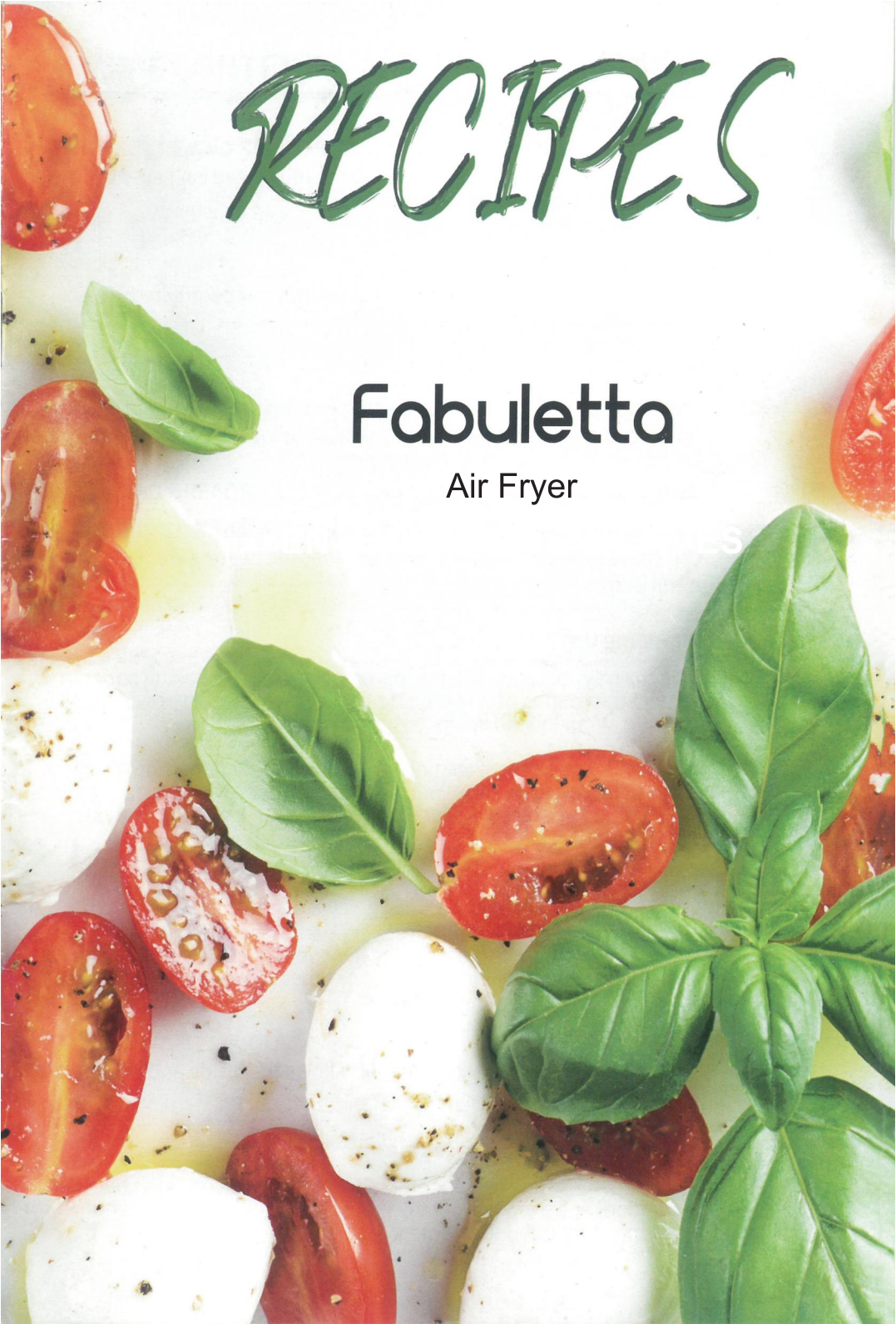
# RECIPES

## Fabuletta

Air Fryer



FR

# CONTENU DE LA RECETTE


ENTRÉES ET PETIT MORDS .....38
Croustillant Poisson.....39
Croustillant Bacon.....40
Croustillant Tofu .....41
Frit Poulet Ailes .....42
ENTREES.....43
Poitrine de poulet avec Plongement Sauce .....44
Sucré le Chili Crevette.....45
Bifteck avec Oignon Marinades.....46
Petit-déjeuner Pizzas .....47
CÔTÉSABLE PAINS.....48
Croustillant Sucré Pomme de terre Frites.....49
Courgette Frites.....50
Français Frites .....51
Harissa Rôti Carottes .....52
Orange Ricotta Biscuits .....53
Bâtonnets de pain perdu .....54

FR



# ENTRÉES ET PETITES BOUCHÉES

# ENTRÉES ET PETITES BOUCHÉES



## POISSON CROUSTILLANT

**Services : 4  temps de cuisson : 6 Minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 1 livre de corégone, coupé en 1 1/2 pouce de long bandes
- 1/4 tasse tout usage farine
- 1/2 tasses assaisonnement
- 2 oeufs, battu
- Environ 2 tasses chapelure
- Aérosol de cuisson, tartre sauce, pour portions

## ÉTAPES :

1. Couper le poisson en 1 1/2 pouce de long bandes.
2. Mélanger la farine et l'assaisonnement dans un bol.
3. Manteau chaque pièce de poisson avec la farine assaisonnée, puis tremper dans les œufs battus et rouler dans la chapelure.
4. VAPORISEZ le poisson enrobé des deux côtés avec l'aérosol de cuisson et placez-le dans la friteuse à air préchauffée à 185°C.
5. Sélectionnez la fonction FRUIT DE MER, réglez sur 185°C, 6 minutes puis commencer à cuisinier.
6. Lorsque l'appareil émet un bip pour signaler que c'est terminé, retirez-le de la friteuse à air et servez avec du tartre sauce.

# ENTRÉES ET PETITES BOUCHÉES



## BACON CROUSTILLANT

**Services : 2  temps de cuisson : 8 Minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à soupe brun foncé du sucre
- 2 cuillères à café de piment poudre
- ¼ cuillère à café moulue cumin
- ¼ cuillère à café de piment de Cayenne poivre
- 4 tranches de bacon, réduit de moitié

## ÉTAPES :

1. Mélanger les assaisonnements jusqu'à bien combiné.
2. Drague la lard dans la assaisonnement jusqu'à enrobage complet. Régler de côté.
3. Friteuse à air préchauffé à 175°C
4. Place la lard dans la préchauffé friteuse à air.
5. Sélectionnez le jeu de fonctions BACON 175°C et temps 8 minutes. Puis commencez à cuisinier,
6. Lorsque l'appareil émet un bip pour signaler Fini.

# ENTRÉES ET PETITES BOUCHÉES



## TOFU CROUSTILLANT

**Services : 2-3  temps de cuisson : 18 Minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 8 onces de tofu ferme, coupé dans
- 1 pouce cubes
- 2 cuillères à soupe de soja sauce
- 2 cuillères à café de riz le vinaigre
- 2 cuillères à café de sésame pétrole
- 2 cuillères à soupe fécule de maïs

## ÉTAPES:

1. Mélanger le tofu, la sauce soja, le vinaigre de riz et le sésame pétrole ensemble dans un peu profond bol. Laisser mariner 10 minutes.
2. Préchauffer la température de la friteuse à air à 185°C
3. Égoutter le tofu de la marinade et puis mélanger le tofu dans la fécule de maïs jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé.
4. Placez le tofu dans la friteuse à air préchauffée.
5. Sélectionner la FRUIT DE MER fonction, Positionner à 185°C, temps 18 minutes puis début de cuisson .
6. Lorsque unité bips à signal Fini et laisser reposer 5 minutes avant portion.

# ENTRÉES ET PETITES BOUCHÉES



## AILES DE POULET FRIT

**Services : 4  Temps de cuisson : 18 minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 2 livres de poulet ailes
- 3/4 cuillère à café casher sel
- 1/2 cuillère à café de noir poivre
- 1 cuillères à café d'oignon poudre
- 1 cuillères à café d'ail poudre
- 2 cuillères à soupe fécule de maïs
- 1 cuillère à soupe l'eau
- 1/4 tasse chaud sauce
- Aérosol de cuisson, Grillé graines de sésame, pour saupoudrage

## ÉTAPES :

1. Mélanger tous les ingrédients pour les ailes sauf la cuisine vaporisateur et sésame graines dans un grand bol. Mélanger bien.
2. Préchauffer la température de la friteuse à air à 230°C.
3. Vaporisateur tous les deux côtés de la ailes avec aérosol de cuisson.
4. Placez les ailes dans le panier à friture, puis placez-les dans la friteuse à air préchauffée.
5. Sélectionner la POULET fonction, Positionner à 230° C, temps 18 minutes puis commencer la cuisson.
6. Lorsque l'appareil bipe pour signaler que c'est terminé, retirez les ailes, puis placez les ailes et la sauce dans un grand bol et lancer ensemble jusqu'à la les ailes sont bien recouvert.
7. Saupoudrer la ailes avec grillé sésame graines et servez.

FR



# ENTRÉES

# ENTRÉES



## POITRINE DE POULET AVEC TREMPETTE

**Services : 4  temps de cuisson : 12 minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 2 poulet désossé seins
- 1 cuillère à soupe d'olive pétrole
- 1 cuillère à café sel
- 1 cuillère à café poivre

## SAUCE:

- 1/4 tasse de poisson sauce
- 1/4 tasse granulé du sucre
- 1 gousse d'ail, finement haché
- 1/2 piment, finement découpé en tranches
- 1/2 cuillère à soupe de citron vert frais jus
- 1 cuillère à soupe hachée coriandre
- 1 cuillère à soupe hachée menthe
- oignons verts , tranchés finement, Pour la garniture

## ÉTAPES :

1. Tranche la poulet Sein dans demi dans le sens de la longueur et piler légèrement avec un attendrisseur à viande jusqu'à ce que les deux moitiés mesurent environ un pouce épais.
2. Préchauffer la température de la friteuse à air à 230°C.
3. Placer les poitrines de poulet sur le panier. Bruine poulet avec olive pétrole et saison avec du sel et poivre.
4. Sélectionner POULET fonction Positionner 230°C 12 minutes et commencer à cuisinier.
5. Lorsque unité bips à signal Fini, retirer quand la poitrine de poulet cuit bien.
6. Badigeonner la sauce sur le poulet, ou servir le poulet avec la sauce sur le côté.

Pendant la cuisson, préparer la trempette. Mettez la sauce de poisson, le sucre, l'ail et le piment dans une petite casserole à feu moyen-doux. Cuire jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirer pour refroidir à température ambiante. Une fois refroidi, ajouter le reste des ingrédients et remuer pour combiner.

Transférer dans un bol de service et servir.



# CREVETTES AU PIMENT DOUX

**Services: 4  temps de cuisson : 8 Minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 1 livre de crevettes, décortiquées et déveiné
- 1/4 tasse de piment doux sauce
- 1 cuillère à soupe de citron vert frais jus
- 1/2 cuillère à soupe de soja sauce
- 1/2 cuillère à soupe Miel
- 1 cuillère à soupe pétrole
- 1 gousse d'ail finement haché
- 1 cuillère à café de sel
- 1 oignon vert, tranché finement, pour la garniture

## ÉTAPES :

1. Mélanger tout la Ingrédients dans un grand bol sauf l'oignon vert dans un autre bol.
2. Place la crevette dans la bol et mélanger à napper de sauce.
3. Préchauffer la température de la friteuse à air à 185°C.
4. Place crevette sur la corbeille, alors place dans l'air préchauffé Friteuse.
5. Sélectionnez la fonction FRUIT DE MER, réglez sur 185°C 8 minutes et commencer à cuisinier.
6. Lorsque l'appareil bipe pour signaler que c'est terminé, retirez les crevettes dans l'assiette et garnissez de tranches de verdure. oignons.

# ENTRÉES



## STEAK AVEC MARINADE D'OIGNONS

**Services: 4  temps de cuisson : 10 Minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 2 livres de bifteck de jupe, argent peau taillée une façon
- 1 cuillères à café casher sel
- 1/2 cuillère à café moulue poivre noir

## MARINADE D'OIGNONS

- 1 oignon moyen, hachées grossièrement
- 1 petite gousse d'ail, pelé
- 1/2 tasse d'olives pétrole
- 3 cuillères à soupe l'eau
- 1 cuillères à café de citron jus

## ÉTAPES :

1. Combiner la oignon, Ail, pétrole, et l'eau dans un blender, mixer jusqu'à lisse.
2. Mettez le steak de jupe dans un sac en plastique refermable ou pâtisserie assiette et verser dans la oignon mélange, enrobant les deux côtés. Bien couvrir ou envelopper la viande froideur pour à moins 2 heures ou plus de nuit .
3. Préchauffer la friteuse à air à 230° C .
4. Retirer le bifteck de la marinade et assaisonner les deux côtés avec du sel kasher et du poivre. puis placez-les dans la friteuse à air préchauffée.
5. Sélectionnez la fonction STEAK, réglez sur 230 ° C , 10 minutes et commencer à cuisinier.
6. Lorsque unité bips à signal Fini et Autoriser se reposer 5 minutes avant portion.



# PIZZA DÉJEUNER

**Services: 4  temps de cuisson : 12 Minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 1 pizza pré-faite pâte (7 pouces)
- 1 once à faible humidité fromage mozzarella, râpé
- 2 tranches de jambon fumé, coupées en pièces
- 1 Oeuf
- 2 gousses d'ail, haché
- 1½ cuillères à soupe de coriandre, haché

## ÉTAPES :

1. Brosser olive pétrole sur Haut de la préfabriqué pâte à pizza.
2. Ajouter mozzarella fromage et fumé jambon sur la Pâte.
3. Préchauffez la température de la friteuse à air à 175°C.
4. Placer la pizza dans la friteuse à air préchauffée et sélectionner FRITES cuire 8 minutes à 175°C.
5. Retirer paniers après 5 minutes et fissure l'œuf sur le dessus pizza.
6. Remplacer paniers dans la air friteuse et terminer la cuisson. Garnir de coriandre ciselée et servir.

FR



# ENTRÉES ET DESSERTS

# ENTRÉES ET DESSERTS



## FRITES DE PATATES DOUCES CROUSTILLANTES

**Services : 2-3  Temps de cuisson : 15 minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 1 livre de patates douces, pelées et coupées en Bandes % pouces
- 1 cuillère à café casher sel
- 1 cuillère à café d'Olive pétrole
- Cuisine vaporisateur

## ÉTAPES :

1. Mélanger les lanières de patates douces avec huile, saupoudrer de sel.
2. Préchauffez la température de la friteuse à air à 200°C.
3. Placez les lanières de patates douces sur la friteuse à air préchauffée.
4. Sélectionnez la fonction FRITES avec le réglage de la température à 200° C pour 15 minutes, cuisine jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillant.
5. Lorsque unité bips à signal Fini, déposer les aliments dans une assiette et portion.

# ENTRÉES ET DESSERTS



## FRITES DE COURGETTES

**Services: 4  temps de cuisson : 10 Minutes**

### INGRÉDIENTS :

- 1/4 tasse tout usage farine
- de sel kasher divisé
- 1/2 cuillère à café de noir poivre
- 2 oeufs, battu
- 1 cuillère à soupe entière Le Lait
- 1 cuillère à café italienne assaisonnement
- 1 tasse de pain panko les miettes
- 1 tasse finement râpée parmesan
- courgettes moyennes , coupées en lanières de 1/2 po d'épaisseur Aérosol de cuisson

### ÉTAPES :

1. Mélanger la farine, le sel et le poivre noir dans un plat. Fouetter ensemble les œufs et le lait d ans un plat à part. Combiner la chapelure et Fromage parmesan dans un autre assiette.
2. Manteau chaque courgette déshabiller avec farine, alors tremper dans l'œuf et rouler dans la chapelure. Régler de côté.
3. Préchauffez la température de la friteuse à air à 200° C .
4. Place la courgette frites uniformément sur la panier et vaporiser d'enduit à cuisson. Placer ensuite dans une friteuse à air préchauffée.
5. Sélectionner la FRITES fonction, et régler temps à 15 minutes, puis appuyez sur Démarrer Pause.
6. Lorsque unité bips à signal Fini, retirer aliments assiette et portion.

# ENTRÉES ET DESSERTS



## FRITES

**Services: 4  temps de cuisson : 20 Minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 2 pommes de terre Russet, pelées et coupées dans 1/2 pouce et 3 pouces de long bandes
- 1 cuillères à soupe pétrole
- 1 cuillère à café d'ail poudre
- 1  cuillère à café de sel et de poivre, goûter le Ketchup, pour portion

## ÉTAPES :

1. Faire tremper les lanières de pomme de terre dans l'eau à température ambiante pendant 15 minutes.
2. Rincer et drain la pommes de terre, sec ce avec du papier les serviettes.
3. Préchauffez la température de la friteuse à air à 200° C .
4. Mélanger les lanières de pommes de terre avec l'huile végétale et les épices, en remuant jusqu'à ce qu'elles soient enrobées uniformément. Placez ensuite sur le panier de la friteuse à air.
5. Placez le panier dans la friteuse à air préchauffée.
6. Sélectionnez la fonction FRITES avec le réglage de la température à 200° C pendant 20 minutes, cuire jusqu'à coloration dorée et croustillant.
7. Lorsque unité bips à signal Fini, retirer nourriture à assiette et servir avec ketchup.

# ENTRÉES ET DESSERTS



## CAROTTES RÔTIES À LA HARISSA

**Services: 3  temps de cuisson : 18 Minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à soupe Harissa
- 2 cuillères à soupe Miel
- 1 cuillère à soupe d'olive pétrole
- 1/2 cuillère à café sel
- 6 carottes, tranchées moitié dans le sens de la longueur
- Noix grillées concassées, Pour la garniture

## ÉTAPES :

1. Combiner la Harissa, Miel, olive pétrole, et le sel dans un bol et fouetter ensemble.
2. Préchauffez la température de la friteuse à air à 175°C.
3. place carottes sur la corbeille. Verser la mélange de harissa sur les carottes et mélanger pour bien enrober.
4. Placez-les dans le friseur d'air préchauffé.
5. Sélectionner la LÉGUMES fonction, Positionner à 175°C, 15 minutes et presser Démarrer Pause.
6. Lorsque unité bips à signal Fini, retirer quand les carottes sommes d'or. Place carottes sur un plat de service et garnir de noix.



# BISCUITS À L'ORANGE ET À LA RICOTTA

**Services: 4  temps de cuisson : 11 Minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 2 bâtons de beurre non salé ramolli
- 1 tasse du sucre
- 1 tasse de fromage, drainé
- 2 des œufs
- 1 tasse de ricotta fromage
- 1 1/2 cuillères à soupe d'orange jus
- 1 orange, zesté
- 1 1/2 tasse tout usage farine 1/2 cuillère à café sel

## ÉTAPES :

1. Battre ensemble le beurre et le sucre pendant 3 minutes jusqu'à ce que léger et duveteux.
2. Ajouter l'œuf, la ricotta, le jus d'orange, le zeste d'orange et battre jusqu'à bien combiné. Ajouter la farine, et sel, alors plier doucement à combiner.
3. Préchauffez la température de la friteuse à air à 175°C.
4. Tapisser le panier de papier sulfurisé, puis Scoop biscuits sur parchemin avec un 1 once. Légèrement presse vers le bas sur chaque Balle à aplatir.
5. Placez-les dans le friseur d'air préchauffé.
6. Sélectionner la LE DESSERT fonction, Positionner à 175°C, 11 minutes et presser Démarrer Pause.
7. Lorsque l'appareil émet un bip pour signaler que c'est terminé, retirez et Autoriser biscuits à cool totalement avant de servir.

# ENTRÉES ET DESSERTS



## BÂTONNETS DE PAIN DORÉ

**Services: 4** **temps de cuisson : 10 Minutes**

## INGRÉDIENTS :

- 4 tranches de pain blanc, 2 pouces
- ¼ tasse Le Lait
- 1 cuillère à soupe d'érable sirop
- 2 des œufs
- ½ cuillère à café de vanille extrait
- Cuisson antiadhésive vaporisateur
- 2 cuillères à soupe du sucre
- 1 cuillère à café moulue cannelle
- Sucre en poudre, pour saupoudrage

## ÉTAPES :

1. Couper chaque tranche de pain dans tiers fabrication 12 pièces. Régler de côté.
2. Fouetter ensemble les œufs, le lait, l'érable sirop et vanille.
3. Préchauffé la température de la friteuse à air à 175° C
4. Tremper les bâtonnets de pain dans le mélange d'œufs et les disposer dans la friteuse à air préchauffée.
   Vaporiser les Français pain grillé des bâtons généreusement avec cuisine vaporisateur.
5. Sélectionnez la fonction FRITES, faites cuire les frites Faire griller les bâtonnets pendant 10 minutes à 175°C.
   Retournez les bâtons à mi-parcours cuisine.
6. Mélanger ensemble la du sucre et cannelle dans un bol. Régler de côté.
7. Manteau la Français pain grillé des bâtons dans la mélange de sucre à la cannelle une fois terminé cuisine.
8. Servez avec érable sirop et poussière avec de la poudre du sucre.