

Ariete



Steam **AirFryer** + Grill

Recipe Book





SNACKS E APERITIVI

- pag. 9** 1. Patatine fresche
- pag. 16** 2. Crocchette di patate
- pag. 23** 3. Involtino primavera croccante di pollo fritto
- pag. 30** 4. Crocchette di pollo
- pag. 37** 5. Chips di cavolo nero
- pag. 44** 6. Tofu fritto
- pag. 51** 7. Cordon bleu

ANTIPASTI

- pag. 58** 8. Gamberi alla paulista
- pag. 65** 9. Crostini di polenta
- pag. 72** 10. Spiedini di gamberi
- pag. 79** 11. Frittata di patate
- pag. 86** 12. Melanzane fritte
- pag. 93** 13. Zucca speziata

PRIMI E SECONDI PIATTI

- pag. 100** 14. Frittata di pasta e asparagi
- pag. 107** 15. Lasagne alla bolognese
- pag. 114** 16. Pasta alla sorrentina
- pag. 121** 17. Polpette vegetariane
- pag. 128** 18. Cosce di pollo BBQ
- pag. 135** 19. Costolette di agnello con salsa all'aglio
- pag. 142** 20. Salmone al pesto e pomodorini arrostiti
- pag. 149** 21. Pollo alla griglia con limone e timo
- pag. 156** 22. Pollo piccante
- pag. 163** 23. Filetto mignon alla paprika
- pag. 170** 24. Verdure al vapore miste
- pag. 177** 25. Pollo fritto
- pag. 184** 26. Anelli calamari fritti
- pag. 191** 27. Polpettone alla scamorza
- pag. 198** 28. Trancio di tonno
- pag. 205** 29. Pizza

DESSERT

- pag. 212** 30. Muffin alle mele
- pag. 219** 31. Cupcake al limone
- pag. 226** 32. Torta al cioccolato fondente dal cuore morbido
- pag. 233** 33. Biscotti al cioccolato
- pag. 240** 34. Biscotti al cocco





SNACKS AND APERITIFS

- page. 10 1. Fresh fries
- page. 17 2. Potato croquettes
- page. 24 3. Crispy fried chicken spring roll
- page. 31 4. Chicken nuggets
- page. 38 5. Black cabbage chips
- page. 45 6. Fried tofu
- page. 52 7. Cordon bleu

APPETIZERS

- page. 59 8. São Paulo-style shrimp
- page. 66 9. Polenta croutons
- page. 73 10. Shrimp skewers
- page. 80 11. Potato omelette
- page. 87 12. Fried eggplants
- page. 94 13. Spiced pumpkin

FIRST AND SECOND COURSES

- page. 101 14. Pasta and asparagus omelette
- page. 108 15. Lasagna bolognese
- page. 115 16. Pasta alla sorrentina
- page. 122 17. Vegetarian meatballs
- page. 129 18. BBQ chicken legs
- page. 136 19. Lamb chops with garlic sauce
- page. 143 20. Salmon with pesto and roasted tomatoes
- page. 150 21. Grilled chicken with lemon and thyme
- page. 157 22. Spicy chicken
- page. 164 23. Filet mignon with paprika
- page. 171 24. Mixed steamed vegetables
- page. 178 25. Fried chicken
- page. 185 26. Fried calamari rings
- page. 192 27. Meatloaf with scamorza
- page. 199 28. Tuna steak
- page. 206 29. Pizza

DESSERT

- page. 213 30. Apple muffin
- page. 220 31. Lemon cupcake
- page. 227 32. Dark chocolate cake with a soft heart
- page. 234 33. Chocolate cookies
- page. 241 34. Coconut cookies





SNACKS ET APÉRITIFS

- page. 11 1. Frites fraîches
- page. 18 2. Croquettes de pommes de terre
- page. 25 3. Rouleau de printemps croustillant au poulet frit
- page. 32 4. Nuggets de poulet
- page. 39 5. Chips de chou noir
- page. 46 6. Tofu frit
- page. 53 7. Cordon bleu

ENTRÉES

- page. 60 8. Crevettes à la pauliste
- page. 67 9. Croûtons de polenta
- page. 74 10. Brochettes de crevettes
- page. 81 11. Omelette aux pommes de terre
- page. 88 12. Aubergines frites
- page. 95 13. Citrouille épicée

PREMIER ET DEUXIÈME PLATS

- page. 102 14. Frittata de pâtes et asperges
- page. 109 15. Lasagnes à la bolognaise
- page. 116 16. Pâtes à la sorrentina
- page. 123 17. Boulettes végétariennes
- page. 130 18. Cuisses de poulet avec de la sauce barbecue
- page. 137 19. Côtelettes d'agneau avec sauce à l'ail
- page. 144 20. Saumon au pesto et tomates cerises rôties
- page. 151 21. Poulet grillé au citron et au thym
- page. 158 22. Poulet épicé
- page. 165 23. Filet mignon au paprika
- page. 172 24. Mélange de légumes vapeur
- page. 179 25. Poulet frit
- page. 186 26. Anneaux de calamars frits
- page. 193 27. Pain de viande à la scamorza
- page. 200 28. Tranche de thon
- page. 207 29. Pizza

DESSERTS

- page. 214 30. Muffins aux pommes
- page. 221 31. Cupcake au citron
- page. 228 32. Gâteau au chocolat noir au cœur coulant
- page. 235 33. Biscuits au chocolat
- page. 242 34. Biscuits à la noix de coco





SNACKS UND APERITIFS

- pag. 12** 1. Pommes Frites aus frischen Kartoffeln
- pag. 19** 2. Kartoffelkroketten
- pag. 26** 3. Knusprige Frühlingsrolle mit frittiertem Hähnchenfleisch
- pag. 33** 4. Hähnchenkroketten
- pag. 40** 5. Schwarzkohl-Chips
- pag. 47** 6. Frittierter Tofu
- pag. 54** 7. Cordon bleu

VORSPEISEN

- pag. 61** 8. Garnelen nach brasilianischer Art
- pag. 68** 9. Polenta-Croutons
- pag. 75** 10. Garnelenspieße
- pag. 82** 11. Kartoffelomelett
- pag. 89** 12. Frittierte Auberginen
- pag. 96** 13. Kürbis gewürzt

VOR- UND HAUPTGERICHTE

- pag. 103** 14. Nudel-Spargel-Omelett
- pag. 110** 15. Lasagne Bolognese
- pag. 117** 16. Pasta alla sorrentina
- pag. 124** 17. Vegetarische Frikadellen
- pag. 131** 18. BBQ-Hähnchenschenkel
- pag. 138** 19. Lammkoteletts mit Knoblauchsauce
- pag. 145** 20. Lachs mit Pesto und gerösteten Kirschtomaten
- pag. 152** 21. Gegrilltes Hähnchen mit Zitrone und Thymian
- pag. 159** 22. Hähnchen pikant
- pag. 166** 23. Filet Mignon mit Paprika
- pag. 173** 24. Gemischtes gedünstetes Gemüse
- pag. 180** 25. Hähnchen frittiert
- pag. 187** 26. Frittierte Tintenfischringe
- pag. 194** 27. Hackbraten mit Scamorza-Käse
- pag. 201** 28. Thunfischsteak
- pag. 208** 29. Pizza

DESSERTS

- pag. 215** 30. Apfel-Muffin
- pag. 222** 31. Zitronen-Cupcake
- pag. 229** 32. Zartbitterschokoladenkuchen mit weichem Kern
- pag. 236** 33. Schokoladenplätzchen
- pag. 243** 34. Kokosnussplätzchen





SNACKS Y APERITIVOS

- pág. 13 1. Patatas fritas frescas
- pág. 20 2. Croquetas de patata
- pág. 27 3. Rollito primavera crujiente de pollo frito
- pág. 34 4. Croquetas de pollo
- pág. 41 5. Chips de col negra rizada
- pág. 48 6. Tofu frito
- pág. 55 7. Cordon bleu

ENTRANTES

- pág. 62 8. Gambas a la paulista
- pág. 69 9. Crostini de polenta
- pág. 76 10. Brochetas de gambas
- pág. 83 11. Tortilla de patatas
- pág. 90 12. Berenjenas fritas
- pág. 97 13. Calabaza especiada

PRIMEROS Y SEGUNDOS PLATOS

- pág. 104 14. Tortilla de pasta y espárragos
- pág. 111 15. Lasagne alla bolognese
- pág. 118 16. Pasta a la sorrentina
- pág. 125 17. Albóndigas vegetarianas
- pág. 132 18. Muslos de pollo con salsa BBQ
- pág. 139 19. Chuletas de cordero con salsa de ajo
- pág. 146 20. Salmón al pesto y tomates cherry asados
- pág. 153 21. Pollo a la parrilla con limón y tomillo
- pág. 160 22. Pollo picante
- pág. 167 23. Filet mignon al pimentón
- pág. 174 24. Verduras mixtas al vapor
- pág. 181 25. Pollo frito
- pág. 188 26. Anillos de calamares fritos
- pág. 195 27. Rollo de carne con scamorza
- pág. 202 28. Filete de atún
- pág. 209 29. «Pizza»

POSTRES

- pág. 216 30. Muffins de manzana
- pág. 223 31. Cupcake de limón
- pág. 230 32. Tarta de chocolate negro con corazón tierno
- pág. 237 33. Galletas de chocolate
- pág. 244 34. Galletas de coco





أطباق أولى وثانية

- صفحة 105 14. عجة المكرونة والهلين
صفحة 112 15. لازانيا على طريقة بولونيا
صفحة 119 16. مكرونة على طريقة سورينتو
صفحة 126 17. كفتة نباتية
صفحة 133 18. أفخاذ دجاج باربيكو
صفحة 140 19. لحم أضلاع ضأن مع صلصة بالثوم
صفحة 147 20. سلمون بصلصة البيستو والطماطم
الكرزية المشوية
صفحة 154 21. دجاج مشوي بالليمون والزعر
صفحة 161 22. دجاج حار
صفحة 168 23. شريحة اللحم فيليه منيون بالبابريكا
صفحة 175 24. خضروات مشكلة على البخار
صفحة 182 25. دجاج مقلي
صفحة 189 26. حلقات سبيط مقليه
صفحة 196 27. رغيف لحم بجن سكامورزا
صفحة 203 28. شريحة تونة
صفحة 210 29. بيتزا

حلويات

- صفحة 217 30. مافن بالتفاح
صفحة 224 31. كعك مكّوب بالليمون
صفحة 231 32. تورته الشوكولاتة الداكنة بقلب طري
صفحة 238 33. بسكويت بالشوكولاتة
صفحة 245 34. بسكويت بجوز الهند

الوجبات الخفيفة والمقبلات

- صفحة 14 1. بطاطس طازجة
صفحة 21 2. كروكيت البطاطس
صفحة 28 3. سبرنج رول (لفات الربيع) مقرمشة
بالدجاج المقلي
صفحة 35 4. كروكيت الدجاج
صفحة 42 5. رقانق ملفوف أسود
صفحة 49 6. توفو مقلي
صفحة 56 7. كوردون بلو

المقبلات

- صفحة 63 8. جمبري على طريقة سان باولو البرازيلية
صفحة 70 9. خُبز محمص من عصيدة دقيق الذرة
صفحة 77 10. أسياخ جمبري
صفحة 84 11. عجة البطاطس
صفحة 91 12. بادنجان مقلي
صفحة 98 13. يقطين مُبهر





PRZEKĄSKI I PRYZYSTAWKI

- pag. 15** 1. Świeże frytki
- pag. 22** 2. Krokiety ziemniaczane
- pag. 29** 3. Chrupiąca sajgonka ze smażonego kurczaka
- pag. 36** 4. Nuggetsy z kurczaka
- pag. 43** 5. Chipsy z jarmużu
- pag. 50** 6. Smażone tofu
- pag. 57** 7. Cordon bleu

PRYZYSTAWKI

- pag. 64** 8. Krewetki z grilla
- pag. 71** 9. Grzanki z polenty
- pag. 78** 10. Szaszłyki z krewetek
- pag. 85** 11. Ziemniaczane omloty
- pag. 92** 12. Smażone bakłażany
- pag. 99** 13. Przyprawiona dynia

PIERWSZE I DRUGIE DANIA

- pag. 106** 14. Omlet z makaronu i szparagów
- pag. 113** 15. Lasagna po bolońsku
- pag. 120** 16. Pasta alla sorrentina
- pag. 127** 17. Wegetariańskie pulpeciki
- pag. 134** 18. Udka z kurczaka BBQ
- pag. 141** 19. Żeberka jagnięce z sosem czosnkowym
- pag. 148** 20. Łosoś z pesto i zapiekanymi pomidorami
- pag. 155** 21. Grillowany kurczak z cytryną i tymiankiem
- pag. 162** 22. Pikantny kurczak
- pag. 169** 23. Filet mignon z papryką
- pag. 176** 24. Zestaw warzyw na parze
- pag. 183** 25. Smażony kurczak
- pag. 190** 26. Smażone pierścienie z kałamarnicy
- pag. 197** 27. Pulpet z sera scamorza
- pag. 204** 28. Kawalek tuńczyka
- pag. 211** 29. Pizza

DESER

- pag. 218** 30. Muffin jabłkowy
- pag. 225** 31. Babeczki cytrynowe
- pag. 232** 32. Tort z gorzkiej czekolady z płynnym środkiem
- pag. 239** 33. Ciastka czekoladowe
- pag. 246** 34. Ciastka kokosowe



Steam AirFryer + Grill

Cottura con VAPORE a 100 gradi: la cottura a vapore permette di trattenere vitamine e sali minerali all'interno dei cibi, esaltandone consistenza e sapore.

Frittura ad aria + VAPORE: l'alternanza ciclica della frittura ad aria con la cottura a vapore rende i cibi croccanti all'esterno, morbidi e succosi all'interno, garantendo il mantenimento delle proprietà nutritive e del gusto degli alimenti.

Frittura ad ARIA: la circolazione dell'aria calda fino a 200 gradi all'interno del cestello garantisce una frittura croccante e dorata oltre a una cottura più veloce ed omogenea di carne, pesce, verdure, torte, lievitati e tante altre preparazioni da portare in tavola.

GRILL: grazie alla griglia e alla modalità "friggitrice" alla massima temperatura è possibile grigliare e rosolare carne pesce e verdure in modo uniforme

STEAM cooking at 100 degrees: steam cooking allows vitamins and minerals to be retained within foods, enhancing their texture and flavor.













Air fry + STEAM: the cyclic alternation of air frying with steam cooking makes food crispy on the outside and soft and juicy on the inside, ensuring that the food's nutritional properties and taste are maintained.

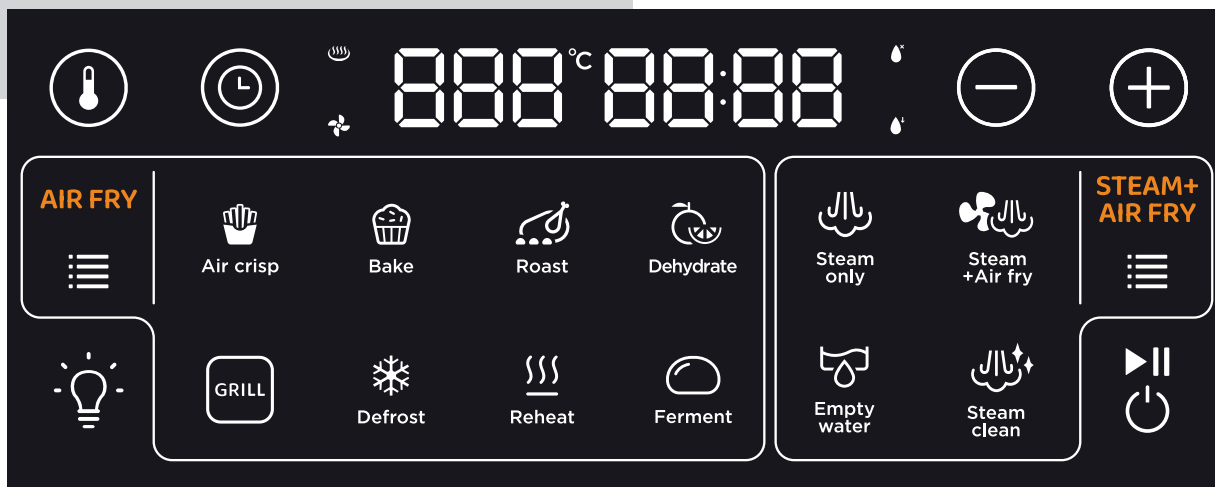
AIR fry: the circulation of hot air up to 200 degrees inside the basket ensures crispy, golden frying as well as faster and more even cooking of meat, fish, vegetables, cakes, yeast products and many other receipts to bring to the table.

GRILL: thanks to the grill and "fryer" mode at the highest temperature, you can grill and brown meat, fish and vegetables evenly.

TABELLA DEI PROGRAMMI PREIMPOSTATI

PRE-SET PROGRAMS TABLE

AIR FRY mode programs		Time		Temperature (°C)	
		Default	Interval	Default	Interval
 Air crisp	Crispy air frying	18 min	1-60 min	200	80-200
 Bake	Cakes/oven	16 min	1-60 min	170	80-200
 Roast	Roast	25 min	1-60 min	200	80-200
 Dehydrate	Dehydration	6 h	1-12 h	80	50-90
 GRILL	Grillmode	15 min	1-60 min	200	160 - 200
 Defrost	Defrost	10 min	1-60 min	80	60-120
 Reheat	Heating system	6 min	1-60 min	120	80-200
 Ferment	Fermentation	1 h	1-12 h	40	35-50
STEAM+AIR FRY mode programs		Time		Temperature (°C)	
		Default	Interval	Default	Interval
 Steam only	Steam-only cooking at 100°C	30min	1-60 min	100	-
 Steam +Air fry	Steam cooking+airfry	30min	1-60 min	180	140 - 200
 Empty water	Pumping water out of the circuit	5	-	-	-
 Steam clean	Cleaning the water with the circuit steam-only mode	30	Steam cleaning at 100°C for 20minutes. Drying at 100°C for 10 minutes.	100	-





1

PATATINE FRESCHE

INGREDIENTI:

- 1 kg di patate, tagliate a listarelle
- 2-3 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale qb



Air crisp



Preparazione: 10 min - Cottura: 20 min - Porzioni: 5-7



PREPARAZIONE

Sbucciare e tagliare le patate a listarelle sottili. Lavare e asciugare con un tovagliolo di carta. Mettete le patate in una ciotola e versateci sopra l'olio d'oliva e mescolate accuratamente.

Preriscaldare la friggitrice ad aria per 5 minuti a 200 gradi. Selezionare la funzione AIR CRISP, selezionare il tempo 20 minuti e premere il pulsante START/STOP.

Aprire il coperchio e posizionare le patate nel cestello per frittura ad aria.

Una volta chiuso il coperchio, inizierà la cottura e il timer inizierà il conto alla rovescia.

Agitare il cestello una volta ogni 10 minuti. Aggiungere sale a piacere prima di servire.

1. FRESH FRIES

INGREDIENTS:

- 1 kg potatoes, cut in strips
- 2-3 Tbsp olive oil
- Salt to taste

Preparation time: 10 min - Cooking time: 20 min - Serves: 5-7

PREPARATION

Peel and cut potatoes into thin strips. Wash and dry with a paper towel. Place potatoes in a bowl and pour olive oil over the potatoes and mix thoroughly.

Preheat the air fryer for 5 minutes at 200 degrees. Select AIR CRISP function, select time 20 minutes and press START/STOP button.

Open the cover and place potatoes into the air fry basket.

Once the cover is closed, cooking will begin and the timer will start counting down.

Shake the basket once every 10 minutes. Add salt to taste before serving.

1. FRITES FRAÎCHES

INGRÉDIENTS:

- 1 kg de pommes de terre, coupées en lanières
- 2-3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel selon votre goût

Préparation: 10 min - Cuisson: 20 min - Portions: 5-7

PRÉPARATION

Éplucher et couper les pommes de terre en fines lanières. Les laver et les sécher avec une serviette en papier. Mettre les pommes de terre dans un bol, ajouter l'huile d'olive et mélanger soigneusement.

Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés. Sélectionner la fonction AIR CRISP, sélectionner le temps de cuisson 20 minutes et appuyer sur le bouton START/STOP.

Ouvrir le couvercle et placer les pommes de terre dans le panier de la friteuse à air.

Une fois le couvercle fermé, la cuisson commencera et la minuterie commencera le compte à rebours.

Agiter le panier une fois toutes les 10 minutes. Saler selon votre goût avant de servir.



1. POMMES FRITES AUS FRISCHEN KARTOFFELN

ZUTATEN:

- 1 kg Kartoffeln, in Streifen geschnitten
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz nach Bedarf

Zubereitung: 10 min - Garzeit: 20 min - Portionen: 5-7

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Reinigen und mit Küchenkrepp abtrocknen.

Die Kartoffeln in eine Schüssel geben, das Olivenöl darüber gießen und gründlich vermischen.

Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen. Auf die Funktion AIR CRISP stellen, 20 Minuten Garzeit einstellen und die Taste START/STOPP drücken.

Deckel öffnen und die Kartoffeln in den Korb zum Heißluftfrittieren geben.

Sobald der Deckel geschlossen ist, beginnt der Garvorgang, und der Timer beginnt mit dem Herunterzählen.

Den Korb alle 10 Minuten schütteln. Vor dem Servieren mit Salz abschmecken.

1. PATATAS FRITAS FRESCAS

INGREDIENTES:

- 1 kg de patatas, cortadas en tiras
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación: 10 min - Cocción: 20 min - Porciones: 5-7

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las patatas en tiras finas. Lavar y secar con una servilleta de papel. Colocar las patatas en un bol, verter el aceite de oliva y mezclar bien.

Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados. Seleccionar la función AIR CRISP, seleccionar el tiempo de 20 minutos y pulsar el botón START/STOP.

Abrir la tapa y colocar las patatas en la cesta para freír al aire.

Una vez cerrada la tapa, comenzará la cocción y el temporizador iniciará la cuenta atrás.

Agitar la cesta cada 10 minutos. Salar al gusto antes de servir.

المكونات:

1 كجم من البطاطس المقطّعة على شكل شرائح

ملعقتا طعام - 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون

ملح حسب الرغبة

التحضير: 10 دقائق

الطهي: 20 دقيقة

كمية تكفي: 5-7

التحضير

تُقَشَّرُ البطاطس وتُقَطَّعُ على هيئة شرائح رقيقة. ثم تُغسَلُ وتُجَفَّفُ باستعمال مناديل ورقية. توضع البطاطس في وعاء ويُسكَبُ عليها زيت الزيتون، ويتم المزج بعناية.

تُسَخَّنُ القلاية الهوائية مسبقاً لمدة 5 دقائق على 200 درجة. اختر وظيفة القرمشة بالهواء «AIR CRISP»، واختر مدة 20 دقيقة، واضغط على زر تشغيل/إطفاء.

افتح الغطاء وضع البطاطس في السلة المخصصة للقلي بالهواء.

بمجرد غلق الغطاء، سيبدأ الطهي، وسيبدأ المؤقت في العد عكسياً.

يجب هز السلة مرة كل 10 دقائق. يُضَافُ الملح حسب الرغبة قبل التقديم.

1. ŚWIEŻE FRYTKI

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków pokrojonych w paski
- 2-3 łyżeczki oliwy z oliwek
- Sól do smaku

Przygotowanie: 10 min - Gotowanie: 20 min - Porcje: 5-7

PRZYGOTOWANIE

Obrać i pokroić ziemniaki na cienkie paski. Umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Umieścić ziemniaki w misce i połączyć oliwą z oliwek a następnie dokładnie wymieszać.

Podgrzać frytkownicę beztłuszczową przez 5 minut w temperaturze 200 stopni. Wybrać funkcję AIR CRISP, ustawić czas 20 minut i wcisnąć przycisk START/STOP.

Otworzyć pokrywkę i ustawić ziemniaki w koszyczku do smażenia beztłuszczowego.

Po zamknięciu pokrywki rozpocznie się smażenie i timer zacznie odliczać czas.

Wstrząsnąć koszyczkiem co 10 minut. Posolić przed podaniem.



CROCCHETTE DI PATATE

INGREDIENTI:

- Patate 500g
- Uovo 1
- Aglio 1
- Parmigiano 50g
- Mozzarella 1
- Pangrattato q.b.
- Prezzemolo 1 ciuffo
- Farina q.b.
- Olio spray q.b.
- Sale e pepe q.b.

Preparazione: 20 min - Cottura: 20 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Lessare le patate con la buccia in acqua leggermente salata fino a quando diventano morbide. Scolare le patate e pelarle, quindi schiacciarle con uno schiacciapatate all'interno di una ciotola. Quando le patate saranno tiepide e non più calde, aggiungere il tuorlo dell'uovo (tenendo da parte la chiara), il parmigiano grattugiato, il sale, il pepe e il prezzemolo e l'aglio tritati. Mescolare bene fino a ottenere un composto omogeneo. Tagliare la mozzarella a cubetti e tenerla da parte. Formare delle piccole crocchette con le mani, dandogli la forma affusolata, e inserire un pezzettino di mozzarella al suo interno facendo attenzione che il foro sia ben chiuso. Passare le crocchette prima nella farina, poi nella chiara dell'uovo sbattuta, infine nel pangrattato. Disporre le crocchette sulla griglia della friggitrice ad aria, assicurandosi di non sovrapporle. Spruzzare leggermente le crocchette con olio spray per friggitrice ad aria. Cuocere in friggitrice ad aria a 200°C per circa 20 minuti o finché diventano dorate e croccanti, girandole a metà cottura.

2. POTATO CROQUETTES

INGREDIENTS:

- 500 g potatoes
- 1 egg
- 1 garlic
- 50 g parmesan cheese
- 1 mozzarella
- Breadcrumbs to taste
- 1 spring parsley
- Flour to taste
- Oil spray to taste
- Salt and pepper to taste

Preparation time: 20 min - Cooking time: 20 min - Serves: 4

PREPARATION

Boil potatoes with their skins in lightly salted water until they become soft. Drain the potatoes and peel them, then mash them with a potato masher in a bowl. When the potatoes are warm and no longer hot, add the egg yolk (keeping the egg white aside), grated Parmesan cheese, salt, pepper and chopped parsley and garlic.

Mix well until a homogeneous mixture is obtained. Cut the mozzarella into cubes and keep it aside. Form small croquettes with your hands, giving them a tapered shape, and insert a small piece of mozzarella inside, making sure that the hole is well closed. First, dip the croquettes in flour, then in beaten egg whites, then in breadcrumbs.

Place the croquettes on the air fryer grill, making sure not to overlap them. Lightly spray the croquettes with air fryer spray oil. Cook them in an air fryer at 200°C for about 20 minutes or until they are golden and crispy, turning them halfway through cooking.

2. CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS:

- 500 g de pommes de terre
- 1 oeuf
- 1 ail
- 50 g de parmesan
- 1 mozzarella
- Chapelure selon votre goût
- 1 brin de persil
- Farine selon votre goût
- Huile en spray selon votre goût
- Sel et poivre selon votre goût

Préparation: 20 min - Cuisson: 20 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Faire cuire les pommes de terre avec la peau dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter les pommes de terre et les peler, puis les écraser avec un presse-purée dans un bol. Lorsque les pommes de terre seront tièdes et non plus chaudes, ajouter le jaune d'œuf (en réservant le blanc), le parmesan râpé, le sel, le poivre, le persil et l'ail hachés.

Bien mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène. Couper la mozzarella en dés et la mettre de côté. Former de petites croquettes avec les mains, en leur donnant une forme allongée, et insérer un morceau de mozzarella à l'intérieur en veillant à bien refermer l'ouverture. Passer les croquettes d'abord dans la farine, puis dans le blanc d'œuf battu et enfin dans la chapelure.

Disposer les croquettes sur la grille de la friteuse à air, en veillant à ne pas les superposer. Vaporiser légèrement les croquettes avec de l'huile en spray pour friteuse à air. Cuire dans la friteuse à air à 200°C pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées et croquantes, en les retournant à mi-cuisson.

2. KARTOFFELKROKETTEN

ZUTATEN:

- 500 g Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Parmesankäse
- 1 Mozzarella
- Paniermehl nach Belieben
- 1 Bündel Petersilie
- Mehl nach Bedarf
- Öl-Kochspray nach Bedarf
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung: 20 min - Garzeit: 20 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Schale in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Die Kartoffeln abgießen und schälen, dann in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Wenn die Kartoffeln warm und nicht mehr heiß sind, das Eigelb (das Eiweiß beiseite stellen), den geriebenen Parmesankäse, Salz, Pfeffer und die gehackte Petersilie und den gehackten Knoblauch hinzufügen.

Gut mischen, bis eine homogene Mischung entstanden ist. Den Mozzarella in Würfel schneiden und beiseite stellen. Mit den Händen kleine, längliche Kroketten formen und ein kleines Stück Mozzarella hineinlegen, dabei darauf achten, dass die Krokette gut verschlossen ist. Die Kroketten zuerst in Mehl, dann in Eischnee und anschließend in Paniermehl tauchen.

Die Kroketten auf den Grillrost der Heißluftfritteuse legen und darauf achten, dass sie nicht übereinander liegen. Die Kroketten leicht mit Öl-Kochspray für Heißluftfritteusen einsprühen. In der Heißluftfritteuse bei 200 °C etwa 20 Minuten lang goldgelb und knusprig backen, nach der Hälfte der Garzeit wenden.

2. CROQUETAS DE PATATAS

INGREDIENTES:

- 500 g de patatas
- 1 huevo
- 1 ajo
- 50 g de parmesano
- 1 mozzarella
- Pan rallado al gusto
- 1 ramita de perejil
- Harina al gusto
- Aceite spray al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación: 20 min - Cocción: 20 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Hervir las patatas con la cáscara en agua ligeramente salada hasta que estén blandas. Escurrir las patatas y pelarlas, luego aplastarlas con un pasapurés en un bol. Cuando las patatas ya no estén calientes sino tibias, añadir la yema del huevo (reservando la clara), el parmesano rallado, la sal, la pimienta y el perejil y el ajo picados.

Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea. Cortar la mozzarella en cubos y guardarlos. Formar pequeñas croquetas con las manos, dándoles forma alargada, e insertar un trocito de mozzarella en su interior, asegurándose de que el agujero esté bien cerrado. Pasar las croquetas primero por la harina, luego por la clara del huevo batida y, por último, por el pan rallado.

Colocar las croquetas en la rejilla de la freidora de aire, asegurándose de no apilarlas. Rociar ligeramente las croquetas con aceite en spray para freidora de aire. Cocinar en la freidora de aire a 200°C durante unos 20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes, girándolas a mitad de cocción.

كروكيت البطاطس

المكونات:

500 جم بطاطس

بيضة واحدة

فص ثوم

50 جم جبن بارميزان

مقدار جبن موتزاريلا

بقسماط بكمية كافية

حزمة من البقدونس

دقيق بكمية كافية

رذاذ زيت بكمية كافية

ملح وفلفل حسب الرغبة

التحضير: 20 دقيقة

الطهي: 20 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

اسلق البطاطس بقشرتها في ماء يحتوي على مقدار قليل من الملح حتى تصبح طرية. قم بتصفية البطاطس وتقسيرها، ثم ضعها في وعاء عميق اهرسها باستعمال هرّاسة بطاطس. عندما تفقد البطاطس سخونتها وتصبح فاترة، أضف صفار البيض (احتفظ بالبيضا جانبيًا) وجبن البارميزان المبشور والملح والفلفل، والبقدونس والثوم المفرومين.

امزج جيدًا حتى الحصول على مزيج متجانس. اقطع جبن الموتزاريلا إلى مكعبات واحتفظ بها. قم بتشكيل المزيج المحتوي على البطاطس على شكل قطع كروكيت صغيرة يدويًا بها تجويف، وضع قطعة صغيرة من جبن الموتزاريلا داخل الكرة مع الحرص على غلق الفتحة جيدًا. مرر قطع الكروكيت في الدقيق أولاً، ثم في بياض البيض المخفوق، وفي النهاية مرر في البقسماط. رتب قطع الكروكيت في شواية القلاية الهوائية مع الحرص على عدم وضع قطع الكروكيت فوق بعضها. رشّ بخاخ الزيت قليلاً على قطع الكروكيت من أجل القلي بالهواء. قم بالقلي بالهواء عند 200° مئوية لمدة 20 دقيقة تقريبًا أو حتى تصبح الكرات ذهبية ومقرمشة، مع الحرص على التقليب في منتصف مدة الطهي.

2. KROKIETY ZIEMNIACZANE

SKŁADNIKI:

- 500 g ziemniaków
- 1 jajko
- 1 czosnek
- 50 g parmezanu
- 1 mozzarella
- Bułka tarta według uznania
- 1 gałązka pietruszki
- Mąka według uznania
- Olej w sprayu według uznania
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie: 20 min - Gotowanie: 20 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Ugotować ziemniaki ze skórką w lekko osolonej wodzie aż będą miękkie. Odcedzić ziemniaki i obrać. Następnie rozgnieść w miseczce. Kiedy ziemniaki będą chłodne dodać żółtko (pozostawiając białko), starty parmezan, sól, pieprz, posiekaną pietruszkę i czosnek.

Dobrze wymieszać składniki do uzyskania gładkiej masy. Pokroić mozzarellę w kostkę i odłożyć na bok. Uformować małe krokietki rękami, nadając im wydłużony kształt, a następnie włożyć kawałek mozzarelli do środka, dbając o to, aby otwór był dobrze zamknięty. Przełożyć krokietki najpierw w mąkę, potem w ubite białko jaja, a na końcu w bułkę tartą.

Ułożyć krokietki na ruszcie frytkownicy beztłuszczowej tak, aby nie leżały na sobie. Lekko spryskać krokietki olejem w sprayu do frytkownicy beztłuszczowej. Smażyć we frytkownicy beztłuszczowej w temperaturze 200°C przez około 20 minut lub aż staną się złociste i chrupiące, obracając je w połowie smażenia.



Air crisp

INVOLTINO PRIMAVERA CROCCANTE DI POLLO FRITTO

INGREDIENTI:

- 2 pezzi di filetti di petto di pollo
- 3 cucchiaini di salsa di peperoncino dolce
- 1 pezzo di peperone rosso
- Involucri per involtini primavera da 20 pezzi
- 2 cucchiaini di olio
- 1 pezzo di peperoncino rosso
- 10 grammi di radici di zenzero
- 2 spicchi d'aglio
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaino di mix di spezie orientali
- 5 pezzi di cipolline
- 20 grammi di germogli di soia
- 1 pezzo di carota, piccola

Preparazione: 25 min - Cottura: 20 min - Porzioni: 6



PREPARAZIONE

Lavare i cipollotti, la carota e il peperone rosso e affettarli finemente. Sbucciate gli spicchi d'aglio e affettateli insieme al peperoncino e alla radice di zenzero.

Tagliate i petti di pollo a pezzetti molto piccoli.

Preriscaldare la friggitrice ad aria per 5 minuti a 200 gradi. Selezionare la funzione AIR CRISP, impostare 10 minuti e premere il pulsante START/STOP. Disporre i pezzi di pollo all'interno del cestello e iniziare a cuocere finché non diventano croccanti.

Dopo 5 minuti aggiungere le verdure a fettine, le spezie tritate e la salsa di soia e farle cuocere brevemente insieme al pollo. Quindi aggiungere i germogli di soia.

Al termine del tempo di cottura, posizionare gli involucri degli involtini primavera su un tagliere.

Versare un po' di ripieno e piegare gli involtini primavera, aggiungere un cucchiaino di olio. Selezionare AIR CRISP e impostare il tempo di temperatura su 10 minuti.

Servire gli involtini primavera con la salsa di peperoncino dolce.

3. CRISPY FRIED CHICKEN SPRING ROLL

INGREDIENTS:

- 2 pieces chicken breast fillets
- 3 tablespoons sweet chili sauce
- 1 piece red bell pepper
- 20 pieces spring roll wrappers
- 2 tablespoons oil
- 1 piece red chili pepper
- 10 grams ginger roots
- 2 garlic cloves
- 3 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon oriental spice mix
- 5 pieces spring onions
- 20 grams bean sprouts
- 1 piece carrot, small

Preparation time: 25 min - Cooking time: 20 min - Serves: 6

PREPARATION

Wash the spring onions, carrot and red bell pepper and slice them finely. Peel the garlic cloves and slice them together with the chili pepper and the ginger root.

Cut the chicken breasts into very small pieces. Preheat the air fryer for 5 minutes at 200 degrees. Select AIR CRISP function, set 10 minutes and press START/STOP button. Place the chicken pieces inside the basket, start to cook until they become crispy.

After 5 minutes add the sliced vegetables, chopped spices and soy sauce and briefly cook them together with the chicken. Then add bean sprouts. After cooking time is finished, place the spring roll wrappers on a cutting board.

Spoon on some filling and fold the spring rolls, add one spoon oil. Select AIR CRISP and set temperature time 10 minutes. Serve the spring rolls with the sweet chili sauce.

3. ROULEAU DE PRINTEMPS CROUSTILLANT AU POULET FRIT

INGRÉDIENTS:

- 2 filets de blanc de poulet
- 3 cuillères à soupe de sauce chili douce
- 1 poivron rouge
- 20 feuilles pour rouleaux de printemps
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 piment rouge
- 10 grammes de racines de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de mélange d'épices orientales
- 5 petits oignons
- 20 grammes de germes de soja
- 1 petite carotte

Préparation: 25 min - Cuisson: 20 min - Portions: 6

PRÉPARATION

Laver les oignons nouveaux, la carotte et le poivron rouge et les couper finement. Éplucher les gousses d'ail et les couper avec le piment et la racine de gingembre.

Couper les blancs de poulet en très petits morceaux. Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés. Sélectionner la fonction AIR CRISP, régler sur 10 minutes et appuyer sur le bouton START/STOP. Disposer les morceaux de poulet à l'intérieur du panier et commencer à cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants.

Après 5 minutes, ajouter les légumes coupés, les épices hachées et la sauce soja et les cuire brièvement avec le poulet. Ajouter ensuite les germes de soja. À la fin du temps de cuisson, placer les feuilles pour les rouleaux de printemps sur une planche à découper.

Verser un peu de farce et plier les rouleaux de printemps, ajouter une cuillère à soupe d'huile.

Sélectionner AIR CRISP et régler le temps de cuisson sur 10 minutes.

Servir les rouleaux de printemps avec la sauce chili douce.



3. KNUSPRIGE FRÜHLINGSROLLE MIT FRITTIERTEM HÄHNCHENFLEISCH

ZUTATEN:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 3 EL süße ChilisaUCE
- 1 rote Paprikaschote
- Frühlingsrollenhüllen 20 Stück-Packung
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote
- 10 g Ingwerwurzel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL orientalische Gewürzmischung
- 5 Frühlingszwiebeln
- 20 Gramm Sojabohnensprossen
- 1 kleine Möhre

Zubereitung: 25 min - Garzeit: 20 min - Portionen: 6

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln, Möhre und rote Paprikaschote waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit der Chilischote und der Ingwerwurzel zerkleinern.

Die Hühnerbrustfilets in sehr kleine Stücke schneiden. Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen. Auf die Funktion AIR CRISP stellen, 10 Minuten Garzeit einstellen und die Taste START/STOPP drücken. Die Hähnchenfleischstücke in den Korb legen und knusprig braten.

Nach 5 Minuten das in Scheiben geschnittene Gemüse, die gehackten Gewürze und die Sojasauce hinzufügen und kurz mit dem Hähnchen garen. Dann die Sojasprossen hinzufügen. Am Ende der Garzeit die Frühlingsrollenhüllen auf ein Schneidebrett legen.

Etwas Füllung hineingeben und die Frühlingsrollen falten, einen Löffel Öl hinzufügen. Auf AIR CRISP stellen und die Garzeit auf 10 Minuten einstellen. Die Frühlingsrollen mit der süßen ChilisaUCE servieren.

3. ROLLITO PRIMAVERA CRUJIENTE DE POLLO FRITO

INGREDIENTES:

- 2 filetes de pechuga de pollo
- 3 cucharadas de salsa de pimiento dulce
- 1 trozo de pimiento rojo
- Envolturas para rollitos de primavera de 20 unidades
- 2 cucharadas de aceite
- 1 trozo de guindilla roja
- 10 gramos de raíz de jengibre
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de mezcla de especias orientales
- 5 trozos de cebolletas
- 20 gramos de brotes de soja
- 1 trozo de zanahoria, pequeña

Preparación: 25 min - Cocción: 20 min - Porciones: 6

PREPARACIÓN

Lavar las cebolletas, la zanahoria y el pimiento rojo y cortarlos finamente. Pelar los dientes de ajo y cortarlos junto con la guindilla y la raíz de jengibre.

Cortar las pechugas de pollo en trozos muy pequeños. Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados. Seleccionar la función AIR CRISP, configurar 10 minutos y pulsar el botón START/STOP. Colocar los trozos de pollo dentro de la cesta y cocinar hasta que estén crujientes.

Al cabo de 5 minutos, añadir las verduras en rodajas, las especias picadas y la salsa de soja y cocinar brevemente junto con el pollo. A continuación añadir los brotes de soja. Al final del tiempo de cocción, colocar los envoltorios de los rollitos de primavera sobre una tabla de cortar.

Verter un poco de relleno y doblar los rollitos de primavera, añadir una cucharada de aceite de oliva. Seleccionar AIR CRISP y configurar el tiempo de cocción en 10 minutos.

Servir los rollitos de primavera con la salsa de pimiento dulce.

سبرنج رول (لفات الربيع) مقرمشة بالدجاج المقلي
المكونات:

قطعتان من شرائح صدور الدجاج

3 ملاعق طعام من صلصة الفلفل الحار الحلو

ثمرة من الفلفل الحلو الأحمر

عبوة سبرنج رول (لفات الربيع) تحتوي على 20 قطعة

ملعقتا طعام من الزيت

ثمرة من الفلفل الحار الأحمر

10 جرامات من جذور الزنجبيل

فصان من الثوم

3 ملاعق طعام من صلصة الصويا

ملعقة طعام من مزيج البهارات الشرقية

5 قطع بصل أخضر

20 جرام من فول الصويا النابت

ثمرة جزر صغيرة الحجم

التحضير: 25 دقيقة

الطهي: 20 دقيقة

كمية تكفي: 6

التحضير

اغسل البصل والجزر والفلفل الحلو الأحمر وقم بتقطيعهم تقطيع ناعم. قشّر فصوص الثوم وقطّعهم مع الفلفل الحار وجذر الزنجبيل.

قطّع صدور الدجاج إلى قطع صغيرة جدًا. تُسَخَّن القلاية الهوائية

مسبقًا لمدة 5 دقائق على 200 درجة. اختر وظيفة القرمشة

بالهواء «AIR CRISP»، واضبط المدة على 10 دقائق، واضغط

على زر تشغيل/إطفاء. ضع قطع الدجاج داخل السلة، وابدأ الطهي

حتى تصبه قطع الدجاج مقرمشة.

بعد 5 دقائق أضف الخضروات والبهارات المفرومة وصلصة

الصويا، واتركهم ليتم طهيهم لفترة قصيرة مع الدجاج. ثم أضف

فول الصويا النابت. في نهاية مدة الطهي شرائح لفات الربيع على لوح تقطيع.

ضع القليل من الحشو، وقم بطي لفات الربيع، وأضف ملعقة طعام

من الزيت. اختر وظيفة القرمشة بالهواء «AIR CRISP»، واضبط المدة على 10 دقائق.

قدّم لفات الربيع مع صلصة الفلفل الحار الحلو.

3. CHRUPIĄCA SAJGONKA ZE SMAŻONEGO KURCZAKA

SKŁADNIKI:

- 2 kawałki filetów z piersi kurczaka
- 3 łyżki sosu z łagodnej papryki
- 1 kawałek czerwonej papryki
- Opakowanie na 20 sztuk sajgonek
- 2 łyżki oleju
- 1 kawałek czerwonej ostrej papryki
- 10 gramów korzeni imbiru
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka mieszanki przypraw orientalnych
- 5 sztuk cebulek
- 20 gramów kiełków soi
- 1 mała marchewka

Przygotowanie: 25 min - Gotowanie: 20 min - Porcje: 6

PRZYGOTOWANIE

Umyć cebulki, marchewkę i czerwoną paprykę, a następnie pokroić je w cienkie plastry. Obrać ząbki czosnku i pokroić je razem z papryczką i korzeniem imbiru.

Pokroić piersi kurczaka na bardzo małe kawałki. Podgrzać frytkownicę beztłuszczową przez 5 minut w temperaturze 200 stopni. Wybrać funkcję AIR CRISP, ustawić czas 10 minut i wcisnąć przycisk START/STOP. Ułożyć kawałki kurczaka w koszyku i zacząć smażyć, aż będą chrupiące.

Po 5 minutach dodać pokrojone warzywa, posiekane przyprawy i sos sojowy, a następnie krótko smażyć razem z kurczakiem. Następnie dodać kiełki soi. Po zakończeniu czasu smażenia umieścić opakowania na sajgonki na desce do krojenia.

Nałożyć trochę nadzienia i złożyć sajgonki, dodając łyżkę oleju. Wybrać opcję AIR CRISP i ustawić czas na 10 minut.

Podawać sajgonki z sosem z łagodnej papryczki.



CROCCHETTE DI POLLO

INGREDIENTI:

- 2 fette di pane bianco raffermo, a pezzetti
- 1 cucchiaio di paprika in polvere (piccante).
- 250 g di filetto di pollo, a pezzi
- 1 tuorlo d'uovo + 2 albumi
- 1 spicchio d'aglio, schiacciato
- 2 cucchiari di pesto rosso
- Pepe appena macinato

Preparazione: 20 min - Cottura: 10 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Macinare il pane con la paprika in polvere nel robot da cucina fino ad ottenere un composto friabile e unirlo con l'olio d'oliva. Trasferisci questo composto in una ciotola. 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. Preriscaldare la friggitrice ad aria per 5 minuti a 200 gradi. Sbattere gli albumi in una ciotola. Con il composto di pollo formate 10 palline e pressatele in pepite ovali. Ricoprite le crocchette prima con l'albume e poi con il pangrattato. Le crocchette devono essere ricoperte di briciole dappertutto. Selezionare la funzione AIR CRISP, impostare il timer a 10 minuti e premere il pulsante START/STOP. Mettere le crocchette nel cestello e friggerle fino a doratura. Delizioso accompagnato da patatine fritte e insalata fresca.

4. CHICKEN NUGGETS

INGREDIENTS:

- 2 slices stale white bread, in pieces
- 1 tablespoon (spicy) paprika powder
- 250 g chicken fillet, in pieces
- 1 egg yolk + 2 egg whites
- 1 clove garlic, crushed
- 2 tablespoons red pesto
- Freshly ground pepper

Preparation time: 20 min - Cooking time: 10 min - Serves: 4

PREPARATION

Grind the bread with the paprika powder in the food processor until you have a crumbly mixture and mix in the olive oil. Transfer this mixture to a bowl. Then purée the chicken fillet in the food processor and mix with the egg yolk, garlic, pesto, and parsley. Add 1/2 teaspoon salt and pepper to taste.

Preheat the air fryer for 5 minutes at 200 degrees. Whisk the egg whites in a bowl. Shape the chicken mixture into 10 balls and press them into oval nuggets. Coat the nuggets first with egg white and then with breadcrumbs. The nuggets must be coated with crumbs all over.

Select AIR CRISP function, set 10 minutes timer and press START/STOP button.

Place the nuggets in the basket and fry until golden brown. Delicious with French fries and a fresh salad.

4. CROQUETTES DE POULET

INGRÉDIENTS:

- 2 tranches de pain blanc rassis, en morceaux
- 1 c. à soupe de paprika en poudre (piquant)
- 250 g de filet de poulet, en morceaux
- 1 jaune d'œuf + 2 blancs
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 2 c. à soupe de pesto rouge
- Poivre fraîchement moulu

Préparation: 20 min - Cuisson: 10 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Moudre le pain avec le paprika en poudre dans le robot culinaire jusqu'à obtenir une consistance granuleuse, puis incorporer l'huile d'olive. Transférer ce mélange dans un bol. Ensuite, mixer le filet de poulet dans le robot culinaire et le mélanger avec le jaune d'œuf, l'ail, le pesto et le persil. Ajouter 1/2 c. à café de sel et de poivre selon le goût.

Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés. Battre les blancs d'œufs dans un bol. Avec le mélange de poulet, former 10 boules et les presser en pépites ovales. Recouvrir les croquettes d'abord avec le blanc d'œuf, puis avec la chapelure. Les croquettes doivent être recouvertes de miettes partout.

Sélectionner la fonction AIR CRISP, régler la minuterie sur 10 minutes et appuyer sur le bouton START/STOP.

Placer les croquettes dans le panier et les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Délicieux accompagné de frites et d'une salade fraîche.

4. HÄHNCHENKROKETTEN

ZUTATEN:

- 2 Scheiben altbackenes Weißbrot, in kleine Stücke geschnitten
- 1 EL Paprikagewürz (scharf)
- 250 g Hühnerbrustfilet, in Stücken
- 1 Eigelb + 2 Eiweiß
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 EL rotes Pesto
- Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung: 20 min - Garzeit: 10 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Das Brot mit dem Paprikapulver in der Küchenmaschine mahlen, bis es krümelig ist, und mit dem Olivenöl vermischen. Diese Mischung in eine Schüssel geben. Dann das Hähnchenfilet in der Küchenmaschine pürieren und mit Eigelb, Knoblauch, Pesto und Petersilie vermischen. Mit 1/2 Teelöffel Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen. Das Eiweiß in einer Schüssel steifschlagen. Aus der Hühnerfleischmasse 10 Kugeln formen und diese zu ovalen Nuggets pressen. Die Kroketteen erst mit Eiweiß und dann mit Paniermehl bestreichen. Die Kroketteen müssen rundum bedeckt sein.

Auf die Funktion AIR CRISP stellen, 10 Minuten Garzeit einstellen und die Taste START/STOPP drücken. Die Kroketteen in den Korb legen und braten, bis sie goldbraun sind. Köstlich dazu Pommes frites und frischer Salat.

4. CROQUETAS DE POLLO

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan blanco duro, en trozos pequeños
- 1 cucharada de pimentón en polvo (picante)
- 250 g de filete de pollo, en trozos
- 1 yema de huevo + 2 claras
- 1 diente de ajo machacado
- 2 cucharadas de pesto rojo
- Pimienta recién molida

Preparación: 20 min - Cocción: 10 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Triturar el pan con el pimentón en polvo en el procesador de alimentos hasta obtener una mezcla quebradiza y unirlo con el aceite de oliva. Transferir esta mezcla a un bol. Luego triturar el pollo en el procesador de alimentos y mezclarlo con la yema de huevo, el ajo, el pesto y el perejil. Añadir 1/2 cucharaditas de sal y pimienta al gusto.

Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados. Batir las claras en un bol. Con la mezcla de pollo formar 10 bolas y prensarlas en pepitas ovaladas. Cubrir las croquetas primero con la clara de huevo y luego con el pan rallado. Las croquetas deben estar cubiertas de migas por todas partes.

Seleccionar la función AIR CRISP, configurar el temporizador en 10 minutos y pulsar el botón START/STOP.

Colocar las croquetas en la cesta y freirlas hasta que estén doradas. Delicioso acompañado por patatas fritas y ensalada fresca.

المكونات:

شريحتان من الخُبز الأبيض البانت المُقَطَّع قطع صغيرة

ملعقة طعام من مسحوق البابريكا (حارة)

250 جم من شرائح الدجاج المُقَطَّع إلى قطع

صفار بيضة واحدة + بياض بيضتين

فص ثوم مهروس

ملعقتا طعام من صلصة البيستو الأحمر

فلفل مطحون للتو

التحضير: 20 دقيقة

الطهي: 10 دقائق

كمية تكفي: 4

التحضير

اطحن الخُبز مع مسحوق البابريكا في محضر الطعام حتى

الحصول على مزيج قابل للتفتت، وامزج الخليط مع زيت

الزيتون. انقل المزيج المذكور في وعاء عميق. ثم امزج شرائح

الدجاج في محضر الطعام، واخلطه مع صفار البيض والثوم

وصلصة البيستو والبقدونس. أضف 2/1 ملعقة صغيرة من الملح

والفلفل حسب الرغبة.

تُسَخَّن القلاية الهوائية مسبقاً لمدة 5 دقائق على 200 درجة. اخفق

بياض البيض في وعاء عميق. استخدم المزيج لصنع 10 قطع

كروكيت صغيرة، ثم اكبس الكرات لعمل قطع بيضاوية. قم

بتغطية قطع الكروكيت بالبيضا أولاً، ثم بالبقسماط. يجب تغطية

قطع الكروكيت بالفتات من جميع الجهات.

اختر وظيفة القرمشة بالهواء «AIR CRISP»، واضبط المؤقت

على 10 دقائق، واضغط على زر تشغيل/إطفاء.

ضع قطع الكروكيت في السلة، وقم بالقلي حتى يصبح لون القطع

ذهيباً. احصل على وجبة لذيذة بإضافة البطاطس المقلية وسلطة طازجة.

4. NUGGETSY Z KURCZAKA

SKŁADNIKI:

- 2 kromki czerstwego białego chleba, pokrojone w kawałki
- 1 łyżka papryki w proszku (ostrej)
- 250 g filetu z kurczaka, pokrojonego w kawałki
- 1 żółtko + 2 białka
- 1 ząbek czosnku, zmiążdżony
- 2 łyżki czerwonego pesto
- Świeżo mielony pieprz

Przygotowanie: 20 min - Gotowanie: 10 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Zmieszać chleb z papryką w proszku w robocie kuchennym, aż powstanie krucha masa, a następnie połączyć z oliwą z oliwek. Przenieść tę masę do miski. Następnie zmiksować filet z kurczaka w robocie kuchennym i wymieszać z żółtkiem, czosnkiem, pesto i natką pietruszki. Dodać 1/2 łyżeczki soli i pieprz do smaku.

Podgrzać frytkownicę beztłuszczową przez 5 minut w temperaturze 200 stopni. Ubić białka w misce. Z masy z kurczaka uformować 10 kulek i spłaszczyć je w owalne nuggetsy. Obtoczyć kromki najpierw w białku, a następnie w bułce tartej. Kromki powinny być równomiernie pokryte okruszkami.

Wybrać funkcję AIR CRISP, ustawić czas 10 minut i wcisnąć przycisk START/STOP.

Umieścić kromki w koszyku i smażyć aż będą złociste. Pyszne podawane z frytkami i świeżą sałatą.



5



Air crisp

CHIPS DI CAVOLO NERO

INGREDIENTI:

- Cavolo nero 500g
- Aglio in polvere q.b.
- Paprika q.b.
- Olio di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione: 5 min - Cottura: 8 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Lavare accuratamente le foglie del cavolo nero e tamponarle molto bene per renderle asciutte. Questa fase è importante perché la presenza di acqua potrebbe renderle molli in cottura. Un volta asciutte togliere il gambo (lasciare solo quello morbido e sottile della parte finale della foglia).

Tagliare le foglie a pezzetti (grandi come chips di patate) e condirle con sale, pepe, aglio in polvere, paprika e una spruzzata spray di olio extravergine. Disporle accuratamente nel cestello senza ammucchiarle troppo. Se non entrano tutte ben separate ripetere il procedimento più volte.

Cuocere a 200° per 8 minuti scuotendo le foglie di tanto in tanto per far sì che l'aria calda arrivi ovunque ed ottenere un risultato croccante.

5. BLACK CABBAGE CHIPS

INGREDIENTS:

- 500 g black cabbage
- Garlic powder to taste
- Paprika to taste
- Oil spray to taste
- Salt to taste
- Pepper to taste

Preparation time: 5 min - Cooking time: 8 min - Serves: 4

PREPARATION

Thoroughly wash the leaves of the black cabbage and dry them well. This phase is important because the presence of water could make them soft when cooking. When dry, remove the stem (leaving only the soft, thin end of the leaf).

Cut the leaves into small pieces (the size of potato chips) and season with salt, pepper, garlic powder, paprika and a spray of extra virgin olive oil. Place them carefully in the basket without piling them. If they do not all fit well together, repeat the process several times.

Cook at 200° for 8 minutes, shaking the leaves from time to time so that the hot air gets everywhere and in order to get a crisp result.

5. CHIPS DE CHOU NOIR

INGRÉDIENTS:

- 500 g de chou noir
- Ail en poudre selon votre goût
- Paprika selon votre goût
- Huile d'olive selon votre goût
- Sel selon votre goût
- Poivre selon votre goût

Préparation: 5 min - Cuisson: 8 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Laver soigneusement les feuilles de chou noir et les tamponner très bien pour les sécher. Cette phase est importante car la présence d'eau pourrait les rendre molles lors de la cuisson. Une fois sèches, retirer la tige (ne laisser que la tige douce et mince de la partie finale de la feuille).

Couper les feuilles en morceaux (gros comme des chips de pommes de terre) et les assaisonner avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail, du paprika et une pulvérisation d'huile d'olive extra vierge. Les placer soigneusement dans le panier sans trop les empiler. Si elles n'entrent pas toutes bien séparées, répéter la procédure plusieurs fois.

Cuire à 200° pendant 8 minutes en secouant les feuilles de temps en temps pour permettre à l'air chaud de circuler uniformément et obtenir un résultat croustillant.

5. SCHWARZKOHL-CHIPS

ZUTATEN:

- 500g Schwarzkohl
- Knoblauchpulver nach Belieben
- Paprika nach Belieben
- Olivenöl nach Bedarf
- Salz nach Bedarf
- Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung: 5 min - Garzeit: 8 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Die Blätter des Scharzkohls gründlich waschen und gut abtupfen. Dieser Schritt ist wichtig, da sie durch das Vorhandensein von Wasser beim Kochen weich werden könnten. Nach dem Trocknen den Stiel entfernen (nur das weiche, dünne Ende des Blattes stehen lassen).

Blätter in kleine Stücke schneiden (in der Größe von Kartoffelchips) und mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Paprika und einem Spritzer nativem Olivenöl extra würzen. Sorgfältig in den Korb geben, ohne ihn zu überfüllen. Wenn sie nicht alle nebeneinander liegend hineinpassen, den Vorgang mehrmals wiederholen.

Bei 200° 8 Minuten backen, dabei die Blätter von Zeit zu Zeit schütteln, damit die heiße Luft überall hinkommt und das Ergebnis knusprig wird.

5. CHIPS DE COL NEGRA RIZADA

INGREDIENTES:

- 500 g de col negra rizada
- Ajo en polvo al gusto
- Pimentón al gusto
- Aceite de oliva al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación: 5 min - Cocción: 8 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Lavar bien las hojas de la col negra y secarlas cuidadosamente. Esta fase es importante porque la presencia de agua podría puede reblandecerlas durante la cocción. Una vez secas, retirar el tallo (dejar solo el tallo blando y delgado de la parte final de la hoja).

Cortar las hojas en trozos (grandes como chips de patata) y sazonarlas con sal, pimienta, ajo en polvo, pimentón y un rocío de spray de aceite de oliva extra virgen. Colocarlas cuidadosamente en la cesta sin apilarlas demasiado. Si no entran todas bien separadas, repetir el procedimiento varias veces.

Cocinar a 200° durante 8 minutos agitando las hojas de vez en cuando para que el aire caliente llegue a todas partes y se obtenga un resultado crujiente.

المكونات:

- 500 جم ملفوف أسود
- مسحوق ثوم بكمية كافية
- بابريكا بكمية كافية
- زيت زيتون بكمية كافية
- ملح حسب الرغبة
- فلفل حسب الرغبة
- التحضير: 5 دقائق
- الطهي: 8 دقائق
- كمية تكفي: 4
- التحضير

اغسل أوراق الملفوف الأسود بعناية، وجففها بالتربيت عليها بصورة جيدة جدًا. هذه المرحلة شديدة الأهمية لأن وجود الماء قد يجعل أوراق الملفوف طرية أثناء الطهي. بمجرد جفاف الملفوف الأسود انزع الساق (لا تترك إلى الجزء الطي والرفيع في الجزء الأخير من الورقة).

قم بتقطيع الأوراق إلى قطع (كبيرة مثل رقائق البطاطس)، وتبلها بالملح والفلفل ومسحوق الثوم والبابريكا، ورش عليها رذاذ زيت الزيتون البكر الممتاز. رتب الرقائق بعناية في السلة دون عمل أكوام كبيرة. إن لم تدخل جميع الأوراق وهي مفصولة جيدًا، فيجب تكرار العملية عدة مرات.

قم بالطهي على درجة حرارة 200° لمدة 8 دقائق، مع هزّ الأوراق من فترة لأخرى للحرص على وصول الهواء الساخن إلى جميع الأماكن، والحصول على نتيجة مقرمشة.

5. CZIPSY Z JARMUŻU

SKŁADNIKI:

- 500 g jarmużu
- Sproszkowany czosnek do smaku
- Papryka do smaku
- Oliwa z oliwek według uznania
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku

Przygotowanie: 5 min - Gotowanie: 8 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Dokładnie umyć liście jarmużu i dobrze je osuszyć, aby były suche. Ten krok jest ważny, ponieważ obecność wody może sprawić, że liście będą miękkie podczas gotowania. Gdy będą suche, usunąć łodygę (zostawić tylko miękką i cienką część na końcu liścia).

Pokroić liście na kawałki (wielkości chipsów ziemniaczanych) i przyprawić solą, pieprzem, czosnkiem w proszku, papryką oraz lekko spryskać oliwą z oliwek. Dokładnie ułożyć je w koszyku, nie nakładając zbyt mocno. Jeśli nie zmieszczą się wszystkie, powtórzyć proces kilka razy.

Smażyć w temperaturze 200° przez 8 minut, delikatnie potrząsając liśćmi od czasu do czasu, aby gorące powietrze dotarło wszędzie i uzyskać chrupiący efekt.



TOFU FRITTO

INGREDIENTI:

- Tofu 200g
- Salsa di soia 2 cucchiari
- Peperone rosso 1
- Paprika q.b.
- Pangrattato q.b.
- Salsa tzatziki q.b.

Preparazione: 25 min - Cottura: 10 min - Porzioni: 2



Air crisp



PREPARAZIONE

Asciugare il pezzo intero di tofu con la carta assorbente da tutti i lati e tagliarlo a dadini di circa 1cm, la dimensione perfetta per ottenere un risultato croccante. Mettere il tofu a dadini in una ciotola e aggiungere la salsa di soia, la paprika, la cipolla in polvere. Lasciar marinare per almeno 20 minuti coprendo la ciotola con pellicola.

Scolare il tofu dalla marinatura e girarlo nel pangrattato da ogni lato.

Riporre i cubetti di tofu ben separati nel cestello della friggitrice ad aria e cuocere per 10 minuti a 200°, girandoli a metà cottura. Una volta ben dorati, salare e servire con salse a piacere. Noi abbiamo scelto di accompagnarlo con delle strisce di peperoni rossi e un po' di tzatziki.

6. FRIED TOFU

INGREDIENTS:

- 200 g tofu
- 2 tbsp soy sauce
- 1 red bell pepper
- Paprika to taste
- Breadcrumbs to taste
- Tzatziki sauce to taste

Preparation time: 25 min - Cooking time: 10 min - Serves: 2

PREPARATION

Dry the whole piece of tofu with paper towels on all sides and cut it into cubes of about 1 cm, which is the perfect size for a crispy result. Place the diced tofu in a bowl and add the soy sauce, paprika and onion powder. Leave to marinate for at least 20 minutes, covering the bowl with foil.

Drain the tofu from the marinade and turn it into breadcrumbs on each side.

Place the well separated tofu cubes in the basket of the air fryer and cook them for 10 minutes at 200°, turning them halfway through cooking. Once well browned, salt and serve with sauces to taste. We chose to accompany it with some red bell pepper strips and some tzatziki sauce.

6. TOFU FRIT

INGRÉDIENTS:

- 200 g de tofu
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 poivron rouge
- Paprika selon votre goût
- Chapelure selon votre goût
- Sauce tzatziki selon votre goût

Préparation: 25 min - Cuisson: 10 min - Portions: 2

PRÉPARATION

Sécher le bloc de tofu avec du papier absorbant sur tous les côtés et le couper en dés d'environ 1 cm, la taille parfaite pour obtenir un résultat croustillant. Mettre le tofu en dés dans un bol et ajouter la sauce soja, le paprika, la poudre d'oignon. Laisser mariner pendant au moins 20 minutes en recouvrant le bol avec du film alimentaire.

Égoutter le tofu de la marinade et le rouler dans la chapelure de chaque côté.

Placer les dés de tofu bien séparés dans le panier de la friteuse à air et cuire pendant 10 minutes à 200°, en les retournant à mi-cuisson. Une fois bien dorés, saler et servir avec des sauces au goût. Nous avons choisi de l'accompagner de lanières de poivrons rouges et un peu de tzatziki.

6. FRITTIERTER TOFU

ZUTATEN:

- 200 g Tofu
- 2 EL Sojasauce
- 1 rote Paprikaschote
- Paprika nach Belieben
- Paniermehl nach Belieben
- Tzatziki-Sauce nach Belieben

Zubereitung: 25 min - Garzeit: 10 min - Portionen: 2

ZUBEREITUNG

Tofu von allen Seiten mit Küchenkrepp abtrocknen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden, die perfekte Größe für ein knuspriges Ergebnis. Den gewürfelten Tofu in eine Schüssel geben und Sojasauce, Paprikapulver und Zwiebelpulver hinzufügen. Mindestens 20 Minuten marinieren lassen, dabei die Schüssel mit Folie abdecken.

Marinade vom Tofu abtropfen lassen und auf beiden Seiten in Paniermehl wenden.

Die gut getrennten Tofuwürfel in den Korb der Heißluftfritteuse legen und 10 Minuten bei 200° garen, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden. Sobald sie gut gebräunt sind, salzen und mit Soßen nach Belieben servieren. Wir haben uns für rote Paprikaschoten-Streifen und etwas Tzatziki als Beilage entschieden.

6. TOFU FRITO

INGREDIENTES:

- 200 g de tofu
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 pimiento rojo
- Pimentón al gusto
- Pan rallado al gusto
- Salsa tzatziki al gusto

Preparación: 25 min - Cocción: 10 min - Porciones: 2

PREPARACIÓN

Secar la pieza entera de tofu con papel absorbente por todos los lados y cortarla en cubos de aproximadamente 1 cm, el tamaño perfecto para obtener un resultado crujiente. Poner el tofu en cubos en un bol y añadir la salsa de soja, el pimentón, la cebolla en polvo. Dejar marinar durante al menos 20 minutos cubriendo el bol con papel film.

Ecurrir el tofu de la marinada y rebozarlo en pan rallado por todos lados.

Colocar los cubos de tofu bien separados en la cesta de la freidora de aire y cocinarlos durante 10 minutos a 200°, girándolos a mitad de la cocción. Una vez bien dorados, salpimentar y servir con salsas al gusto. Nosotros elegimos acompañarlo con unas tiras de pimientos rojos y un poco de tzatziki.

المكونات:

200 جم من التوفو
ملعقتنا طعام من صلصة الصويا

1 ثمرة فلفل حلو

بابريكا بكمية كافية

بقسمات بكمية كافية

صلصة تراتزيكي بكمية كافية

التحضير: 25 دقيقة

الطهي: 10 دقائق

كمية تكفي: 2

التحضير

استخدم مناديل ورقية لتجفيف قطعة التوفو بالكامل من جميع الجوانب، ثم قطعها على شكل مكعبات صغيرة بحجم 1 سم تقريباً، لأن هذه هي الأبعاد المثالية للحصول على نتيجة مقرمشة. ضع مكعبات التوفو في وعاء عميق، وأضف صلصة الصويا والبابريكا ومسحوق البصل. واترك المكعبات لتتسرب المزيج لمدة 20 دقيقة على الأقل، مع تغطية الوعاء العميق بطبقة رقيقة رقيقة. قم بتصفية التوفو من بالتتبيل، وقم بتدوير هفي البقسماط من جميع الجوانب. ضع مكعبات التوفو مفصولة جيداً في سلة القلاية الهوائية، قم بالطهي لمدة 10 دقائق على درجة حرارة 200°، مع التقليب في منتصف مدة الطهي. بمجرد حصول المكعبات على لون ذهبي جميل، أضف الملح، وقدم المكعبات مع صلصات حسب الرغبة. اخترنا أن نضع مع هذا الطبق شرائح الفلفل الحلو الأحمر والقليل من صلصة تراتزيكي.

6. SMAŻONE TOFU

SKŁADNIKI:

- 200 g tofu
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- 1 czerwona papryka
- Papryka do smaku
- Bułka tarta według uznania
- Sos tzatziki według uznania

Przygotowanie: 25 min - Gotowanie: 10 min - Porcje: 2

PRZYGOTOWANIE

Osuszyć cały kawałek tofu papierowym ręcznikiem ze wszystkich stron i pokroić w kostkę o wymiarach około 1 cm, aby zapewnić chrupiący efekt. Włożyć pokrojone tofu do miski i dodać sos sojowy, paprykę oraz cebulę w proszku. Pozostawić do marynowania na co najmniej 20 minut, przykrywając miskę folią spożywczą.

Odsączyć tofu z marynaty i obtoczyć je w bułce tartej z każdej strony.

Umieścić kostki tofu dobrze oddzielone w koszyku frytkownicy beztłuszczowej i smażyć przez 10 minut w temperaturze 200°, obracając je w połowie czasu smażenia. Gdy będą dobrze zrumienione, posolić i podawać z sosami według uznania. My zdecydowaliśmy się podać je z paskami czerwonej papryki i odrobiną tzatziki.



7

CORDON BLEU

INGREDIENTI:

- Petto di pollo 8 fettine
- Prosciutto cotto 100g
- Fontina 100g
- Uova 2
- Pangrattato q.b.
- Farina q.b.

Preparazione: 15 min - Cottura: 15 min - Porzioni: 4



Air crisp



PREPARAZIONE

Predisporre tre ciotole pronte all'uso, una con la farina, una con le uova ben sbattute e il sale q.b., una con il pangrattato. Su un tagliere adagiare 4 fettine di pollo sulle quali posizionare una fetta di prosciutto cotto e una di formaggio. Successivamente sovrapporre la fetta di pollo così farcita chiudendola a metà che andrà a coprire il contenuto. Pressare bene con le dita per chiudere accuratamente il cordon bleu.

Una volta ben sigillato passare il cordon bleu prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato, da entrambi i lati. Spalmare i fagotti ottenuti con un cucchiaino di olio extravergine e posizionarli nel cestello della friggitrice ad aria impostata a 195° per 15 min.

7. CORDON BLEU

INGREDIENTS:

- 8 slices chicken breast
- 100 g cooked ham
- 100 g fontina
- 2 eggs
- Breadcrumbs to taste
- Flour to taste

Preparation time: 15 min - Cooking time: 15 min - Serves: 4

PREPARATION

Prepare three ready-to-use bowls, one with flour, one with well-beaten eggs and salt to taste, one with breadcrumbs. On a cutting board lay 4 slices of chicken, on top of which place a slice of cooked ham and a slice of cheese. Then overlap the chicken slice thus stuffed, closing it in half to cover the stuffing. Press the cordon bleu tightly with your fingers to close it.

Once the cordon bleu has been well sealed, roll it in the flour, then in the egg and finally in the breadcrumbs, on both sides. Spread the result obtained with a teaspoon of extra virgin olive oil and place them in the basket of the air fryer set at 195° for 15 min.

7. CORDON BLEU

INGRÉDIENTS:

- 8 tranches de blanc de poulet
- 100 g de jambon cuit
- 100 g de fontina
- 2 œufs
- Chapelure selon votre goût
- Farine selon votre goût

Préparation: 15 min - Cuisson: 15 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Préparer trois bols prêts à l'emploi, un avec de la farine, un avec des œufs bien battus et du sel qs, un avec de la chapelure. Sur une planche à découper, disposer 4 tranches de poulet sur lesquelles placer une tranche de jambon cuit et une de fromage. Ensuite, superposer la tranche de poulet farcie en la repliant en deux pour couvrir la garniture. Appuyer fermement avec les doigts pour bien fermer le cordon bleu.

Une fois bien scellé, passer le cordon bleu d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure, des deux côtés. Étaler sur les fagots obtenus une cuillère à café d'huile d'olive extra vierge et les placer dans le panier de la friteuse à air réglée à 195° pendant 15 minutes.

7. CORDON BLEU

ZUTATEN:

- 8 kleine Scheiben Hähnchenbrust
- 100 g Gekochter Schinken
- 100 g Fontina-Käse
- 2 Eier
- Paniermehl nach Belieben
- Mehl nach Bedarf

Zubereitung: 15 min - Garzeit: 15 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Drei Schüsseln vorbereiten: eine mit dem Mehl, eine mit den gut verquirlten Eiern und Salz nach Bedarf, eine mit Paniermehl. Auf ein Schneidebrett 4 Scheiben Hähnchenfleisch legen, mit einer Scheibe gekochten Schinken und einer Scheibe Käse belegen. Dann die so gefüllte Hähnchenscheibe zusammenklappen und in der Mitte schließen, um den Inhalt zu bedecken. Das Cordon bleu mit den Fingern sorgfältig andrücken.

Das gut verschlossene Cordon Bleu auf beiden Seiten zuerst in Mehl, dann in Ei und schließlich in Paniermehl wälzen. Die entstandenen Päckchen mit einem Teelöffel nativem Olivenöl extra bestreichen und 15 Minuten lang im Korb der auf 195° eingestellten Heißluftfritteuse garen.

7. CORDON BLEU

INGREDIENTES:

- 8 lonchas de pechuga de pollo
- 100 g de jamón cocido
- 100 g de fontina
- 2 huevos
- Pan rallado al gusto
- Harina al gusto

Preparación: 15 min - Cocción: 15 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Preparar tres cuencos listos para usar, uno con harina, uno con huevos bien batidos y sal al gusto, uno con pan rallado. En una tabla de cortar, colocar 4 lonchas de pollo y poner sobre ellas una loncha de jamón cocido y una de fontina. A continuación, sobreponer otra loncha de pechuga de pollo para cubrir el relleno. Presionar bien con los dedos para cerrar cuidadosamente el cordon bleu. Una vez bien sellado, pasar el cordon bleu primero por la harina, luego por el huevo y finalmente por el pan rallado, por ambos lados. Untarlos con una cucharadita de aceite de oliva extra virgen y colocarlos en la cesta de la freidora de aire configurada a 195° durante 15 min.

المكونات:

8 شرائح من صدر الدجاج

100 جم من لحم فخذ خنزير مطهو

100 جم من جبن فونتينا

بيضتان

بقسماط بكمية كافية

دقيق بكمية كافية

التحضير: 15 دقيقة

الطهي: 15 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

جَهِّز ثلاثة أوعية عميقة جاهزة للاستعمال، وضع في الأول الدقيق، وفي الثاني بيض مخفوق جيداً وملح حسب الرغبة، والثالث للبقسماط. ضع على لوح تقطيع 4 شرائح من الدجاج وضع عليهم شريحة من لحم فخذ الخنزير المطهو وشريحة جبن. لاحقاً لف شريحة الدجاج المحشوة بهذه الطريقة، وأغلقها من المنتصف لتغطية المحتويات. اكبس جيداً بالأصابع لغلق قطعة الكوردون بلو بعناية.

بمجرد إحكام غلق الكوردون بلو مررها من الجانبين أولاً في الدقيق، ثم في البيض، وفي النهاية في البقسماط. ادهن القطع التي تحصل عليها بملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز، وضعها في سلة القلاية الهوائية المضبوطة على 195° لمدة 15 دقيقة.

7. CORDON BLEU

SKŁADNIKI:

- 8 kawałków piersi z kurczaka
- 100 g prosciutto cotto (gotowana szynka)
- 100 g sera fontina
- 2 jajka
- Bułka tarta według uznania
- Mąka według uznania

Przygotowanie: 15 min - Gotowanie: 15 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Przygotować trzy miski: jedną z mąką, jedną z dobrze ubitymi jajkami i solą do smaku, oraz jedną z bułką tartą. Na desce położyć 4 plasterki kurczaka, na każdy z nich nałożyć plasterki szynki gotowanej i plasterki sera. Następnie nałożyć na to drugi plasterki kurczaka, składając go na pół, aby przykrył nadzienie. Dobrze przycisnąć palcami, aby dokładnie zamknąć cordon bleu. Gdy będzie dobrze uszczelniony, obtoczyć cordon bleu najpierw w mące, potem w jajku, a na końcu z obu stron w bułce tartej. Posmarować uzyskane paczuszki tłuszczką oliwy z oliwek i umieścić w koszyku frytkownicy na powietrze ustawionej na 195° na 15 minut.



Air crisp

GAMBERI ALLA PAULISTA

INGREDIENTI:

- 600 gr. di gamberi freschi e lavati di media taglia
- Succo di 1 limone
- 3 cucchiaini farina di frumento
- 2 spicchi d'aglio, schiacciati
- Sale q.b.

Preparazione: 10 min - Cottura: 20 min - Porzioni: 5-7



CONSIGLIO

Cospargere i gamberi con prezzemolo tritato prima di servire. Al posto dei gamberi freschi potete utilizzare anche quelli surgelati. Scongelare i gamberi prima di friggerli per ridurre i tempi di preparazione.

PREPARAZIONE

Togliere le teste e sbucciare i gamberetti. Condire i gamberetti con sale, succo di limone e aglio. Lasciate sgocciolare i gamberi in uno scolapasta. Stendere due strati di carta sulla griglia e spalmarvi sopra i gamberetti. Setacciare la farina, quindi ricoprire i gamberetti. I gamberi non devono essere umidi per evitare che si attacchino tra loro. Preriscaldare la friggitrice ad aria per 5 minuti a 200 gradi. Metti i gamberetti nella macchina, seleziona la funzione AIR CRISP, imposta il timer a 10 minuti e premi il pulsante START/STOP. Aspetta fino a quando sarà ben dorato. Scuotere di tanto in tanto il cestello per cuocere gli ingredienti in modo uniforme.



8. SÃO PAULO-STYLE SHRIMP



Air crisp

INGREDIENTS:

- 600 gr. fresh and washed mid-sized shrimps
- Juice of 1 lemon
- 3 Tbsp wheat flour
- 2 garlic cloves, crushed
- Salt to taste

Preparation time: 10 min - Cooking time: 20 min - Serves: 5-7

TIPS

Strew shrimp with chopped parsley before serving. Instead of fresh shrimps, you can also use frozen ones. Thaw shrimp before frying to shorten preparation time.

PREPARATION

Remove the heads and peel shrimp. Season shrimp with salt, lemon juice and garlic. Let shrimp drip-dry in a colander. Lay two layers of paper on gridiron and spread shrimp on it.

Sift the flour, then cover the shrimps with it. The shrimp should not be moist to prevent them from sticking to one another. Preheat the air fryer for 5 minutes at 200 degrees.

Put the shrimps inside the appliance, select AIR CRISP function, set 10 minutes timer and press START/STOP button. Wait until nicely golden brown. Shake the frying basket from time to time to cook the ingredients evenly.

8. CREVETTES À LA PAULISTA

INGRÉDIENTS:

- 600 g de crevettes fraîches et lavées de taille moyenne
- Le jus de 1 citron
- 3 c. à soupe de farine de blé
- 2 gousses d'ail, écrasées
- Sel selon votre goût

Préparation: 10 min - Cuisson: 20 min - Portions: 5-7

ASTUCE

Saupoudrer les crevettes de persil finement haché avant de servir. Au lieu des gambas fraîches, on peut également utiliser des crevettes surgelées. Décongeler les crevettes avant de les frire pour réduire le temps de préparation.

PRÉPARATION

Retirer les têtes et décortiquer les crevettes. Assaisonner les crevettes avec du sel, du jus de citron et de l'ail. Laisser s'égoutter les crevettes dans une passoire. Étendre deux couches de papier sur la grille et y étaler les crevettes.

Tamiser la farine, puis recouvrir les crevettes. Les crevettes ne doivent pas être humides pour éviter qu'elles ne collent ensemble. Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés.

Placer les crevettes dans l'appareil, sélectionner la fonction AIR CRISP, régler la minuterie sur 10 minutes et appuyer sur le bouton START/STOP. Attendre qu'elles soient bien dorées. Secouer le panier de temps en temps pour cuire les ingrédients uniformément.

8. GARNELEN NACH BRASILIANISCHER ART

ZUTATEN:

- 600 g frische, gewaschene mittelgroße Garnelen
- Saft von 1 Zitrone
- 3 EL Weizenmehl
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- Salz nach Bedarf

Zubereitung: 10 min - Garzeit: 20 min - Portionen: 5-7

TIPP

Die Garnelen vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen. Anstelle von frischen Garnelen können auch tiefgekühlte verwendet werden. Tiefgekühlte Garnelen vor dem Braten auftauen, um die Zubereitungszeit zu verkürzen.

ZUBEREITUNG

Die Köpfe entfernen und die Garnelen schälen. Die Garnelen mit Salz, Zitronensaft und Knoblauch würzen. Die Garnelen in einem Sieb abtropfen lassen. Zwei Lagen Backofenpapier auf den Grillrost legen und die Garnelen darauf verteilen.

Das Mehl sieben und die Garnelen damit bestäuben. Die Garnelen dürfen nicht feucht sein, um zu vermeiden, dass sie zusammenkleben. Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen. Garnelen in die Fritteuse geben, auf AIR CRISP stellen, 10 Minuten Garzeit einstellen und die Taste START/STOPP drücken. Warten, bis sie goldbraun sind. Den Korb ab und zu schütteln, um die Zutaten gleichmäßig zu garen.

8. CAMARONES A LA PAULISTA

INGREDIENTES:

- 600 g de camarones frescos y lavados de tamaño medio
- Zumo de 1 limón
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 2 dientes de ajo machacados
- Sal al gusto

Preparación: 10 min - Cocción: 20 min - Porciones: 5-7

CONSEJO

Espolvorear los camarones con perejil picado antes de servir. En lugar de camarones frescos, se pueden utilizar también camarones congelados. Descongelar los camarones antes de freirlos para reducir el tiempo de preparación.

PREPARACIÓN

Quitar las cabezas y pelar los camarones. Condimentar los camarones con sal, zumo de limón y ajo. Dejar gotear los camarones en un colador. Extender dos capas de papel sobre la rejilla y poner encima los camarones.

Tamizar la harina y luego cubrir los camarones. Los camarones no deben estar húmedos para evitar que se peguen entre sí. Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados.

Colocar los camarones en el aparato, seleccionar la función AIR CRISP, configurar el temporizador a 10 minutos y pulsar el botón START/STOP. Esperar hasta que todo esté bien dorado. Agitar la cesta de vez en cuando para cocinar los ingredientes de manera uniforme.

المكونات:

600 جم من الجمبري الطازج والمغسول متوسط الحجم

عصير ليمونة واحدة

3 ملاعق طعام من دقيق القمح

فصان من الثوم المهروس

ملح حسب الرغبة

التحضير: 10 دقائق

الطهي: 20 دقيقة

كمية تكفي: 5-7

نصيحة

يُرش البقدونس المفروم على الجمبري قبل التقديم. بدلاً من الجمبري الطازج يمكن استعمال الجمبري المُجمّد أيضاً. يجب فك تجميد الجمبري قبل القلي، لتقليل مدة التحضير.

التحضير

اقطع رؤوس الجمبري وانزع قشره. تَبَلّ الجمبري بالملح وعصير الليمون والثوم. يُتْرَك الجمبري في مصفاة لتتم تصفيته. يتم فرد طبقتين من الورق على الشواية، ويُوضع عليهم الجمبري.

يُعْرَب الدقيق، ثم يُغَطَّى الجمبري به. يجب ألا يكون الجمبري رطباً لتجنب التصاق الجمبري ببعضه. تُسَخَّن القلاية الهوائية مسبقاً لمدة 5 دقائق على 200 درجة.

ضع الجمبري في الجهاز، واختر وظيفة القرمشة بالهواء «AIR CRISP»، واضبط الموقت على 10 دقائق، واضغط على زر تشغيل/إطفاء. انتظر حتى يكتسب الجمبري لون ذهبي جميل. قم برجّ السلة من آن لآخر من أجل طهي المكونات بشكل متجانس.

8. KREWETKI Z GRILLA

SKŁADNIKI:

- 600 g świeżych, umytych krewetek średniej wielkości
- Sok z 1 cytryny
- 3 łyżki mąki pszennej
- 2 ząbki czosnku, rozgniecione
- Sól do smaku

Przygotowanie: 10 min - Gotowanie: 20 min - Porcje: 5-7

PORADA

Posypać krewetki posiekanym pietruszką przed podaniem. Zamiast świeżych krewetek można użyć również mrożonych. Przed smażeniem krewetki rozmrozić, aby skrócić czas przygotowania.

PRZYGOTOWANIE

Usunąć głowy i obrać krewetki. Doprawić krewetki solą, sokiem z cytryny i czosnkiem. Pozostawić krewetki w durszlaku do odcieknięcia. Rozłożyć dwa arkusze papieru na ruszcie i rozłożyć na nich krewetki.

Przesiać mąkę, a następnie obtoczyć krewetki w mące. Krewetki nie powinny być wilgotne, aby uniknąć sklejania się. Podgrzać frytkownicę beztłuszczową przez 5 minut w temperaturze 200 stopni. Włożyć krewetki do urządzenia, wybrać funkcję AIR CRISP, ustawić timer na 10 minut i nacisnąć przycisk START/STOP. Czekać, aż będą dobrze zrumienione. Potrząsnąć koszem, aby zapewnić równomierne smażenie produktów.



Air crisp

CROSTINI DI POLENTA

INGREDIENTI:

- Polenta già cotta 300g
- Olio di oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

Preparazione: 5 min - Cottura: 15 min - Porzioni: 4



CONSIGLIO

I crostini di polenta vanno serviti caldi con sopra dei condimenti. Se si tratta di formaggio fonderlo precedentemente in friggitrice ad aria direttamente sui crostini prima di toglierli dalla friggitrice per qualche minuto.

PREPARAZIONE

Preparare la polenta nel modo tradizionale (anche utilizzando polenta di tipo istantaneo). Versare la polenta in un contenitore rivestito da pellicola. Aspettare un giorno che si raffreddi e si solidifichi bene in frigorifero. In alternativa comprare un panetto di polenta già pronta. Preriscaldare la friggitrice a 200°. Tagliare a fettine sottili il panetto, più sottili saranno più verranno croccanti. Adagiare le fette nel cestello della friggitrice, meglio sopra un foglio di carta forno o una retina antiaderente adatta alla friggitrice ad aria. Spennellare la superficie di olio extravergine, o spruzzarlo con un vaporizzatore. Cuocere i crostini di polenta a 200° per 10-15 minuti finché non sarà croccante all'esterno.

9. POLENTA CROUTONS

INGREDIENTS:

- 300 g precooked polenta
- Oil spray to taste
- Salt and pepper to taste

Preparation time: 5 min - Cooking time: 15 min - Serves: 4

TIPS

Serve the polenta croutons hot with the toppings. If it is cheese, previously melt it in the air fryer directly on the croutons before removing them from the fryer for a few minutes.

PREPARATION

Prepare polenta in the traditional way (also using instant polenta). Pour the polenta into a foil-covered container. Leave it to cool and solidify well in the fridge for a day. Alternatively, buy a ready-made polenta loaf.

Preheat the fryer to 200°. Cut the loaf into thin slices, the thinner they are the crispier they will be.

Place the slices in the fryer basket, preferably on top of a baking paper or a non-stick grid suitable for air fryers. Brush the surface with extra virgin olive oil, or spray it with a steamer.

Cook the polenta croutons at 200° for 10-15 minutes until they are crispy on the outside.

9. CROÛTONS DE POLENTA

INGRÉDIENTS:

- 300 g de polenta déjà cuite
- Huile d'olive selon votre goût
Sel et poivre selon votre goût

Préparation: 5 min - Cuisson: 15 min - Portions: 4

ASTUCE

Les croûtons de polenta doivent être servis chauds, garnis de condiments. S'il s'agit de fromage, le faire fondre pendant quelques minutes dans la friteuse à air directement sur les croûtons avant de les retirer de la friteuse.

PRÉPARATION

Préparer la polenta de manière traditionnelle (même en utilisant de la polenta instantanée). Verser la polenta dans un récipient recouvert de film alimentaire. Attendre un jour qu'elle refroidisse et se solidifie bien au réfrigérateur. Alternativement, acheter un bloc de polenta prêt à l'emploi.

Préchauffer la friteuse à 200°. Couper le bloc en tranches fines ; plus elles seront fines, plus elles deviendront croustillantes.

Disposer les tranches dans le panier de la friteuse, de préférence sur une feuille de papier sulfurisé ou un tapis antiadhésif adapté à la friteuse à air. Badigeonner la surface d'huile d'olive extra vierge ou la vaporiser avec un spray.

Cuire les croûtons de polenta à 200° pendant 10-15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants à l'extérieur.

9. POLENTA-CROUTONS

ZUTATEN:

- 300 g vorgekochte Polenta
- Olivenöl nach Bedarf
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung: 50 min - Garzeit: 15 min - Portionen: 4

TIPP

Die Polenta-Croutons sollten heiß und mit Belag serviert werden. Wenn es sich um Käse handelt, diesen zuvor einige Minuten lang in der Heißluftfritteuse direkt auf den Croutons schmelzen.

ZUBEREITUNG

Polenta auf traditionelle Weise zubereiten (auch mit Instant-Polenta). Die Polenta in ein mit Folie ausgelegtes Gefäß geben. Abkühlen lassen und einen Tag lang im Kühlschrank gut fest werden lassen. Alternativ kann auch ein fertiges Polentapäckchen gekauft werden.

Die Fritteuse auf 200° vorheizen. Polenta in dünne Scheiben schneiden, je dünner sie sind, desto knuspriger werden sie.

Die Scheiben in den Frittierkorb legen, vorzugsweise auf ein Blatt Backpapier oder ein Antihafgitter, das für Heißluftfritteusen geeignet ist. Die Oberfläche mit nativem Olivenöl extra bestreichen oder mit Kochspray besprühen.

Die Polentacroutons bei 200° 10-15 Minuten lag backen, bis sie außen knusprig sind.

9. CROSTINI DE POLENTA

INGREDIENTES:

- 300 g de polenta ya cocida
- Aceite de oliva extra virgen al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación: 5 min - Cocción: 15 min - Porciones: 4

CONSEJO

Los crostini de polenta se sirven calientes con condimentos encima. Si se trata de queso, derretirlo durante unos minutos en la freidora de aire directamente sobre los crostini antes de retirarlos de la freidora.

PREPARACIÓN

Preparar la polenta de la manera tradicional (también utilizando polenta de tipo instantáneo). Verter la polenta en un recipiente recubierto con película. Esperar un día para que se enfríe y solidifique bien en el frigorífico. Como alternativa se puede comprar un bloque de polenta ya preparada.

Precalentar la freidora a 200°. Cortar el bloque en rodajas finas, cuanto más finas sean, más crujientes quedarán.

Colocar las rebanadas en la cesta de la freidora, mejor sobre una hoja de papel de horno o una malla antiadherente adecuada para la freidora de aire. Pincelar la superficie con aceite de oliva extra virgen, o rociarlo con un pulverizador.

Cocer los crostini de polenta a 200° durante 10-15 minutos hasta que estén crujientes por fuera.

المكونات:

300 جم من عصيدة دقيق الذرة مطهوه بالفعل

زيت زيتون بكمية كافية

ملح وفلفل حسب الرغبة

التحضير: 5 دقائق

الطهي: 15 دقيقة

كمية تكفي: 4

نصيحة

يجب تقديم الخُبز المحمص من عصيدة دقيق الذرة ساخناً على صلصات التتبيل. إن كان الخُبز المحمص سيُقدَّم مع جبن فيجب إذابة الجبن مسبقاً في القلاية الهوائية على الخُبز المحمص قبل إخراجها من القلاية بوضع دقائق.

التحضير

قم بتحضير عصيدة دقيق الذرة بالصورة التقليدية (أيضاً باستعمال عصيدة دقيق الذرة الفورية). اسكب عصيدة دقيق الذرة في وعاء مُغطى بطبقة تغليف بلاستيكية. انتظر لمدة يوم حتى تبرد وتتصلب جيداً في الثلاجة. بدلاً من ذلك يمكنك شراء رغيف عصيدة دقيق الذرة الجاهزة بالفعل.

قم بتسخين القلاية مسبقاً على درجة 200°. اقطع الرغيف إلى شرائح رقيقة، كلما كان الشرائح رقيقة ستحصل على نتيجة مقرمشة. ضع الشرائح في سلة القلاية، ومن المُفضَّل أن يكون على ورق فرن أو شبكة مضادة للالتصاق مناسبة للقلاية الهوائية. ادهن سطح الشرائح بزيت زيتون بكر ممتاز، أو رشّ عليها باستخدام مرذاذ. قم بطهي الخُبز المحمص من عصيدة دقيق الذرة عند 200° لمدة 10-15 دقيقة، حتى يصبح مقرمشاً من الخارج.

9. GRZANKI Z POLENTY

SKŁADNIKI:

- 300 g wcześniej ugotowanej polenty
- Oliwa z oliwek według uznania
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie: 5 min - Gotowanie: 15 min - Porcje: 4

PORADA

Grzanki z polenty należy podawać na ciepło, z dodatkami na wierzchu. Jeśli chodzi o ser, warto go wcześniej stopić we frytkownicy beztłuszczowej bezpośrednio na grzankach, przed ich wyjęciem na kilka minut.

PRZYGOTOWANIE

Przygotować polentę w tradycyjny sposób (można także użyć polenty błyskawicznej). Włączyć polentę do pojemnika wyłożonego folią spożywczą. Odczekać jeden dzień, aż dobrze ostygnie i stężeje w lodówce. Alternatywnie można kupić gotowy bloczek polenty.

Nagrząć frytkownicę beztłuszczową do 200°. Pokroić bloczek na cienkie plastry; im cieńsze, tym bardziej chrupiące.

Umieścić plastry w koszyku frytkownicy, najlepiej na arkuszu papieru do pieczenia lub na siatce do smażenia, odpowiedniej do frytkownicy beztłuszczowej. Posmarować wierzch oliwą z oliwek lub spryskać ją z użyciem spryskiwacza.

Smażyć grzanki z polenty w temperaturze 200° przez 10-15 minut, aż będą chrupiące z zewnątrz.

10



Air crisp

SPIEDINI DI GAMBERI E PANCETTA

INGREDIENTI:

- Gamberi grandi 12
- Pancetta affumicata 6 fette
- Spiedini di legno ammollo in acqua per 30 minuti prima dell'uso

Preparazione: 15 min - Cottura: 10 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Preparare i gamberi rimuovendo il guscio e il filamento nero dorsale, quindi avvolgere ciascun gambero con una fetta di pancetta tagliata fine ed infilarli così composti negli spiedini.

Disporre gli spiedini nel cestello della friggitrice ad aria e cuocerli a 200°C per 8-10 minuti, girandoli a metà cottura per garantire una doratura uniforme.

Servire gli spiedini di gamberi e pancetta caldi, magari accompagnati da una salsa a piacere.

10. SHRIMP AND BACON SKEWERS



INGREDIENTS:

- 12 large shrimps
- 6 slices smoked bacon
- Wooden skewers soaked in water for 30 minutes before use

Preparation time: 15 min - Cooking time: 10 min - Serves: 4

PREPARATION

Prepare the shrimps by removing the shell and the dorsal black filament, then wrap each shrimp with a thin slice of bacon and thread them onto skewers.

Place the skewers in the basket of the air fryer and cook them at 200°C for 8-10 minutes, turning them halfway through cooking to ensure even browning.

Serve the shrimps and bacon skewers hot, possibly with a sauce of your choice.

10. BROCHETTES DE GAMBAS ET BACON

INGRÉDIENTS:

- 12 gambas
- 6 tranches de bacon fumé
- Brochettes de bois à tremper dans l'eau pendant 30 minutes avant utilisation

Préparation: 15 min - Cuisson: 10 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Préparer les gambas en retirant la carapace et le filament noir dorsal, puis envelopper chaque gambas avec une tranche de bacon coupée finement et les enfiler ainsi composées sur des brochettes.

Disposer les brochettes dans le panier de la friteuse à air et les cuire à 200°C pendant 8-10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour garantir une dorure uniforme.

Servir les brochettes de gambas et de bacon chaudes, éventuellement accompagnées d'une sauce de votre choix.

10. SPIESSE MIT GARNELEN UND SPECK

ZUTATEN:

- 12 große Garnelen
- 6 Scheiben geräucherter Speck
- Holzspieße vor Gebrauch 30 Minuten lang in Wasser einweichen

Zubereitung: 15 min - Garzeit: 10 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Garnelen schälen und die schwarzen Rückenfäden entfernen. Dann jede Garnele mit einer dünn geschnittenen Scheibe Speck umwickeln und auf die Spieße auffädeln.

Die Spieße in den Korb der Heißluftfritteuse legen und 8-10 Minuten bei 200 °C garen, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden, damit sie gleichmäßig braun werden.

Spieße heiß, eventuell mit einer beliebigen Sauce servieren.

10. BROCHETAS DE CAMARONES Y PANCETA

INGREDIENTES:

- 12 camarones grandes
- 6 lonchas de panceta ahumada
- Brochetas de madera en remojo en agua durante 30 minutos antes de usarlos

Preparación: 15 min - Cocción: 10 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Preparar los camarones quitando la cáscara y el hilo dorsal negro, luego envolver cada camarón con una loncha de panceta cortada fina e insertarlos así en las brochetas.

Colocar las brochetas en la cesta de la freidora de aire y cocinarlas a 200°C durante 8-10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción para dorarlos uniformemente.

Servir las brochetas de camarones y panceta calientes, tal vez acompañadas con una salsa que os gusta.

10. أسياخ جمبري وبانشيتا (لحم بطن خنزير مجفف)

المكونات:

12 قطعة جمبري كبير

6 شرائح من لحم بطن الخنزير مجفف ومدخن

أسياخ خشب منقوعة في الماء لمدة 30 دقيقة قبل الاستخدام

التحضير: 15 دقيقة

الطهي: 10 دقائق

كمية تكفي: 4

التحضير

قم بتحضير الجمبري بنزع قشرته والخيط الظهرى الأسود، ثم لف كل قطعة جمبري بشريحة لحم بطن خنزير مجفف مُقَطَّعة تقطيع ناعم، وتوضع القطع بهذا الشكل في الأسياخ.

رتب الأسياخ في سلة القلاية الهوائية، وقم بالطهي على درجة حرارة 200° مئوية لمدة 8-10 دقائق، مع التقليب في منتصف مدة الطهي، لضمان الحصول على لون ذهبي متجانس.

تُقدَّم أسياخ الجمبري ولحم بطن الخنزير المجفف ساخنة، ومن المُفضَّل تقديمها مع صلصة حسب الرغبة.

10. SZASZŁYKI Z KREWETEK I BOCZKU

SKŁADNIKI:

- 12 dużych krewetek
- 6 plastrów wędzonego boczku
- Szaszłyki drewniane moczyć w wodzie przez 30 minut przed użyciem.

Przygotowanie: 15 min - Gotowanie: 10 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Przygotować krewetki, usuwając skorupkę i czarną nitkę na grzbiecie, a następnie owinąć każdą krewetkę plasterkiem cienkiej boczku i nabić je na szpikulce.

Ułożyć szaszłyki w koszyku frytkownicy beztłuszczowej i smażyć je w temperaturze 200°C przez 8-10 minut, obracając w połowie smażenia, aby uzyskać równomierne zrumienienie.

Podawać szaszłyki z krewetek i boczku na ciepło, najlepiej z sosem do wyboru.

11



Air crisp

FRITTATA DI PATATE, CIPOLLA E PROVOLA

INGREDIENTI:

- Patate 400g
- Uova 5
- Provola 100g
- Cipolla bianca 1
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione: 5 min - Cottura: 40 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Tagliare le patate a fettine di circa mezzo cm e riporle nella friggitrice con un filo di olio e il sale. Cuocerle per 10 minuti a 180° girandole di tanto in tanto, poi aggiungere la cipolla tritata e continuare la cottura per altri 10 minuti. Nel frattempo sbattere le uova in un contenitore e aggiungere la provola tagliata a cubetti. Versare quindi tutto il composto alle patate e concludere la cottura per 20 minuti a 140°.

11. POTATO, ONION AND PROVOLA OMELETTE



INGREDIENTS:

- 400 g potatoes
- 5 eggs
- 100 g provola
- 1 white onion
- Salt to taste
- Pepper to taste

Preparation time: 5 min - Cooking time: 40 min - Serves: 4

PREPARATION

Cut the potatoes into slices of about half a cm and place them in the fryer with a little oil and salt. Cook them for 10 minutes at 180°, turning them occasionally, then add the chopped onion and continue cooking for another 10 minutes.

Meanwhile, beat the eggs in a container and add the diced provola.

Then pour all the mixture over the potatoes and finish cooking for 20 minutes at 140°.

11. OMELETTE DE POMMES DE TERRE, OIGNON ET PROVOLA

INGRÉDIENTS:

- 400 g de pommes de terre
- 5 œufs
- 100 g de provola
- 1 oignon blanc
- Sel selon votre goût
- Poivre selon votre goût

Préparation: 5 min - Cuisson: 40 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Couper les pommes de terre en tranches d'environ un demi-centimètre et les placer dans la friteuse avec un filet d'huile et sel. Les cuire pendant 10 minutes à 180° en les retournant de temps en temps, puis ajouter l'oignon haché et laisser cuire encore 10 minutes.

Pendant ce temps, battre les œufs dans un récipient et ajouter le provola coupé en cubes.

Verser ensuite le mélange sur les pommes de terre et terminer la cuisson pendant 20 minutes à 140°.

11. OMELETT MIT KARTOFFELN, ZWIEBELN UND PROVOLONE

ZUTATEN:

- 400 g Kartoffeln
- 5 Eier
- 100 g Provolone-Käse
- 1 weiße Zwiebel
- Salz nach Bedarf
- Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung: 5 min - Garzeit: 40 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Kartoffeln in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit etwas Öl und Salz in die Fritteuse geben. 10 Minuten bei 180° garen, dabei gelegentlich wenden, dann die gehackte Zwiebel hinzufügen und weitere 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Eier in einem Gefäß aufschlagen und den gewürfelten Provolone-Käse hinzufügen.

Dann die gesamte Mischung über die Kartoffeln gießen und 20 Minuten bei 140° fertig garen.

11. TORTILLA DE PATATAS, CEBOLLA Y PROVOLA

INGREDIENTES:

- 400 g de patatas
- 5 huevos
- 100 g de provola
- 1 cebolla blanca
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación: 5 min - Cocción: 40 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Cortar las patatas en rodajas de aproximadamente medio cm y colocarlas en la freidora con un chorrito de aceite de oliva y sal. Cocinarlas durante 10 minutos a 180° dándoles vueltas de vez en cuando, luego añadir la cebolla picada y continuar la cocción durante otros 10 minutos.

Mientras tanto, batir los huevos en un recipiente y añadir la provola cortada en cubitos.

Luego, verter toda la mezcla sobre las patatas y terminar la cocción durante 20 minutos a 140°.

المكونات:

400 جم بطاطس

5 بيضات

100 جم جبن بروفولا

بصلة بيضاء

ملح حسب الرغبة

فلفل حسب الرغبة

التحضير: 5 دقائق

الطهي: 40 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

قطّع البطاطس إلى شرائح بسُمك نصف سنتيمتر تقريباً، وضعها في القلاية مع رشّة من الزيت والملح. قم بالطهي لمدة 10 دقائق على درجة 180° مع التقليب من أن لآخر، قم أضف البصل المفروم، واستمر في الطهي لمدة 10 دقائق أخرى.

في نفس الوقت اخفق البيض في وعاء، وأضف جبن بروفولا المُقطّع إلى مكعبات.

قم اسكب المزيج بالكامل على البطاطس، وأكمل الطهي لمدة 20 دقيقة على درجة 140°.

11. ZIEMNIACZANE OMLETY Z CEBULĄ I SEREM PROVOLA

SKŁADNIKI:

- 400g ziemniaków
- 5 jajek
- 100 g sera provola
- 1 biała cebula
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku

Przygotowanie: 5 min - Gotowanie: 40 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Pokroić ziemniaki na plasterki o grubości około pół centymetra i umieścić je w frytkownicy z odrobiną oliwy i solą. Smażyć przez 10 minut w temperaturze 180°, obracając je od czasu do czasu, następnie dodać posiekaną cebulę i kontynuować smażenie przez kolejne 10 minut.

W międzyczasie ubić jajka w pojemniku i dodać pokrojoną w kostkę provolę.

Następnie wlać całą masę do ziemniaków i zakończyć gotowanie przez 20 minut w temperaturze 140°.



12



Air crisp

MELANZANE FRITTE

INGREDIENTI:

- Melanzane 2
- Aglio 1
- Prezzemolo 1 ciuffo
- Olio q.b.
- Sale q.b.

Preparazione: 5 min - Cottura: 20 min - Porzioni: 4



CONSIGLIO

Le melanzane fritte in friggitrice ad aria possono essere accompagnate da una salsa tzatziki o hummus per un tocco in più di gusto e freschezza

PREPARAZIONE

Tagliare le melanzane a fettine di circa 1 cm di spessore, sovrapporre le fette e tagliarle a strisce sempre larghe 1 cm. Ottenute le strisce, tagliarle nuovamente in modo trasversale per ottenere dei cubetti di 1 cm di lato. Disporre i cubetti di melanzana in una ciotola. Condire le melanzane con un filo d'olio e una leggera spolverata di sale, quindi cuocerle nel cestello della friggitrice ad aria per circa 20 minuti. Ogni 5 minuti, girare i cubetti in modo che possano dorarsi uniformemente. Una volta pronte condirle con un filo di olio a crudo, aglio e prezzemolo (o timo) tritati finemente.

12. FRIED EGGPLANTS

INGREDIENTS:

- 2 eggplants
- 1 garlic
- 1 spring parsley
- Oil to taste
- Salt to taste

Preparation time: 5 min - Cooking time: 20 min - Serves: 4

TIPS

Air-fried eggplants can be served with tzatziki sauce or hummus for an extra touch of flavour and freshness.

PREPARATION

Cut the eggplants into 1 cm thick slices, overlap them and cut them into 1 cm wide strips. Once the strips are obtained, cut them again crosswise to obtain 1 cm cubes.

Place the eggplant cubes in a bowl. Season the eggplants with a little oil and a light sprinkling of salt, then cook them in the basket of the air fryer for about 20 minutes.

Every 5 minutes, turn the cubes so they can brown evenly.

Once ready, season them with a drizzle of raw oil, finely chopped garlic and parsley (or thyme).

12. AUBERGINES FRITES

INGRÉDIENTS:

- 2 aubergines
- 1 ail
- 1 brin de persil
- Huile selon votre goût
- Sel selon votre goût

Préparation: 5 min - Cuisson: 20 min - Portions: 4

ASTUCE

Les aubergines frites dans la friteuse à air peuvent être accompagnées d'une sauce tzatziki ou houmous pour une touche supplémentaire de goût et de fraîcheur.

PRÉPARATION

Couper les aubergines en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur, superposer les tranches et les couper en bandes de 1 cm. Une fois les bandes obtenues, les couper à nouveau transversalement pour obtenir des dés de 1 cm de côté.

Disposer les dés d'aubergine dans un bol. Assaisonner les aubergines avec un filet d'huile et une légère pincée de sel, puis les cuire dans le panier de la friteuse à air pendant environ 20 minutes.

Tous les 5 minutes, retourner les dés afin qu'ils puissent dorer uniformément.

Une fois prêtes, assaisonner les aubergines avec un filet d'huile crue, de l'ail et du persil (ou du thym) finement hachés.

12. FRITTIERTE AUBERGINEN

ZUTATEN:

- 2 Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Büschel Petersilie
- Öl nach Bedarf
- Salz nach Bedarf

Zubereitung: 5 min - Garzeit: 20 min - Portionen: 4

TIPP

Für mehr Geschmack und Frische die frittierten Auberginen mit Tzatziki-Sauce oder Hummus servieren.

ZUBEREITUNG

Die Auberginen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, übereinanderlegen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen dann noch einmal quer durchschneiden, um 1 cm große Würfel zu erhalten.

Die Auberginenwürfel in eine Schüssel geben. Die Auberginen mit etwas Öl und einer leichten Prise Salz würzen und im Korb der Fritteuse etwa 20 Minuten lang garen.

Alle 5 Minuten wenden, damit die Würfel gleichmäßig braun werden.

Sobald sie fertig sind, mit etwas rohem Öl, fein gehacktem Knoblauch und Petersilie (oder Thymian) würzen.

12. BERENJENAS FRITAS

INGREDIENTES:

- 2 berenjenas
- 1 ajo
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva al gusto
- Sal al gusto

Preparación: 5 min - Cocción: 20 min - Porciones: 4

CONSEJO

Las berenjenas fritas en freidora de aire se pueden acompañar con salsa tzatziki o humus para un toque extra de sabor y frescura.

PREPARACIÓN

Cortar las berenjenas en rodajas de aproximadamente 1 cm de espesor, superponer las rodajas y cortarlas en tiras de 1 cm de ancho. Una vez obtenidas las tiras, cortarlas de nuevo de forma transversal para obtener cubos de 1 cm de lado.

Colocar los cubitos de berenjena en un bol. Condimentar las berenjenas con un poco de aceite de oliva y un poco de sal, luego cocinarlas en la cesta de la freidora de aire durante unos 20 minutos. Cada 5 minutos, dar la vuelta a los cubos para que se doren uniformemente.

Una vez listos, condimentarlos con un chorrito de aceite de oliva crudo, ajo y perejil (o tomillo) finamente picado.

بادنجان مقلي

المكونات:

ثمرتا بادنجان

فص ثوم

حزمة من البقدونس

زيت بكمية كافية

ملح حسب الرغبة

التحضير: 5 دقائق

الطهي: 20 دقيقة

كمية تكفي: 4

نصيحة

البادنجان المقلي في القلاية الهوائية يمكن أن يكون مصحوباً
بصلصة تزايزيكي أو سلطة الحمص للحصول على لمسة مذاق
أكبر وطعام طازج.

التحضير

اقطع البادنجان إلى شرائح بسُمك 1 سم تقريباً، وضع الشرائح

فوق بعضها وقم بتقطيعها إلى شرائح عرضها 1 سم. بعد

الحصول على الشرائح، قم بتقطيعها مجدداً بالعرض، للحصول

على مكعبات يبلغ طولها 1 سم من الجانب.

ضع مكعبات البادنجان في وعاء عميق. قم بتتبيل البادنجان برشة

زيت ورشة خفيفة من الملح، ثم قم بطهيه في سلة القلاية الهوائية

لمدة 20 دقيقة تقريباً.

قم بتقليب المكعبات كل 5 دقائق حتى تحصل على لون ذهبي متجانس.

بمجرد أن يصبح البادنجان جاهزاً تبله برشة من الزيت النيء،

والثوم والبقدونس (أو الزعتر) المفرومين بشكل ناعم.

12. SMAŻONE BAKŁAŻANY

SKŁADNIKI:

- 2 bakłażany
- 1 czosnek
- 1 gałązka pietruszki
- Olej w według uznania
- Sól do smaku

Przygotowanie: 5 min - Gotowanie: 20 min - Porcje: 4

PORADA

Smażone bakłażany w frytkownicy beztłuszczowej można podać z sosem tzatziki lub hummusem, aby dodać im smaku i świeżości.

PRZYGOTOWANIE

Pokroić bakłażany na plastry o grubości około 1 cm, następnie ułożyć plastry na sobie i pokroić w paski o szerokości 1 cm. Po uzyskaniu pasków, pokroić je ponownie w poprzek, aby uzyskać kostki o boku 1 cm.

Umieścić kostki bakłażana w misce. Przyprawić bakłażany odrobiną oliwy i lekko solą, a następnie smażyć w koszyku frytkownicy beztłuszczowej przez około 20 minut.

Co 5 minut obracać kostki, aby równomiernie się zrumieniły.

Gdy będą gotowe, skropić je oliwą na surowo, posiekanym czosnkiem oraz drobno posiekaną natką pietruszki (lub tymiankiem).

13



ZUCCA SPEZIATA GRATINATA

INGREDIENTI:

- Zucca 500g
- Olio di oliva 2 cucchiai
- Paprika 1 cucchiaino
- Cipolla in polvere 1 cucchiaino
- Pangrattato 50g
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Rosmarino 1 rametto
- Salvia 5-6 foglie

Preparazione: 10 min - Cottura: 20 min - Porzioni: 2



PREPARAZIONE

Accendere la friggitrice ad aria e preriscaldarla a 180°C.

Lavare la zucca e asciugarla bene, tagliarla a fettine circa ½ cm o se preferite a cubetti di circa 1,5cm, lasciando la buccia a piacimento.

In una ciotola aggiungere alla zucca tagliata il sale, il pepe, la paprika e la cipolla in polvere. L'olio può essere aggiunto anche con un dosatore spray.

Tritare finemente le foglie del rosmarino e della salvia, aggiungere il trito nella ciotola con la zucca e mescolare bene. Infine spargere il pangrattato precedentemente mescolato con un filo di olio. Il condimento deve essere distribuito in modo uniforme.

Stendere la zucca nel cestello facendo attenzione che non si sovrapponga per avere una migliore cottura. Cuocere a 180° per 18-20 minuti.

13. SPICED PUMPKIN GRATIN

INGREDIENTS:

- 500 g pumpkin
- 2 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon paprika
- 1 teaspoon onion powder
- 50 g breadcrumbs
- Salt to taste
- Pepper to taste
- 1 sprig rosemary
- 5-6 leaves sage

Preparation time: 10 min - Cooking time: 20 min - Serves: 2

PREPARATION

Turn on the air fryer and preheat it to 180°C. Wash the pumpkin and dry it well, cut it into slices of about 1/2 cm or if you prefer into cubes of about 1.5 cm, leaving the skin on.

In a bowl, add salt, pepper, paprika and onion powder to the pumpkin. Oil can also be added with a spray dispenser.

Finely chop the rosemary and sage leaves, add the mixture to the bowl with the pumpkin and mix well. Finally, scatter the breadcrumbs previously mixed with a little oil. The seasoning must be evenly distributed.

Spread the pumpkin in the basket, making sure that it does not overlap for better cooking. Cook at 180° for 18-20 minutes.

13. CITROUILLE ÉPICÉE GRATINÉE

INGRÉDIENTS:

- 500 g de citrouille
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'oignon en poudre
- 50 g de chapelure
- Sel selon votre goût
- Poivre selon votre goût
- 1 brin de romarin
- 5-6 feuilles de sauge

Préparation: 10 min - Cuisson: 20 min - Portions: 2

PRÉPARATION

Allumer la friteuse à air et la préchauffer à 180°C. Laver la citrouille et bien l'essuyer, puis la couper en tranches d'environ 1/2 cm ou, si l'on préfère, en dés d'environ 1,5 cm, en laissant la peau selon préférence.

Dans un bol, ajouter le sel, le poivre, le paprika et la poudre d'oignon à la citrouille coupée. L'huile peut également être ajoutée avec un pulvérisateur.

Hacher finement les feuilles de romarin et de sauge, ajouter le haché dans le bol avec la citrouille et bien mélanger. Enfin, saupoudrer la chapelure préalablement mélangée avec un filet d'huile.

L'assaisonnement doit être réparti uniformément.

Placer la citrouille dans le panier en veillant à ce qu'elle ne se chevauche pas pour une meilleure cuisson. Cuire à 180° pendant 18-20 minutes.

13. KÜRBISGRATIN MIT GEWÜRZKRÄUTERN

ZUTATEN:

- 500 g Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikaschote
- 1 TL Zwiebelpulver
- 50 g Paniermehl
- Salz nach Bedarf
- Pfeffer nach Bedarf
- 1 Zweig Rosmarin
- 5-6 Blätter Salbei

Zubereitung: 10 min - Garzeit: 20 min - Portionen: 2

ZUBEREITUNG

Die Heißluftfritteuse einschalten und auf 180°C vorheizen. Den Kürbis waschen und gut abtrocknen, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben oder in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, nach Belieben mit oder ohne Schale. In einer Schüssel Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zwiebelpulver zu dem gehackten Kürbis geben. Das Öl kann auch mit einem Sprühspender zugegeben werden.

Die Rosmarin- und Salbeiblätter fein hacken, die gehackte Mischung mit dem Kürbis in die Schüssel geben und gut vermischen. Zum Schluss das zuvor mit etwas Öl vermischte Paniermehl darüber streuen. Die Gewürze müssen gleichmäßig verteilt werden.

Den Kürbis im Korb verteilen und darauf achten, dass er nicht übereinander liegt, damit er besser gart. Bei 180° 18-20 Minuten garen.

13. CALABAZA ESPECIADA GRATINADA

INGREDIENTES:

- 500 g de calabaza
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 50 g de pan rallado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 ramita de romero
- 5-6 hojas de salvia

Preparación: 10 min - Cocción: 20 min - Porciones: 2

PREPARACIÓN

Encender la freidora de aire y precalentarla a 180°C. Lavar la calabaza y secarla bien, cortarla en rodajas de 1/2 cm o, si se prefiere, en cubos de aproximadamente 1,5 cm, dejando la piel si se prefiere. En un bol añadir a la calabaza cortada la sal, la pimienta, el pimentón y la cebolla en polvo. El aceite de oliva también se puede añadir en spray con un pulverizador.

Picar finamente las hojas de romero y salvia, agregar el picado al bol con la calabaza y mezclar bien. Finalmente, espolvorear el pan rallado previamente mezclado con un chorrito de aceite de oliva. El condimento debe distribuirse de manera uniforme.

Extender la calabaza en la cesta, asegurándose de que no se superponga para obtener una mejor cocción. Cocer a 180° durante 18-20 minutos.

المكونات:

500 جم يقطين

ملعقتا طعام من زيت الزيتون

ملعقة صغيرة من البابريكا

ملعقة صغيرة من مسحوق البصل

50 جم من البقسماط

ملح حسب الرغبة

فلفل حسب الرغبة

عود من إكليل الجبل

5-6 أوراق من المريمية

التحضير: 10 دقائق

الطهي: 20 دقيقة

كمية تكفي: 2

التحضير

شغّل القلاية الهوائية وسخّنها مسبقاً على درجة حرارة 180° مئوية. اغسل اليقطينة وجففها جيداً، وقطّعها حسب الرغبة إلى

شرائح بسُمك 2/1 سم تقريباً، أو إلى مكعبات بحجم 1,5 سم تقريباً، مع ترك القشرة في حالة تفضيل ذلك.

أضف اليقطينة المُقطّعة في وعاء عميق مع الملح والفلفل والبابريكا ومسحوق البصل. يمكن إضافة الزيت أيضاً باستعمال مكيال بخاخ.

قطّع أوراق إكليل الجبل والمريمية بشكل ناعم، وأضفهم إلى الوعاء العميق مع اليقطينة، ثم امزج جيداً. في النهاية رشّ البقسماط المخلوط مسبقاً مع رشّة من الزيت. يجب توزيع التابل بصورة متجانسة.

افرد اليقطينة في السلة مع الحرص على عدم وجود القطع فوق بعضها للحصول على طهي أفضل. قم بالطهي على درجة حرارة 180° لمدة 18 - 20 دقيقة.

13. ZAPIECZONA PRZYPRAWIONA DYNIA

SKŁADNIKI:

- 500 g dyni
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka papryki
- 1 łyżeczka sproszkowanej cebuli
- 50 g bułki tartej
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku
- 1 gałązka rozmarynu
- 5-6 listków szatwii

Przygotowanie: 10 min - Gotowanie: 20 min - Porcje: 2

PRZYGOTOWANIE

Włączyć frytkownicę beztłuszczową i nagrzać do 180°C. Umyć dynię i dokładnie osuszyć, pokroić na plastry o grubości około 1/2 cm lub w kostki o boku około 1,5 cm, pozostawiając skórkę według uznania. W misce dodać do pokrojonej dyni sól, pieprz, paprykę i cebulę w proszku. Olej można dodać także za pomocą spryskiwacza.

Drobno posiekać liście rozmarynu i szatwii, dodać je do miski z dynią i dobrze wymieszać. Na koniec posypać bułką tartą, wcześniej wymieszaną z odrobiną oliwy. Przyprawy powinny być równomiernie rozłożone. Rozłożyć dynię w koszyku, dbając o to, aby się nie nakładała, aby uzyskać lepszy efekt. Smażyć w temperaturze 180° przez 18-20 minut.

14



Air crisp

FRITTATA DI PASTA E ASPARAGI

INGREDIENTI:

- Asparagi 300g
- Pasta 300g
- Cipolla bianca 1/2
- Mozzarella 1
- Uova 4
- Basilico 4/5 foglie
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione: 10 min - Cottura: 20 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Mettere a bollire la pasta in acqua salata e portarla a cottura. Scolare la pasta e metterla in una ciotola. Nel frattempo lavare gli asparagi e tagliare via con coltello la parte più dura del gambo. Si capisce dove tagliare perchè il gambo si incide facendo una leggera pressione dove è mangiabile, la parte che non si incide va buttata. Su un tagliere tritare la cipolla e tagliare a pezzetti gli asparagi. Versare gli ingredienti in una teglia e condirli con un filo di olio, il sale, il pepe e mezzo bicchiere di acqua. Cuocere in friggitrice ad aria per 10 minuti a 200°.

Unire gli asparagi cotti alla pasta, girare accuratamente. Sbattere le uova in una ciotola molto bene, aggiungere la mozzarella fatta a dadini, il sale, il pepe a gusto, il basilico tritato.

Aggiungere il composto agli ingredienti cotti in friggitrice e cuocere a 200° per altri 10 minuti.

14. PASTA AND ASPARAGUS OMELETTE

INGREDIENTS:

- 300 g asparagus
- 300 g pasta
- 1/2 white onion
- 1 mozzarella
- 4 eggs
- 4/ 5 leaves basil
- Salt to taste
- Pepper to taste

Preparation time: 10 min - Cooking time: 20 min - Serves: 4

PREPARATION

Cook the pasta in salted water and bring to the boil. Drain the pasta and place it in a bowl.

In the meantime, wash the asparagus and cut off the hardest part of the stem with a knife. Cut off the stem by applying a light pressure to the edible part. Throw away the discarded part.

Chop the onion and asparagus on a cutting board. Put the ingredients into a pan and season with a drizzle of oil, salt, pepper and half a glass of water. Cook in the air fryer for 10 minutes at 200°.

Add the cooked asparagus to the pasta, mix thoroughly. Beat the eggs well in a bowl, add the diced mozzarella, salt and pepper to taste and the chopped basil.

Add the mixture to the cooked ingredients in the fryer and cook for a further 10 minutes at 200°C.

14. FRITTATA DE PÂTES ET ASPERGES

INGRÉDIENTS:

- 300 g d'asperges
- 300 g de pâtes
- 1/2 oignon blanc
- 1 mozzarella
- 4 œufs
- 4/5 feuilles de basilic
- Sel selon votre goût
- Poivre selon votre goût

Préparation: 10 min - Cuisson: 20 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Égoutter les pâtes et les mettre dans un bol. Pendant ce temps, laver les asperges et couper au couteau la partie la plus dure de la tige. On sait où couper car la tige se fend avec une légère pression à l'endroit où elle est comestible ; la partie qui ne se fend pas doit être jetée.

Sur une planche à découper, hacher l'oignon et couper les asperges en petits morceaux. Verser les ingrédients dans un moule et les assaisonner avec un filet d'huile, le sel, le poivre et un demi-verre d'eau. Cuire dans la friteuse à air pendant 10 minutes à 200°.

Ajouter les asperges cuites aux pâtes et mélanger soigneusement. Battre les œufs très bien dans un bol, ajouter la mozzarella coupée en dés, le sel, le poivre selon le goût, ainsi que le basilic haché. Ajouter le mélange aux ingrédients cuits dans la friteuse et cuire à 200° pendant 10 minutes supplémentaires.

14. NUDEL-SPARGEL-OMELETT

ZUTATEN:

- 300 g Spargel
- 300 g Kartoffeln
- 1/2 weiße Zwiebel
- 1 Mozzarella
- 4 Eier
- 4/5 Blätter Basilikum
- Salz nach Bedarf
- Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung: 10 min - Garzeit: 20 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Die Nudeln in Salzwasser kochen und garen. Die Nudeln abgießen und in eine Schüssel geben. In der Zwischenzeit den Spargel waschen und den härtesten Teil mit einem Messer abschneiden. Durch leichten Druck auf den essbaren Teil des Stängels kann man erkennen, wo man schneiden muss; der Teil, der sich nicht leicht einschneiden lässt, sollte weggeworfen werden.

Auf einem Schneidebrett die Zwiebel hacken und den Spargel in Stücke schneiden. Die Zutaten in eine Pfanne geben und mit ein wenig Öl, Salz und Pfeffer würzen und ein halbes Glas Wasser hinzugeben. In der Heißluftfritteuse 10 Minuten lang bei 200° garen.

Den gegarten Spargel zu den Nudeln geben und sorgfältig umrühren. Die Eier in einer Schüssel gut verquirlen, den gewürfelten Mozzarella, Salz, Pfeffer nach Geschmack und gehacktes Basilikum hinzufügen. Die Mischung zu den gegarten Zutaten in der Fritteuse geben und weitere 10 Minuten bei 200° backen.

14. TORTILLA DE PASTA Y ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES:

- 300 g de espárragos
- 300 g de pasta
- 1/2 cebolla blanca
- 1 mozzarella
- 4 huevos
- 4/5 hojas de albahaca
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación: 10 min - Cocción: 20 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Hervir la pasta en agua salada y cocerla. Escurrir la pasta y ponerla en un bol.

Mientras tanto, lavar los espárragos y cortar con un cuchillo la parte más dura del tallo. Cortar el tallo con una ligera presión en la parte comestible. Tirar los residuos.

En una tabla de cortar, picar la cebolla y cortar los espárragos en trozos pequeños. Verter los ingredientes en una bandeja para hornear y condimentar con un chorro de aceite de oliva, sal, pimienta y medio vaso de agua. Cocinar en la freidora de aire durante 10 minutos a 200°.

Añadir los espárragos cocidos a la pasta, mezclar bien. Batir muy bien los huevos en un bol, añadir la mozzarella cortada en cubitos, la sal, la pimienta al gusto y la albahaca picada.

Añadir la mezcla a los ingredientes cocinados en la freidora y cocinar a 200° durante otros 10 minutos.

المكونات:

300 جم من الهليون

300 جم من المكرونة

2/1 بصلة بيضاء

مقدار جبن موتزاريللا

4 بيضات

4-5 أوراق من ريحان

ملح حسب الرغبة

فلفل حسب الرغبة

التحضير: 10 دقائق

الطهي: 20 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

ضع المكرونة في لتغلي في ماء مملح، واطرها حتى يتم طهيها.

قم بتصفية المكرونة، ثم ضعها في وعاء عميق.

في نفس الوقت اغسل الهليون واستخدم سكيناً لتقطيع الجزء

الصلب من ساقه. يمكن التعرف على الجزء المطلوب قطعه من

الساق، لأن الساق تُقطع عند الضغط بخفة عليها في المكان

الصالح للأكل، بينما يجب التخلص من الجزء الذي لا يتقطع بالضغط عليه.

ضع لوح التقطيع لكي تفرم عليه البصل وتقطع الهليون إلى

مكعبات. اسكب المكونات في صينية، وقم بتتبيلها برشة من الزيت

والمح والفلفل ونصل كوب من الماء. قم بالطهي في القلاية

الهوائية لمدة 10 على 200°.

ضع الهليون المطهو مع المكرونة، وقَلِّب بعناية. اخفق البيض

جيداً في وعاء عميق، قم أضف مكعبات جبن الموتزاريللا، والملح

والفلفل حسب الرغبة، والريحان المفروم.

أضف المزيج إلى المكونات المطهية في القلاية، واستكمال الطهي

لمدة 10 دقائق أخرى على 200°.

14. OMLET Z MAKARONEM I SZPARAGAMI

SKŁADNIKI:

- 300 g szparagów
- 300 g makaronu
- 1/2 białej cebuli
- 1 mozzarella
- 4 jajka
- 4/5 listków bazylii
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku

Przygotowanie: 10 min - Gotowanie: 20 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Włóż makaron do gotującej się osolonej wody i ugotować. Odcedzić makaron i umieścić go w misce. W międzyczasie umyć szparagi i nożem odciąć twardszą część łodygi. Można zauważyć, gdzie należy przeciąć, ponieważ łodyga ulega lekkiej presji w miejscu, gdzie jest jadalna; część, której nie można przeciąć, należy wyrzucić.

Na desce posiekać cebulę i pokroić szparagi na kawałki. Wlać składniki do naczynia żaroodpornego i przyprawić odrobiną oliwy, solą, pieprzem oraz pół szklanki wody. Smażyć we frytkownicy beztłuszczowej przez 10 minut w temperaturze 200°.

Połączyć ugotowane szparagi z makaronem, dokładnie wymieszać. Bardzo dobrze ubić jajka w misce, dodać pokrojoną w kostkę mozzarellę, sól, pieprz do smaku oraz posiekane bazylię.

Dodać mieszankę do składników przygotowanych we frytkownicy i smażyć w temperaturze 200° przez kolejne 10 minut.

15



Air crisp

LASAGNE ALLA BOLOGNESE

INGREDIENTI:

Per il ragù

- Carne macinata 300g
- Carote 1
- Cipolle viola 2
- Sedano 1 ramo
- Vino rosso 1/2 bicchiere
- Passata di pomodoro 75ml

Per la besciamella

- Burro 50g
- Farina 40g
- Latte 1/2L
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Per la lasagna

- Ragù e Besciamella
- Lasagne fresche q.b.
- Parmigiano grattugiato 100g

Preparazione: 1 h - Cottura: 2 h - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Per il ragù

In una pentola far rosolare le cipolle, la carota e il sedano ben tritati con un pò di olio. Quando saranno ben dorati aggiungere la carne macinata e cuocere ancora per 5 minuti. Aggiungere mezzo bicchiere di vino rosso e lasciare rosolare a fiamma alta per altri 5 minuti, poi unire il pomodoro (allungandolo con un po' d'acqua se necessario), salare e pepare a piacimento. Lasciare cuocere per almeno 2 ore a fiamma bassissima, se necessario aggiungere un pò di acqua e affinché non si "attacchi", girare di tanto in tanto.

Per la besciamella

In un padella sciogliere il burro, aggiungere la farina e girare bene, velocemente, per togliere i grumi, quindi aggiungere il latte a filo continuando a girare con la frusta. Quando avremo finito di versare il latte aggiungere sale, pepe e la noce moscata q.b. e continuare a cuocere a fiamma bassa girando il composto con un mestolo di legno fino a che la consistenza non risulterà cremosa ma non troppo densa. Iniziare a stendere sulla teglia uno strato di besciamella, le sfoglie di lasagna, il ragù, e una manciata di parmigiano grattugiato, e continuare a fare strati fino a che non finiranno gli ingredienti. L'ultimo strato dovrà avere abbondante di besciamella e parmigiano. Assicurarsi che la besciamella sia abbastanza liquida, se nel frattempo si è rassodata aggiungere del latte. Forare con la forchetta tutta la lasagna e metterla in friggitrice ad aria a 160° per 15-20 minuti.

15. LASAGNA BOLOGNESE

INGREDIENTS:

For the ragù

- 300 g minced meat
- 1 carrot
- 2 purple onion
- 1 branch celery
- 1/2 glass red wine
- 75 ml tomato sauce

For the lasagna

- Ragù and béchamel sauce
- Fresh lasagne to taste
- 100 g grated parmesan cheese

For the béchamel sauce

- 50 g butter
- 40 g flour
- 1/2L milk
- Nutmeg to taste
- Salt to taste
- Pepper to taste

Preparation time: 1 h - Cooking time: 2 h - Serves: 4

PREPARATION

In a pot, brown the finely chopped onion, carrot and celery in a little oil. When they are well browned, add the minced meat and cook for another 5 minutes. Add half a glass of red wine and leave to brown on a high heat for another 5 minutes, then add the tomato (diluting with a little water if necessary), salt and pepper to taste. Leave to cook for at least 2 hours on a very low heat. If necessary, add a little water to prevent it from sticking and turn from time to time.

For the béchamel sauce

Melt the butter in a pan, add the flour and stir well and quickly to remove lumps, then add the milk little by little, stirring constantly with the whisk. When you have finished pouring in the milk, add salt, pepper and nutmeg to taste and continue to cook over low heat, stirring the mixture with a wooden spoon until the consistency is creamy but not too thick. Start by placing a layer of béchamel sauce, the lasagne sheets, the ragù, and a handful of grated Parmesan cheese on the pan, and continuing to layer until you run out of ingredients. The last layer should have plenty of béchamel sauce and Parmesan cheese. Make sure the béchamel sauce is quite liquid; add milk if it has set in the meantime. Pierce the whole lasagna with a fork and put it in an air fryer at 160° for 15-20 minutes.

15. LASAGNES À LA BOLOGNAISE

INGRÉDIENTS:

Pour le ragoût

- 300 g de viande hachée
- 1 carotte
- 2 oignons violets
- 1 branche de céleri
- 1/2 verre de vin rouge
- 75 ml de purée de tomates

Pour la lasagne

- Ragoût et béchamel
- Lasagnes fraîches selon votre goût
- 100 g parmesan râpé

Pour la béchamel

- 50 g de beurre
- 40 g de farine
- 1/2L de lait
- Muscade selon votre goût
- Sel selon votre goût
- Poivre selon votre goût

Préparation: 1 h - Cuisson: 2 h - Portions: 4

PRÉPARATION

Pour le ragoût: Dans une casserole, faire dorer les oignons, la carotte et le céleri bien hachés avec un peu d'huile. Quand ils seront bien dorés, ajouter la viande hachée et cuire encore 5 minutes. Ajouter un demi-verre de vin rouge et faire dorer à feu vif pendant encore 5 minutes, puis ajouter la purée de tomates (en l'allongeant avec un peu d'eau si nécessaire), saler et poivrer à volonté. Laisser cuire pendant au moins 2 heures à feu très doux ; si nécessaire, ajouter un peu d'eau et remuer de temps en temps pour éviter qu'elle ne colle. Pour la béchamel: Dans une poêle, faire fondre le beurre, ajouter la farine et bien remuer rapidement pour enlever les grumeaux, puis ajouter le lait en filet tout en continuant à fouetter. Lorsque on finit de verser le lait, ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade selon votre goût et continuer à cuire à feu doux en tournant le mélange avec une louche en bois jusqu'à ce que la consistance soit crémeuse mais pas trop dense. Commencer à étaler sur la plaque une couche de béchamel, les feuilles de lasagne, le ragoût et une poignée de parmesan râpé, et continuer à faire des couches jusqu'à ce que les ingrédients soient épuisés. La dernière couche devra être généreusement recouverte de béchamel et de parmesan. S'assurer que la béchamel est suffisamment liquide ; si entre-temps elle s'est raffermie, ajouter du lait. Percer toute la lasagne à la fourchette et la mettre dans la friteuse à air à 160° pendant 15-20 minutes.

15. LASAGNE BOLOGNESE

ZUTATEN:

Für das Ragout

- 300g Hackfleisch
- 1 Möhre
- 2 lila Zwiebeln
- 1 Zweig Staudensellerie
- 1/2 Glas Rotwein
- 75 ml Tomatenpüree

Für die Lasagne

- Ragout und Bechamelsauce
- Frische Lasagnenudeln nach Bedarf
- 100 g geriebener Parmesankäse

Für die Bechamelsauce

- 50 g Butter
- 40 g Mehl
- 1/2 l Milch
- Muskatnuss nach Belieben
- Salz nach Bedarf
- Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung: 1 Std. - Garzeit: 2 Std. - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Für das Ragout: In einem Topf Zwiebeln, Möhre und Sellerie gut gehackt mit etwas Öl anbraten. Wenn sie gut gebräunt sind, das Hackfleisch hinzufügen und weitere 5 Minuten garen. Mit einem halben Glas Rotwein ablöschen und weitere 5 Minuten auf großer Flamme braten lassen, dann die Tomaten dazugeben (eventuell mit etwas Wasser verdünnen) und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 2 Stunden auf sehr kleiner Flamme köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen und gelegentlich wenden, damit es nicht „anklebt“.

Für die Bechamelsauce: In einer Pfanne die Butter schmelzen, das Mehl hinzugeben und schnell umrühren, um Klumpen zu entfernen. Dann die Milch langsam hinzugeben und mit dem Schneebesen weiterrühren. Nach dem Aufgießen der Milch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und auf kleiner Flamme unter Rühren mit einem Holzlöffel weiter kochen, bis die Masse cremig, aber nicht zu dick ist.

Eine Schicht Bechamelsauce, Lasagneblätter, Fleischsauce und eine Handvoll geriebenen Parmesankäse auf dem Backblech verteilen und so lange schichten, bis keine Zutaten mehr übrig sind. Die letzte Schicht sollte reichlich Bechamel und Parmesankäse enthalten. Darauf, dass die Bechamel recht flüssig ist; sollte sie in der Zwischenzeit fester geworden sein, etwas Milch hinzufügen. Die ganze Lasagne mit einer Gabel einstechen und für 15-20 Minuten bei 160° in die Fritteuse geben.

15. LASAGNE ALLA BOLOGNESE

INGREDIENTES:

Para el ragú

- 300 g de carne picada
- 1 zanahoria
- 2 cebollas moradas
- 1 rama de apio
- 1/2 vaso de vino tinto
- 75 ml de salsa de tomate

Para la lasagna

- Ragú y besamel
- Lasagne frescas al gusto
- 100 g de parmesano rallado

Para la besamel

- 50 g de mantequilla
- 40 g de harina
- 1/2L de leche
- Nuez moscada al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación: 1h - Cocción: 2h - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Para el ragú: En una olla dorar las cebollas, la zanahoria y el apio bien picados con un poco de aceite de oliva. Cuando estén bien dorados, añadir la carne picada y cocinar durante 5 minutos más. Añadir medio vaso de vino tinto y dejar dorar a fuego alto durante 5 minutos más, luego añadir la salsa de tomate (diluyéndolo con un poco de agua si es necesario), salar y pimientar al gusto. Dejar cocer durante al menos 2 horas a fuego muy bajo, si es necesario añadir un poco de agua y, para que no se "pegue", girar de vez en cuando.

Para la besamel: En una sartén, derretir la mantequilla, añadir la harina y girar bien, rápidamente, para eliminar los grumos, luego añadir la leche en chorro muy fino sin dejar de girar. Al terminar de verter la leche, añadir la sal, pimienta y la nuez moscada necesarias, y continuar cocinando a fuego lento, removiendo la mezcla con una cuchara de madera hasta conseguir una consistencia cremosa pero no demasiado espesa. Extender sobre la bandeja una primera capa de besamel, las láminas de lasagna, el ragú y un puñado de parmesano rallado, y seguir haciendo capas hasta que se acaben los ingredientes. La última capa debe tener abundante besamel y parmesano. Asegurarse de que la besamel esté lo suficientemente líquida; si se ha espesado, añadir un poco de leche. Pinchar toda la lasagna con un tenedor y ponerla en la freidora de aire a 160° durante 15-20 minutos.



المكونات:

من أجل صلصلة الطماطم باللحم

300 جم لحم مفروم

جزرة

بصلتان حمراتان

عود من الكرفس

2/1 كوب من النبيذ الأحمر

75 ملل من معجون الطماطم

من أجل اللازانيا

صلصلة الطماطم باللحم والبشاميل

معجنات لازانيا طازجة بكمية كافية

التحضير: 1 ساعات

الطهي: 2 ساعات

كمية تكفي: 4

التحضير

من أجل صلصلة الطماطم باللحم

قم بتحمير البصل والجزرة والكرفس المفرومين جيداً في وعاء طهي مع القليل من الزيت. عندما تكتب المكونات لون ذهبي

جميل، أضف اللحم المفروم، واستمر في الطهي لمدة 5 دقائق أخرى. أضف نصف كوب من النبيذ الأحمر، واترك المكونات

ليتم تحميرها على لهب مرتفع لمدة 5 دقائق أخرى، ثم أضف

الطماطم (مع إضافة القليل من الماء إليها إذا لزم الأمر)، ويضاف

الملح والفلفل حسب الرغبة. اترك المزيج ليتم طهوه لمدة ساعتين

على لهب شديد الانخفاض، وإذا لزم الأمر أضف القليل من الماء، لكيلا يلتصق الطعام، ويجب التقليب من آن لآخر.

من أجل البشاميل

أذب الزبدة في مقلاة، وأضف إليها الدقيق وقَلِّب جيداً وبسرعة،

للتخلص من التكتلات، ثم أضف الحليب تدريجياً مع الاستمرار في

التقليب بمضرب بيض. عند الانتهاء من سكب الحليب، يُضَاف

الملح والفلفل وجزرة الطيب بكمية كافية، وتتم مواصلة الطهي

على لهب منخفض مع تقليب المزيج بملعقة خشبية حتى يصبح قوامه كريماً، ولكن ليس كثيف بشدة.

ابدأ في فرد طبقة من البشاميل على الصينية، ثم ضع قطع اللازانيا

وصلصة الطماطم باللحم وحنفة من جبن البارميزان المبشور،

واستمر في وضع الطبقات حتى تنتهي المكونات. الطبقة الأخيرة

يجب أن تكون كمية وفيرة من البشاميل وجبن البارميزان. تأكد من أن البشاميل سائل بالقدر الكافي، وفي نفس الوقت إذا كان

شديد التماسك فأضف بعض الحليب. اتقب اللازانيا باستعمال الشوكة، ثم ضعها في القلاية الهوائية على

160° لمدة 15-20 دقيقة.

15. LASAGNA PO BOŁOŃSKU

SKŁADNIKI:

Na ragu:

- 300 g mielonego mięsa
- 1 marchewka
- 2 fioletowe cebule
- 1 gałązka selera
- 1/2 lampki wina
- 75 ml przecieru pomidorowego

Na lasagne

- Ragu i beszamel
- Świeże ciasto na lazanie według uznania
- 100g parmezanu

Na beszamel:

- 50 g masła
- 40g mąki
- 1/2 litra mleka
- Gałka muszkatołowa według uznania
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku

Przygotowanie: 1h - Gotowanie: 2h - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Na ragu: W garnku podsmażyć na odrobinie oleju drobno posiekane cebule, marchewkę i seler. Gdy będą ładnie złociste, dodać mielone mięso i smażyć przez kolejne 5 minut. Dodać pół szklanki czerwonego wina i smażyć na dużym ogniu przez następne 5 minut, potem dodać pomidory (rozcieńczając je odrobiną wody, jeśli to konieczne), posolić i popieprzyć według uznania. Gotować na bardzo małym ogniu przez co najmniej 2 godziny, w razie potrzeby dodać trochę wody, aby się nie "przywarło", mieszając od czasu do czasu.

Na beszamel: W patelni roztopić masło, dodać mąkę i dobrze, szybko wymieszać, aby nie było grudek. Następnie stopniowo wlewać mleko, ciągle mieszając trzepaczką. Gdy skończymy wlewać mleko, dodać sól, pieprz i gałkę muszkatołową do smaku. Kontynuować gotowanie na małym ogniu, mieszając drewnianą łyżką, aż konsystencja będzie kremowa, ale nie za gęsta.

Na blachę rozłożyć warstwę beszamelu, płaty lazanii, ragu i garść tartego parmezanu, a następnie kontynuować układanie warstw, aż skończą się składniki. Ostatnia warstwa powinna mieć dużo beszamelu i parmezanu. Upewnić się, że beszamel jest wystarczająco płynny; jeśli w międzyczasie zgęstniał, dodać mleko. Nakłuć widelcem całą lazanię i włożyć do frytkownicy beztłuszczowej na 160°C przez 15-20 minut.



GNOCCHI ALLA SORRENTINA CON POMODORINI CONFIT

INGREDIENTI:

- Gnocchi di patate 500g
- Pomodorini 250g
- Mozzarella 1
- Olio di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Origano q.b.
- Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
- Basilico fresco q.b.

Preparazione: 20 min - Cottura: 30 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Iniziare preparando i pomodorini confit: tagliare a metà i pomodorini e condirli in una ciotola con sale, un filo di olio, pepe e origano.

Disporre il tutto su una teglia adatta alla friggitrice ad aria rivestita di carta da forno.

Cuocere a 150°C per circa 15 minuti, finché saranno morbidi e leggermente caramellizzati.

Nel frattempo, cuocere gli gnocchi in acqua bollente salata finché non vengono a galla, quindi scolarli e passarli delicatamente sotto l'acqua fredda per fermare la cottura.

Disporre gli gnocchi nella teglia con i pomodorini e aggiungere la mozzarella a cubetti mescolando bene. Spolverare con abbondante parmigiano grattugiato e basilico fresco tritato.

Cuocere in friggitrice ad aria a 180°C per circa 10 minuti, finché gli gnocchi saranno dorati e il formaggio sarà fuso e leggermente croccante.

16. GNOCCHI ALLA SORRENTINA WITH CONFIT TOMATOES

INGREDIENTS:

- 500 g potato gnocchi
- 250 g cherry tomatoes
- 1 mozzarella
- Oil spray to taste
- Salt to taste
- Pepper to taste
- Oregano to taste
- Grated Parmesan cheese to taste
- Fresh basil to taste

Preparation time: 20 min - Cooking time: 30 min - Serves: 4

PREPARATION

Start by preparing the confit cherry tomatoes: cut the cherry tomatoes in half and season them in a bowl with salt, a drizzle of oil, pepper and oregano.

Place everything on an air fryer-proof pan covered with a baking paper.

Cook at 150°C for about 15 minutes, until they are soft and slightly caramelised.

Meanwhile, cook the gnocchi in boiling salted water until they rise to the surface, then drain and gently run them under cold water to stop cooking.

Place the gnocchi in the pan with the cherry tomatoes and add the diced mozzarella and mix well.

Sprinkle with plenty of grated Parmesan cheese and chopped fresh basil.

Cook in the air fryer at 180°C for about 10 minutes, until the gnocchi are golden brown and the cheese is melted and slightly crispy.

16. GNOCCHI À LA SORRENTINA AVEC TOMATES CONFITES

INGRÉDIENTS:

- 500 g de gnocchi de pommes de terre
- 250 g de tomates cerises
- 1 mozzarella
- Huile d'olive selon votre goût
- Sel selon votre goût
- Poivre selon votre goût
- Origan selon votre goût
- Parmigiano Reggiano râpé selon votre goût
- Basilic frais selon votre goût

Préparation: 20 min - Cuisson: 30 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Commencer par préparer les tomates cerises confites : couper les tomates cerises en deux et les assaisonner dans un bol avec du sel, un filet d'huile, du poivre et de l'origan.

Disposer le tout sur un plat adapté à la friteuse à air, recouvert de papier sulfurisé.

Cuire à 150°C pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient douces et légèrement caramélisées.

Pendant ce temps, cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, puis les égoutter et les passer doucement sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Disposer les gnocchi dans le plat avec les tomates cerises et ajouter la mozzarella en dés en mélangeant bien. Saupoudrer d'abondant parmesan râpé et de basilic frais haché.

Cuire dans la friteuse à air à 180°C pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les gnocchi soient dorés et que le fromage soit fondu et légèrement croustillant.

16. GNOCCHI ALLA SORRENTINA MIT KONFIERTEN KIRSCHTOMATEN

ZUTATEN:

- 500 g Kartoffelgnocchi
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Mozzarella
- Olivenöl nach Bedarf
- Salz nach Bedarf
- Pfeffer nach Bedarf
- Oregano nach Belieben
- Geriebener Parmesankäse nach Belieben
- Frisches Basilikum nach Belieben

Zubereitung: 20 min - Garzeit: 30 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Zunächst die konfierten Kirschtomaten vorbereiten: Kirschtomaten in zwei Hälften schneiden und in einer Schüssel mit Salz, einem Spritzer Öl, Pfeffer und Oregano würzen.

Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes, für die Heißluftfritteuse geeignetes Backblech legen.

Bei 150 °C etwa 15 Minuten garen, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.

In der Zwischenzeit die Gnocchi in kochendem Salzwasser kochen, bis sie an die Oberfläche steigen, dann abgießen und vorsichtig unter kaltem Wasser abschrecken.

Die Gnocchi mit den Kirschtomaten auf das Backblech geben, den gewürfelten Mozzarella dazugeben und gut vermischen. Mit reichlich geriebenem Parmesankäse und gehacktem frischem Basilikum bestreuen.

In der Heißluftfritteuse bei 180 °C etwa 10 Minuten garen, bis die Gnocchi goldgelb sind und der Käse zerlaufen und leicht knusprig ist.

16. GNOCCHI A LA SORRENTINA CON TOMATES CHERRY CONFITADOS

INGREDIENTES:

- 500 g de gnocchi de patatas
- 250 g de tomates cherry
- 1 mozzarella
- Aceite de oliva al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Orégano al gusto
- Parmesano rallado al gusto
- Albahaca fresca al gusto

Preparación: 20 min - Cocción: 30 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Empezar preparando los tomates cherry confitados: cortar los tomates cherry por la mitad y condimentarlos en un bol con sal, un chorrito de aceite de oliva, pimienta y orégano.

Colocar todo en una bandeja adecuada para la freidora de aire revestida con papel de hornear. Cocinar a 150°C durante unos 15 minutos, hasta que estén blandos y ligeramente caramelizados.

Mientras tanto, cocinar los gnocchi en agua hirviendo con sal hasta que salgan a la superficie, luego escurrirlos y pasarlos suavemente bajo el agua fría para detener la cocción.

Colocar los gnocchi en la bandeja con los tomates cherry y añadir la mozzarella en cubos mezclando bien. Espolvorear con abundante parmesano rallado y albahaca fresca picada.

Cocinar en una freidora de aire a 180°C durante unos 10 minutos, hasta que los gnocchi estén dorados y el queso esté fundido y ligeramente crujiente.

16. معجنات نيوگي على طريقة سورينتو بالطماطم الكرزية الكونفي

المكونات:

500 جم من معجنات نيوگي البطاطس

250 جم من الطماطم الكرزية

مقدار جبن موتزاريلا

زيت زيتون بكمية كافية

ملح حسب الرغبة

فلفل حسب الرغبة

مردقوش بكمية كافية

جبن بارميزان مبشور بكمية كافية

ريحان طازج بكمية كافية

التحضير: 20 دقيقة

الطهي: 30 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

ابدأ تحضير كونفي الطماطم الكرزية: قطع الطماطم الكرزية إلى أنصاف وضعها في وعاء عميق وتبلها بالملح والقليل من الزيت مع الفلفل والمردقوش. ضع الجميع في صينية مناسبة داخل القلاية الهوائية مع التغطية بورق الفرن. قم بالطهي على درجة حرارة 150° مئوية لمدة 15 دقيقة، حتى تصبح الطماطم طرية ومكرملة قليلاً.

في نفس الوقت، قم بطهي معجنات النيوگي في ماء مغلي ومملح حتى تطفو، ثم قم بتصفيتها وتمريرها برفق تحت الماء البارد إيقاف عملية الطهي.

ضع معجنات النيوگي في الصينية مع الطماطم الكرزية، وأضف

مكعبات جبن الموتزاريلا مع المزج جيداً. انثر كمية وفيرة من

جبن البارميزان المبشور والريحان الطازج المفروم.

قم بالطهي في القلاية الهوائية على 180° مئوية لمدة 10 دقائق

تقريباً حتى تكتسب معجنات النيوگي لوناً ذهبياً ويذوب الجبن ويصبح مقرمش قليلاً.



16. GNOCCHI ALLA SORRENTINA Z POMIDORKAMI CONFIT

SKŁADNIKI:

- 500 g gnocchi z ziemniaków
- 250 g pomidorków
- 1 mozzarella
- Oliwa z oliwek według uznania
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku
- Oregano według uznania
- Starty parmigiano reggiano według uznania
- Świeża bazyliia według uznania

Przygotowanie: 20 min - Gotowanie: 30 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Zacznij od przygotowania pomidorków confit. Pokrój pomidorki na pół i wymieszaj w misce z solą, odrobiną oliwy, pieprzem i oregano.

Rozłóż wszystko na blaszce do frytkownicy beztuszczowej wyłożonej papierem do pieczenia.

Piec w temperaturze 150°C przez około 15 minut, aż będą miękkie i lekko skarmelizowane.

W międzyczasie ugotuj gnocchi w osolonej wrzącej wodzie, aż wypłyną na powierzchnię, a następnie odcedź je i delikatnie przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania.

Umieść gnocchi na blaszce z pomidorkami i dodaj pokrojoną w kostkę mozzarellę, dokładnie mieszając. Posypać obficie tartym parmezanem i posiekaną świeżą bazylią.

Piec w frytkownicy beztuszczowej w temperaturze 180°C przez około 10 minut, aż gnocchi będą złociste, a ser się rozpuści i lekko zrumieni.



POLPETTE VEGETARIANE CON MELANZANE E POMODORINI CONFIT

INGREDIENTI:

Per i pomodorini confit

- Pomodorini 150g
- Olio di oliva 3 cucchiari
- Aglio 2 spicchi
- Paprika q.b.
- Sale q.b.
- Origano q.b.
- Pepe q.b.

Per le polpette

- Melanzane 1
- Formaggio grattugiato 100g
- Pane 100g
- Uovo 1
- Prezzemolo 1 ciuffetto
- Aglio 1 spicchio
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Pangrattato q.b.

Preparazione: 20 min - Cottura: 20 min - Porzioni: 2



CONSIGLIO

Questa ricetta offre polpette vegetali gustose e ricche di sapori mediterranei, con il bonus dei pomodorini confit che aggiungono dolcezza e succosità al piatto. Buon appetito!

PREPARAZIONE

Scaldare in un pentolino 1 litro di acqua e fatela bollire. Una volta in ebollizione aggiungere la melanzana tagliata in 4 pezzi e cuocerla per 5 minuti affinché diventi più morbida. Dopo averla scolata schiacciarla leggermente con una forchetta per rilasciare l'umidità in eccesso. In un mixer tritare bene le melanzane cotte, il formaggio, il prezzemolo e l'aglio. Trasferire il composto in una ciotola dove andremo ad aggiungere il pane messo precedentemente in ammollo e ben strizzato, l'uovo il sale e il pepe. Mescolare bene fino a ottenere un composto omogeneo. Con le mani umide formare delle polpette rotonde e compatte con l'impasto e disporle su un vassoio. In una ciotola, mescolare il pangrattato con l'olio d'oliva. Passare le polpette nella panatura, assicurandosi che siano ben rivestite. Pre-riscaldare la friggitrice ad aria a 200°C. Posizionare le polpette nel cestello e cuocere per circa 10 minuti, poi aprire il cestello ed aggiungere i pomodorini già conditi e speziati negli spazi fra le polpette. Richiudere e cuocere per altri 5-10 minuti fino a che le polpette non saranno dorate e i pomodorini leggermente appassiti. Servire le polpette vegetariane con melanzane e pomodorini confit su un vassoio come secondo piatto. Possono essere accompagnate anche da una salsa di yogurt al basilico per un tocco extra di freschezza.



17. VEGETARIAN MEATBALLS WITH EGGPLANTS AND CONFIT TOMATOES

INGREDIENTS:

For the confit cherry tomatoes

- 150 g cherry tomatoes
- 3 tablespoons olive oil
- 2 cloves garlic
- Paprika to taste
- Salt to taste
- Oregano to taste
- Pepper to taste

For the meatballs

- 1 eggplant
- 100 g grated cheese
- 100 g bread
- 1 egg
- 1 spring parsley
- 1 clove garlic
- Salt to taste
- Pepper to taste
- Breadcrumbs to taste

Preparation time: 20 min - Cooking time: 20 min - Serves: 2

TIP

This recipe offers tasty vegetable meatballs full of Mediterranean flavours, with the added bonus of confit cherry tomatoes that add sweetness and juiciness to the dish. Bon appetit!

PREPARATION

Heat 1 litre of water in a saucepan and bring it to the boil. When the water boils, add the eggplant cut into 4 pieces and cook for 5 minutes until it becomes soft. After draining it, crush it lightly with a fork to release excess moisture. In a blender, chop the cooked eggplants, cheese, parsley and garlic.

Pour the mixture into a bowl and add the soaked, well-drained bread, egg, salt and pepper. Mix well until a homogeneous mixture is obtained. With wet hands, form round, compact meatballs with the dough and place them on a tray. In a bowl, mix breadcrumbs with olive oil.

Dip the meatballs in the breadcrumbs, making sure they are well coated. Preheat the air fryer to 200°C. Place the meatballs in the basket and cook for about 10 minutes, then open the basket and add the already seasoned and spiced cherry tomatoes in the spaces between the meatballs.

Close the basket and cook for another 5-10 minutes until the meatballs are golden brown and the cherry tomatoes are slightly fried. Serve the vegetarian meatballs with eggplants and confit tomatoes on a tray as a second course. The meatballs can also be accompanied by a basil yoghurt sauce for an extra touch of freshness.

17. BOULETTES VÉGÉTARIENNES AUX AUBERGINES ET TOMATES CERISES CONFITES

INGRÉDIENTS:

Pour les tomates confites

- 150 g de tomates cerises
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Paprika selon votre goût
- Sel selon votre goût
- Origan selon votre goût
- Poivre selon votre goût

Pour les boulettes

- 1 aubergines
- 100 g de fromage râpé
- 100 g de pain
- 1 oeuf
- 1 brin de persil
- 1 gousse d'ail
- Sel selon votre goût
- Poivre selon votre goût
- Chapelure selon votre goût

Préparation: 20 min - Cuisson: 20 min - Portions: 2

ASTUCE

Cette recette propose des boulettes végétales savoureuses et riches en saveurs méditerranéennes, avec le bonus des tomates confites qui ajoutent douceur et jutosité au plat. Bon appétit !

PRÉPARATION

Chauffer 1 litre d'eau dans une petite casserole et porter à ébullition. Une fois à ébullition, ajouter l'aubergine coupée en 4 morceaux et la cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne plus tendre. Après l'avoir égouttée, l'écraser légèrement avec une fourchette pour éliminer l'excès d'humidité. Dans un mixeur, bien hacher les aubergines cuites, le fromage, le persil et l'ail. Transférer le mélange dans un bol où on ajoutera le pain préalablement trempé et bien essoré, l'œuf, le sel et le poivre. Bien mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène. Avec les mains humides, former des boulettes rondes et compactes avec la préparation et les disposer sur un plateau. Dans un bol, mélanger la chapelure avec l'huile d'olive. Passer les boulettes dans la chapelure, en veillant à ce qu'elles soient bien enrobées. Préchauffer la friteuse à air à 200°C. Placer les boulettes dans le panier et cuire pendant environ 10 minutes, puis ouvrir le panier et ajouter les tomates cerises déjà assaisonnées et épicées dans les espaces entre les boulettes. Refermer et cuire encore pendant 5-10 minutes jusqu'à ce que les boulettes soient dorées et que les tomates cerises soient légèrement flétries. Servir les boulettes végétariennes aux aubergines et tomates cerises confites sur un plateau comme plat principal. Elles peuvent également être accompagnées d'une sauce de yaourt au basilic pour une touche de fraîcheur supplémentaire.

17. VEGETARISCHE FLEISCHBÄLLCHEN MIT AUBERGINEN UND KONFIERTEN TOMATEN

ZUTATEN:

Für die konfierten Tomaten

- 150 g Kirschtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Paprika nach Belieben
- Salz nach Bedarf
- Oregano nach Belieben
- Pfeffer nach Bedarf

Für die Fleischbällchen

- 1 Aubergine
- 100 g geriebener Parmesankäse
- 100 g Brot
- 1 Ei
- 1 Büschel Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz nach Bedarf
- Pfeffer nach Bedarf
- Paniermehl nach Belieben

Zubereitung: 20 min - Garzeit: 20 min - Portionen: 2

TIPP

Dieses Rezept bietet schmackhafte Gemüsefrikadellen reich an mediterranen Aromen, bereichert durch konfierte Kirschtomaten, die dem Gericht Süße und Saftigkeit verleihen. Guten Appetit!

ZUBEREITUNG

1 Liter Wasser in einem Topf erhitzen und zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen die in 4 Stücke geschnittene Aubergine hinzufügen und 5 Minuten kochen, bis sie weich ist. Nach dem Abtropfen mit einer Gabel leicht zerdrücken, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Die gegarten Auberginen, den Käse, die Petersilie und den Knoblauch in einem Mixer gut zerkleinern. Die Mischung in eine Schüssel geben und das zuvor eingeweichte und gut ausgedrückte Brot, das Ei, Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut mischen, bis eine homogene Mischung entstanden ist. Mit feuchten Händen aus dem Teig runde, kompakte Bällchen formen und auf ein Blech legen. In einer Schüssel das Paniermehl mit dem Olivenöl vermischen. Die Fleischbällchen in der Panade wälzen und darauf achten, dass sie gut bedeckt sind. Die Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen. Die Fleischbällchen in den Korb legen und etwa 10 Minuten lang garen, dann den Korb öffnen und die bereits gewürzten Kirschtomaten in die Zwischenräume der Fleischbällchen geben. Schließen und weitere 5-10 Minuten backen, bis die Fleischbällchen goldbraun sind und die Kirschtomaten leicht gedünstet sind. Die vegetarischen Fleischbällchen mit Auberginen und konfierten Tomaten als zweiten Gang auf einer Platte servieren. Um dem Gericht einen zusätzlichen Hauch von Frische zu verleihen, können sie auch mit einer Basilikum-Joghurt-Soße serviert werden.



17. ALBÓNDIGAS VEGETARIANAS CON BERENJENAS Y TOMATES CHERRY CONFITADOS

INGREDIENTES:

Para los tomates cherry confitados

- 150 g de tomates cherry
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Pimentón al gusto
- Sal al gusto
- Orégano al gusto
- Pimienta al gusto

Para las albóndigas

- 1 berenjenas
- 100 g de queso rallado
- 100 g de pan
- 1 huevo
- 1 ramita de perejil
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Pan rallado al gusto

Preparación: 20 min - Cocción: 20 min - Porciones: 2

CONSEJO

Esta receta ofrece albóndigas vegetales sabrosas y ricas en sabores mediterráneos, con el extra de los tomates cherry confitados que aporta dulzura y jugosidad al plato. ¡Qué aprovechéis!

PREPARACIÓN

Calentar 1 litro de agua en un cazo y llevarla a ebullición. Cuando esté hirviendo, añadir la berenjena cortada en 4 trozos y cocerla durante 5 minutos para que quede más suave. Después de escurrirla, aplastarla ligeramente con un tenedor para liberar el exceso de humedad. En una batidora picar bien las berenjenas cocidas, el queso, el perejil y el ajo. Transferir la mezcla a un bol y añadir el pan previamente remojado y bien escurrido, el huevo, la sal y la pimienta. Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea. Con las manos húmedas formar albóndigas redondas y compactas con la masa y colocarlas en una bandeja. En un bol, mezclar el pan rallado con el aceite de oliva. Pasar las albóndigas por la preparación para empanar, asegurándose de que estén bien recubiertas. Precalentar la freidora de aire a 200°C. Colocar las albóndigas en la cesta y cocinar durante unos 10 minutos, luego abrir la cesta y añadir los tomates cherry ya condimentados y especiados en los espacios entre las albóndigas. Volver a cerrar y cocinar durante 5-10 minutos más hasta que las albóndigas estén doradas y los tomates cherry ligeramente ablandados. Servir las albóndigas vegetarianas con berenjenas y tomates cherry confitados en una bandeja como segundo plato. También se pueden acompañar con salsa de yogur de albahaca para un toque extra de frescura.

المكونات:

من أجل الطماطم الكرزية الكونفي	من أجل الكفتة
150 جم من الطماطم الكرزية	ثمرة بادنجان
3 ملاعق طعام من زيت الزيتون	100 جم من الجبن المبشور
فصان من الثوم	100 جم من الخُبز
بابريكا بكمية كافية	بيضة واحدة
ملح حسب الرغبة	حزمة صغيرة من البقدونس
مردقوش بكمية كافية	فص ثوم
فلفل حسب الرغبة	ملح حسب الرغبة
التحضير: 20 دقيقة	
الطهي: 20 دقيقة	
كمية تكفي: 2	

نصيحة

تقدم هذه الوصفة كفة نباتية شهية وغنية بمذاقات البحر الأبيض المتوسط، إضافة إلى مذاق كونفي الطماطم الكرزية، الذي يضيف حلاوة وعصارة للطبق. بالهناء والشفاء! التحضير

سخّن لتر واحد من الماء في وعاء طهي صغير حتى يصل إلى الغليان. بمجرد الصول إلى الغليان أضف ثمرة البادنجان بعد تقطيعها إلى 4 قطع، وقم بطهيها لمدة 5 دقائق، حتى تصبح أظرى. بعد تصفية البادنجان، استخدم شوكة للضغط عليه بخفة، من أجل التخلص من الرطوبة الزائدة. استخدم خلاط لفرم البادنجان المطهو والجبن والبقدونس والثوم جيداً. انقل المزيج إلى وعاء عميق، حيث ستتم إضافة الخُبز المنقوع مسبقاً بعد عصره جيداً، وكذلك البيض والملح والفلفل. امزج جيداً حتى الحصول على مزيج متجانس. بيدين رطبتين قم بتشكيل العجين على هيئة قطع كفتة دائرية ومضغوطة، ثم ضعها على صينية. في وعاء عميق، امزج البقسماط مع زيت الزيتون. مرر الكفتة في مزيج البقسماط بزيت الزيتون، وتأكد من تغطية الكفتة جيداً. تُسخّن القلاية الهوائية على درجة حرارة 200° مئوية. تُوضع الكفتة في السلة، وتُطهى لمدة 10 دقائق تقريباً، ثم تُفتح السلة وتُضاف الطماطم الكرزية المتبلّة والمُهَبَّرة بالفعل في الفراغات الموجودة بين قطع الكفتة. أغلق مجدداً، وقم بالطهي لمدة 5-10 دقائق أخرى حتى تكتسب الكفتة لون ذهبي وتذبل الطماطم الكرزية قليلاً. قدّم الكفتة النباتية مع البادنجان والطماطم الكرزية الكونفي على صينية لتكون طبقاً ثانياً على المائدة. يمكن أن تقديم الطبق أيضاً مع صلصة الزبادي بالريحان لإعطاء الطعم لمسة طازجة إضافية.

17. WEGETARIAŃSKIE PULPECIKI Z BAKŁAŻANAMI I POMIDORKAMI CONFIT

SKŁADNIKI:

Pomidorki confit

- 150g pomidorków
- 3 łyżeczki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- Papryka do smaku
- Sól do smaku
- Oregano według uznania
- Pieprz do smaku

Na pulpeciki

- 1 bakłażan
- 100 g startego sera
- 100 g chleba
- 1 jajko
- 1 gałązka pietruszki
- 1 ząbek czosnku
- Sól do smaku

- Pieprz do smaku
- Bułka tarta według uznania

Przygotowanie: 20 min - Gotowanie: 20 min - Porcje: 2

PORADA

To jest przepis na pyszne pulpeciki warzywne, bogate w smaki śródziemnomorskie, z dodatkiem pomidorków confit, które nadają daniu słodczy i soczystości. Smacznego!

PRZYGOTOWANIE

Podgrzać w garnku 1 litr wody i doprowadzić do wrzenia. Gdy woda zacznie wrzeć, dodać pokrojony na 4 części bakłażan i gotować przez 5 minut, aż zmięknie. Po odcedzeniu lekko go rozgnieść widelcem, aby usunąć nadmiar wilgoci. W blenderze dokładnie zmiksować ugotowany bakłażan, ser, natkę pietruszki i czosnek. Przełożyć mieszankę do miski, gdzie dodamy wcześniej namoczoną i dobrze odcisniętą bułkę, jajko, sól i pieprz. Dobrze wymieszać składniki do uzyskania gładkiej masy. Wilgotnymi rękami formować okrągłe i zwarte pulpeciki z masy i układać je na tacy. W misce wymieszać bułkę tartą z oliwą z oliwek.

Obtoczyć pulpeciki w panierce, upewniając się, że są dobrze pokryte. Podgrzać frytkownicę beztłuszczową do 200°C. Umieścić pulpeciki w koszyku i gotować przez około 10 minut, następnie otworzyć koszyk i dodać wcześniej przyprawione pomidorki w przestrzeniach między pulpecikami. Zamknąć i gotować przez kolejne 5-10 minut, aż pulpeciki będą złociste, a pomidorki lekko zmiękną. Podawać pulpeciki wegetariańskie z bakłażanem i pomidorkami confit na tacy jako danie główne. Mogą być również podane z sosem jogurtowym z bazylią, aby dodać świeżości.



18

ريال
Steam
+Air fry

COSCE DI POLLO IN SALSA BBQ

INGREDIENTI:

- Cosce di pollo 8
- Paprika q.b.
- Aglio 1 spicchio
- Rosmarino 1 rametto
- Salsa barbecue 1 tazza
- Sale q.b.

Preparazione: 25 min - Cottura: 20 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Tritare su un tagliere l'aglio e il rosmarino finemente. In una ciotola mettere le cosce di pollo e cospargere con la paprika, il rosmarino, l'aglio e il sale. Massaggiare bene le cosce per far assorbire il condimento e marinare per 20 minuti. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°. Spennellare bene le cosce con salsa BBQ e disporle nel cestello della friggitrice senza sovrapporle.

18. BBQ CHICKEN LEGS

INGREDIENTS:

- 8 chicken legs
- Paprika to taste
- 1 clove garlic
- 1 sprig rosemary
- 1 cup barbecue sauce
- Salt to taste

Preparation time: 25 min - Cooking time: 20 min - Serves: 4

PREPARATION

Chop the garlic and rosemary finely on a cutting board.

In a bowl, place the chicken legs and sprinkle them with paprika, rosemary, garlic and salt. Massage the legs well to absorb the seasoning and marinate them for 20 minutes.

Preheat the air fryer to 200°. Brush the legs well with BBQ sauce and place them in the fryer basket without overlapping them.

18. CUISSSES DE POULET AVEC DE LA SAUCE BARBECUE

INGRÉDIENTS:

- 8 cuisses de poulet
- Paprika selon votre goût
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de romarin
- 1 petite tasse de sauce barbecue
- Sel selon votre goût

Préparation: 25 min - Cuisson: 20 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Hacher finement l'ail et le romarin sur une planche à découper.

Dans un bol, mettre les cuisses de poulet et saupoudrer de paprika, de romarin, d'ail et de sel. Masser bien les cuisses pour faire absorber l'assaisonnement et mariner pendant 20 minutes.

Préchauffer la friteuse à air à 200°. Badigeonner les cuisses de sauce barbecue et les disposer dans le panier de la friteuse sans les superposer.

18. HÄHNCHENSCHENKEL IN BBQ-SAUCE

ZUTATEN:

- 8 Hähnchenschenkel
- Paprika nach Belieben
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Tasse Barbecue-Sauce
- Salz nach Bedarf

Zubereitung: 25 min - Garzeit: 20 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Rosmarin auf einem Schneidebrett fein hacken.

Die Hähnchenschenkel in eine Schüssel legen und mit Paprika, Rosmarin, Knoblauch und Salz bestreuen. Die Schenkel gut massieren, damit sie die Gewürze aufnehmen, und 20 Minuten marinieren lassen.

Die Heißluftfritteuse auf 200° vorheizen. Die Schenkel gut mit BBQ-Sauce bestreichen und in den Frittierkorb legen, ohne sie zu überlappen.

18. MUSLOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA

INGREDIENTES:

- 8 muslos de pollo
- Pimentón al gusto
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de romero
- 1 taza pequeña de salsa barbacoa
- Sal al gusto

Preparación: 25 min - Cocción: 20 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Picar finamente el ajo y el romero en una tabla de cortar.

En un bol poner los muslos de pollo y espolvorear con el pimentón, el romero, el ajo y la sal. Masajear bien los muslos para que el condimento se absorba y marinar durante 20 minutos.

Precalentar la freidora de aire a 200°. Pincelar bien los muslos con salsa BBQ y colocarlos en la cesta de la freidora sin superponerlos.

18. أفخاذ دجاج في صلصة الباربيكيو

المكونات:

8 قطع من أفخاذ دجاج

بابريكا بكمية كافية

فص ثوم

عود من إكليل الجبل

فنجان صغير من صلصة الباربيكيو

ملح حسب الرغبة

التحضير: 25 دقيقة

الطهي: 20 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

أفرم الثوم وإكليل الجبل بشكل ناعم على لوح تقطيع.

ضع في وعاء عميق أفخاذ الدجاج ورش

الجبل والثوم والملح. دلك الأفخاذ جيداً لكي تمتص التتبيل،

واتركها لتتشرّب لمدة 20 دقيقة.

قم بتسخين القلاية الهوائية مسبقاً على 200°. ادهن الأفخاذ جيداً

بصلصة الباربيكيو، وضعها في سلة القلاية دون وضعها فوق بعضها.

18. UDKA Z KURCZAKA W SOSIE BBQ

SKŁADNIKI:

- 8 udek z kurczaka
- Papryka do smaku
- 1 ząbek czosnku
- 1 gałązka rozmarynu
- 1 filiżanka sosu BBQ
- Sól do smaku

Przygotowanie: 25 min - Gotowanie: 20 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Drobno posiekać czosnek i rozmaryn na desce do krojenia.

W misce umieścić udka kurczaka i posypać je papryką, rozmarynem, czosnkiem i solą. Dobrze wmasować przyprawy w udka, aby przesiąkły smakiem. Marynować przez 20 minut.

Nagrząć frytkownicę beztłuszczową do 200°. Dokładnie posmarować udka sosem BBQ i ułożyć je w koszyku frytkownicy, nie nakładając ich na siebie.



COSTOLETTE D'AGNELLO CON SALSA ALL'AGLIO

INGREDIENTI:

Salsa all'aglio

- 1 testa d'aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva

Olio alle erbe

- 1 cucchiaino di origano fresco, tritato finemente
- 1 cucchiaino di timo fresco, tritato finemente
- sale marino e pepe nero macinato fresco, q.b.
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 8 costolette d'agnello

Preparazione: 15 min - Cottura: 37 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Preriscaldare la friggitrice ad aria per 5 minuti a 200 gradi. Selezionare la funzione ROAST, impostare la temperatura a 200 gradi e il tempo a 12 minuti e premere il pulsante START/STOP.

Ricoprire sottilmente il bulbo d'aglio con olio d'oliva e metterlo nel cestello, arrostitire l'aglio fino a cottura ultimata. Olio alle erbe: nel frattempo mescolare le erbe con un po' di sale marino, pepe e olio d'oliva.

Ricoprire sottilmente le costolette di agnello con mezzo cucchiaino di olio alle erbe in totale e lasciarle per 5 minuti. Metti le costolette d'agnello nel cestello. Selezionare la funzione VAPORE + AIR FRY, impostare 25 minuti e premere il pulsante START/STOP.

Cuocere le costolette d'agnello fino a quando saranno ben dorate. All'interno possono essere ancora rossi o rosa. Tenerle al caldo in un piatto e arrostitire allo stesso modo le altre costolette d'agnello.

Salsa all'aglio: spremere gli spicchi d'aglio tra il pollice e l'indice, quindi unirli con l'olio alle erbe rimanente. Servire le costolette di agnello cotte con la salsa all'aglio.

19. LAMB CHOPS WITH GARLIC SAUCE

INGREDIENTS:

- Garlic sauce
- 1 head garlic
- 2 Tbsp olive oil
- Herb oil
- 1 tablespoon fresh oregano, finely chopped
- 1 tablespoon fresh thyme, finely chopped
- Sea salt and freshly ground black pepper to taste
- 2 Tbsp olive oil
- 8 lamb chops

Preparation time: 15 min - Cooking time: 37 min - Serves: 4

PREPARATION

Preheat the air fryer for 5 minutes at 200 degrees. Select the ROAST function, set the temperature to 200 degrees and the time to 12 minutes and press the START/STOP button.

Put the garlic bulb in the basket and cover it with a thin layer of olive oil. Roast the garlic until it is cooked. Herb oil: meanwhile, mix the herbs with a little sea salt, pepper and olive oil.

Cover the lamb chops with half a tablespoon of herb oil and leave them for 5 minutes. Place the lamb chops in the basket. Select the STEAM + AIR FRY function, set 25 minutes and press the START/STOP button.

Cook the lamb chops until they are golden brown. Inside, they can still be red or pink. Keep them warm on a plate and roast the other lamb chops in the same way.

Garlic sauce: squeeze the garlic cloves between your thumb and forefinger, then add them to the remaining herb oil. Serve the cooked lamb chops with garlic sauce.

19. CÔTELETTES D'AGNEAU AVEC SAUCE À L'AIL

INGRÉDIENTS:

- Sauce à l'ail
- 1 tête d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Huile aux herbes
- 1 c. à soupe d'origan frais, finement coupé
- 1 c. à soupe de thym frais, finement coupé
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu selon votre goût
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 8 côtelettes d'agneau

Préparation: 15 min - Cuisson: 37 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés. Sélectionner la fonction ROAST, régler la température à 200 degrés et le temps à 12 minutes, puis appuyer sur le bouton START/STOP.

Recouvrir le bulbe d'ail d'une fine couche d'huile d'olive et le placer dans le panier, rôtir l'ail jusqu'à ce qu'il soit cuit. Huile aux herbes : entre-temps, mélanger les herbes avec un peu de sel marin, du poivre et de l'huile d'olive.

Recouvrir les côtelettes d'agneau d'une demi-cuillère à soupe d'huile aux herbes au total et les laisser reposer pendant 5 minutes. Placer les côtelettes d'agneau dans le panier. Sélectionner la fonction VAPEUR + AIR FRY, régler sur 25 minutes et appuyer sur le bouton START/STOP.

Cuire les côtelettes d'agneau jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. À l'intérieur, elles peuvent être encore rouges ou roses. Les garder au chaud dans une assiette et rôtir de la même manière les autres côtelettes d'agneau.

Sauce à l'ail : presser les gousses d'ail entre le pouce et l'index, puis les ajouter avec l'huile aux herbes restantes. Servir les côtelettes d'agneau cuites avec la sauce à l'ail.

19. LAMMKOTELETTS MIT KNOBLAUCHSAUCE

ZUTATEN:

- Knoblauchsauce
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Kräuteröl
- 1 EL frischer Oregano, fein gehackt
- 1 EL frischer Thymian, fein gehackt
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Bedarf
- 2 EL Olivenöl
- 8 Lammkoteletts

Zubereitung: 15 min - Garzeit: 37 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen. Auf die Funktion ROAST stellen, die Temperatur auf 200° und die Garzeit auf 12 Minuten einstellen und die Taste START/STOPP drücken. Die Knoblauchknolle dünn mit Olivenöl bestreichen und in den Korb legen, den Knoblauch rösten, bis er durchgebraten ist. Kräuteröl: In der Zwischenzeit die Kräuter mit etwas Meersalz, Pfeffer und Olivenöl vermischen.

Die Lammkoteletts mit insgesamt einem halben Esslöffel Kräuteröl dünn bestreichen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Lammkoteletts in den Korb legen. Auf die Funktion DAMPF + AIR FRY stellen, 25 Minuten Garzeit einstellen und die Taste START/STOPP drücken.

Die Lammkoteletts goldbraun braten. Im Inneren können sie noch rot oder rosa sein. Auf einem Teller warm halten und die anderen Lammkoteletts auf die gleiche Weise braten.

Knoblauchsauce: Die Knoblauchzehen zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken und mit dem restlichen Kräuteröl vermengen. Die fertigen Lammkoteletts mit der Knoblauchsauce servieren.

19. CHULETAS DE CORDERO CON SALSA DE AJO

INGREDIENTES:

- Salsa de ajo
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Aceite de hierbas
- 1 cucharada de orégano fresco, finamente picado
- 1 cucharada de tomillo fresco, finamente picado
- Sal marina y pimienta negra molida fresca al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 8 chuletas de cordero

Preparación: 15 min - Cocción: 37 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados. Seleccionar la función ROAST, configurar la temperatura a 200 grados y el tiempo a 12 minutos y pulsar el botón START/STOP.

Cubrir el bulbo de ajo con un poco de aceite de oliva y ponerlo en la cesta, asar el ajo hasta que esté cocido. Aceite de hierbas: mientras tanto, mezclar las hierbas con un poco de sal marina, pimienta y aceite de oliva.

Cubrir finamente las chuletas de cordero con media cucharada de aceite de hierbas y dejarlas durante 5 minutos. Colocar las chuletas de cordero en la cesta. Seleccionar la función VAPOR + AIR FRY, configurar 25 minutos y pulsar el botón START/STOP.

Cocer las chuletas de cordero hasta que estén bien doradas. Por dentro pueden estar aún rojas o rosadas. Mantenerlas calientes en un plato y asar del mismo modo las otras chuletas de cordero.

Salsa de ajo: exprimir los dientes de ajo entre el pulgar y el índice, luego mezclarlos con el aceite de hierbas restante. Servir las chuletas de cordero cocidas con la salsa de ajos.

المكونات:

الصلصة بالثوم

رأس ثوم

ملعقتا طعام من زيت الزيتون

الزيت بالأعشاب

ملعقة طعام من المردقوش الطازج، مفروم ناعم

ملعقة طعام من الزعتر الطازج، مفروم ناعم

ملح بحري وفلفل أسود مطحون طازج، بكمية كافية

ملعقتا طعام من زيت الزيتون

8 قطع من لحم أضلاع الضأن

التحضير: 15 دقيقة

الطهي: 37 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

شَحِّن القلاية الهوائية مسبقاً لمدة 5 دقائق على 200 درجة. اختر

وظيفة شوي «ROAST»، واضبط درجة الحرارة على 200

درجة والمدة على 12 دقيقة، واضغط على زر تشغيل/إطفاء.

قم بتغطية رأس الثوم بطبقة رقيقة من زيت الزيتون، ثم ضعها في

السلة، وقم بشوي الثوم حتى نهاية الطهي. زين الأعشاب: في نفس

الوقت اخلط الأعشاب مع القليل من الملح البحري والفلفل وزيت الزيتون.

قم بتغطية لحم الأضلاع الضأن بالكامل بملعقة طعام من زيت

الأعشاب، واتركه لمدة 5 دقائق. ضع لحم الأضلاع الضأن في

السلة. اختر وظيفة بخار + قلبي بالهواء «VAPORE+ AIR

FRY»، واضبط المدة على 25 دقيقة، واضغط على زر تشغيل/إطفاء.

قم بطهي لحم الأضلاع الضأن حتى يكتسب لون ذهبي جميل. قد

يكون اللحم من الداخل ما يزال أحمر أو وردي. احفظ لحم

الأضلاع ساخناً في أحد الأطباق، وقم بشوي بقية لحم الأضلاع

الضأن بنفس الصورة.

صلصة الثوم: اضغط على فصوص الثوم بالإبهام والسبابة

إخراجها من رأس الثوم، وامزج الثوم مع المتبقي من زيت

الأعشاب. يتم تقديم لحم الأضلاع الضأن المطهو مع الصلصة بالثوم.



19. ŻEBERKA JAGNIĘCE Z SOSEM CZOSNKOWYM

SKŁADNIKI:

- Sos czosnkowy
- 1 główka czosnku
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- Olej z przyprawami
- 1 łyżeczka świeżego, dokładnie posiekanego oregano
- 1 łyżeczka świeżego, dokładnie posiekanego tymianku
- Sól morską i czarny świeżo zmielony pieprz według uznania
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- 8 kotletów jagnięcych

Przygotowanie: 15 min - Gotowanie: 37 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Podgrzać frytkownicę beztłuszczową przez 5 minut w temperaturze 200 stopni. Wybierać funkcje ROAST, ustawić temperaturę na 200 stopni i czas na 12 minut. Wcisnąć przycisk START/STOP.

Cienko polać główkę czosnku oliwą z oliwek i umieścić ją w koszyku. Piec czosnek do momentu, aż będzie gotowy. Oliwa z ziołami: w międzyczasie wymieszać zioła z odrobiną soli morskiej, pieprzem i oliwą z oliwek.

Cienko polać kotlety jagnięce połową łyżki oliwy z ziołami i pozostaw na 5 minut. Umieścić kotlety jagnięce w koszyku. Wybrać funkcje PARA + AIR FRY, ustawić czas na 25 minut i wcisnąć przycisk START/STOP.

Gotować kotlety jagnięce, aż będą ładnie złociste. W środku mogą być jeszcze czerwone lub różowe. Trzymać je w ciepłe na talerzu i w ten sam sposób upiec pozostałe kotlety jagnięce.

Sos czosnkowy: zgnieść ząbki czosnku między kciukiem a palcem wskazującym, a następnie połączyć je z pozostałą oliwą z ziołami. Podawać upieczone kotlety jagnięce z sosem czosnkowym.



SALMONE CON PESTO E POMODORI ARROSTITI

INGREDIENTI:

- 4 pezzi di gamberetti, di media grandezza
- 1 cucchiaino di timo
- 2 pezzi di filetti di salmone
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 2 cucchiari di pesto di basilico
- 150 grammi di pomodorini ciliegino

Preparazione: 10 min - Cottura: 15 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Preriscaldare la friggitrice ad aria per 5 minuti a 200 gradi. Metti 2 pezzi di filetti di salmone nel cestello con olio d'oliva. Selezionare la funzione VAPORE + AIR FRY, impostare il tempo su 15 minuti e premere il pulsante START/STOP. Dopo 5 minuti aggiungere i pomodorini tagliati a metà. Dopo 5 minuti aggiungere il pesto di basilico e i gamberi. A cottura ultimata irrorate con il succo di limone e il timo tritato finemente.

20. SALMON WITH PESTO AND ROASTED TOMATOES

INGREDIENTS:

- 4 pieces prawns, medium size
- 1 teaspoon thyme
- 2 pieces salmon fillets
- 1 teaspoon olive oil
- 2 tablespoons basil pesto
- 150 grams cherry tomatoes

Preparation time: 10 min - Cooking time: 15 min - Serves: 4

PREPARATION

Preheat the air fryer for 5 minutes at 200 degrees. Put 2 pieces salmon fillets in the basket with olive oil. Select STEAM + AIR FRY function, set time 15 minutes and press START/STOP button. After 5 minutes add cherry tomatoes chopped in half.

After 5 minutes add basil pesto and prawns. When cooking time is finished, sprinkle with lemon juice and finely chopped thyme.

20. SAUMON AU PESTO ET TOMATES CERISES RÔTIÉS



INGRÉDIENTS:

- 4 crevettes, de taille moyenne
- 1 c. à café de thym
- 2 morceaux de filet de saumon
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de pesto de basilic
- 150 grammes de tomates cerises

Préparation: 10 min - Cuisson: 15 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés. Mettre les 2 morceaux de saumon dans le panier avec de l'huile d'olive. Sélectionner la fonction VAPEUR + AIR FRY, régler le temps sur 15 minutes et appuyer sur le bouton START/STOP. Après 5 minutes, ajouter les tomates cerises coupées en deux. Après 5 minutes, ajouter le pesto de basilic et les crevettes. Une fois la cuisson terminée, arroser de jus de citron et de thym finement haché.

20. LACHS MIT PESTO UND GERÖSTETEN TOMATEN

ZUTATEN:

- 4 Krabben, mittelgroß
- 1 TL Thymian
- 2 Lachsfilets
- 1 TL Olivenöl
- 2 EL Pesto
- 150 Gramm Kirschtomaten

Zubereitung: 10 min - Garzeit: 15 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen. 2 Lachsfilets mit Olivenöl in den Korb legen. Die Funktion DAMPF + AIR FRY und die Zeit auf 15 Minuten einstellen und die Taste START/STOPP drücken. Nach 5 Minuten die halbierten Kirschtomaten hinzufügen.

Nach 5 Minuten Pesto und Garnelen hinzufügen. Am Ende der Garzeit mit Zitronensaft und fein gehacktem Thymian beträufeln.

20. SALMÓN CON PESTO Y TOMATES ASADOS

INGREDIENTES:

- 4 gambas, de tamaño mediano
- 1 cucharadita de tomillo
- 2 piezas de filete de salmón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pesto de albahaca
- 150 gramos de tomates cherry

Preparación: 10 min - Cocción: 15 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados. Colocar 2 piezas de filetes de salmón en la cesta con aceite de oliva. Seleccionar la función VAPOR + AIR FRY, ajustar el tiempo en 15 minutos y pulsar el botón START/STOP. Al cabo de 5 minutos, añadir los tomates cherry cortados por la mitad.

Pasados 5 minutos añadir el pesto de albahaca y las gambas. Una vez terminada la cocción, rociar con el zumo de limón y el tomillo finamente picado.

المكونات:

4 قطع جمبري متوسط الحجم

ملعقة صغيرة من الزعتر

قطعتان من شرائح السلمون

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

ملعقتا طعام من صلصة بيستو الريحان

150 جرام من الطماطم الكرزية

التحضير: 10 دقائق

الطهي: 15 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

تُسَخَّن القلاية الهوائية مسبقاً لمدة 5 دقائق على 200 درجة. ضع

قطعتين من شرائح السلمون في السلة مع زيت الزيتون، واختر

وظيفة بخار + قلي بالهواء «VAPORE + AIR FRY»، واضبط

المدة على 15 دقيقة، ثم اضغط على زر تشغيل/إطفاء. بعد 5

دقائق أضف الطماطم الكرزية بعد تقطيعها إلى أنصاف.

بعد 5 دقائق أضف صلصة بيستو الريحان والجمبري. عندما

تنتهي عملية الطهي اسكب عصير الليمون والزعتر المفروم بشكل ناعم.

20. ŁOSOŚ Z PESTO I PIECZONYMI POMIDORAMI

SKŁADNIKI:

- 4 kawałki krewetek średniej wielkości
- 1 łyżeczka tymianku
- 2 kawałki filetów łososa
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 2 łyżki pesto z bazylii
- 150 gramów małych pomidorków

Przygotowanie: 10 min - Gotowanie: 15 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Podgrzać frytkownicę beztłuszczową przez 5 minut w temperaturze 200 stopni. Umieścić 2 kawałki filetu z łososa w koszyku z oliwą z oliwek. Wybrać funkcję PAROWANIE + AIR FRY, ustawić czas na 15 minut i nacisnąć przycisk START/STOP. Po 5 minutach dodać przekrojone na pół pomidorki.

Po kolejnych 5 minutach dodać pesto bazyliowe i krewetki. Po zakończeniu gotowania skropić sokiem z cytryny i posypać drobno posiekanym tymiankiem.



POLLO ALLA GRIGLIA CON LIMONE E TIMO

INGREDIENTI:

- 1 pollo
- 2 cucchiaini di timo fresco tritato
- 2 spicchi Spicchio d'aglio tritato finemente
- 5 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 Succo di limone + buccia
- Sale e pepe
- Decorare con bastoncini di timo fresco
- Pomodorini

Preparazione: 10 min - Cottura: 25 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Lavare bene il pollo e asciugarlo. Tagliare in due metà nel senso della lunghezza, utilizzando un coltello affilato forarlo alcune volte. In una ciotola profonda mescolare il timo, l'aglio, 3 cucchiaini di olio d'oliva e il succo di limone, sbucciarli e condire con sale e pepe.

Preriscaldare la friggitrice ad aria per 5 minuti a 200 gradi. Condire il pollo con il composto. Coprire e riporre in frigorifero per due ore o durante la notte per assorbire i sapori. Disporre le metà di pollo nel cestello della friggitrice e cospargerle con olio. Selezionare la funzione ROAST, impostare il tempo su 25 minuti e premere il pulsante START/STOP. Dopo 15 minuti girate il pollo e continuate la cottura. Se necessario aggiungere 5-10 minuti di cottura. Disporre il pollo in un piatto da portata e decorare con pomodorini e bastoncini di timo.

21. GRILLED CHICKEN WITH LEMON AND THYME

INGREDIENTS:

- 1 chicken
- 2 tablespoons fresh chopped thyme
- 2 cloves finely chopped garlic clove
- 5 Tbsp olive oil
- 1 lemon juice + peel
- Salt and pepper
- Decorate with fresh sticks of thyme
- Cherry tomatoes

Preparation time: 10 min - Cooking time: 25 min - Serves: 4

PREPARATION

Wash the chicken well and dry. Cut into two halves longways, using a sharp knife to pierce it a few times.

Mix the thyme, garlic, 3 tablespoons of olive oil and lemon juice and peel in a deep bowl and season with salt and pepper.

Preheat the air fryer for 5 minutes at 200 degrees. Season the chicken with the mixture. Cover and place in the fridge for two hours or overnight to absorb the flavours.

Arrange the chicken halves in the air fryer basket and sprinkle with oil. Select ROAST function, set time 25 minutes and press START/STOP button. After 15 minutes turn the chicken and continue cooking. If necessary add 5-10 minutes cooking time. Place the chicken in a serving dish and decorate with small tomatoes and thyme sticks.

21. POULET GRILLÉ AU CITRON ET AU THYM



INGRÉDIENTS:

- 1 poulet
- 2 cc à soupe de thym frais haché
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 jus de citron + zeste
- Sel et poivre
- Décorer avec des brins de thym frais
- Tomates cerises

Préparation: 10 min - Cuisson: 25 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Bien laver et sécher le poulet. Le couper en deux moitiés dans le sens de la longueur, à l'aide d'un couteau tranchant et le percer plusieurs fois.

Dans un bol profond, éplucher et mélanger le thym, l'ail, 3 c. à soupe d'huile d'olive et le jus de citron et assaisonner avec du sel et du poivre.

Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés. Assaisonner le poulet avec le mélange. Couvrir et conserver au réfrigérateur pendant deux heures ou toute la nuit pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Disposer les moitiés de poulet dans le panier de la friteuse à air et les arroser d'huile. Sélectionner la fonction ROAST, régler le temps sur 25 minutes et appuyer sur le bouton START/STOP. Au bout de 15 minutes, retourner le poulet et continuer la cuisson. Si nécessaire, ajouter 5-10 minutes de cuisson. Disposer le poulet sur un plat de service et décorer avec des tomates cerises et des brins de thym.

21. GEGRILLTES HÄHNCHEN MIT ZITRONE UND THYMIAN

ZUTATEN:

- 1 Hähnchen
- 2 EL frischer Thymian, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 5 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone + Schale
- Salz und Pfeffer
- Mit frischen Thymianstängeln dekorieren
- Kirschtomaten

Zubereitung: 10 min - Garzeit: 25 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Das Hähnchen gut waschen und abtrocknen. Mit einem scharfen Messer der Länge nach in zwei Hälften schneiden und einige Male einstechen.

Thymian, Knoblauch, 3 Esslöffel Olivenöl und Zitronensaft in einer tiefen Schüssel mischen, schälen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen. Das Hähnchen mit der Mischung würzen. Abgedeckt zwei Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Aromen aufgenommen werden können.

Eine Hähnchenhälfte in den Frittierkorb legen und mit Öl beträufeln. Auf die Funktion ROAST stellen, die Garzeit auf 25 Minuten einstellen und die Taste START/STOPP drücken. Nach 15 Minuten das Hähnchen umdrehen und weitergaren. Falls erforderlich, 5-10 Minuten Garzeit hinzufügen. Das Hähnchen auf einer Servierplatte anrichten und mit Kirschtomaten und Thymian garnieren.

21. POLLO A LA PARRILLA CON LIMÓN Y TOMILLO

INGREDIENTES:

- 1 pollo
- 2 cucharadas de tomillo fresco picado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- zumo y cáscara de 1 limón
- Sal y pimienta
- Decorar con ramitas de tomillo fresco
- Tomates cherry

Preparación: 10 min - Cocción: 25 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Lavar bien el pollo y secarlo. Cortarlo en dos mitades por el lado largo, utilizando un cuchillo afilado y pincharlo varias veces.

En un bol profundo mezclar el tomillo, el ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva y zumo de limón, pelarlos y condimentar con sal y pimienta.

Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados. Condimentar el pollo con la mezcla.

Cubrir y guardar en el frigorífico durante dos horas o durante la noche para que absorba los sabores.

Colocar las mitades de pollo en la cesta de la freidora y rociarlas con aceite de oliva. Seleccionar la función ROAST, configurar el tiempo en 25 minutos y pulsar el botón START/STOP. Al cabo de 15 minutos, dar la vuelta al pollo y continuar la cocción. Si es necesario, añadir 5-10 minutos de cocción. Colocar el pollo en un plato de servir y decorar con tomates cherry y ramitas de tomillo.

المكونات:

دجاجة

ملعقتا طعام من الزعر الطازج المفروم

فصان من الثوم المفروم بشكل ناعم

5 ملاعق طعام من زيت الزيتون

عصير ليمونة واحدة + قشرتها

ملح وفلفل

يتم التزيين بأعواد الزعر الطازج

طماطم كرزية

التحضير: 10 دقائق

الطهي: 25 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

اغسل الدجاجة وجففها. ثم اقطعها إلى نصفين بالطول باستعمال سكين حاد، واثقبها بضع مرات.

في وعاء عميق امزج الزعر والثوم و3 ملاعق طعام من زيت الزيتون وعصير الليمون وقشرته، ثم أضف التتبيل بالملح والفلفل.

تُسخَّن القلاية الهوائية مسبقاً لمدة 5 دقائق على 200 درجة. تُنَبَّل

الدجاجة بالمزيج. قم بتغطية الدجاجة وضعها في الثلاجة لمدة

ساعتين أو طوال الليل حتى تتشرب النكهات.

ضع نصف الدجاجة في سلة القلاية وانثر عليها زيتاً. اختر وظيفة

الشوي «ROAST»، واضبط المدة على 25 دقيقة، واضغط على

زر تشغيل/إطفاء. بعد 15 دقيقة اقلب الدجاجة وواصل الطهي. إذا

لزم الأمر أضف 5-10 دقائق لمدة الطهي. ضع الدجاجة طبق

تقديم، وزينها بالطماطم الكرزية وبأعواد الزعر.

21. GRILOWANY KURCZAK Z CYTRYNĄ I TYMIANKIEM

SKŁADNIKI:

- 1 kurczak
- 2 łyżeczki świeżego dokładnie posiekanego tymianku
- 2 ząbki świeżo posiekanego czosnku
- 5 łyżeczki oliwy z oliwek
- 1 sok z cytryny + skórka
- Sól i pieprz
- Udekorować świeżym tymiankiem
- Pomidorki

Przygotowanie: 10 min - Gotowanie: 25 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Dokładnie umyć kurczaka i osuszyć go. Przekroić go wzdłuż na pół, używając ostrego noża, i nakłuć kilka razy. W głębokiej misce wymieszać tymianek, czosnek, 3 łyżki oliwy z oliwek i sok z cytryny, obierz je i przyprawić solą oraz pieprzem.

Podgrzać frytkownicę beztłuszczową przez 5 minut w temperaturze 200 stopni. Przyprawić kurczaka przygotowaną mieszanką. Przykryć i wstawić do lodówki na dwie godziny lub na noc, aby przesiąknął smakami.

Umieścić połówki kurczaka w koszyku frytkownicy i skrop oliwą. Wybrać funkcję ROAST, ustawić czas na 25 minut i wcisnąć przycisk START/STOP. Po 15 minutach obrócić kurczaka i kontynuować gotowanie. W razie potrzeby dodać 5-10 minut gotowania. Podawać kurczaka na półmisku i udekorować pomidorkami oraz gałązkami tymianku.

22




 Steam
 +Air fry

POLLO PICCANTE

INGREDIENTI:

- 600 g di pollo, tagliato a pezzi
- 8 spicchi d'aglio, pressati
- 150 gr. prezzemolo tritato
- peperoncino
- Sale e pepe nero a piacere

Preparazione: 5 min - Cottura: 30 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Preriscaldare la friggitrice ad aria per 5 minuti a 200 gradi. Aggiungere il cibo nel cestino. Condire il pollo a piacere con aglio, peperoncino, sale e pepe nero. Selezionare la funzione vapore + frittura ad aria, impostare il tempo su 30 minuti e premere il pulsante START/STOP. Dopo 15 minuti girate il pollo e continuate la cottura. Cospargere il pollo a fette con prezzemolo tritato prima di servire.

22. SPICY CHICKEN

INGREDIENTS:

- 600 g chicken, cut in pieces
- 8 garlic cloves, pressed
- 150 g chopped parsley
- Hot pepper
- Salt and black pepper to taste

Preparation time: 5 min - Cooking time: 30 min - Serves: 4

PREPARATION

Preheat the air fryer for 5 minutes at 200 degrees. Add food on basket. Season chicken to taste with garlic, hot pepper, salt and black pepper. Select steam + air fry function, set time 30 minutes and press START/STOP button. After 15 minutes turn the chicken and continue cooking.

Strew sliced chicken with chopped parsley before serving.

22. POULET ÉPICÉ

INGRÉDIENTS:

- 600 g de poulet, coupé en morceaux
- 8 gousses d'ail, pressées
- 150 g de persil haché
- Piment
- Sel et poivre noir selon votre goût

Préparation: 5 min - Cuisson: 30 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés. Placer les aliments dans le panier. Assaisonner le poulet à son goût avec de l'ail, du piment, du sel et du poivre noir. Sélectionner la fonction vapeur + friture à l'air, régler le temps sur 30 minutes et appuyer sur le bouton START/STOP. Au bout de 15 minutes, retourner le poulet et continuer la cuisson. Saupoudrer le poulet de persil haché avant de servir.

22. HÄHNCHEN PIKANT

ZUTATEN:

- 600 g Hühnerbrustfilet, in Stücke geschnitten
- 8 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 150 g gehackte Petersilie
- Chilischote
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung: 5 min - Garzeit: 30 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen. Lebensmittel in den Korb geben. Das Hähnchen mit Knoblauch, Chilischote, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Auf die Funktion Dampf + Heißluftfrittieren stellen, die Garzeit auf 30 Minuten einstellen und die Taste START/STOPP drücken. Nach 15 Minuten das Hähnchen umdrehen und weitergaren.

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

22. POLLO PICANTE

INGREDIENTES:

- 600 g de pollo cortado en trozos
- 8 dientes de ajo machacados
- 150 g de perejil picado
- Guindilla
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación: 5 min - Cocción: 30 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados. Colocar la comida en la cesta.

Condimentar el pollo al gusto, con ajo, sal y pimienta negra. Seleccionar la función vapor + fritura con aire, configurar el tiempo en 30 minutos y pulsar el botón START/STOP. Al cabo de 15 minutos, dar la vuelta al pollo y continuar la cocción.

Espolvorear los trozos de pollo cortados con perejil picado antes de servir.

المكونات:

600 جرام من الدجاج المُقَطَّع إلى قطع

8 فصوص ثوم مهروسة

150 جم من البقدونس المفروم

فلفل حار

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

التحضير: 5 دقائق

الطهي: 30 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

تُسَخَّن القلاية الهوائية مسبقاً لمدة 5 دقائق على 200 درجة. أضف

الطعام في السلة. تبّل الدجاج حسب الرغبة بالثوم والفلفل الحار

والمح والفلفل الأسود. اختر وظيفة البخار + قلي بالهواء، واضبط

المدة على 30 دقيقة، واضغط على زر تشغيل/إطفاء. بعد 15

دقيقة اقلب الدجاجة وواصل الطهي.

يُرَش البقدونس المفروم على شرائح الدجاج قبل التقديم.

22. PIKANTNY KURCZAK

SKŁADNIKI:

- 600 g kurczaka pokrojonego na kawatki
- 8 ząbków rozgniecionego czosnku
- 150 g posiekanej natki pietruszki
- Pikantna papryczka
- Sól i czarny pieprz do smaku

Przygotowanie: 5 min - Gotowanie: 30 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Podgrzać frytkownicę beztłuszczową przez 5 minut w temperaturze 200 stopni. Dodać jedzenie do koszyka. Przyprawić kurczaka według uznania czosnkiem, papryczką chili, solą i czarnym pieprzem. Wybrać funkcję parowania + smażenia powietrzem, ustawić czas na 30 minut i naciśnij przycisk START/STOP. Po 15 minutach obrócić kurczaka i kontynuować gotowanie. Posypać kurczaka posiekaną natką pietruszki przed podaniem.

FILETTO MIGNON ALLA PAPRIKA

INGREDIENTI:

- 300 g di filetto mignon a listarelle sottili
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 paprika rossa (tagliata a strisce)
- 1 cipolla, tagliata a dadini grossolani
- 1 cucchiaio di salsa Worcestershire
- Sale e pepe nero a piacere

Preparazione: 10 min - Cottura: 15 min - Porzioni: 4

**CONSIGLIO**

Puoi sostituire la salsa di soia con la salsa Worcestershire e aggiungere 1/2 tazza di funghi tritati.

PREPARAZIONE

Preriscaldare la friggitrice ad aria per 5 minuti a 200 gradi. Disporre il filetto mignon, le strisce di paprika e la cipolla su una teglia da forno, utilizzare un pennello per imbastire per spennellare una miscela di olio d'oliva e salsa Worcestershire. Condire a piacere con pepe nero. Disporre la carne all'interno del cestello. Selezionare la funzione ROAST, impostare il tempo su 15 minuti e premere il pulsante START/STOP. girare il cibo a metà cottura. Disporre gli ingredienti cotti su una teglia e aggiustare di sale.

23. FILET MIGNON WITH PAPRIKA



INGREDIENTS:

- 300 g filet mignon in fine strips
- 1 Tbsp olive oil
- 1 red paprika (cut in strips)
- 1 onion, coarsely diced
- 1 Tbsp Worcestershire sauce
- Salt and black pepper to taste

Preparation time: 10 min - Cooking time: 15 min - Serves: 4

TIP

You may substitute soy sauce for Worcestershire sauce and add 1/2 cup of chopped mushrooms.

PREPARATION

Preheat the air fryer for 5 minutes at 200 degrees. Place the filet mignon, paprika strips and onion on a baking tray, use a basting brush to brush on a mix of olive oil and Worcestershire sauce. Season to taste with black pepper.

Place the meat inside the basket. Select ROAST function, set time 15 minutes and press START/STOP button.

Turn the food halfway through cooking. Place cooked ingredients on a baking sheet and salt to taste.

23. FILET MIGNON AU PAPRIKA



INGRÉDIENTS:

- 300 g de filet mignon coupé en fines lanières
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 paprika rouge (coupé en lanières)
- 1 oignon, coupé en gros dés
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- Sel et poivre noir selon votre goût

Préparation: 10 min - Cuisson: 15 min - Portions: 4

ASTUCE

On peut remplacer la sauce soja par de la sauce Worcestershire et ajouter 1/2 tasse de champignons hachés.

PRÉPARATION

Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés. Disposer le filet mignon, les lanières de paprika et l'oignon sur une plaque de cuisson, utiliser un pinceau pour le badigeonner d'un mélange d'huile d'olive et de sauce Worcestershire. Assaisonner selon le goût avec du poivre noir.

Placer la viande dans le panier. Sélectionner la fonction ROAST, régler le temps sur 15 minutes et appuyer sur le bouton START/STOP.

Retourner les aliments à mi-cuisson. Disposer les ingrédients cuits sur une plaque et assaisonner avec du sel.

23. FILET MIGNON MIT PAPRIKA

ZUTATEN:

- 300 g Filet Mignon, in feine Streifen geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 rote Paprikaschote (in Streifen geschnitten)
- 1 Zwiebel, grob gewürfelt
- 1 EL Worcestersauce
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung: 10 min - Garzeit: 15 min - Portionen: 4

TIPP

Die Sojasauce kann durch Worcestersauce ersetzt werden, nach Belieben 1/2 Tasse gehackte Pilze hinzufügen.

ZUBEREITUNG

Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen. Das Filet Mignon, die Paprikaschoten-Streifen und die Zwiebel auf ein Backblech legen und mit einem Pinsel mit einer Mischung aus Olivenöl und Worcestersauce bestreichen. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in den Korb legen. Auf die Funktion ROAST stellen, die Garzeit auf 15 Minuten einstellen und die Taste START/STOPP drücken.

Nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Die gegarten Zutaten auf ein Backblech geben und mit Salz nachwürzen.

23. FILET MIGNON AL PIMENTÓN



INGREDIENTES:

- 300 g de filet mignon en tiras finas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pimiento rojo (cortado en tiras)
- 1 cebolla cortada en trozos grandes
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación: 10 min - Cocción: 15 min - Porciones: 4

CONSEJO

Se puede sustituir la salsa de soja por la salsa Worcestershire y añadir 1/2 taza de champiñones picados.

PREPARACIÓN

Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados. Colocar el filet mignon, las tiras de pimiento y la cebolla en una bandeja para hornear, utilizar un pincel para pincelar una mezcla de aceite de oliva y salsa Worcestershire. Condimentar al gusto con pimienta negra.

Colocar la carne dentro de la cesta. Seleccionar la función ROAST, configurar el tiempo en 15 minutos y pulsar el botón START/STOP.

Girar los alimentos a mitad de la cocción. Colocar los ingredientes cocidos en una bandeja y rectificar de sal.

المكونات:

300 جم من لحم الفيليه منيون المقطّع إلى شرائح رقيقة

ملعقة طعام من زيت الزيتون

ثمرة فلفل حلو أحمر (مُقَطَّعة إلى شرائح)

بصلة مُقَطَّعة إلى مكعبات كبيرة

ملعقة طعام من صلصة ورشستر

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

التحضير: 10 دقائق

الطهي: 15 دقيقة

كمية تكفي: 4

نصيحة

يمكن استعمال صلصة الصويا بدلاً من صلصة ورشستر وإضافة
2/1 كوب من الفطر المفروم.

التحضير

تُسخَّن القلاية الهوائية مسبقاً لمدة 5 دقائق على 200 درجة. ضع

شريحة لحم الفيليه منيون وشرائح الفلفل الحلو الأحمر والبصل

على صينية فرن، واستخدم فرشاة دهن الصلصات لدهن مزيج

زيت الزيتون وصلصة ورشستر. تبّل حسب الرغبة بالفلفل الأسود.

ضع اللحم في السلة. اختر وظيفة الشوي «ROAST»، واضبط

المدة على 15 دقيقة، واضغط على زر تشغيل/إطفاء.

اقلب الطعام في منتصف عملية الطهي. ضع المكونات المطهوهة

على صينية واضبط الملح.

23. FILET MIGNON Z PAPRYKĄ

SKŁADNIKI:

- 300 g filetu mignon w cienkich
- 1 łyżka oleju z oliwy
- 1 czerwona papryka (pokrojona w paski)
- 1 cebula, pokrojona w kostkę
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- Sól i czarny pieprz do smaku

Przygotowanie: 10 min - Gotowanie: 15 min - Porcje: 4

PORADA

Można zastąpić sos sojowy sosem Worcestershire i dodać 1/2 szklanki posiekanych grzybów.

PRZYGOTOWANIE

Podgrzać frytkownicę beztłuszczową przez 5 minut w temperaturze 200 stopni. Ułożyć filet mignon, paski papryki i cebulę na blasze do pieczenia, użyć pędzelka, aby posmarować mieszanką oliwy z oliwek i sosu Worcestershire. Doprawić do smaku czarnym pieprzem.

Umieścić mięso w koszyku. Wybrać funkcję ROAST, ustawić czas na 15 minut i wcisnąć przycisk START/STOP. Odwrócić jedzenie w połowie czasu gotowania. Przenieś ugotowane składniki na blaszkę i doprawić solą.

24



VERDURE MISTE AL VAPORE

INGREDIENTI:

- 2 carote grandi
- 2 zucchine
- 1 peperone rosso
- Metà di un peperone giallo

Per il condimento:

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di salsa di soia (o 1 cucchiaino di aceto di vino)
- Erbe aromatiche fresche (timo, maggiorana, prezzemolo, menta, basilico)

Preparazione: 15 min - Cottura: 20 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Sbucciare e tagliare le carote a fette di 1 cm.

Mondate, lavate e affettate le zucchine dello stesso spessore delle carote. Pulite i peperoni, lavateli e tagliateli a quadratini della stessa dimensione delle carote e delle zucchine.

Metti le verdure nel cestello, seleziona la funzione "solo vapore", imposta il tempo su 20 minuti e premi il tasto Start. Condire a piacere con olio d'oliva e salsa di soia (o aceto) dopo la cottura. Condisci a piacere con sale e aggiungi le tue erbe preferite.

24. MIXED STEAMED VEGETABLES



INGREDIENTS:

- 2 large carrots
- 2 zucchini
- 1 red bell pepper
- Half of a yellow bell pepper

For seasoning:

- 2 tablespoons of olive oil
- 2 tablespoons of soy sauce (or 1 tablespoon wine vinegar)
- Fresh herbs (thyme, marjoram, parsley, mint, basil)

Preparation time: 15 min - Cooking time: 20 min - Serves: 4

PREPARATION

Peel and slice the carrots into 1 cm slices.

Trim, wash and slice the zucchini the same thickness as the carrots. Clean the bell peppers, wash them and cut them into squares the same size as the carrots and zucchini.

Place the vegetables in the basket, select the "steam-only" function, set the time to 20 minutes and press the Start button. Season to taste with olive oil and soy sauce (or vinegar) after cooking. Season to taste with salt and add your favorite herbs.

24. MÉLANGE DE LÉGUMES VAPEUR



INGRÉDIENTS:

- 2 grandes carottes
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- La moitié d'un poivron jaune

Pour l'assaisonnement :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sauce soja (ou 1 c. à soupe de vinaigre de vin)
- Herbes aromatiques fraîches (thym, marjolaine, persil, menthe, basilic)

Préparation: 15 min - Cuisson: 20 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Éplucher et couper les carottes en tranches de 1 cm.

Éplucher, laver et trancher les courgettes à la même épaisseur que les carottes. Éplucher les poivrons, les laver et les couper en petits carrés de la même taille que les carottes et les courgettes.

Mettre les légumes dans le panier, sélectionner la fonction « vapeur uniquement », régler le temps sur 20 minutes et appuyer sur le bouton START. Assaisonner selon le goût avec de l'huile d'olive et de la sauce soja (ou du vinaigre) après la cuisson. Assaisonner au goût avec du sel et ajouter ses herbes préférées.

24. GEDÜNSTETES MISCHGEMÜSE

ZUTATEN:

- 2 große Möhren
- 2 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 halbe gelbe Paprikaschote

Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasauce (oder 1 EL Weinessig)
- Frische Kräuter (Thymian, Majoran, Petersilie, Minze, Basilikum)

Zubereitung: 15 min - Garzeit: 20 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Die Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zucchini schälen, waschen und in gleich dicke Scheiben schneiden wie die Möhren. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in gleich große Stücke schneiden wie die Möhren und Zucchini. Das Gemüse in den Korb legen, die Funktion „nur Dampf“ wählen, die Zeit auf 20 Minuten einstellen und die Start-Taste drücken. Nach dem Garen mit Olivenöl und Sojasauce (oder Essig) abschmecken. Mit Salz abschmecken und die gewünschten Kräuter hinzufügen.

24. VERDURAS MIXTAS AL VAPOR



INGREDIENTES:

- 2 zanahorias grandes
- 2 calabacines
- 1 pimiento rojo
- 1/2 pimiento amarillo
- Para el condimento:
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 2 cucharadas de salsa de soja (o 1 cucharada de vinagre de vino)
 - Hierbas aromáticas frescas (tomillo, mejorana, perejil, menta, albahaca)

Preparación: 15 min - Cocción: 20 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las zanahorias en rodajas de 1 cm.

Pelar, lavar y cortar los calabacines del mismo grosor que las zanahorias. Limpiar los pimientos, lavarlos y cortarlos en dados del mismo tamaño que las zanahorias y los calabacines.

Colocar las verduras en la cesta, seleccionar la función «solo vapor», configurar el tiempo en 20 minutos y pulsar el botón Start. Condimentar al gusto con aceite de oliva y salsa de soja (o vinagre) después de la cocción. Condimentar al gusto con sal y añadir las hierbas favoritas.

المكونات:

جزرتان كبيرتان

ثمرتا كوسة

ثمرة فلفل أحمر حلو

نصف ثمرة فلفل حلو أصفر

للتتبيل:

ملعقتا طعام من زيت الزيتون

ملعقتا طعام من صلصة الصويا (أو ملعقة طعام من خل النبيذ)

أعشاب عطرية طازجة (زعتر، مردقوش كبير، بقدونس، نعناع،

ريحان)

التحضير: 15 دقيقة

الطهي: 20 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

قشّر الجزر وقطّعه لشرائح بسُمك 1 سم.

قشّر الكوسة واغسلها وقطّعها لشرائح بنفس سُمك الجزر. نظّف

الفلفل الحلو واغسله وقطّعه لمربعات بنفس حجم الجزر والكوسة.

ضع الخضروات في السلة، واختر وظيفة «بخار فقط»، واضبط

المدة على 20 دقيقة، ثم اضغط على زر بدء. تَبَل حسب الرغبة

بزيت الزيتون وصلصة الصويا (أو الخل) بعد الطهي. تَبَل حسب

الرغبة بالملح، وأضف الأعشاب المفضّلة.

24. MIESZANKA WARZYW NA PARZE

SKŁADNIKI:

- 2 duże marchewki
- 2 cukinie
- 1 czerwona papryka
- Połówka żółtej papryki
- Do przyprawienia:
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki sosu sojowego (lub 1 łyżeczka octu winnego)
- Świeże zioła (tymianek, majeranek, pietruszka, mięta, bazylija)

Przygotowanie: 15 min - Gotowanie: 20 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Obrać i pokroić marchewki w plastry o grubości 1 cm.

Oczyścić, umyć i pokroić cukinie na plastry o tej samej grubości co marchewki. Oczyścić papryki, umyć je i pokroić w kostkę tej samej wielkości co marchewki i cukinie.

Umieścić warzywa w koszyku, wybrać funkcję "tylko na parze", ustawić czas na 20 minut i nacisnąć przycisk Start. Doprawić do smaku oliwą z oliwek i sosem sojowym (lub octem) po ugotowaniu.

Doprawić do smaku solą i dodać swoje ulubione zioła.

25



POLLO FRITTO



Air crisp

INGREDIENTI:

- 500 g di petto di pollo
- 4 uova
- 160 g di pangrattato
- 50 g di farina
- olio extra vergine di oliva
- sale fino

Preparazione: 10 min - Cottura: 25 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Metti il cestello Airfry. La macchina inizierà a preriscaldarsi. Preriscaldare la friggitrice ad aria per 5 minuti a 200 gradi. Tagliate il petto di pollo a pezzi (circa 5-6 cm) e salateli a piacere. Se vogliamo possiamo aggiungere anche pepe bianco o nero. Immergere il pollo tagliato a pezzi nella farina, avendo cura di farla aderire bene. Immergiamo poi il pollo infarinato nell'uovo e poi nel pangrattato, senza glutine per chi è intollerante.

Facciamo una seconda panatura passando il pollo nuovamente nell'uovo e poi ancora nel pangrattato. In questo modo otterremo un pollo super croccante. Versare un filo d'olio extra sul pollo e mescolare. Metti il pollo nel cestello della friggitrice ad aria

Selezionare la funzione AIR CRISP, impostare la temperatura a 200 gradi e il tempo a 25 minuti e premere il pulsante START/STOP. Girare il pollo a metà cottura.

Una volta cotto il pollo portatelo in tavola e servitelo accompagnato con la salsa preferita

25. FRIED CHICKEN

INGREDIENTS:

- 500 g chicken breast
- 4 eggs
- 160 g breadcrumbs
- 50 g flour
- Extra virgin olive oil
- Fine salt

Preparation time: 10 min - Cooking time: 25 min - Serves: 4

PREPARATION

Insert the air fry basket. The machine will start to preheat. Preheat the air fryer for 5 minutes at 200 degrees. Cut the chicken breast into pieces (about 5-6cm) and salt them to taste. If we want, we can also add white or black pepper.

Dip the chicken cut into pieces in the flour, taking care to make it adhere well. Then, dip the floured chicken in the egg and in the breadcrumbs, gluten-free for those who are intolerant.

We do a second breading by passing the chicken again in the egg and then again in the breadcrumbs. This way we will get super crispy chicken. Pour a little extra olive oil over the chicken and mix. Place the chicken in the air fryer basket.

Select the AIR CRISP function, set temperature 200 degrees and time 25 minutes and press the START/STOP button. Turn the chicken halfway through cooking.

Once the chicken has been cooked bring it to the table and serve it accompanied with your favorite sauce.

25. POULET FRIT

INGRÉDIENTS:

- 500 g de blanc de poulet
- 4 œufs
- 160 g de chapelure
- 50 g de farine
- Huile d'olive extra-vierge
- Sel fin

Préparation: 10 min - Cuisson: 25 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Mettre le panier Airfry. L'appareil commencera à préchauffer. Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés. Couper le blanc de poulet en morceaux (d'environ 5-6 cm) et les saler au goût. Si on le souhaite, on peut ajouter aussi du poivre blanc ou noir.

Immerger le poulet coupé en morceaux dans la farine, en prenant soin de bien la faire adhérer. Plonger ensuite le poulet fariné dans l'œuf, puis dans la chapelure, sans gluten pour ceux qui sont intolérants. Faire une seconde panure en passant à nouveau le poulet dans l'œuf, puis encore dans la chapelure. De cette manière, on obtiendra un poulet super croustillant. Verser un filet d'huile sur le poulet et mélanger. Mettre le poulet dans le panier de la friteuse à air.

Sélectionner la fonction AIR CRISP, régler la température à 200 degrés et le temps à 25 minutes et appuyer sur le bouton START/STOP. Retourner le poulet à mi-cuisson.

Une fois le poulet cuit, le porter à table et le servir accompagné de la sauce de votre choix.

25. HÄHNCHEN FRITTIERT

ZUTATEN:

- 500 g Hähnchenbrust
- 4 Eier
- 160 g Paniermehl
- 50 g Mehl
- Natives Olivenöl extra
- Salz

Zubereitung: 10 min - Garzeit: 25 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Airfry-Korb einsetzen. Das Gerät beginnt mit dem Vorheizen. Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen. Die Hähnchenbrust in Stücke (ca. 5-6 cm) schneiden und nach Geschmack salzen. Nach Belieben weißen oder schwarzen Pfeffer hinzufügen.

Das in Stücke geschnittene Hähnchen in das Mehl tauchen und darauf achten, dass es gut anhaftet. Dann das bemehlte Hähnchen in Ei tauchen und anschließend in das Paniermehl, glutenfrei für diejenigen, die eine Unverträglichkeit haben.

Eine zweite Panade vornehmen, indem wir das Hähnchen erneut in Ei und dann in Paniermehl getaucht wird. Auf diese Weise wird das Hähnchen besonders knusprig. Das Hähnchen mit etwas extra nativem Öl beträufeln und vermischen. Das Hähnchen in den Korb der Heißluftfritteuse legen. Auf die Funktion AIR CRISP stellen, die Temperatur auf 200° und die Garzeit auf 25 Minuten einstellen und die Taste START/STOPP drücken. Hähnchen nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Sobald es gar ist, auf den Tisch bringen und mit Ihrer Lieblingssau servieren.

25. POLLO FRITO

INGREDIENTES:

- 500 g de pechuga de pollo
- 4 huevos
- 160 g de pan rallado
- 50 g de harina
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal fina

Preparación: 10 min - Cocción: 25 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Colocar la cesta Airfry. La máquina comenzará a precalentarse. Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados. Cortar la pechuga de pollo en trozos (unos 5-6 cm) y salar al gusto. Si se desea también se puede añadir pimienta blanca o negra.

Sumergir el pollo cortado en trozos en la harina, asegurándose de que se adhiera bien. Sumergir el pollo enharinado en el huevo y luego en el pan rallado, sin gluten para los intolerantes.

Hacer un segundo empanado pasando el pollo nuevamente por el huevo y luego otra vez por el pan rallado. De esta forma se conseguirá un pollo súper crujiente. Verter un chorrito más de aceite de oliva sobre el pollo y mezclar. Poner el pollo en la cesta de la freidora de aire.

Seleccionar la función AIR CRISP, ajustar la temperatura a 200 grados y el tiempo a 25 minutos y pulsar el botón START/STOP. Dar la vuelta al pollo a mitad de la cocción.

Una vez cocido el pollo, llevarlo a la mesa y servirlo acompañado con la salsa favorita.

المكونات:

500 جم من صدور الدجاج

4 بيضات

160 جم من البقسماط

50 جم من الدقيق

زيت زيتون بكر ممتاز

ملح ناعم

التحضير: 10 دقائق

الطهي: 25 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

ضع سلة Airfry. سيبدأ الجهاز عملية التسخين المسبق. تُسَخَّن القلاية الهوائية مسبقاً لمدة 5 دقائق على 200 درجة. قَطِّع صدور الدجاج إلى قطع (5-6 سم تقريباً) وأضف إليها الملح حسب الرغبة. يمكنك إضافة الفلفل الأبيض أو الأسود حسب الرغبة. اغمر قطع الدجاج في الدقيق، مع الحرص على أن يلتصق الدقيق بقطع الدجاج جيداً. ثم يُغَمَّر الدجاج المُعَطَّى بالدليل في البيض ثم في البقسماط، ومن يعانون من حساسية من الجلوتين عليه استعمال مكونات خالية من الجلوتين.

أضف طبقة تغطية أخرى بتمرير الدجاج مجدداً في البيض ثم في البقسماط. بهذه الطريقة ستحصل على دجاج فائق القرمشة. اسكب القليل من زيت الزيتون الممتاز على الدجاج، ثم امزج. ضع الدجاج سلة القلاية الهوائية.

اختر وظيفة القرمشة بالهواء «AIR CRISP»، واضبط درجة الحرارة على 200 درجة والمدة على 25 دقيقة، واضغط على زر تشغيل/إطفاء. اقلب الدجاج في منتصف عملية الطهي. بمجرد نضج الدجاج قَدِّمه على الطاولة مع الصلصة المُفَضَّلَة.

25. SMAŻONY KURCZAK

SKŁADNIKI:

- 500 g piersi z kurczaka
- 4 jaja
- 160 g bułki tartej
- 50 g mąki
- Oliwa z oliwek extra virgin
- Drobną sól

Przygotowanie: 10 min - Gotowanie: 25 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Założyć koszyczek Airfly. Urządzenie rozpocznie nagrzewanie. Podgrzać frytkownicę beztłuszczową przez 5 minut w temperaturze 200 stopni. Pokroić pierś z kurczaka na kawałki (około 5-6 cm) i posolić do smaku. Można dodać również biały lub czarny pieprz.

Zanurzyć kawałki kurczaka w mące, upewniając się, że dobrze przylega. Następnie zanurzyć obtoczony kurczak w jajku, a potem w bułce tartej, bezglutenowej dla osób z nietolerancją.

Wykonać drugą panierkę, ponownie zanurzając kurczaka w jajku, a następnie w bułce tartej. W ten sposób uzyskamy super chrupiącego kurczaka. Polać kurczaka odrobiną oliwy extra i wymieszać.

Umieścić kurczaka w koszyku frytkownicy beztłuszczowej.

Wybrać funkcję AIR CRISP, ustawić temperaturę na 200 stopni i czas na 25 minut, a następnie nacisnąć przycisk START/STOP. Odwrócić kurczaka w połowie czasu gotowania.

Gdy kurczak będzie gotowy, podać go do stołu z ulubionym sosem.

ANELLI DI CALAMARI FRITTI

INGREDIENTI:

- Calamari 500g
- Farina q.b.
- Olio di oliva q.b.
- Limone 1

Preparazione: 20 min - Cottura: 12 min - Porzioni: 2

**PREPARAZIONE**

Pulire i calamari sotto l'acqua corrente e, tirando dalla testa, fare uscire tutta la parte interna delle viscere. Eliminare queste ultime con il coltello staccandole così dalla testa, dalla quale togliere la parte contenente occhi e dente centrale. Rimarranno così solo i tentacoli uniti fra loro da un piccola parte di testa restante. Passare alla pulizia del corpo facendo una lieve incisione verticale sulla pelle, che poi va sfilata via in modo da ottenere una superficie liscia e bianca. Tagliare i calamari puliti in anellini di spessore di circa un cm su un tagliere e dopo averli asciugati procedete con l'infarinatura.

Il metodo migliore per infarinarli né troppo né poco è metterli in un sacchettino contenente la farina e poi passarli al setaccio. Posizionare i calamari così ottenuti nel cestello della friggitrice e spruzzarli di olio col nebulizzatore. Cuocerli a 180° per 12 minuti scuotendo il cestello a metà cottura per ottenere una doratura uniforme. Serviteli in un piatto con carta assorbente e 4 fettine di limone.

26. FRIED CALAMARI RINGS

INGREDIENTS:

- 500 g calamari
- Flour to taste
- Oil spray to taste
- 1 lemon

Preparation time: 20 min - Cooking time: 12 min - Serves: 2

PREPARATION

Clean the calamari under running water and, pulling from the head, scoop out all the insides of the guts. Remove the latter with a knife, thus detaching them from the head, from which the part containing the eyes and central tooth is removed. This will leave only the tentacles joined together by a small part of the remaining head.

Clean the body by making a slight vertical incision in the skin, which must then be peeled off in order to obtain a smooth, white surface. Cut the cleaned calamari into rings about one cm thick on a cutting board and after drying proceed with the flouring.

The best method to flour them neither too much nor too little is to put them in a small bag containing flour and then sift them. Place the calamari obtained in the fryer basket and spray them with oil using the nebuliser. Cook them at 180° for 12 minutes, shaking the basket halfway through cooking to obtain an even browning. Serve them on a plate with paper towels and 4 lemon slices.

26. ANNEAUX DE CALAMARS FRITS

INGRÉDIENTS:

- 500 g de calamars
- Farine selon votre goût
- Huile d'olive selon votre goût
- 1 citron

Préparation: 20 min - Cuisson: 12 min - Portions: 2

PRÉPARATION

Nettoyer les calamars sous l'eau courante et, en tirant sur la tête, faire sortir toutes les parties internes des viscères. Éliminer ces dernières avec un couteau en les détachant de la tête, de laquelle il faut retirer la partie contenant les yeux et le bec central. Il ne restera que les tentacules unis par une petite partie de tête restante.

Passer au nettoyage du corps en faisant une légère incision verticale sur la peau, qui doit ensuite être enlevée pour obtenir une surface lisse et blanche. Couper les calamars nettoyés en anneaux d'environ un centimètre d'épaisseur sur une planche à découper et, après les avoir séchés, procéder à les fariner. La meilleure méthode pour les enfariner ni trop ni trop peu consiste à les mettre dans un sachet contenant de la farine, puis à les passer au tamis. Placer les calamars ainsi obtenus dans le panier de la friteuse et les pulvériser d'huile avec un vaporisateur. Les cuire à 180° pendant 12 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour obtenir un doré uniforme. Les servir dans une assiette avec du papier absorbant et 4 tranches de citron.

26. GEBRATENE TINTENFISCHRINGE

ZUTATEN:

- 500g Tintenfische
- Mehl nach Bedarf
- Olivenöl nach Bedarf
- 1 Zitrone

Zubereitung: 20 min - Garzeit: 12 min - Portionen: 2

ZUBEREITUNG

Den Tintenfisch unter fließendem Wasser säubern und durch Ziehen am Kopf das Innere der Eingeweide herausnehmen. Letztere werden mit einem Messer entfernt und so vom Kopf abgetrennt, von dem der Teil mit den Augen und dem mittleren Zahn entfernt wird. So bleiben nur noch die Tentakel übrig, die durch einen kleinen Teil des verbleibenden Kopfes miteinander verbunden sind. Den Körper säubern, indem ein leicht vertikaler Einschnitt in die Haut vorgenommen wird, die dann abgezogen werden muss, um eine glatte, weiße Oberfläche zu erhalten. Die gesäuberten Calamari auf einem Schneidebrett in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden und nach dem Abtrocknen mit dem Mehl bestäuben.

Die beste Methode, sie weder zu viel noch zu wenig zu bemehlen, ist, sie in einen kleinen Beutel mit Mehl zu geben und dann zu sieben. Die so erhaltenen Tintenfische in den Frittierkorb legen und mit dem Sprüher mit Öl besprühen. Bei 180° 12 Minuten garen, dabei den Korb nach der Hälfte der Backzeit schütteln, um eine gleichmäßige Bräunung zu erreichen. Auf einem Teller mit Küchenkrepp und 4 Zitronenscheiben servieren.

26. ANILLOS DE CALAMARES FRITOS

INGREDIENTES:

- 500 g de calamares
- Harina al gusto
- Aceite de oliva al gusto
- 1 limón

Preparación: 20 min - Cocción: 12 min - Porciones: 2

PREPARACIÓN

Limpiar los calamares con agua corriente y, quitando la cabeza, sacar toda la parte interior de las vísceras. Eliminar estas últimas con el cuchillo separándolas de la cabeza, de la que hay que eliminar la parte que contiene los ojos y el pico central. De este modo, solo quedarán los tentáculos unidos entre sí por una pequeña parte de la cabeza restante.

Limpiar el cuerpo haciendo una ligera incisión vertical en la piel, que luego se elimina para obtener una superficie lisa y blanca. Cortar los calamares limpios en anillos de aproximadamente 1 cm de espesor sobre una tabla de cortar y, después de secarlos, proceder con el enharinado.

El mejor método para enharinarlos, ni demasiado ni muy poco, es ponerlos en una bolsita con harina y luego pasarlos por un colador. Colocar los calamares así obtenidos en la cesta de la freidora y rociarlos con aceite de oliva utilizando un pulverizador. Cocerlos a 180° durante 12 minutos agitando la cesta a mitad de la cocción para obtener un dorado uniforme. Servirlos en un plato con papel absorbente y 4 rodajas de limón.

المكونات:

500 جم سبيط

دقيق بكمية كافية

زيت زيتون بكمية كافية

ليمونة

التحضير: 20 دقيقة

الطهي: 12 دقيقة

كمية تكفي: 2

التحضير

نظّف السبيط نحن الماء الجاري، وأخرج إجمالي الجزء الخاص بالأحشاء عن طريق جذب الرأس. استعمل سكين للتخلص من الأحشاء بفصلها عن الرأس، التي يجب أن يُنزَع منها الجزء المحتوي على العيون والسن الأوسط. ستتبقى فقط اللوامس المتصلة ببعضها من خلال جزء صغير متبقي من الرأس.

انتقل إلى تنظيف الجسم عن طريق عمل شق عمودي صغير في الجلد، الذي يجب نزعه بعد ذلك للحصول على سطح ناعم وأبيض. ضع السبيط النظيف على لوح تقطيع وقطّعه إلى حلقات يبلغ سُمكها سنتيمتر تقريباً، ثم جفّفه وابدأ عملية التغطية بالدقيق.

أفضل طريقة لوضع كمية ليست بالكثيرة ولا بالقليلة من الدقيق هي وضع السبيط في كيس محتوي على الدقيق، ثم وضعه في غربال. ضع السبيط الناتج من هذه العملية في سلة الفلاية، ورش عليه زيت ببخاخ رذاذ. قم بالطهي على 180° لمدة 12 دقيقة مع هزّ السلة في منتصف عملية الطهي للحصول على لون ذهبي

متجانس. يُقدّم السبيط في طبع على مناديل ورقية ومع 4 شرائح من الليمون.

26. SMAŻONE PIERŚCIE NIE Z KAŁAMARNICY

SKŁADNIKI:

- 500 g kałamarnic
- Mąka według uznania
- Oliwa z oliwek według uznania
- 1 cytryna

Przygotowanie: 20 min - Gotowanie: 12 min - Porcje: 2

PRZYGOTOWANIE

Oczyścić kalmary pod bieżącą wodą, a następnie ciągnąc za głowę, wyciągnąć wszystkie wewnętrzne narządy. Usunąć je nożem, oddzielając od głowy, z której należy usunąć część zawierającą oczy i żąb centralny. Zostaną tylko macki połączone ze sobą niewielką częścią pozostałej głowy.

Przejsć do czyszczenia ciała, wykonując delikatne pionowe nacięcie na skórce, którą następnie należy zsunąć, aby uzyskać gładką, białą powierzchnię. Pokroić oczyszczone kalmary w pierścienie o grubości około 1 cm na desce do krojenia, a po osuszeniu przystąpić do panierowania.

Najlepszym sposobem na panierowanie w odpowiedniej ilości mąki jest umieszczenie ich w woreczku z mąką i następnie przesianie. Umieścić otrzymane kalmary w koszyku frytkownicy i spryskać je olejem z rozpylacza. Smażyć je w temperaturze 180° przez 12 minut, potrząsając koszykiem w połowie czasu gotowania, aby uzyskać równomierne zrumienienie. Podawać na talerzu z papierem absorbującym i czterema plasterkami cytryny.

POLPETTONE SCAMORZA E PROSCIUTTO

INGREDIENTI:

- Carne macinata 500g
- Pane raffermo 300g
- Parmigiano grattugiato 2 cucchiai
- Prosciutto cotto 50g
- Scamorza 100g
- Uova 1 o 2
- Prezzemolo 1 ciuffetto
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione: 15 min - Cottura: 30 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Preriscaldare la friggitrice ad aria a 180°C.

In una ciotola grande, unire la carne macinata, il pane raffermo ammolato e strizzato, il parmigiano grattugiato, le uova (aggiungerne una alla volta e valutare la consistenza del composto), il prezzemolo tritato, il sale e il pepe. Mescolare bene fino a ottenere una consistenza omogenea, non troppo molle. Stendere la miscela di carne su un foglio di carta da forno formando un rettangolo.

Disporre il prosciutto e la scamorza o provola affettata sulla superficie della carne, coprendo uniformemente la zona centrale. Arrotolare il polpettone partendo dal lato più lungo, assicurandosi di sigillare bene i bordi. Spennellare la superficie del polpettone con un po' di olio d'oliva.

Trasferire il polpettone nella friggitrice ad aria e cuocere per circa 35-40 minuti a 180 gradi (o fino a quando è ben cotto e dorato). Verificare la cottura interna con un termometro per carne, che dovrebbe registrare almeno 70°C.

27. MEATLOAF WITH SCAMORZA AND HAM

INGREDIENTS:

- 500 g minced meat
- 300 g stale bread
- 2 tablespoons grated Parmesan cheese
- 50 g cooked ham
- 100 g scamorza
- 1 or 2 eggs
- 1 spring parsley
- Salt to taste
- Pepper to taste

Preparation time: 15 min - Cooking time: 30 min - Serves: 4

PREPARATION

Preheat the air fryer to 180°C.

In a large bowl, add the minced meat, the soaked and squeezed stale bread, the grated Parmesan cheese, the eggs (add one at a time and judge the consistency of the mixture), the chopped parsley, salt and pepper. Mix the mixture well until you have a smooth consistency that is not too soft. Spread out the meat mixture on a baking paper to form a rectangle.

Place the ham and sliced scamorza or provola on the surface of the meat, evenly covering the central area. Roll up the meatloaf starting from the longest side, making sure to seal the edges well. Brush the surface of the meatloaf with a little olive oil.

Transfer the meatloaf to the air fryer and cook for about 35-40 minutes at 180 degrees (or until it is well cooked and golden brown). Check the internal cooking with a meat thermometer, which should register at least 70 C.

27. PAIN DE VIANDE À LA SCAMORZA ET AU JAMBON



INGRÉDIENTS:

- 500 g de viande hachée
- 300 g de pain rassis
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 50 g de jambon cuit
- 100 g de scamorza
- 1 ou 2 œufs
- 1 brin de persil
- Sel selon votre goût
- Poivre selon votre goût

Préparation: 15 min - Cuisson: 30 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Préchauffer la friteuse à air à 180°C.

Dans un grand bol, mélanger la viande hachée, le pain rassis trempé et essoré, le parmesan râpé, les œufs (ajouter un œuf à la fois et évaluer la consistance du mélange), le persil haché, le sel et le poivre. Mélanger bien jusqu'à obtenir une consistance homogène, pas trop molle. Étendre le mélange de viande sur une feuille de papier sulfurisé en formant un rectangle.

Disposer le jambon et la scamorza, ou la provola, tranchée sur la surface de la viande, en couvrant uniformément la zone centrale. Rouler le pain de viande en commençant par le côté le plus long, en veillant à bien sceller les bords. Badigeonner la surface du pain de viande avec un peu d'huile d'olive. Transférer le pain de viande dans la friteuse à air et cuire pendant environ 35-40 minutes à 180 degrés (ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré). Vérifier la cuisson interne avec un thermomètre à viande, qui devrait enregistrer au moins 70°C.

27. HACKBRATEN MIT SCAMORZA UND SCHINKEN

ZUTATEN:

- 500g Hackfleisch
- 300g altbackenes Brot
- 2 EL geriebener Parmesankäse
- 50 g gekochter Schinken
- 100 g Scamorza-Käse
- 1 oder 2 Eier
- 1 Bündel Petersilie
- Salz nach Bedarf
- Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung: 15 min - Garzeit: 30 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Die Heißluftfritteuse auf 180° vorheizen.

In einer großen Schüssel das Hackfleisch, das eingeweichte und ausgedrückte altbackene Brot, den geriebenen Parmesan, die Eier (eines nach dem anderen hinzufügen und die Konsistenz der Mischung beurteilen), die gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen. Gut mischen, bis eine homogene, nicht zu weiche Mischung entstanden ist. Die Fleischmasse auf einem Bogen Backpapier zu einem Rechteck ausbreiten.

Den Schinken und den in Scheiben geschnittenen Scamorza- oder Provolone-Käse auf das Fleisch legen, so dass der mittlere Bereich gleichmäßig bedeckt ist. Den Hackbraten von der längeren Seite her aufrollen und dabei die Ränder gut verschließen. Die Oberfläche des Hackbratens mit ein wenig Olivenöl bestreichen.

Den Hackbraten in die Heißluftfritteuse geben und ca. 35-40 Minuten bei 180 Grad backen (oder bis er durchgebraten und goldgelb ist). Den inneren Garprozess mit einem Fleischthermometer prüfen, das mindestens 70 °C anzeigen sollte.

27. ROLLO DE CARNE SCAMORZA Y JAMÓN



INGREDIENTES:

- 500 g de carne picada
- 300 g de pan duro
- 2 cucharadas de parmesano rallado
- 50 g de jamón cocido
- 100 g de scamorza
- 1 o 2 huevos
- 1 ramita de perejil
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación: 15 min - Cocción: 30 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Precalentar la freidora de aire a 180°C.

En un bol grande, unir la carne picada, el pan duro remojado y escurrido, el parmesano rallado, los huevos (agregar los huevos de uno a uno y evaluar la consistencia de la mezcla), el perejil picado, la sal y la pimienta. Mezclar bien hasta obtener una consistencia homogénea, no demasiado blanda.

Extender la mezcla de carne sobre una hoja de papel de hornear formando un rectángulo.

Colocar el jamón y la scamorza o provola en rodajas sobre la superficie de la carne, cubriendo uniformemente la zona central. Enrollar el rollo de carne empezando por el lado más largo, asegurándose de sellar bien los bordes. Pincelar la superficie del rollo de carne con un poco de aceite de oliva.

Transferir el rollo de carne a la freidora de aire y cocinarlo durante unos 35-40 minutos a 180 grados (o hasta que esté bien cocido y dorado). Verificar la cocción interna con un termómetro para carne, que debería registrar al menos 70°C.

27. رغيف لحم جبين سكامورزا ولحم فخذ خنزير

المكونات:

500 جم لحم مفروم

300 جم من الخُبز البانت

ملعقتا طعام من جبن البارميزان المبشور

50 جم من لحم فخذ خنزير مطهو

100 جم من جبن سكامورزا

بيضة واحدة أو بيضتان

حزمة صغيرة من البقدونس

ملح حسب الرغبة

فلفل حسب الرغبة

التحضير: 15 دقيقة

الطهي: 30 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

قم بتسخين القلاية الهوائية مسبقًا على 180° مئوية.

استخدم وعاء عميق وكبير، وضع بداخله اللحم المفروم والخُبز

البانت المنقوع والمعصور وجبن البارميزان المبشور والبيض

(يجب إضافة بيضة واحدة في المرة وتقييم تماسك المزيج)

والبقدونس المفروم والملح والفلفل. امزج جيدًا حتى الحصول على

مزيج متماسك القوام، وليس طري بشدة. افرد مزيج اللحم على

ورق فرن لتشكيل مستطيل.

ضع لحم فخذ الخنزير وشرائح جبن سكامورزا أو جبن بروفولا

على سطح اللحم مع تغطية المساحة المركزية بصورة متجانسة.

لف رغيف اللحم انطلاقًا من الجانب الأطول مع التأكد من إغلاق

الحواف جيدًا. ادهن سطح رغيف اللحم بالقليل من زيت الزيتون.

انقل رغيف اللحم إلى القلاية الهوائية وقم بطهيه لمدة 35-40

دقيقة على 180 درجة (أو حتى تمام نضجه وحصوله على لون

ذهبي). تأكد من تمام الطهي داخليًا باستعمال مقياس حرارة اللحم،

الذي يجب ألا يسجل أقل من 70 درجة مئوية.

27. PULPETY Z SEREM SCAMORZA I SZYNKĄ



SKŁADNIKI:

- 500 g mielonego mięsa
- 300 g czerstwego chleba
- 2 łyżeczki startego parmezanu
- 50g prosciutto cotto
- 100 g sera scamorza
- 1 lub 2 jajka
- 1 gałązka pietruszki
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku

Przygotowanie: 15 min - Gotowanie: 30 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzać frytkownicę beztłuszczową w temperaturze 180 stopni.

W dużej misce połączyć mięso mielone, namoczoną i odcisniętą czerstwą bułkę, starty parmezan, jajka (dodawać jedno na raz i oceniając konsystencję masy), posiekaną pietruszkę, sól i pieprz.

Dokładnie wymieszać, aż uzyskamy jednolitą konsystencję, nie za miękką. Rozłożyć mieszaninę mięsa na arkuszu papieru do pieczenia, formując prostokąt.

Na powierzchni mięsa ułożyć plastry szynki i scamorzy lub provoli, równomiernie pokrywając środkową część. Zwinąć roladę zaczynając od dłuższego boku, upewniając się, że brzegi są dobrze zaciśnięte. Posmarować powierzchnię rolady odrobiną oliwy z oliwek.

Przenieś roladę do frytkownicy beztłuszczowej i piec przez około 35-40 minut w temperaturze 180 stopni (lub aż będzie dobrze ugotowana i złocista). Sprawdzić wewnętrzną temperaturę za pomocą termometru do mięsa, który powinien przynajmniej 70 °C.



TRANCIO DI TONNO

INGREDIENTI:

- Tranci di tonno 2
- Olio di oliva q.b.
- Prezzemolo 1 ciuffo
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Limone 1/2

Preparazione: 2 min - Cottura: 8 min - Porzioni: 2

**PREPARAZIONE**

Preriscaldare la friggitrice a 200°.

Condire i tranci di tonno con prezzemolo tritato, un pò di limone e un filo di olio a crudo.

Adagiare il tonno sul cestello della friggitrice, meglio se protetto da una retina antiaderente o dalla carta forno così da non farlo attaccare e per permettere una cottura più uniforme. Spennellare la superficie con l'olio, salare e pepare a piacimento.

Cuocere le fettine a 200° 3 minuti per lato se vogliamo una cottura media, oppure 4-5 minuti a lato per un risultato ben cotto.

28. TUNA STEAK

INGREDIENTS:

- 2 tuna steaks
- Oil spray to taste
- 1 spring parsley
- Salt to taste
- Pepper to taste
- 1/2 lemon

Preparation time: 2 min - Cooking time: 8 min - Serves: 2

PREPARATION

Preheat the fryer to 200°.

Season the tuna steaks with chopped parsley, a little lemon and a drizzle of raw oil.

Place the tuna on the fryer basket, preferably protected by a non-stick grid or baking paper so that it does not stick and to allow for more even cooking. Brush the surface with oil, season with salt and pepper to taste.

Cook the slices at 200° 3 minutes per side if you want a medium cooking time, or 4-5 minutes per side for a well-done result.

28. TRANCHE DE THON

INGRÉDIENTS:

- 2 tranches de thon
- Huile d'olive selon votre goût
- 1 brin de persil
- Sel selon votre goût
- Poivre selon votre goût
- 1/2 citron

Préparation: 2 min - Cuisson: 8 min - Portions: 2

PRÉPARATION

Préchauffer la friteuse à 200°.

Assaisonner les tranches de thon avec du persil haché, un peu de citron et un filet d'huile crue.

Placer le thon sur le panier de la friteuse, de préférence protégé par un tapis antiadhésif ou du papier sulfurisé afin de ne pas coller et de permettre une cuisson plus uniforme. Badigeonner la surface avec de l'huile, saler et poivrer selon son goût.

Cuire les tranches à 200° pendant 3 minutes de chaque côté pour une cuisson moyenne, ou 4-5 minutes de chaque côté pour un résultat bien cuit.

28. THUNFISCHSTEAK

ZUTATEN:

- 2 Thunfischsteaks
- Olivenöl nach Bedarf
- 1 Büschel Petersilie
- Salz nach Bedarf
- Pfeffer nach Bedarf
- 1/2 Zitrone

Zubereitung: 2 min - Garzeit: 8 min - Portionen: 2

ZUBEREITUNG

Die Fritteuse auf 200° vorheizen.

Die Thunfischsteaks mit gehackter Petersilie, ein wenig Zitrone und einem Spritzer Öl würzen. Den Thunfisch, am besten geschützt durch ein Antihftgitter oder Backpapier geschützt, damit er nicht kleben bleibt und gleichmäßiger garen kann, in den Frittierkorb legen. Die Oberfläche mit Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Scheiben bei 200° 3 Minuten pro Seite garen, wenn eine Medium-Garzeit gewünscht wird oder 4-5 Minuten pro Seite für ein durchgebratenes Ergebnis.

28. TROZO DE ATÚN

INGREDIENTES:

- 2 rodajas de atún
- Aceite de oliva al gusto
- 1 ramita de perejil
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1/2 limón

Preparación: 2 min - Cocción: 8 min - Porciones: 2

PREPARACIÓN

Precalentar la freidora a 200°.

Condimentar el atún con perejil picado, un poco de limón y un chorrito de aceite de oliva crudo.

Colocar el atún en la cesta de la freidora, preferiblemente protegido por una redcilla antiadherente o papel de horno para que no se pegue y para permitir una cocción más uniforme. Pincelar la superficie con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.

Cocer los trozos a 200° durante 3 minutos por cada lado si queremos una cocción media, o durante 4-5 minutos por cada lado para obtener un resultado bien hecho.

المكونات:

شريحتان من التونة

زيت زيتون بكمية كافية

حزمة من البقدونس

ملح حسب الرغبة

فلفل حسب الرغبة

2/1 ليمونة

التحضير: دقيقتان

الطهي: 8 دقائق

كمية تكفي: 2

التحضير

قم بتسخين القلاية مسبقاً على درجة 200°.

تبّل شرائح التونة بالبقدونس المفروم والقليل من الليمون والقليل من الزيت النيء.

ضع التونة في سلة القلاية، التي من الجيد حمايتها بشبكة مضادة

للاللتصاق أو ورق فرن، لكيلا تلتصق شرائح التونة وللحصول

على طهي أكثر تجانساً. ادهن السطح بالزيت، وأضف الملح والفلفل حسب الرغبة.

قم بطهي الشرائح على 200° لمدة 3 دقائق لكل جانب، عند

الرغبة في الحصول على طهي متوسط، أو 4-5 دقائق لكل جانب للحصول على نتيجة طهي جيد.

28. KAWAŁEK TUŃCZYKA

SKŁADNIKI:

- 2 kawałki tuńczyka
- Oliwa z oliwek według uznania
- 1 gałązka pietruszki
- Sól do smaku
- Pieprz do smaku
- 1/2 cytryny

Przygotowanie: 2 min - Gotowanie: 8 min - Porcje: 2

PRZYGOTOWANIE

Nagrzać frytkownicę beztłuszczową do 200°.

Doprawić kawałki tuńczyka posiekaną pietruszką, odrobiną cytryny i oliwą z oliwek na zimno.

Umieścić tuńczyka w koszyku frytkownicy, najlepiej chroniąc go przed przyklejaniem się za pomocą siateczki nieprzywierającej lub papieru do pieczenia, aby umożliwić równomierne gotowanie.

Posmarować powierzchnię oliwą, posolić i popieprzyć do smaku.

Smażyć plastry w temperaturze 200° przez 3 minuty z każdej strony, jeśli chcemy średnie wysmażenie, lub 4-5 minut z każdej strony dla dobrze wysmażonego efektu.

29



PIZZA

INGREDIENTI:

- 5 cucchiaini di acqua
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 125 g di farina 00
- 3 g di sale
- 7 g di lievito fresco
- 100 g di salsa di pomodoro
- 100 g di mozzarelle
- origano a piacere

Preparazione: 1,15 h - Cottura: 25 min - Porzioni: 4



Air crisp



PREPARAZIONE

Preriscaldare la friggitrice ad aria per 5 minuti a 200 gradi. Mettete la farina in una ciotola, fate una fontana al centro e aggiungete tutti gli altri ingredienti (acqua, sale e lievito). Impastare con le mani fino ad ottenere un impasto liscio e morbido, formare una palla e lasciarla lievitare in una ciotola con la farina spolverata sul fondo. Coprire con un panno pulito e riporre in un luogo caldo, lontano da correnti d'aria. Dopo aver lievitato per circa 1 ora, stendete la pizza. Selezionare la **FUNZIONE AIR CRISP**, impostare la temperatura a 200 gradi e il tempo a 25 minuti. Oliare il fondo del cestello e stendere sopra l'impasto della pizza. Spalmare con salsa di pomodoro, un pizzico di sale e origano. Puoi usare la carta da forno per cucinare. Dopo 15 minuti di cottura aggiungere la mozzarella tagliata a dadini. Trascorso il tempo controllate se è cotta e servitela.

29. PIZZA

INGREDIENTS:

- 5 tablespoons water
- 1 Tbsp olive oil
- 125 g all-purpose flour
- 3 g salt
- 7 g fresh yeast
- 100 g tomato sauce
- 100 g mozzarella
- Oregano to taste

Preparation time: 1,15 h - Cooking time: 25 min - Serves: 4

PREPARATION

Preheat the air fryer for 5 minutes at 200 degrees. Put the flour in a mixing bowl, make a well in the centre and add all of the other ingredients (water, salt, and yeast).

Knead with your hands until the dough is smooth and soft, shape it into a ball and let it rise in a bowl with flour sprinkled on the bottom.

Cover with a clean cloth and set in a warm location, away from air currents. After it has risen for about 1 hour, roll out the pizza. Select AIR CRISP FUNCTION, set temperature 200 degrees and time 25 minutes. Oil the bottom of basket and roll the pizza dough on top. Spread with tomato sauce, a pinch of salt and oregano. You can use baking paper for cooking.

After it has been cooking for 15 min, add the diced mozzarella. At the end of the time check if it is cooked and serve.

29. PIZZA

INGRÉDIENTS:

- 5 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 125 g de farine « 00 » (farine raffinée)
- 3 g de sel
- 7 g de levure fraîche
- 100 g de sauce tomate
- 100 g de mozzarella
- Origan au goût

Préparation: 1,15 h - Cuisson: 25 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés. Mettre la farine dans un bol, faire un puits au centre et ajouter tous les autres ingrédients (eau, sel et levure).

Pétrir à la main jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple, former une boule et la laisser lever dans un bol fariné au fond.

Couvrir avec un torchon propre et placer dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air. Après environ 1 heure de levée, étaler la pizza. Sélectionner la FONCTION AIR CRISP, régler la température à 200 degrés et le temps à 25 minutes. Huiler le fond du panier et étaler la pâte à pizza par-dessus. Étaler la sauce tomate, ajouter une pincée de sel et de l'origan. On peut utiliser du papier sulfurisé pour la cuisson.

Après 15 minutes de cuisson, ajouter la mozzarella coupée en dés. À la fin du temps de cuisson, vérifier si la pizza est prête et la servir.

29. PIZZA

ZUTATEN:

- 5 EL Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 125 g Mehl 00
- 3 g Salz
- 7 g frische Hefe
- 100 g Tomatensauce
- 100 g Mozzarella
- Oregano nach Belieben

Zubereitung: 1,15 Std. - Garzeit: 25 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen. Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Vertiefung machen und alle anderen Zutaten (Wasser, Salz und Hefe) hinzufügen.

Mit den Händen kneten, bis ein glatter, weicher Teig entsteht, zu einer Kugel formen und in einer Schüssel mit Mehl bestäubt gehen lassen.

Mit einem sauberen Tuch abdecken und an einem warmen, vor Zugluft geschützten Ort aufbewahren. Den Teig, nachdem er etwa 1 Stunde lang aufgegangen ist, ausrollen. Auf die Funktion AIR CRISP stellen, die Temperatur auf 200° und die Garzeit auf 25 Minuten einstellen. Den Boden des Korbes einölen und den Pizzateig darauf verteilen. Mit Tomatensauce, einer Prise Salz und Oregano bestreichen. Zum Garen kann Backpapier verwendet werden.

Nach 15 Minuten Garzeit den gewürfelten Mozzarellakäse hinzufügen. Nach Ablauf der Zeit prüfen, ob die Pizza gar ist und servieren.

29. PIZZA

INGREDIENTES:

- 5 cucharadas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 125 g de harina de trigo tipo 00
- 3 g de sal
- 7 g de levadura fresca
- 100 g de salsa de tomate
- 100 g de mozzarella
- Orégano al gusto

Preparación: 1,15 h - Cocción: 25 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados. Poner la harina en un bol, hacer una fuente en el centro y añadir todos los demás ingredientes (agua, sal y levadura).

Amasar con las manos hasta obtener una masa lisa y suave, formar una bola y dejar que suba en un recipiente con la harina espolvoreada en el fondo.

Cubrir con un paño limpio y guardar en un lugar cálido, lejos de corrientes de aire. Después de haber levado durante aproximadamente 1 hora, estirar la pizza. Seleccionar la FUNCIÓN AIR CRISP, configurar la temperatura en 200 grados y el tiempo en 25 minutos. Aceitar con aceite el fondo de la cesta y extender la masa de la pizza por encima. Aceitar con salsa de tomate, una pizca de sal y orégano. Se puede usar papel de horno para cocinar.

Al cabo de 15 minutos de cocción, añadir la mozzarella cortada en dados. Transcurrido el tiempo, verificar si está cocida y servirla.

المكونات:

5 ملاعق طعام من الماء

ملعقة طعام من زيت الزيتون

125 جم من الدقيق من نوع 00

3 جم من الملح

7 جم من الخميرة الطازجة

100 جم من صلصة الطماطم

100 جم من جبن الموتزاريلا

مردقوش حسب الرغبة

التحضير: 1.15 ساعات

الطهي: 25 دقيقة

كمية تكفي: 4

التحضير

تُسَخَّن القلاية الهوائية مسبقاً لمدة 5 دقائق على 200 درجة. ضع

الدقيق في وعاء عميق، واصنع فجوة في المنتصف، وأضف

جميع المكونات الأخرى (ماء، ملح، خميرة).

اعجن باليدين حتى الحصول على عجينة ناعمة وطريقة، واصنع

كرة واتركها حتى تتخمر في الوعاء العميق المرشوش على قاعه الدقيق.

قم بتغطية الوعاء العميق بقطعة قماش نظيفة وضعه فيمكان دافئ

وبعيد عن تيارات الهواء. بعد ترك العجين ليختمر لمدة ساعة،

افرد البيتزا. اختر وظيفة القرمشة بالهواء «AIR CRISP»،

واضبط درجة الحرارة على 200 درجة والمدة على 25 دقيقة.

ادهن قاع السلة بالزيت وافرد عليه عجينة البيتزا. ضع على

العجين صلصة الطماطم ورشة ملح والمردقوش. يمكن استعمال ورق الفرن للطهي.

بعد مرور 15 دقيقة على بدء عملية الطهي أضف جبن

الموتزاريلا المُقَطَّع إلى مكعبات. عند انتهاء المدة المحددة افحص

نضج البيتزا، وقدمها.

29. PIZZA

SKŁADNIKI:

- 5 łyżeczek wody
- 1 łyżka oleju z oliwy
- 125 g mąki 00
- 3 g soli
- 7 g świeżych drożdży
- 100 g sosu pomidorowego
- 100 g mozzarelli
- Oregano do smaku

Przygotowanie: 1,15 h - Gotowanie: 25 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Podgrzać frytkownicę beztłuszczową przez 5 minut w temperaturze 200 stopni. Włożyć mąkę do miski, zrobić wgłębienie na środku i dodać wszystkie pozostałe składniki (wodę, sól i drożdże). Wyrabiać rękami, aż uzyskasz gładkie i miękkie ciasto, formując kulę i pozostawiając ją do wyrośnięcia w misce posypanej mąką na dnie.

Przykryć czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce, z dala od przeciągów. Po około 1 godzinie wyrastania, rozwałkować pizzę. Wybrać FUNKCJĘ AIR CRISP, ustawić temperaturę na 200 stopni i czas na 25 minut. Posmarować olejem dno koszyka i rozłożyć na nim ciasto na pizzę. Posmarować sosem pomidorowym, dodać szczyptę soli i oregano. Można użyć papieru do pieczenia do gotowania. Po 15 minutach pieczenia dodać pokrojoną w kostkę mozzarellę. Po upływie czasu sprawdzić, czy pizza jest gotowa, i podawać.



30

MUFFIN ALLE MELE



Bake

INGREDIENTI:

- Mela 1
- Uovo 1
- Farina 100g
- Zucchero 80g
- Burro 50g
- Latte q.b.
- Cannella 1 cucchiaino
- Noce moscata q.b.
- Zucchero a velo q.b.
- Lievito per dolci 1 cucchiaino

Preparazione: 15 min - Cottura: 15 min - Porzioni: 30



PREPARAZIONE

Sciogliere il burro a temperatura ambiente, oppure in forno a microonde, e mescolarlo allo zucchero. Mettere da parte $\frac{1}{3}$ dell'impasto.

Aggiungere ai $\frac{2}{3}$ dell'impasto fra burro e zucchero prima l'uovo e poi la farina setacciata, la cannella e una grattugiata di noce moscata. Controllare che l'impasto non sia duro, aggiungere poco latte per volta (1-2 cucchiaini) finché la consistenza non risulterà morbida (deve essere fluido ma non liquido). Infine aggiungere il lievito setacciato e mescolare bene.

Sbucciare e tagliare a cubetti piccoli la mela, amalgamarla all'impasto e riempire dei pirottini abbastanza rigidi (ne esistono apposta per la friggitrice ad aria). Cuocere a 170° per 12 minuti. Aprire il cestello e spalmare la superficie dei muffin con l'impasto di burro e zucchero che avevamo messo da parte. Abbassare a 160° per i 3 minuti rimanenti.

30. APPLE MUFFIN



Bake

INGREDIENTS:

- 1 apple
- 1 egg
- 100 g flour
- 80 g sugar
- 50 g butter
- Milk to taste
- 1 teaspoon cinnamon
- Nutmeg to taste
- Icing sugar to taste
- 1 teaspoon baking powder

Preparation time: 15 min - Cooking time: 15 min - Serves: 30

PREPARATION

Melt the butter at room temperature, or in the microwave oven, and mix it with the sugar. Set 1/3 of the dough aside.

Add the egg to 2/3 of the butter and sugar mixture, followed by the sifted flour, cinnamon and grated nutmeg. Check that the dough is not hard, add a little milk at a time (1-2 tablespoons) until the consistency is soft (it should be fluid but not liquid). Finally add the sifted baking powder and mix well. Peel and cut the apple into small cubes, mix it with the mixture and fill fairly rigid baking cups (there are some specially made for the air fryer). Cook at 170° for 12 minutes. Open the basket and spread the surface of the muffins with the butter and sugar mixture that you had set aside. Lower to 160° for the remaining 3 minutes.

30. MUFFINS AUX POMMES



Bake

INGRÉDIENTS:

- 1 pomme
- 1 oeuf
- 100 g de farine
- 80 g de sucre
- 50 g de beurre
- Lait selon votre goût
- 1 c. à café de cannelle
- Muscade selon votre goût
- Sucre glace selon votre goût
- 1 c. à café de levure pour gâteaux

Préparation: 15 min - Cuisson: 15 min - Portions: 30

PRÉPARATION

Faire fondre le beurre à température ambiante ou au micro-ondes, puis le mélanger avec le sucre.

Mettre de côté 1/3 du mélange.

Ajouter aux 2/3 du mélange de beurre et de sucre d'abord l'œuf, puis la farine tamisée, la cannelle et une pincée de noix de muscade râpée. Vérifier que le mélange ne soit pas trop dur et ajouter petit à petit le lait (1-2 cuillères à soupe) jusqu'à obtenir une consistance souple (elle doit être fluide mais non liquide). Enfin, ajouter la levure tamisée et bien mélanger.

Éplucher et couper la pomme en petits dés, l'incorporer à la pâte et remplir des moules rigides (il en existe spécialement conçus pour la friteuse à air). Cuire à 170 ° pendant 12 minutes. Ouvrir le panier et étaler la surface des muffins avec le mélange de beurre et de sucre mis de côté. Baisser la température à 160° pour les 3 minutes restantes.

30. APFEL-MUFFIN



ZUTATEN:

- 1 Apfel
- 1 Ei
- 100 g Mehl
- 80 g Zucker
- 50 g Butter
- Milch nach Bedarf
- 1 TL Zimt
- Muskatnuss nach Belieben
- Puderzucker nach Belieben
- 1 TL Backpulver

Zubereitung: 15 min - Garzeit: 15 min - Portionen: 30

ZUBEREITUNG

Die Butter bei Zimmertemperatur oder in der Mikrowelle schmelzen und mit dem Zucker vermischen. 1/3 des Teigs beiseite stellen.

Zuerst das Ei und dann das gesiebte Mehl, den Zimt und die geriebene Muskatnuss zu 2/3 der Butter-Zucker-Mischung geben. Prüfen, ob der Teig nicht zu hart ist, und nach und nach etwas Milch hinzufügen (1-2 Esslöffel), bis die Konsistenz weich ist (er sollte fließen, aber nicht flüssig sein). Zum Schluss das gesiebte Backpulver hinzugeben und gut vermischen.

Den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden, mit der Mischung vermischen und in einigermaßen stabile Auflaufformen füllen (es gibt spezielle Formen für Heißluftfritteusen). Bei 170° 12 Minuten garen. Den Korb öffnen und die Oberfläche der Muffins mit der beiseite gestellten Butter-Zucker-Mischung bestreichen. Die restlichen 3 Minuten bei 160° garen.

30. MUFFINS DE MANZANA



INGREDIENTES:

- 1 manzana
- 1 huevo
- 100 g de harina
- 80 g de azúcar
- 50 g de mantequilla
- Leche al gusto
- 1 cucharadita de canela
- Nuez moscada al gusto
- Azúcar glas al gusto
- 1 cucharadita de levadura para postres

Preparación: 15 min - Cocción: 15 min - Porciones: 30

PREPARACIÓN

Derretir la mantequilla a temperatura ambiente, o en el microondas, y mezclarla con el azúcar.

Guardar 1/3 de la masa.

Añadir a los 2/3 de la masa de mantequilla y azúcar primero el huevo y luego la harina tamizada, la canela y una pizca de nuez moscada. Verificar que la masa no esté dura, agregar leche poco a poco (1-2 cucharadas) hasta que la consistencia sea suave (debe ser fluida pero no líquida). Por último, añadir la levadura tamizada y mezclar bien.

Pelar y cortar en cubos pequeños la manzana, mezclarla con la masa y rellenar unos moldes de papel bastante rígidos (hay moldes específicos para la freidora de aire). Cocinar a 170° durante 12 minutos.

Abrir la cesta y untar la superficie de los muffins con la mezcla de mantequilla y azúcar que habíamos reservado. Bajar a 160° durante los 3 minutos restantes.



Bake

30

مافن بالنفاح

المكونات:

تفاحة واحدة

بيضة واحدة

100 جم دقيق

80 جم سكر

50 جم زبدة

حليب بكمية كافية

ملعقة صغيرة من القرفة

جوزة الطيب بكمية كافية

سكر مطحون بكمية كافية

ملعقة صغيرة من خميرة الحلويات

التحضير: 15 دقيقة

الطهي: 15 دقيقة

كمية تكفي: 30

التحضير

أذب الزبدة في درجة حرارة الغرفة، أو في فرن الميكروويف، واخلطها مع السكر. ضع 3/1 المزيج جانبًا.

أضف إلى 3/2 مزيج الزبدة بالسكر البيض أولاً ثم الدقيق

المنخول والقرفة وجوزة الطيب المبشورة. تأكد من أن العجين

غير صلب، وأضف القليل من الحليب في كل مرة (ملعقة -

ملعقتي طعام) حتى يصبح قوام العجين طريًا (يجب أن يكون

القوام مائعًا ولكن ليس سائل). في النهاية أضف الخميرة المنخولة واخلط جيدًا.

قشّر التفاحة وقم بتقطيعها إلى مكعبات صغيرة، وامزجها مع

العجين، ثم املا بالعجين قوالب خبز صلبة إلى حد ما (توجد

قوالب مخصصة للقلايات الهوائية). قم بالطهي على 170° لمدة

12 دقيقة. افتح السلة وادهن سطح المافن بمزيج الزبدة والسكر،

الذي تم الاحتفاظ به جانبًا. اخفض درجة الحرارة إلى 160° لمدة الثلاث دقائق المتبقية.

30. MUFFINY JABŁKOWE



SKŁADNIKI:

- 1 jabłko
- 1 jajko
- 100 g mąki
- 80 g cukru
- 50 g masła
- Mleko według uznania
- 1 tyżeczka cynamonu
- Gałka muszkatołowa według uznania
- Cukier puder
- 1 tyżeczka drożdży do ciast

Przygotowanie: 15 min - Gotowanie: 15 min - Porcje: 30

PRZYGOTOWANIE

Roztopić masło w temperaturze pokojowej lub w mikrofalówce i wymieszać je z cukrem. Odłożyć 1/3 ciasta.

Do pozostałych 2/3 ciasta dodać najpierw jajko, a potem przesianą mąkę, cynamon i startą gałkę muszkatołową. Sprawdzić, czy ciasto nie jest zbyt twarde, dodać po (1-2 łyżki mleka), aż konsystencja będzie miękka (powinna być płynna, ale nie wodnista). Na koniec dodać przesiany proszek do pieczenia i dobrze wymieszać.

Obrać i pokroić jabłko w małe kostki, wymieszać je z ciastem i napętnić odpowiednio sztywne foremki (są specjalne do frytkownicy beztłuszczowej). Piec w piekarniku w temperaturze 170° przez 12 minut. Otworzyć koszyk i posmarować powierzchnię muffinów przygotowanym wcześniej masłem z cukrem. Obniżyć temperaturę do 160°C na pozostałe 3 minuty.



31

CUPCAKE AL LIMONE



Bake

INGREDIENTI:

- 65 gr. farina di frumento
- 100 gr. zucchero
- 1 cucchiaino. lievito in polvere
- 2 cucchiari di latte
- 110ml. olio
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Scorza di limone di 1 limone
- 6 stampini per cupcake

Preparazione: 15 min - Cottura: 15 min - Porzioni: 6



CONSIGLIO

Se volete potete utilizzare altra frutta o cioccolato

PREPARAZIONE

Metti il cestello Airfry, seleziona la funzione BAKE, imposta la temperatura a 170 gradi e il tempo a 15 minuti e premi il pulsante START/STOP. La macchina inizierà a preriscaldarsi. Preriscaldare la friggitrice per 5 minuti a 200 gradi. Mentre l'unità si preriscalda, mescolare la farina, lo zucchero e il lievito in una ciotola. Aggiungere l'uovo, il latte, il succo di limone e l'olio. Mescolare bene tutti gli ingredienti e versare negli stampini per cupcake. Cospargere con la scorza di limone.

Posizionare gli stampini nell'apparecchio, selezionare il programma BAKE, impostare il tempo su 15 minuti e la temperatura a 170 gradi. Controllare se i cupcakes sono cotti infilando uno stuzzicadenti: se lo stuzzicadenti esce senza pastella, i cupcakes sono cotti. Sformare i cupcakes con una paletta e lasciarli raffreddare prima di toglierli dagli stampi.

31. LEMON CUPCAKES



INGREDIENTS:

- 65 gr wheat flour
- 100 gr sugar
- 1 tsp baking powder
- 2 Tbsp milk
- 110 ml oil
- 1 egg
- 1 Tbsp lemon juice
- Lemon zest from 1 lemon
- 6 cupcake tins

Preparation time: 15 min - Cooking time: 15 min - Serves: 6

TIP!

If you want, you can use other fruits or chocolate.

PREPARATION

Put the air fry basket. Select BAKE function, set temperature 170 degrees and time 15 minutes and press START/STOP button. The machine will start to preheat. Preheat the air fryer 5 minutes at 200 degrees.

While unit is preheating mix flour, sugar and baking powder into a bowl. Add egg, milk, lemon juice and oil. Mix all ingredients well and pour into cupcake tins. Strew with lemon zest.

Place the moulds in the appliance, select BAKE program, set time 15 minutes and temperature 170 degrees. Check if cupcakes are done by sticking in a toothpick; if the toothpick comes up without any batter, the cupcakes are done. Remove the cupcakes with a turner and let them cool before removing from the tins.

31. CUPCAKES AU CITRON



INGRÉDIENTS:

- 65 g de farine de blé
- 100 g de sucre
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 2 c. à soupe de lait
- 110 ml d'huile
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Écorce de 1 citron
- 6 moules à cupcakes

Préparation: 15 min - Cuisson: 15 min - Portions: 6

ASTUCE

Si on le souhaite, on peut utiliser d'autres fruits ou du chocolat.

PRÉPARATION

Mettre le panier Airfry, sélectionner la fonction BAKE, régler la température à 170 degrés et le temps à 15 minutes, puis appuyer sur le bouton START/STOP. La machine commencera à préchauffer.

Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés.

Pendant que l'appareil préchauffe, mélanger la farine, le sucre et la levure dans un bol. Ajouter l'œuf, le lait, le jus de citron et l'huile. Mélanger tous les ingrédients et verser le mélange dans les moules à cupcakes. Saupoudrer de zeste de citron.

Positionner les moules dans l'appareil, sélectionner le programme BAKE, régler le temps sur 15 minutes et la température sur 170 degrés. Vérifier la cuisson des cupcakes en insérant un cure-dent : si le cure-dent ressort sans pâte, les cupcakes sont cuits. Retirer les cupcakes avec une spatule et les laisser refroidir avant de les extraire des moules.

31. ZITRONEN-CUPCAKE



ZUTATEN:

- 65 g Weizenmehl
- 100 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Milch
- 110 ml Öl
- 1 Ei
- 1 EL Zitronensaft
- Schale von 1 Zitrone
- 6 Cupcake-Förmchen

Zubereitung: 15 min - Garzeit: 15 min - Portionen: 6

TIPP

Statt Zitrone können auch andere Früchte oder Schokolade verwendet werden.

ZUBEREITUNG

Airfry-Korb einsetzen, die BAKE-Funktion wählen, die Temperatur auf 170 Grad und die Zeit auf 15 Minuten einstellen und die START/STOPP-Taste drücken. Das Gerät beginnt mit dem Vorheizen. Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen.

Während das Gerät vorgeheizt wird, Mehl, Zucker und Backpulver in einer Schüssel mischen. Ei, Milch, Zitronensaft und Öl hinzufügen. Alle Zutaten gut vermischen und in Cupcake-Formen füllen. Mit Zitronenschale bestreuen.

Die Formen in das Gerät stellen, das Programm BAKE wählen, die Zeit auf 15 Minuten und die Temperatur auf 170 Grad einstellen. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Cupcakes gar sind: Wenn der Zahnstocher ohne Teig herauskommt, sind die Cupcakes gar. Die Cupcakes mit einem Spatel aus der Form lösen und abkühlen lassen, bevor sie aus den Formen genommen werden.

31. CUPCAKE DE LIMÓN



Bake

INGREDIENTES:

- 65 g de harina de trigo
- 100 g de azúcar
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 2 cucharadas de leche
- 110 ml de aceite de oliva
- 1 huevo
- 1 cucharada de zumo de limón
- Cáscara de 1 limón
- 6 moldes para cupcake

Preparación: 15 min - Cocción: 15 min - Porciones: 6

CONSEJO

Si se desea, se puede usar otra fruta o chocolate.

PREPARACIÓN

Colocar la cesta Airfry, seleccionar la función BAKE, ajustar la temperatura a 170 grados y el tiempo a 15 minutos y pulsar el botón START/STOP. La máquina comenzará a precalentarse. Precalentar la freidora durante 5 minutos a 200 grados.

Mientras la unidad se precalienta, mezclar la harina, el azúcar y la levadura en un bol. Añadir el huevo, la leche, el zumo de limón y el aceite de oliva. Mezclar bien todos los ingredientes y verter en los moldes para cupcakes. Espolvorear con la cáscara de limón.

Colocar los moldes en el aparato, seleccionar el programa BAKE, configurar el tiempo en 15 minutos y la temperatura en 170 grados. Comprobar si los cupcakes están listos con un palillo de dientes: si el palillo sale limpio, los cupcakes están listos. Retirar los cupcakes con una espátula y dejarlos enfriar antes de sacarlos de los moldes.

كعك مكوَّب بالليمون

المكونات:

65 جم من دقيق القمح

100 جم سكر

ملعقة صغيرة من مسحوق الخميرة

ملعقتا طعام من الحليب

110 ملل من الزيت

بيضة واحدة

ملعقة صغيرة من عصير الليمون

مبشور قشرة من ليمونة واحدة

6 قوالب للكعك المكوَّب

التحضير: 15 دقيقة

الطهي: 15 دقيقة

كمية تكفي: 6

نصيحة

يمكن استخدام فاكهة أخرى أو شوكولاتة حسب الرغبة.

التحضير

ضع سلة Airfry، واختر وظيفة الخَبز «BAKE»، واضبط درجة

الحرارة على 170 درجة والمدة على 15 دقيقة، واضغط على زر

تشغيل/إطفاء. سيبدأ الجهاز عملية التسخين المسبق. تُسَخَّن القلاية

مسبقاً لمدة 5 دقائق على 200 درجة.

أثناء التسخين المسبق للجهاز، امزج الدقيق والسكر والخميرة في

وعاء عميق. وأضف البيض والحليب وعصير الليمون والزيت.

امزج جميع المكونات جيداً، واسكب المزيج في قوالب الكعك

المكوَّب. يُرَش قشر الليمون على المزيج.

ضع القوالب في الجهاز، واختر برنامج الخَبز «BAKE»، واضبط

المدة على 15 دقيقة ودرجة الحرارة على 170 درجة. تأكد من

تمام طهي الكعك المكوَّب عن طريق غرس عود تخليل أسنان به:

إذا خرج عود تخليل الأسنان خاليًا من العجين، فهذا يعني اكتمال

طهي الكعك المكوَّب. أخرج الكعك المكوَّب باستعمال أداة

مسطحة، واتركه يبرد قبل إخراجه من القوالب.

31. BABECZKI CYTRYNOWE



SKŁADNIKI:

- 65 g mąki pszennej
- 100 g cukru
- 1 łyżeczki rozpuszczalnych drożdży
- 2 łyżeczki mleka
- 110 ml oleju
- 1 jajko
- 1 łyżka soku cytrynowego
- Skórka z 1 cytryny
- 6 foremek na babeczki

Przygotowanie: 15 min - Gotowanie: 15 min - Porcje: 6

PORADA

Można również użyć innych owoców lub czekolady.

PRZYGOTOWANIE

Wybrać funkcję BAKE, ustawić temperaturę na 170 stopni i czas na 15 minut. Wcisnąć przycisk START/STOP. Urządzenie rozpocznie nagrzewanie. Rozgrzać frytkownicę przez 5 minut w temperaturze 200 stopni.

Podczas gdy urządzenie się nagrzewa, wymieszać mąkę, cukier i proszek do pieczenia w misce. Dodać jajo, mleko, sok z cytryny i olej. Dokładnie wymieszać wszystkie składniki i wlać do foremek na babeczki. Posypać skórka z cytryny.

Umieścić foremki w urządzeniu, wybrać program PIECZENIE, ustawić czas na 15 minut i temperaturę na 170 stopni. Sprawdzić wykałaczką, czy babeczki są gotowe. Jeśli wykałaczka pozostaje czysta, babeczki są upieczone. Wyjąć babeczki łypatką i pozostawić do ostygnięcia przed wyjęciem z foremek.



32



Bake

TORTA AL CIOCCOLATO FONDENTE DAL CUORE MORBIDO

INGREDIENTI:

- 120 g di cioccolato fondente di ottima qualità
- 80 g di burro
- 80 g di zucchero
- 2 uova + 2 pizzichi di sale
- 20 g di farina 00
- qualche goccia di essenza di vaniglia
- 4 pirottini per muffin in alluminio
- burro a piacere
- cacao amaro a piacere

Preparazione: 20 min - Cottura: 10 min - Porzioni: 4



PREPARAZIONE

Preriscaldare la friggitrice ad aria per 5 minuti a 200 gradi. Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria con il burro e lasciare raffreddare leggermente. In una ciotola sbattete le uova con lo zucchero e il sale, poi aggiungete il cioccolato fuso con il burro. Aggiungete al composto la farina setacciata. Mescolare il tutto energicamente, aggiungere l'essenza di vaniglia. Imburrare e spolverare i 4 pirottini da muffin con il cacao. Versare il contenuto nei pirottini. Metti le torte nel cestello Airfry. Funzione BAKE, imposta la temperatura a 170 gradi e il tempo a 12 minuti e premi il pulsante START/STOP. Appena terminata la cottura, sfornare le tortine. Capovolgeteli su un piatto da portata, cospargeteli di zucchero a velo e serviteli.

32. DARK CHOCOLATE CAKE WITH A SOFT HEART



INGREDIENTS:

- 120 g of excellent quality dark chocolate
- 80 g of butter
- 80 g of sugar
- 2 eggs + 2 pinches of salt
- 20 g all-purpose flour
- A few drops of vanilla essence
- 4 aluminum muffin baking cups
- Butter to taste
- Bitter cocoa to taste

Preparation time: 20 min - Cooking time: 10 min - Serves: 4

PREPARATION

Preheat the air fryer for 5 minutes at 200 degrees. Melt the dark chocolate in a bain-marie with the butter and let it cool slightly.

In a bowl, beat the eggs with the sugar and salt, then add the melted chocolate with the butter.

Add the sifted flour to the mixture. Mix everything vigorously, add the vanilla essence. Butter and dust the 4 muffin baking cups with cocoa. Pour the contents into the baking cups. Place the cakes in the air fry basket. Select BAKE function, set temperature 170 degrees and time 12 minutes and press START/STOP button. As soon as cooking is finished, remove the cakes.

Turn them upside down onto a serving plate, sprinkle with icing sugar and serve.

32. GÂTEAU AU CHOCOLAT NOIR AU CŒUR COULANT



INGRÉDIENTS:

- 120 g de chocolat noir d'excellente qualité
- 80 g de beurre
- 80 g de sucre
- 2 œufs + 2 pincées de sel
- 20 g de farine « 00 » (farine raffinée)
- Quelques gouttes d'essence de vanille
- 4 moules à muffins en aluminium
- Beurre selon votre goût
- Cacao amer selon votre goût

Préparation: 20 min - Cuisson: 10 min - Portions: 4

PRÉPARATION

Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés. Faire fondre le chocolat noir au bain-marie avec le beurre et laisser refroidir légèrement.

Dans un bol, battre les œufs avec le sucre et le sel, puis ajouter le chocolat fondu avec le beurre.

Ajouter au mélange la farine tamisée. Mélanger le tout énergiquement, puis ajouter l'extrait de vanille.

Beurrer et saupoudrer les 4 moules à muffins avec le cacao. Verser la pâte dans les moules. Mettre les

gâteaux dans le panier de l'Airfry. Fonction BAKE, régler la température à 170 degrés et le temps à 12 minutes et appuyer sur le bouton START/STOP. Une fois la cuisson terminée, sortir les petits gâteaux.

Retourner les gâteaux sur un plat de service, les saupoudrer de sucre glace et les servir.

32. ZARTBITTERSCHOKOLADENKUCHEN MIT WEICHEM KERN



ZUTATEN:

- 120 g hochwertige Zartbitterschokolade
- 80 g Butter
- 80 g Zucker
- 2 Eier + 2 Prisen Salz
- 20 g Mehl 00
- Ein paar Tropfen Vanilleessenz
- 4 Muffinförmchen aus Aluminium
- Butter nach Belieben
- Kakaopulver nach Belieben

Zubereitung: 20 min - Garzeit: 10 min - Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen. Die Zartbitterschokolade im Wasserbad mit der Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen.

In einer Schüssel die Eier mit dem Zucker und dem Salz verquirlen, dann die geschmolzene Schokolade und die Butter hinzufügen.

Das gesiebte Mehl unter die Mischung heben. Alles kräftig umrühren, die Vanilleessenz hinzufügen.

Die 4 Muffinförmchen buttern und mit Kakao bestäuben. Den Inhalt in die Förmchen füllen. Die Kuchen in den Airfry-Korb legen. Die BAKE-Funktion wählen, die Temperatur auf 170 Grad und die Zeit auf 12 Minuten einstellen und die START/STOPP-Taste drücken. Sobald die Garzeit beendet ist, die Cupcakes aus dem Ofen nehmen.

Auf einen Servierteller stürzen, mit Puderzucker bestreuen und servieren.

32. PASTEL DE CHOCOLATE NEGRO CON CORAZÓN TIERNO



INGREDIENTES:

- 120 g de chocolate negro de muy buena calidad
- 80 g de mantequilla
- 80 g de azúcar
- 2 huevos + 2 pizcas de sal
- 20 g de harina de trigo tipo 00
- Unas gotas de esencia de vainilla
- 4 moldes para muffins de aluminio
- Mantequilla al gusto
- Cacao amargo al gusto

Preparación: 20 min - Cocción: 10 min - Porciones: 4

PREPARACIÓN

Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados. Derretir el chocolate negro al baño maría con la mantequilla y dejar enfriar ligeramente.

En un bol batir los huevos con el azúcar y la sal, luego añadir el chocolate fundido con la mantequilla.

Añadir la harina tamizada a la mezcla. Mezclar todo enérgicamente, añadir la esencia de vainilla.

Untar con mantequilla y espolvorear con cacao los 4 moldes para muffins. Verter el contenido en los moldes. Colocar los pasteles en la cesta Airfry. Función BAKE, ajustar la temperatura a 170 grados y el tiempo a 12 minutos y presionar el botón START/STOP. Una vez finalizada la cocción, sacar los pasteles.

Voltearlos en un plato de servir, espolvorearlos con azúcar glas y servirlos.

كعك الشوكولاتة الداكنة بقلب طري
المكونات:

120 جم من الشوكولاتة الداكنة بجودة ممتازة

80 جم من الزبدة

80 جم سكر

بيضتان + رشتان من الملح

20 جم من الدقيق من نوع 00

بضع قطرات من خلاصة الفانيليا

4 قوالب خَبز مصنوعة من الألمونيوم

زبدة حسب الرغبة

كاكاو خام حسب الرغبة

التحضير: 20 دقيقة

الطهي: 10 دقائق

كمية تكفي: 4

التحضير

تُسَخَّن القلاية الهوائية مسبقاً لمدة 5 دقائق على 200 درجة. أذب الشوكولاتة الداكنة في حمام ماء مع الزبدة، ثم اترك المزيج يبرد قليلاً. في وعاء عميق اخفق البيض مع السكر والملح، ثم أضف الشوكولاتة الذائبة مع الزبدة.

أضف الدقيق المنخول إلى المزيج. اخلط جميع المكونات بقوة وسرعة وأضف خلاصة الفانيليا. استخدم 4 من قوالب خَبز المافن بالكاكاو، وادهنها من الداخل بالزبدة وطبقة رقيقة من الدقيق. اسكب المزيج في قوالب الخَبز. ضع الكعك في سلة Airfry. اختر وظيفة الخَبز «BAKE»، واضبط درجة الحرارة على 170 درجة والمدة على 12 دقيقة، واضغط على زر تشغيل/إطفاء. بمجرد انتهاء الطهي، أخرج قوالب الكعك. اقلب الكعكة على طبق تقديم، ورش عليها السكر المطحون، ثم قَدِّمها.



32. TORT Z GORZKIEJ CZEKOLADY Z PŁYNNYM ŚRODKIEM



SKŁADNIKI:

- 120 g gorzkiej czekolady dobrej jakości
- 80 g masła
- 80 g cukru
- 2 jajka + 2 szczypty soli
- 20 g mąki 00
- Kilka kropli esencji waniliowej
- 4 foremki aluminiowe na muffiny
- Masło według uznania
- Gorzka czekolada według uznania

Przygotowanie: 20 min - Gotowanie: 10 min - Porcje: 4

PRZYGOTOWANIE

Podgrzać frytkownicę beztłuszczową przez 5 minut w temperaturze 200 stopni. Roztopić ciemną czekoladę w kąpielii wodnej z masłem i pozostawić do lekkiego ostygnięcia.

W misce ubić jajka z cukrem i solą, a następnie dodać roztopioną czekoladę z masłem.

Dodać do mieszanki przesianą mąkę. Wszystko energicznie wymieszać, dodać esencję waniliową.

Natrzeć masłem i oprószyć 4 foremki na muffiny kakao. Wlać zawartość do foremek. Umieścić ciasta w koszyku frytkownicy powietrznej. Wybierać funkcję PIECZENIE, ustawić temperaturę na 170 stopni i czas na 12 minut, a następnie nacisnąć przycisk START/STOP. Po zakończeniu pieczenia wyjąć ciastka.

Odwrócić je na talerz, posypać cukrem pudrem i podawać.



33

BISCOTTI AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI:

- 125 gr. farina di frumento
- 100 gr. zucchero di canna
- 100 gr. zucchero bianco
- 60 gr. cacao in polvere
- 1 uovo
- 60 gr. cioccolato fondente, tagliato a pezzetti
- 1 cucchiaino. lievito in polvere
- 1 cucchiaino. bicarbonato di sodio
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiari di burro, non salato, a temperatura ambiente
- 1 cucchiaino. zucchero vanigliato
- 1 pezzo di foglio di alluminio per rivestire il fondo del cestello

Preparazione: 20 min - Cottura: 10 min - Porzioni: 15



CONSIGLIO!

Sostituisci 1/2 tazza di noci con il cioccolato fondente per un sapore diverso. Potete conservare i biscotti in un contenitore di vetro con coperchio e scaldarli per 15 secondi nel microonde prima di servire

PREPARAZIONE

Preriscaldare la friggitrice ad aria per 5 minuti a 200 gradi. Mescolare manualmente in una ciotola tutti gli ingredienti (tranne il cioccolato) fino a formare delle palline dal composto. Se necessario aggiungete altra farina fino a formare un composto omogeneo. Stendere l'impasto su una superficie piana e cospargerlo con pezzetti di cioccolato fondente. Mescolare ancora bene. Forma ca. Biscotti grandi 3 cm. Disporre i biscotti nel cestello coperto con un foglio di alluminio (circa 1,5 cm tra i biscotti). Selezionare la funzione BAKE, impostare la temperatura a 170 gradi e il tempo a 5 minuti e premere il pulsante START/STOP. Cuocere 4-5 biscotti (a seconda dello spazio) alla volta per 5 minuti. A seconda delle vostre preferenze, potete cuocere i biscotti per altri 2 minuti per ottenere un risultato più croccante. Utilizzando un utensile da cucina adeguato, sformare i biscotti e lasciarli raffreddare su un vassoio.

33. CHOCOLATE COOKIES



INGREDIENTS:

- 125 gr wheat flour
- 100 gr cane sugar
- 100 gr white sugar
- 60 gr cocoa powder
- 1 egg
- 60 gr dark chocolate, cut into pieces
- 1 tsp baking powder
- 1 tsp baking soda
- 1 pinch salt
- 2 Tbsp butter, unsalted, at room temperature
- 1 tsp vanilla sugar
- 1 piece of aluminium foil to line the bottom of the frying basket

Preparation time: 20 min - Cooking time: 10 min - Serves: 15

TIP!

Substitute 1/2 cup of nuts for the dark chocolate for a different flavour. You can store the cookies in a glass container with lid and warm them for 15 seconds in a microwave oven before serving

PREPARATION

Preheat the air fryer for 5 minutes at 200 degrees. Mix all ingredients (except chocolate) by hand in a bowl until you can form balls from the mixture. Add more flour if necessary to form an even mixture. Roll out the batter on a flat surface and sprinkle with pieces of dark chocolate. Mix again well. Form approx. 3 cm large cookies. Place the cookies in the basket covered with aluminum foil (about 1,5 cm between the cookies).

Select the BAKE function, set the temperature to 170 degrees and the time to 5 minutes and press the START/STOP button. Bake 4-5 cookies (depending on the space) at a time for 5 minutes. Depending on your preference, you can bake the cookies for 2 more minutes for a crisper result. Use an appropriate kitchen utensil to remove the cookies and let them cool on a tray.

33. BISCUITS AU CHOCOLAT



INGRÉDIENTS:

- 125 g de farine de blé
- 100 g de sucre de canne
- 100 g de sucre blanc
- 60 g de cacao en poudre
- 1 œuf
- 60 g de chocolat noir, coupé en petits morceaux
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- Une pincée de sel
- 2 c. à soupe de beurre, non salé, à température ambiante
- 1 c. à café de sucre vanillé
- 1 morceau de feuille d'aluminium pour recouvrir le fond du panier

Préparation: 20 min - Cuisson: 10 min - Portions: 15

ASTUCE !

Pour une saveur différente, remplacer 1/2 tasse de noix par du chocolat noir. On peut conserver les biscuits dans un récipient en verre avec couvercle et les réchauffer pendant 15 secondes au micro-ondes avant de les servir

PRÉPARATION

Préchauffer la friteuse à air pendant 5 minutes à 200 degrés. Mélanger manuellement dans un bol tous les ingrédients (à l'exception du chocolat) jusqu'à ce que le mélange forme des boulettes. Si nécessaire, ajouter de la farine jusqu'à obtenir un mélange uniforme. Étendre la pâte sur une surface plane et la saupoudrer de morceaux de chocolat noir. Bien mélanger à nouveau. Former des biscuits d'environ 3 cm de diamètre. Placer les biscuits dans le panier recouvert d'un morceau de papier d'aluminium (laisser environ 1,5 cm d'espace entre les biscuits). Sélectionner la fonction BAKE, régler la température à 170 degrés et le temps à 5 minutes, puis appuyer sur le bouton START/STOP. Cuire 4-5 biscuits (selon l'espace) à la fois pendant 5 minutes. Pour un résultat plus croustillant, il est possible de cuire les biscuits pendant 2 minutes supplémentaires. À l'aide d'un ustensile de cuisine approprié, démouler les biscuits et les laisser refroidir sur un plateau.

33. SCHOKOLADENPLÄTZCHEN



Bake

ZUTATEN:

- 125 g Weizenmehl
- 100 g Rohrzucker
- 100 g weißer Zucker
- 60 g Kakaopulver
- 1 Ei
- 60 g Zartbitterschokolade, gehackt
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natriumbikarbonat
- 1 Prise Salz
- 2 EL Butter, ungesalzen, Zimmertemperatur
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Stück Alufolie zum Auslegen des Korbbodens

Zubereitung: 20 min - Garzeit: 10 min - Portionen: 15

TIPP!

Zur Abwechslung die Edelbitterschokolade durch 1/2 Tasse Walnüsse ersetzen. Die Plätzchen in einem Glasbehälter mit Deckel aufbewahren und vor dem Servieren 15 Sekunden lang in der Mikrowelle erwärmen

ZUBEREITUNG

Die Heißluftfritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vorheizen. Alle Zutaten (außer der Schokolade) in einer Schüssel von Hand mischen, bis sich aus der Masse Kügelchen formen. Falls erforderlich, mehr Mehl hinzufügen, bis eine homogene Masse entsteht. Den Teig auf einer ebenen Fläche ausrollen und mit Zartbitterschokoladenstückchen bestreuen. Nochmals gut mischen. Ca. 3 cm große Plätzchen formen. Die Plätzchen in den mit Alufolie ausgelegten Korb legen (ca. 1,5 cm Abstand zwischen den Plätzchen). Auf die Funktion BAKE stellen, die Temperatur auf 170° und die Garzeit auf 5 Minuten einstellen und die Taste START/STOPP drücken. Jeweils 4-5 Plätzchen (je nach Platzangebot) 5 Minuten lang backen. Je nach Vorliebe können die Kekse weitere 2 Minuten gebacken werden, um ein knusprigeres Ergebnis zu erzielen. Die Kekse mit einem geeigneten Küchengerät aus der Form lösen und auf einem Tablett abkühlen lassen.

33. GALLETAS DE CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 125 g de harina de trigo
- 100 g de azúcar de caña
- 100 g de azúcar
- 60 g de cacao en polvo
- 1 huevo
- 60 g de chocolate negro, cortado en trozos pequeños
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de mantequilla, no salada, a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de azúcar vainillado
- 1 trozo de papel de aluminio para cubrir el fondo de la cesta

Preparación: 20 min - Cocción: 10 min - Porciones: 15

CONSEJO

Sustituir el chocolate negro con 1/2 taza de nueces, para un sabor diferente. Es posible guardar las galletas en un contenedor de vidrio con tapa y calentarlas durante 15 segundos en el microondas antes de servir las

PREPARACIÓN

Precalentar la freidora de aire durante 5 minutos a 200 grados. Mezclar manualmente en un bol todos los ingredientes (excepto el chocolate) hasta formar bolitas con la mezcla. Si es necesario, añadir más harina hasta obtener una mezcla uniforme. Estirar la masa sobre una superficie plana y espolvorearla con los trocitos de chocolate negro. Volver a mezclar bien. Formar galletas de unos 3 cm de tamaño. Colocar las galletas en la cesta cubierta con papel de aluminio (aproximadamente 1,5 cm entre las galletas).

Seleccionar la función BAKE, configurar la temperatura a 170 grados y el tiempo a 5 minutos y pulsar el botón START/STOP. Hornear 4-5 galletas (dependiendo del espacio) a la vez durante 5 minutos.

Dependiendo de sus preferencias, pueden cocinar las galletas durante 2 minutos más para obtener un resultado más crujiente. Utilizando un utensilio de cocina adecuado, retirar las galletas y dejarlas enfriar en una bandeja.



Bake

33

بسكويت بالشوكولاتة

المكونات:

125 جم من دقيق القمح

100 جم من سكر القصب

100 جم سكر أبيض

60 جم مسحوق كاكاو

بيضة واحدة

60 جم شوكولاتة داكنة ومُقطَّعة إلى قطع صغيرة

ملعقة صغيرة من مسحوق الخميرة

ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم

رشة ملح

ملعقتا طعام من الزبدة غير المملحة بدرجة حرارة الغرفة

ملعقة صغيرة من سكر الفانيليا

قطعة من ورق الألومنيوم لتغطية قاع السلة

التحضير: 20 دقيقة

الطهي: 10 دقائق

كمية تكفي: 15

نصيحة!

يمكن وضع 2/1 كوب من الجوز بدلاً من الشوكولاتة الداكنة

للحصول على طعم مختلف. يمكن الاحتفاظ بالبسكويت في وعاء

زجاجي بغطاء، وتسخينه لمدة 15 ثانية في فرن الميكروويف قبل التقديم

التحضير

تُسخَّن القلاية الهوائية مسبقاً لمدة 5 دقائق على 200 درجة. اخلط

يدويًا جميع المكونات (باستثناء الشوكولاتة) في وعاء عميق، حتى

الحصول على كرات من الخليط. أضف المزيد من الدقيق إذا لزم

الأمر، حتى الحصول على مزيج متجانس. افرد العجين على

سطح مسطح، وانثر عليه القطع الصغيرة من الشوكولاتة الداكنة.

استمر في الخلط جيدًا. قم بتشكيل قطع بسكويت قُطرها 3 سم

تقريبًا. ضع قطع البسكويت في السلة المغطاة بورق الألومنيوم

(يجب ترك 1,5 سم تقريباً بين كل قطعة بسكويت والأخرى).

اختر وظيفة الخَبز «BAKE»، واضبط درجة الحرارة على 170

درجة والمدة على 5 دقيقة، واضغط على زر تشغيل/إطفاء. قم

بطهي 4-5 قطع بسكويت في المرة (بناءً على الحيز المتاح)،

وذلك لمدة 5 دقائق. حسب الرغبة، يمكن طهي البسكويت لمدة

دقيقتين إضافيتين للحصول على نتيجة مقرمشة أكثر. يجب

استعمال إحدى أدوات المطبخ المناسبة لإخراج قطع البسكويت، ثم اتركها حتى تبرد على صينية.

33. CIASTKA CZEKOLADOWE



SKŁADNIKI:

- 125 g mąki pszennej
- 100 g cukru trzcinowego
- 100 g białego cukru
- 60 g kakao w proszku
- 1 jajko
- 60 g gorzkiej czekolady, pokrojonej na małe kawałki
- 1 łyżeczki rozpuszczalnych drożdży
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 2 łyżeczki niestonogo masła w temperaturze pokojowej
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 1 kawałek folii aluminiowej do wyłożenia dna kosza

Przygotowanie: 20 min - Gotowanie: 10 min - Porcje: 15

PORADA!

Wymienić 1/2 filiżanki orzechów na gorzką czekoladę, jeżeli chcemy otrzymać inny smak. Ciastka można przechowywać w szklanym pojemniku z pokrywką, a przed podaniem podgrzać je przez 15 sekund w kuchenke mikrofalowej.

PRZYGOTOWANIE

Podgrzać frytkownicę beztłuszczową przez 5 minut w temperaturze 200 stopni. Ręcznie wymieszać w misce wszystkie składniki (oprócz czekolady), aż powstaną kulki z masy. W razie potrzeby dosypać mąki do uzyskania jednolitej konsystencji. Rozwałkować ciasto na płaskiej powierzchni i posypać je kawałkami ciemnej czekolady. Dobrze wymieszać. Uformować ciasteczka 3 centymetrowej wielkości. Umieść ciasteczka w koszyku wyłożonym folią aluminiową (około 1,5 cm odstępu między ciasteczkami). Wybierać funkcje BAKE, ustawić temperaturę na 170 stopni i czas na 5 minut. Wcisnąć przycisk START/STOP. Piec 4 do 5 ciastek (w zależności od miejsca) każdorazowo po 5 minut. Aby uzyskać bardziej chrupiący efekt, ciastka można piec jeszcze przez 2 minuty. Używając odpowiedniego narzędzia kuchennego, wyjąć ciasteczka i pozostawić do ostygnięcia na tacy.



34

BISCOTTI AL COCCO



Bake

INGREDIENTI:

- Farina integrale 125g
- Cocco 125g
- Zucchero 80g
- Scorza di limone 1/2 limone
- Burro 40g
- Succo di limone 1/2 limone
- Uova 2
- Sale q.b.

Preparazione: 10 min - Cottura: 8 min - Porzioni: 12



PREPARAZIONE

Setacciare la farina con un pizzico di sale. Unire il cocco, lo zucchero e la scorza di limone. Con un cucchiaino di legno incorporare il burro a pezzetti per ottenere un composto granuloso

Unire il succo di limone e le uova lavorando fino ad ottenere un impasto liscio.

Dosandolo con un cucchiaino, distribuire il composto mantenendo la distanza di 2 cm tra un biscotto e l'altro su una teglia adatta alla friggitrice ad aria.

Cuocere a 200° per 8 minuti.

34. COCONUT COOKIES



Bake

INGREDIENTS:

- 125 g wholemeal flour
- 125 g coconut
- 80 g sugar
- Lemon zest from 1/2 lemon
- 40 g butter
- Juice of 1/2 lemon
- 2 eggs
- Salt to taste

Preparation time: 10 min - Cooking time: 8 min - Serves: 12

PREPARATION

Sift the flour with a pinch of salt. Add coconut, sugar and lemon zest. Using a wooden spoon, incorporate the chopped butter to make a grainy mixture.

Add the lemon juice and eggs and mix until getting a smooth dough.

Using a spoon, spread the mixture, keeping a distance of 2 cm between each biscuit on a baking tray suitable for the air fryer. Cook at 200° for 8 minutes.

34. BISCUITS À LA NOIX DE COCO



INGRÉDIENTS:

- 125 g de farine complète
- 125 g de noix de coco
- 80 g de sucre
- Écorce d'un 1/2 citron
- 40 g de beurre
- Jus de 1/2 citron
- 2 œufs
- Sel selon votre goût

Préparation: 10 min - Cuisson: 8 min - Portions: 12

PRÉPARATION

Tamiser la farine avec une pincée de sel. Mélanger la noix de coco, le sucre et le zeste de citron. Avec une cuillère en bois, incorporer le beurre en petits morceaux pour obtenir un mélange granuleux.

Ajouter le jus de citron et les œufs en travaillant jusqu'à obtenir une pâte lisse.

En le dosant avec une cuillère, répartir le mélange sur une plaque de cuisson adaptée à la friteuse à air en maintenant une distance de 2 cm entre un biscuit et l'autre.

Cuire à 200 ° pendant 8 minutes.

34. KOKOSNUSSPLÄTZCHEN



Bake

ZUTATEN:

- 125 g Vollkornmehl
- 125g Kokosnuss
- 80 g Zucker
- Schale von 1/2 Zitrone
- 40 g Butter
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 Eier
- Salz nach Bedarf

Zubereitung: 10 min - Garzeit: 8 min - Portionen: 12

ZUBEREITUNG

Das Mehl mit einer Prise Salz durchsieben. Die Kokosnuss, den Zucker und die Zitronenschale hinzufügen. Mit einem Holzlöffel die gehackte Butter einarbeiten, so dass eine körnige Masse entsteht. Den Zitronensaft und die Eier hinzufügen und glatt rühren.

Die Masse mit einem Löffel mit einem Abstand von 2 cm zwischen den einzelnen Keksen auf einem für die Fritteuse geeigneten Backblech verteilen. Bei 200° 8 Minuten garen.

34. GALLETAS DE COCO



Bake

INGREDIENTES:

- 125 g de harina integral
- 125 g de coco
- 80 g de azúcar
- Cáscara de 1/2 limón
- 40 g de mantequilla
- Zumo de 1/2 limón
- 2 huevos
- Sal al gusto

Preparación: 10 min - Cocción: 8 min - Porciones: 12

PREPARACIÓN

Tamizar la harina con una pizca de sal. Añadir el coco, el azúcar y la cáscara de limón. Con una cuchara de madera, incorporar la mantequilla en trozos pequeños para obtener una mezcla granulada.

Añadir el zumo de limón y los huevos trabajando hasta obtener una masa lisa.

Dosificándola con una cuchara, distribuir la mezcla manteniendo la distancia de 2 cm entre una galleta y otra en una bandeja adecuada para la freidora de aire.

Cocinar a 200° durante 8 minutos.



Bake

34. بسكويت بجوز الهند

المكونات:

125 جم دقيق قمح كامل

125 جم جوز هند

80 جم سكر

مبشور قشرة 2/1 ليمونة

40 جم زبدة

عصير 2/1 ليمونة

بيضتان

ملح حسب الرغبة

التحضير: 10 دقائق

الطهي: 8 دقائق

كمية تكفي: 12

التحضير

انخل الدقيق مع رشة الملح. ضع جوز الهند مع السكر ومبشور قشر الليمون. استخدم ملعقة خشبية لخلط قطع الزبدة من أجل الحصول على مزيج حبيبي.

أضف عصير الليمون والبيض حتى الحصول على عجين ناعم.

استخدم ملعقة طعام للكيل، ووزع المزيج على صينية مناسبة للقلاية الهوائية، مع الحفاظ على وجود مسافة 2 سم بين كل قطعة بسكويت والأخرى. قم بالطهي على درجة حرارة 200° لمدة 8 دقائق.

34. CIASTECZKA CZEKOLADOWE



Bake

SKŁADNIKI:

- 125g mąki pełnoziarnistej
- 125 g kokosu
- 80 g cukru
- Skórka 1/2 cytryny
- 40g masła
- Sok z 1/2 cytryny
- 2 jajka
- Sól do smaku

Przygotowanie: 10 min - Gotowanie: 8 min - Porcje: 12

PRZYGOTOWANIE

Przesiać mąkę ze szczyptą soli. Dodać kokos, cukier i skórkę z cytryny. Za pomocą drewnianej łyżki wmieszaj masło pokrojone w kostkę, aby uzyskać kruszonkę.

Dodać sok z cytryny i jajka, mieszając, aż powstanie gładkie ciasto.

Łyżką dozować ciasto, zachowując 2 cm odstępów między ciasteczkami na odpowiedniej blasze do frytkownicy beztłuszczowej.

Piec w piekarniku w temperaturze 200° przez 8 minut

Ariete