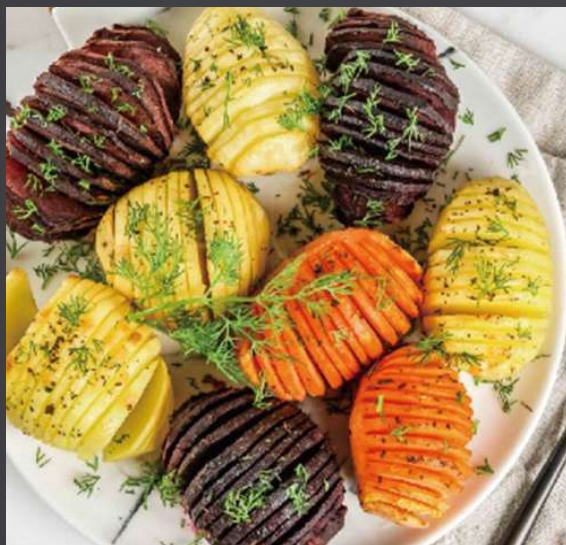


RECETAS / RECIPES
RECETTES / RECEITAS
REZEPTTE / RICETTE



CAMARONES FRITOS



INGREDIENTES

240g (alrededor de 25) de camarones grandes, pelados y desvenados
1/2 cucharada de aceite de oliva
Cuña de lima, para servir.
2 cucharadita de sal
1/2 cucharada de pimienta
1/2 cucharada de ajo en polvo
1/2 cucharada de cebolla en polvo
1/2 cucharada de pimentón ahumado
1 cucharada de orégano
1 cucharada de tomillo
1/2 cucharada de salvia

INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño, combine las especias y reserve
2. En un tazón grande, combine los camarones pelados y desvenados, el aceite de oliva y 1 1/2 cucharada de especias. Almacene las especias restantes para otro uso.
3. Transfiera los camarones sazonados a la bandeja dentro de la cesta de la freidora. Inserte la cesta en la freidora de aire.
4. Ajuste la freidora de aire a 200 °C y 5 minutos. Presione Inicio. Agitar a mitad de camino.
5. Cuando el camarón esté opaco y cocido, transfíralo a un plato para servir. Servir con gajos de lima.



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
5 min.

NUGGETS



INSTRUCCIONES

1. Corte las pechugas de pollo en cubos de 1 a 2 pulgadas. Dejar de lado.
2. Coloque la harina en un tazón poco profundo y los huevos en otro tazón poco profundo.
3. En un procesador de alimentos, corte las migas de pan panko, el aceite de oliva y la sal en una miga fina. Transferencia a un tercer recipiente poco profundo.
4. Sumergir un cubo de pollo en la harina, luego el huevo y luego la mezcla de panko. Colocar en un plato. Repita con los cubos de pollo restantes.
5. Rocíe con aceite los cubos de pollo empanados con panko. Transfiera la mitad del pollo a la bandeja dentro de la cesta de la freidora. Inserte la cesta en la freidora de aire. Ajuste la freidora de aire a 200 °C y
6. 10 minutos. Presionar inicio.
7. Cuando los nuggets de pollo estén dorados y completamente cocidos.

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo de 180g
Aceite, para pulverizar.
3/4 taza de migas de pan panko
2 huevos grandes, ligeramente batidos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de harina sin blanquear, multiusos
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta negra molida



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
20 min.

BOLAS DE QUESO



INGREDIENTES

3 tazas de macarrones preparados con queso, cocinados y refrigerados.
2 huevos, ligeramente batidos
1 taza de migas de pan
Aceite, para pulverizar, o 1 cucharada de aceite



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
20 min.

INSTRUCCIONES

1. Retire los macarrones con queso del refrigerador. Sirva 2 cucharadas y, con las manos mojadas, rodar en una bola. Colocar en un plato o una bandeja para hornear. Repita con los mac 'n queso restantes. Refrigere hasta que las bolas de mac 'n queso estén firmes, alrededor de 4 horas o más.
2. Cuando las bolas de mac 'n queso estén firmes, coloque los huevos en un tazón poco profundo y las migas de pan panko en otro. Retire las bolas de macarrones con queso del refrigerador.
3. Sumergir una bola de mac 'n queso en los huevos y luego el panko. Colocar en un plato y repetir con los restantes.
4. Rocíe con aceite las bolas de mac 'n queso recubiertas o mezcle con aceite. Transfiera la mitad a la bandeja dentro de la cesta de la freidora. Inserte la cesta en la freidora de aire.
5. Ajuste la freidora de aire a 200 °C y 10 minutos. Presiona inicio.
6. Cuando las bolas de macarrones con queso estén doradas y calientes, transfíralas a un plato para servir. Repita con las restantes bolas de macarrones con queso recubiertas.

JUDÍAS VERDES FRITAS



INSTRUCCIONES

1. Coloque los huevos en un recipiente poco profundo. Combine las migas de pan panko, la sal y la pimienta en otro tazón poco profundo.
2. Sumergir una de las judías verdes en los huevos y luego el panko.
3. Colocar en un plato o en un bol. Repita con el resto.
4. Pulverizar la judías verdes con aceite, o mezclar con aceite. Transfiera a la bandeja dentro de la cesta de la freidora. Inserte la cesta en la freidora de aire.
5. Ajuste la freidora de aire a 200 °C y 10 minutos. Presionar inicio. Agitar a mitad de camino.
6. Cuando las judías verdes fritas sean de color marrón dorado, transfíralas a un plato para servir.

INGREDIENTES

450g de judías verdes frescas, cortadas y sin hilos
2 huevos, ligeramente batidos
1 1/2 tazas de migas de pan panko
1 pizca de sal kosher
1 pizca de pimienta negra agrietada



Tiempo de preparación:
8 min.

Tiempo de cocción:
10 min.

PATATAS DULCES FRITAS



INGREDIENTES

900g de patatas dulces,
peladas
1 cucharada de aceite de
oliva
2 cucharaditas de romero
fresco, picado
1 pizca de sal kosher
3 cucharadas de queso
Parmesan Reggiano rallado



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
30 min.

INSTRUCCIONES

1. Corte las patatas en trozos uniformes, de aproximadamente 4 pulgadas de largo y 1/4-pulgada de grosor.
2. En un tazón grande, mezcle las patatas con el aceite de oliva, el romero y la sal. Transfiera la mitad de las patatas cortadas a la bandeja dentro de la cesta de la freidora. Inserte la canasta en la freidora de aire.
3. Ajuste la freidora de aire a 200 °C y 15 minutos. Agitar a mitad de camino.
4. Cuando las patatas fritas estén doradas y completamente cocidas, transfíralas a un tazón y mezcle con la mitad del queso parmesano reggiano. Repita con las patatas restantes. Servir inmediatamente.

QUICHE DE HIERBAS FRESCAS



INSTRUCCIONES

1. En una taza de medir con un pico, mezcle los primeros seis ingredientes y 1 cucharadita de las cebolletas en rodajas finas.
2. Llene cada copa de filo hasta la parte superior. Transfiera a la bandeja dentro de la cesta de la freidora. Inserte la cesta en la freidora de aire.
3. Ajuste la freidora de aire a 200 °C y 15 minutos. Presiona inicio.
4. Revise las copas de filo a los 12 minutos. Cuando la mezcla de huevo esté lista, transfírala a un plato para servir. Repita con las copas phyllo restantes. Servir caliente o temperatura ambiente. transfíeralos a un plato para servir. Repita con los cubos de pollo restantes.

INGREDIENTES

1 huevo grande
1/4 taza de crema espesa
1/4 taza de leche entera
1/2 cucharadita de sal
kosher
1/4 cucharaditas de
pimienta negra molida
1/2 cucharadita de hojas
frescas de tomillo
1 cucharadita de cebolletas
en rodajas finas, y más para
decorar
2 cajas (15 piezas cada una,
mini tazas de phyllo



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
30 min.

BERENJENA PARMESANO



INGREDIENTES

2 berenjenas bebé,
aproximadamente 195g
cada uno, cortadas por la
mitad longitudinalmente y
con los tallos recortados
3 cucharadas de aceite de
oliva
1 cucharadita de sal kosher
1/2 cucharadita de pimienta
negra molida
1 taza escasa de salsa
marinara
4 lonchas de queso
mozzarella
1/4 taza de queso
parmesano rallado
1/4 taza de hojas frescas de
albahaca



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
34 min.

INSTRUCCIONES

1. Cepille las mitades de berenjena con aceite de oliva y espolvoree con sal y pimienta. Transfiera 2 mitades a la bandeja dentro de la cesta de la freidora. Inserte la cesta en la freidora de aire.
2. Ajuste la freidora de aire a 200 °C y 15 minutos. Presionar inicio.
3. Una vez que haya transcurrido el tiempo, coloque 1/4 taza escasa de salsa marinara en cada mitad de berenjena. Espolvoree cada una con 1 cucharada de queso parmesano y cúbralas con 1 rebanada de queso mozzarella. Inserte la canasta de la freidora de aire nuevamente dentro de la freidora de aire. Ajuste a 200 °C y 2 minutos. Presionar inicio.
4. Cuando el queso se derrita, use una espátula con cuidado para transferir la berenjena a la parmesana a un plato para servir. Repita con las mitades de berenjena restantes.
5. Antes de servir, rompa la albahaca en trozos pequeños y espolvoree en la parte superior.

ALBÓNDIGAS PICANTES



INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande, use sus manos para combinar sin apretar todos los ingredientes excepto el aceite de oliva.
2. Saque aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de carne y enróllela hasta formar una bola. Colocar en un plato.
3. Cepille las albóndigas con aceite de oliva. Transfiera la mitad de las albóndigas a la bandeja dentro de la cesta de la freidora. Inserte la cesta en la freidora de aire.
4. Coloque la freidora a 200 °C y 10 minutos. Presione Inicio. Agitar a mitad de camino.
5. Cuando el primer lote de albóndigas esté dorado y completamente cocido, transfíeralo a un plato para servir. Repita con las albóndigas restantes.

INGREDIENTES

450g de carne molida o mandril
1 cebolla, finamente picada
1 diente de ajo, picado
1 huevo grande, batido
1/4 taza de migas de pan panko
1 cucharadita de sal kosher
1 cucharadita de chili en polvo oscuro
1/4 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de aceite de oliva



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
20 min.

COLES CON BACON



INGREDIENTES

4 tiras de tocino
16 - 20 coles de Bruselas,
cortadas por la mitad a lo
largo
1 cucharada de aceite de
oliva
1/2 cucharada de sal de ajo
1/2 cucharada de cebolla
en polvo
1/2 cucharadita de sal
kosher
1/4 cucharadita de pimienta
negra molida
queso parmesano
glaseado balsámico



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
15 min.

INSTRUCCIONES

1. Coloque el tocino en la bandeja dentro de la cesta de la freidora de aire. Inserte la cesta en la freidora de aire.
2. Coloque la freidora a 200 °C y 6 minutos. Presione Inicio.
3. Revisar el tocino a los 5 minutos. Cuando esté dorada y crujiente, sáquela de la freidora y colóquela en un plato para enfriarla. Dejar de lado.
4. En un tazón grande, combine los ingredientes restantes, excepto el queso parmesano y el glaseado balsámico. Transfiera las coles de Bruselas a la bandeja dentro de la cesta de la freidora. Inserte la cesta en la freidora de aire.
5. Ajuste la freidora de aire a 200 °C y 10 minutos. Presione Inicio. Agitar a mitad de camino.
6. Cuando las coles de Bruselas estén crujientes y en su mayoría cocidas, transfíralas a un plato para servir. Espolvorear con queso parmesano y rociar con glaseado balsámico.
7. Desmenuce el tocino cocido y espolvoréelo encima.

REMOLACHA Y PAPAS



INSTRUCCIONES

1. Corte las patatas, las patatas dulces y las remolachas a 3/4 del camino en rebanadas de 1/2 pulgada para que los fondos permanezcan intactos. NO corte las rebanadas completamente.
2. Si las verduras cortadas no son fáciles de abanicar en sus manos, recorte los fondos para que los cortes permanezcan intactos pero los fondos se vuelvan más delgados.
3. Cepille cada uno con una cantidad generosa de aceite de oliva y espolvoree con sal, cebolla en polvo y pimienta. Transfiera la mitad a la bandeja dentro de la cesta de la freidora en una sola capa. Inserte la cesta en la freidora de aire.
4. Ajuste la freidora a 200 °C y 25 minutos. Presionar inicio.
5. Revisar las verduras a los 20 minutos. Si están crujientes, cepille con más aceite y reanude la cocción. Durante los últimos 2 minutos de cocción, espolvorear con queso y cocinar por el tiempo restante.
6. Cuando el queso se haya derretido, transfíralo a un plato para servir y espolvoréelo con eneldo fresco. Si lo desea, sirva con crema agria. Repita con las verduras restantes.

INGREDIENTES

4 patatas pequeñas, alrededor de 180g cada una, peladas
2 patatas dulces pequeñas, alrededor de 180g cada una, peladas
2 remolachas pequeñas, de aproximadamente 120g cada una, fregadas
2 cucharadas de aceite de oliva
1/4 taza de queso asiago rallado o rallado
1 cucharadita de sal kosher
1/4 cucharadita de cebolla en polvo
Pizca de pimienta negra agrietada
2 cucharadas de eneldo, finamente picado
Crema agria, para servir, opcional.



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
50 min.

ALITAS DE POLLO



INGREDIENTES

450g de alitas de pollo
1 taza de salsa de barbacoa
(¡elija su favorita!)

INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande, combine las alitas de pollo y la salsa BBQ. Transfiera la mitad de las alitas de pollo a la bandeja dentro de la cesta de la freidora.
Inserte la cesta en la freidora de aire.
2. Fije la freidora a 200 °C durante 20 minutos.
Presione Inicio. Agitar a mitad de camino.
3. Cuando las alitas de pollo estén listas, transfíralas a un plato para servir. Repita con las alitas de pollo restantes.



Tiempo de preparación:

10 min.

Tiempo de cocción:

5 min.

CHIPS DE PEPINILLO AL QUESO PARMESANO



INSTRUCCIONES

1. Cortar los pepinillos en rodajas de 1/4-pulgada. Colocar en un plato forrado con una toalla de papel. Seque con otra toalla de papel para secar y retire la mayor cantidad de líquido posible.
2. En un tazón pequeño, batir el huevo.
3. En otro tazón pequeño, combine las migas de pan panko y el queso parmesano.
4. Sumergir las rodajas de pepinillos en el huevo, y luego la mezcla de panko.
5. Rocíe con aceite todas las rodajas de pepinillos recubiertos. Transfiera la mitad a la bandeja dentro de la cesta de la freidora. Inserte la cesta en la freidora de aire.
6. Ajuste la freidora de aire a 200 °C y 10 minutos. Verifique con unos minutos restantes y agite si es necesario.
7. Cuando los pepinillos estén dorados, transfíralos a un plato para servir. Repita con el resto.
8. Servir con aderezo ranch, si lo desea.

INGREDIENTES

4 encurtidos de ajo,
alrededor de 60g cada uno
1 huevo grande
2 cucharadas de queso
parmesano
1/2 taza de migas de pan
panko
Aceite, para pulverizar.



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
20 min.

DELICIA DE MANZANA



INGREDIENTES

3 cucharadas de
mantequilla, dividida
1 manzana granny smith
1/2 limón
2 cucharadas de azúcar
granulada
1/4 cucharadita de canela
molida
Nuez moscada molida
1 hoja de hojaldre
congelado, descongelado
3/4 taza de azúcar de
repostería
1 cucharada de agua



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
40 min.

INSTRUCCIONES

1. En una sartén pequeña a fuego medio, derrita la mantequilla. Retírelo del calor.
2. Separe la manzana y córtela en dados de 1/4 pulgada. Mezcle en un tazón pequeño con un poco de limón, el azúcar granulada, la canela y 1 cucharada de mantequilla derretida. Dejar de lado.
3. Cortar la hoja de hojaldre en 4 cuadrados iguales. Enrolle cada cuadrado en un cuadrado de 6 pulgadas por 6 pulgadas.
4. Coloque una cantidad uniforme de la mezcla de manzana en el centro de cada cuadrado. Doble cada uno en un triángulo. Use un tenedor para sellar los bordes.
5. Cepille cada empanada de manzana con una cantidad uniforme de la mantequilla derretida. Coloque 2 en la bandeja dentro de la cesta de la freidora. Inserte la cesta en la freidora
6. Ajuste la freidora de aire a 170 °C y 20 minutos. Presione inicio.
7. Mientras se cocinan las empanadas de manzana, en un tazón pequeño, combine el azúcar y el agua de los confiteros para hacer una guinda real. Dejar de lado.
8. Cuando las empanadas de manzana sean de color marrón dorado, retírelas de la freidora de aire y repita con las empanadas restantes.
9. Rociar con glaseado real y servir.

MAGDALENAS



INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño batir la harina, el bicarbonato de sodio y la sal. Dejar de lado.
2. En un tazón mediano, use una batidora de mano a velocidad 1 para batir el azúcar y la mantequilla hasta que quede esponjoso. Agregue la vainilla y bata 1 huevo a la vez hasta que estén completamente combinados, aproximadamente 2 minutos en total.
3. Agregue la mitad de la mezcla de harina del tazón pequeño en el tazón mediano hasta que estén combinados. Luego, agregue la mitad de la crema agria hasta que se mezclen. Repetir.
4. Rellene 2/3 de cada molde de madalena de silicona con la mezcla.
5. Coloque 4 moldes de silicona para madalenas en la bandeja dentro de la canasta de la freidora con aire. Inserte la cesta en la freidora de aire.
6. Ajuste la freidora de aire a 170 °C y 18 minutos. Presionar inicio.
7. Revisar las madalenas a los 15 minutos. Si las partes superiores son de color marrón dorado, las partes superiores regresan al tacto y un palillo sale limpio cuando se inserta en el centro, retírelo de la freidora. Transfiera a una rejilla para enfriar y repita con los recubrimientos de las madalenas que queden.
8. Mientras se hornean las magdalenas, haga un fondo glaseado: En un tazón pequeño, use una batidora de mano a velocidad 2 para batir la crema de queso y la mantequilla hasta que esté cremosa. Añadir la vainilla y la sal. Agregue lentamente el azúcar de pastero hasta que el glaseado sea suave y esponjoso.
9. Ponga el coco en un plato poco profundo. Cuando las magdalenas estén completamente frías, retire el forro, congele las tapas y sumérgalas en el coco.

español english français portuguese deutsch italiano

INGREDIENTES

3/4 taza de azúcar granulada
6 cucharadas de mantequilla, ablandada a temperatura ambiente
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
2 huevos grandes
1 1/4 taza de harina sin blanquear, de uso múltiple
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/4 cucharadita de sal, yodada
1/2 taza de crema agria
2 tazas de coco rallado

FONDO GLASEADO:
240g de queso crema, ablandado a temperatura ambiente
8 cucharadas de mantequilla, ablandada a temperatura ambiente
2 cucharadas de extracto de vainilla
1 pizca de sal, yodada.
4 tazas de azúcar de repostería



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
36 min.

PASTELES DE CANGREJO



INGREDIENTES

900g de carne de cangrejo
2 huevos grandes,
ligeramente batidos
1/2 taza de mayonesa
2 cucharadas de jugo de
limón fresco
1/2 taza de hojas frescas de
perejil, picadas
1 taza de migas de galleta
mantecosa
1/4 taza de apio, finamente
picado
1/4 taza de pimiento verde,
finamente picado
1/4 pimiento rojo,
finamente picado
1/4 taza de cebolla,
finamente picada
Aceite de oliva, para el
pintado.



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
36 min.

INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande, use sus manos para combinar suavemente todos los ingredientes, excepto el aceite de oliva.
2. Coloque 1/4 taza de la mezcla y forme las empanadas. Colocar en un plato.
3. Pintar con aceite.
4. Transfiera la mitad de los pasteles de cangrejo a la bandeja dentro de la canasta de la freidora de aire en una sola capa. Insertar la cesta en la freidora.
5. Fije la freidora a 170 °C y 18 minutos. Verifique cuándo queden 10 minutos y voltear si es necesario.
6. Cuando los pasteles de cangrejo estén dorados y cocidos, transfíralos a un plato para servir. Repita con los restantes pasteles de cangrejo.

HAMBURGUESA DE FRIJOL NEGRO



INSTRUCCIONES

1. En un tazón mediano, machaque 3/4 de los frijoles escurridos. Tienda restante para otro uso.
2. Agregue los ingredientes restantes al tazón y mezcle bien.
3. Divida la mezcla uniformemente y forme 4 hamburguesas del mismo tamaño.
4. Coloque 2 empanadas en la bandeja dentro de la cesta de la freidora. Inserte la canasta en la freidora de aire
5. Ajuste la freidora de aire a 180 °C y 10 minutos. Presiona inicio.
6. Cuando las empanadas estén cocidas, cámbielas a un plato para servir. Repita con las restantes empanadas.
7. Servir con sus bollos y condimentos favoritos.

INGREDIENTES

1 lata (45g) de frijoles negros, escurridos
1 cebolla dulce pequeña, finamente picada
1/2 taza de harina de trigo
1 huevo grande, ligeramente batido
1 pizca de pimienta de cayena
1/2 cucharadita de comino molido
1/4 cucharadita de pimienta negra molida
1/4 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de sal kosher
1/2 cucharadita de orégano
1/4 cucharadita de salvia fresca
1/4 cucharadita de tomillo fresco



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
20 min.

PASTEL DE CALABAZA



INGREDIENTES

Pastel de calabaza congelado 4-6 pcs,
Aceite de ensalada 5 ml

INSTRUCCIONES

1. Aplicar sobre el pastel de Calabaza el aceite.
2. Precalear LA FREIDORA DE AIRE a 200 °C por 5 minutos
3. Poner el pastel en la cesta, ajustar la hora a 3-5 minutos hasta que se vuelve amarillo dorado



Tiempo de preparación:

10 min.

Tiempo de cocción:

10 min.

CHULETA DE CORDERO

INSTRUCCIONES

1. Echar un poco de sal y pimienta en polvo sobre la chuleta de cordero.
2. Mezclar el tomillo, el romero con los tres huevos, sal y pimienta molida.
3. Pasar las chuletas por la mezcla y aplicar el aceite de oliva.
4. Precalentar LA FREIDORA DE AIRE a 160 °C durante 3 minutos.
5. Poner la chuleta de cordero y freír durante 20 minutos, y después 10 minutos más a 200 °C.

INGREDIENTES

Chuleta de Cordero 800g
La sal y la pimienta en polvo en cantidad pequeña
1/2 taza pan rallado
1 cucharada romero fresco
1 cucharada de tomillo fresco
3 huevos
Aceite de oliva varias cucharas



Tiempo de preparación:
10 min.
Tiempo de cocción:
30 min.

CACAHUETES FRITOS



INGREDIENTES

Cacahuetes 300g
1/3 cucharada aceite de
ensalada
Sal en poca cantidad.

INSTRUCCIONES

1. Precalentar LA FREIDORA DE AIRE a 150 °C alrededor de 5 minutos. Después colocar cacahuetes en un recipiente con el aceite de ensalada y agitar hasta los cacahuetes están bien mezclados con el aceite.
2. Removerlos para que queden lisos en el recipiente y a continuación freír a 180 °C durante 8 minutos.
3. Una vez acabado, quitar la cesta y retirar los cacahuetes.
4. Mezclar los cacahuetes con sal cuando todavía están calientes.



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
15 min.

DUMPLINGS FRITOS

INSTRUCCIONES

1. Preparar los bollos, cubrir con aceite de oliva.
2. Poner en la FREIDORA DE AIRE y freír a 180 °C durante 3-5 minutos hasta que se doren.
3. Añadir salsas como se desee.

INGREDIENTES

Aceite de Oliva
Dumplings cocidos
al vapor
Salsa de ensalada



Tiempo de preparación:
10 min.
Tiempo de cocción:
5 min.

POLLO CON VERDURAS



INGREDIENTES

Pechuga de pollo
Verduras, tomate cherry,
1 Huevo
Miel
Leche
Salsa de mostaza
Sal, pimienta en polvo
Harina

INSTRUCCIONES

1. Limpiar verduras y el tomate cherry, la pechuga de pollo marinada con la leche durante 10 minutos.
2. Secar el pollo con servilleta. Cortar al tamaño adecuado y poner la sal y la pimienta en polvo, pasar por harina y huevo.
3. Colocar el pollo en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 200 °C durante 15 minutos.
4. Sacar el pollo frito, colocar con las verduras y tomate cherry en el recipiente



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
25 min.

FILETE DE PESCADO



INSTRUCCIONES

1. Preparar los filetes limpios y secos en el recipiente.
2. Extender un poco de sal y pimienta en polvo por encima.
3. Pasar por harina y huevo.
4. Poner el pescado preparado en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 200 °C durante 15 minutos.
5. Una vez preparada, retirar y colocar en un recipiente con la salsa tártara. transfíralos a un plato para servir. Repita con los cubos de pollo restantes.

INGREDIENTES

Filete de pescado 300g
100g Harina
Sal, pimienta en polvo,
Salsa tártara en
pequeña cantidad
1 Huevo



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
15 min.

ANGUILA FRITA



INGREDIENTES

1 pieza de anguila
Harina
1 Huevo

INSTRUCCIONES

1. Limpiar y cortar las aletas de la anguila, salpimentar.
2. Pasar por harina y huevo.
3. Poner en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 180 °C durante 15 minutos
4. Retirar y Servir.



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
15 min.

RAÍZ DE LOTO



INSTRUCCIONES

1. Pelar la raíz y cortarla en 4 pcs y ponerle sal.
2. Cubrir con la mezcla de harina y huevo
3. Pre-calentar LA FREIDORA DE AIRE a 180 °C durante 5 minutos.
4. Poner la raíz y freír durante 15 minutos.
5. Retirar y Servir.

INGREDIENTES

Raíz de loto 300g
Sal
Media cucharada de harina
1 huevo



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
20 min.

GAMBAS DULCES



INGREDIENTES

Gambas 200 g
1/6 cebolla, 1 huevo
Almidón de cocinar 70g
Ajo, harina de pan
Jengibre en pequeña
cantidad
2 cucharadas de
salsa de tomate
4 cucharadas de azúcar
2 pimientoS verde
1 puerro

INSTRUCCIONES

1. Pelar las Gambas.
2. Secar las gambas y salpimentar.
3. Mezclar el huevo y almidón de cocina, pasar las gambas por la mezcla.
4. Pasar nuevamente las gambas por la harina.
5. Poner las gambas preparadas en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 180 °C durante 7 minutos.
6. Cocinar puerro picado, jengibre y ajo con salsa de tomate en la sartén.
7. Agregar la salsa preparada, azúcar, las gambas, almidón de cocina y pimiento verde, saltearlos hasta queden cocidos.



Tiempo de preparación:

10 min.

Tiempo de cocción:

10 min.

CALAMARES FRITOS



INSTRUCCIONES

1. Limpiar el pescado, quitar las espinas.
2. Cortar en tamaño adecuado.
3. Pasar por harina y huevo.
4. Poner en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 180 °C durante 10 minutos.
5. Poner en el recipiente junto con la salsa de tomate.

INGREDIENTES

2 calamares
1 huevo
Harina
Salsa de tomate



Tiempo de preparación:
10 min.
Tiempo de cocción:
10 min.

MAÍZ



INGREDIENTES

2 panochas
Aceite de oliva o
mantequilla

INSTRUCCIONES

1. Precalentar la FREIDORA a 200 °C
2. Desgranar la panocha.
3. Mezclar el maíz con aceite de oliva. Poner 1 capa poner en la cesta de la freidora de aire. Ajustar la hora a 10 minutos, cocer hasta que esté dorado.
4. Agregar salsas, sal, pimienta etc a tu gusto



Tiempo de preparación:

10 min.

Tiempo de cocción:

10 min.

BOLAS DE CHAMPIÑÓN



INSTRUCCIONES

1. Poner poco aceite y sal en un cazo, sofría la cebolla y los champiñones hasta que se doren y, a continuación, añadir 2 cucharadas mantequilla y harina cucharada a cucharada hasta llegar a unir, añadir un poco leche caliente preparada antes de la cocción, mezclar hasta que una de nuevo, un poco de sal y nuez moscada y dejar en refrigerador durante 2 horas.
2. Hacer las bolas y pasar por huevo y harina o pan rallado una por una.
3. Precaentar LA FREIDORA DE AIRE a 180 °C durante 3 minutos.
4. Poner las bolas en el recipiente y cocinar durante 15 minutos.

INGREDIENTES

200g Champiñones
1/4 cebolla
Sal, nuez moscada
Pan rallado
3 cucharada de harina
Aceite de oliva o
mantequilla 40g
1L Leche desnatada
2 Huevos



Tiempo de preparación:
10 min.

Tiempo de cocción:
18 min.

FRIED SHIRMP



INGREDIENTS

240g (about 25) large shrimp, peeled and deveined
1/2 tablespoon olive oil
Lime wedges, for serving
2 teaspoon salt
1/2 tablespoon pepper
1/2 tablespoon garlic powder
1/2 tablespoon onion powder
1/2 tablespoon smoked paprika
1 tablespoon oregano
1 tablespoon thyme
1/2 tablespoon sage

INSTRUCTIONS:

1. In a small bowl, combine the spices and set aside
2. In a large bowl, combine the peeled and deveined shrimp, olive oil and 1 1/2 tablespoon of spices. Store remaining spices for another use.
3. Transfer the seasoned shrimp to the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer.
4. Set the Air Fryer to 200 °C and 5 minutes. Press Start. Shake halfway through.
5. When shrimp is opaque and cooked through, transfer to a serving plate. Serve with lime wedges.



Prep Time:

10 min.

Cook Time:

5 min.



NUGGETS

INSTRUCTIONS

1. Cut the chicken breasts into 1 to 2 inch cubes. Set aside.
2. Place the flour in a shallow bowl and the eggs in another shallow bowl.
3. In a food processor, chop the panko breadcrumbs, olive oil and salt into a fine crumb. Transfer to a third shallow bowl.
4. Dip one chicken cube into the flour, then the egg and then the panko mixture. Place on a plate. Repeat with remaining chicken cubes.
5. Spray the panko-breaded chicken cubes with oil. Transfer half of the chicken to the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer.
6. Set the Air Fryer to 200 °C and 10 minutes. Press Start.
7. When chicken nuggets are golden brown and fully cooked through, transfer to a serving plate. Repeat with remaining chicken cubes.

INGREDIENTS

2, 180g chicken breasts
Oil, for spraying
3/4 cup panko bread crumbs
2 large eggs, lightly beaten
2 tablespoons olive oil
1 cup unbleached, all-purpose flour
1 pinch salt
1 pinch ground black pepper



Prep Time:
10 min.

Cook Time:
20 min.

CHEESE BALLS



INGREDIENTS

3 cups prepared macn' cheese, cooled and refrigerated
2 eggs, lightly beaten
1 cup bread crumbs
Oil, for spraying, or 1 tablespoon oil



Prep Time:

10 min.

Cook Time:

20 min.

INSTRUCTIONS

1. Remove mac n' cheese from refrigerator. Scoop 2 tablespoons and, with wet hands, roll into a ball. Place on a plate or baking sheet. Repeat with remaining mac n' cheese. Refrigerate until mac n' cheese balls are firm, about 4 hours or more.
2. When mac n' cheese balls are firm, place the eggs in one shallow bowl and the panko breadcrumbs in another. Remove mac n' cheese balls from the refrigerator.
3. Dip one mac n' cheese ball into the eggs and then the panko. Place on a plate and repeat with remaining.
4. Spray the coated mac n' cheese balls with oil, or toss with oil. Transfer half to the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer.
5. Set the Air Fryer to 200 °C and 10 minutes. Press Start.
6. When the mac n' cheese balls are golden-brown and warmed through, transfer to a serving plate. Repeat with remaining coated mac n' cheese balls.

GREEN BEAN



INSTRUCTIONS

1. Place the eggs in a shallow bowl. Combine the panko breadcrumbs, salt and pepper in another shallow bowl.
2. Dip one of the green beans into the eggs and then the panko.
3. Place on a plate or in a bowl. Repeat with remaining.
4. Spray the coated green beans with oil, or toss with oil. Transfer to the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer.
5. Set the Air Fryer to 200 °C and 10 minutes. Press Start. Shake halfway through.
6. When the green bean fries are golden-brown, transfer to a serving plate.

INGREDIENTS

450g fresh green beans, trimmed and strings removed
2 eggs, lightly beaten
1 1/2 cups panko breadcrumbs
1 pinch kosher salt
1 pinch cracked black pepper



Prep Time:
8 min.

Cook Time:
10 min.

SWEET POTATO FRIES



INGREDIENTS

900g sweet potatoes, peeled
1 tablespoon olive oil
2 teaspoons fresh rosemary, chopped
1 pinch Kosher salt
3 tablespoons grated Parmesan Reggiano cheese



Prep Time:
15 min.
Cook Time:
30 min.

INSTRUCTIONS

1. Cut the sweet potatoes into even pieces, about 4 inches long and 1/4-inch thick.
2. In a large bowl, toss cut sweet potatoes with the olive oil, rosemary and salt. Transfer half of the cut sweet potatoes to the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer
3. Set the Air Fryer to 200 °C and 15 minutes. Shake halfway through.
4. When sweet potato fries are golden brown and fully cooked through, transfer to a bowl and toss with half of the Parmesan Reggiano cheese. Repeat with remaining sweet potatoes. Serve immediately.



FRESH HERB QUICHE

INSTRUCTIONS

1. In a measuring cup with a spout, whisk together the first six ingredients and 1 teaspoon of the thinly sliced chives.
2. Fill each phyllo cup to the top. Transfer to the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer.
3. Set the Air Fryer to 200 °C and 15 minutes. Press Start.
4. Check the phyllo cups at 12 minutes. When the egg mixture is just set, transfer to a serving plate. Repeat with remaining phyllo cups. Serve warm or room temperature.

INGREDIENTS

1 large egg
1/4 cup heavy cream
1/4 cup whole milk
1/2 teaspoons Kosher salt
1/4 teaspoons ground black pepper
1/2 teaspoon fresh thyme leaves
1 teaspoon thinly sliced chives, plus more for garnish
2 boxes (15 pieces each) mini phyllo cups



Prep Time:
10 min.

Cook Time:
30 min.

PARMESAN EGGPLANT



INGREDIENTS

2 baby eggplants, about 195g each, cut in half lengthwise and stems trimmed
3 tablespoons olive oil
1 teaspoon Kosher salt
1/2 teaspoon ground black pepper
1 scant cup marinara sauce
4 slices mozzarella cheese
1/4 cup grated Parmesan cheese
1/4 cup fresh basil leaves



Prep Time:

10 min.

Cook Time:

34 min.

INSTRUCTIONS

1. Brush the eggplant halves with the olive oil and sprinkle with the salt and pepper. Transfer 2 halves to the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer.
2. Set the Air Fryer to 200 °C and 15 minutes. Press Start.
3. After the timer has elapsed, spoon 1/4 scant cup marinara sauce onto each eggplant half. Sprinkle each with 1 tablespoon of the Parmesan cheese and top each with 1 slice of mozzarella cheese. Insert air fryer basket back into the Air Fryer. Set to 200 °C and 2 minutes. Press Start.
4. When cheese is melted, carefully use a spatula to transfer eggplant parmesan to a serving plate. Repeat with remaining eggplant halves.
5. Before serving, tear the basil into small pieces and sprinkle on top.

SPICY FREID MEATBALLS



INSTRUCTIONS

1. In a large bowl, use your hands to loosely combine all of the ingredients except for the olive oil.
2. Scoop about 1 tablespoon of the meat mixture and roll it into a ball. Place on a plate.
3. Brush meatballs with olive oil. Transfer half of the meatballs to the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer.
4. Set the Air Fryer to 200 °C and 10 minutes. Press Start. Shake halfway through.
5. When the first batch of meatballs are browned and fully cooked through, transfer to a serving plate. Repeat with remaining meatballs.

INGREDIENTS

450g ground beef or chuck
1 onion, finely chopped
1 clove garlic, minced
1 large egg, beaten
1/4 cup panko bread crumbs
1 teaspoon Kosher salt
1 teaspoon dark chili powder
1/4 teaspoon ground black pepper
1 tablespoon olive oil



Prep Time:
10 min.
Cook Time:
20 min.

BACON SPROUTS



INGREDIENTS

4 strips bacon
16 - 20 Brussels sprouts,
cut in half lengthwise
1 tablespoon olive oil
1/2 tablespoon garlic
salt
1/2 tablespoon onion
powder
1/2 teaspoon Kosher salt
1/4 teaspoon ground
black pepper
Parmesan cheese
Balsamic glaze



Prep Time:
10 min.
Cook Time:
15 min.

INSTRUCTIONS

1. Place the bacon on the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer.
2. Set the Air Fryer to 400°F and 6 minutes. Press Start.
3. Check the bacon at 5 minutes. When it is browned and crispy, remove from Air Fryer and place on a plate to cool. Set aside.
4. In a large bowl, combine the remaining ingredients except for the Parmesan cheese and balsamic glaze. Transfer Brussels sprouts to the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer.
5. Set the Air Fryer to 200 °C and 10 minutes. Press Start. Shake halfway through.
6. When Brussels sprouts are crispy and mostly cooked through, transfer to a serving plate. Sprinkle with Parmesan cheese and drizzle with balsamic glaze.
7. Crumble cooked bacon and sprinkle on top.

BEETS AND POTATOES



INSTRUCTIONS

1. Cut the potatoes, sweet potatoes and beets 3/4 of the way through into 1/2-inch slices so that the bottoms stay intact. Do NOT cut the slices all the way through.
2. If cut vegetables are not easy to fan out in your hands, trim the bottoms so the cuts still remain intact but the bottoms become thinner.
3. Brush each with a generous amount of olive oil and sprinkle with salt, onion powder and pepper. Transfer half to the tray inside the air fryer basket in a single layer. Insert basket into Air Fryer.
4. Set the Air Fryer to 200 °C and 25 minutes. Press Start.
5. Check the vegetables at 20 minutes. If they are crispy, brush with more oil and resume cooking. During the last 2 minutes of cooking, sprinkle with cheese and cook for remaining time.
6. When cheese has melted, transfer to a serving plate and sprinkle with fresh dill. If desired, serve with sour cream. Repeat with remaining vegetables.

INGREDIENTS

4 small potatoes, about 180g each, peeled
2 small sweet potatoes, about 180g each, peeled
2 small beets, about 120g each, scrubbed
2 tablespoons olive oil
1/4 cup grated or shredded Asiago cheese
1 teaspoon Kosher salt
1/4 teaspoon onion powder
Pinch cracked black pepper
2 tablespoons dill, finely chopped
Sour cream, for serving, optional



Prep Time:
10 min.

Cook Time:
50 min.

CHICKEN WINGS



INGREDIENTS

450g chicken wings
1 cup BBQ sauce
(Choose your favourite!)

INSTRUCCIONES

1. In a large bowl, combine chicken wings and BBQ sauce. Transfer half of the chicken wings to the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer.
2. Set the Air Fryer to 200 °C for 20 minutes. Press Start. Shake halfway through.
3. When chicken wings are ready, transfer to a serving plate. Repeat with remaining chicken wings.



Prep Time:
2 min.

Cook Time:
40 min.

PARMESAN PICKLE CHIPS



INSTRUCTIONS

1. Cut the pickles into 1/4-inch slices. Place on a paper-towel lined plate. Blot with another paper towel to dry and remove as much liquid as possible.
2. In a small bowl, whisk the egg.
3. In another small bowl, combine the panko breadcrumbs and Parmesan cheese.
4. Dip the pickle slices into the egg, and then the panko mixture.
5. Spray all of the coated pickle slices with oil. Transfer half to the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer.
6. Set the Air Fryer to 200 °C and 10 minutes. Check with a few minutes left and shake if necessary.
7. When pickle chips are golden brown, transfer to a serving plate. Repeat with remaining.
8. Serve with Ranch dressing, if desired.

INGREDIENTS

4 garlic dill pickles,
about 60g each
1 large egg
2 tablespoons Parmesan
cheese
1/2 cup panko
breadcrumbs
Oil, for spraying



Prep Time:
10 min.
Cook Time:
20 min.

APPLE DELIGHT



INGREDIENTS

3 tablespoons butter,
divided
1 Granny smith apple
1/2 lemon
2 tablespoons
granulated sugar
1/4 teaspoon ground
cinnamon
Pinch ground nutmeg
1 sheet frozen puff
pastry, thawed
3/4 cup confectioner's
sugar
1 tablespoon water



Prep Time:

10 min.

Cook Time:

40 min.

INSTRUCTIONS

1. In a small skillet over medium heat, melt butter. Remove from heat.
2. Core apple and cut into 1/4-inch dice. Toss in a small bowl with a small squeeze of lemon, the granulated sugar, cinnamon and 1 tablespoon of the melted butter. Set aside.
3. Cut puff pastry sheet into 4 equal squares. Roll each square into a 6-inch by 6-inch square.
4. Place an even amount of the apple mixture into the center of each square. Fold each into a triangle. Use a fork to seal the edges.
5. Brush each apple turnover with an even amount of the melted butter. Put 2 on the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer
6. Set Air Fryer to 170 °C and 20 minutes. Press Start.
7. While apple turnovers are cooking, in a small bowl combine confectioner's sugar and water to make a royal icing. Set aside.
8. When turnovers are golden brown, remove from Air Fryer and repeat with remaining turnovers.
9. Drizzle with royal icing and serve.

CUP CAKES



INSTRUCTIONS

1. In a small bowl whisk flour, baking soda and salt. Set aside.
2. In a medium bowl, use a hand blender on speed 1 to cream the sugar and butter until fluffy. Add vanilla and beat in 1 egg at a time until fully combined, about 2 minutes total.
3. Add half of the flour mixture from the small bowl into the medium bowl until just combined. Then, add half of the sour cream until just combined. Repeat.
4. Fill 2/3 of each silicone cupcake liner with batter.
5. Put 4 of the filled silicone cupcake liner on the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer.
6. Set the Air Fryer to 170 °C and 18 minutes. Press Start.
7. Check the cupcakes at 15 minutes. If the tops are golden brown, spring back to touch and a toothpick comes out clean when inserted into the center, remove from Air Fryer. Transfer to a cooling rack and repeat with remaining filled cupcake liners.
8. While cupcakes are baking, make the Snowfall Frosting: In a small bowl, use a hand blender on speed 2 to beat the cream cheese and butter until creamy. Add the vanilla and salt. Slowly add in the confectioner's sugar until frosting is smooth and fluffy.
9. Put coconut into a shallow dish. When cupcakes are completely cool, remove the liner, frost the tops and dip into the coconut.

español **english** français portuguese deutsch italiano

INGREDIENTS

3/4 cup granulated sugar
6 tablespoons butter, softened
at room temp
1/2 teaspoon vanilla extract
2 large eggs
1 1/4 cup unbleached, all-
purpose flour
1/2 teaspoon baking soda
1/4 teaspoon salt, iodized
1/2 cup sour cream
2 cups shredded coconut

SNOWFALL FROSTING:

240g cream cheese,
softened at room temp
8 tablespoons butter,
softened at room temp
2 tablespoons vanilla
extract
1 pinch salt, iodized
4 cups confectioners' sugar



Prep Time:
10 min.

Cook Time:
36 min.

CRAB CAKES



INGREDIENTS

900g crab meat
2 large eggs, lightly beaten
1/2 cup mayo
2 tablespoons fresh lemon juice
1/2 cup fresh parsley leaves, chopped
1 cup buttery cracker crumbs
1/4 cup celery, finely chopped
1/4 cup green bell pepper, finely chopped
1/4 red bell pepper, finely chopped
1/4 cup onion, finely chopped
Olive oil, for brushing



Prep Time:

10 min.

Cook Time:

36 min.

INSTRUCTIONS

1. In a large bowl, use your hands to gently combine all of the ingredients, except for the olive oil.
2. Scoop 1/4 cup of the mixture and form into patties. Place on a plate.
3. Brush with oil.
4. Transfer half of the crab cakes to the tray inside the air fryer basket in a single layer. Insert basket into Air Fryer.
5. Set the Air Fryer to 170 °C and 18 minutes. Check when there are 10 minutes remaining and flip if necessary.
6. When crab cakes are golden brown and cooked through, transfer to a serving dish. Repeat with remaining crab cakes.

BLACK BEAN BURGER



INSTRUCTIONS

1. In a medium bowl, mash $\frac{3}{4}$ of the drained beans. Store remaining for another use.
2. Add the remaining ingredients to the bowl and mix well.
3. Divide the mixture evenly and form into 4 patties of the same size.
4. Put 2 patties onto the tray inside the air fryer basket. Insert basket into Air Fryer
5. Set the Air Fryer to 180 °C and 10 minutes. Press Start.
6. When patties are cooked through, transfer to a serving plate. Repeat with remaining patties.
7. Serve with your favourite buns and condiments.

INGREDIENTS

1 can (45g) black beans, drained
1 small sweet onion, finely chopped
 $\frac{1}{2}$ cup wheat flour
1 large egg, lightly beaten
1 pinch cayenne pepper
 $\frac{1}{2}$ teaspoon ground cumin
 $\frac{1}{4}$ teaspoon ground black pepper
 $\frac{1}{4}$ teaspoon garlic powder
 $\frac{1}{4}$ teaspoon Kosher salt
 $\frac{1}{2}$ teaspoon oregano
 $\frac{1}{4}$ teaspoon fresh sage
 $\frac{1}{4}$ teaspoon fresh thyme



Prep Time:
10 min.

Cook Time:
20 min.

PUMPKIN PIE



INGREDIENTS

Freeze pumpkin pie 4-6pcs
Salad oil 5ml

INSTRUCTIONS

1. Dig pumpkin pie with salad oil
2. Preheat AIR FRYER oven to 200 °C for 5 minutes
3. Put ready pie into basket, set time as 3-5 minutes till it turn to golden yellow.



Prep Time:
10 min.
Cook Time:
5 min.

LAMB CHOP

INSTRUCTIONS

1. Spread little salt and pepper powder on lamb chop.
2. Mix all the burdening except for olive oil, spread salt and pepper powder to standby.
3. Cover stirred egg on lamb chop, remove extra Brush sauce of step 2 and spray olive oil.
4. Preheat AIR FRYER oven to 160 °C for 3 minutes.
5. Put ready lamb chop into oven and fry for 20 minutes, after 20 minutes turn up temperature to 200 °C degree and fry 10 minutes more.

INGREDIENTS

Lamb chop 800g
Salt and pepper powder in small quantity
1/2 cup crumb
1 spoon fresh rosemary chip
1 spoon fresh thyme
3 eggs
Olive oil several spoons for last use



Prep Time:
10 min.

Cook Time:
20 min.

FRY PEANUTS



INGREDIENTS

Peanut 300g
1/3 spoon salad oil
Salt in little quantity

INSTRUCTIONS

1. Preheat AIR FRYER oven to 150 °C around 5 minutes. After that put peanut into hamper, pour little quantity of salad oil, cover hamper and shake till peanuts are covered with oil.
2. After preheat take ready peanut into basket, shake to spread and then fry on 180 °C for 8 minutes.
3. When time is up, take out basket and pour-out the peanut.
4. Spread salt when peanut still hot, taste will be fragile when cools down.



Prep Time:

10 min.

Cook Time:

15 min.



FRY STEAMED BUN

INSTRUCTIONS

1. Cut bun into slice, cover with olive oil and salad.
2. Put ready slice into AIR FRYER oven and fry on 180 °C for 3-5 minutes till it turns brown.
3. Add sauces as you like.

INGREDIENTS

Olive oil
Steamed bun
Salad sauce



Prep Time:
10 min.

Cook Time:
5 min.

CHICKEN SALAD



INGREDIENTS

Chicken breast
Vegetable, cherry tomato
1 Egg,
Honey, mustard sauce
Milk
Salt, pepper powder, Flour,
Bread flour in small
quantity

INSTRUCTIONS

1. Clean vegetable and cherry tomato, marinade chicken breast with milk for 10 minutes.
2. Dry water on chicken with kitchen tissue, chop into suitable size and spread with salt and pepper powder, cover with flouregg-bread flour in order.
3. Put ready chicken into AIR FRYER oven and fry on 200 °C for 15 minutes.
4. Take fried chicken, vegetable and cherry tomato into plate, eat together with honey and mustard.



Prep Time:

10 min.

Cook Time:

25 min.

FRY FISH STEAK



INSTRUCTIONS

1. Prepare fish steak, clean and dry in plate.
2. Spread little salt and pepper powder over it.
3. Cover with flour-egg.
4. Put ready fish into AIR FRYER oven and fry on 200 °C for 15 minutes.
5. Take into plate together with tartars sauce.

INGREDIENTS

Fish steak 300g
100g. flour
Salt,pepper powder,
Tartar sauce in small
quantity
1 egg



Prep Time:
10 min.

Cook Time:
15 min.

FRY HAIRTAIL



INGREDIENTS

1 Hair tail
Flour
Bread flour in small quantity
1egg

INSTRUCTIONS

1. Clean hair tail and cut off fins, spread salt/pepper powder.
2. Cover with flour-egg-bread flour in order.
3. Put ready hair tail into AIR FRYER oven and fry on 180 °C for 15 minutes
4. Take out fried hair tail into plate.



Prep Time:

10 min.

Cook Time:

15 min.

FRY LOTUS ROOT



INSTRUCTIONS

1. Peel off root, cut into 4 pcs and spread little salt.
2. Cover with flour-egg-bread flour in order
3. Pre-heat AIR FRYER oven to 180 °C for 5 minutes.
4. Put ready root into AIR FRYER oven and fry for 15 minutes.
5. Take finished root into plate.

INGREDIENTS

Lotus root 300g
Salt half spoon
Flour in small quantity
1 egg



Prep Time:
10 min.

Cook Time:
20 min.

SHRIMP WITH JAM



INGREDIENTS

Shrimp 200g
1/6 Chinese onion
1egg
Cooking starch 70g
Garlic
Bread flour
Ginger in small quantity
2 spoon tomato sauce
4 spoon sugar
2 spoon capsicum

INSTRUCTIONS

1. Remove shrimp cover and take out viscera from back.
2. Dry shrimp and spread with salt and pepper powder.
3. Mix egg and cooking starch, cover it on shrimp.
4. Cover shrimp again with bread flour.
5. Put ready shrimp into AIR FRYER oven and fry on 180 °C for 7 minutes.
6. Cook chopped leek, ginger, and garlic with tomato sauce in pan together.
7. Add sauce, sugar, ready shrimp, cooking starch remains and then capsicum together into pan Stir-fry till cooked.



Prep Time:

10 min.

Cook Time:

10 min.

FRY SLEEVE FISH

INSTRUCTIONS

1. Clean sleeve fish, remove viscera and bones.
2. Cut into suitable size.
3. Cover with flour-egg-bread flour in order.
4. Put ready sleeve into AIR FRYER oven and fry on 180 °C for 10 minutes.
5. Take into plate together with chili and tomato sauce

INGREDIENTS

2 Sleeve fish
1 egg
Flour in small quantity
Chili and tomato sauce



Prep Time:
10 min.
Cook Time:
10 min.

BAKE CORN



INGREDIENTS

2 Corn
Olive oil in small quantity

INSTRUCTIONS

1. Heat AIR FRYER oven to 200 °C
2. Clean corn and remove stigma
3. Cover corn with 1 layer olive oil put into basket. Take basket into oven, set time as 10 minutes, bake till corn turn to brown
4. Add burdening as you like



Prep Time:

10 min.

Cook Time:

10 min.

FRY MUSHROOM BALL



INSTRUCTIONS

1. Put little oil and salt into pan, cook onion and mushroom till golden yellow and then add 2 spoons butter and flour spoon by spoon till burdening turn to paste, add a little hot milk prepared before cooking. Mix paste again, spread some salt and nutmeg and put paste into refrigerator for 2 hours.
2. Squeeze paste to small ball one by one. Cover with flour egg and crumbs.
3. Preheat AIR FRYER oven to 180 °C for 3 minutes.
4. Take ball into basket and fry for 15 minutes.

INGREDIENTS

Mushroom 200g
1/4 onion
Salt, nutmeg, crumbs
Flour in small quantity
3 spoons flour,
Olive oil or butter 40g
Skimmed milk 1L
2 eggs



Prep Time:
10 min.

Cook Time:
18 min.

CREVETTES FRITES



INGRÉDIENTS

240g (alrededor de 25)
de camarones grandes,
pelados y desvenados
1/2 cucharada de aceite de
oliva
Cuñas de lima, para servir.
2 cucharadita de sal
1/2 cucharada de pimienta
1/2 cucharada de ajo en
polvo
1/2 cucharada de cebolla
en polvo
1/2 cucharada de pimentón
ahumado
1 cucharada de orégano
1 cucharada de tomillo
1/2 cucharada de salvia



Temps de préparation:

10 min.

Temps de cuisson:

5 min.

INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol, mélanger les épices et réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger les crevettes pelées et déveinées, l'huile d'olive et 1 1/2 cuillère à soupe d'épices. Conservez les épices restantes pour un autre usage.
3. Transférez les crevettes assaisonnées sur le plateau à l'intérieur du panier de la friteuse à air. Insérez le panier dans la friteuse à air.
4. Réglez la friteuse à air à 200 °C et 5 minutes. Appuyez sur Start. Secouez à moitié.
5. Lorsque les crevettes sont opaques et bien cuites, transférez-les dans une assiette de service. Servir avec des quartiers de lime

NUGGETS



INSTRUCTIONS

1. Couper les poitrines de poulet en cubes de 1 à 2 pouces. Mettre de côté.
2. Placez la farine dans un bol peu profond et les œufs dans un autre bol peu profond.
3. Dans un robot culinaire, hachez la chapelure panko, l'huile d'olive et le sel en une chapelette fine. Transférer dans un troisième bol peu profond.
4. Trempez un cube de poulet dans la farine, puis dans l'œuf et dans le mélange de panko. Placez sur une assiette. Répétez avec les cubes de poulet restants.
5. Pulvériser de l'huile sur les cubes de poulet panés au panko. Transférez la moitié du poulet dans le plateau situé à l'intérieur du panier de la friteuse à air. Insérez le panier dans la friteuse à air.
6. Réglez la friteuse à air à 200 °C et 10 minutes. Appuyez sur Start.
7. Lorsque les nuggets de poulet sont bien dorés et bien cuits, versez-les dans une assiette de service. Répétez avec les cubes de poulet restants.

INGRÉDIENTS

2 Poitrines de poulet de 180g
Huile de pulvérisation
Tasse de chapelure de pain panko
2 gros œufs légèrement battus
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 tasse de farine tout usage non blanchie
1 pincée de sel
1 pincée de poivre noir moulu



Temps de préparation:

10 min.

Temps de cuisson:

20 min.

BOULES DE FROMAGE



INGRÉDIENTS

3 tasses de macaroni au fromage préparé, cuit et réfrigéré
2 œufs légèrement battus
1 tasse de chapelure
Huile à pulvériser ou 1 cuillère à soupe d'huile



Temps de préparation:
10 min.
Temps de cuisson:
20 min.

INSTRUCTIONS

1. Sortez le macaroni au fromage du réfrigérateur. Scoop 2 cuillères à soupe et, avec les mains mouillées, rouler en boule. Placez sur une assiette ou une plaque à pâtisserie. Répétez avec le reste du macaroni au fromage. Réfrigérer jusqu'à ce que les boulettes de macaroni au fromage soient fermes, environ 4 heures ou plus.
2. Lorsque les boulettes de macaroni au fromage sont fermes, placez les œufs dans un bol peu profond et la chapelure panko dans un autre. Sortez les boulettes de macaroni au fromage du réfrigérateur.
3. Trempez une boule de macaroni au fromage dans les œufs puis dans le panko. Placer sur une assiette et répéter avec les autres.
4. Pulvériser de l'huile sur les boulettes de fromage macaroni ou mélanger avec de l'huile. Transférez la moitié dans le plateau à l'intérieur du panier de la friteuse à air. Insérez le panier dans la friteuse à air.
5. Réglez la friteuse à air à 200 °C et 10 minutes. Appuyez sur Start.
6. Lorsque les boulettes de macaroni au fromage sont bien dorées et bien chaudes, transférez-les dans une assiette de service. Répéter l'opération avec les autres boulettes de macaroni enrobées.

HARICOT VERT



INSTRUCTIONS

1. Placez les oeufs dans un bol peu profond. Mélanger la chapelure panko, le sel et le poivre dans un autre bol peu profond.
2. Trempez un des haricots verts dans les œufs puis dans le panko.
3. Placez sur une assiette ou dans un bol. Répétez avec le reste.
4. Pulvérisez de l'huile sur les haricots verts enrobés ou mélangez avec de l'huile. Transférer dans le plateau à l'intérieur du panier de la friteuse à air. Insérer le panier dans la friteuse à air.
5. Réglez la friteuse à air à 200 °C et 10 minutes. Appuyez sur Start. Secouer à mi-chemin.
6. Lorsque les frites de haricots verts sont dorées, versez-les dans une assiette de service.

INGRÉDIENTS

450g de haricots verts
frais, parés et enlevés
2 œufs légèrement battus
1 1/2 tasse de chapelure de
panko
1 pincée de sel kasher
1 pincée de poivre noir
concassé



Temps de préparation:
8 min.

Temps de cuisson:
10 min.

FRITES DE PATATES DOUCES



INGRÉDIENTS

900g de patates douces,
pelées
1 cuillère à soupe d'huile
d'olive
2 cuillères à café de
romarin frais haché
1 pincée de sel kasher
3 cuillères à soupe de
fromage Reggiano râpé
parmesan

INSTRUCTIONS

1. Couper les patates douces en morceaux égaux, d'environ 4 pouces de long et 1/4 de pouce d'épaisseur.
2. Dans un grand bol, mélanger les patates douces coupées avec l'huile d'olive, le romarin et le sel. Transférez la moitié des patates douces coupées dans le plateau situé à l'intérieur du panier de la friteuse à air. Insérer le panier dans la friteuse.
3. Réglez la friteuse à air à 200 °C et 15 minutes. Secouer à mi-chemin.
4. Lorsque les frites de patates douces sont bien dorées et bien cuites, transférer dans un bol et mélanger avec la moitié du parmesan reggiano. Répéter l'opération avec le reste des patates douces. Servir immédiatement.



Temps de préparation:

15 min.

Temps de cuisson:

30 min.

QUICHE AUX HERBES FRAÎCHES



INSTRUCTIONS

1. Dans une tasse à mesurer avec un bec verseur, battez ensemble les six premiers ingrédients et une cuillère à thé de ciboulette émincée.
2. Remplissez chaque tasse phyllo en haut. Transférer dans le plateau à l'intérieur du panier de la friteuse à air. Insérez le panier dans la friteuse à air.
3. Réglez la friteuse à air à 200 °C et 15 minutes. Appuyez sur Start.
4. Vérifiez les tasses phyllo à 12 minutes. Lorsque le mélange d'œufs vient d'être pris, transférez-le dans une assiette de service. Répéter l'opération avec les tasses phyllo restantes. Servir chaud ou à la température ambiante.

INGRÉDIENTS

1 œuf large
1/4 tasse de crème épaisse
1/4 tasse de lait entier
1/2 cuillère à café de sel
cashier
1/4 cuillères à café de
poivre noir moulu
1/2 cuillère à café de
feuilles de thym frais
1 cuillère à café de
ciboulette finement
émincée, et plus pour la
garniture
2 boîtes (15 pièces
chacune) mini tasses phyllo



Temps de préparation:
10 min.

Temps de cuisson:
30 min.

AUBERGINE PARMESAN



INGRÉDIENTS

2 bébés aubergines
d'environ 195g chacune,
coupées en deux sur
la longueur et les tiges
coupées
3 cuillères à soupe d'huile
d'olive
1 cuillère à café de sel
casher
1/2 cuillère à café de poivre
noir moulu
1 tasse de sauce marinara
4 tranches de fromage
mozzarella
1/4 tasse de parmesan râpé
1/4 tasse de feuilles de
basilic frais



Temps de préparation:
10 min.

Temps de cuisson:
34 min.

INSTRUCTIONS

1. Badigeonner les moitiés d'aubergines avec l'huile d'olive et saupoudrer de sel et de poivre. Transférez 2 moitiés dans le plateau à l'intérieur du panier de la friteuse à air. Insérez le panier dans la friteuse à air.
2. Réglez la friteuse à air à 200 °C et 15 minutes. Appuyez sur Start.
3. Une fois le chronomètre écoulé, versez un quart de tasse de sauce marinara sur chaque moitié d'aubergine. Saupoudrer chacun avec 1 cuillère à soupe de parmesan et garnir chaque tranche avec 1 tranche de fromage mozzarella. Insérez le panier de la friteuse à air dans la friteuse à air. Réglez à 200 °C et 2 minutes. Appuyez sur Start.
4. Une fois le fromage fondu, utilisez soigneusement une spatule pour transférer le parmesan d'aubergines dans une assiette de service. Répétez avec les moitiés d'aubergine restantes.
5. Avant de servir, déchirez le basilic en petits morceaux et parsemez dessus.

BOULETTES DE VIANDE ÉPICÉES



INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, utilisez vos mains pour mélanger sans serrer tous les ingrédients sauf l'huile d'olive.
2. Ramassez environ 1 cuillère à soupe du mélange de viande et roulez-la en boule. Placez sur une assiette.
3. Badigeonner les boulettes de viande avec de l'huile d'olive. Transférez la moitié des boulettes de viande dans le plateau situé à l'intérieur du panier de la friteuse à air. Insérez le panier dans la friteuse à air.
4. Réglez la friteuse à air à 200 °C et 10 minutes. Appuyez sur Start. Secouer à mi-chemin.
5. Lorsque le premier lot de boulettes de viande est doré et complètement cuit, transférer dans un plat de service. Répétez avec les boulettes de viande restantes.

INGRÉDIENTS

450g de boeuf haché ou de mandrin
1 oignon, haché finement
1 gousse d'ail émincée
1 gros œuf battu
1/4 tasse de chapelure panko
1 cuillère à café de sel casher
1 cuillère à café de poudre de chili noire
1/4 cuillère à café de poivre noir moulu
1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Temps de préparation:
10 min.

Temps de cuisson:
5 min.

POUSSES DE BACON



INGRÉDIENTS

4 tiras de bacon
16 - 20 couves de
Bruxelas, cortadas ao meio
longitudinalmente
1 colher de sopa de azeite
1/2 colher de sopa de sal
de alho
1/2 colher de sopa de
cebola em pó
1/2 colher de chá de sal
Kosher
1/4 colher de chá de
pimenta preta moída
queijo parmesão
glaçage balsamique



Temps de préparation:

10 min.

Temps de cuisson:

15 min.

INSTRUCTIONS

1. Placez le bacon sur le plateau à l'intérieur du panier de la friteuse à air. Insérez le panier dans la friteuse à air.
2. Réglez la friteuse à air à 400 ° F et 6 minutes. Appuyez sur Start.
3. Vérifiez le bacon à 5 minutes. Quand il est doré et croustillant, retirez-le de la friteuse à air et placez-le sur une assiette pour le laisser refroidir. Mettre de côté.
4. Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients, à l'exception du parmesan et du glaçage balsamique. Transférez les choux de Bruxelles sur le plateau à l'intérieur du panier de la friteuse à air. Insérez le panier dans la friteuse à air.
5. Réglez la friteuse à air à 200 °C et 10 minutes. Appuyez sur Start. Secouer à mi-chemin.
6. Lorsque les choux de Bruxelles sont croustillants et cuits, versez-les dans une assiette de service. Saupoudrer de parmesan et arroser de glaçage balsamique.
7. Émietter le bacon cuit et par-dessus.

BETTERAVES ET POMMES DE TERRE



INSTRUCTIONS

1. Coupez les pommes de terre, les patates douces et les betteraves aux 3/4 en tranches de 1/2 pouce afin que le fond reste intact. Ne pas couper les tranches tout au long.
2. Si les légumes coupés ne se fanent pas facilement entre les mains, coupez-en le fond pour que les coupes restent intactes, mais que le fond devienne plus mince.
3. Badigeonnez chacun d'une quantité généreuse d'huile d'olive et saupoudrez de sel, de poudre d'oignon et de poivre. Transférer la moitié dans le plateau à l'intérieur du panier de la friteuse à air en une seule couche. Insérez le panier dans la friteuse à air.
4. Réglez la friteuse à 200 °C et 25 minutes. Appuyez sur Start.
5. Vérifiez les légumes à 20 minutes. Si elles sont croustillantes, badigeonnez-les d'huile et reprenez la cuisson. Au cours des 2 dernières minutes de cuisson, saupoudrez de fromage et laissez cuire pendant le temps restant.
6. Une fois le fromage fondu, verser dans un plat de service et parsemer d'aneth frais. Si désiré, servir avec de la crème sure. Répétez avec le reste des légumes.

INGRÉDIENTS

4 petites pommes de terre, environ 180g chacune, pelées
2 petites patates douces, environ 180g chacune, pelées
2 petites betteraves d'environ 120g chacune, nettoyées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/4 tasse de fromage Asiago râpé ou râpé
1 cuillère à café de sel casher
1/4 de cuillère à café de poudre d'oignon
Pincée de poivre noir
2 cuillères à soupe d'aneth, hachées finement
Crème sure, pour servir, facultatif



Temps de préparation:
10 min.
Temps de cuisson:
50 min.

AILES DE POULET



INGRÉDIENTS

450g ailes de poulet
1 tasse de sauce barbecue
(choisissez votre préféré!)

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, mélanger les ailes de poulet et la sauce BBQ. Transférez la moitié des ailes de poulet dans le bac situé à l'intérieur du panier de la friteuse. Insérez le panier dans la friteuse à air.
2. Réglez la friteuse à air à 200 °C pendant 20 minutes. Appuyez sur Start. Secouer à mi-chemin.
3. Lorsque les ailes de poulet sont prêtes, transférer dans une assiette de service. Répétez avec les ailes de poulet restantes.



Temps de préparation:

2 min.

Temps de cuisson:

40 min.

CORNICHONS AU PARMESAN



INSTRUCTIONS

1. de pouce. Placer sur une assiette tapissée d'essuie-tout. Éponger avec une autre serviette en papier pour sécher et retirer le plus de liquide possible.
2. Dans un petit bol, fouetter l'œuf.
3. Dans un autre petit bol, mélanger la chapelure panko et le parmesan.
4. Trempez les tranches de cornichon dans l'œuf, puis le mélange de panko.
5. Pulvériser de l'huile sur toutes les tranches de cornichon enrobées. Transférez la moitié dans le plateau à l'intérieur du panier de la friteuse à air. Insérez le panier dans la friteuse à air.
6. Réglez la friteuse à air à 200 °C et 10 minutes. Vérifiez quelques minutes et secouez si nécessaire.
7. Lorsque les grains de cornichon sont dorés, transférer dans un plat de service. Répétez avec le reste.
8. Servir avec la vinaigrette du ranch, si désiré.

INGRÉDIENTS

4 cornichons à l'ail, environ
60g chacun
1 œuf large
2 cuillères à soupe de
parmesan
1/2 tasse de chapelure de
panko
Huile de pulvérisation



Temps de préparation:
10 min.

Temps de cuisson:
5 min.

DÉLICE DE POMME



INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe de beurre, divisé
1 pomme Granny Smith
1/2 citron
2 cuillères à soupe de sucre cristallisé
1/4 cuillère à café de cannelle moulue
Pincer la noix de muscade
1 feuille de pâte feuilletée congelée, décongelée
3 tasse de sucre à glacer
1 cuillère à soupe d'eau



Temps de préparation:

10 min.

Temps de cuisson:

40 min.

INSTRUCTIONS

1. Dans une petite poêle à feu moyen, faites fondre le beurre. Retirer du feu.
2. Noyau de pomme et coupé en dés de 1/4 de pouce. Mélanger dans un petit bol avec un filet de citron, le sucre cristallisé, la cannelle et 1 cuillère à soupe de beurre fondu. Mettre de côté.
3. Couper la feuille de pâte feuilletée en 4 carrés égaux. Rouler chaque carré dans un carré de 6 pouces par 6 pouces.
4. Placez une quantité égale du mélange de pommes au centre de chaque carré. Pliez chacun dans un triangle. Utilisez une fourchette pour sceller les bords.
5. Badigeonnez chaque chiffre d'affaires avec une quantité égale du beurre fondu. Placez 2 sur le plateau à l'intérieur du panier de la friteuse à air. Insérer le panier dans la friteuse
6. Réglez la friteuse à air à 170 °C et 20 minutes. Appuyez sur Start.
7. Pendant la cuisson des tartes aux pommes, dans un petit bol, mélanger le sucre à glacer et l'eau pour obtenir un glaçage royal. Mettre de côté.
8. Lorsque les tartes sont bien dorées, retirez-les de la friteuse et recommencez avec les restes de temps.
9. Arroser de glaçage royal et servir.

GÂTEAUX



INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol, fouetter la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Mettre de côté.
2. Dans un bol moyen, utilisez un mélangeur à main à la vitesse 1 pour crémiser le sucre et le beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajouter la vanille et battre 1 œuf à la fois jusqu'à ce qu'ils soient complètement combinés, environ 2 minutes au total.
3. Ajoutez la moitié du mélange de farine du petit bol dans le bol moyen jusqu'à ce que tout soit mélangé. Ensuite, ajoutez la moitié de la crème sure jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Répéter.
4. Remplissez les 2/3 de chaque support en silicone avec de la pâte.
5. Placez 4 gobelets en silicone remplis sur le plateau à l'intérieur du panier de la friteuse. Insérez le panier dans la friteuse à air.
6. Réglez la friteuse à 170 °C et 18 minutes. Appuyez sur Start.
7. Vérifiez les cupcakes à 15 minutes. Si les plateaux sont brun doré, ils rebondissent au toucher et un cure-dent en sort propre lorsqu'il est inséré au centre, puis retirez-le de la friteuse à air. Transférer sur une grille de refroidissement et répéter l'opération avec les autres garnitures de cupcake.
8. Pendant que les cupcakes cuisent, faites le glaçage à la neige: dans un petit bol, utilisez un mélangeur à main à la vitesse 2 pour battre le fromage à la crème et le beurre jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajouter la vanille et le sel. Ajoutez lentement le sucre du confiseur jusqu'à ce que le glaçage soit lisse et duveteux.
9. Mettez la noix de coco dans un plat peu profond. Lorsque les cupcakes sont complètement refroidis, retirez la doublure, givrez les dessus et plongez dans la noix de coco.

INGRÉDIENTS

3/4 tasse de sucre cristallisé
6 cuillères à soupe de beurre,
ramolli à la température
ambiante
1/2 cuillère à café d'extrait de
vanille
2 gros œufs
1 1/4 tasse de farine tout usage
non blanchie
1/2 cuillère à café de
bicarbonate de soude
1/4 cuillère à café de sel, iodé
1/2 tasse de crème sure
2 tasses de noix de coco râpée

HUTE DE NEIGE GLAÇAGE:
240g de fromage à la crème,
ramolli à la température
ambiante
8 cuillères à soupe de beurre,
ramolli à la température
ambiante
2 cuillères à soupe d'extrait de
vanille
1 pincée de sel iodé
4 tasses de sucre à glacer



Temps de préparation:
10 min.

Temps de cuisson:
36 min.

BEIGNETS DE CRABE



INGRÉDIENTS

900g de chair de crabe
2 œufs gros légèrement battus
1/2 tasse de mayo
2 cuillères à soupe de jus de citron frais
1/2 tasse de feuilles de persil frais hachées
1 tasse de miettes de biscuits au beurre
1/4 tasse de céleri, haché finement
1/4 tasse de poivron vert, haché finement
1/4 de poivron rouge, haché finement
1/4 tasse d'oignon, haché finement
Huile d'olive, pour le broyage



Temps de préparation:

10 min.

Temps de cuisson:

36 min.

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, utilisez vos mains pour mélanger délicatement tous les ingrédients, à l'exception de l'huile d'olive.
2. Scoop 1/4 tasse du mélange et forme des galettes. Placez sur une assiette.
3. Peindre avec de l'huile.
4. Transférez la moitié des beignets de crabe sur le plateau à l'intérieur du panier de la friteuse à air en une seule couche. Insérer le panier dans la friteuse
5. Réglez la friteuse à air à 170 °C et 18 minutes. Vérifiez quand il reste 10 minutes et retournez-le si nécessaire
6. Lorsque les gâteaux de crabe sont bien dorés et cuits, les transférer dans un plat de service. Répétez avec les gâteaux de crabe restants



BURGER DE HARICOTS NOIRS

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol moyen, écrasez 3/4 des haricots égouttés. Conservez le reste pour un autre usage.
2. Ajoutez le reste des ingrédients dans le bol et mélangez bien.
3. Répartissez le mélange uniformément et formez 4 galettes de la même taille.
4. Placez 2 galettes sur le plateau à l'intérieur du panier de la friteuse à air. Insérer le panier dans la friteuse
5. Réglez la friteuse à air à 180 °C et 10 minutes. Appuyez sur Start.
6. Lorsque les galettes sont bien cuites, transférer dans un plat de service. Répétez avec les galettes restantes.
7. Servir avec vos petits pains et condiments préférés.

INGRÉDIENTS

1 boîte (45g) de haricots noirs égouttés
1 petit oignon doux, haché finement
1/2 tasse de farine de blé
1 gros oeuf légèrement battu
1 pincée de poivre de Cayenne
1/2 cuillère à café de cumin moulu
1/4 cuillère à café de poivre noir moulu
1/4 cuillère à café de poudre d'ail
1/4 cuillère à café de sel casher
1/2 cuillère à café d'origan
1/4 cuillère à café de sauge fraîche
1/4 cuillère à café de thym frais



Temps de préparation:
10 min.

Temps de cuisson:
5 min.

TARTE AU POTIRON



INGRÉDIENTS

Tarte au potiron congelé
4-6 Pcs
Huile de salade 5 ml

INSTRUCTIONS

1. Appliquer sur le tarte au potiron l'huile.
2. PRÉCHAUFFAGE le modèle d'air à 200 °C à 5 minutes
3. Mettre le gâteau dans le panier , ajuster l'heure de 3 à 5 minutes jusqu'à ce que devient jaune doré



Temps de préparation:

10 min.

Temps de cuisson:

10 min.

CHULETA D'AGNEAU

INSTRUCTIONS

1. Echar un poco de sal y pimienta en polvo sobre la chuleta de cordero.
2. Mezclar el tomillo, el romero con los tres huevos, sal y pimienta molida.
3. Pasar las chuletas por la mezcla y aplicar el aceite de oliva.
4. Precalentar LA FREIDORA DE AIRE a 160 °C durante 3 minutos.
5. Poner la chuleta de cordero y freír durante 20 minutos, y después 10 minutos más a 200 °C.

INGRÉDIENTS

Chuleta d'agneau 800g
Le sel et le poivre en poudre en petite quantité
1/2 tasse chapelure
1 cuillerée romero frais
1 cuillerée à thym frais
3 oeufs
Huile d'olive plusieurs cuillers



Temps de préparation:
10 min.
Temps de cuisson:
30 min.

ARACHIDES FRITS



INGRÉDIENTS

Arachides 300g
1/3 cuillerée huile de
salade
Sel en faible quantité


INSTRUCTIONS

1. **PRÉCHAUFFAGE** le modèle d'air à 150 °C environ 5 minutes. Après placer arachides dans un récipient avec l'huile de salade et agiter jusqu'à ce que les arachides soient bien mélangées avec de l'huile .
2. **RÉVOQUER** pour que soient lisses dans le récipient et ensuite friture à 180 °C pendant 8 minutes.
3. Une fois fini, enlever la panier et retirer les arachides.
4. Mélanger les arachides en sel lorsqu'ils sont encore chaudes.



Temps de préparation:
10 min.

Temps de cuisson:
15 min.



PETITS À LA VAPEUR TYPIQUES

INSTRUCTIONS

1. Préparer les petits, couvrir avec de l'huile d'olive.
2. Mettre sur le modèle d'air et friture à 180 °C pendant 3-5 minutes jusqu'à ce que inférieure.
3. Ajouter sauces comme le souhaite.

INGRÉDIENTS

Huile d'olive
Petit cuit à la vapeur
Sauce de salade



Temps de préparation:
10 min.
Temps de cuisson:
5 min.

POULET AVEC DES LÉGUMES



INGRÉDIENTS

Poitrine de poulet
Légumes, tomate Cherry
1 oeuf
Miel
De lait
De la sauce de moutarde
Sel, poivre en poudre
Farine

INSTRUCTIONS

1. Nettoyer légumes et la tomate Cherry, la poitrine de poulet marinada avec le lait pendant 10 minutes.
2. Sécher le poulet avec serviette. Couper à la taille approprié et de mettre le sel et de la poivre en poudre, passer par farine et de l'oeuf.
3. Placer le poulet dans le modèle d'air et friture à 200 °C pendant 15 minutes.
4. Tirer le poulet frit, placer avec les légumes et de tomate Cherry dans le récipient avec le miel et la moutarde.



Temps de préparation:

10 min.

Temps de cuisson:

25 min.

FILETS DE POISSON



INSTRUCTIONS

1. Préparer les filets propres et secs dans le récipient.
2. Étendre un peu de sel et poivre en poudre par-dessus.
3. Passer par farine et de l'oeuf.
4. Mettre le poisson établi dans le modèle d'air et friture à 200 °C pendant 15 minutes.
5. Une fois préparée, retirer et placer dans un récipient avec la sauce tataré

INGRÉDIENTS

Filets de poisson 300g
100g. Farine
Du sel, poivre en poudre
Sauce tataré en petite
quantité
1 oeuf



Temps de préparation:
10 min.
Temps de cuisson:
15 min.

ANGUILLA FRITTES



INGRÉDIENTS

1 PIÈCE d'Anguilla
Farine
1 Oeuf

INSTRUCTIONS

1. Nettoyer et couper les nageoires de l'Anguilla, salpimentar.
2. Passer par farine et de l'oeuf.
3. Mettre sur le modèle d'air et friture à 180 °C pendant 15 minutes
4. Retirer et de servir.



Temps de préparation:
10 min.

Temps de cuisson:
15 min.

SUITE DE LOTIER



INSTRUCTIONS

1. Pelar la raíz y cortarla en 4 pcs y ponerle sal.
2. Cubrir con la mezcla de harina y huevo
3. Pre-calentar LA FREIDORA DE AIRE a 180 °C durante 5 minutos.
4. Poner la raíz y freír durante 15 minutos.
5. Retirar y Servir.transfiéralos a un plato para servir.

INGRÉDIENTS

Suite de lotier 300g
Sel,
Moyenne cuillerée de farine
1 oeuf



Temps de préparation:
10 min.
Temps de cuisson:
5 min.

CREVETTES SUCRÉS



INGRÉDIENTS

Crevettes 200 g
1/6 Oignon
1 oeuf
Amidon de cuisson 70
Ail
Farine de pain
Gingembre en petite
quantité
2 cuillerées de sauce
tomate
4 cuillerées de sucre
2 poivron vert
1 poireau



Temps de préparation:

10 min.

Temps de cuisson:

10 min.

INSTRUCTIONS

1. Décortiqués les crevettes.
2. Sécher les crevettes et salpimentar.
3. Mélanger l'oeuf et amidon de cuisine, passer les crevettes par le mélange.
4. Passer nouveau les crevettes par la farine.
5. Mettre les crevettes préparées dans le modèle d'air et friture à 180 °C pendant 7 minutes.
6. Cuisson poireau hachage, gingembre et ail de sauce tomate dans la plus.
7. Ajouter la sauce préparée, sucre, les crevettes, amidon de cuisine et poivron vert, saltearlos jusqu'soient cuits.

CALMARS FRITS



INSTRUCTIONS

1. Nettoyer le poisson, enlever les arêtes.
2. Couper en tallé approprié.
3. Passer par farine et de l'oeuf.
4. Mettre sur le modèle d'air et friture à 180 °C pendant 10 minutes.
5. Mettre sur le récipient avec la sauce tomate.

INGRÉDIENTS

2 CALMARS
1 oeuf
Farine et sauce tomate



Temps de préparation:
10 min.
Temps de cuisson:
5 min.

MAÏS CUIT



INGRÉDIENTS

2 Panochas
Huile d'olive ou beurre

INSTRUCTIONS

1. PRÉCHAUFFAGE la modèle à 200 °C
2. Écosser la panocha.
3. Mélanger le maïs avec de l'huile d'olive. Mettre 1 couche mettre à la panier de la modèle d'air. Ajuster l'heure à 10 minutes, cuites jusqu'à ce que soit doré.
4. Ajouter sauces, sel, poivre etc à ton goût



Temps de préparation:

10 min.

Temps de cuisson:

5 min.

CHAMPIGNONS FRITS



INSTRUCTIONS

1. Mettre peu huile et sel dans un louche, soffria l'oignon et les champignons jusqu'à ce que inférieure et, ensuite, ajouter 2 cuillères beurre et de farine cuillère à cuillère jusqu'à unir, ajouter un peu lait chaud préparée avant cuisson, mélanger jusqu'à ce que l'une de nouveau, un peu de sel et noix de muscade et laisser dans un réfrigérateur pendant 2 heures.
2. Faire les billes et passer par oeuf et farine ou chapelure une par une.
3. PRÉCHAUFFAGE le modèle d'air à 180 °C pendant 3 minutes.
4. Mettre les billes dans le récipient et cuisine pendant 15 minutes.

INGRÉDIENTS

Champignons 200g
1/4 oignon
Sel, noix muscade,
Chapelure,
Farine 3 cuillère
Huile d'olive ou beurre 40g
De lait écrémé 1L
2 oeufs



Temps de préparation:
10 min.

Temps de cuisson:
5 min.

CAMARÃO FRITO



INGREDIENTES

240g (aproximadamente 25) camarão grande, descascado e deveined
1/2 colher de sopa de azeite
Fatias de limão, para servir
2 colher de chá de sal
1/2 colher de sopa de pimenta
1/2 colher de sopa de alho em pó
1/2 colher de sopa de cebola em pó
1/2 colher de sopa de páprica defumada
1 colher de sopa de orégano
1 colher de sopa de tomilho
1/2 colher de sopa de sálvia

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela pequena, misture as especiarias e reserve
2. Em uma tigela grande, misture o camarão descascado e preparado, azeite e 1 1/2 colher de sopa de especiarias. Guarde as especiarias restantes para outro uso.
3. Transfira o camarão temperado para a bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Inspira o cesto na fritadeira a ar.
4. Coloque a fritadeira a 200 °C e 5 minutos. Pressione começar. Agite a meio caminho.
5. Quando o camarão estiver opaco e cozido, transfira-o para uma travessa. Sirva com fatias de limão.



Tempo de preparação:

10 min.

Tempo de cozimento:

5 min.



NUGGETS

INSTRUÇÕES

1. Corte os peitos de frango em cubos de 1 a 2 polegadas. Deixe de lado.
2. Coloque a farinha em uma tigela rasa e os ovos em outra tigela rasa.
3. Em um processador de alimentos, pique as migalhas de pão panko, azeite e sal em uma migalha fina. Transferir para uma terceira tigela rasa.
4. Mergulhe um cubo de frango na farinha, depois o ovo e depois a mistura de panko. Coloque em um prato. Repita com os cubos de frango restantes.
5. Pulverize os cubos de frango empanados com óleo. Transfira metade do frango para a bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar.
6. Coloque a fritadeira a 200 °C e 10 minutos. Pressione começar.
7. Quando os nuggets de frango estiverem dourados e completamente cozidos, transfira para um prato de servir.

INGREDIENTES

2 peitos de frango de 180g
Óleo para pulverização
3/4 xícara panko migalhas de pão
2 ovos grandes, levemente batidos
2 colheres de sopa de azeite
1 xícara de farinha crua, multiuso
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta preta moída



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
20 min.

BOLAS DE QUEIJO



INGREDIENTES

3 xícaras de queijo mac, cozidas e refrigeradas
2 ovos levemente batidos
1 xícara de migalhas de pão
Óleo para pulverização ou 1 colher de sopa de óleo



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
20 min.

INSTRUÇÕES

1. Retire o macarrão e o queijo da geladeira. Colher 2 colheres de sopa e, com as mãos molhadas, enrole em uma bola. Coloque em um prato ou uma assadeira. Repita com o restante mac n 'queijo. Leve à geladeira até mac n 'queijo bolas são firmes, cerca de 4 horas ou mais.
2. Quando as bolas de queijo mac n 'forem firmes, coloque os ovos em uma tigela rasa e a farinha de pão panko em outra. Retire as bolas de queijo mac n 'da geladeira.
3. Mergulhe uma bola de queijo mac n 'nos ovos e depois no panko. Coloque em um prato e repita com os restantes.
4. Pulverize as bolas revestidas de queijo com óleo ou misture com óleo. Transfira a metade para a bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar.
5. Ajuste a fritadeira a 200 °C e 10 minutos. Pressione começar.
6. Quando as bolas de queijo mac n são douradas e aquecidas, transfira para uma travessa. Repita com as restantes bolas revestidas mac n 'queijo.

FEIJÃO VERDE



INSTRUÇÕES

1. Coloque os ovos em uma tigela rasa. Combine o pão panko, sal e pimenta em outra tigela rasa.
2. Mergulhe um dos feijões verdes nos ovos e depois no panko.
3. Coloque em um prato ou em uma tigela. Repita com o restante.
4. Pulverize os grãos verdes revestidos com óleo ou misture com óleo. Transfira para a bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar.
5. Ajuste a fritadeira a 200 °C e 10 minutos. Pressione começar. Agite no meio do caminho.
6. Quando as batatas fritas de grão verde estiverem douradas, transfira para um prato de servir.

INGREDIENTES

450g de feijão verde fresco, aparado e cordas removidas
2 ovos levemente batidos
1 1/2 xícaras panko breadcrumbs
1 pitada de sal Kosher
1 pitada de pimenta preta rachada



Tempo de preparação:
8 min.

Tempo de cozimento:
10 min.

BATATA DOCE FRITA



INGREDIENTES

900g de batata doce descascada
1 colher de sopa de azeite
2 colheres de chá de alecrim fresco picado
1 pitada de sal Kosher
3 colheres de sopa de parmesão ralado queijo Reggiano



Tempo de preparação:
15 min.

Tempo de cozimento:
30 min.

INSTRUÇÕES

1. Corte as batatas doces em pedaços iguais, cerca de 4 centímetros de comprimento e 1/4 de polegada de espessura.
2. Em uma tigela grande, misture as batatas doces com o azeite, o alecrim e o sal. Transfira metade das batatas-doces cortadas para a bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar
3. Ajuste a fritadeira a 200 °C e 15 minutos. Agite no meio do caminho.
4. Quando as batatas-doces estiverem douradas e totalmente cozidas, transfira para uma tigela e misture com metade do queijo Parmesão Reggiano. Repita com as batatas doces restantes. Sirva imediatamente.

QUICHE DE ERVAS FRESCAS



INSTRUÇÕES

1. Em um copo de medição com um bico, misture os seis primeiros ingredientes e 1 colher de chá de cebolinha finamente fatiada.
2. Encha cada copo para o topo. Transfira para a bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar.
3. Ajuste a fritadeira a 200 °C e 15 minutos. Pressione começar.
4. Verifique as xícaras phyllo aos 12 minutos. Quando a mistura de ovos estiver pronta, transfira para uma travessa. Repita com as xícaras restantes. Sirva temperatura morna ou ambiente.

INGREDIENTES

1 ovo grande
1/4 xícara de creme pesado
1/4 xícara de leite integral
1/2 colheres de chá de sal
Kosher
1/4 colheres de chá de
pimenta preta moída
1/2 colher de chá de folhas
frescas de tomilho
1 colher de chá de
cebolinha em fatias
finas, além de mais para
guarnecer
2 caixas (15 peças cada)
xícaras mini phyllo



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
30 min.

BERINJELA PARMESÃO



INGREDIENTES

2 berinjelas bebê,
cerca de 195g cada,
cortadas ao meio
longitudinalmente e
caules cortados
3 colheres de sopa de
azeite
1 colher de chá de sal
Kosher
1/2 colher de chá de
pimenta preta moída
1 xícara escassa de
molho marinara
4 fatias de queijo
mussarela
1/4 xícara de queijo
parmesão ralado
1/4 xícara de folhas de
manjeriço fresco



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
34 min.

INSTRUÇÕES

1. Pincele as metades de berinjela com o azeite e polvilhe com sal e pimenta. Transfira 2 metades para a bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar.
2. Ajuste a fritadeira a 200 °C e 15 minutos. Pressione começar.
3. Depois de decorrido o tempo, coloque 1/4 de molho marinara em cada metade de berinjela. Polvilhe cada um com 1 colher de sopa de queijo parmesão e cubra cada um com 1 fatia de queijo mussarela. Insira o cesto da fritadeira de ar de volta na fritadeira a ar. Definir a 200 °C e 2 minutos. Pressione começar.
4. Quando o queijo estiver derretido, use cuidadosamente uma espátula para transferir o queijo parmesão de berinjela para um prato de servir. Repita com as metades de berinjela restantes.
5. Antes de servir, rasgue o manjeriço em pequenos pedaços e polvilhe por cima.

ALMÔNDEGAS PICANTES



INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, use as mãos para combinar todos os ingredientes com exceção do azeite.
2. Colher cerca de 1 colher de sopa da mistura de carne e enrole-a em uma bola. Coloque em um prato.
3. Escove as almôndegas com azeite. Transfira metade das almôndegas para a bandeja dentro da cesta da fritadeira. Insira o cesto na fritadeira a ar.
4. Ajuste a fritadeira a 200 °C e 10 minutos. Pressione começar. Agite no meio do caminho.
5. Quando o primeiro lote de almôndegas estiver dourado e totalmente cozido, transfira para uma travessa. Repita com as almôndegas restantes.

INGREDIENTES

450g de carne moída ou mandril
1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 ovo grande, batido
1/4 xícara migalhas de pão panko
1 colher de chá de sal Kosher
1 colher de chá de pó de pimenta preta
1/4 colher de chá de pimenta preta moída
1 colher de sopa de azeite



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
5 min.

BROTOS DE BACON



INGREDIENTES

4 tiras de bacon
16 - 20 couves de Bruxelas, cortadas ao meio longitudinalmente
1 colher de sopa de azeite
1/2 colher de sopa de sal de alho
1/2 colher de sopa de cebola em pó
1/2 colher de chá de sal Kosher
1/4 colher de chá de pimenta preta moída
queijo parmesão
vinagre balsâmico glaze



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
15 min.

INSTRUÇÕES

1. Coloque o bacon na bandeja dentro da cesta da fritadeira. Insira o cesto na fritadeira a ar.
2. Coloque a fritadeira a 400 ° F e 6 minutos. Pressione começar.
3. Verifique o bacon em 5 minutos. Quando estiver dourado e crocante, retire-o da fritadeira e coloque-o em um prato para esfriar. Deixe de lado.
4. Em uma tigela grande, misture os ingredientes restantes, exceto o queijo parmesão e o esmalte balsâmico. Transfira as couves de Bruxelas para a bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar.
5. Ajuste a fritadeira a 200 °C e 10 minutos. Pressione começar. Agite no meio do caminho.
6. Quando as couves de Bruxelas estiverem crocantes e principalmente cozidas, transfira para uma travessa. Polvilhe com queijo parmesão e regue com esmalte balsâmico.
7. Esfarele o bacon cozido e polvilhe por cima.

BETERRABAS E BATATAS



INSTRUÇÕES

1. Corte as batatas, as batatas-doces e as beterrabas a 3/4 do meio das fatias de 1/2 polegada, para que os fundos fiquem intactos. NÃO corte as fatias durante todo o tempo.
2. Se os vegetais cortados não forem fáceis de espalhar nas mãos, corte os fundos para que os cortes permaneçam intactos, mas os fundos ficam mais finos.
3. Escove cada um com uma quantidade generosa de azeite e polvilhe com sal, cebola em pó e pimenta. Transfira a metade para a bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar em uma única camada. Insira o cesto na fritadeira a ar.
4. Ajuste a fritadeira para 200 °C e 25 minutos. Pressione começar.
5. Verifique os vegetais aos 20 minutos. Se estiverem crocantes, pincele com mais óleo e continue a cozinhar. Durante os últimos 2 minutos de cozimento, polvilhe com queijo e cozinhe pelo tempo restante.
6. Quando o queijo derreter, transfira para um prato de servir e polvilhe com endro fresco. Se desejar, sirva com creme azedo. Repita com os legumes restantes.

INGREDIENTES

4 batatas pequenas, cerca de 180g cada, descascadas
2 pequenas batatas doces, cerca de 180g cada, descascadas
2 pequenas beterrabas, cerca de 120g cada, esfregou
2 colheres de sopa de azeite
1/4 xícara de queijo Asiago ralado ou ralado
1 colher de chá de sal Kosher
1/4 colher de chá de cebola
Pitada de pimenta preta rachada
2 colheres de sopa de endro picado
Creme de leite, para servir, opcional



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
50 min.

ASAS DE FRANGO



INGREDIENTES

450g de asas de frango
1 xícara de molho de churrasco (Escolha o seu favorito!)

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, misture as asas de frango e o molho de churrasco. Transfira metade das asas de frango para a bandeja dentro da cesta da fritadeira. Insira o cesto na fritadeira a ar.
2. Ajuste a fritadeira a 200 °C por 20 minutos. Pressione começar. Agite no meio do caminho.
3. Quando as asas de frango estiverem prontas, transfira para um prato de servir. Repita com as asas de frango restantes.



Tempo de preparação:

2 min.

Tempo de cozimento:

40 min.

CHIPS DE PARMESÃO PICLES



INSTRUÇÕES

1. Corte os picles em fatias de 1/4 de polegada. Coloque em uma placa forrada de papel-toalha. Seque com outra toalha de papel para secar e remova o máximo de líquido possível.
2. Em uma tigela pequena, bata o ovo.
3. Em outra tigela pequena, misture o pão ralado panko e o queijo parmesão.
4. Mergulhe as fatias de picles no ovo e, em seguida, a mistura de panko.
5. Pulverize todas as fatias de picles revestidas com óleo. Transfira a metade para a bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar.
6. Coloque a fritadeira a 200 °C e 10 minutos. Verifique com alguns minutos e agite se necessário.
7. Quando as lascas de picles estiverem douradas, transfira para uma travessa. Repita com o restante.
8. Sirva com molho de rancho, se desejar.

INGREDIENTES

4 picles de alho, cerca de 60g cada
1 ovo grande
2 colheres de sopa de queijo parmesão
1/2 xícara de pão ralado panko
Óleo para pulverização



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
5 min.

PRAZER DA MAÇA



INGREDIENTES

3 colheres de sopa de manteiga, dividida
1 maçã granny smith
1/2 limão
2 colheres de sopa de açúcar granulado
1/4 colher de chá de canela em pó
Pitada de noz-moscada
1 folha de massa folhada congelada, descongelada
3/4 xícara de açúcar de confeiteiro
1 colher de sopa de água

INSTRUÇÕES

1. Em uma frigideira pequena em fogo médio, derreta a manteiga. Retire do fogo.
2. Maçã central e corte em dados de 1/4 de polegada. Atire em uma tigela pequena com um pequeno aperto de limão, o açúcar granulado, canela e 1 colher de sopa de manteiga derretida. Deixou de lado.
3. Corte a folha de massa folhada em 4 quadrados iguais. Role cada quadrado em um quadrado de 6 polegadas por 6 polegadas.
4. Coloque uma quantidade igual da mistura de maçã no centro de cada quadrado. Dobre cada um em um triângulo. Use um garfo para selar as bordas.
5. Escove cada volume de maçã com uma quantidade igual da manteiga derretida. Coloque 2 na bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar
6. Coloque a fritadeira a 170 °C e 20 minutos. Pressione começar.
7. Enquanto as tortas de maçã estão cozinhando, em uma tigela pequena, misture o açúcar e a água do confeiteiro para fazer uma cobertura real. Deixou de lado.
8. Quando os hambúrgueres estiverem dourados, retire da fritadeira a ar e repita com os restantes movimentos.
9. Regue com glacê real e sirva.



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
40 min.

BOLOS DE COPO



INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela pequena, bata a farinha, o bicarbonato e o sal. Deixe de lado.
2. Em uma tigela média, use uma varinha na velocidade 1 para desnatá-la até ficar fofo. Adicione a baunilha e bata 1 ovo de cada vez até que estejam totalmente combinados, cerca de 2 minutos no total.
3. Adicione metade da mistura de farinha da tigela pequena na tigela média até que esteja combinada. Em seguida, adicione metade do creme de leite até que
4. esteja apenas combinado. Repetir.
5. 4. Preencha 2/3 de cada forro de cupcake de silicone com massa.
6. 5. Coloque 4 forro de cupcake de silicone preenchido
7. na bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar.
6. Coloque a fritadeira a 170 °C e 18 minutos. Pressione começar.
7. Verifique os cupcakes em 15 minutos. Se os topos
8. forem dourados, os topos voltam a se tocar e um palito sai limpo quando inserido no centro, remova da fritadeira a ar. Transfira para um rack de arrefecimento e repita com os restantes forros de cupcake preenchidos.
8. Enquanto os cupcakes estiverem assando, faça a geada de neve: Em uma tigela pequena, use uma varinha na velocidade 2 para bater o cream cheese e a

español english français **portuguese** deutsch italiano

INGREDIENTES

3/4 xícara de açúcar granulado
6 colheres de sopa de manteiga, amolecida em temperatura ambiente
1/2 colher de chá de extrato de baunilha
2 ovos grandes
1 xícara de farinha crua, multiuso
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
1/4 colher de chá de sal iodado
1/2 xícara de creme azedo
2 xícaras de coco ralado
GEADA DE NEVE:
240g de cream cheese, amolecida em temperatura ambiente
8 colheres de sopa de manteiga, amolecida em temperatura ambiente
2 colheres de sopa de extrato de baunilha
1 pitada de sal, iodado
4 xícaras de açúcar de confeiteiro



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
36 min.

BOLOS DE CARANGUEJO



INGREDIENTES

900g de carne de caranguejo
2 ovos grandes, levemente batidos
1/2 xícara de maionese
2 colheres de sopa de suco de limão fresco
1/2 xícara de folhas de salsa fresca, picada
1 xícara de biscoito amanteigado migalhas
1/4 xícara de aipo picado
1/4 xícara de pimentão verde, finamente picado
1/4 pimentão vermelho picado
1/4 xícara de cebola picada
Azeite, para escovar



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
36 min.

INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela grande, use as mãos para combinar suavemente todos os ingredientes, exceto o azeite.
2. Colher 1/4 xícara da mistura e formar em hambúrgueres. Coloque em um prato.
3. Pinte com óleo.
4. Transfira metade dos bolos de caranguejo para a bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar em uma única camada. Insira o cesto na fritadeira a ar
5. Ajuste a fritadeira a 170 °C e 18 minutos. Verifique quando há 10 minutos restantes e vire se for necessário
6. Quando os bolos de caranguejo estiverem dourados e cozidos, transfira para um prato. Repita com os restantes bolos de caranguejo.

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO PRETO



INSTRUÇÕES

1. Em uma tigela média, amasse 3/4 dos grãos escorridos. Armazene o restante para outro uso.
2. Adicione os ingredientes restantes à tigela e misture bem.
3. Divida a mistura uniformemente e forme 4 hambúrgueres do mesmo tamanho.
4. Coloque 2 rissóis na bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar
5. Ajuste a fritadeira a 180 °C e 10 minutos. Pressione começar.
6. Quando os hambúrgueres estiverem cozidos, transfira para uma travessa. Repita com os restantes rissóis.
7. Sirva com seus pães e condimentos favoritos.

INGREDIENTES

1 lata (45g) feijão preto, escorrido
1 cebola doce pequena picada
1/2 xícara de farinha de trigo
1 ovo grande, levemente batido
1 pitada de pimenta caiena
1/2 colher de chá de cominho
1/4 colher de chá de pimenta preta moída
1/4 colher de chá de alho em pó
1/4 colher de chá de sal Kosher
1/2 colher de chá de orégano
1/4 colher de chá de sálvia fresca
1/4 colher de chá de tomilho fresco



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
5 min.

ABÓBORA TORTA



INGREDIENTES

Pcs Congelado Pumpkin
Pie 4-6
Óleo de salada 5 ml

INSTRUÇÕES

1. Aplicar em torta de abóbora óleo.
2. Preheat AIR FRITADEIRA 200 °C por 5 minutos
3. Put o bolo na cesta, definir o tempo por 3-5 minutos até que fique amarelo dourado



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
10 min.

COSTELETAS DE CARNEIRO

INSTRUÇÕES

1. Echar um pouco de sal e pimenta em pó em costeleta de cordeiro.
2. Misture tomilho, alecrim com três ovos, sal e pimenta.
3. Pasar costeletas por misturar e aplicar azeite.
4. AIR FRITADEIRA 4. Preaquecer em 160 °C por 3 minutos.
5. Poner a costeleta de cordeiro e frite por 20 minutos, depois 10 minutos a 200 °C

INGREDIENTES

Lamb Chop 800g
Sal e pimenta em pó em pequena quantidade
1/2 xícara de migalhas de p
1 colher de sopa de alecrim fresco
1 colher de sopa de tomilho fresco
3 ovos
Várias colheres de sopa de azeite de oliva



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
30 min.

AMENDOIM FRITO



INGREDIENTES

Amendoim 300g
Óleo de 1/3 colher de
sopa de salada
O sal com moderação

INSTRUÇÕES

1. Preaquecer AIR FRITADEIRA 150 °C cerca de 5 minutos. Depois de colocar o amendoim em uma tigela com óleo de salada e mexa até que os amendoins são bem misturado com o óleo.
2. Removerlos que são lisos no recipiente e, em seguida, fritando a 180 °C durante 8 minutos.
3. After terminar retire o cesto e retire o amendoim.
4. Mezclar amendoins com sal enquanto ainda quente.



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
15 min.

PÃEZINHOS TÍPICAS

INSTRUÇÕES

1. Prepare pães, cubra com azeite de oliva.
2. Position no AIR FRITADEIRA e frite a 180 °C por 3-5 minutos até dourar.
3. Adicionar molhos o desejar.

INGREDIENTES

O azeite de oliva
Pão cozido no vapor
Molho de salada



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
5 min.

FRANGO COM LEGUMES



INGREDIENTES

Peito de frango, legumes, tomate-cereja, 1 ovo, mel, leite, molho de mostarda, sal, pimenta, farinha

INSTRUÇÕES

1. Hortaliças limpas e tomate cereja, peito de frango marinado com leite por 10 minutos.
2. Seque o frango com guardanapo. Corta para tamanho e adicione sal e pimenta em pó, farinha e ovo passagem.
3. Coloque o frango em AIR FRITADEIRA e frite a 200 °C por 15 minutos.
4. Retire o lugar frango frito com legumes e tomate cereja na taça junto com mel e mostarda.



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
25 min.

PEIXES FAIXA



INSTRUÇÕES

1. Prepare filetes limpos e secos na tigela.
2. Espalhe um pouco de sal e pimenta em pó por cima.
3. Farinha e ovo em movimento.
4. Coloque o peixe no preparado AIR FRITADEIRA e frite a 200 °C por 15 minutos.
5. Depois de cozido, retire e coloque em uma tigela com o molho tártaro.

INGREDIENTES

300g filé de peixe, 100g. Farinha, sal, pimenta em pó, molho tártaro em pequena quantidade, 1 ovo



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
15 min.

EEL FRITO



INGREDIENTES

1 pedaço de enguia, a farinha,
1huevo

INSTRUÇÕES

1. Limpe e corte a enguia barbatanas, época.
2. Farinha e ovo em movimento.
3. Adicionar ao AIR FRITADEIRA e frite a 180 °C por 15 minutos
4. Retire e sirva.



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
15 min.

LÓTUS RAIZ



INSTRUÇÕES

1. Pelar a raiz e corte em 4 peças e adicione sal.
2. Cobrir com a mistura de farinha e ovo
3. Pre-AIR FRITADEIRA calor a 180 °C por 5 minutos. Coloque a raiz e frite por 15 minutos.
4. Retirar e Servir.

INGREDIENTES

300g de raiz de lótus, sal, meia colher de chá de farinha, 1 ovo



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
5 min.

CAMARÕES DE AÇÚCAR



INGREDIENTES

200 g de camarões, 1/6
cebola, 1 ovo,
cozinhar amido 70g, alho,
farinha de
pão, gengibre em pequena
quantidade,
2 colheres de sopa de
molho de
tomate, 4 colheres de sopa
de açúcar,
2 pimentões verdes,
1 alho-poró

INSTRUÇÕES

1. Descasque os camarões.
2. Seque os camarões e tempere.
3. Misture o ovo cozinha e amido, passe a mistura de camarão.
4. Passe os camarões na farinha novamente.
5. Adicione os camarões preparados em AIR FRITADEIRA e frite a 180 °C por 7 minutos.
6. Cozinhe picado alho-poró, gengibre e alho com molho de tomate na panela.
7. Adicione o molho preparado, açúcar, camarão, amido cozinhar e pimenta verde, refogue até ficar cozido restante.



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
10 min.

FRITADA DO CALAMAR



INSTRUÇÕES

1. Limpe o peixe, retire os ossos.
2. Cortar tamanho apropriado.
3. Farinha e ovo em movimento.
4. Adicionar ao AIR FRITADEIRA e frite a 180 °C por 10 minutos.
5. Coloque em uma tigela com molho de tomate.

INGREDIENTES

2 lula, 1 ovo, farinha e molho de tomate



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
5 min.

MILHO COZIDO



INGREDIENTES

2 espigas, azeite ou
manteiga

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça a 200 °C FRYER
2. Descascar o bichano.
3. Misture o milho com azeite de oliva. Coloque uma camada de colocar no cesto de ar fritadeira. Defina o tempo de 10 minutos, cozinhe até ficar dourada.
4. Adicionar molhos, sal, pimenta etc ao seu gosto



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
10 min.

COGUMELOS FRITOS



INSTRUÇÕES

1. Coloque um pouco de óleo e sal em uma panela, refogue a cebola e os cogumelos até dourar, em seguida, adicione 2 colheres de sopa de manteiga e farinha colher por colher até chegar ao participar, adicione um pouco de leite morno preparado antes de cozinhar, misturar até que um novo, um pouco de sal e noz-moscada e deixe na geladeira por 2 horas.
2. Faça bolas e passar por ovo e farinha ou pão ralado, um por um.
3. AIR FRITADEIRA Pré-aqueça a 180 °C por 3 minutos.
4. Coloque a bola na tigela e deixe cozinhar por 15 minutos.

INGREDIENTES

200g de cogumelos, 1/4 de cebola, sal, noz-moscada, pão ralado, 3 colheres de sopa de farinha, azeite ou manteiga 40g, 1L de leite desnatado, 2 ovos.



Tempo de preparação:
10 min.

Tempo de cozimento:
18 min.

GEBRATENE GARNELEN



ZUTATEN

240g (etwa 25) große
Garnelen, geschält und
entrahmt
1/2 Esslöffel Olivenöl
Limettenschnitze zum
Servieren
2 Teelöffel Salz
1/2 Esslöffel Pfeffer
1/2 Esslöffel
Knoblauchpulver
1/2 Esslöffel Zwiebelpulver
1/2 Esslöffel geräucherter
Paprika
1 Esslöffel Oregano
1 Esslöffel Thymian
1/2 Esslöffel Salbei

ANWEISUNGEN

1. In einer kleinen Schüssel die Gewürze mischen und beiseite stellen
2. Kombinieren Sie in einer großen Schüssel die geschälten und entdeinten Garnelen, Olivenöl und 1 1/2 Esslöffel Gewürze. Lagern Sie die restlichen Gewürze für eine andere Verwendung.
3. Übertragen Sie die gewürzten Garnelen in das Tablett im Luftfrittierkorb. Legen Sie den Korb in die Luftfritteuse.
4. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 200 °C und 5 Minuten. Drücke Start. Halb durchschütteln.
5. Wenn die Garnelen undurchsichtig und durchgegart sind, übertragen Sie sie auf eine Servierplatte. Mit Limettenschnitzen servieren.



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

5 min.

NUGGETS



ANWEISUNGEN

1. Schneiden Sie die Hähnchenbrust in 1 bis 2 Zoll große Würfel. Beiseite legen.
2. Mehl in eine flache Schüssel geben und die Eier in eine andere flache Schüssel geben.
3. In einer Küchenmaschine die Panko-Paniermehl, Olivenöl und Salz zu einem feinen Krümel hacken. Übertragen Sie in eine dritte flache Schüssel.
4. Tauchen Sie einen Hühnerwürfel in das Mehl, dann das Ei und dann die Panko-Mischung. Auf einen Teller legen. Wiederholen Sie dies mit den restlichen Hühnerwürfeln.
5. Die panko-panierten Hühnerwürfel mit Öl einsprühen. Übertragen Sie die Hälfte des Huhns in das Tablett im Luftfritierkorb. Legen Sie den Korb in die Luftfritteuse.
6. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 200 °C und 10 Minuten. Drücke Start.
7. Wenn die Hühner nuggets goldbraun und vollständig durchgebraten sind, auf einen Servierteller geben. Wiederholen Sie dies mit den restlichen Hühnerwürfeln.

ZUTATEN

180g Hähnchenbrust
Öl zum Spritzen
3/4 Tasse Panko-
Brotkrumen
2 große Eier, leicht
geschlagen
2 Esslöffel Olivenöl
1 Tasse ungebleichtes
Allzweckmehl
1 Prise Salz
1 Prise gemahlener
schwarzer Pfeffer



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

20 min.

KÄSE- BÄLLCHEN



ZUTATEN

3 Tassen zubereitet Mac
& Cheese, gekochten und
gekühlten
2 Eier, leicht geschlagen
1 Tasse Semmelbrösel
Öl zum Sprühen oder
1 Esslöffel Öl



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

20 min.

ANWEISUNGEN

1. Entfernen Sie Mac & Cheese aus dem Kühlschrank. Schaufeln Sie 2 Esslöffel und rollen Sie mit nassen Händen zu einer Kugel. Auf einen Teller oder ein Backblech legen. Wiederholen Sie dies mit dem restlichen Mac & Cheese. Kühlen, bis die Mac & Cheese-Bälle fest sind, etwa 4 Stunden oder länger.
2. Wenn die Mac & Cheese-Bälle fest sind, legen Sie die Eier in eine flache Schüssel und die Panko-Paniermehl in eine andere. Entfernen Sie Mac & Cheese Balls aus dem Kühlschrank.
3. Tauchen Sie eine Mac & Cheese-Kugel in die Eier und dann in den Panko. Auf einen Teller legen und mit den übrigen wiederholen.
4. Besprühen Sie die überzogenen Mac & Cheese-Bällchen mit Öl oder werfen Sie sie mit Öl. Die Hälfte in das Tablett im Luftfrittierkorb legen. Legen Sie den Korb in die Luftfritteuse.
5. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 200 °C und 10 Minuten. Drücke Start.
6. Wenn die Mac & Cheese-Kugeln goldbraun und durchgewärmt sind, auf einen Servierteller geben. Wiederholen Sie dies mit den restlichen beschichteten Mac & Cheese-Bällen.

GRÜNE BOHNE



ANWEISUNGEN

1. Legen Sie die Eier in eine flache Schüssel. Kombinieren Sie die Panko-Paniermehl, Salz und Pfeffer in einer anderen flachen Schüssel.
2. Tauchen Sie eine der grünen Bohnen in die Eier und dann den Panko.
3. Auf einen Teller oder in eine Schüssel geben. Wiederholen Sie mit dem Rest.
4. Besprühen Sie die grünen Bohnen mit Öl oder werfen Sie sie mit Öl. In das Tablett im Luftfrittierkorb legen. Legen Sie den Korb in die Luftfritteuse.
5. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 200 °C und 10 Minuten. Drücke Start. Halb durchschütteln.
6. Wenn die grünen Pommes frites goldbraun sind, auf einen Servierteller geben.

ZUTATEN

450g frische grüne Bohnen
getrimmt und entfernt
2 Eier, leicht geschlagen
1 1/2 Tassen Panko-
Paniermehl
1 Prise koscheres Salz
1 Prise gebrochener
schwarzer Pfeffer



Vorbereitungszeit:

8 min.

Kochzeit:

10 min.

SÜSSKARTOFFEL- POMMES



ZUTATEN

900g Süßkartoffeln,
geschält
1 Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel frischer
Rosmarin, gehackt
1 Prise koscheres Salz
3 Esslöffel geriebener
Parmesan-Reggiano-Käse



Vorbereitungszeit:

15 min.

Kochzeit:

30 min.

ANWEISUNGEN

1. Schneiden Sie die Süßkartoffeln in gerade Stücke, etwa 4 cm lang und 1/4 Zoll dick.
2. In einer großen Schüssel Süßkartoffeln mit Olivenöl, Rosmarin und Salz schneiden. Die Hälfte der geschnittenen Süßkartoffeln in das Tablett in den Frittierkorb legen. Legen Sie den Korb in die Fritteuse
3. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 200 °C und 15 Minuten ein. Halb durchschütteln.
4. Wenn die Pommes der süßen Kartoffeln goldbraun und vollständig durchgebraten sind, in eine Schüssel geben und mit der Hälfte des Parmesan-Reggiano-Käses würzen. Wiederholen Sie dies mit den restlichen Süßkartoffeln. Sofort servieren.

FRISCHE KRÄUTERQUICHE



ANWEISUNGEN

1. In einem Messbecher mit Ausguss die ersten sechs Zutaten und einen Teelöffel des dünn geschnittenen Schnittlauchs verrühren.
2. Füllen Sie jeden Phyllo-Becher bis zum Rand. In das Tablett im Luftfrittierkorb legen. Legen Sie den Korb in die Luftfritteuse.
3. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 200 °C und 15 Minuten ein. Drücke Start.
4. Überprüfen Sie die Phyllo-Tassen nach 12 Minuten. Wenn die Eimischung gerade erst eingestellt ist, auf einen Servierteller geben. Wiederholen Sie dies mit den restlichen Phyllo-Bechern. Warm oder Raumtemperatur servieren.

ZUTATEN

1 großes Ei
1/4 Tasse schwere Sahne
1/4 Tasse Vollmilch
1/2 Teelöffel koscheres Salz
1/4 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 Teelöffel frische Thymianblätter
1 Teelöffel dünn geschnittener Schnittlauch, plus mehr zum Garnieren
2 Boxen (je 15 Stück) Mini-Phyllo-Becher



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

30 min.

AUBERGINE MIT PARMESAN



ZUTATEN

2 Baby-Auberginen, jeweils
ca.195g, längs geschnitten
und Stiele geschnitten
3 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel koscheres Salz
1/2 Teelöffel gemahlener
schwarzer Pfeffer
1 wenig marinara-sauce
4 Scheiben Mozzarella-
Käse
1/4 Tasse geriebener
Parmesankäse
1/4 Tasse frische
Basilikumblätter



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

34 min.

ANWEISUNGEN

1. Die Auberginenhälften mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Übertragen Sie 2 Hälften in das Tablett im Luftfritierkorb. Legen Sie den Korb in die Luftfritteuse.
2. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 200 °C und 15 Minuten. Drücken Sie Start.
3. Nachdem der Timer abgelaufen ist, löffeln Sie auf jede Auberginenhälfte eine 1/4 Tasse marinara-Soße. Jeweils 1 Esslöffel Parmesankäse bestreuen und 1 Scheibe Mozzarella darüber geben. Setzen Sie den Luftfritierkorb wieder in die Luftfritteuse ein. Auf 200 °C und 2 Minuten einstellen. Drücken Sie Start.
4. Wenn der Käse geschmolzen ist, verwenden Sie vorsichtig einen Spatel, um den Auberginenparmesan auf eine Servierplatte zu geben. Wiederholen Sie dies mit den restlichen Auberginenhälften.
5. Vor dem Servieren das Basilikum in kleine Stücke reißen und darüber streuen.

WÜRZIGE FREID FRIKADELLEN



ANWEISUNGEN

1. In einer großen Schüssel kombinieren Sie alle Zutaten bis auf das Olivenöl locker mit Ihren Händen.
2. Schöpfen Sie etwa 1 Esslöffel der Fleischmischung und rollen Sie sie zu einer Kugel zusammen. Auf einen Teller legen.
3. Bürsten Sie die Fleischbällchen mit Olivenöl ein. Übertragen Sie die Hälfte der Frikadellen in das Tablett im Luftfrittierkorb. Legen Sie den Korb in die Fritteuse.
4. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 200 °C und 10 Minuten. Drücke Start. Halb durchschütteln.
5. Wenn die erste Ladung Fleischklöschen gebräunt und vollständig durchgegart ist, auf einen Servierteller geben. Wiederholen Sie dies mit den restlichen Fleischbällchen.

ZUTATEN

450g Rinderhackfleisch
oder Futter
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 großes Ei, geschlagen
1/4 Tasse Panko-
Brotkrumen
1 Teelöffel koscheres Salz
1 Teelöffel dunkles
Chilipulver
1/4 Teelöffel gemahlener
schwarzer Pfeffer
1 Esslöffel Olivenöl



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

20 min.

SPECKS- PROSSEN



ZUTATEN

4 Streifen Speck
16 - 20 Rosenkohl, längs
halbieren
1 Esslöffel Olivenöl
1/2 Esslöffel Knoblauchsatz
1/2 Esslöffel Zwiebelpulver
1/2 Teelöffel koscheres Salz
1/4 Teelöffel gemahlener
schwarzer Pfeffer
Parmesan Käse
Balsamico-Glasur



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

15 min.

ANWEISUNGEN

1. Legen Sie den Speck auf das Tablett im Luftfrittierkorb. Legen Sie den Korb in die Luftfritteuse.
2. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 400 ° F und 6 Minuten. Drücken Sie Start.
3. Überprüfen Sie den Speck nach 5 Minuten. Wenn es gebräunt und knusprig ist, nehmen Sie es aus der Fritteuse und legen Sie es auf einen Teller, um es abzukühlen. Beiseite legen.
4. Kombinieren Sie in einer großen Schüssel die restlichen Zutaten mit Ausnahme des Parmesan-Käses und der Balsamico-Glasur. Übertragen Sie die Rosenkohl in das Tablett im Luftfrittierkorb. Legen Sie den Korb in die Luftfritteuse.
5. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 200 °C und 10 Minuten. Drücken Sie Start. Halb durchschütteln.
6. Wenn der Rosenkohl knusprig und meistens gekocht ist, auf einen Servierteller geben. Mit Parmesankäse bestreuen und mit Balsamico-Glasur beträufeln.
7. Gekochten Speck zerkleinern und darauf streuen.

RÜBEN UND KARTOFFELN



ANWEISUNGEN

1. Schneiden Sie die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und die Zuckerrüben zu 1/4 in 1/2-Zoll-Scheiben, damit der Boden intakt bleibt. Schneiden Sie die Scheiben NICHT vollständig durch.
2. Wenn geschnittenes Gemüse in Ihren Händen nicht leicht aufgefächert werden kann, schneiden Sie die Böden so, dass die Schnitte erhalten bleiben, die Böden jedoch dünner werden.
3. Bürsten Sie jede mit reichlich Olivenöl und bestreuen Sie sie mit Salz, Zwiebelpulver und Pfeffer. Übertragen Sie die Hälfte in einer Schicht in das Tablett im Luftfrittierkorb. Legen Sie den Korb in die Luftfritteuse.
4. Stellen Sie die Fritteuse auf 200 °C und 25 Minuten. Drücke Start.
5. Überprüfen Sie das Gemüse nach 20 Minuten. Wenn sie knusprig sind, bürsten Sie mit mehr Öl und setzen Sie das Kochen fort. Während der letzten 2 Minuten mit Käse bestreuen und die restliche Zeit kochen.
6. Wenn der Käse geschmolzen ist, auf einen Servierteller geben und mit frischem Dill bestreuen. Auf Wunsch mit Sauerrahm servieren. Wiederholen Sie dies mit dem restlichen Gemüse.

ZUTATEN

4 kleine Kartoffeln, etwa 180g, wurden geschält
2 kleine Süßkartoffeln, jeweils etwa 180g, geschält
2 kleine Rüben, jeweils etwa 120g, geschrubbt
2 Esslöffel Olivenöl
1/4 Tasse geriebener oder zerrissener Asiago-Käse
1 Teelöffel koscheres Salz
1/4 Teelöffel Zwiebelpulver
Prise rissigen schwarzen Pfeffer
2 Esslöffel Dill, fein gehackt
Sauerrahm zum Servieren, optional



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

50 min.

HÜHNER- FLÜGEL



ZUTATEN

450g Hühnerflügel
1 Tasse BBQ-Sauce (Wählen
Sie Ihren Favoriten!)

ANWEISUNGEN

1. Kombinieren Sie in einer großen Schüssel die Hühnerflügel und die BBQ-Sauce. Übertragen Sie die Hälfte der Hähnchenflügel in das Tablett im Luftfrittierkorb. Legen Sie den Korb in die Fritteuse.
2. Stellen Sie die Luftfritteuse 20 Minuten lang auf 200 °C. Drücke Start. Halb durchschütteln.
3. Wenn die Hühnerflügel fertig sind, auf einen Servierteller geben. Wiederholen Sie dies mit den restlichen Hähnchenflügeln.



Vorbereitungszeit:

2 min.

Kochzeit:

40 min.

PARMESAN PICKLE CHIPS



ANWEISUNGEN

1. Schneiden Sie die Gurken in 1/4-Zoll-Scheiben. Auf einen mit Papierhandtuch ausgekleideten Teller legen. Zum Trocknen mit einem anderen Papiertuch tupfen und so viel Flüssigkeit wie möglich entfernen.
2. In einer kleinen Schüssel das Ei verquirlen.
3. Kombinieren Sie in einer anderen kleinen Schüssel die Panko-Brotkrumen und den Parmesankäse.
4. Tauchen Sie die Gurkenscheiben in das Ei und dann die Panko-Mischung.
5. Spray alle der beschichteten Scheiben Gurke mit Öl. Die Hälfte in das Tablett im Luftfrittierkorb legen. Legen Sie den Korb in die Luftfritteuse.
6. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 200 °C und 10 Minuten. Überprüfen Sie die verbleibenden Minuten und schütteln Sie gegebenenfalls.
7. Wenn gebeizte Chips goldbraun sind, auf eine Servierplatte geben. Wiederholen Sie mit dem Rest.
8. Auf Wunsch mit Ranch Dressing servieren.

ZUTATEN

4 Knoblauch-Dillgurken,
jeweils etwa 60g
1 großes Ei
2 Esslöffel Parmesankäse
1/2 Tasse Panko Paniermehl
Öl zum Spritzen



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

20 min.

APFELGENUSS



ZUTATEN

3 Esslöffel Butter, geteilt
1 Granny Smith-Apfel
1/2 Zitrone
2 Esslöffel Kristallzucker
1/4 Teelöffel gemahlener
Zimt
Zerriebene Muskatnuss
1 Blatt gefrorener
Blätterteig, aufgetaut
3/4 Tasse Puderzucker
1 Esslöffel Wasser



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

40 min.

ANWEISUNGEN

1. In einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze Butter schmelzen. Vom Herd nehmen.
2. Apfel entkernen und in 1/4-Zoll-Würfel schneiden. Werfen Sie eine kleine Schüssel mit einer Zitrone, dem granulierten Zucker, Zimt und einem Esslöffel Butter in eine Schüssel. Beiseite legen.
3. Blätterteigblatt in 4 gleiche Quadrate schneiden. Rollen Sie jedes Quadrat in ein Quadrat von 6 Zoll x 6 Zoll.
4. Platzieren Sie eine gerade Menge der Apfelmischung in die Mitte jedes Quadrats. Falten Sie jedes in ein Dreieck. Verwenden Sie eine Gabel, um die Kanten zu versiegeln.
5. Bürsten Sie jeden Apfelumschlag mit einer geraden Menge der geschmolzenen Butter. Legen Sie 2 auf das Tablett in den Luftfritierkorb. Legen Sie den Korb in die Fritteuse
6. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 170 °C und 20 Minuten. Drücke Start.
7. Während Apfelpasteten kochen, kombinieren Sie in einer kleinen Schüssel Zucker und Wasser von Konditor zu einem königlichen Zuckerguss. Beiseite legen.
8. Wenn die Pasteten goldbraun sind, aus der Fritteuse nehmen und mit verbleibenden Umsätzen wiederholen.
9. Mit königlicher Glasur beträufeln und servieren.

CUPCAKES



ANWEISUNGEN

1. In einer kleinen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz verrühren. Beiseite legen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel mit dem Stabmixer auf Stufe 1 den Zucker und die Butter schaumig rühren. Fügen Sie Vanille hinzu und schlagen Sie 1 Ei auf einmal, bis sie vollständig kombiniert sind, insgesamt etwa 2 Minuten.
3. Fügen Sie die Hälfte der Mehlmischung aus der kleinen Schüssel in die mittlere Schüssel, bis sie gerade gemischt ist. Dann fügen Sie die Hälfte der Sauerrahm hinzu, bis sie gerade gemischt sind. Wiederholen.
4. Füllen Sie 2/3 jedes Silikon-Cupcake-Liner mit Teig.
5. Legen Sie 4 des gefüllten Silikon-Cupcake-Deckels auf das Tablett im Luftfritierkorb. Legen Sie den Korb in die Luftfritteuse.
6. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 18 ° C (170 °C). Drücken Sie Start. Überprüfen Sie die Cupcakes nach 15 Minuten. Wenn die
7. Aufsätze goldbraun sind, springen die Aufsätze zurück und ein Zahnstocher kommt sauber heraus, wenn er in die Mitte eingesetzt wird. Entfernen Sie ihn aus der Fritteuse. In ein Kühlregal überführen und mit den restlichen gefüllten Cupcake-Auskleidungen wiederholen.
Während Cupcakes backen, bereiten Sie den Schneefall zu.
8. Bereiten Sie den Frischkäse und die Butter in einer kleinen Schüssel auf Stufe 2, bis sie cremig ist. Fügen Sie die Vanille und Salz hinzu. Fügen Sie langsam den Zucker des Konditors hinzu, bis der Zuckerguss glatt und flaumig ist.
Kokosnuss in eine flache Schüssel geben. Wenn die Cupcakes
9. vollständig abgekühlt sind, entfernen Sie den Liner, bereifen Sie die Oberseite und tauchen Sie in die Kokosnuss ein.

ZUTATEN

3/4 Tasse Kristallzucker
6 Esslöffel Butter, bei
Raumtemperatur gemildert
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
2 große Eier
1 1/4 Tasse ungebleichtes
Allzweckmehl
1/2 Teelöffel Backpulver
1/4 Teelöffel Salz, jodiert
1/2 Tasse saure Sahne
2 Tassen Kokosraspeln

SCHNEEFALL GLASUR:
8 Unzen Frischkäse, bei
Raumtemperatur gemildert
8 Esslöffel Butter, bei
Raumtemperatur gemildert
2 Esslöffel Vanilleextrakt
1 Prise Salz, jodiert
4 Tassen Konditorzucker



Vorbereitungszeit:
10 min.
Kochzeit:
36 min.

KRABBEN- KUCHEN



ZUTATEN

900g Krabbenfleisch
2 große Eier, leicht geschlagen
1/2 Tasse Mayo
2 Esslöffel frischer Zitronensaft
1/2 Tasse frische Petersilienblätter, gehackt
1 Tasse Butterbrotkrümel
1/4 Tasse Sellerie, fein gehackt
1/4 Tasse grüne Paprika, fein gehackt
1/4 rote Paprika, fein gehackt
1/4 Tasse Zwiebel, fein gehackt
Olivenöl zum Bürsten



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

36 min.

ANWEISUNGEN

1. In einer großen Schüssel mischen Sie alle Zutaten bis auf das Olivenöl vorsichtig mit den Händen.
2. Schöpfen Sie 1/4 Tasse der Mischung und formen Sie sie zu Pastetchen. Auf einen Teller legen.
3. Malen Sie mit Öl.
4. Übertragen Sie die Hälfte der Krabbenkuchen in einer einzigen Schicht in das Tablett im Luftfrittierkorb. Legen Sie den Korb in die Luftfritteuse
5. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 18 ° C (170 °C). Überprüfen Sie, ob noch 10 Minuten verbleiben, und drehen Sie gegebenenfalls um
6. Wenn die Krabbenfrikadellen goldbraun und durchgegart sind, in eine Servierschale geben. Wiederholen Sie dies mit den restlichen Krabbenkuchen.

BURGER MIT SCHWARZEN BOHNEN



ANWEISUNGEN

1. In einer mittelgroßen Schüssel $\frac{3}{4}$ der abgetropften Bohnen zerdrücken. Bewahren Sie den Rest für eine andere Verwendung auf.
2. Fügen Sie die restlichen Zutaten in die Schüssel und mischen Sie alles gut.
3. Die Mischung gleichmäßig teilen und zu 4 Pasteten derselben Größe formen.
4. Legen Sie 2 Pasteten auf das Tablett im Luftfrittierkorb. Legen Sie den Korb in die Luftfritteuse
5. Stellen Sie die Luftfritteuse auf 180 °C und 10 Minuten. Drücken Sie Start.
6. Wenn die Pasteten durchgegart sind, auf einen Servierteller geben. Wiederholen Sie dies mit den restlichen Pastetchen.
7. Servieren Sie mit Ihren Lieblingsbrötchen und Gewürzen.

ZUTATEN

1 Dose (45g) schwarze Bohnen, abgelaassen
1 kleine süße Zwiebel, fein gehackt
 $\frac{1}{2}$ Tasse Weizenmehl
1 großes Ei, leicht geschlagen
1 Prise Cayennepfeffer
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Knoblauchpulver
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel koscheres Salz
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Oregano
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel frischer Salbei
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel frischer Thymian



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

20 min.

KÜRBISKUCHEN



ZUTATEN

Tiefkühlkürbiskuchen 4-6
Stück, Salatöl 5 ml

ANWEISUNGEN

1. Tragen Sie das Öl auf den Kürbiskuchen auf.
2. Die LUFTFRITTEUSE 5 Minuten auf 200 °C vorheizen
3. Legen Sie den Kuchen in den Korb und stellen Sie die Zeit auf 3-5 Minuten ein, bis er goldgelb wird




Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

10 min.



LAMMKOTELETT

ANWEISUNGEN

1. Gießen Sie Salz und Pfefferpulver über das Lammkotelett.
2. Mischen Sie den Thymian, Rosmarin mit den drei Eiern, Salz und Pfeffer.
3. Die Koteletts durch die Mischung laufen lassen und das Olivenöl auftragen.
4. Die LUFTFRITTEUSE 3 Minuten auf 160 °C vorheizen.
5. Legen Sie den Lammkotelett und braten Sie ihn für 20 Minuten und dann weitere 10 Minuten bei 200 °C.

ZUTATEN

Lammkotelett 800g,
Salz- und Pfefferpulver
in kleiner Menge, 1/2
Tasse Paniermehl, 1 Löffel
Rosmarinlöffel, 1 Esslöffel
frischer Thymian, 3 Eier,
Olivenöl mehrere Löffel



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

30 min.

GEBRATENE ERDNÜSSE



ZUTATEN

Erdnüsse 300g, 1/3
Esslöffel Salatöl, Salz in
kleiner Menge

ANWEISUNGEN

1. Wärmen Sie die LUFTFRITTEUSE etwa 5 Minuten auf 150 °C vor. Dann Erdnüsse in eine Schüssel mit dem Salatöl geben und schütteln, bis die Erdnüsse gut mit dem Öl vermischt sind.
2. Entfernen Sie sie so, dass sie im Behälter glatt sind, und braten Sie sie bei 180 °C 8 Minuten lang.
3. Wenn Sie fertig sind, entfernen Sie den Korb und entfernen Sie die Erdnüsse.
4. Mischen Sie die Erdnüsse mit Salz, wenn sie noch heiß sind.



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

15 min.

TYPISCHE DAMPFBOLLEN



ANWEISUNGEN

1. Brötchen vorbereiten, mit Olivenöl bedecken.
2. In die LUFTFRITTEUSE geben und bei 180 °C 3-5 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
3. Saucen nach Belieben hinzufügen.

ZUTATEN

Olivenöl, gedämpftes
Brötchen, Salatsauce



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

5 min.

HUHN MIT GEMÜSE



ZUTATEN

Hühnerbrust, Gemüse, Kirschtomate, 1 Ei, Honig, Milch, Senfsauce, Salz, Pfefferpulver, Mehl

ANWEISUNGEN

1. Gemüse und Kirschtomate säubern, Hähnchenbrust 10 Minuten mit Milch marinieren.
2. Das Hähnchen mit einer Serviette trocknen. Auf die richtige Größe zuschneiden und Salz- und Pfefferpulver einfüllen, Mehl und Ei durchlaufen.
3. Das Hähnchen in die LUFTFRITTEUSE geben und bei 200 °C 15 Minuten braten.
4. Nimm das gebratene Hähnchen mit Gemüse und Kirschtomate zusammen mit Honig und Senf in die Schüssel.



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

25 min.



FISCHFILET

ANWEISUNGEN

1. Bereiten Sie saubere und trockene Filets im Behälter zu.
2. Etwas Salz und Pfefferpulver darüber verteilen.
3. Mehl und Ei passieren.
4. Legen Sie den zubereiteten Fisch in die LUFTFRITTEUSE und braten Sie ihn 15 Minuten lang bei 200 °C.
5. Nach dem Zubereiten herausnehmen und in einen Behälter mit Tartarsauce geben.

ZUTATEN

Fischfilet 300 g, 100 g.
Mehl, Salz, Pfefferpulver,
Tartarsauce in kleiner
Menge, 1 Ei



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

15 min.

GEBRATENE AAL



ZUTATEN

1 Stück Aal, Mehl, 1 Ei

ANWEISUNGEN

1. Reinigen und schneiden Sie die Flossen von Aal, Salz und Pfeffer.
2. Mehl und Ei passieren.
3. Die LUFTFRITTEUSE einlegen und 15 Minuten bei 180 °C braten
4. Ausziehen und servieren



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

10 min.

LOTUSWURZEL



ANWEISUNGEN

1. Die Wurzel schälen und in 4 Stücke schneiden und Salz hinzufügen.
2. Mit der Mehl-Ei-Mischung bedecken
3. Die LUFTFRITTEUSE 5 Minuten auf 180 °C vorheizen.
4. Setzen Sie die Wurzel und braten Sie 15 Minuten lang.
5. Ausziehen und servieren.

ZUTATEN

Lotuswurzel 300g, Salz, ein halber Esslöffel Mehl, 1 Ei



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

20 min.

ZUCKER- GARNELEN



ZUTATEN

Garnelen 200 g, 1/6
Zwiebel, 1 Ei, 70 g
Kochstärke, Knoblauch,
Brotmehl, Ingwer in kleiner
Menge, 2 EL Tomatensauce,
4 EL Zucker, 2 grüne
Paprikas, 1 Lauch

ANWEISUNGEN

1. Die Garnelen schälen.
2. Garnelen, Salz und Pfeffer abtrocknen.
3. Mischen Sie das Ei und die Kochstärke und geben Sie die Garnelen in die Mischung.
4. Die Garnelen erneut durch das Mehl geben.
5. Die vorbereiteten Garnelen in die LUFTFRITTEUSE geben und bei 180 Grad 7 Minuten braten.
6. In der Pfanne gehackten Lauch, Ingwer und Knoblauch mit Tomatensauce kochen.
7. Fügen Sie die vorbereitete Soße, den Zucker, die Garnelen, die Kochstärke und den grünen Pfeffer hinzu und braten Sie sie an, bis sie gar sind.



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

5 min.

GEBRATENE TINTENFISCH



ANWEISUNGEN

1. Reinigen Sie den Fisch und entfernen Sie die Dornen.
2. In die richtige Größe schneiden.
3. Mehl und Ei passieren.
4. Die LUFTFRITTEUSE einlegen und bei 180 °C 10 Minuten braten.
5. Geben Sie den Behälter zusammen mit der Tomatensauce hinein.

ZUTATEN

2 Tintenfisch, 1 Ei, Mehl und Tomatensauce



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

10 min.

GEBACKENER MAIS



ZUTATEN

2 Mais, Olivenöl in geringer Menge

ANWEISUNGEN

1. Die LUFTFRITTEUSE auf 200 °C erhitzen
2. Den Mais reinigen und das Stigma entfernen
3. Den Mais mit 1 Schicht Olivenöl in den Korb legen. Legen Sie den Korb in den Ofen, stellen Sie 10 Minuten ein, backen Sie, bis der Mais braun wird
4. Fügen Sie Belastung hinzu, wie Sie möchte



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

10 min.

GEBRATENE PILZE



ANWEISUNGEN

1. Geben Sie etwas Öl und Salz in einen Topf, braten Sie die Zwiebel und die Champignons goldbraun an, fügen Sie dann 2 Esslöffel Butter und Mehl Esslöffel für Löffel hinzu, bis sie zusammenkommen, mischen Sie bis zu einem Mal wieder etwas Salz und Muskatnuss und lassen Sie es 2 Stunden im Kühlschrank.
2. Machen Sie die Kugeln und gehen Sie Eier und Mehl oder Brotkrumen einzeln durch.
3. Die LUFTFRITTEUSE 3 Minuten auf 180 °C vorheizen.
4. Die Bälle in die Schüssel geben und 15 Minuten kochen lassen.

ZUTATEN

Pilze 200g, 1/4 Zwiebel, Salz, Muskatnuss, Semmelbrösel, Mehl 3 Esslöffel, Olivenöl oder 40 g Butter, 1 l Magermilch, 2 Eier



Vorbereitungszeit:

10 min.

Kochzeit:

18 min.

GAMBERI FRITTI



INGREDIENTI

240g (circa 25) gamberi di grandi dimensioni, pelati e sviluppati

1/2 cucchiaio di olio d'oliva

Spicchi di lime, per servire

2 cucchiaini di sale

1/2 cucchiaio di pepe

1/2 cucchiaio di polvere d'aglio

1/2 cucchiaio di cipolle in polvere

1/2 cucchiaio di paprika affumicata

1 cucchiaio di origano

1 cucchiaio di timo

1/2 cucchiaio di salvia

ISTRUZIONI

1. In una piccola ciotola, unire le spezie e mettere da parte
2. In una ciotola grande, unire i gamberetti sgusciati e stufati, l'olio d'oliva e 1 1/2 cucchiaio di spezie. Conserva le spezie rimanenti per un altro uso.
3. Trasferire i gamberi conditi nel vassoio all'interno del cestello della friggitrice. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria.
4. Impostare la friggitrice ad aria a 200 °C e 5 minuti. Premi start. Agitare a metà strada.
5. Quando il gamberetto è opaco e cotto, trasferirlo su un piatto da portata. Servire con spicchi di lime.



Tempo di preparazione:

10 min.

Tempo di cottura:

5 min.



NUGGETS

ISTRUZIONI

1. Corte os peitos de frango em cubos de 1 a 2 polegadas. Deixe de lado.
2. Coloque a farinha em uma tigela rasa e os ovos em outra tigela rasa.
3. Em um processador de alimentos, pique as migalhas de pão panko, azeite e sal em uma migalha fina. Transferir para uma terceira tigela rasa.
4. Mergulhe um cubo de frango na farinha, depois o ovo e depois a mistura de panko. Coloque em um prato. Repita com os cubos de frango restantes.
5. Pulverize os cubos de frango empanados com óleo. Transfira metade do frango para a bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar.
6. Coloque a fritadeira a 200 °C e 10 minutos. Pressione começar.
7. Quando os nuggets de frango estiverem dourados e completamente cozidos, transfira para um prato de servir.

INGREDIENTI

2 peitos de frango de 6180g
Óleo para pulverização
3/4 xícara panko migalhas de pão
2 ovos grandes, levemente batidos
2 colheres de sopa de azeite
1 xícara de farinha crua, multiuso
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta preta moída



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
20 min.

PALLINE DI FORMAGGIO



INGREDIENTI

3 tazze preparate mac
n 'formaggio, cotto e
refrigerato
2 uova, leggermente
sbattute
1 tazza di briciole di
pane
Olio per irrorazione o 1
cucchiaino d'olio



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
20 min.

ISTRUZIONI

1. Rimuovere il macarrone e il formaggio dal frigorifero. Scolare 2 cucchiaini e, con le mani bagnate, formare una palla. Disporre su un piatto o una teglia. Ripetere con il restante mac 'n cheese. Conservare in frigorifero fino a quando le palline di formaggio non sono sode, circa 4 ore o più.
2. Quando le palline di mac 'n formaggio sono sode, mettere le uova in una ciotola poco profonda e il pangrattato di panko in un'altra. Rimuovere le palline di mac 'n cheese dal frigorifero.
3. Immergere una pallina di mac 'n formaggio nelle uova e poi nel panko. Mettere su un piatto e ripetere con quelli rimanenti.
4. Spruzzare le palline di mac 'n formaggio spalmate con olio o mescolare con olio. Trasferire metà nel vassoio all'interno del cestello della friggitrice. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria.
5. Impostare la friggitrice ad aria a 200 °C e 10 minuti. Premi start.
6. Quando le palline di mac 'n formaggio sono dorate e riscaldate, trasferirle su un piatto da portata. Ripetere con le palline di mac 'n formaggio rimanenti.

FAGIOLO VERDE



ISTRUZIONI

1. Mettere le uova in una ciotola poco profonda. Unire il pangrattato di panko, sale e pepe in un'altra ciotola poco profonda.
2. Immergere uno dei fagiolini nelle uova e poi nel panko.
3. Posizionare su un piatto o in una ciotola. Ripetere con il restante.
4. Spruzzare i fagioli verdi rivestiti con olio o mescolare con olio. Trasferire nel vassoio all'interno del cestello della friggitrice ad aria. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria.
5. Impostare la friggitrice ad aria a 200 °C e 10 minuti. Premi start. Agitare a metà.
6. Quando le patate a fagiolo verde sono dorate, trasferirle su un piatto da portata.

INGREDIENTI

Fagiolini verdi da 450g, tagliati e corde rimosse
2 uova, leggermente sbattute
1 1/2 tazza di pangrattato di panko
1 pizzico di sale kosher
1 pizzico di pepe nero spezzato



Tempo di preparazione:
8 min.

Tempo di cottura:
10 min.

PATATE FRITTE DOLCI



INGREDIENTI

900g di patate dolci,
sbucciate
1 cucchiaio di olio d'oliva
2 cucchiaini di
rosmarino fresco, tritato
1 pizzico di sale kosher
3 cucchiai di parmigiano
reggiano grattugiato

ISTRUZIONI

1. Tagliare le patate dolci in pezzi omogenei, lunghi circa 4 pollici e spessi 1/4-inch.
2. In una grande ciotola, lanciare patate dolci tagliate con l'olio d'oliva, il rosmarino e il sale. Trasferire metà delle patate dolci tagliate nel vassoio all'interno del cestello della friggitrice. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria
3. Impostare la friggitrice ad aria a 200 °C e 15 minuti. Agitare a metà.
4. Quando le patate fritte sono dorate e completamente cotte, trasferirle in una ciotola e condirle con metà del Parmigiano Reggiano. Ripeti con le restanti patate dolci. Servire immediatamente



Tempo di preparazione:
15 min.

Tempo di cottura:
30 min.

QUICHE ALLE ERBE FRESCHE



ISTRUZIONI

1. In un misurino con beccuccio, sbatti insieme i primi sei ingredienti e 1 cucchiaino di erba cipollina tagliata finemente.
2. Riempire ogni tazza di phyllo verso l'alto. Trasferire nel vassoio all'interno del cestello della friggitrice ad aria. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria.
3. Impostare la friggitrice ad aria a 200 °C e 15 minuti. Premi start.
4. Controllare le tazze di phyllo in 12 minuti. Quando la miscela di uova è appena impostata, trasferirla su un piatto da portata. Ripeti con le tazze di phyllo rimanenti. Servire tiepido o a temperatura ambiente.

INGREDIENTI

1 uovo grande
1/4 tazza di panna pesante
1/4 tazza di latte intero
1/2 cucchiaino di sale
kosher
1/4 cucchiaini di pepe nero
macinato
1/2 cucchiaino di foglie di
timo fresco
1 cucchiaino di erba
cipollina tagliata finemente,
più altro per guarnire
2 scatole (15 pezzi
ciascuna) tazze mini phyllo



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
30 min.

MELANZANE ALLA PARMIGIANA



INGREDIENTI

2 baby melanzane, circa 195g ciascuna, tagliate a metà per il lungo e steli tagliati
3 cucchiaini di olio d'oliva
1 cucchiaino di sale kosher
1/2 cucchiaino di pepe nero macinato
1 scarsa tazza di salsa marinara
4 fette di mozzarella
Parmigiano grattugiato 1/4 di tazza
1/4 di foglie di basilico fresco



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
34 min.

ISTRUZIONI

1. Spennellare le metà delle melanzane con l'olio d'oliva e cospargere di sale e pepe. Trasferire 2 metà nel vassoio all'interno del cestello della friggitrice. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria.
2. Impostare la friggitrice ad aria a 200 °C e 15 minuti. Premi start.
3. Dopo che il timer è scaduto, mettete un quarto di tazza di salsa marinara su ogni melanzana. Spolverizzate ognuna con 1 cucchiaino di parmigiano e unite ciascuna con 1 fetta di mozzarella. Inserire nuovamente il cestello della friggitrice nella friggitrice ad aria. Impostare su 200 °C e 2 minuti. Premi start.
4. Quando il formaggio si scioglie, usare con attenzione una spatola per trasferire la parmigiana di melanzane in un piatto da portata. Ripeti con le metà rimanenti della melanzana.
5. Prima di servire, strappare il basilico in piccoli pezzi e cospargere sopra.

POLPETTE SPEZIATE E SPEZIATE



ISTRUZIONI

1. In una grande ciotola, usa le mani per combinare liberamente tutti gli ingredienti ad eccezione dell'olio d'oliva.
2. Scavare circa 1 cucchiaino di miscela di carne e arrotolarlo in una palla. Mettere su un piatto.
3. Spennellare le polpette con olio d'oliva. Trasferire metà delle polpette nel vassoio all'interno del cestello della friggitrice. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria.
4. Impostare la friggitrice ad aria a 200 °C e 10 minuti. Premere Start. Agitare a metà.
5. Quando il primo lotto di polpette di carne viene rosolato e completamente cotto, trasferirlo su un piatto da portata. Ripetere l'operazione con le restanti polpette.

INGREDIENTI

450g Manzo macinato o mandrino
1 cipolla, tritata finemente
1 spicchio d'aglio, tritato
1 uovo grande, sbattuto
1/4 di Briciole di pane di panko
1 cucchiaino di sale kosher
1 cucchiaino di polvere di peperoncino rosso scuro
1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato
1 cucchiaio di olio d'oliva



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
20 min.

GERMOGLI DI PANCETTA



INGREDIENTI

4 strisce di pancetta
16 - 20 cavoletti di
Bruxelles, tagliati a metà
longitudinalmente
1 cucchiaio di olio d'oliva
1/2 cucchiaio di sale
d'aglio
1/2 cucchiaio di cipolla
in polvere
1/2 cucchiaino di sale
kosher
1/4 di cucchiaino di
pepe nero macinato
formaggio Parmigiano
glassa balsamica



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
15 min.

ISTRUZIONI

1. Posizionare la pancetta sul vassoio all'interno del cestello della friggitrice. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria.
2. Impostare la friggitrice ad aria a 200 °C e 6 minuti. Premi start.
3. Controlla la pancetta a 5 minuti. Quando è dorato e croccante, rimuoverlo dalla friggitrice e posizionarlo su un piatto per raffreddarlo. Mettere da parte.
4. In una ciotola grande, unire gli ingredienti rimanenti tranne il parmigiano e la glassa al balsamico. Trasferire i cavoletti di Bruxelles nel vassoio all'interno del cestello della friggitrice ad aria. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria.
5. Impostare la friggitrice ad aria a 200 °C e 10 minuti. Premi start. Agitare a metà.
6. Quando i cavoletti di Bruxelles sono croccanti e per lo più cotti, trasferirli su un piatto da portata. Cospargere di parmigiano e irrorare con glassa al balsamico.
7. Sbriciolare la pancetta cotta e cospargere sopra.

BARBABIETOLE E PATATE



ISTRUZIONI

1. Tagliare le patate, le patate dolci e le barbabietole per 3/4 in fette di 1/2 pollice in modo che il fondo rimanga intatto. **NON** tagliare le fette fino in fondo.
2. Se le verdure tagliate non sono facili da ventilare nelle mani, tagliare i fondi in modo che i tagli rimangano intatti ma i fondi diventano più sottili.
3. Spennellate ciascuna con abbondante olio d'oliva e spolverizzate con sale, cipolla e pepe. Trasferire metà nel vassoio all'interno del cestello della friggitrice ad aria in un unico strato. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria.
4. Impostare la sirena a 200 °C e 25 minuti. Premere Start.
5. Controllare le verdure a 20 minuti. Se sono croccanti, spennellare con altro olio e riprendere la cottura. Durante gli ultimi 2 minuti di cottura, cospargere di formaggio e cuocere per il tempo rimanente.
6. Quando il formaggio si è sciolto, trasferirlo su un piatto da portata e cospargere con aneto fresco. Se lo si desidera, servire con panna acida. Ripeti con le verdure rimanenti.

INGREDIENTI

4 patate piccole, circa 180g ciascuna, sbucciate
2 piccole patate dolci, circa 180g ciascuna, sbucciate
2 piccole barbabietole, circa 120g ciascuna, lavate
2 cucchiaini di olio d'oliva
1/4 di tazza di formaggio Asiago grattugiato o tritato
1 cucchiaino di sale kosher
1/4 di cucchiaino di cipolle in polvere
Pizzico spezzato pepe nero
2 cucchiaini di aneto, tritato finemente
Panna acida, per servire, facoltativa



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
50 min.

ALI DI POLLO



INGREDIENTI

Ali di pollo da 450g
1 tazza di salsa BBQ
(scegli la preferita!)

ISTRUZIONI

1. In una grande ciotola, unire le ali di pollo e la salsa barbecue. Trasferire metà delle ali di pollo nel vassoio all'interno del cestello della friggitrice. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria.
2. Impostare la friggitrice ad aria a 200 °C per 20 minuti. Premere Start. Agitare a metà.
3. Quando le ali di pollo sono pronte, trasferirle su un piatto da portata. Ripetere con le rimanenti ali di pollo.



Tempo di preparazione:

2 min.

Tempo di cottura:

40 min.

PATATINE AL PICKLE AL PARMIGIANO



INSTRUÇÕES

1. Corte os picles em fatias de 1/4 de polegada. Coloque em uma placa forrada de papel-toalha. Seque com outra toalha de papel para secar e remova o máximo de líquido possível.
2. Em uma tigela pequena, bata o ovo.
3. Em outra tigela pequena, misture o pão ralado panko e o queijo parmesão.
4. Mergulhe as fatias de picles no ovo e, em seguida, a mistura de panko.
5. Pulverize todas as fatias de picles revestidas com óleo. Transfira a metade para a bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar.
6. Coloque a fritadeira a 200 °C e 10 minutos. Verifique com alguns minutos e agite se necessário.
7. Quando as lascas de picles estiverem douradas, transfira para uma travessa. Repita com o restante.
8. Sirva com molho de rancho, se desejar.

INGREDIENTES

4 sottaceti all'aglio, circa
60g ciascuno
1 uovo grande
2 cucchiari di parmigiano
Pangrattato di panko di
1/2 tazza
Olio, per irrorazione



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
20 min.

DELIZIA DI MELA



INGREDIENTI

3 cucchiari di burro, divisi
1 mela Granny Smith
1/2 limone
2 cucchiari di zucchero
semolato
1/4 di cucchiaino di
cannella in polvere
Pizzico noce moscata
1 foglio di pasta sfoglia
surgelata, scongelata
3/4 zucchero della tazza
pasticcera
1 cucchiaino d'acqua



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
40 min.

ISTRUZIONI

1. In una piccola padella a fuoco medio, sciogliere il burro. Togliere dal fuoco.
2. Mela centrale e tagliata in dadi da 1/4 di pollice. Saltare in una piccola ciotola con una piccola spremuta di limone, lo zucchero semolato, la cannella e 1 cucchiaino di burro fuso. Mettere da parte.
3. Tagliare il foglio di pasta sfoglia in 4 quadrati uguali. Rotolare ogni quadrato in un quadrato da 6 pollici per 6 pollici.
4. Mettere una quantità pari della miscela di mele al centro di ogni quadrato. Piegali in un triangolo. Utilizzare una forchetta per sigillare i bordi.
5. Spazzolare ogni giro di mele con una quantità pari di burro fuso. Mettere 2 sul vassoio all'interno del cestello della friggitrice ad aria. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria
6. Impostare la friggitrice ad una temperatura di 170 °C e 20 minuti. Premi start.
7. Mentre i tortini di mele stanno cucinando, in una piccola ciotola unire lo zucchero e l'acqua del confettiere per fare una glassa reale. Mettere da parte.
8. Quando le pance sono dorate, rimuovile dalla friggitrice e ripeti con i restanti fatturati.
9. Drizzle con glassa reale e servire.

CUPCAKES



ISTRUZIONI

1. Em uma tigela pequena, bata a farinha, o bicarbonato e o sal. Deixou de lado.
2. Em uma tigela média, use uma varinha na velocidade 1 para desnatá-la até ficar fofa. Adicione a baunilha e bata 1 ovo de cada vez até que estejam totalmente combinados, cerca de 2 minutos no total.
3. Adicione metade da mistura de farinha da tigela pequena na tigela média até que esteja combinada. Em seguida, adicione metade do creme de leite até que esteja apenas combinado. Repetir.
4. Preencha 2/3 de cada forro de cupcake de silicone com massa.
5. Coloque 4 forro de cupcake de silicone preenchido na bandeja dentro da cesta da fritadeira a ar. Insira o cesto na fritadeira a ar.
6. Coloque a fritadeira a 170 °C e 18 minutos. Pressione começar. Verifique os cupcakes em 15 minutos. Se os topos forem dourados, os topos voltam a se tocar e um palito sai limpo quando inserido no centro, remova da fritadeira a ar. Transfira para um rack de arrefecimento e repita com os restantes forros de cupcake preenchidos.
Enquanto os cupcakes estiverem assando, faça a geada de neve:
8. Em uma tigela pequena, use uma varinha na velocidade 2 para bater o cream cheese e a manteiga até ficar cremosa. Adicione a baunilha e sal. Lentamente adicione o açúcar de confeiteiro até que a cobertura esteja macia e fofa. Coloque o coco em um prato raso. Quando os cupcakes estiverem completamente frios, remova o forro, geleie os topos e mergulhe no coco.

español english français portuguese deutsch **italiano**

INGREDIENTI

3/4 di zucchero semolato
6 cucchiari di burro,
ammorbiditi a temperatura
ambiente
1/2 cucchiaino di estratto di
vaniglia
2 uova grandi
1 tazza di farina integrale nor
sbiancata
1/2 cucchiaino di bicarbonat
di sodio
1/4 di cucchiaino di sale,
iodato
1/2 tazza di panna acida
2 tazze di cocco grattugiato

NEVICATA GLASSA:

8 onces di crema di formaggio,
ammorbidita a temperatura
ambiente
8 cucchiari di burro, ammorbiditi
a temperatura ambiente
2 cucchiari di estratto di vaniglia
1 pizzico di sale, iodato
Zucchero per 4 pasticceri



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
20 min.

TORTE DI GRANCHIO



INGREDIENTI

900g di carne di granchio
2 uova grandi, leggermente sbattute
1/2 tazza di mayo
2 cucchiaini di succo di limone fresco
1/2 tazza di foglie di prezzemolo fresco, tritate
1 tazza di briciole di cracker burroso
1/4 di tazza di sedano, tritato finemente
1/4 di tazza di peperone verde, tritato finemente
1/4 peperone rosso, tritato finemente
1/4 di cipolla, tritata finemente
Olio d'oliva, per spazzolare



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
36 min.

ISTRUZIONI

1. In una grande ciotola, usare le mani per unire delicatamente tutti gli ingredienti, tranne che per l'olio d'oliva.
2. Scolare 1/4 di tazza della miscela e formare in polpette. Mettere su un piatto.
3. Dipingi con olio.
4. Trasferire metà delle torte di granchio al vassoio all'interno del cestello della friggitrice ad aria in un unico strato. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria
5. Impostare la friggitrice ad una temperatura di 170 °C e 18 minuti. Controllare quando ci sono 10 minuti rimanenti e ruotare se è necessario. Quando le torte di granchio sono dorate
6. e cotte, trasferirle su un piatto da portata. Ripetere con le torte di granchio rimanenti



HAMBURGER DI FAGIOLI NERI

ISTRUZIONI

1. In una ciotola media, schiacciare $\frac{3}{4}$ dei fagioli scolati. Conservare i restanti per un altro uso.
2. Aggiungere gli altri ingredienti alla ciotola e mescolare bene.
3. Dividere la miscela in modo uniforme e formare in 4 tortini della stessa dimensione.
4. Mettere 2 polpette sul vassoio all'interno del cestello della friggitrice dell'aria. Inserire il cestello nella friggitrice ad aria.
5. Impostare la friggitrice ad aria a 360°F e 10 minuti. Premere Start.
6. Quando i tortini vengono cotti attraverso, trasferire su un piatto da portata. Ripetere l'operazione con le restanti polpette.
7. Servire con i vostri panini e condimenti preferiti.

INGREDIENTI

1 lattina (45g onces) di fagioli neri, scolati
1 cipolla dolce piccola, tritata finemente
 $\frac{1}{2}$ tazza di farina di grano
1 uovo grande, leggermente sbattuto
1 pizzico di pepe di cayenna
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di cumino macinato
 $\frac{1}{4}$ cucchiaino di pepe nero macinato
 $\frac{1}{4}$ cucchiaino di aglio in polvere
 $\frac{1}{4}$ cucchiaino di sale kosher
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di origano
 $\frac{1}{4}$ cucchiaino di salvia fresca
 $\frac{1}{4}$ cucchiaino di timo fresco



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
20 min.

TORTA DI ZUCCA



INGREDIENTI

Pcs Congelato Pumpkin
Pie 4-6
Óleo de salada 5 ml

ISTRUZIONI

1. Applicare l'olio sulla torta di zucca.
2. Preriscaldare il FRIGGITRICE AD ARIA a 200 °C gradi per 5 minuti
3. Mettere la torta nel cesto, regolare il tempo a 3-5 minuti finché diventa giallo dorato



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
10 min.



TAGLIATA DI AGNELLO

ISTRUZIONI

1. Versare un po' di sale e pepe in polvere sulla costoletta d'agnello.
2. Mescolare il timo, il rosmarino con le tre uova, sale e pepe macinato.
3. Passare le costolette attraverso la miscela e applicare l'olio d'oliva.
4. Preriscaldare l'FRIGGITRICE AD ARIA A 160°C per 3 minuti.
5. Metti la costoletta d'agnello e friggi per 20 minuti, poi 10 minuti in più a 200 °C.

INGREDIENTI

Tagliata di agnello 800 g, sale e pepe in polvere in piccola quantità, 1/2 tazza di briciole di pane, 1 cucchiaino di rosmarino fresco, 1 cucchiaino di timo fresco, 3 uova, olio d'oliva diversi cucchiaini



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
30 min.

ARACHIDI FRITTE



INGREDIENTI

Arachidi 300 g, 1/3
cucchiaino di olio di
insalata, sale in piccola
quantità.

ISTRUZIONI

1. Preriscaldare FRIGGITRICE AD ARIA a 150 °C circa 5 minuti. Quindi, mettere le arachidi in una ciotola con l'olio per l'insalata e agitare fino a quando le arachidi sono ben mescolate con l'olio.
2. Toglili in modo che siano lisci nel contenitore e poi friggili a 180 °C per 8 minuti. Una volta finito, rimuovere il cestello e
3. rimuovere le arachidi.
Mescolare le arachidi con sale quando sono
4. ancora calde.



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
15 min.

BOLLES DI VAPORE TIPICO

ISTRUZIONI

1. Preparare i panini, coprire con olio d'oliva.
2. Metti l'FRIGGITRICE AD ARIA e friggi a 180 °C per 3-5 minuti finché non diventa marrone dorato.
3. Aggiungere la salsa, se lo desideri.

INGREDIENTI

Olio d'oliva, panino al vapore, salsa d'insalata



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
5 min.

POLLO CON VERDURE



INGREDIENTI

Petto di pollo, verdure, pomodorini, 1 uovo, miele, latte, salsa di senape, sale, polvere di peperoncino, farina

ISTRUZIONI

1. Pulire verdure e pomodorini, petto di pollo marinato con latte per 10 minuti.
2. Asciugare il pollo con un tovagliolo. Tagliare alla giusta misura e mettere la polvere di sale e pepe, passare la farina e l'uovo.
3. Mettere il pollo nella FRIGGITRICE AD ARIA e friggere a 200 °C per 15 minuti.
4. Prendere il pollo fritto, mettilo con le verdure e il pomodoro ciliegino nella ciotola insieme al miele e alla senape.



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
25 min.

PEIXES FAIXA



ISTRUZIONI

1. Preparare i filetti puliti e asciutti nel contenitore.
2. Distribuire un po' di sale e pepe in polvere.
3. Passare la farina e l'uovo.
4. Metti il pesce preparato nella FRIGGITRICE AD ARIA e friggere a 200 °C per 15 minuti.
5. Una volta preparato, togliere e mettere in un contenitore con salsa tartara.

INGREDIENTI

Filetto di pesce 300 g,
100 g. Farina, sale, pepe
in polvere, salsa tartara in
piccola quantità, 1 uovo



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
15 min.

ANGUILLA FRITTA



INGREDIENTI

1 pezzo di anguilla, farina, 1 uovo

ISTRUZIONI

1. Pulire e tagliare le pinne dell'anguilla, sale e pepe.
2. Passare farina e uova.
3. Mettere l'FRIGGITRICE AD ARIA e friggere a 180 °C per 15 minuti
4. Ritirare e servire.



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
15 min.

RADICE DI LOTO



ISTRUZIONI

1. Sbucciare la radice e tagliarla in 4 pezzi e aggiungi sale.
2. Coprire con la farina e la miscela di uova
3. Preriscaldare l'FRIGGITRICE AD ARIA A 180 °C per 5 minuti. Mettere la radice e friggere per 15 minuti.
4. Ritirare e servire.

INGREDIENTI

Radice di loto 300 g, sale, mezzo cucchiaino di farina, 1 uovo



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
20 min.

GAMBERI ZUCCHERATI



INGREDIENTI

Gamberi 200 g, 1/6 di cipolla, 1 uovo, 70 g amido da cucina, aglio, farina di pane, zenzero in piccola quantità, 2 cucchiaini di salsa di pomodoro, 4 cucchiaini di zucchero, 2 peperoni verdi, 1 porro

ISTRUZIONI

1. Sbucciare i gamberi.
2. Asciugare i gamberi e salare e pepare.
3. Mescolare l'uovo e l'amido di cottura, mettere i gamberi nella miscela.
4. Passare nuovamente i gamberi attraverso la farina.
5. Metti i gamberi preparati nella FRIGGITRICE AD ARIA e friggi a 180 °C per 7 minuti.
6. Cuocere il porro tritato, lo zenzero e l'aglio con la salsa di pomodoro nella padella.
7. Aggiungere la salsa preparata, lo zucchero, i gamberi, l'amido di cottura e il peperone verde, rosolare fino a cottura ultimata.



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
10 min.

CALAMARI FRITTI



ISTRUZIONI

1. Pulisci il pesce, rimuovi le spine.
2. Taglia nella giusta misura.
3. Passare la farina e l'uovo.
4. Mettere l'FRIGGITRICE AD ARIA e friggere a 180 °C per 10 minuti.
5. Metti il contenitore insieme alla salsa di pomodoro.

INGREDIENTI

2 calamari, 1 uovo, farina e salsa di pomodoro



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
10 min.

MAIS COTTO



INGREDIENTI

2 mais, olio d'oliva in
piccola quantità

ISTRUZIONI

1. Riscaldare l'FRIGGITRICE AD ARIA a 200 °C
2. Pulire il mais e rimuovere lo stigma
3. Coprire il mais con 1 strato di olio d'oliva messo nel cestino. Metti il cestino nel forno, imposta il tempo per 10 minuti, inforna finché il mais diventa marrone
4. Aggiungere carica come ti piace



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
10 min.

FUNGHI FRITTI



ISTRUZIONI

1. Mettere un po' di olio e sale in una casseruola, fare rosolare la cipolla e i funghi fino a doratura, quindi aggiungere 2 cucchiaini di burro e farina con un cucchiaino finché si uniscono, aggiungere un po' di latte caldo preparato prima della cottura, mescolare fino ad uno nuovo, un po' di sale e noce moscata e lasciare in frigorifero per 2 ore.
2. Preparare le palline e passare l'uovo e la farina o il pangrattato uno per uno.
3. Preriscaldare l'FRIGGITRICE AD ARIA A 180 °C per 3 minuti.
4. Mettere le palline nella ciotola e cuocere per 15 minuti.

INGREDIENTI

Funghi 200 g, 1/4 di cipolla, sale, noce moscata, pane grattugiato, farina 3 cucchiaini, olio d'oliva o 40 g di burro, 1 litro di latte scremato, 2 uova



Tempo di preparazione:
10 min.

Tempo di cottura:
18 min.

Descargo de responsabilidad

SOGO no es responsable del resultado de ninguna receta que pruebe en este folleto de recetas. Es posible que no logres los resultados deseados debido a variaciones en elementos tales como ingredientes, temperaturas de cocción, errores tipográficos, errores, omisiones o capacidad de cocción individual. Siempre debe utilizar su mejor criterio cuando cocine con ingredientes crudos como huevos, pollo o mariscos, y busque asesoramiento de expertos antes de comenzar si no está seguro. Revise todos los ingredientes antes de probar una receta para estar completamente al tanto de la presencia de sustancias que podrían causar una reacción adversa en algunos consumidores. Las recetas no han sido probadas formalmente por nosotros ni para nosotros y no proporcionamos ninguna garantía ni aceptamos ninguna responsabilidad u obligación con respecto a su originalidad, calidad, valor nutricional o seguridad.

Disclaimer

SOGO is not responsible for the outcome of any recipe you try from this recipe booklet. You may not achieve desired results due to variations in elements such as ingredients, cooking temperatures, typos, errors, omissions, or individual cooking ability. You should always use your best judgment when cooking with raw ingredients such as eggs, chicken, or seafood and seek expert advice before beginning if you are unsure. Please review all ingredients prior to trying a recipe in order to be fully aware of the presence of substances which might cause an adverse reaction in some consumers. Recipes have not been formally tested by us or for us and we do not provide any assurances nor accept any responsibility or liability with regard to their originality, quality, nutritional value, or safety.

Avvertissement

SOGO n'est pas responsable du résultat de toute recette que vous essayez à partir de ce livret de recettes. Vous risquez de ne pas obtenir les résultats souhaités en raison de variations d'éléments tels que les ingrédients, les températures de cuisson, les fautes de frappe, les erreurs, les omissions ou les capacités de cuisson individuelles. Vous devez toujours faire preuve de discernement lorsque vous cuisinez avec des ingrédients crus tels que des œufs, du poulet ou des fruits de mer, et demandez conseil à un expert avant de commencer, si vous avez un doute. Veuillez examiner tous les ingrédients avant d'essayer une recette afin d'être pleinement conscient de la présence de substances susceptibles de provoquer une réaction indésirable chez certains consommateurs. Les recettes n'ont pas été formellement testées par nous ou pour nous et nous ne fournissons aucune assurance ni n'assumons aucune responsabilité quant à leur originalité, leur qualité, leur valeur nutritionnelle ou leur sécurité.

Isenção de responsabilidade

A SOGO não é responsável pelo resultado de qualquer receita que você tente deste livreto de receitas. Você pode não alcançar os resultados desejados devido a variações em elementos como ingredientes, temperaturas de cozimento, erros de digitação, erros, omissões ou capacidade de cozimento individual. Você deve sempre usar seu bom senso ao cozinhar com ingredientes crus, como ovos, frango ou frutos do mar, e procurar orientação de especialistas antes de começar, caso não tenha certeza. Por favor, revise todos os ingredientes antes de tentar uma receita, a fim de estar plenamente ciente da presença de substâncias que podem causar uma reação adversa em alguns consumidores. As receitas não foram formalmente testadas por nós ou por nós e não fornecemos garantias nem aceitamos qualquer responsabilidade em relação à sua originalidade, qualidade, valor nutricional ou segurança.

Haftungsausschluss

SOGO ist nicht für das Ergebnis eines Rezepts verantwortlich, das Sie aus dieser Rezeptbroschüre versuchen. Sie erzielen möglicherweise nicht die gewünschten Ergebnisse aufgrund von Schwankungen bei den Elementen wie Zutaten, Kochtemperaturen, Tippfehlern, Fehlern, Auslassungen oder individuellen Kochfähigkeiten. Wenn Sie mit rohen Zutaten wie Eiern, Hühnchen oder Meeresfrüchten zubereiten, sollten Sie immer Ihr bestes Urteilsvermögen einhalten und sich vor dem Beginn eines Experten beraten lassen, wenn Sie unsicher sind. Bitte überprüfen Sie alle Zutaten, bevor Sie ein Rezept probieren, um sich über das Vorhandensein von Substanzen zu informieren, die bei einigen Verbrauchern zu Nebenwirkungen führen können. Rezepte wurden weder von uns noch für uns formell geprüft. Wir geben keine Zusicherungen ab und übernehmen keine Verantwortung oder Haftung in Bezug auf Originalität, Qualität, Nährwert oder Sicherheit.

Dichiarazione di non responsabilità

SOGO non è responsabile per l'esito di alcuna ricetta provata da questo ricettario. Non è possibile ottenere risultati desiderati a causa di variazioni di elementi quali ingredienti, temperature di cottura, errori di battitura, errori, omissioni o capacità di cottura individuale. Dovresti sempre usare il tuo miglior giudizio quando cucini con ingredienti crudi come uova, pollo o frutti di mare e chiedi consiglio agli esperti prima di iniziare se non sei sicuro. Si prega di rivedere tutti gli ingredienti prima di provare una ricetta per essere pienamente consapevoli della presenza di sostanze che potrebbero causare una reazione avversa in alcuni consumatori. Le ricette non sono state formalmente testate da noi o per noi e non forniamo alcuna garanzia né accettiamo alcuna responsabilità in merito alla loro originalità, qualità, valore nutrizionale o sicurezza.

SOGO[®]

Human Technology