Barbora Charvátová

Horkovzdušná 2

RECEPTY PRO HORKOVZDUŠNOU FRITÉZU

Od autorky knih a blogu Máma v kuchyni a Loudavých kuchařek.



CPRESS

Horkovzdušná 2

Vyšlo také v tištěné verzi

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

CPRESS

Barbora Charvátová
Horkovzdušná 2 – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

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

ALBATROS MEDIA

Horkovzdušná 2

Horkovzdušná 2

RECEPTY PRO HORKOVZDUŠNOU FRITÉZU

Barbora Charvátová

© Barbora Charvátová, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-264-6181-4
ISBN e-knihy 978-80-264-6186-9 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

Obsah

Maso

Kájiny křupavé kuřecí kousky v medové omáčce 31
Qurrito s kuřecím masem 33
Kuřecí satay s arašídovou omáčkou 35
Kuřecí špízy Hawaj 37
Kuřecí kapsa plněná nivou 39
Kuřecí steak s česnekovo-petrželovou omáčkou 41
Kuřecí řízek Ondráš 43
Caesar salát 45
Kuřecí paličky po indicku 47
Špízy z kuřecích jater 49
Krůtí roláda s brusinkami 51
Krůtí plátek s kukuřicí a camembertem 53
Hamburger s krůtím masem a ananasem 55
Krůtí sekaná se sušenými rajčaty a mandlemi 57
Krůtí karbanátky s červenou řepou 59
Vepřová panenka se sušenými švestkami a slaninou 61
Vepřová panenka plněná kešu a meruňkami 63
Medailonky z vepřové panenky s baby kukuřičkami 65
Bún chả – vietnamský bůček s rýžovými nudlemi 67
Bůček s jablečnou omáčkou 69
Vepřová pečínka se slaninou a cibulí 71
Vepřová krkovice s medovými švestkami 73
Krkovice pečená na zelí 75
Kapsa z mletého masa plněná sýrem a špenátem 77
Rolky z tortilly s mletým masem 79
Papriky plněné mletým masem a balkánským sýrem 81
Kebab z mletého hovězího masa 83
Kofty z hovězího mletého masa 85
Tacos s mletým masem 87
Scotch pie 89

Ryby a mořské plody

Treska v parmazánové peřince 95
Steak z tuňáka s wasabi krustou 97
Steak z tuňáka s medovo-balzamikovými ředkvičkami 99
Losos v pistáciové krustě 101

Poke bowl s lososem, batáty a hruškami 103
Poke bowl s krevetami a pečenou mrkví 105

Bezmasá a méně masová jídla

Zapečený květák 109
Frittata s cuketou 111
Sýrové nugety 113
Smažák do hrnečku 115
Rozpékaný hermelín s brusinkami a fíky 117
Sýr paneer s pečenou zeleninou 119
Gnocchi s chřestem a slaninou 121
Salát s křupavou rýží a cizrnou 123

Mlsání

Churros 127
Brownies 131
Skořicové šneky 133
Tartaletky s jemným krémem 135
Ricottový koláč s ovocem 137
Makové muffiny se švestkami 139
Maxi sušenky plněné čokoládou 141
Ovesné sušenky s rozinkami 143
Kaiserschmarrn – císařský trhanec 145
Banánové toasty 149
Zapečené fíky 151
Pečené nektarinky s pistáciovou drobenkou 153

Chuťovky

Tvarohové houstičky 157
Batátové placky s uzeným masem 159
Sýrové hranolky s rajčatovo-paprikovou salsou 161
Pomazánka z pečené mrkve a cizrny 163
Sýrové krekry 165
Tyčinky s olivami 167



© Markéta Kolínská

Milá čtenářko, milý čtenáři,

právě držíte v ruce druhý díl kuchařky věnované vaření v horkovzdušné fritéze, a tak už nejspíš víte, že tento přístroj umí být v kuchyni skvělým pomocníkem i parťákem. Věřím, že už první díl vám v tomto směru pomohl ukázat, jak svůj kuchyňský spotřebič využít efektivně a pestře. Ve stejném duchu se nese i toto pokračování, ve kterém jsem se opět snažila o všestranné využití horkovzdušné fritézy, rozmanité a originální recepty, ale i klasiky, které nikdy nezklamou. A to výhradně ze surovin, které jsou pro český trh jednoduše dostupné.

Tuto kuchařku beru nejen jako volné pokračování předchozí, ale zároveň i jako sbírku nových receptů, ke kterým se budete rádi vracet. Ať už hledáte jídlo pro všední den, něco sladkého k zakousnutí, zobání k televizi či jen inspiraci, co vše můžete ve fritéze připravit, věřím, že si v kuchařce přijdete na své.

V tomto díle jsem pro vás připravila více než 60 receptů, mezi kterými najdete pořádnou porci masa, ale i spoustu inspirace na jídla bez něj, různé druhy mlsání, řadu sladkých chuťovek, ale třeba i pestré svěží saláty.

Mým cílem bylo, aby kuchařka zůstala stejně pestrá, jako je i využití horkovzdušné fritézy – někdy vykouzlí jednoduché a rychle hotové jídlo, a jindy zase vymazlenější a nápaditější recepty, které vás vytrhnou z každodenní rutiny nebo vám ukáží nové rozměry. Snad se mi to i povedlo. 😊

Tak nahřát stroje a jde se smažit, péct, opékat, restovat a kuchtit!


AirFry
SteamFry
Breville

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 přídavným 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 přemisťovat. 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 zapékací 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 odpadává, padají tyto nečistoty přímo do těla přístroje, kde je mytí daleko složitější. Jednotlivé nádobky 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 rozlišnými 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 hranolky, 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.

Další funkce horkovzdušné fritézy

Mezi další funkce, které horkovzdušné fritézy nabízí, paří 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 přihřevu 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 potkávají 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). Suroviny 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 předehřát, 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.


Breville