ať už se rozhodnete o pořízení kteréhokoliv ze zmíněných, nezapomeňte, že **při jejich použití je však vždy potřeba dbát pokynů výrobce** a používat jen takové materiály a povrchy, které jsou v návodu deklarovány jako bezpečné a možné.

Mřížka

Mřížka je naprosto základním a víceméně nutným pomocníkem při používání horkovzdušné fritézy. Umožní totiž, aby vzduch ve fritéze cirkuloval kolem vašeho jídla i zespodu, a ono se tak připravovalo rovnoměrně a z obou stran. Často sleduji, že lidé dělají při zdravém fritování základní chybu – pokládají jídlo přímo na dno nádoby přístroje, často i na pečicí papír či jednorázové nádobí, čímž úplně znemožňují teplo, aby se k jídlu dostalo odspodu. Jednak je to zbytečné plýtvání penězi i zdroji, jednak to škodí i výslednému jídlu jako takovému. Všude tam, kde chcete jídlo smažit, se použití mřížky hodí a ušetří vám čas i peníze. Jsou samozřejmě situace, kdy mřížka není potřeba (například pokud něco vaříte ve šťávě, marinádě, či různě zapékáte, například i ve formě, ale o tom níže), ale příprava s ní obvykle převažuje. Rozhodně je dobré vybrat si přístroj s vyjímatelnou mřížkou, či si případně mřížku v rámci příslušenství dokoupit.

Rozprašovač na olej

Nejde přímo o příslušenství k fritéze jako takové, ale osobně si bez něj zdravé fritování neumím představit. Pokud jsme si totiž horkovzdušku pořídili proto, abychom smažili zdravěji, a chceme se vyhnout použití nadměrného množství tuku, pak je pro nás rozstřík malého množství oleje naprosto zásadní. A to nám nejlépe umožní právě rozprašovač na olej. Nenechte se ovšem zmást, na rozstřík oleje vám nebude fungovat úplně obyčejná plastová lahvička s rozprašovačem, jakou máte nejspíš doma. Olej má totiž trochu jiné fyzikální vlastnosti než voda, a tak vám běžný rozprašovač olej na pokrm nerozptýlí buď vůbec, anebo nevhodným proudem. V obchodě si tedy kupte rozprašovač přímo určený na olej, který rozstříkuje ve velmi jemných kapkách a rovnoměrně. Díky tomu budete mít kontrolu nad použitým množstvím oleje a zároveň budou potraviny pokryté tukem rovnoměrně, což poznáte i na chuti.

Možným řešením jsou i oleje ve spreji, které koupíte už takto připravené k rozstříku na potraviny. Jde ale o řešení méně ekonomické i méně ekologické, spreje jsou navíc často i kvalitativně horší, protože obsahují různé příměsi levnějších tuků. Je tedy stále potřeba dbát na to, aby takový olej byl ke smažení vhodný (tedy i zde doporučuji zakoupit rafinovaný řepkový).

Rošty, stojany a koše

Rošty ve fritézách mohou mít různé podoby, u mnohých fritéz se dají i vyměňovat či polohovat. Jejich využití je obdobné jako u výše popsané mřížky – umožní cirkulaci vzduchu a rovnoměrné opékání pokrmu. Obdobně fungují i koše, které jsou dírkované a často dokonce i otočné, což z nich činí ideální systém pro přípravu dokonale opečených hranolek či řízků. V nabídce jsou i napařovací stojany, pod které nalijete trochu vody a napaříte si například knedlíky.





Breville

COOX®

COOX®

COOX®

WUNDERFORM® FRAME M

Nádoby (zapékací misky, dortové formy, muffinové formy apod.)

U většiny fritéz je v základní výbavě nedostanete, ale často to není potřeba, jelikož jsou běžnou součástí nádobí v kuchyni. V horkovzdušné fritéze můžete používat keramické, kameninové, teflonové, plechové, silikonové či skleněné nádoby, které jsou vhodné i do klasické trouby. Limitem bývá zpravidla jen velikost, tedy skutečnost, aby se vám nádoba do přístroje vešla. Při používání některých nádob se může stát, že fritéza nemá dost silné topné těleso, aby vybranou nádobu dostatečně prohřála, a jídlo se pak nepropéká dostatečně nebo je odspodu nedodělané, jelikož ke dnu neproudí vzduch. Řešením je používání tenčích materiálů (např. silikon či hliník), používání mřížky (která umožní lepší proudění vzduchu) a také používání nádob na nožičkách, díky nimž pak vzduch lépe proudí do spodní části nádoby.

Osobně jsem si pro použití ve fritéze velice oblíbila nádoby značky Coox, které můžete koupit u mého partnera na Mamedoma.cz. Jde o variabilní a perfektně skladné nádoby, které se dá dle potřeby složit. V nabídce jsou jak celosilikonové varianty zapékacích misek, tak i misky, které kombinují skleněné dno s nožičkami a silikonový rám. Rám je odnímatelný, a dobře se tak používá při pečení a zároveň i myje, a dno misky je díky nožičkám velice efektivně využitelné právě ve fritéze.

Jednorázové nádoby

V rámci příslušenství můžete k fritéze koupit i různé jednorázové nádoby, jako jsou papírové či hliníkové zapékací misky a košíčky. Mezi uživateli jsou velice oblíbené, nejspíše proto, že zabraňují znečištění fritézy, avšak dle mého názoru jsou často nadužívané, neboť v nich lidé smaží i jídla, u kterých to není žádoucí. Takové nádoby totiž zabraňují přístupu vzduchu k připravovanému jídlu, a to se tak nesmaží rovnoměrně. Jsou samozřejmě pokrmy, kde je použití nádobky žádoucí (u jídel ve šťávě, marinádě, při zapékání, pečení a podobně), to jsou ale případy, kdy úplně stejně poslouží jakákoliv kuchyňská nádoba, zapékací miska či forma, kterou pak jednoduše umyjete. Vezmu-li v potaz, že jídlo v jednorázové misce jen připravíte a poté ji vyhodíte, osobně bych uvážila každé jedno použití takového nádobí, neboť je to nejen neekologické, ale i neekonomické.

Silikonové podložky a pečicí papír

Opět velice nadužívané příslušenství, které není vždy používáno tak, aby to dávalo smysl. Pokud totiž do nádoby přístroje vložíte pečicí papír či silikonovou podložku, opět tak omezujete možnost cirkulace vzduchu a zabraňujete rovnoměrnému propékání. Nepoužívejte tedy pečicí papír jen proto, abyste si usnadnili mytí. Nicméně se najdou i případy, kdy tyto pomůcky své opodstatnění mají – zpravidla tehdy, když by se nám jídlo po ploše přístroje roztékalo (například u hodně lepivých surovin, různých placek, tyčinek apod.). Pokud už pečicí papír použít musíte, dbejte na kvalitu jeho povrchu a také na to, aby byl vhodný do vysokých teplot, kterých přístroj dosahuje. Může se totiž stát, že vlivem velkého horka na malém prostoru vám papír shoří. Jelikož v nádobě vzduch cirkuluje často opravdu vysokou rychlostí, může nastat i taková nepříjemná situace, že se papír vznese a dostane se do kontaktu s topnou spirálou, což je záležitost nejen vysoce čichově nepříjemná, ale i nebezpečná.