

Ricetta per friggitrice ad aria (Solo come riferimento, si prega di capire se c'è qualche errore)



  
**FRIGGITRICE AD ARIA**  
Goditi i tuoi cibi con meno grassi



ATTENZIONE: SOLO PER USO DOMESTICO  
LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO

**FRIGGITRICE AD ARIA**

Produttore: SHENZHEN RBU TECHNOLOGY GROUP CO., LTD

Indirizzo: 9 Tengfei Road, sottodistretto di Longcheng, distretto di Longgang, Shenzhen, Cina

Distributore: LI-MI INTERNATIONAL GMBH

Indirizzo: Melitta-Schiller-Strasse 30, 12526 Berlino, Germania

Distributore: OBERO INTERNATIONAL LIMITED

Indirizzo: Unit 1, Kiwi Park Commerce Way, Trafford Park, Manchester, M17 1HW, Regno Unito

Distributore: AGM USA, LLC

Indirizzo: 1521 E Francis St, unit a Ontario, CA 91767, Stati Uniti Per maggiori informazioni contattaci a: [service@uten.com](mailto:service@uten.com)



## Airfryer - Suggestimenti e trucchi

1. Quando si preparano cibi piÙ piccoli come patatine fritte, ali e crocchette, scuotere il cestello una o due volte durante la cottura. In questo modo il cibo viene cotto in modo uniforme.
2. Non sovrappollare il cestello di cottura. CiÙ influisce sulla buona circolazione dell'aria intorno al cibo, aumenta il tempo di cottura e provoca risultati non ottimali.
3. Gli spray e i pennelli per olio sono scelte eccellenti per applicare uniformemente l'olio al cibo prima della cottura. Possono anche essere usati per spruzzare il fondo del cestello di cottura per garantire che il cibo non si attacchi.
4. Preriscaldare Airfryer per 3 minuti. Questo è un tempo sufficiente affinché Airfryer raggiunga la temperatura desiderata.
5. Per sciogliere eventuali particelle di cibo che rimangono sul cestello di cottura dopo l'uso, immergere il cestello di cottura in acqua saponata prima di strofinare o mettere in lavastoviglie.
6. Quando si cucinano cibi naturalmente ricchi di grassi, come le ali di pollo, svuotare occasionalmente il grasso dal fondo dell'Airfryer durante la cottura per evitare il fumo in eccesso.
7. Quando si cucinano cibi che sono stati marinati o immersi nel liquido, asciugare il cibo prima della cottura per evitare schizzi e fumo in eccesso.
8. Per gli alimenti che richiedono impanatura, premi la panatura sul cibo per assicurarti che aderisca. Se la panatura è troppo secca, i pezzi possono disperdersi nell'aria causando un eccesso di fumo o rimanere intrappolati dietro il filtro di scarico.
9. Nell'Airfryer è possibile cuocere una varietà di cibi, sia freschi che confezionati. In generale, si possono usare per la cottura gli stessi gradi del forno, dimezzando i tempi quasi della metà.
10. Quando si usa la carta forno, ritagliarla mezzo centimetro piÙ piccola rispetto alla base del cestello.
11. Il consumo di carne cruda o poco cotta, pollame, frutti di mare, crostacei o uova può aumentare il rischio di malattie di origine alimentare.

## Conversioni di misura

Usalo per una misurazione accurata degli ingredienti necessari.

Sistema metrico standard	Fahrenheit in Celsius	Tazze a cucchiai	Oz in grammi
5 ml = 1 cucchiaino	180 F = 80 C	3 cucchiaini = 1 cucchiaio	1 oncia = 29 g
15 ml = 1 cucchiaio	270 F = 130 C	1/8 tazza = 2 cucchiaini	2 once = 57 g
30 ml = 1 oncia fluida	300 F = 150 C	1/4 di tazza = 4 cucchiaini	3 once = 85 g
240 ml = 1 tazza	330 F = 165 C	1/3 di tazza = 8 cucchiaini	4 once = 113 g
1 litro = 34 once fluide	350 F = 180 C	3/4 di tazza = 16 cucchiaini	5 once = 142 g
1 litro = 4,2 tazze	400 F = 200 C	8 once fluide = 1 tazza	6 once = 170 g
1 grammo = 0,035 once		1 pinta 2 tazze = 16 once fluide	7 once = 198 g
100 grammi = 3,5 once		1 quarto 2 pinte = 4 tazze	8 once = 227 g
500 grammi = 1,10 libbre		1 gallone 4 quarti = 16 tazze	10 once = 283 g
			20 once = 567 g
			30 once = 850 g
			40 once = 1133 g

## Abbreviations

(V)- Deliziose ricette vegane per tutti i giorni

oz = oncia

fl oz = oncia fluida

cucchiaino da tè

cucchiaio ml = millilitro

c = tazza

pt = pinta

qt = quarto gallone

gallone L = litro

# Contenuti

---

Brownies	01
Chimichurri Gonna Bistecca	02
Tender di pollo campagnolo	03
Zucchine Ripiene Di Carne Macinata	04
Involtini primavera fritti croccanti	05
Spicchi di pelle di patate croccanti	06
Triangoli feta	07
Patatine fritte	08
Funghi all'aglio	09
Formaggio alla griglia	10
Gamberoni in Prosciutto con Salsa di Peperoni Rossi	11
BBQ Satay coreano	12
Polpette con Feta	13
Polpettone Di Carne	14
Bocconcini di pollo alla mediterranea	15
Mini Empanadas with Chorizo	16
Mini wurstel in pasticceria	17
Peperoncini con formaggio di capra	18
Satay di maiale con salsa di arachidi	19
Patate gratinate	20
Ratatouille	21
Palline di Ricotta al Basilico	22
Ali di pollo asiatiche arrosto	23
Gallina di selvaggina della Cornovaglia arrosto	24
Hash Browns	25
Patate Arrosto Con Tonno	26
Crocchette Di Salmone	27
Quiche Al Salmone	28
Salmone con salsa all'aneto	29
Cosce piccanti con marinata al barbecue	30
Patatine Fritte Piccante	31
Torte di pesce thailandesi con salsa di mango	32

A close-up photograph of several square brownies on a white plate. The brownies are dark brown with some lighter-colored nuts or chips embedded in them. A white semi-transparent box with the text 'Brownies' is overlaid on the center of the image.

## Brownies

Pasticceria - 12 porzioni

15 minuti + 20 minuti airfryer 75 g cioccolato puro, a pezzi 75 g burro

1 uovo grande

60 g di zucchero

1 bustina di zucchero vanigliato 40 g di farina autolievitante

25 g di noci o nocciole tritate

Stampo per dolci o teglia da forno piccola e bassa (ca. 15 cm di diametro) e carta da forno

1. Sciogliere il cioccolato e il burro insieme in una padella d'acciaio dal fondo spesso a fuoco basso mescolando. Lasciar raffreddare questa miscela a temperatura ambiente.

2. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 180 °C.

3. In una ciotola sbattere l'uovo con lo zucchero, lo zucchero vanigliato e un pizzico di sale fino ad ottenere un composto chiaro e cremoso. Incorporare il composto di cioccolato e poi incorporare la farina autolievitante e le noci.

4. Rivestire la tortiera con carta da forno e stendere l'impasto nella tortiera. Lascia la parte superiore.

5. Posizionare la tortiera nel cestello della friggitrice e far scorrere il cestello nella friggitrice ad aria. Imposta il timer su 20-22 minuti e cuoci il brownie fino a quando la parte superiore non diventa croccante. L'interno dovrebbe essere ancora bello e morbido.

6. Lasciare raffreddare il brownie nella tortiera. Quando sarà freddo, tagliatelo in 12 pezzi.

A close-up photograph of a piece of seared steak (bistecca) on a white plate. The steak is cooked to a medium-rare doneness with a golden-brown crust. It is garnished with fresh green herbs and a slice of lemon. A white semi-transparent box with the text 'Chimichurri Gonna Bistecca' is overlaid on the center of the image.

## Chimichurri Gonna Bistecca

ATTIVO: 15 MIN | TOTALE: 35 MIN | PORZIONI: 2

Bistecca da 1 libbra di gonna

PER IL CHIMICURRI

1 tazza di prezzemolo, tritato finemente

¼ tazza di menta, tritata finemente

2 cucchiaini di origano, tritato finemente 3 spicchi d'aglio, tritati finemente

1 cucchiaino di peperoncino tritato 1 cucchiaino di cumino macinato

1 cucchiaino di pepe di Cayenna 2 cucchiaini di paprika affumicata 1 cucchiaino di sale


¼ cucchiaino di pepe nero

tazza di olio d'oliva

3 cucchiaini di aceto di vino rosso

1. Unire gli ingredienti per i chimichurri in una ciotola. Tagliare la bistecca in 2 porzioni da 8 onces e aggiungere a un sacchetto richiudibile, insieme a tazza di chimichurri. Refrigerare per 2 ore fino a 24 ore. Togliere dal frigorifero 30 minuti prima della cottura.

2. Preriscaldare Airfryer a 200 °C. Asciugare la bistecca con un tovagliolo di carta. Aggiungere la bistecca al cestello di cottura e cuocere per 8-10 minuti a fuoco medio. Guarnire con 2 cucchiaini di chimichurri e servire.



## Tender di pollo campagnolo

ATTIVO: 15 MIN | TOTALE: 35 MIN | PORZIONI: 4

1 libbra di pollo per l'impanatura

3 uova, sbattute

$\frac{1}{2}$  tazza di pangrattato condito

$\frac{1}{2}$  tazza di farina per tutti gli usi

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale

1 cucchiaino di pepe nero 2 cucchiaini di olio d'oliva

1. Preriscaldare l'Airfryer a 165 °C. In tre ciotole separate mettete da parte il pangrattato, le uova e la farina. Condite il pangrattato con sale e pepe. Aggiungere l'olio d'oliva al pangrattato e mescolare bene. Passate il pollo nella farina, poi nelle uova e infine nel pangrattato. Premi per assicurarvi che il pangrattato sia ricoperto in modo sicuro e uniforme sul pollo. Eliminare l'eventuale panatura in eccesso prima di metterli nel cestello di cottura. Cuocere metà delle fettine di pollo alla volta, cuocendo ogni volta per 10 minuti o fino a doratura.



## Zucchine Ripiene Di Carne Macinata

Piatto principale - 2 porzioni snack - 4 porzioni 20 minuti + 20 minuti  
friggitrice ad aria

1 zuccina grande (ca. 400 g) 50 g di feta sbriciolata

1 spicchio d'aglio, schiacciato

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di paprika leggera in polvere 200 g di carne macinata magra

Pepe nero appena macinato

Ciotola poco profonda, diametro ca. 15 cm

1. Tagliare le estremità della zuccina e tagliarla in sei parti uguali. Metti le parti in posizione verticale e ritagliale con un cucchiaino a 1/2 cm dai lati e 1 cm dal fondo. Cospargete l'interno con un po' di sale.

2. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 175 °C.

3. Mescolare la carne macinata con il formaggio feta, l'aglio, la paprika in polvere e il pepe a piacere e mescolare bene. Dividi la carne macinata in sei parti uguali. Riempire le parti cave di zucchine con carne macinata e premere nel composto. Lisciare la parte superiore con una mano umida.

4. Metti la zuccina nella ciotola e metti la ciotola nel cestello. Inserisci il cestello nella friggitrice e imposta il timer su 20 minuti. Cuocere le zucchine ripiene fino a quando non saranno dorate e cotte. Delizioso con riso giallo e pomodorini arrostiti.

Suggerimenti

Pomodorini arrostiti

Mettere 250 g di pomodorini sulla vite nel cestello e arrostitirli nella friggitrice per 3-4 minuti a 200 °C. I pomodori sono pronti quando la pelle si rompe. Disponete uno o due grappoli di pomodori su ogni piatto accanto alle zucchine ripiene.



## Involtini primavera fritti croccanti


ATTIVO: 20 MIN | TOTALE: 25 MIN | PORZIONI: 4 PER LA FARCITURA

4 once. petto di pollo cotto, sminuzzato 1 gambo di sedano, affettato sottile  
1 carota media, affettata sottile  
 $\frac{1}{2}$  tazza di funghi, affettati sottili  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di zenzero, tritato finemente 1 cucchiaino di zucchero  
1 cucchiaino di brodo di pollo in polvere PER GLI INVOLTINI

### PRIMAVERILI

1 uovo, sbattuto  
1 cucchiaino di amido di mais 8 involucri per involtini primavera  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di olio vegetale

1. Fare il ripieno. Mettere il pollo sminuzzato in una ciotola e mescolare con il sedano, la carota e i funghi. Aggiungere lo zenzero, lo zucchero e il brodo di pollo in polvere e mescolare uniformemente.
2. Unire l'uovo con l'amido di mais e mescolare per creare una pasta densa; accantonare. Mettere un po' di ripieno su ogni involtino primavera e arrotolarlo, sigillando le estremità con il composto di uova. Preriscaldare l'Airfryer a 200 °C. Spennellare leggermente gli involtini primavera con olio prima di metterli nel cestello di cottura. Friggere in due lotti, cuocendo ogni lotto per 3-4 minuti o fino a doratura. Servire con salsa di peperoncino dolce o salsa di soia.




## Spicchi di pelle di patate croccanti

ATTIVO: 40 MIN | TOTALE: 1 ORA 40 MIN | PORZIONI: 4

4 patate medie color ruggine 1 tazza d'acqua  
3 cucchiaini di olio di canola 1 cucchiaino di paprika  
 $\frac{1}{4}$  cucchiaino di pepe nero  
 $\frac{1}{4}$  cucchiaino di sale

1. Strofinare le patate sotto l'acqua corrente per pulirle. Lessate le patate in acqua salata per 40 minuti o fino a quando saranno tenere. Raffreddare completamente (circa 30 minuti) in frigorifero.
2. In una ciotola unire l'olio di canola, la paprika, il sale e il pepe nero. Tagliare le patate raffreddate in quarti e condirle leggermente con il composto di olio e spezie. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C. Aggiungere metà delle patate a spicchi nel cestello di cottura e posizionare con la pelle rivolta verso il basso, facendo attenzione a non affollare troppo. Cuocere ogni lotto per 13-15 minuti o fino a doratura.



## Triangoli fatti

Antipasto - 15 porzioni

20 minuti + 9 minuti di friggitrice ad aria

1 tuorlo d'uovo

100 g di feta

2 cucchiaini di prezzemolo a foglia piatta, tritato finemente 1 cipolla verde, affettata finemente ad anelli

Pepe nero appena macinato

5 fogli di pasta fillo surgelata, scongelata 2 cucchiaini di olio d'oliva

1. Sbattere il tuorlo d'uovo in una ciotola e mescolare la feta, il prezzemolo e il cipollotto; condire con pepe a piacere.
2. Tagliare ogni foglio di pasta fillo in tre strisce.
3. Scoop un cucchiaino pieno della miscela di feta sul lato inferiore di una striscia di pasta. Ripiegate le punte della frolla sopra il ripieno formando un triangolo, piegando la striscia a zig zag fino a che il ripieno non sarà avvolto in un triangolo di frolla. Farcire allo stesso modo le altre strisce di pasta sfoglia con la feta.
4. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.
5. Spennellate i triangoli con un filo d'olio e mettete cinque triangoli nel cestello. Inserisci il cestello nella friggitrice e imposta il timer su 3-5 minuti. Cuocere i triangoli di feta finché non sono dorati. Cuocere gli altri triangoli di feta allo stesso modo.
1. 6 Servire i triangoli in un piatto.



## Patatine fritte

ATTIVO: 10 MIN | TOTALE: 1 ORA | PORZIONI: 4

2 patate medie color ruggine, sbucciate 1 cucchiaino di olio d'oliva

1. Sbucciare le patate e tagliarle a strisce di 1/2 pollice per 3 pollici. Immergere le patate in acqua per almeno 30 minuti, quindi scolarle bene e asciugarle tamponando con carta assorbente.

2. Preriscaldare Airfryer a 165°C. Mettere le patate in una ciotola capiente e condirle con l'olio, ricoprendo leggermente le patate. Aggiungere le patate al cestello di cottura e cuocere per 5 minuti, fino a renderle croccanti. Togliete dal cestello e lasciate raffreddare su una gratella.

3. Aumentare la temperatura dell'Airfryer a 200°C e aggiungere nuovamente le patate precotte nel cestello, cuocendo per altri 10-15 minuti o fino a doratura. Le patate tagliate più spesse impiegheranno più tempo a cuocere, mentre le patate tagliate più sottili cuoceranno più velocemente.



## Funghi all'aglio

Antipasto - 12 porzioni

10 minuti + 10 minuti di friggitrice ad aria 1 fetta di pane bianco

1 spicchio d'aglio, schiacciato

1 cucchiaio di prezzemolo a foglia piatta, tritato finemente Pepe nero macinato al momento

1 cucchiaio di olio d'oliva

12 (castagno) funghi

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.

2. Macinare le fette di pane in briciole fini nel robot da cucina e unire l'aglio, il prezzemolo e un po' di condimento a piacere. Infine, unire l'olio d'oliva.

3. Tagliare i gambi dei funghi e riempire le cappelle con il pangrattato.

4. Mettere i cappucci dei funghi nel cestello e inserirli nella friggitrice ad aria. Imposta il timer su 10-12 minuti. Cuocere i funghi fino a renderli croccanti e dorati.

5. Servire i funghi in un piatto.

Suggerimenti

In alternativa, mescolare il pangrattato con le striscioline di prosciutto, il cipollotto e il formaggio grattugiato.



## Formaggio alla griglia


ATTIVO: 10 MIN | TOTALE: 15 MIN | PORZIONI: 2

4 fette di brioche o pane bianco

$\frac{1}{2}$  tazza di formaggio cheddar affilato

$\frac{1}{2}$  tazza di burro, fuso

1. Preriscaldare l'Airfryer a 165 °C. Mettere il formaggio e il burro in ciotole separate. Spennellare il burro su ogni lato delle 4 fette di pane. Mettere il formaggio su 2 dei 4 pezzi di pane. Unire il formaggio grigliato e aggiungere al cestello di cottura. Cuocere per 4-5 minuti o fino a doratura rosolare e il formaggio si è sciolto.



## Gamberoni in Prosciutto con Salsa di Peperoni Rossi

Antipasto - 10 porzioni

15 minuti + 13 minuti di friggitrice ad aria 1 peperone rosso grande, dimezzato

10 gamberoni (surgelati), 5 fette di prosciutto crudo scongelate

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 grande spicchio d'aglio, schiacciato

$\frac{1}{2}$  cucchiaio di paprika Pepe nero macinato al momento Tapas forchette

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C. Metti il peperone nel cestello e fallo scivolare dentro

la friggitrice. Imposta il timer su 10 minuti. Arrostire il peperone fino a quando la pelle è leggermente carbonizzata. Mettere il peperone in una ciotola e coprirlo con un coperchio o pellicola. Lasciare riposare il peperone per 15 minuti.

2. Sbucciare i gamberi, praticare un'incisione nella parte posteriore ed eliminare la vena nera. Tagliare a metà le fette di prosciutto per il lungo e avvolgere ogni gambero in una fetta di prosciutto.

3. Ricoprire i fagottini con un velo di olio d'oliva e metterli nel cestello. Inserisci il cestello nella friggitrice e imposta il timer su 3-4 minuti. Friggere i gamberi fino a renderli croccanti e al punto giusto.

4. Nel frattempo, togliere la pelle alle metà del peperone, togliere i semi e tagliare il peperone a pezzi. Frullare il peperone nel frullatore con l'aglio, la paprika e l'olio d'oliva. Versare la salsa in un piatto e condire con sale e pepe a piacere.

5. Servire i gamberi al prosciutto in un piatto da portata con le forchette da tapase aggiungere il piattino con salsa di peperoncino.

Suggerimenti

Sostituisci la salsa di peperoni rossi con la purea di peperoni già pronta, mescolata con l'aglio. Oppure servite i gamberi con maionese all'aglio.



## BBQ Satay coreano

ATTIVO: 15 MIN | TOTALE: 30 MIN | PORZIONI: 4

1 libbra di pollo senza pelle disossato

$\frac{1}{2}$  tazza di salsa di soia a basso contenuto di sodio

$\frac{1}{2}$  tazza di succo d'ananas

tazza di olio di sesamo

4 spicchi d'aglio, tritati 4 scalogni, tritati

1 cucchiaio di zenzero fresco, grattugiato 2 cucchiaini di semi di sesamo,

tostati 1 pizzico di pepe nero

1. Infilzare ogni pollo allo spiedo, tagliando la carne o il grasso in eccesso. Unire tutti gli altri ingredienti in una ciotola capiente. Aggiungere il pollo allo spiedo nella ciotola, mescolare bene e conservare in frigorifero, coperto, per 2 ore fino a 24 ore.

2. Preriscaldare Airfryer a 200°C. Asciugare completamente il pollo con un tovagliolo di carta. Aggiungere metà degli spiedini al cestello di cottura e cuocere ogni lotto per 5-7 minuti



## Polpette con Feta

Antipasto - 10 porzioni

10 minuti + 8 minuti di friggitrice ad aria

150 g di carne macinata di agnello o di manzo macinato magro

1 fetta di pane bianco raffermo, ridotto in briciole fini 50 g di feta greca sbriciolata

1 cucchiaino di origano fresco, tritato finemente

½ cucchiaino di scorza di limone grattugiata Pepe nero macinato al momento

Teglia da forno rotonda e bassa, ca. Forchette Tapas da 15 cm

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.

2. Mescolate il trito in una ciotola con il pangrattato, la feta, l'origano, la scorza di limone e il pepe nero, impastando bene il tutto.


3. Dividere il macinato in 10 parti uguali e formare delle palline lisce, aiutandosi con le mani umide.

4. Mettere le palline nella teglia da forno e mettere questo piatto nel cestello. Far scorrere il cestello nella friggitrice ad aria. Imposta il timer su 8-10 minuti e cuoci le palline di trito finché non sono ben dorate e cotte.

5. Servire le polpette calde in un piatto con le forchette da tapas.

Suggerimenti:

1. Bucherellate le polpette su una forchetta da tapas con mezza oliva nera e una strisciolina di peperone arrostito.



## Polpettone Di Carne

Piatto principale - 4 porzioni

2. 10 minuti + 25 minuti di friggitrice ad aria 400 g di carne macinata (magra)

3. 1 uovo, leggermente sbattuto

4. 3 cucchiaini di pangrattato

5. 50 g di salame o chorizo, tritato finemente 1 cipolla piccola, tritata finemente

6. 1 cucchiaino di timo (fresco) Pepe appena macinato

7. 2 funghi, fette spesse 1 cucchiaino di olio d'oliva

8. Teglia da forno a fondo fisso o tonda, diametro 12 cm, contenuto 500 ml

9. 1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.

10. 2. Mescolate la carne macinata in una ciotola con l'uovo, il pangrattato, il salame, la cipolla, il timo, 1 cucchiaino di sale e una generosa dose di pepe. Impastare e mescolare accuratamente.

11. 3. Trasferire la carne macinata nella padella o nel piatto e lisciare la parte superiore. Schiacciare i funghi e ricoprire la parte superiore con olio d'oliva.

12. 4. Posizionare la padella o il piatto nel cestello e far scorrere il cestello nella friggitrice ad aria. Imposta il timer su 25-28 minuti e arrostiti il polpettone finché non sarà ben dorato e cotto.

13. 5. Lasciare riposare il polpettone per almeno 10 minuti prima di servire. Tagliate quindi la pagnotta a spicchi. Gustoso con patate fritte e insalata.



## Bocconcini di pollo alla mediterranea

Piatto principale - 4 porzioni

20 minuti + 20 minuti di friggitrice ad aria

2 fette di pane bianco raffermo, a pezzi 1 cucchiaino di paprika in polvere (piccante) 1 cucchiaino di olio d'oliva

250 g di filetto di pollo, a pezzi 1 tuorlo + 2 albumi

1 spicchio d'aglio, schiacciato 2 cucchiaini di pesto rosso Pepe appena macinato

1 cucchiaino di prezzemolo a foglia piatta, tritato finemente Robot da cucina

1. Macinare il pane con la paprika in polvere nel robot da cucina fino a ottenere un composto sbriciolato e unire l'olio d'oliva. Trasferire questo composto in una ciotola.

2. Poi frullate il filetto di pollo nel robot da cucina e mescolatelo con il tuorlo d'uovo, l'aglio, il pesto e il prezzemolo. Aggiungere  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale e pepe a piacere.

3. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.

4. Sbattere gli albumi in una ciotola. Formate 10 palline con il composto di pollo e schiacciatele in pepite ovali. Ricoprire le crocchette prima con l'albume e poi con il pangrattato. Le crocchette devono essere ricoperte di briciole dappertutto.

5. Mettere cinque pepite nel cestello e inserirlo nell'airfryer. Imposta il timer su 10-12 minuti. Friggere le crocchette dorate. Quindi friggere il resto delle crocchette. Delizioso con patatine fritte e insalata fresca.

Suggerimenti

Puoi fare variazioni di queste crocchette di pollo mediterranee. Preparare le crocchette italiane con pesto verde e 25 g di parmigiano, o le crocchette greche con scorza di limone grattugiata, origano tritato finemente e 25 g di feta sbriciolata

15



## Mini Empanadas con Chorizo

Antipasto - 20 porzioni

20 minuti + 20 minuti di friggitrice ad aria 125 g di chorizo, a cubetti

1 scalogno, tritato finemente

$\frac{1}{4}$  peperone rosso, tagliato a dadini piccoli 2 cucchiaini di prezzemolo

200 g di pasta frolla fredda (pate brisée) o pasta per pizza

1. Mescolare il chorizo con lo scalogno e il peperone in una padella e friggere a fuoco basso per 2 o 3 minuti fino a quando il peperone è tenero. Togliere dal fuoco e mantecare con il prezzemolo. Lasciar raffreddare il composto.


2. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.

3. Utilizzare un bicchiere per tagliare dall'impasto venti tondi di 5 cm. Versare un cucchiaino del composto di chorizo su ogni giro. Premi insieme i bordi tra pollice e indice, creando un motivo a capesante.

4. Mettere 10 empanadas nel cestello e far scorrere il cestello nella friggitrice. Imposta il timer su 10-12 minuti e cuoci le empanadas finché non sono dorate e pronte.

5. Cuocere allo stesso modo le restanti empanadas. Servite le empanadas tiepide.

16



## Mini wurstel in pasticceria


Antipasto - ca. 20 porzioni 10 minuti + 20 minuti friggitrice ad aria

1 scatola di mini wurstel (peso sgocciolato 220 g, ca. 20 wurstel)

100 g (fredda o congelata, scongelata) pasta sfoglia pronta

1 cucchiaino di senape fine

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.
2. Scolare bene le salsicce su uno strato di carta da cucina e asciugarle tamponandole.
3. Tagliare la pasta sfoglia a strisce di 5 x 1½ cm e ricoprire le strisce con uno strato sottile di senape.
4. Arrotolare ogni salsiccia a spirale in una striscia di pasta sfoglia.
5. Mettere metà delle salsicce nella pasta sfoglia nel cestello e far scorrere il cestello nell'airfryer. Imposta il timer su 10-11 minuti. Cuocere le salsicce in pasta fino a doratura. Cuocere allo stesso modo le salsicce rimaste.
6. Servire le salsicce in un piatto da portata accompagnate da un piattino di senape.



## Peperoncini con formaggio di capra

Antipasto - 8 porzioni

10 minuti + 8 minuti friggitrice ad aria 8 peperoni mini o snack

½ cucchiaino di olio d'oliva

½ cucchiaino di erbe italiane essiccate

1 cucchiaino di pepe nero macinato fresco 100 g di formaggio di capra morbido, in otto pezzi

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.

2. Tagliare la parte superiore dei mini peperoni e rimuovere i semi e la membrana.


3. Mescolare l'olio d'oliva in un piatto fondo con le erbe aromatiche italiane e il pepe. Saltare i pezzi di formaggio di capra nell'olio.

4. Spingi un pezzo di formaggio di capra in ogni mini peperone e posiziona i mini peperoni uno accanto all'altro nel cestello. Inserisci il cestello nella friggitrice e imposta il timer su 8-10 minuti. Cuocere i mini peperoni fino a quando il formaggio non si è sciolto.

5. Servire i mini peperoni in piccoli piatti come antipasti o snack

Suggerimenti:

Lo stesso metodo può essere utilizzato per riempire i pomodori a grappolo. Svuotare prima i pomodori e lasciarli sgocciolare capovolti su carta da cucina.



## Satay di maiale con salsa di arachidi

Piatto principale - 2-3 porzioni

20 minuti (+ 15 minuti alla marinatura) + 12 minuti friggitrice ad aria 2 spicchi d'aglio, schiacciati

2 cm di radice di zenzero fresco, grattugiata o 1 cucchiaino di zenzero in

polvere 2 cucchiaini di pasta di peperoncino o salsa al peperoncino

2-3 cucchiari di salsa di soia dolce 2 cucchiari di olio vegetale

400 g di bracioline di maiale magre, a cubetti di 3 cm 1 scalogno, tritato finemente

1 cucchiaino di coriandolo macinato 200 ml di latte di cocco

100 g di arachidi non salate, macinate

1. Mescolare metà dell'aglio in un piatto con lo zenzero, 1 cucchiaino di salsa al peperoncino, 1 cucchiaino di salsa di soia e 1 cucchiaino di olio. Mescolate la carne con il composto e lasciate marinare per 15 minuti.

2. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.

3. Mettere la carne marinata nel cestello e inserirla nella friggitrice. Impostare il timer su 12-14 minuti e arrostiti la carne finché non diventa dorata. Girare una volta durante la tostatura.

4. Nel frattempo preparate la salsa di arachidi: scaldare 1 cucchiaino di olio in una casseruola e fate rosolare dolcemente lo scalogno con il resto dell'aglio. Aggiungere il coriandolo e soffriggere ancora per un po'.

5. Mescolare il latte di cocco e le arachidi con 1 cucchiaino di salsa di peperoncino e 1 cucchiaino di salsa di soia con la miscela di scalogno e far bollire dolcemente per 5 minuti, mescolando. Se necessario, aggiungete un po' d'acqua se la salsa diventa troppo densa.

Condire a piacere con salsa di soia e salsa di peperoncino.



## Patate gratinate

—Contorno— 4 porzioni

—10 minuti + 15 minuti di friggitrice ad aria

—400 g di patate leggermente amidacee, pelate 50 ml di latte

—50 ml di panna

—Pepe macinato fresco Noce moscata

—40 g Gruyère o formaggio semistagionato, grattugiato Padella per quiche, ca. 15 cm di diametro, leggermente oliato

—1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200 ° C. Affettare le patate sottilissime.

—2. In una ciotola, mescolare il latte e la panna e condire a piacere con sale, pepe e noce moscata. Ricoprire le fette di patate con il composto di latte.

—3. Trasferire le fette di patate nella teglia e versare il resto della miscela di panna dalla ciotola sopra le patate. Distribuire uniformemente il formaggio sulle patate.

—4. Collocare la teglia per quiche nel cestello della friggitrice e far scorrere il cestello nella friggitrice ad aria. Imposta il timer su 15-18 minuti e cuoci il gratin finché non è ben dorato e cotto.

—5. Servire le patate gratinate a quadrati con pesce o arrostiti.

—Suggerimenti:

—Fate una variante del gratin sostituendo metà delle fette di patate con fette di zuccina, carota e/o pastinaca. Alternare strati di patate con strati di verdure.

—Rendete più piccante il gratin aggiungendo uno spicchio d'aglio schiacciato alla crema.



## Ratatouille

Verdure - 4 porzioni

8 minuti + 15 minuti airfryer 200 g zucchine e/o melanzane 1 peperone giallo

2 pomodori

1 cipolla, sbucciata

1 spicchio d'aglio, schiacciato

2 cucchiaini di erbe provenzali essiccate Pepe nero macinato al momento

1 cucchiaio di olio d'oliva

Teglia piccola e rotonda, ca. diametro 16 cm

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.
2. Tagliare la zuccina, la melanzana, il peperone, i pomodori e la cipolla a cubetti di 2 cm.
3. Mescolare le verdure in una ciotola con l'aglio, le erbe provenzali,  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale e pepe a piacere. Versate anche l'olio d'oliva.
4. Inserire la ciotola nel cestello e far scorrere il cestello nella friggitrice ad aria. Imposta il timer a 15-18 minuti e cuoci la ratatouille. Mescolare le verdure una volta durante la cottura.
5. Servire la ratatouille con carne fritta come l'entrecôte o una cotoletta.



## Palline di Ricotta al Basilico

Antipasto - 20 porzioni

15 minuti + 16 minuti di friggitrice ad aria

250 g ricotta

2 cucchiari di farina

1 uovo, separato Pepe appena macinato

15 g di basilico fresco, tritato finemente

1 cucchiaio di erba cipollina, tritata finemente 1 cucchiaio di scorza d'arancia grattugiata

3 fette di pane bianco rafferma 1 cucchiaio di olio d'oliva

1. Mescolate la ricotta in una ciotola con la farina, il tuorlo d'uovo, 1 cucchiaino di sale e il fresco

Pepe macinato. Mescolare il basilico, l'erba cipollina e la scorza d'arancia.

2. Dividere il composto in 20 parti uguali e formare delle palline con le mani bagnate. Lascia riposare le palline per un po'.

3. Macinare le fette di pane nel pangrattato fine con il robot da cucina e mescolare con l'olio d'oliva. Versare il composto in un piatto fondo. Sbattere brevemente l'albume in un altro piatto fondo.

4. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.


5. Passare con cura le palline di ricotta nell'albume e poi nel pangrattato.

6. Mettere 10 palline nel cestello e far scorrere il cestello nell'airfryer. Imposta il timer su 8-10 minuti. Cuocere le palline fino a doratura. Cuocere allo stesso modo le altre palline.

7. Servire le palline di ricotta in un piatto da portata.

Suggerimenti

Mescolare alcuni fiocchi di peperoncino fresco macinato al composto di ricotta per palline più piccanti. Colorate di rosso il pangrattato aggiungendo all'olio d'oliva due o tre cucchiaini di paprika



## Ali di pollo asiatiche arrosto

Piatto principale - 4 porzioni

5 minuti + 10 minuti di friggitrice ad aria

2 spicchi d'aglio

2 cucchiaini di zenzero in polvere 1 cucchiaino di cumino macinato

Pepe nero appena macinato

500 g di ali di pollo a temperatura ambiente 100 ml di salsa di peperoncino dolce

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 165°C.

2. Mescolare l'aglio con lo zenzero in polvere, il cumino, abbondante pepe nero macinato al momento e un po' di sale. Strofinare le ali di pollo con le erbe.


3. Metti le ali di pollo nel cestello e fallo scivolare nella friggitrice. Imposta il timer su 10-12 minuti e arrostisci le ali di pollo finché non diventano croccanti.

4. Servire le ali di pollo con la salsa chili come piatto principale o spuntino.

Suggerimenti

- Servire le ali di pollo come piatto principale con noodles saltati in padella e pak choi. Lessare 250 g di tagliatelle al dente. Soffriggere 3 cipollotti e 1 mazzetto di pak choi tagliato a listarelle larghe in un wok con 2 cucchiai di olio per 2-3 minuti. Versare i noodles e condire a piacere con salsa di soia.

-Le ali di pollo sono anche molto gustose come spuntino.



## Gallina di selvaggina della Cornovaglia arrosto

ATTIVO: 15 MIN | TOTALE: 30 MIN | PORZIONI: 4

1 gallina della Cornovaglia (circa 2 libbre) PER LA MARINATA

$\frac{1}{2}$  tazza di olio d'oliva

$\frac{1}{4}$  cucchiaino di fiocchi di peperoncino tritato 1 cucchiaino di timo tritato

1 cucchiaino di rosmarino tritato

$\frac{1}{4}$  cucchiaino di sale

$\frac{1}{4}$  cucchiaino di zucchero scorza di 1 limone

1. Metti la gallina della Cornovaglia in posizione verticale su un tagliere e con la parte posteriore della gallina rivolta verso di te, usa un coltello per disossare o un coltello da chef per tagliare dalla parte superiore della spina dorsale alla parte inferiore della spina dorsale, facendo 2 tagli. Rimuovere l'osso posteriore. Dividete la gallina per il lungo, tagliando il pettorale. Prendete le due metà della gallina e mettetele da parte.

2. In una terrina unire tutti gli ingredienti per la marinata, quindi aggiungere le galline. Refrigerare per 1 ora fino a 24 ore.

3. Preriscaldare Airfryer a 200°C. Togliete le galline dalla marinata, scolando l'eventuale liquido aggiuntivo con un colino. Asciugare con un tovagliolo di carta. Aggiungere le galline al cestello di cottura e cuocere per 14-16 minuti o fino a quando la coscia non raggiunge una temperatura interna di 165°C.



## Hash Browns

Antipasto - 4 porzioni

10 minuti + 15 minuti friggitrice ad aria 250 g di patate sode, sbucciate  
1 cucchiaio di erba cipollina, tritata finemente Pepe nero macinato al momento

1 cucchiaio di olio d'oliva

2cucchiai di panna acida 100 g di salmone affumicato

1.Preriscaldare la friggitrice ad aria a 165°C. Grattugiare grossolanamente le patate in una ciotola e aggiungere tre quarti dell'erba cipollina, sale e pepe a piacere. Mescolare bene.

2. Ungere una teglia per pizza con olio d'oliva e distribuire uniformemente il composto di patate nella teglia. Schiacciare le patate grattugiate nella padella e spennellare la parte superiore della torta di patate con olio d'oliva.

3.Posizionare la teglia per pizza nel cestello della friggitrice e far scorrere il cestello nella friggitrice ad aria. Imposta il timer su 15-18 minuti e friggi il rösti finché non è ben dorato all'esterno e morbido all'interno.

4. Tagliare il rösti in 4 quarti e disporre ogni quarto su un piatto. Guarnire con un cucchiaio di panna acida e disporre le fettine di salmone sul piatto accanto al rösti. Cospargere il resto dell'erba cipollina sulla panna acida e aggiungere un tocco di pepe macinato.

Suggerimenti

Il rösti è delizioso anche come contorno per 2 persone. Come contorno, aggiungete alla patata grattugiata 25 grammi di striscioline di prosciutto.



## Patate Arrosto Con Tonno

Piatto principale - 2 porzioni

10 minuti + 30 minuti di friggitrice ad aria

4 patate amidacee, circa 125 g ciascuna

$\frac{1}{2}$  cucchiaio di olio d'oliva

1 scatola di tonno sott'olio, sgocciolato

2 cucchiaini di yogurt (greco) 1 cucchiaino di peperoncino in polvere

1 cipolla verde, affettata finemente ad anelli Pepe nero macinato al momento

1 cucchiaio di capperi

1.Preriscaldare la friggitrice ad aria a 350 ° F. Mettere a bagno le patate per almeno 30 minuti e tamponarle con carta da cucina.

2. Spennellare leggermente le patate con olio d'oliva e metterle nel cestello della friggitrice. Inserisci il cestello nella friggitrice ad aria e imposta il timer su 30 minuti per friggere le patate finché non sono deliziosamente croccanti e pronte.

3.In una ciotola, schiacciare finemente il tonno e aggiungere lo yogurt e il peperoncino in polvere. Mescolare bene. Mescolare metà della cipolla verde e condire a piacere con sale e pepe.

4. Disporre le patate su due piatti e tagliare il lato superiore nel senso della lunghezza. Aprite leggermente la patata e versate il composto di tonno sulla patata aperta. Spolverare il ripieno con peperoncino in polvere e adagiare sopra i capperi e il resto del cipollotto. Delizioso con un'insalata fresca.

Suggerimenti

Servite le patate arrosto come contorno con una noce di burro o un cucchiaio di panna acida sopra. Cospargere con sale marino grosso e pepe a piacere.



## Crocchette al salmone

Antipasto - 8 porzioni

10 minuti + 7 minuti di friggitrice ad aria

1 scatola di salmone rosso (ca. 200 g), sgocciolato 1 uovo, leggermente sbattuto

1 cucchiaio di aneto fresco, tritato finemente 2 cucchiaini di erba cipollina, tritato finemente Pepe appena macinato

50 g di pangrattato

2 cucchiaini di olio vegetale

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.

2. Con una forchetta, schiacciare il salmone in un piatto fondo e mescolarlo con l'uovo e le erbe aromatiche. Condire il composto a piacere con pepe e sale.

3. In un altro piatto fondo mescolate il pangrattato con l'olio fino ad ottenere un composto sciolto.

4. Formate otto piccole crocchette con il composto di salmone e passatele nel composto di pangrattato.

5. Mettere le crocchette nel cestello e far scorrere il cestello nella friggitrice ad aria. Impostare il timer su 7-10 minuti e cuocere le crocchette fino a doratura.



## Quiche Al Salmone

Piatto principale - 2 porzioni

15 minuti + 20 minuti di friggitrice ad aria

150 g di filetto di salmone, tagliato a cubetti

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di succo di limone Pepe nero macinato al momento 100 g di farina

50 g di burro freddo, a cubetti 2 uova + 1 tuorlo d'uovo

3 cucchiaini di panna da montare

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di senape (dragoncello)

1 cipolla verde, affettata in pezzi di 1 cm

Teglia per quiche piccola e bassa, ca. 15 cm di diametro, imburata

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 165°C. Mescolare i pezzi di salmone con il succo di limone, sale e pepe a piacere. Lasciar riposare il salmone.

2. In una ciotola, mescolare la farina con il burro, il tuorlo d'uovo e  $\frac{1}{2}$ -1 cucchiaino di acqua fredda e impastare fino ad ottenere una palla liscia.

3. Su un piano di lavoro infarinato, stendere l'impasto in un tondo di 18 cm.

4. Mettere l'impasto nella teglia per quiche e premere con decisione lungo i bordi. Tagliare bene l'impasto lungo il bordo della teglia o lasciare che l'impasto sporga grossolanamente sui bordi della teglia.

5. Sbattere leggermente le uova con la panna e la senape e aggiungere sale e pepe a piacere. Versare questo composto nella teglia per quiche e poi adagiarvi i pezzi di salmone. Distribuire uniformemente la cipolla verde sul contenuto della teglia.

6. Collocare la teglia per quiche nel cestello della friggitrice e far scorrere il cestello nella friggitrice ad aria. Impostare il timer su 20-22 minuti e cuocere le quiche fino a doratura.



Salmone con salsa all'aneto

ATTIVO: 15 MIN | TOTALE: 25 MIN | PORZIONI: 2 PER IL SALMONE

12 onces di salmone

2 cucchiaini di olio d'oliva 1 pizzico di sale

PER LA SALSA ALL' ANE

$\frac{1}{2}$  tazza di yogurt greco magro

$\frac{1}{2}$  tazza di panna acida 1 pizzico di sale

2 cucchiari di aneto, tritato finemente

1. Preriscaldare Airfryer a 165°C. Tagliare il salmone in due porzioni da 6 onces e versare 1 cucchiaino di olio d'oliva su ogni pezzo. Condite con un pizzico di sale. Mettere il salmone nel cestello di cottura e cuocere per 15-17 minuti.
2. Preparare la salsa all'aneto. In una ciotola unire lo yogurt, la panna acida, l'aneto tritato e il sale. Condite il salmone cotto con la salsa e guarnite con un altro pizzico di aneto tritato.



Patatine Fritte Piccante

Contorno - 4 porzioni

10 minuti + 20 minuti di friggitrice ad aria 800 g di patate a pasta filata

2 piccoli peperoncini secchi o 1 cucchiaino colmo di fiocchi di peperoncino fresco macinato e essiccato

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di pepe nero appena macinato 1 cucchiaino di olio d'oliva

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di curry in polvere

1. Preriscaldare la friggitrice a 175°C.


2. Strofinare le patate sotto l'acqua corrente. Tagliateli per il lungo in strisce di 1 cm e mezzo.

3. Immergere le patatine in acqua per almeno 30 minuti. Scolatele bene e poi asciugatele con carta da cucina.

4. Pestate molto finemente i peperoncini (in un mortaio) e mescolateli in una ciotola con l'olio d'oliva, il pepe e il curry in polvere. Ricoprire le patatine con questo composto.

5. Trasferire le patatine nel cestello della friggitrice e far scorrere il cestello nella friggitrice ad aria. Imposta il timer su 20-22 minuti e friggile finché non sono dorate e pronte. Girateli ogni tanto.

Servire le patatine in un piatto e cospargere di sale. Delizioso con la bistecca



## Cosce piccanti con marinata al barbecue

Piatto principale - 4 porzioni

5 minuti (+ 20 minuti alla marinatura) + 20 minuti friggitrice ad aria 1 spicchio d'aglio, schiacciato

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di senape

2 cucchiaini di zucchero di canna 1 cucchiaino di peperoncino in polvere

Pepe nero appena macinato 1 cucchiaino di olio d'oliva

4 bacchette

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.
2. Mescolare l'aglio con la senape, lo zucchero di canna, il peperoncino in polvere, un pizzico di sale e una macinata di pepe a piacere. Mescolare con l'olio.
3. Strofinare completamente le cosce con la marinata e lasciar marinare per 20 minuti.
4. Inserire le cosce nel cestello e far scorrere il cestello nella friggitrice ad aria. Imposta il timer su 10-12 minuti. Arrostire le cosce fino a doratura.
5. Quindi abbassare la temperatura a 300 ° F e arrostire le cosce per altri 10 minuti fino al termine.
6. Servire le cosce con l'insalata di mais e il pane francese.


Suggerimenti

Insalata di mais

Servire le cosce con una rinfrescante insalata di mais. Scolare una lattina di chicchi di mais

(300 grammi). Tagliare quattro pomodori in quattro sezioni e rimuovere i semi. Tagliare a cubetti la polpa dei pomodori. Mescolare il mais con i cubetti di pomodoro, 1 cipolla verde affettata finemente, il succo di mezzo lime, 2 cucchiaini di coriandolo fresco tritato grossolanamente, sale e peperoncino macinato fresco a piacere.

Cosce di pollo Questa marinata è ottima anche per le cosce di pollo. Puoi arrostire due cosce di pollo alla volta nella friggitrice, prima 10 minuti a 200°C e poi 20 minuti a 150°C.



## Torte di pesce thailandesi con salsa di mango

Piatto principale - 4 porzioni

20 minuti + 14 minuti di friggitrice ad aria

1 mango maturo

$1\frac{1}{2}$  cucchiaino di pasta di peperoncino rosso

3 cucchiaini di coriandolo fresco o prezzemolo in foglia Succo e scorza di 1 lime  
500 g di filetto di pesce bianco (merluzzo, tilapia, pangasio, merluzzo bianco) 1 uovo

1 cipolla verde, tritata finemente 50 g di cocco macinato

Robot da cucina

1. Sbucciare il mango e tagliarlo a cubetti. Mescolare i cubetti di mango in una ciotola con  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di pasta di peperoncino rosso, 1 cucchiaino di coriandolo e il succo e la scorza di mezzo lime.
2. Frullare il pesce nel robot da cucina, quindi mescolare con 1 uovo e 1 cucchiaino di sale e il resto della scorza di lime, la pasta di peperoncino rosso e il succo di lime. Mescolare con il resto del coriandolo, il cipollotto e 2 cucchiaini di cocco.
3. Mettere il resto della noce di cocco su un piatto fondo. Dividete il composto di pesce in 12 porzioni, formate delle tortine rotonde e ricopritele con il cocco.
4. Metti sei polpette di pesce nel cestello e fallo scivolare nella friggitrice ad aria a 165°C. Imposta il timer su 7-9 minuti e friggi le polpette di pesce finché non sono dorate e pronte. Friggere allo stesso modo il resto delle polpette di pesce.
5. Servite i tortini di pesce con la salsa di mango. Gustoso con riso pandan e pak choi saltati in padella.