



SINCE 1968



RECIPE BOOKLET

EN | Manual air fry chart

Ingredient	Amount	Oil	Temperature	Cooking time
Vegetables				
Asparagus	200 g Whole, trimmed	2 tsp	200 °C	8–12 mins
Bell peppers	2 peppers Whole	None	200 °C	16 mins
Broccoli	1 head (400 g) Cut into 2.5 cm florets	1 tbsp	200 °C	9 mins
Butternut squash	500–750 g Cut into 2.5 cm pieces	1 tbsp	200 °C	20–25 mins
Carrots	500 g Peel and cut into 1.5 cm pieces	1 tbsp	200 °C	13–16 mins
Cauliflower	1 head (900 g) Cut into a 2.5 cm floret	2 tbsp	200 °C	15–20 mins
Corn on the cob	4 cobs Whole ears, remove husks	1 tbsp	200 °C	12–15 mins
Courgette	500 g Cut into quarters length ways, then cut into 2.5 cm pieces	1 tbsp	200 °C	15–18 mins
Green beans	200 g Trim stems	1 tbsp	200 °C	8 mins
Kale	100 g Tear in pieces, remove stems	None	150 °C	8 mins
Mushrooms	225 g Cut into quarters	1 tbsp	200 °C	7 mins
White potatoes	750 g Cut into 2.5 cm wedges	1 tbsp	200 °C	18–20 mins
	450 g Cut into thin fries	1–3 tbsp	200 °C	20–24 mins
	450 g Cut into thick chips	1–3 tbsp	200 °C	23–26 mins
	4 potatoes Whole, pierce with fork	None	200 °C	25 mins
Sweet potatoes	750 g Cut into 2.5 cm chunks	1 tbsp	200 °C	15–20 mins
	4 potatoes Whole, pierce with fork	None	200 °C	30–35 mins
Chicken				
Chicken breasts	2 boneless breasts	Brush with oil	200 °C	20–25 mins
	4 boneless breasts	Brush with oil	200 °C	30–35 mins
Chicken thighs	4 bone-in thighs	Brush with oil	200 °C	22–28 mins
	4 boneless thighs	Brush with oil	200 °C	18–22 mins
Chicken wings	1 kg bone-in wings	1 tbsp	200 °C	33 mins

Ingredient	Amount	Oil	Temperature	Cooking time
Beef				
Burgers	4 quarter pounders 2.5 cm thick	None	190 °C	12 mins
Steaks	2 x 200 g sirloin 1.5 cm–2.5 cm thick	None	200 °C	Rare: 9–10 mins Medium rare: 10–12 mins Well done: 18–20 mins
Pork				
Bacon	4 strips Cut in half	None	180 °C	9 mins
Pork chops	2 bone-in chops	Brush with oil	200 °C	15–18 mins
	2 boneless chops	Brush with oil	200 °C	14–17 mins
Sausages	4 sausages	Brush with oil	200 °C	16 mins
Lamb				
Lamb chops	4 chops (340 g)	Brush with oil	200 °C	12 mins
Fish and seafood				
Salmon fillets	2 fillets	Brush with oil	200 °C	10–13 mins
Prawns	16 large Whole and peeled	1 tbsp	200 °C	7–10 mins
Frozen				
Chicken nuggets	1 box (397 g)	None	200 °C	16 mins
Chicken goujons	11	None	190 °C	8 mins
Fish fillets	4 fillets (500 g)	None	200 °C	14–16 mins
Fish fillets in batter	4 fillets Turn halfway through cooking	None	180 °C	18 mins
Fish fingers	10	None	200 °C	15 mins
Prawn tempura	8 prawns (Total 140 g) Turn halfway through cooking	None	190 °C	8–9 mins
French fries	500 g	None	180 °C	20–22 mins
	1 kg	None	180 °C	42 mins
Chunky oven chips	500 g	None	180 °C	20 mins
Potato wedges	500 g	None	180 °C	20 mins
Roast potatoes	700 g	None	190 °C	20 mins
Hash browns	7	None	200 °C	15 mins
Sweet potato fries	450 g	None	190 °C	20–22 mins
Vegan burgers	4	None	180 °C	10 mins
Breaded mushrooms	300 g	None	190 °C	10–12 mins
Onion rings	300 g	None	190 °C	14 mins
Yorkshire pudding	8 (150 g)	None	180 °C	3–4 mins

Honey pork chops

Ingredients

2 pork chops
85 g honey
3 tbsp soy sauce
1 tbsp lime juice
1 tsp garlic, minced

Method

Mix together all of the ingredients, except for the pork chops, in a large bowl. Dip the pork chops into the mixture, cover and refrigerate for 1–2 hours. Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply. Set the temperature to 200 °C and the time to 15–20 mins and carefully place the pork chops into the relevant cooking compartment. Check that the pork chops are cooked through before serving. Serve immediately with a variety of sides.

Lime and parsley crispy chicken thighs

Ingredients

4 chicken thighs
4 garlic cloves, minced
2 limes, juiced
120 g breadcrumbs
64 g plain flour
30 g fresh parsley, chopped
160 ml buttermilk
2 tsp brown sugar
¾ tsp ground cumin
½ tsp chilli flakes
Cooking spray
Salt and pepper, to taste

Method

Mix together the buttermilk, chilli flakes, garlic, sugar, cumin, parsley and lime juice in a large bowl. Dip the chicken thighs into the buttermilk mixture and then roll in the breadcrumbs until fully coated. Spray the chicken thighs on all sides with cooking spray. Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply. Set the temperature to 200 °C and the time to 22–28 mins and carefully place the chicken thighs into the relevant cooking compartment. Check that the chicken is cooked through before serving. Serve immediately with a variety of sides.

Fried Cajun salmon

Ingredients

910 g salmon fillets
380 g cornflour
3 eggs
125 ml milk
125 ml lager
3 tbsp mustard
2 tbsp salt
2 tsp black pepper
½–1 tbsp Tabasco sauce
½–1 tsp cayenne pepper (or to taste)
Cooking spray

Method

Whisk together the eggs, milk, lager, mustard, Tabasco sauce, cayenne pepper, and half of the salt and pepper in a large bowl. Cut the fish fillets into bite-sized pieces and dip into the egg mixture until fully coated. Cover and refrigerate for approx. 1 hour. Mix together the cornflour and the remaining salt and pepper in a shallow wide bowl or plate. Remove the fish pieces from the egg mixture and dip into the cornflour, coating evenly. Spray the fish pieces on all sides with cooking spray. Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply. Set the temperature to 200 °C and the time to approx. 15 mins and carefully place the fish pieces into the relevant cooking compartment. Check that the fish is cooked through before serving. Serve immediately with a variety of sides.

Stir fry vegetables with soy sauce

Ingredients

8 baby corn, sliced length ways
3 large chestnut mushrooms, quartered
2 white onions, quartered
1 butternut squash, skin removed and diced
1 red pepper, sliced
1 green pepper, sliced
1 yellow pepper, sliced
1 orange pepper, sliced
1 courgette, sliced at an angle
2 tbsp olive oil
2 tbsp soy sauce
1 tsp mixed herbs
Salt and pepper, to taste

Method

Evenly coat the vegetables in olive oil and season with salt, pepper and mixed herbs to taste. Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply. Set the temperature to 200 °C and the time to approx. 15 mins and carefully place the potatoes into the relevant cooking compartment. Check that the vegetables are cooked through before serving. Serve drizzled with soy sauce.

Sweet potato wedges

Ingredients

2 sweet potatoes, cut into wedges
1 tsp chilli flakes
Salt and pepper, to taste
Cooking spray

Method

Spray the wedges on all sides with cooking spray and season with chilli flakes, salt and pepper. Toss to combine. Plug in and switch on the air fryer at the mains power supply. Select '**CHIP**'. Carefully place the wedges into the relevant cooking compartment. Check that the wedges are crispy before serving. Serve immediately with a dipping sauce.

NL | Grafiek voor handmatig heteluchtfruteren

Ingrediënt	Hoeveelheid	Olie	Temperatuur	Bereidingstijd
Groenten				
Asperges	200 g Heel, snijd de onderkantjes eraf	2 theelepels	200 °C	8–12 minuten
Paprika's	2 paprika's Heel	Geen	200 °C	16 minuten
Broccoli	1 kop (400 g) Snijd in roosjes van 2,5 cm	1 eetlepel	200 °C	9 minuten
Muskaatpompoen	500–750 g Snijd in stukjes van 2,5 cm	1 eetlepel	200 °C	20–25 minuten
Wortels	500 g Schil en snijd in stukjes van 1,5 cm	1 eetlepel	200 °C	13–16 minuten
Bloemkool	1 kop (900 g) Snijd in roosjes van 2,5 cm	2 eetlepels	200 °C	15–20 minuten
Mais op de kolf	4 kolven Hele aren, verwijder het vlies	1 eetlepel	200 °C	12–15 minuten
Courgette	500 g Snijd in kwarten in de lengte en vervolgens in stukjes van 2,5 cm	1 eetlepel	200 °C	15–18 minuten
Groene bonen	200 g Snijd de topjes eraf	1 eetlepel	200 °C	8 minuten
Boerenkool	100 g Breek in stukken, verwijder de stengels	Geen	150 °C	8 minuten
Champignons	225 g Snijd in vier stukken	1 eetlepel	200 °C	7 minuten
Witte aardappelen	750 g Snijd in partjes van 2,5 cm	1 eetlepel	200 °C	18–20 minuten
	450 g Snijd in dunne frietjes	1–3 eetlepels	200 °C	20–24 minuten
	450 g Snijd in dikke repen	1–3 eetlepels	200 °C	23–26 minuten
	4 aardappelen Heel, maak gaatjes met een vork	Geen	200 °C	25 minuten
Zoete aardappelen	750 g Snijd in stukken van 2,5 cm	1 eetlepel	200 °C	15–20 minuten
	4 aardappelen Heel, maak gaatjes met een vork	Geen	200 °C	30–35 minuten
Kip				
Kipfilet	2 filets zonder bot	Bestrijk met olie	200 °C	20–25 minuten
	4 filets zonder bot	Bestrijk met olie	200 °C	30–35 minuten
Kippendijen	4 dijen met bot	Bestrijk met olie	200 °C	22–28 minuten
	4 dijen zonder bot	Bestrijk met olie	200 °C	18–22 minuten
Kippenvleugels	1 kg vleugels met bot	1 eetlepel	200 °C	33 minuten
Rundvlees				
Hamburgers	4 quarterpounders 2,5 cm dik	Geen	190 °C	12 minuten
Biefstukken	2 x 200 g sirloin 1,5–2,5 cm dik	Geen	200 °C	Rare: 9–10 minuten Medium rare: 10–12 minuten Goed doorbakken: 18–20 minuten

Ingrediënt	Hoeveelheid	Olie	Temperatuur	Bereidingstijd
Varkensvlees				
Bacon	4 reepjes Snijdt in tweeën	Geen	180 °C	9 minuten
Varkenskarbonades	2 karbonades met been	Bestrijk met olie	200 °C	15–18 minuten
	2 karbonades zonder been	Bestrijk met olie	200 °C	14–17 minuten
Worstjes	4 worstjes	Bestrijk met olie	200 °C	16 minuten
Lam				
Lamskoteletten	4 koteletten (340 g)	Bestrijk met olie	200 °C	12 minuten
Vis en zeevruchten				
Zalmfilets	2 filets	Bestrijk met olie	200 °C	10–13 minuten
Garnalen	16 grote Heel en gepeld	1 eetlepel	200 °C	7–10 minuten
Bevroren				
Kipnuggets	1 doos (397 g)	Geen	200 °C	16 minuten
Kipvingers	11	Geen	190 °C	8 minuten
Visfilets	4 filets (500 g)	Geen	200 °C	14–16 minuten
Visfilets in beslag	4 filets Draai halverwege het bakken om	Geen	180 °C	18 minuten
Vissticks	10	Geen	200 °C	15 minuten
Tempura van garnalen	8 garnalen (totaal 140 g) Draai halverwege het bakken om	Geen	190 °C	8–9 minuten
Frietjes	500 g	Geen	180 °C	20–22 minuten
	1 kg	Geen	180 °C	42 minuten
Dikke ovenfriet	500 g	Geen	180 °C	20 minuten
Aardappelpartjes	500 g	Geen	180 °C	20 minuten
Gebraden aardappelen	700 g	Geen	190 °C	20 minuten
Hash browns	7	Geen	200 °C	15 minuten
Frietjes van zoete aardappel	450 g	Geen	190 °C	20–22 minuten
Veganistische hamburgers	4	Geen	180 °C	10 minuten
Gepaneerde champignons	300 g	Geen	190 °C	10–12 minuten
Uienringen	300 g	Geen	190 °C	14 minuten
Yorkshire-pudding	8 (150 g)	Geen	180 °C	3–4 minuten

Varkenskarbonades met honing

Ingrediënten

- 2 varkenskarbonades
- 85 g honing
- 3 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel limoensap
- 1 eetlepel knoflook, gehakt

Bereiding

Meng alle ingrediënten behalve de karbonades in een grote kom. Doop de karbonades in het mengsel, dek ze af en zet ze 1 tot 2 uur in de koelkast. Steek de stekker van de heteluchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in. Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op 15–20 minuten en plaats de karbonades voorzichtig in het betreffende bakcompartiment. Controleren of de karbonades gaar zijn voordat u ze serveert. Serveer direct met een verschillende bijgerechten.

Krokante kippendijen met limoen en peterselie

Ingrediënten

4 kippendijen
4 teentjes knoflook (fijngehakt)
2 limoenen (geperst)
120 g broodkruimels
64 g bloem
30 g verse peterselie (fijngehakt)
160 ml karnemelk
2 theelepels bruine suiker
¾ theelepel gemalen komijn
½ theelepel chilivlokken
Bakspray
Zout en peper naar smaak

Bereiding

Meng de karnemelk, chilivlokken, knoflook, suiker, komijn, peterselie en limoensap in een grote kom. Doop de kippendijen in het karnemelkmengsel en rol ze door het paneermeel tot ze volledig zijn bedekt. Spuit de kippendijen aan alle kanten in met bakspray. Steek de stekker van de heteluchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in. Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op 22–28 minuten, en plaats de kippendijen voorzichtig in het betreffende bakcompartiment. Controleer voor het serveren of de kip gaar is. Serveer direct met een verschillende bijgerechten.

Gebakken Cajun-zalm

Ingrediënten

910 g zalmfilet
380 g maïsmeel
3 eieren
125 ml melk
125 ml bier
3 eetlepels mosterd
2 theelepels zout
2 theelepels zwarte peper
½–1 theelepel Tabasco
½–1 theelepel cayennepeper (of naar smaak)
Bakspray

Bereiding

Klop de eieren, de melk, het bier, de mosterd, de Tabasco, cayennepeper en de helft van het zout en de peper in een grote kom. Snijd de visfilets in hapklare stukjes en doop ze in het eimengsel totdat ze volledig zijn bedekt. Dek de kom af en zet het geheel ongeveer 1 uur in de koelkast. Meng het maïsmeel en het resterende zout en peper in een ondiepe, brede kom of op een bord. Verwijder de stukjes vis uit het eimengsel en dompel ze onder in het maïsmeel, waarbij u alles gelijkmatig bedekt. Spuit de stukjes vis aan alle kanten in met bakspray. Steek de stekker van de heteluchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in. Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op ongeveer 15 minuten en plaats de stukjes vis voorzichtig in het betreffende bakcompartiment. Controleer voor het serveren of de vis gaar is. Serveer direct met een verschillende bijgerechten.

Wokgroenten met sojasaus

Ingrediënten

8 stuks babymaïs, in de lengte gesneden
3 grote kastanjechampignons, in vieren gesneden
2 witte uien, in vieren gesneden
1 butternutpompoe, schil verwijderd en in blokjes gesneden
1 rode paprika, in reepjes
1 groene paprika, in reepjes
1 gele paprika, in reepjes
1 oranje paprika, in reepjes
1 courgette, schuin gesneden
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel gemengde kruiden
Zout en peper naar smaak

Bereiding

Wrijf de groenten gelijkmatig in met olijfolie en breng ze op smaak met zout, peper en gemengde kruiden. Steek de stekker van de heteluchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in. Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op ongeveer 15 minuten en plaats de groenten voorzichtig in het betreffende bakcompartiment. Controleer of de groenten gaar zijn voordat u ze serveert. Serveer besprenkeld met sojasaus.

Zoete aardappelpartjes

Ingrediënten

2 zoete aardappelen, in kleine partjes gesneden
1 theelepel chilivlokken
Zout en peper naar smaak

Bereiding

Spuit de partjes aan alle kanten in met bakspray en breng op smaak met de chilivlokken, zout en peper. Hussel de partjes om de ingrediënten goed te mengen. Steek de stekker van de heteluchtfriteuse in het stopcontact en schakel het apparaat in. Selecteer 'CHIP'. Plaats de partjes voorzichtig in het betreffende bakcompartiment. Controleer of de partjes knapperig zijn voordat u ze serveert. Serveer direct met een dipsaus.

FR | Guide de cuisson avec la friteuse à air

Ingrédients	Quantité	Huile	Température	Temps de cuisson
Légumes				
Asperges	200 g Entières, taillées	2 cuillères à café	200 °C	8 à 12 min
Poivrons	2 poivrons Entières	Aucune	200 °C	16 min
Brocolis	1 tête (400 g) Coupée en fleurettes de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	9 min
Courge butternut	500–750 g Coupée en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20 à 25 min
Carottes	500 g Épluchées et coupées en morceaux de 1,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	13 à 16 min
Chou-fleur	1 tête (900 g) Coupée en fleurettes de 2,5 cm	2 cuillère à soupe	200 °C	15 à 20 min
Épi de maïs	4 épis Épis entiers, feuilles retirées	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 15 min
Courgettes	500 g Coupées en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 18 min
Haricots verts	200 g Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	8 min
Chou kale	100 g Feuilles déchirées, tiges retirées	Aucune	150 °C	8 min
Champignons	225 g Coupés en quartiers	1 cuillère à soupe	200 °C	7 min
Pommes de terre blanches	750 g Coupées en quartiers de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 20 min
	450 g Coupées en frites fines	1 à 3 cuillères à soupe	200 °C	20 à 24 min
	450 g Coupées en frites épaisses	1 à 3 cuillères à soupe	200 °C	23 à 26 min
	4 patates douces Entières, piquées avec une fourchette	Aucune	200 °C	25 min
Patates douces	750 g Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 20 min
	4 patates douces Entières, piquées avec une fourchette	Aucune	200 °C	30 à 35 min
Poulet				
Blancs de poulet	2 blancs désossés	Badigeonnés d'huile	200 °C	20 à 25 min
	4 blancs désossés	Badigeonnés d'huile	200 °C	30 à 35 min
Cuisses de poulet	4 cuisses avec os	Badigeonnés d'huile	200 °C	22 à 28 min
	4 cuisses désossées	Badigeonnés d'huile	200 °C	18 à 22 min
Ailes de poulet	1 kg d'ailes avec os	1 cuillère à soupe	200 °C	33 min
Bœuf				
Steaks hachés	4 x 100 g 2,5 cm d'épaisseur	Aucune	190 °C	12 min
Steaks	2 faux-filets de 200 g chacun 1,5 à 2,5 cm d'épaisseur	Aucune	200 °C	Bleu : 9 à 10 min Saignant : 10 à 12 min Bien cuit : 18 à 20 min

Ingrédients	Quantité	Huile	Température	Temps de cuisson
Porc				
Bacon	4 tranches Coupées en deux	Aucune	180 °C	9 min
Côtelettes de porc	2 côtelettes avec os	Badigeonnés d'huile	200 °C	15 à 18 min
	2 côtelettes désossées	Badigeonnés d'huile	200 °C	14 à 17 min
Saucisses	4 saucisses	Badigeonnés d'huile	200 °C	16 min
Agneau				
Côtelettes d'agneau	4 côtelettes (340 g)	Badigeonnés d'huile	200 °C	12 min
Poisson et fruits de mer				
Filets de saumon	2 filets	Badigeonnés d'huile	200 °C	10 à 13 min
Crevettes	16 grosses crevettes Entières et épluchées	1 cuillère à soupe	200 °C	7 à 10 min
Surglé				
Nuggets de poulet	1 boîte (397 g)	Aucune	200 °C	16 min
Bâtonnets de poulet	11	Aucune	190 °C	8 min
Filets de poisson	4 filets (500 g)	Aucune	200 °C	14 à 16 min
Filets de poisson enrobés de pâte	4 filets Retournez à mi-cuisson	Aucune	180 °C	18 min
Bâtonnets de poisson	10	Aucune	200 °C	15 min
Tempura de crevettes	8 crevettes (140 g au total) Retournez à mi-cuisson	Aucune	190 °C	8 à 9 min
Frites fines	500 g	Aucune	180 °C	20 à 22 min
	1 kg	Aucune	180 °C	42 min
Frites épaisses cuites au four	500 g	Aucune	180 °C	20 min
Quartiers de pommes de terre	500 g	Aucune	180 °C	20 min
Pommes de terre rôties	700 g	Aucune	190 °C	20 min
Galettes de pomme de terre	7	Aucune	200 °C	15 min
Frites de patate douce	450 g	Aucune	190 °C	20 à 22 min
Hamburgers végétaliens	4	Aucune	180 °C	10 min
Champignons panés	300 g	Aucune	190 °C	10 à 12 min
Rondelles d'oignons	300 g	Aucune	190 °C	14 min
Yorkshire puddings	8 (150 g)	Aucune	180 °C	3 à 4 min

Côtelettes de porc au miel

Ingrédients

2 côtelettes de porc
85 g de miel
3 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de jus de citron vert
1 cuillère à café d'ail haché

Préparation

Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des côtelettes de porc, dans un saladier. Trempez les côtelettes de porc dans le mélange, couvrez-les et mettez-les au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures. Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée entre 15 et 20 minutes, puis placez délicatement les côtelettes de porc dans le compartiment de cuisson approprié. Vérifiez que les côtelettes de porc sont cuites avant de servir. Servez immédiatement avec des accompagnements variés.

Cuisses de poulet croustillantes au persil et au citron vert

Ingrédients

4 cuisses de poulet
4 gousses d'ail hachées
2 citrons verts pressés
120 g de chapelure
64 g de farine
30 g de persil frais haché
160 ml de babeurre
2 cuillères à café de sucre roux
¾ cuillère à café de cumin moulu
½ cuillère à café de flocons de piment
Spray de cuisson
Sel et poivre, à votre goût

Préparation

Mélangez le babeurre, les flocons de piment, l'ail, le sucre, le cumin, le persil et le jus de citron vert dans un saladier. Plongez les cuisses de poulet dans le mélange de babeurre, puis dans la chapelure jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Vaporisez du spray de cuisson sur tous les côtés des cuisses de poulet. Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée entre 22 à 28 minutes, puis placez délicatement les cuisses de poulet dans le compartiment de cuisson approprié. Vérifiez que le poulet est bien cuit avant de servir. Servez immédiatement avec des accompagnements variés.

Saumon cajun frit

Ingrédients

910 g de filets de saumon
380 g de farine de maïs
3 œufs
125 ml de lait
125 ml de bière blonde
3 cuillères à soupe de moutarde
2 cuillères à soupe de sel
2 cuillères à café de poivre noir
½–1 cuillère à soupe de sauce Tabasco
½–1 cuillère à café de poivre de Cayenne (ou à votre goût)
Spray de cuisson

Préparation

Fouettez les œufs, le lait, la bière, la moutarde, la sauce Tabasco, le poivre de Cayenne et la moitié du sel et du poivre dans un saladier. Coupez les filets de poisson en petits morceaux et plongez-les dans le mélange d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient entièrement enrobés. Couvrez et mettez au frais pendant environ 1 heure. Mélangez la farine de maïs et le sel et le poivre restants dans un saladier ou une assiette peu profonde. Retirez les morceaux de poisson du mélange d'œufs et trempez-les dans la farine de maïs pour les enrober uniformément. Vaporisez du spray de cuisson sur tous les côtés du poisson. Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 15 minutes, puis placez délicatement les morceaux de poisson dans le compartiment de cuisson approprié. Vérifiez que le poisson est bien cuit avant de servir. Servez immédiatement avec des accompagnements variés.

Sauté de légumes à la sauce soja

Ingrédients

8 petits épis de maïs, coupés en tranches dans la longueur
3 gros champignons de Paris, coupés en quartiers
2 oignons blancs, coupés en quartiers
1 courge butternut, épluchée et coupée en dés
1 poivron rouge, coupé en tranches
1 poivron vert, coupé en tranches
1 poivron jaune, coupé en tranches
1 poivron orange, coupé en tranches
1 courgette, tranchée dans la diagonale
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à café d'herbes mélangées
Sel et poivre, à votre goût

Préparation

Enrobez les légumes d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes mélangées à votre goût. Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Réglez la température à 200 °C et la durée à environ 15 minutes, puis placez délicatement les pommes de terre dans le compartiment de cuisson approprié. Vérifiez que les légumes sont cuits avant de servir. Servez avec de la sauce soja.

Quartiers de patates douces

Ingrédients

2 patates douces, coupées en quartiers
1 cuillère à café de flocons de piment
Sel et poivre, à votre goût
Spray de cuisson

Préparation

Vaporisez du spray de cuisson sur tous les côtés des quartiers et assaisonnez de flocons de piment, de sel et de poivre. Remuez pour mélanger. Branchez la friteuse à air sur l'alimentation secteur, puis allumez-la. Sélectionnez « **CHIP** ». Placez délicatement les quartiers dans le compartiment de cuisson approprié. Vérifiez que les quartiers sont bien dorés avant de servir. Servez immédiatement avec une sauce.

DE | Tabelle für manuelles Heißluftfrittieren

Zutat	Menge	Öl	Temperatur	Garzeit
Gemüse				
Spargel	200 g Ganz, getrimmt	2 TL	200 °C	8–12 Min.
Paprika	2 Paprika Ganz	Keines	200 °C	16 Min.
Brokkoli	1 Kopf (400 g) In 2,5 cm große Röschen schneiden	1 EL	200 °C	9 Min.
Butternusskürbis	500–750 g In 2,5 cm große Stücke schneiden	1 EL	200 °C	20–25 Min.
Karotten	500 g Schälen und in 1,5 cm große Stücke schneiden	1 EL	200 °C	13–16 Min.
Blumenkohl	1 Kopf (900 g) In 2,5 cm große Röschen schneiden	2 EL	200 °C	15–20 Min.
Maiskolben	4 Kolben Ganze Kolben, Blatthülle entfernen	1 EL	200 °C	12–15 Min.
Zucchini	500 g Der Länge nach vierteln, dann in 2,5 cm große Stücke schneiden	1 EL	200 °C	15–18 Min.
Grüne Bohnen	200 g Stiele abschneiden	1 EL	200 °C	8 Min.
Grünkohl	100 g In Stücke reißen, Stiele entfernen	Keines	150 °C	8 Min.
Pilze	225 g Vierteln	1 EL	200 °C	7 Min.
Speisekartoffeln	750 g In 2,5 cm große Spalten schneiden	1 EL	200 °C	18–20 Min.
	450 g In dünne Pommes frites schneiden	1–3 EL	200 °C	20–24 Min.
	450 g In dicke Scheiben schneiden	1–3 EL	200 °C	23–26 Min.
	4 Kartoffeln Ganz, mit Gabel einstechen	Keines	200 °C	25 Min.
Süßkartoffeln	750 g In 2,5 cm große Stücke schneiden	1 EL	200 °C	15–20 Min.
	4 Kartoffeln Ganz, mit Gabel einstechen	Keines	200 °C	30–35 Min.
Hähnchen				
Hähnchenbrust	2 Hähnchenbrustfilets ohne Knochen	Mit Öl bestreichen	200 °C	20–25 Min.
	4 Hähnchenbrustfilets ohne Knochen	Mit Öl bestreichen	200 °C	30–35 Min.
Hähnchenschenkel	4 Schenkel mit Knochen	Mit Öl bestreichen	200 °C	22–28 Min.
	4 Hähnchenschenkel ohne Knochen	Mit Öl bestreichen	200 °C	18–22 Min.
Hähnchenflügel	1 kg Hähnchenflügel mit Knochen	1 EL	200 °C	33 Min.
Rindfleisch				
Burger	4 Viertelpfänder 2,5 cm dick	Keines	190 °C	12 Min.
Steaks	2 x 200 g Lendensteaks 1,5 cm–2,5 cm dick	Keines	200 °C	Blutig: 9–10 Min. Halb durchgebraten: 10–12 Min. Durchgebraten: 18–20 Min.

Zutat	Menge	Öl	Temperatur	Garzeit
Schwein				
Bacon	4 Streifen Halbieren	Keines	180 °C	9 Min.
Schweinekoteletts	2 Koteletts mit Knochen	Mit Öl bestreichen	200 °C	15–18 Min.
	2 Koteletts ohne Knochen	Mit Öl bestreichen	200 °C	14–17 Min.
Würstchen	4 Würstchen	Mit Öl bestreichen	200 °C	16 Min.
Lamm				
Lammkoteletts	4 Koteletts (340 g)	Mit Öl bestreichen	200 °C	12 Min.
Fisch und Meeresfrüchte				
Lachsfilets	2 Filets	Mit Öl bestreichen	200 °C	10–13 Min.
Garnelen	16 große Ganz und geschält	1 EL	200 °C	7–10 Min.
Tiefkühlprodukte				
Chicken Nuggets	1 Packung (397 g)	Keines	200 °C	16 Min.
Hähnchenstreifen	11	Keines	190 °C	8 Min.
Fischfilets	4 Filets (500 g)	Keines	200 °C	14–16 Min.
Fischfilets im Teigmantel	4 Filets Nach der Hälfte der Garzeit wenden	Keines	180 °C	18 Min.
Fischstäbchen	10	Keines	200 °C	15 Min.
Garnelen-Tempura	8 Garnelen (insgesamt 140 g) Nach der Hälfte der Garzeit wenden	Keines	190 °C	8–9 Min.
Pommes frites	500 g	Keines	180 °C	20–22 Min.
	1 kg	Keines	180 °C	42 Min.
Dicke Ofenscheiben	500 g	Keines	180 °C	20 Min.
Kartoffelspalten	500 g	Keines	180 °C	20 Min.
Bratkartoffeln	700 g	Keines	190 °C	20 Min.
Kartoffelpuffer	7	Keines	200 °C	15 Min.
Pommes frites aus Süßkartoffeln	450 g	Keines	190 °C	20–22 Min.
Vegane Burger	4	Keines	180 °C	10 Min.
Panierte Pilze	300 g	Keines	190 °C	10–12 Min.
Zwiebelringe	300 g	Keines	190 °C	14 Min.
Yorkshire-Pudding	8 (150 g)	Keines	180 °C	3–4 Min.

Honigschweinekoteletts

Zutaten

2 Schweinekotelett
85 g Honig
3 EL Sojasoße
1 EL Limettensaft
1 TL Knoblauch, gehackt

Zubereitung

Alle Zutaten, mit Ausnahme der Schweinekoteletts, in einer großen Schüssel vermengen. Die Schweinekoteletts in die Mischung tauchen, abdecken und 1–2 Stunden kühl stellen. Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten. Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15–20 Minuten einstellen und die Schweinekoteletts vorsichtig in das entsprechende Garfach legen. Vor dem Servieren vergewissern, dass die Schweinekoteletts gut durchgebraten sind. Sofort mit unterschiedlichen Beilagen servieren.

Knusprige Hähnchenschenkel mit Limette und Petersilie

Zutaten

4 Hähnchenschenkel
4 Knoblauchzehen, gehackt
2 Limetten, gesaftet
120 g Semmelbrösel
64 g Mehl
30 g frische Petersilie, gehackt
160 ml Buttermilch
2 TL brauner Zucker
¾ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Chiliflocken
Backspray
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Buttermilch, Chiliflocken, Knoblauch, Zucker, Kreuzkümmel, Petersilie und Limettensaft in einer großen Schüssel vermengen. Die Hähnchenschenkel in die Buttermilchmischung tauchen und dann in den Semmelbröseln wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. Die Hähnchenschenkel auf allen Seiten mit Backspray besprühen. Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten. Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 22–28 Minuten einstellen und die Hähnchenschenkel vorsichtig in das entsprechende Garfach legen. Vor dem Servieren vergewissern, dass das Hähnchen gut durchgebraten ist. Sofort mit unterschiedlichen Beilagen servieren.

Frittierte Cajun-Lachs

Zutaten

910 g Lachsfilets
380 g Maismehl
3 Eier
125 ml Milch
125 ml Lager
3 EL Senf
2 EL Salz
2 TL schwarzer Pfeffer
½ bis 1 EL Tabasco-Sauce
½ bis 1 TL Cayennepfeffer (oder nach Geschmack)
Backspray

Zubereitung

Eier, Milch, Lagerbier, Senf, Tabasco, Cayennepfeffer und die Hälfte des Salzes und des Pfeffers in einer großen Schüssel verquirlen. Die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in die Eimischung tauchen, bis sie vollständig überzogen sind. Abdecken und ca. 1 Stunde kühl stellen. Das Maismehl und das restliche Salz und den restlichen Pfeffer in einer flachen, breiten Schüssel oder auf einem Teller vermengen. Die Fischstücke aus der Eimischung nehmen und in das Maismehl tauchen, dabei gleichmäßig überziehen. Die Fischstücke auf allen Seiten mit Backspray besprühen. Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten. Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf ca. 15 Minuten einstellen und die Fischstücke vorsichtig in das entsprechende Garfach legen. Vor dem Servieren vergewissern, dass der Fisch gut durchgebraten ist. Sofort mit unterschiedlichen Beilagen servieren.

Gemüsepfanne mit Sojasoße

Zutaten

8 Jungmaiscolben, der Länge nach aufgeschnitten
3 große braune Pilze, geviertelt
2 weiße Zwiebeln, geviertelt
1 Butternusskürbis, Haut entfernt und gewürfelt
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 grüne Paprika, in Streifen geschnitten
1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
1 orangene Paprika, in Streifen geschnitten
1 Zucchini, schräg in Scheiben geschnitten
2 EL Olivenöl
2 EL Sojasoße
1 TL gemischte Kräuter
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Das Gemüse gleichmäßig mit Olivenöl bestreichen und mit Salz, Pfeffer und gemischten Kräutern abschmecken. Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten. Die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf ca. 15 Minuten einstellen und die Kartoffeln vorsichtig in das entsprechende Garfach legen. Vor dem Servieren vergewissern, dass das Gemüse weich gegart ist. Mit Sojasauce beträufelt servieren.

Süßkartoffelspalten

Zutaten

2 Süßkartoffeln, in kleine Spalten geschnitten
1 TL Chiliflocken
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Backspray

Zubereitung

Die Spalten auf allen Seiten mit Backspray einsprühen und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Zum Vermengen schwenken. Die Heißluftfritteuse an das Stromnetz anschließen und einschalten. Wählen Sie „CHIP“. Die Spalten vorsichtig in das entsprechende Garfach legen. Vor dem Servieren sicherstellen, dass die Kartoffelspalten knusprig sind. Sofort mit einer Soße Wahl servieren.

PL | Tabela ręcznego smażenia powietrzem

Składniki	Ilość	Olej	Temperatura	Czas gotowania
Warzywa				
Szparagi	200 g Całe, przycięte	2 łyżeczki	200°C	8–12 min
Papryka	2 papryki Całe	Brak	200°C	16 min
Brokuły	1 główka (400 g) Pokrojone na różyczki o średnicy 2,5 cm	1 łyżka	200°C	9 min
Dynia piżmowa	500–750 g Pokrojona na kawałki 2,5 cm	1 łyżka	200°C	20–25 min
Marchew	500 g Obrana i pokrojona na kawałki 1,5 cm	1 łyżka	200°C	13–16 min
Kalafior	1 główka (900 g) Pokrojony na różyczki o średnicy 2,5 cm	2 łyżki	200°C	15–20 min
Kolba kukurydzy	4 kolby Całe, bez łuszek	1 łyżka	200°C	12–15 min
Cukinia	500 g Pokrojona wzdłuż na ćwiartki, a następnie na kawałki 2,5 cm	1 łyżka	200°C	15–18 min
Zielona fasolka	200 g Odcięte łodygi	1 łyżka	200°C	8 min
Jarmuż	100 g Porwany na kawałki, bez łodyg	Brak	150°C	8 min
Grzyby	225 g Pokrojone na ćwiartki	1 łyżka	200°C	7 min
Ziemniaki białe	750 g Pokrojone w słódeczki 2,5 cm	1 łyżka	200°C	18–20 min
	450 g Pokrojone na cienkie frytki	1–3 łyżki	200°C	20–24 min
	450 g Pokrojone na grube frytki	1–3 łyżki	200°C	23–26 min
	4 ziemniaki W całości, nakłute widelcem	Brak	200°C	25 min
Słodkie ziemniaki	750 g Pokrojone na kawałki 2,5 cm	1 łyżka	200°C	15–20 min
	4 ziemniaki W całości, nakłute widelcem	Brak	200°C	30–35 min
Kurczak				
Piersi z kurczaka	2 filety z piersi kurczaka bez kości	Nasmarowane olejem	200°C	20–25 min
	4 filety z piersi kurczaka bez kości	Nasmarowane olejem	200°C	30–35 min
Uda z kurczaka	4 uda z kością	Nasmarowane olejem	200°C	22–28 min
	4 uda bez kości	Nasmarowane olejem	200°C	18–22 min
Skrzydółka z kurczaka	1 kg skrzydełek z kością	1 łyżka	200°C	33 min
Wołowina				
Burgery	4 porcje po 100 g Grubość 2,5 cm	Brak	190°C	12 min
Steki	2 steki po 200 g Grubość 1,5–2,5 cm	Brak	200°C	Krwiste: 9–10 min Średnio krwiste: 10–12 min Dobrze wypieczone: 18–20 min

Składniki	Ilość	Olej	Temperatura	Czas gotowania
Wieprzowina				
Bekon	4 paski Przecięte na pół	Brak	180°C	9 min
Kotlety wieprzowe	2 kotlety z kością	Nasmarowane olejem	200°C	15–18 min
	2 kotlety bez kości	Nasmarowane olejem	200°C	14–17 min
Kiełbaski	4 kiełbaski	Nasmarowane olejem	200°C	16 min
Jagnięcina				
Kotlety jagnięce	4 kotlety (340 g)	Nasmarowane olejem	200°C	12 min
Ryby i owoce morza				
Filety z łososia	2 filety	Nasmarowane olejem	200°C	10–13 min
Krewetki	16 dużych Całe i obrane	1 łyżka	200°C	7–10 min
Mrożonki				
Nuggetsy z kurczaka	1 pudełko (397 g)	Brak	200°C	16 min
Paski z kurczaka	11	Brak	190°C	8 min
Filety rybne	4 filety (500 g)	Brak	200°C	14–16 min
Filety rybne w cieście	4 filety Obrócić po upływie połowy czasu pieczenia	Brak	180°C	18 min
Paluszki rybne	10	Brak	200°C	15 min
Krewetki w tempurze	8 krewetek (łącznie 140 g) Obrócić po upływie połowy czasu pieczenia	Brak	190°C	8–9 min
Frytki	500 g	Brak	180°C	20–22 min
	1 kg	Brak	180°C	42 min
Grube frytki z piekarnika	500 g	Brak	180°C	20 min
Łódeczki ziemniaczane	500 g	Brak	180°C	20 min
Pieczone ziemniaki	700 g	Brak	190°C	20 min
Placki ziemniaczane	7	Brak	200°C	15 min
Frytki ze słodkich ziemniaków	450 g	Brak	190°C	20–22 min
Wegańskie burgery	4	Brak	180°C	10 min
Pieczarki panierowane	300 g	Brak	190°C	10–12 min
Krążki cebulowe	300 g	Brak	190°C	14 min
Pudding Yorkshire	8 (150 g)	Brak	180°C	3–4 min

Kotlety wieprzowe z miodem

Składniki

2 kotlety wieprzowe
85 g miodu
3 łyżki sosu sojowego
1 łyżka soku z limonki
1 łyżeczka mielonego czosnku

Metoda

W dużej misce wymieszaj ze sobą wszystkie składniki, z wyjątkiem kotletów wieprzowych. Zamocz kotlety wieprzowe w mieszance, przykryj i włóż do lodówki na 1–2 godz. podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją. Ustaw temperaturę na 200 °C i czas na 15–20 minut, a następnie ostrożnie umieść kotlety wieprzowe w odpowiedniej komorze. Przed podaniem sprawdź, czy kotlety wieprzowe są upieczone. Podawaj natychmiast z wybranymi dodatkami.

Chrupiące udka z kurczaka z limonką i pietruszką

Składniki

4 uda z kurczaka
4 ząbki czosnku, rozgniecione
2 limonki, wyciśnięte
120 g bułki tartej
64 g mąki pszennej
30 g posiekanej świeżej pietruszki
160 ml maślanek
2 łyżeczki brązowego cukru
¾ łyżeczki mielonego kminku
½ łyżeczki płatków chili
Olej do gotowania w sprayu
Sól i pieprz do smaku

Metoda

Wymieszaj maślanek, płatki chili, czosnek, cukier, kminek, pietruszkę i sok z limonki w dużej misce. Zanurz uda z kurczaka w mieszance, a następnie obtocz w bułce tartej, tak aby zostały całkowicie pokryte. Spryskaj uda z kurczaka olejem z każdej strony. Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją. Ustaw temperaturę na 200 °C i czas na 22–28 minut, a następnie ostrożnie umieść udka z kurczaka w odpowiedniej komorze. Przed podaniem sprawdź, czy kurczak jest upieczony. Podawaj natychmiast z wybranymi dodatkami.

Smażony łosoś z przyprawą cajun

Składniki

910 g filetów z łososia
380 g mąki kukurydzianej
3 jajka
125 ml mleka
125 ml piwa jasnego
3 łyżki musztardy
2 łyżki soli
2 łyżeczki czarnego pieprzu
½–1 łyżka sosu Tabasco
½–1 łyżeczka pieprzu cayenne (lub do smaku)
Olej do gotowania w sprayu

Metoda

W dużej misce ubij jajka, mleko, piwo, musztardę, sos Tabasco, pieprz cayenne, połowę soli i pieprz. Pokrój filety rybne na mniejsze kawałki i zanurz w masie jajecznej, tak aby je dokładnie pokryć. Przykryj i wstaw do lodówki na około 1 godzinę. Wymieszaj mąkę kukurydzianą i pozostałą sól i pieprz w płytkiej, szerokiej misce lub na talerzu. Wyjmij kawałki ryby z mieszanki i przełóż do mąki kukurydzianej, pokrywając je równomiernie. Spryskaj olejem kawałki ryby z każdej strony. Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją. Ustaw temperaturę na 200 °C i czas na ok. 15 minut i ostrożnie umieść kawałki ryby w odpowiedniej komorze. Przed podaniem sprawdź, czy łosoś jest upieczony. Podawaj natychmiast z wybranymi dodatkami.

Warzywa stir fry z sosem sojowym

Składniki

8 kolb mini kukurydzy, pokrojone wzdłuż
3 duże pieczarki brązowe, pokrojone w ćwiartki
2 białe cebule, pokrojone w ćwiartki
1 dynia piżmowa, obrana i pokrojona w kostkę
1 czerwona papryka, pokrojona w plasterki
1 zielona papryka, pokrojona w plasterki
1 żółta papryka, pokrojona w plasterki
1 pomarańczowa, papryka pokrojona w plasterki
1 cukinia, pokrojona skośnie
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka mieszanki suszonych ziół
Sól i pieprz do smaku

Metoda

Polej warzywa oliwą z oliwek i dopraw do smaku solą, pieprzem i ziołami. Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją. Ustaw temperaturę na 200 °C i czas na ok. 15 minut, a następnie ostrożnie umieść ziemniaki w odpowiedniej komorze. Przed podaniem sprawdź, czy warzywa są upieczone. Podaj skropione sosem sojowym.

Łódeczki z batatów

Składniki

2 słodkie ziemniaki pokrojone w łódeczki
1 łyżeczka płatków chili
Sól i pieprz do smaku
Olej do gotowania w sprayu

Metoda

Spryskaj łódeczki ze wszystkich stron olejem w sprayu i dopraw płatkami chili, solą i pieprzem. Wrzuć i wymieszaj. Podłącz frytownicę do źródła zasilania i włącz ją. Wybierz opcję „CHIP”. Ostrożnie umieść łódeczki w odpowiedniej komorze. Przed podaniem sprawdź, czy łódeczki są chrupiące. Podawaj natychmiast z wybranym sosem.

CZ | Tabulka manuálního horkovzdušného fritování

Prísada	Množství	Olej	Teplota	Doba vaření
Zelenina				
Chřest	200 g Celý, očištěný	2 lžičky	200 °C	8–12 min
Papriky	2 papriky Celá	Žádná	200 °C	16 min
Brokolice	1 hlavička (400 g) Nakrájejte na 2,5cm růžičky	1 lžice	200 °C	9 min
Máslová dýně	500–750 g Nakrájejte na kousky o délce 2,5 cm	1 lžice	200 °C	20–25 min
Mrkev	500 g Očistěte a nakrájejte na kousky o délce 1,5 cm	1 lžice	200 °C	13–16 min
Květák	1 hlavička (900 g) Nakrájejte na 2,5cm růžičky	2 lžice	200 °C	15–20 min
Kukuřičný klas	4 klasy Celé klasy, odstraňte slupky	1 lžice	200 °C	12–15 min
Cuketa	500 g Nakrájejte podélně na čtvrtky a pak na kousky o délce 2,5 cm	1 lžice	200 °C	15–18 min
Zelené fazolky	200 g Odřízněte stopky	1 lžice	200 °C	8 min
Kale	100 g Odrhávejte kousky, vyjměte stonky	Žádná	150 °C	8 min
Houby	225 g Nakrájejte na čtvrtky	1 lžice	200 °C	7 min
Bílé brambory	750 g Nakrájejte na 2,5cm měsíčky	1 lžice	200 °C	18–20 min
	450 g Nakrájejte na tenké hranolky	1–3 lžice	200 °C	20–24 min
	450 g Nakrájejte na silné hranolky	1–3 lžice	200 °C	23–26 min
	4 brambory Celé, propíchněte vidličkou	Žádná	200 °C	25 min
Sladké brambory	750 g Nakrájejte na kousky o délce 2,5 cm	1 lžice	200 °C	15–20 min
	4 brambory Celé, propíchněte vidličkou	Žádná	200 °C	30–35 min
Kuře				
Kuřecí prsa	2 kuřecí prsa bez kostí	Potřete olejem	200 °C	20–25 min
	4 kuřecí prsa bez kostí	Potřete olejem	200 °C	30–35 min
Kuřecí stehna	4 stehna s kostí	Potřete olejem	200 °C	22–28 min
	4 vykostěná stehna	Potřete olejem	200 °C	18–22 min
Kuřecí křídélka	1 kg křídélek s kostí	1 lžice	200 °C	33 min
Hovězí				
Hamburgery	4 čtvrtlibrové hamburgery Tloušťka 2,5 cm	Žádná	190 °C	12 min
Steaky	2x 200 g roštěnky Tloušťka 1,5 cm–2,5 cm	Žádná	200 °C	Mírně propečený: 9–10 min Středně propečený 10–12 min Dobře propečený: 18–20 min

Přísada	Množství	Olej	Teplota	Doba vaření
Vepřové				
Slanina	4 nudličky Uřízněte na polovinu	Žádná	180 °C	9 min
Vepřové kotlety	2 kotlety s kostí	Potřete olejem	200 °C	15–18 min
	2 kotlety bez kosti	Potřete olejem	200 °C	14–17 min
Klobásy	4 klobásy	Potřete olejem	200 °C	16 min
Jehněčí				
Jehněčí kotlety	4 kotlety (340 g)	Potřete olejem	200 °C	12 min
Ryby a mořské plody				
Filety z lososa	2 filety	Potřete olejem	200 °C	10–13 min
Krevety	16 velkých Celých a oloupaných	1 lžíce	200 °C	7–10 min
Zmrazené				
Kuřecí nugety	1 balení (397 g)	Žádná	200 °C	16 min
Kuřecí goujons	11	Žádná	190 °C	8 min
Rybí filé	4 filé (500 g)	Žádná	200 °C	14–16 min
Rybí filé v těstíčku	4 filety Obrátte v polovině doby vaření	Žádná	180 °C	18 min
Rybí prsty	10	Žádná	200 °C	15 min
Krevetová tempura	8 krevet (celkem 140 g) Obrátte v polovině doby vaření	Žádná	190 °C	8–9 min
Hranolky	500 g	Žádná	180 °C	20–22 min
	1 kg	Žádná	180 °C	42 min
Silné hranolky do trouby	500 g	Žádná	180 °C	20 min
Bramborové měsíčky	500 g	Žádná	180 °C	20 min
Pečené brambory	700 g	Žádná	190 °C	20 min
Bramborové vafle	7	Žádná	200 °C	15 min
Sladké bramborové hranolky	450 g	Žádná	190 °C	20–22 min
Veganské burgery	4	Žádná	180 °C	10 min
Obalované houby	300 g	Žádná	190 °C	10–12 min
Cibulové kroužky	300 g	Žádná	190 °C	14 min
Yorkshirský pudink	8 (150 g)	Žádná	180 °C	3–4 min

Vepřové kotlety na medu

Ingredience

2 vepřové kotlety
85 g medu
3 pol. lžíce sójové omáčky
1 lžíce limetkové šťávy
1 lžička česneku, prolisovaná

Postup

Ve velké míse smíchejte všechny přísady, s výjimkou vepřových kotlet. Vepřové kotlety ponořte do směsi, přikryjte a chladte 1–2 hodiny. Připojte horkovzdušnou fritézu ke zdroji napájení a zapněte ji. Nastavte teplotu na 200 °C a čas na 15–20 minut a opatrně vložte vepřové kotlety do příslušné varné přihrádky. Před podáváním zkontrolujte, zda jsou vepřové kotlety propečené. Ihned podávejte s vhodnou přílohou dle libosti.

Křupavá kuřecí stehna s limetkou a petrželkou Smažená zeleninová směs se sójovou omáčkou

Ingredience

4 kuřecí stehna
4 stroužky česneku, prolisované
Štáva ze 2 limetek
120 g strouhanky
64 g hladké mouky
30 g čerstvé petrželky, nasekaná
160 ml podmáslí
2 lžice hnědého cukru
 $\frac{3}{4}$ lžičky mletého kmín
 $\frac{1}{2}$ lžičky chilli vloček
Sprej na vaření
Sůl a pepř podle chuti

Postup

Smíchejte podmáslí, chilli vločky, česnek, cukr, kmín, petrželku a limetkovou šťávu ve velké míse. Kousky kuřete namočte ve směsi z podmáslí a poté pečlivě obalte ve strouhance. Postříkejte kuřecí stehna na všech stranách sprejem na vaření. Připojte horkovzdušnou fritézu ke zdroji napájení a zapněte ji. Nastavte teplotu na 200 °C a čas na 22–28 minut a opatrně umístěte kuřecí stehna do příslušné varné přihrádky. Před podáváním zkontrolujte, zda je kuře propečené. Ihned podávejte s vhodnou přílohou dle libosti.

Smažený losos cajun

Ingredience

910 g filetu z lososa
380 g kukuřičné mouky
3 vejce
125 ml mléka
125 ml ležáku
3 lžice hořčice
2 lžice soli
2 lžičky černého pepře
 $\frac{1}{2}$ –1 lžice omáčky tabasko
 $\frac{1}{2}$ –1 lžička kajenského pepře (nebo podle chuti)
Sprej na vaření

Postup

Smíchejte vejce, mléko, ležák, hořčici, omáčku tabasko, kajenský pepř a polovinu soli a pepře ve velké míse. Nakrájejte rybí filety na kousky o velikosti sousta a úplně je ponořte do vaječné směsi. Přikryjte a dejte přibližně na 1 hodinu do chladničky. Smíchejte kukuřičnou mouku a zbývající sůl a pepř v mělké široké misce nebo na talíři. Vyjměte kousky ryby z vaječné směsi a rovnoměrně je obalte v kukuřičné mouce. Nastříkejte kousky ryby na všech stranách sprejem na vaření. Připojte horkovzdušnou fritézu ke zdroji napájení a zapněte ji. Nastavte teplotu na 200 °C a čas na přibližně 15 minut a opatrně vložte kousky ryby do příslušné varné přihrádky. Před podáváním zkontrolujte, zda je ryba propečená. Ihned podávejte s vhodnou přílohou dle libosti.

Ingredience

8 mladých kukuřic, nakrájených podélně
3 velké žampiony, rozčtvrcené
2 bílé cibule, rozčtvrcené
1 máslová dýně, oloupaná a nakrájená na kostičky
1 červená paprika nakrájená na plátky
1 zelená paprika nakrájená na plátky
1 žlutá paprika nakrájená na plátky
1 oranžová paprika nakrájená na plátky
1 cuketa, nakrájená šikmo na plátky
2 lžice olivového oleje
2 lžice sójové omáčky
1 lžička směsi bylinek
Sůl a pepř podle chuti

Postup

Zeleninu rovnoměrně potřete olivovým olejem, ochuťte solí, pepřem a bylinkovou směsí. Připojte horkovzdušnou fritézu ke zdroji napájení a zapněte ji. Nastavte teplotu na 200 °C a čas na přibližně 15 minut a opatrně vložte zeleninu do příslušné varné přihrádky. Před podáváním zkontrolujte, zda je zelenina propečená. Podávejte zakapané sójovou omáčkou.

Hranolky typu wedges ze sladkých brambor

Ingredience

2 sladké brambory nakrájené na klínky
1 čajová lžička chilli vloček
Sůl a pepř podle chuti
Sprej na vaření

Postup

Nastříkejte hranolky ze všech stran sprejem na vaření a dochuťte chilli papričkami, solí a pepřem. Protřepejte, aby se se přísady dobře spojily. Připojte horkovzdušnou fritézu ke zdroji napájení a zapněte ji. Vyberte možnost „CHIP“ (Hranolky). Hranolky opatrně vložte do příslušné varné přihrádky. Před podáváním zkontrolujte, zda jsou hranolky křupavé. Ihned podávejte společně s dipem.

SK | Tabuľka pre manuálne teplovzdušné fritovanie

Prísada	Množstvo	Olej	Teplota	Čas prípravy
Zelenina				
Špargľa	200 g Celá, s odrezanými koncami	2 ČL	200 °C	8–12 minút
Paprika	2 papriky Celé	Žiadny	200 °C	16 minút
Brokolica	1 hlava (400 g) Nakrájaná na ružičky po 2,5 cm	1 PL	200 °C	9 minút
Maslová tekvica	500–750 g Nakrájaná na 2,5 cm kúsky	1 PL	200 °C	20–25 minút
Mrkva	500 g Olúpaná a nasekaná na 1,5 cm kúsky	1 PL	200 °C	13–16 minút
Karfiol	1 hlava (900 g) Nakrájaná na ružičky po 2,5 cm	2 PL	200 °C	15–20 minút
Klásoková kukurica	4 klásky Celé klasy, ošúpané	1 PL	200 °C	12–15 minút
Cuketa	500 g Nakrájaná po dĺžke na štvrtiny, potom na 2,5 cm kúsky	1 PL	200 °C	15–18 minút
Zelená fazuľa	200 g Struky s odrezanými koncami	1 PL	200 °C	8 minút
Kel	100 g Natrhnaný na kúsky, bez stoniek	Žiadny	150 °C	8 minút
Huby	225 g Nakrájané na štvrtiny	1 PL	200 °C	7 minút
Zemiaky	750 g Nakrájané na 2,5 cm mesiačky	1 PL	200 °C	18–20 minút
	450 g Nakrájané na tenké hranolky	1–3 PL	200 °C	20–24 minút
	450 g Nakrájané na hrubé hranolky	1–3 PL	200 °C	23–26 minút
	4 zemiaky Vcelku, prepichnuté vidličkou	Žiadny	200 °C	25 minút
Batáty	750 g Nakrájané na 2,5 cm kúsky	1 PL	200 °C	15–20 minút
	4 zemiaky Vcelku, prepichnuté vidličkou	Žiadny	200 °C	30–35 minút
Kurča				
Kuracie prsia	2 vykosené prsia	Potreté olejom	200 °C	20–25 minút
	4 vykosené prsia	Potreté olejom	200 °C	30–35 minút
Kuracie stehná	4 stehná s kosťou	Potreté olejom	200 °C	22–28 minút
	4 vykosené stehná	Potreté olejom	200 °C	18–22 minút
Kuracie krídla	1 kg kuracích krídel s kosťou	1 PL	200 °C	33 minút
Hovädzie mäso				
Hamburgery	4 kúsky S hrúbkou 2,5 cm	Žiadny	190 °C	12 minút
Steaky	2 x 200 g, zo sviečkovice S hrúbkou 1,5–2,5 cm	Žiadny	200 °C	Slabo prepečené: 9–10 minút Stredne prepečené: 10–12 minút Dobre prepečené: 18–20 minút

Prísada	Množstvo	Olej	Teplota	Čas prípravy
Bravčové mäso				
Slanina	4 plátky Prerezané na polovice	Žiadny	180 °C	9 minút
Bravčové kotlety	2 kúsky s kosťou	Potreté olejom	200 °C	15–18 minút
	2 kúsky bez kosti	Potreté olejom	200 °C	14–17 minút
Klobásy	4 klobásy	Potreté olejom	200 °C	16 minút
Jahňacie mäso				
Jahňacie kotlety	4 kúsky (340 g)	Potreté olejom	200 °C	12 minút
Ryby a morské plody				
Filety z lososa	2 filety	Potreté olejom	200 °C	10–13 minút
Krevety	16 veľkých Celých a olúpaných	1 PL	200 °C	7–10 minút
Mrazené polotovary				
Kuracie nugetky	1 balenie (397 g)	Žiadny	200 °C	16 minút
Kuracie kúsky	11	Žiadny	190 °C	8 minút
Filety z rýb	4 filety (500 g)	Žiadny	200 °C	14–16 minút
Filety z rýb v cestíčku	4 filety V polovici času pečenia obráťte	Žiadny	180 °C	18 minút
Rybie prsty	10	Žiadny	200 °C	15 minút
Krevetová tempura	8 kreviet (spolu 140 g) V polovici času pečenia obráťte	Žiadny	190 °C	8–9 minút
Tenké hranolky	500 g	Žiadny	180 °C	20–22 minút
	1 kg	Žiadny	180 °C	42 minút
Hrubé hranolky do rúry	500 g	Žiadny	180 °C	20 minút
Americké zemiaky	500 g	Žiadny	180 °C	20 minút
Pečené zemiaky	700 g	Žiadny	190 °C	20 minút
Zemiakové placky	7	Žiadny	200 °C	15 minút
Batátové hranolky	450 g	Žiadny	190 °C	20–22 minút
Vegánske hamburgery	4	Žiadny	180 °C	10 minút
Šampiňóny v trojobale	300 g	Žiadny	190 °C	10–12 minút
Cibuľové krúžky	300 g	Žiadny	190 °C	14 minút
Yorkshirský puding	8 (150 g)	Žiadny	180 °C	3–4 minúty

Medové bravčové kotlety

Prísady

2 bravčové kotlety
85 g medu
3 PL sójovej omáčky
1 PL limetkovej šťavy
1 ČL nasekaného cesnaku

Spôsob prípravy

Vo veľkej miske zmiešajte všetky přísady okrem bravčových kotliet. Bravčové kotlety obalte v zmesi, prikryte a dajte do chladničky na 1 až 2 hodiny. Pripojte teplovzdušnú fritézu do elektrickej siete a zapnite napájanie. Nastavte teplotu na 200 °C a čas na 15–20 min a opatrne vložte bravčové kotlety do príslušnej nádoby varného koša. Pred podávaním skontrolujte, či sú bravčové kotlety dobre prepečené. Podávajte ihneď s prílohami podľa výberu.

Chrumkavé kuracie stehná s limetkou a petržlenom

Prísady

4 kuracie stehná
4 strúčiky cesnaku, pomleté
Šťava z 2 limetiek
120 g strúhanky
64 g hladkej múky
30 g čerstvého nasekaného petržlenu
160 ml cmaru
2 ČL hnedého cukru
¾ ČL mletej rasce
½ ČL čili vložiek
Olej v spreji
Soľ a korenie podľa chuti

Spôsob prípravy

Vo veľkej miske zmiešajte cmar, čili vložky, cesnak, cukor, rascu, petržlen a šťavu z limetky. Kuracie stehná obalte v tejto zmesi z cmaru a potom ich celé obalte v strúhanke. Stehná zo všetkých strán nasprejujte olejom. Pripojte teplovzdušnú fritézu do elektrickej siete a zapnite napájanie. Nastavte teplotu na 200 °C a čas na 22–28 min a opatrne vložte kuracie stehná do príslušnej nádoby varného koša. Pred podávaním skontrolujte, či je kurča dobre prepečené. Podávajte ihneď s prílohami podľa výberu.

Vyprážaný cajunský losos

Prísady

910 g filetov z lososa
380 g kukuričného škrobu
3 vajcia
125 ml mlieka
125 ml piva (ležiauku)
3 PL horčice
2 PL soli
2 ČL čierneho korenia
½ – 1 PL tabaska
½ – 1 ČL kajenského korenia (alebo podľa chuti)
Olej v spreji

Spôsob prípravy

Vo veľkej miske vyšľahajte vajcia s mliekom, pivom, horčicou, tabaskom, kajenským korením a polovicou soli a čierneho korenia. Nakrájajte filety na menšie kúsky a celé ich namočte do vajíčkovej zmesi. Prikryte a dajte približne na 1 hodinu do chladničky. V plytkej širokej miske alebo tanieri zmiešajte kukuričný škrob so zvyšnou soľou a čiernym korením. Vyberte kúsky ryby z vajíčkovej zmesi a rovnomerne ich obalte v kukuričnom škrobe. Kúsky ryby zo všetkých strán nasprejujte olejom. Pripojte teplovzdušnú fritézu do elektrickej siete a zapnite napájanie. Nastavte teplotu na 200 °C a čas na približne 15 min a opatrne vložte kúsky ryby do príslušnej nádoby varného koša. Pred podávaním skontrolujte, či je ryba dobre prepečená. Podávajte ihneď s prílohami podľa výberu.

Restovaná zelenina so sójovou omáčkou

Prísady

8 malých kukuričiek rozkrojených po dĺžke
3 veľké šampiňóny rozkrojené na štvrtiny
2 biele cibule rozkrojené na štvrtiny
1 maslová tekvica olúpaná a nakrájaná na kocky
1 červená paprika nakrájaná na pásiky
1 zelená paprika nakrájaná na pásiky
1 žltá paprika nakrájaná na pásiky
1 oranžová paprika nakrájaná na pásiky
1 cuketa nakrájaná na šikmé krúžky
2 PL olivového oleja
2 PL sójovej omáčky
1 ČL zmiešaných bylín
Soľ a korenie podľa chuti

Spôsob prípravy

Na zeleninu rovnomerne naneste olivový olej a podľa chuti ju posypte soľou, čiernym korením a zmesou bylín. Pripojte teplovzdušnú fritézu do elektrickej siete a zapnite napájanie. Nastavte teplotu na 200 °C a čas na približne 15 min a opatrne vložte zeleninu do príslušnej nádoby varného koša. Pred podávaním skontrolujte, či je zelenina dobre uvarená. Podávajte pokvapkané sójovou omáčkou.

Pečené batátové mesiačky

Prísady

2 batátové zemiaky nakrájané na mesiačky
1 ČL čili vložiek
Soľ a korenie podľa chuti
Olej v spreji

Spôsob prípravy

Na všetky strany mesiačikov nastriekajte olej v spreji a dochuťte ich čili vložkami, soľou a čiernym korením. Premiešajte, aby sa chute spojili. Pripojte teplovzdušnú fritézu do elektrickej siete a zapnite napájanie. Vyberte funkciu „CHIP“ (Hranolky). Opatrne vložte mesiačky do príslušnej nádoby varného koša. Než budete mesiačky podávať, skontrolujte, či sú správne chrumkavé. Podávajte ihneď s dipom.

IT | Grafico manuale per frittura ad aria

Ingredienti	Quantità	Olio	Temperatura	Tempo di cottura
Verdure				
Asparagi	200 g Interi, tagliati	2 cucchiaino	200 °C	8–12 min
Peperoni	2 peperoni Intere	Nessuna	200 °C	16 min
Broccoli	1 (400 g) Tagliare in cime da 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	9 min
Zucca violina	500–750 g Tagliare in pezzi da 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	20–25 min
Carote	500 g Pelare e tagliare a pezzi di 1,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	13–16 min
Cavolfiore	1 (900 g) Tagliare in cime da 2,5 cm	2 cucchiai	200 °C	15–20 min
Pannocchie	4 Intere, senza buccia	1 cucchiaino	200 °C	12–15 min
Zucchine	500 g Tagliare in quarti longitudinalmente e in pezzi da 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	15–18 min
Fagiolini	200 g Privare degli apici	1 cucchiaino	200 °C	8 min
Cavolo	100 g Tagliare e privare dei gambi	Nessuna	150 °C	8 min
Funghi	225 g Tagliare in quarti	1 cucchiaino	200 °C	7 min
Patate bianche	750 g Tagliare a spicchi da 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	18–20 min
	450 g Tagliare a fette sottili	1–3 cucchiai	200 °C	20–24 min
	450 g Tagliare a fette spesse	1–3 cucchiai	200 °C	23–26 min
	4 patate Intere, perforare con la forchetta	Nessuna	200 °C	25 min
Patate dolci	750 g Tagliare a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaino	200 °C	15–20 min
	4 patate Intere, perforare con la forchetta	Nessuna	200 °C	30–35 min
Pollo				
Petti di pollo	2 petti disossati	Spennellare con olio	200 °C	20–25 min
	4 petti disossati	Spennellare con olio	200 °C	30–35 min
Cosce di pollo	4 cosce con l'osso	Spennellare con olio	200 °C	22–28 min
	4 cosce senza osso	Spennellare con olio	200 °C	18–22 min
Ali di pollo	1 kg di ali con l'osso	1 cucchiaino	200 °C	33 min
Manzo				
Hamburger	4 quarti di libbra 2,5 cm di spessore	Nessuna	190 °C	12 min
Bistecche	2 lombate da 200 g 1,5 cm–2,5 cm di spessore	Nessuna	200 °C	Al sangue: 9–10 min Cottura media al sangue: 10–12 min Ben cotte: 18–20 min

Ingredienti	Quantità	Olio	Temperatura	Tempo di cottura
Maiale				
Pancetta	4 fette A metà	Nessuna	180 °C	9 min
Cotolette di maiale	2 cotolette con l'osso	Spennellare con olio	200 °C	15–18 min
	2 cotolette disossate	Spennellare con olio	200 °C	14–17 min
Salsicce	4 salsicce	Spennellare con olio	200 °C	16 min
Agnello				
Costolette di agnello	4 costolette (340 g)	Spennellare con olio	200 °C	12 min
Pesce e frutti di mare				
Filetti di salmone	2 filetti	Spennellare con olio	200 °C	10–13 min
Gamberi	16 grandi Interi e privati del carapace	1 cucchiaino	200 °C	7–10 min
Alimenti surgelati				
Nugget di pollo	1 confezione (397 g)	Nessuna	200 °C	16 min
Goujon di pollo	11	Nessuna	190 °C	8 min
Filetti di pesce	4 filetti (500 g)	Nessuna	200 °C	14–16 min
Filetti di pesce pastellati	4 filetti Girare a metà cottura	Nessuna	180 °C	18 min
Bastoncini di pesce	10	Nessuna	200 °C	15 min
Tempura di gamberi	8 gamberi (totale 140 g) Girare a metà cottura	Nessuna	190 °C	8–9 min
Patatine fritte	500 g	Nessuna	180 °C	20–22 min
	1 kg	Nessuna	180 °C	42 min
Patate al forno a pezzi	500 g	Nessuna	180 °C	20 min
Patate a spicchi	500 g	Nessuna	180 °C	20 min
Patate arrosto	700 g	Nessuna	190 °C	20 min
Rösti	7	Nessuna	200 °C	15 min
Patate dolci fritte	450 g	Nessuna	190 °C	20–22 min
Hamburger vegani	4	Nessuna	180 °C	10 min
Funghi impanati	300 g	Nessuna	190 °C	10–12 min
Anelli di cipolla	300 g	Nessuna	190 °C	14 min
Yorkshire pudding	8 (150 g)	Nessuna	180 °C	3–4 min

Cotolette di maiale al miele

Ingredienti

2 cotolette di maiale
85 g di miele
3 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di succo di lime
1 cucchiaino di aglio tritato

Procedimento

Mescolare tutti gli ingredienti, ad eccezione delle cotolette di maiale, in un recipiente grande. Immergere le cotolette di maiale nel composto, coprirle e lasciarle in frigorifero per 1–2 ore. collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla. Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo tra 15 e 20 minuti, quindi posizionare delicatamente le cotolette di maiale nel vano di cottura appropriato. Controllare che le briciole di maiale siano cotte prima di servirle. Servire immediatamente con una varietà di contorni.

Cosce di pollo croccanti al lime e prezzemolo

Ingredienti

4 cosce di pollo
4 spicchio d'aglio tritato
Succo di 2 lime
120 g di pangrattato
64 g di farina semplice
30 g di prezzemolo fresco tritato
160 ml di latticello
2 cucchiaini di zucchero di canna
 $\frac{3}{4}$ di cucchiaino di cumino macinato
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di peperoncino a scaglie
Olio spray
Sale e pepe a piacere

Procedimento

Mescolare il latticello, il peperoncino a scaglie, l'aglio, lo zucchero, il cumino, il prezzemolo e il succo di lime in un recipiente grande. Immergere le cosce di pollo nel composto e, successivamente, rotolarle nel pangrattato fino a ricoprirle uniformemente. Vaporizzare le cosce di pollo con l'olio su tutti i lati. collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla. Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo tra 22 e 28 minuti, quindi posizionare delicatamente le cosce di pollo nel vano di cottura appropriato. Controllare che il pollo sia ben cotto prima di servirlo. Servire immediatamente con una varietà di contorni.

Salmone fritto al cajun

Ingredienti

910 g di filetti di salmone
380 g di farina di mais
3 uova
125 ml di latte
125 ml di lager
3 cucchiaini di senape
2 cucchiaini di sale
2 cucchiaini di pepe nero
 $\frac{1}{2}$ -1 cucchiaino di salsa al tabasco
 $\frac{1}{2}$ -1 cucchiaino di pepe di Cayenna (o a piacere)
Olio spray

Procedimento

Mescolare le uova, il latte, la lager, la senape, la salsa al tabasco, il pepe di Cayenna e metà del sale e del pepe in un recipiente grande. Tagliare i filetti di pesce in pezzi piccoli e immergerli nel composto di uova fino a ricoprirli completamente. Coprire e lasciare in frigorifero per circa un'ora. Mescolare la farina di mais e il sale e il pepe rimanenti in un recipiente largo e poco profondo o in un piatto. Rimuovere i pezzi di pesce dal composto di uova e immergerli nella farina di mais, ricoprendoli uniformemente. Vaporizzare i pezzi di pesce con l'olio su tutti i lati. collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla. Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a circa 15 minuti, quindi posizionare delicatamente i pezzi di pesce nel vano di cottura appropriato. Controllare che il pesce sia ben cotto prima di servirlo. Servire immediatamente con una varietà di contorni.

Verdure saltate con salsa di soia

Ingredienti

8 mini pannocchie di mais tagliate longitudinalmente
3 funghi champignon grandi tagliati in quarti
2 cipolle bianche tagliate in quarti
1 zucca violina privata della buccia e tagliata a dadini
1 peperoni rossi tagliati a strisce
1 peperone verde a strisce
1 peperone giallo a strisce
1 peperone arancione a strisce
1 zucchina tagliata in diagonale
2 cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di erbe miste
Sale e pepe a piacere

Procedimento

Cospargere uniformemente le verdure con l'olio d'oliva e condirle con sale, pepe ed erbe miste a piacere. collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla. Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a circa 15 minuti, quindi posizionare delicatamente le patate nel vano di cottura appropriato. Controllare che le verdure siano cotte prima di servirle. Irrrorare con salsa di soia e servire.

Patate dolci a spicchi

Ingredienti

2 patate dolci tagliate a spicchi
1 cucchiaino di peperoncino a scaglie
Sale e pepe a piacere
Olio spray

Procedimento

Spruzzare le patate a spicchi su tutti i lati con l'olio spray e condire con scaglie di peperoncino, sale e pepe. Mescolare. collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla. Selezionare "CHIP". Posizionare delicatamente le patate nel vano di cottura appropriato. Controllare che siano croccanti prima di servirle. Servire immediatamente con una salsa.

ES | Tabla para freír al aire

Ingredientes	Cantidad	Aceite	Temperatura	Tiempo de cocción
Verduras				
Espárragos	200 g Enteros, cortados	2 cucharaditas	200 °C	8–12 minutos
Pimientos morrones	2 pimientos Enteros	Nada	200 °C	16 minutos
Brócoli	1 cabeza (400 g) Cortado en floretes de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	9 minutos
Calabaza	500–750 g Cortada en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	20–25 minutos
Zanahorias	500 g Peladas y cortadas en trozos de 1,5 cm	1 cucharada	200 °C	13–16 minutos
Coliflor	1 cabeza (900 g) Cortada en floretes de 2,5 cm	2 cucharadas	200 °C	15–20 minutos
Maíz en mazorca	4 mazorcas Mazorcas enteras, retire las hojas	1 cucharada	200 °C	12–15 minutos
Calabacín	500 g Cortado en cuartos a lo largo y, después, en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	15–18 minutos
Judías verdes	200 g Recorte los tallos	1 cucharada	200 °C	8 minutos
Col rizada	100 g Cortada en trozos, retire los tallos	Nada	150 °C	8 minutos
Champiñones	225 g Cortados en cuartos	1 cucharada	200 °C	7 minutos
Patatas	750 g Cortadas en gajos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	18–20 minutos
	450 g Cortadas en bastones finos	1–3 cucharadas	200 °C	20–24 minutos
	450 g Cortadas en bastones gruesos	1–3 cucharadas	200 °C	23–26 minutos
	4 patatas Enteras, pínchelas con un tenedor	Nada	200 °C	25 minutos
Boniatos	750 g Cortados en trozos de 2,5 cm	1 cucharada	200 °C	15–20 minutos
	4 patatas Enteras, pínchelas con un tenedor	Nada	200 °C	30–35 minutos
Pollo				
Pechugas de pollo	2 pechugas deshuesadas	Pincele con aceite	200 °C	20–25 minutos
	4 pechugas deshuesadas	Pincele con aceite	200 °C	30–35 minutos
Muslos de pollo	4 muslos con hueso	Pincele con aceite	200 °C	22–28 minutos
	4 muslos deshuesados	Pincele con aceite	200 °C	18–22 minutos
Alitas de pollo	1 kg de alitas con hueso	1 cucharada	200 °C	33 minutos
Carne de vacuno				
Hamburguesas	4 hamburguesas de ¼ de libra (113 gr aprox.) 2,5 cm de grosor	Nada	190 °C	12 minutos
Filetes	2 filetes de solomillo de 200 g 1,5–2,5 cm de grosor	Nada	200 °C	Poco hecho: 9–10 minutos Al punto: 10–12 minutos Bien hecho: 18–20 minutos

Ingredientes	Cantidad	Aceite	Temperatura	Tiempo de cocción
Cerdo				
Beicon	4 lonchas Cortadas por la mitad	Nada	180 °C	9 minutos
Chuletas de cerdo	2 chuletas con hueso	Pincele con aceite	200 °C	15–18 minutos
	2 chuletas sin hueso	Pincele con aceite	200 °C	14–17 minutos
Salchichas	4 salchichas	Pincele con aceite	200 °C	16 minutos
Cordero				
Chuletas de cordero	4 chuletas (340 g)	Pincele con aceite	200 °C	12 minutos
Pescado y marisco				
Salmon en filetes	2 filetes	Pincele con aceite	200 °C	10–13 minutos
Gambas	16 de tamaño grande Enteras y peladas	1 cucharada	200 °C	7–10 minutos
Congelados				
Nuggets de pollo	1 caja (397 g)	Nada	200 °C	16 minutos
Tiras de pollo	11	Nada	190 °C	8 minutos
Filetes de pescado	4 filetes (500 g)	Nada	200 °C	14–16 minutos
Filetes de pescado rebozados (en masa)	4 filetes Dar la vuelta a mitad de cocción	Nada	180 °C	18 minutos
Varitas de pescado	10	Nada	200 °C	15 minutos
Langostinos en tempura	8 langostinos (total 140 g) Dar la vuelta a mitad de cocción	Nada	190 °C	8–9 minutos
Patatas fritas	500 g	Nada	180 °C	20–22 minutos
	1 kg	Nada	180 °C	42 minutos
Patatas fritas gruesas al horno	500 g	Nada	180 °C	20 minutos
Patatas en gajo	500 g	Nada	180 °C	20 minutos
Patatas asadas	700 g	Nada	190 °C	20 minutos
Gofres de patata "Hash Brown"	7	Nada	200 °C	15 minutos
Patatas fritas finas de boniato	450 g	Nada	190 °C	20–22 minutos
Hamburguesas veganas	4	Nada	180 °C	10 minutos
Champiñones empanados	300 g	Nada	190 °C	10–12 minutos
Aros de cebolla	300 g	Nada	190 °C	14 minutos
Budín de Yorkshire	8 (150 g)	Nada	180 °C	3–4 minutos

Chuletas de cerdo con miel

Ingredientes

2 chuletas de cerdo
85 g de miel
3 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita de ajo picado

Elaboración

Mezcle todos los ingredientes, excepto las chuletas de cerdo, en un recipiente grande. Pase las chuletas de cerdo por la mezcla, tape el recipiente y déjelo reposar en la nevera durante 1 o 2 horas. Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica. Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 15–20 minutos, y coloque las chuletas de cerdo con cuidado en el compartimento de cocción correspondiente. Compruebe que las chuletas de cerdo estén bien cocinadas antes de servir. Sirva inmediatamente con el acompañamiento que desee.

Muslos de pollo crujientes con lima y perejil

Ingredientes

4 muslos de pollo
4 dientes de ajo picados
El zumo de 2 limas
120 g de pan rallado
64 g de harina común
30 g de perejil fresco picado
160 ml de suero de mantequilla
2 cucharaditas de azúcar moreno
 $\frac{3}{4}$ de cucharadita de comino
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de escamas de chile
Aceite en spray
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Mezcle el suero de mantequilla, las escamas de chile, el ajo, el azúcar, el comino, el perejil y el zumo de lima en un recipiente grande. Pase los muslos de pollo por la mezcla de suero de mantequilla y, a continuación, rebócelos en las escamas de chile hasta cubrirlos por completo. Rocíe los muslos de pollo enteros con el aceite en spray. Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica. Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 22–28 minutos, y coloque los muslos de pollo con cuidado en el compartimento de cocción correspondiente. Compruebe que el pollo esté bien cocinado antes de servir. Sirva inmediatamente con el acompañamiento que desee.

Salmón frito con aliño cajún

Ingredientes

910 g de salmón en filetes
380 g de harina de maíz
3 huevos
125 ml de leche
125 ml de cerveza Lager
3 cucharadas de mostaza
2 cucharadas de sal
2 cucharaditas de pimienta negra
 $\frac{1}{2}$ –1 cucharada de salsa Tabasco
 $\frac{1}{2}$ –1 cucharadita de pimienta de cayena (o al gusto)
Aceite en spray

Elaboración

Bata los huevos, la leche, la cerveza, la mostaza, la salsa Tabasco, la pimienta de cayena y la mitad de la sal y la pimienta en un recipiente grande. Corte los filetes de pescado en trozos pequeños y páselos por la mezcla de huevo para que se queden completamente recubiertos. Tape el recipiente y déjelo en el frigorífico durante aproximadamente 1 hora. Mezcle la harina de maíz, la sal y la pimienta restantes en un recipiente poco hondo o en un plato. Retire las piezas de pescado de la mezcla de huevo y rebócelas en la harina de maíz hasta que se queden cubiertas de manera uniforme. Rocíe las piezas de pescado enteras con aceite en spray. Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica. Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a aproximadamente 15 minutos y coloque con cuidado en pescado troceado en el compartimento de cocción correspondiente. Compruebe que el pescado esté bien cocinado antes de servir. Sirva inmediatamente con el acompañamiento que desee.

Revuelto de verduras con salsa de soja

Ingredientes

8 mazorcas de maíz baby cortadas a lo largo
3 champiñones grandes cortados en cuartos
2 cebollas blancas cortadas en cuartos
1 calabaza pelada y cortada en dados
1 pimiento rojo en tiras
1 pimiento verde en tiras
1 pimiento amarillo en tiras
1 pimiento naranja en tiras
1 calabacín cortado en diagonal
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharadita de mezcla de hierbas
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Unte las verduras con aceite de oliva de manera uniforme y sazone con sal, pimienta y la mezcla de hierbas al gusto. Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica. Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a aproximadamente 15 minutos y coloque las patatas con cuidado en el compartimento de cocción correspondiente. Compruebe que las verduras estén bien cocinadas antes de servir. Sirva con un chorro de salsa de soja.

Patatas gajo de boniato

Ingredientes

2 boniatos cortados en gajos
1 cucharadita de escamas de chile
Sal y pimienta al gusto
Aceite en spray

Elaboración

Rocíe los gajos de boniato por todos los lados con aceite en spray y sazone con los copos de chile, la sal y la pimienta. Mézclelo todo bien. Conecte la freidora de aire a la corriente eléctrica. Seleccione "CHIP". Coloque los gajos de boniato con cuidado en el compartimento de cocción correspondiente. Compruebe que el boniato esté crujiente antes de servir. Sirva inmediatamente junto a la salsa que desee.

PT | Tabela manual para fritar com ar

Ingrediente	Quantidade	Óleo	Temperatura	Tempo de preparação
Legumes				
Espargos	200 g Inteiros, aparados	2 colheres de chá	200 °C	8 a 12 min.
Pimentos	2 pimentos Inteiros	Nenhum	200 °C	16 min.
Brócolos	1 cabeça (400 g) Cortada em pedaços de 2,5 cm	1 colher de sopa	200 °C	9 min.
Abóbora menina	500 a 750 g Cortada em pedaços de 2,5 cm	1 colher de sopa	200 °C	20 a 25 min.
Cenouras	500 g Descasque e corte em pedaços de 1,5 cm	1 colher de sopa	200 °C	13 a 16 min.
Couve-flor	1 cabeça (900 g) Cortada em pedaços de 2,5 cm	2 colher de sopa	200 °C	15 a 20 min.
Milho na espiga	4 espigas Espiga inteira, sem cascas	1 colher de sopa	200 °C	12 a 15 min.
Curgete	500 g Cortada em quartos em comprimento e, em seguida, cortada em pedaços de 2,5 cm	1 colher de sopa	200 °C	15 a 18 min.
Feijão verde	200 g Apare os caules	1 colher de sopa	200 °C	8 min.
Couve	100 g Parta em pedaços, remova os caules	Nenhum	150 °C	8 min.
Cogumelos	225 g Cortados em quartos	1 colher de sopa	200 °C	7 min.
Batatas brancas	750 g Cortadas em pedaços de 2,5 cm	1 colher de sopa	200 °C	18 a 20 min.
	450 g Cortadas em palitos finos	1–3 colheres de sopa	200 °C	20 a 24 min.
	450 g Cortadas em palitos grossos	1–3 colheres de sopa	200 °C	23 a 26 min.
	4 batatas Inteiras, perfuradas com garfo	Nenhum	200 °C	25 min.
Batatas doces	750 g Cortadas em pedaços de 2,5 cm	1 colher de sopa	200 °C	15 a 20 min.
	4 batatas Inteiras, perfuradas com garfo	Nenhum	200 °C	30 a 35 min.
Frango				
Peitos de frango	2 peitos sem osso	Pincele com óleo	200 °C	20 a 25 min.
	4 peitos sem osso	Pincele com óleo	200 °C	30 a 35 min.
Coxas de frango	4 coxas com osso	Pincele com óleo	200 °C	22 a 28 min.
	4 coxas sem osso	Pincele com óleo	200 °C	18 a 22 min.
Asas de frango	1 kg de asas com osso	1 colher de sopa	200 °C	33 min.
Carne de vaca				
Hambúrgueres	4 hambúrgueres com cerca de 100 g 2,5 cm de espessura	Nenhum	190 °C	12 min.
Bifes	2 x 200 g do lombo 1,5 cm–2,5 cm de espessura	Nenhum	200 °C	Malpassado: 9 a 10 min. Ao ponto/malpassado: 10 a 12 min. Bem passado: 18 a 20 min.

Ingrediente	Quantidade	Óleo	Temperatura	Tempo de preparação
Porco				
Bacon	4 tiras Cortadas ao meio	Nenhum	180 °C	9 min.
Costeletas de porco	2 costeletas com osso	Pincele com óleo	200 °C	15 a 18 min.
	2 costeletas sem osso	Pincele com óleo	200 °C	14 a 17 min.
Salsichas	4 salsichas	Pincele com óleo	200 °C	16 min.
Borrego				
Costeletas de borrego	4 costeletas (340 g)	Pincele com óleo	200 °C	12 min.
Peixe e marisco				
Filetes de salmão	2 filetes	Pincele com óleo	200 °C	10 a 13 min.
Camarões	16 grandes Inteiros e descascados	1 colher de sopa	200 °C	7 a 10 min.
Congelados				
Nuggets de frango	1 caixa (397 g)	Nenhum	200 °C	16 min.
Panados de frango	11	Nenhum	190 °C	8 min.
Filetes de peixe	4 filetes (500 g)	Nenhum	200 °C	14 a 16 min.
Filetes de peixe em massa	4 filetes Vire a meio da cozedura	Nenhum	180 °C	18 min.
Douradinhos de peixe	10	Nenhum	200 °C	15 min.
Tempura de camarão	8 camarões (total de 140 g) Vire a meio da cozedura	Nenhum	190 °C	8 a 9 min.
Batatas fritas	500 g	Nenhum	180 °C	20 a 22 min.
	1 kg	Nenhum	180 °C	42 min.
Batatas fritas grossas de forno	500 g	Nenhum	180 °C	20 min.
Batata em gomos	500 g	Nenhum	180 °C	20 min.
Batatas assadas	700 g	Nenhum	190 °C	20 min.
Hash browns	7	Nenhum	200 °C	15 min.
Batatas doces fritas	450 g	Nenhum	190 °C	20 a 22 min.
Hambúrgueres veganos	4	Nenhum	180 °C	10 min.
Cogumelos panados	300 g	Nenhum	190 °C	10 a 12 min.
Aros de cebola	300 g	Nenhum	190 °C	14 min.
Pudim de Yorkshire	8 (150 g)	Nenhum	180 °C	3 a 4 min.

Costeletas de porco com mel

Ingredientes

2 costeletas de porco
85 g de mel
3 colheres de sopa de molho de soja
1 colher de sopa de sumo de lima
1 colher de chá de alho picado

Método

Misture todos os ingredientes, exceto as costeletas de porco, numa tigela grande. Mergulhe as costeletas de porco na mistura, cubra e refrigere durante 1 a 2 horas. Ligue a ficha da fritadeira de ar à tomada elétrica e ligue o aparelho. Defina a temperatura para 200 °C e o tempo para 15–20 minutos e coloque cuidadosamente as costeletas de porco no respetivo compartimento de cozedura. Verifique se as costeletas de porco estão cozidas antes de servir. Sirva imediatamente com uma variedade de acompanhamentos.



Coxas de frango estaladiças com lima e salsa

Ingredientes

4 coxas de frango
4 dentes de alho, picados
2 limas, sumo
120 g de pão ralado
64 g de farinha sem fermento
30 g de salsa fresca picada
160 ml de leiteiro
2 colheres de chá de açúcar mascavado
 $\frac{3}{4}$ colher de chá de cominhos moídos
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de flocos de malagueta
Spray para cozinhar
Sal e pimenta q.b.

Método

Misture o leiteiro, os flocos de malagueta, o alho, o açúcar, os cominhos, a salsa e o sumo de lima numa taça grande. Mergulhe as coxas de frango na mistura de leiteiro e, em seguida, passe-as pelo pão ralado até ficarem totalmente revestidas. Pulverize as coxas de frango de todos os lados com spray para cozinhar. Ligue a ficha da fritadeira de ar à tomada elétrica e ligue o aparelho. Defina a temperatura para 200 °C e o tempo para 22–28 minutos e coloque cuidadosamente as coxas de frango no respetivo compartimento de cozedura. Verifique se o frango fica cozido antes de servir. Sirva imediatamente com uma variedade de acompanhamentos.

Salmão cajun frito

Ingredientes

910 g de filetes de salmão
380 g de farinha de milho
3 ovos
125 ml de leite
125 ml de cerveja
3 colheres de sopa de mostarda
2 colheres de sopa de sal
2 colheres de chá de pimenta preta
 $\frac{1}{2}$ –1 colher de sopa de molho Tabasco
 $\frac{1}{2}$ –1 colher de chá de pimenta caiena (ou a gosto)
Spray para cozinhar

Método

Bater os ovos, o leite, a cerveja, a mostarda, o molho Tabasco, a pimenta caiena e metade do sal e da pimenta numa tigela grande. Corte os filetes de peixe em pedaços pequenos e mergulhe na mistura de ovos até ficarem totalmente revestidos. Cubra e coloque no frigorífico durante, aproximadamente, 1 hora. Misture a farinha de milho e o restante sal e pimenta numa taça ou prato raso largo. Retire os pedaços de peixe da mistura de ovos e mergulhe na farinha de milho, cobrindo uniformemente. Pulverize os pedaços de peixe de todos os lados com spray para cozinhar. Ligue a ficha da fritadeira de ar à tomada elétrica e ligue o aparelho. Defina a temperatura para 200 °C e o tempo para aproximadamente 15 minutos e coloque cuidadosamente os pedaços de peixe no respetivo compartimento de cozedura. Verifique se o peixe está cozido antes de servir. Sirva imediatamente com uma variedade de acompanhamentos.

Refogado de vegetais com molho de soja

Ingredientes

8 milhos bebé, cortados em comprimento
3 cogumelos marron grandes, em quartos
2 cebolas brancas, em quartos
1 abóbora menina, sem pele e cortada em cubos
1 pimento vermelho, cortado
1 pimento verde, cortado
1 pimento amarelo, cortado
1 pimento laranja, cortado
1 curgete, fatiada em ângulo
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de molho de soja
1 colher de chá de mistura de ervas
Sal e pimenta q.b.

Método

Cubra uniformemente os vegetais em azeite e tempere com sal, pimenta e mistura de ervas a gosto. Ligue a ficha da fritadeira de ar à tomada elétrica e ligue o aparelho. Defina a temperatura para 200 °C e o tempo para aproximadamente 15 minutos e coloque cuidadosamente as batatas no respetivo compartimento de cozedura. Verifique se os vegetais estão cozidos antes de servir. Sirva regados com molho de soja.

Gomos de batata doce

Ingredientes

2 batatas doces, cortadas em gomos
1 colher de chá de flocos de malagueta
Sal e pimenta q.b.
Spray para cozinhar

Método

Borrife os gomos de todos os lados com spray para cozinhar e tempere com flocos de malagueta, sal e pimenta. Misture para combinar. Ligue a ficha da fritadeira de ar à tomada elétrica e ligue o aparelho. Selecione "CHIP". Coloque cuidadosamente os gomos no respetivo compartimento de cozedura. Verifique se os gomos estão crocantes antes de servir. Sirva imediatamente com um molho.

RO | Tabel gătire cu aer cald manuală

Ingredient	Canitate	Ulei	Temperatură	Durată de preparare
Legume				
Sparanghel	200 g Întreg, tăiat	2 lingurițe	200 °C	8–12 minute
Ardei gras	2 ardei Întregi	Fără	200 °C	16 minute
Broccoli	1 căpățână (400 g) Tăiată în buchete de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	9 minute
Dovleac plăcintar	500–750 g Tăiat în bucăți de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	20–25 minute
Morcovi	500 g Decojiți și tăiați în bucăți de 1,5 cm	1 lingură	200 °C	13–16 minute
Conopidă	1 căpățână (900 g) Tăiată în buchete de 2,5 cm	2 linguri	200 °C	15–20 minute
Porumb întreg	4 știuleți Știuleți întregi, fără pănuși	1 lingură	200 °C	12–15 minute
Dovlecel	500 g Tăiat în sferturi pe lungime, apoi tăiat în bucăți de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	15–18 minute
Fasole verde	200 g Tulpinile tăiate	1 lingură	200 °C	8 minute
Varză Kale	100 g Rupeți în bucăți, îndepărtați tulpina	Fără	150 °C	8 minute
Ciuperci	225 g Tăiate în sferturi	1 lingură	200 °C	7 minute
Cartofi albi	750 g Tăiați în felii până de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	18–20 minute
	450 g Tăiați în fâșii subțiri	1–3 linguri	200 °C	20–24 minute
	450 g Tăiați în fulgi groși	1–3 linguri	200 °C	23–26 minute
	4 cartofi Întregi, găuriți cu o furculiță	Fără	200 °C	25 minute
Cartofi dulci	750 g Tăiați în bucăți de 2,5 cm	1 lingură	200 °C	15–20 minute
	4 cartofi Întregi, găuriți cu o furculiță	Fără	200 °C	30–35 minute
Pui				
Piept de pui	2 bucăți de piept fără oase	Ungeți cu ulei	200 °C	20–25 minute
	4 bucăți de piept fără oase	Ungeți cu ulei	200 °C	30–35 minute
Pulpe de pui	4 pulpe cu os	Ungeți cu ulei	200 °C	22–28 minute
	4 pulpe fără os	Ungeți cu ulei	200 °C	18–22 minute
Aripi de pui	1 kg de aripi cu os	1 lingură	200 °C	33 minute
Vită				
Burgeri	4 sferturi de livră cu grosimea de 2,5 cm	Fără	190 °C	12 minute
Fripturi	2 x 200 g de mușchi grosime de 1,5 cm–2,5 cm	Fără	200 °C	În sânge: 9–10 minute Medie: 10–12 minute Bine făcută: 18–20 minute

Ingredient	Cantitate	Ulei	Temperatură	Durată de preparare
Porc				
Bacon	4 fâșii Tăiate în jumătate	Fără	180 °C	9 minute
Cotlete de porc	2 cotlete cu os	Ungeți cu ulei	200 °C	15–18 minute
	2 cotlete fără os	Ungeți cu ulei	200 °C	14–17 minute
Cârnați	4 cârnați	Ungeți cu ulei	200 °C	16 minute
Oaie				
Colete de oaie	4 cotlete (340 g)	Ungeți cu ulei	200 °C	12 minute
Pește și fructe de mare				
File de somon	2 bucăți de file	Ungeți cu ulei	200 °C	10–13 minute
Creveți	16 mari Întregi și decorticați	1 lingură	200 °C	7–10 minute
Congelate				
Nuggets de pui	1 cutie (397 g)	Fără	200 °C	16 minute
Degețele de pui	11	Fără	190 °C	8 minute
File de pește	4 bucăți de file (500 g)	Fără	200 °C	14–16 minute
File de pește în aluat	4 bucăți de file Întoarceți la jumătatea timpului de preparare	Fără	180 °C	18 minute
Degețele de pește	10	Fără	200 °C	15 minute
Creveți tempura	8 creveți (total 140 g) Întoarceți la jumătatea timpului de preparare	Fără	190 °C	8–9 minute
Cartofi prăjiți	500 g	Fără	180 °C	20–22 minute
	1 kg	Fără	180 °C	42 minute
Cartofi la cuptor bucăți mari	500 g	Fără	180 °C	20 minute
Cartofi wedges	500 g	Fără	180 °C	20 minute
Cartofi rumeniți	700 g	Fără	190 °C	20 minute
Cartofi rași prăjiți	7	Fără	200 °C	15 minute
Cartofi dulci prăjiți	450 g	Fără	190 °C	20–22 minute
Burgeri vegani	4	Fără	180 °C	10 minute
Ciuperci pane	300 g	Fără	190 °C	10–12 minute
Inele de ceapă	300 g	Fără	190 °C	14 minute
Budincă Yorkshire	8 (150 g)	Fără	180 °C	3–4 minute

Cotlete de porc cu miere

Ingrediente

2 cotlete de porc
85 g miere
3 linguri de sos de soia
1 lingură de suc de lime
1 linguriță de usturoi, pisat

Mod de preparare

Amestecați toate ingredientele, cu excepția coteletelor de porc, într-un vas mare. Înmuiați cotețele de porc în amestec, acoperiți-le și lăsați la frigider timp de 1–2 ore. Conectați friteuza cu aer cald la rețeaua de alimentare electrică și porniți-o. Setati temperatura la 200 °C și durata de preparare la 15–20 minute și așezați cu atenție cotețele de porc în compartimentul de gătit relevant. Verificați dacă cotețele de porc sunt pătrunse înainte de servire.

Serviți imediat cu o varietate de garnituri.

Pulpe de pui crocante cu pătrunjel și lime

Ingrediente

4 pulpe de pui
4 căței de usturoi, pisați
2 lime, stoarse
120 g pesmet
64 g făină simplă
30 g pătrunjel proaspăt, mărunțit
160 ml lapte bătut
2 lingurițe de zahăr brun
 $\frac{3}{4}$ linguriță de chimen măcinat
 $\frac{1}{2}$ linguriță de fulgi de chilli
Spray pentru gătit
Sare și piper după gust

Mod de preparare

Amestecați într-un vas mare laptele bătut, fulgii de chilli, usturoiul, zahărul, chimenul, pătrunjelul și sucul de lime. Înmuiați pulpele de pui în amestecul de lapte bătut și apoi rulați-le prin pesmet până când sunt complet acoperite. Pulverizați spray pentru gătit pe pulpele de pui pe toate părțile. Conectați friteuza cu aer cald la rețeaua de alimentare electrică și porniți-o. Setați temperatura la 200 °C și durata de preparare la 22–28 minute și așezați cu atenție pulpele de pui în compartimentul de gătit relevant. Verificați dacă puiul este pătruns înainte de servire. Serviți imediat cu o varietate de garnituri.

Somon prăjit cajun

Ingrediente

910 g file de somon
380 g făină de porumb
3 ouă
125 ml lapte
125 ml bere lager
3 linguri de muștar
2 linguri de sare
2 lingurițe de piper negru
 $\frac{1}{2}$ –1 lingură de sos Tabasco
 $\frac{1}{2}$ –1 linguriță de piper cayenne (sau după gust)
Spray pentru gătit

Mod de preparare

Bateți ouăle, laptele, berea lager, muștarul, sosul Tabasco, piperul cayenne și jumătate din sare și piper într-un vas mare. Taiiați bucățile de pește file în îmbucături și înmuiați-le în amestecul cu ou până când sunt complet acoperite. Acoperiți și lăsați la frigider timp de aprox. 1 oră. Amestecați făina de porumb și restul de sare și piper într-un vas larg, cu fund mic sau pe o farfurie. Scoateți bucățile de pește din amestecul cu ou și înmuiați-le în făina de porumb, acoperindu-le uniform. Pulverizați spray pentru gătit pe bucățile de pește pe toate părțile. Conectați friteuza cu aer cald la rețeaua de alimentare electrică și porniți-o. Setați temperatura la 200 °C și durata la aprox. 15 minute și așezați cu atenție bucățile de pește în compartimentul de gătit relevant. Verificați dacă peștele este pătruns înainte de servire. Serviți imediat cu o varietate de garnituri.

Stir-Fry de legume cu sos de soia

Ingrediente

8 bucăți de porumb baby, tăiate pe lungime
3 ciuperci mari, tăiate în patru
2 cepe albe, tăiate în patru
1 dovleac plăcintar, decojit și tăiat cubulețe
1 ardei gras roșu, tăiat în felii
1 ardei gras verde, tăiat în felii
1 ardei gras galben, tăiat în felii
1 ardei gras portocaliu, tăiat în felii
1 dovlecel, tăiat în felii pătrate
2 linguri de ulei de măsline
2 linguri de sos de soia
1 linguriță de amestec de ierburi
Sare și piper după gust

Mod de preparare

Acoperiți legumele în mod uniform cu ulei de măsline și asezonați cu sare, piper și amestecul de ierburi, după gust. Conectați friteuza cu aer cald la rețeaua de alimentare electrică și porniți-o. Setați temperatura la 200 °C și durata de preparare la aprox. 15 minute și așezați cu atenție cartofii în compartimentul de gătit relevant. Verificați dacă legumele sunt găsite bine înainte de servire. Serviți stropit fin cu sos de soia.

Cartofi dulci wedges

Ingrediente

2 cartofi dulci, tăiați în felii până
1 linguriță de fulgi de chilli
Sare și piper după gust
Spray pentru gătit

Mod de preparare

Pulverizați spray pentru gătit pe feliile până pe toate părțile și asezonați cu fulgi de chilli, sare și piper. Amestecați bine până se combină. Conectați friteuza cu aer cald la rețeaua de alimentare electrică și porniți-o. Selectați „CHIP”. Așezați cu atenție cartofii wedges în compartimentul de gătit relevant. Verificați dacă cartofii wedges sunt crocanți înainte de servire. Serviți imediat cu un sos de înmuiat.

BG | Ръчна таблица за готвене с горещ въздух

Съставка	Количество	Мазнина	Температура	Време за готвене
Зеленчуци				
Аспержи	200g г Цели, почистени	2 ч.л.	200 °C	8–12 мин
Чушки	2 чушки Цели	Без	200 °C	16 мин
Броколи	1 глава (400 г) Нарежете на цветчета от 2,5 см	1 с.л.	200 °C	9 мин
Мускатна тиква	500 – 750 г Нарежете на парчета от 2,5 см	1 с.л.	200 °C	20–25 мин
Моркови	500g г Обелете и нарежете на парчета от 1,5 см	1 с.л.	200 °C	13–16 мин
Карфиол	1 глава (900 г) Нарежете на цветче от 2,5 см	2 с.л.	200 °C	15–20 мин
Царевица на кочан	4 кочана Цели кочани, отстранете листата	1 с.л.	200 °C	12–15 мин
Тиквички	500g г Нарежете на четвъртинки по дължина, след това нарежете на парчета от 2,5 см	1 с.л.	200 °C	15–18 мин
Зелен фасул	200g г Почистете	1 с.л.	200 °C	8 мин
Кейл	100g г Разкъсайте на парчета, отстранете стъблата	Без	150 °C	8 мин
Гъби	225g г Нарежете на четвъртинки	1 с.л.	200 °C	7 мин
Бели картофи	750 г Нарежете на резени от 2,5 см	1 с.л.	200 °C	18–20 мин
	450 г Нарежете на тънки резенчета за пържене	1 – 3 с.л.	200 °C	20–24 мин
	450 г Нарежете на дебели резенчета за пържене	1 – 3 с.л.	200 °C	23–26 мин
	4 картофа Цели, пробийте с вилица	Без	200 °C	25 мин
Сладки картофи	750 г Нарежете на парчета от 2,5 см	1 с.л.	200 °C	15–20 мин
	4 картофа Цели, пробийте с вилица	Без	200 °C	30–35 мин
Пиле				
Пилешки гърди	2 обезкостени гърди	Намажете с мазнина	200 °C	20–25 мин
	4 обезкостени гърди	Намажете с мазнина	200 °C	30–35 мин
Пилешки бутчета	4 бутчета с кости	Намажете с мазнина	200 °C	22–28 мин
	4 обезкостени бутчета	Намажете с мазнина	200 °C	18–22 мин
Пилешки крилца	1 кг крилца с кости	1 с.л.	200 °C	33 мин
Говеждо месо				
Бургери	4 бургера с дебелина 2,5 см	Без	190 °C	12 мин
Стекове	2 x 200 г стек от контрафиле с дебелина 1,5 см–2,5 см	Без	200 °C	Недопечени: 9–10 мин Средно изпечени: 10–12 мин Добре изпечени: 18–20 мин

Съставка	Количество	Мазнина	Температура	Време за готвене
Свинско				
Бекон	4 ленти Нарежете на половинки	Без	180 °C	9 мин
Свински котлети	2 котлета с кокал	Намажете с мазнина	200 °C	15–18 мин
	2 обезкостени котлета	Намажете с мазнина	200 °C	14–17 мин
Наденици	4 наденици	Намажете с мазнина	200 °C	16 мин
Агнешко				
Агнешки котлети	4 котлета (340 г)	Намажете с мазнина	200 °C	12 мин
Риба и морски дарове				
Филета от сьомга	2 филета	Намажете с мазнина	200 °C	10–13 мин
Скариди	16 големи Цели и обелени	1 сл.	200 °C	7–10 мин
Замразени храни				
Пилешки халпки	1 кутия (397 г)	Без	200 °C	16 мин
Пилешки филенца	11	Без	190 °C	8 мин
Филета от риба	4 филета (500 г)	Без	200 °C	14–16 мин
Панирани филета от риба	4 филета Обърнете по средата на готвенето	Без	180 °C	18 мин
Рибни пръчици	10	Без	200 °C	15 мин
Скариди темпура	8 скариди (общо 140 г) Обърнете по средата на готвенето	Без	190 °C	8–9 мин
Картофи за пържене	500g г	Без	180 °C	20–22 мин
	1 кг	Без	180 °C	42 мин
Картофи, нарязани на едро, като за фурна	500g г	Без	180 °C	20 мин
Картофи „Уеджис“	500g г	Без	180 °C	20 мин
Печени картофи	700g г	Без	190 °C	20 мин
Хаш браунс	7	Без	200 °C	15 мин
Сладки картофи за пържене	450 г	Без	190 °C	20–22 мин
Веган бургери	4	Без	180 °C	10 мин
Панирани гъби	300 г	Без	190 °C	10–12 мин
Лучени кръгчета	300 г	Без	190 °C	14 мин
Йоркширски пудинг	8 (150 г)	Без	180 °C	3–4 мин

Свински котлети с мед

Съставки

Свински котлети

85 г мед

3 с.л. соев сос

1 с.л. сок от лайм

1 ч.л. чесън, млян

Начин на приготвяне

Смесете заедно всички съставки, с изключение на свинските котлети, в голяма купа. Потопете свинските котлети в сместа, покрийте и оставете в хладилник за 1–2 часа. Включете щепсела в контакта на електрическата мрежа и включете фритюрника с горещ въздух. Задайте температурата на 200 °C и времето на 15–20 минути и внимателно поставете свинските котлети в съответното отделение за готвене. Проверете дали свинските котлети са сготвени добре преди сервиране. Сервирайте веднага с разнообразие от гарнитури.

Хрупкави пилешки бутчета с лайм и магданоз

Съставки

4 пилешки бутчета
4 скилидки чесън, мляни
2 лайма, на сок
120 г галета
64 г брашно
30 г пресен магданоз, накълцан
160 мл мътеница
2 ч.л. кафява захар
¾ ч.л. смлян кимион
½ ч.л. люто чили на люспи
Спрей за готвене
Сол и черен пипер на вкус

Начин на приготвяне

Смесете заедно мътеницата, чилито, чесъна, захарта, кимиона, магданоза и сока от лайм в голяма купа. Потопете пилешките бутчета в сместа от мътеница и след това ги оваляйте в галетата, докато се покрият напълно. Напръскайте пилешките бутчета от всички страни със спрей за готвене. Включете щепсела в контакта на електрическата мрежа и включете фритюрника с горещ въздух. Задайте температурата на 200 °C, а времето на 22–28 минути и внимателно поставете пилешките бутчета в съответното отделение за готвене. Проверете дали пилето е сготвено добре преди сервиране. Сервирайте веднага с разнообразие от гарнитурите.

Пържена съомга по каджунски

Съставки

910 г филета от съомга
380 г царевично брашно
3 яйца
125 мл мляко
125 мл лека бира
3 с.л. горчица
2 с.л сол
2 ч.л черен пипер
½–1 с.л. сос Табаско
½–1 ч.л. лют червен пипер (или на вкус)
Спрей за готвене

Начин на приготвяне

Разбийте яйцата, млякото, леката бира, горчицата, соса Табаско, лютия червен пипер и половината от солта и пипера в голяма купа. Нарезете рибните филета на хапки и ги потопете в яйчената смес, докато се покрият напълно. Покрийте и оставете в хладилник за около 1 час. Смесете заедно царевичното брашно и останалите сол и черен пипер в плитка широка купа или в чиния. Извадете парчетата риба от яйчената смес и ги оваляйте в царевичното брашно, като покриете равномерно. Напръскайте парчетата риба от всички страни със спрей за готвене. Включете щепсела в контакта на електрическата мрежа и включете фритюрника с горещ въздух. Задайте температурата на 200 °C и времето на пригл. 15 минути и внимателно поставете парчетата риба в съответното отделение за готвене. Проверете дали рибата е сготвена добре преди сервиране. Сервирайте веднага с разнообразие от гарнитурите.

Задушаване на зеленчуци със соев сос

Съставки

8 кочанчета бейби царевица, нарязани по дължина
3 големи двуспорови печурки, на четвъртинки
2 глави бял лук, на четвъртинки
1 мускатна тиква, обелена и нарязана на кубчета
1 червена чушка, нарязана
1 зелена чушка, нарязана
1 жълта чушка, нарязана
1 оранжева чушка, нарязана
1 тиквичка, нарязана под ъгъл
2 с. л. зехтин
2 с.л. соев сос
1 ч.л. смесени билки
Сол и черен пипер на вкус

Начин на приготвяне

Равномерно намажете зеленчуците със зехтин и овкусете със сол, черен пипер и смесени билки на вкус. Включете щепсела в контакта на електрическата мрежа и включете фритюрника с горещ въздух. Задайте температурата на 200 °C и времето на пригл. 15 минути и внимателно поставете картофите в съответното отделение за готвене. Проверете дали зеленчуците са сготвени добре преди сервиране. Сервирайте полети със соев сос.

Резени сладки картофи

Съставки

2 сладки картофи, нарязани на резени
1 ч.л. люто чили на люспи
Сол и черен пипер на вкус
Спрей за готвене

Начин на приготвяне

Напръскайте резените от всички страни със спрей за готвене и ги подправете с люти чушки, сол и черен пипер. Разбъркайте, за да се смесят. Включете щепсела в контакта на електрическата мрежа и включете фритюрника с горещ въздух. Изберете „CHIP“. Внимателно поставете резените в съответното отделение за готвене. Проверете дали резените са хрупкави преди сервиране. Сервирайте веднага със сос.

ΕΛ | Διάγραμμα για χειροκίνητο τηγάνισμα σε αέρα

Υλικά	Ποσότητα	Λάδι	Θερμοκρασία	Χρόνος μαγειρέματος
Λαχανικά				
Σπαράγγια	200 γρ. Ολόκληρα, κομμένα	2 κ.γ.	200 °C	8–12 λεπτά
Πιπεριές	2 πιπεριές Ολόκληρο	Καθόλου	200 °C	16 λεπτά
Μπρόκολο	1 κεφαλή (400 γρ.) Κόψτε σε μπουκετάκια 2,5 εκ.	1 κ.σ.	200 °C	9 λεπτά
Κίτρινη κολοκύθα	500–750 γρ. Κόψτε σε κομμάτια 2,5 εκ.	1 κ.σ.	200 °C	20–25 λεπτά
Καρότα	500 γρ. Ξεφλούδιστε και κόψτε σε κομμάτια 1,5 εκ.	1 κ.σ.	200 °C	13–16 λεπτά
Κουνουπίδι	1 κεφαλή (900 γρ.) Κόψτε σε μπουκετάκια 2,5 εκ.	2 κ.σ.	200 °C	15–20 λεπτά
Καλαμπόκι ολόκληρο	4 κορμοί καλαμποκιού Ολόκληρα καλαμπόκια, αφαιρέστε τη φλούδα	1 κ.σ.	200 °C	12–15 λεπτά
Κολοκυθάκι	500 γρ. Κόψτε σε τέταρτα κατά μήκος και, στη συνέχεια, κόψτε σε κομμάτια των 2,5 εκ.	1 κ.σ.	200 °C	15–18 λεπτά
Φασολάκια	200 γρ. Κόψτε τα κοτσάνια	1 κ.σ.	200 °C	8 λεπτά
Λαχανίδα	100 γρ. Σπάστε σε κομμάτια, αφαιρέστε τα κοτσάνια	Καθόλου	150 °C	8 λεπτά
Μανιτάρια	225 γρ. Κόψτε σε τέταρτα	1 κ.σ.	200 °C	7 λεπτά
Λευκές πατάτες	750 γρ. Κόψτε σε ταινίες 2,5 εκ.	1 κ.σ.	200 °C	18–20 λεπτά
	450 γρ. Κόψτε σε λεπτές πατάτες	1–3 κ.σ.	200 °C	20–24 λεπτά
	450 γρ. Κόψτε σε χοντρά ταινίες	1–3 κ.σ.	200 °C	23–26 λεπτά
	4 πατάτες Ολόκληρες, τρυπήστε με πιρούνι	Καθόλου	200 °C	25 λεπτά
Γλυκοπατάτες	750 γρ. Κόψτε σε κομμάτια 2,5 εκ.	1 κ.σ.	200 °C	15–20 λεπτά
	4 πατάτες Ολόκληρες, τρυπήστε με πιρούνι	Καθόλου	200 °C	30–35 λεπτά
Κοτόπουλο				
Στήθη κοτόπουλου	2 στήθη χωρίς κόκαλα	Αλείψτε με λάδι	200 °C	20–25 λεπτά
	4 στήθη χωρίς κόκαλα	Αλείψτε με λάδι	200 °C	30–35 λεπτά
Μπούτια κοτόπουλου	4 μπούτια με κόκαλα	Αλείψτε με λάδι	200 °C	22–28 λεπτά
	4 μπούτια χωρίς κόκαλα	Αλείψτε με λάδι	200 °C	18–22 λεπτά
Φτερούγες κοτόπουλου	1 κιλό φτερούγες με κόκαλα	1 κ.σ.	200 °C	33 λεπτά
Βοδινό				
Μπιφτέκια	4 διπλά μπέργκερ πάχους 2,5 εκ.	Καθόλου	190 °C	12 λεπτά
Μπιριζόλες	2 x 200 γρ. κόντρα μπιριζόλα πάχους 1,5 εκ.–2,5 εκ.	Καθόλου	200 °C	Σενιάν: 9–10 λεπτά Ομό προς μέτριο: 10–12 λεπτά Καλοψημένη: 18–20 λεπτά

Υλικά	Ποσότητα	Λάδι	Θερμοκρασία	Χρόνος μαγειρέματος
Χοιρινό				
Μπέικον	4 λωρίδες Κόψτε στη μέση	Καθόλου	180 °C	9 λεπτά
Χοιρινά παιδάκια	2 παιδάκια με κόκκαλα	Αλείψτε με λάδι	200 °C	15–18 λεπτά
	2 παιδάκια χωρίς κόκκαλα	Αλείψτε με λάδι	200 °C	14–17 λεπτά
Λουκάνικα	4 λουκάνικα	Αλείψτε με λάδι	200 °C	16 λεπτά
Αρνί				
Αρνίσια παιδάκια	4 παιδάκια (340 γρ.)	Αλείψτε με λάδι	200 °C	12 λεπτά
Ψάρια και θαλασσινά				
Φιλέτα σολομού	2 φιλέτα	Αλείψτε με λάδι	200 °C	10–13 λεπτά
Γαρίδες	16 μεγάλες Ολόκληρες και ξεφλουδισμένες	1 κ.σ.	200 °C	7–10 λεπτά
Κατεψυγμένα				
Κοτομπουκιές	1 κουτί (397 γρ.)	Καθόλου	200 °C	16 λεπτά
Κοτόπουλο πανέ	11	Καθόλου	190 °C	8 λεπτά
Φιλέτα ψαριού	4 φιλέτα (500 γρ.)	Καθόλου	200 °C	14–16 λεπτά
Φιλέτα ψαριού πανέ	4 φιλέτα Αναποδογυρίστε στα μισά του μαγειρέματος	Καθόλου	180 °C	18 λεπτά
Ψαροκροκέτες	10	Καθόλου	200 °C	15 λεπτά
Γαρίδες τεμπούρα	8 γαρίδες (συνολικά 140 γρ.) Αναποδογυρίστε στα μισά του μαγειρέματος	Καθόλου	190 °C	8–9 λεπτά
Τηγανητές πατάτες	500 γρ.	Καθόλου	180 °C	20–22 λεπτά
	1 κιλό	Καθόλου	180 °C	42 λεπτά
Χοντρές πατάτες φούρνου	500 γρ.	Καθόλου	180 °C	20 λεπτά
Τσιπς πατάτας	500 γρ.	Καθόλου	180 °C	20 λεπτά
Ψητές πατάτες	700 γρ.	Καθόλου	190 °C	20 λεπτά
Χας μπράουνς	7	Καθόλου	200 °C	15 λεπτά
Τηγανητές γλυκοπατάτες	450 γρ.	Καθόλου	190 °C	20–22 λεπτά
Μπιφτέκια vegan	4	Καθόλου	180 °C	10 λεπτά
Παναρισμένα μανιτάρια	300 γρ.	Καθόλου	190 °C	10–12 λεπτά
Δαχτυλίδια κρεμμυδιού	300 γρ.	Καθόλου	190 °C	14 λεπτά
Πουτίγκα Γιόρκσαϊρ	8 (150 γρ.)	Καθόλου	180 °C	3–4 λεπτά

Χοιρινά παϊδάκια με μέλι

Υλικά

2 χοιρινά παϊδάκια

85 γρ. μέλι

3 κ.σ. σάλτσα σόγια

1 κ.σ. χυμό λάιμ

1 κ.γ. σκόρδο, ψιλοκομμένο

Μέθοδος

Ανακατέψτε όλα τα υλικά, εκτός από τα χοιρινά παϊδάκια, σε ένα μεγάλο μπολ. Βουτήξτε τα χοιρινά παϊδάκια στο μείγμα, καλύψτε το και βάλτε το στο ψυγείο για 1–2 ώρες. Συνδέστε και ενεργοποιήστε τη φριτέζα αέρα στην κεντρική παροχή ρεύματος. Ρυθμίστε τη θερμοκρασία στους 200 °C και τον χρόνο στα 15–20 λεπτά και τοποθετήστε προσεκτικά τα χοιρινά παϊδάκια στον αντίστοιχο κάδο μαγειρέματος. Βεβαιωθείτε ότι τα χοιρινά παϊδάκια έχουν μαγειρευτεί καλά πριν από το σερβίρισμα.

Σερβίρετε αμέσως με διάφορα συνοδευτικά.

Τραγανά μπούτια κοτόπουλου με λάιμ και μαϊντανό

Υλικά

4 μπούτια κοτόπουλου
4 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένο
Χυμός από 2 λάιμ
120 γρ. φρυγανιά τριμμένη
64 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
30 γρ. φρέσκος μαϊντανός, ψιλοκομμένος
160 ml ξινόγαλα
2 κ.γ. καστανή ζάχαρη
¾ κ.γ. αλεσμένο κύμινο
½ κ.γ. νιφάδες τσίλι
Σπρέι μαγειρέματος
Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση

Μέθοδος

Ανακατέψτε το ξινόγαλα, τις νιφάδες τσίλι, το σκόρδο, τη ζάχαρη, το κύμινο, τον μαϊντανό και τον χυμό λάιμ σε ένα μεγάλο μπολ. Βουτήξτε τα μπούτια κοτόπουλου στο μείγμα με το ξινόγαλα και, στη συνέχεια, περάστε τα από τη φρυγανιά μέχρι να καλυφθούν πλήρως. Ψεκάστε τα μπούτια κοτόπουλου σε όλες τις πλευρές με σπρέι μαγειρέματος. Συνδέστε και ενεργοποιήστε τη φριτέζα αέρα στην κεντρική παροχή ρεύματος. Ρυθμίστε τη θερμοκρασία στους 200 °C και τον χρόνο στα 22–28 λεπτά και τοποθετήστε προσεκτικά τα μπούτια κοτόπουλου στον αντίστοιχο κάδο μαγειρέματος. Βεβαιωθείτε ότι το κοτόπουλο έχει μαγειρευτεί καλά πριν από το σερβίρισμα. Σερβίρετε αμέσως με διάφορα συνοδευτικά.

Τηγανητός σολομός Κατζούν

Υλικά

910 γρ. φιλέτα σολομού
380 γρ. κορν φλάουρ
3 αυγά
125 ml γάλα
125 ml μπίρα lager
3 κ.σ. μουστάρδα
2 κ.σ. αλάτι
2 κ.γ. μαύρο πιπέρι
½–1 κ.σ. σάλτσα ταμπάσκο
½–1 κ.γ. πιπέρι καγιέν (ή κατά βούληση)
Σπρέι μαγειρέματος

Μέθοδος

Χτυπήστε μαζί τα αυγά, το γάλα, την μπίρα lager, τη μουστάρδα, τη σάλτσα ταμπάσκο, το πιπέρι καγιέν, το μισό αλάτι και πιπέρι σε ένα μεγάλο μπολ. Κόψτε τα φιλέτα ψαριού σε μικρές μπουκίτσες και βουτήξτε τα στο μείγμα αυγού μέχρι να καλυφθούν πλήρως. Σκεπάστε και βάλτε το ψυγείο για περίπου 1 ώρα. Ανακατέψτε το κορν φλάουρ και το υπόλοιπο αλάτι και πιπέρι σε ένα ρηχό φαρδύ μπολ ή πιάτο. Αφαιρέστε τα κομμάτια ψαριού από το μείγμα αυγού και βουτήξτε τα στο κορν φλάουρ, αλείφοντας ομοιόμορφα. Ψεκάστε τα κομμάτια ψαριού σε όλες τις πλευρές με σπρέι μαγειρέματος. Συνδέστε και ενεργοποιήστε τη φριτέζα αέρα στην κεντρική παροχή ρεύματος. Ρυθμίστε τη θερμοκρασία στους 200 °C και τον χρόνο περίπου στα 15 λεπτά και τοποθετήστε προσεκτικά τα κομμάτια ψαριού στον αντίστοιχο κάδο μαγειρέματος. Βεβαιωθείτε ότι το ψάρι έχει μαγειρευτεί καλά πριν από το σερβίρισμα. Σερβίρετε αμέσως με διάφορα συνοδευτικά.

Τηγανητά λαχανικά με σάλτσα σόγιας

Υλικά

8 μικρά καλαμπόκια, κομμένα κατά μήκος
3 μεγάλα μανιτάρια, κομμένα στα τέσσερα
2 λευκά κρεμμύδια, κομμένα στα τέσσερα
1 κίτρινη κολοκύθα, χωρίς φλούδα και κομμένη σε κύβους
1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε φέτες
1 πράσινη πιπεριά, κομμένη σε φέτες
1 κίτρινη πιπεριά, κομμένη σε φέτες
1 πορτοκαλί πιπεριά, κομμένη σε φέτες
1 κολοκυθάκι, κομμένο σε λοξές φέτες
2 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
1 κ.γ. μυρωδικά
Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση

Μέθοδος

Καλύψτε ομοιόμορφα τα λαχανικά με ελαιόλαδο και προσθέστε αλάτι, πιπέρι και μυρωδικά, κατά βούληση. Συνδέστε και ενεργοποιήστε τη φριτέζα αέρα στην κεντρική παροχή ρεύματος. Ρυθμίστε τη θερμοκρασία στους 200 °C και τον χρόνο περίπου στα 15 λεπτά και τοποθετήστε προσεκτικά τις πατάτες στον αντίστοιχο κάδο μαγειρέματος. Βεβαιωθείτε ότι τα λαχανικά έχουν μαγειρευτεί καλά πριν από το σερβίρισμα. Σερβίρετε με σάλτσα σόγιας.

Τσιπς γλυκοπατάτας

Υλικά

2 γλυκοπατάτες, κομμένες σε τσιπς
1 κ.γ. νιφάδες τσίλι
Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση
Σπρέι μαγειρέματος

Μέθοδος

Ψεκάστε τα τσιπς σε όλες τις πλευρές με σπρέι μαγειρέματος και προσθέστε νιφάδες τσίλι, αλάτι και πιπέρι. Ανακατέψτε. Συνδέστε και ενεργοποιήστε τη φριτέζα αέρα στην κεντρική παροχή ρεύματος. Επιλέξτε «CHIP». Τοποθετήστε προσεκτικά τα τσιπς στον αντίστοιχο κάδο μαγειρέματος. Βεβαιωθείτε ότι τα τσιπς είναι τραγανά πριν από το σερβίρισμα. Σερβίρετε αμέσως με μια σάλτσα.

HR | Tablica ručnog podešavanja prženja na vrućem zraku

Sastojak	Količina	Ulje	Temperatura	Vrijeme pripreme
Povrće				
Šparoge	200 g Cijeje, podrezane	2 čajne žlice	200 °C	8–12 min
Paprike babure	2 paprike Cijeje	Ništa	200 °C	16 minuta
Brokula	1 glavica (400 g) Narezana na komade od 2,5 cm	1 jušna žlica	200 °C	9 minuta
Muškatna tikva	500–750 g Narezana na komade od 2,5 cm	1 jušna žlica	200 °C	20–25 min
Mrkve	500 g Oguljene i narezane na komade od 1,5 cm	1 jušna žlica	200 °C	13–16 min
Cvjetača	1 glavica (900 g) Narezana na komade od 2,5 cm	2 jušne žlice	200 °C	15–20 min
Kukuruz na klipu	4 klipa Čitavi klipovi, oljušteni	1 jušna žlica	200 °C	12–15 min
Tikvica	500 g Uzdužno narežite na četvrtine, a zatim na komade od 2,5 cm	1 jušna žlica	200 °C	15–18 min
Mahunе	200 g Obrezane stabljike	1 jušna žlica	200 °C	8 minuta
Kelj	100 g Iskidan u komade, bez stabljike	Ništa	150 °C	8 minuta
Gljive	225 g Narezane na četvrtine	1 jušna žlica	200 °C	7 minuta
Bijeli krumpiri	750 g Narezani na kriške od 2,5 cm	1 jušna žlica	200 °C	18–20 min
	450 g Narezani na tanke štapiće	1–3 jušne žlice	200 °C	20–24 min
	450 g Narezani na tanki čips	1–3 jušne žlice	200 °C	23–26 min
	4 krumpira Čitava, probodena vilicom	Ništa	200 °C	25 minuta
Batati	750 g Narezani na komade od 2,5 cm	1 jušna žlica	200 °C	15–20 min
	4 krumpira Čitava, probodena vilicom	Ništa	200 °C	30–35 min
Pile				
Pileća prsa	2 prsa bez kostiju	Premazana uljem	200 °C	20–25 min
	4 prsa bez kostiju	Premazana uljem	200 °C	30–35 min
Pileći zabatci	4 zabatka s kostima	Premazana uljem	200 °C	22–28 min
	4 zabatka bez kostiju	Premazana uljem	200 °C	18–22 min
Pileća krilca	1 kg krilaca s kostima	1 jušna žlica	200 °C	33 minuta
Govedina				
Burgeri	4 komada od 115 grama 2,5 cm debljine	Ništa	190 °C	12 minuta
Odresci	2 x 200 g odreska 1,5 cm – 2,5 cm debljine	Ništa	200 °C	Slabo pečeno: 9–10 min Srednje pečeno: 10–12 min Dobro pečeno: 18–20 min

Sastojak	Količina	Ulje	Temperatura	Vrijeme pripreme
Svinjetina				
Slanina	4 trakice Prerezane na pola	Ništa	180 °C	9 minuta
Svinjski kotleti	2 kotleta s kostima	Premazana uljem	200 °C	15–18 min
	2 kotleta bez kostiju	Premazana uljem	200 °C	14–17 min
Kobasice	4 kobasice	Premazane uljem	200 °C	16 minuta
Janjetina				
Janjeći kotleti	4 kotleta (340 g)	Premazani uljem	200 °C	12 minuta
Riba i morski plodovi				
Fileti lososa	2 fileta	Premazana uljem	200 °C	10–13 min
Kozice	16 velikih Cijele i oguljene	1 jušna žlica	200 °C	7–10 min
Smrznuto				
Pileći medaljoni	1 kutija (397 g)	Ništa	200 °C	16 minuta
Pileće trakice	11	Ništa	190 °C	8 minuta
Riblji fileti	4 fileta (500 g)	Ništa	200 °C	14–16 min
Riblji fileti u tijestu	4 fileta Na pola pečenja okrenite	Ništa	180 °C	18 minuta
Riblji štapići	10	Ništa	200 °C	15 minuta
Tempura od kozica	8 kozica (ukupno 140 g) Na pola pečenja okrenite	Ništa	190 °C	8–9 min
Prženi krumpirići	500 g	Ništa	180 °C	20–22 min
	1 kg	Ništa	180 °C	42 minuta
Veći čips za pećnicu	500 g	Ništa	180 °C	20 minuta
Kriške krumpira	500 g	Ništa	180 °C	20 minuta
Pečeni krumpiri	700 g	Ništa	190 °C	20 minuta
Pečeni ribani krumpiri	7	Ništa	200 °C	15 minuta
Prženi batati	450 g	Ništa	190 °C	20–22 min
Veganski burgeri	4	Ništa	180 °C	10 minuta
Pohane gljive	300 g	Ništa	190 °C	10–12 min
Kolutići od luka	300 g	Ništa	190 °C	14 minuta
Jorkširski puding	8 (150 g)	Ništa	180 °C	3–4 min

Svinjski kotleti s medom

Sastojci

2 svinjska kotleta

85 g meda

3 jušne žlice umaka od soje

1 jušna žlica soka limete

1 čajna žlica češnjaka, u prahu

Priprema

Sve sastojke osim svinjskih kotleta pomiješajte u velikoj zdjeli. Umočite svinjske kotlete u mješavinu, pokrijte i rashladite na 1–2 sata. Ukopčajte fritezu na vrući zrak na napajanje i uključite je. Postavite temperaturu na 200 °C, a vrijeme na 15–20 min i pažljivo postavite svinjske kotlete u odgovarajući odjeljak za pripremu hrane. Prije posluživanja provjerite jesu li svinjski kotleti dobro ispečeni.

Odmah poslužite s raznim prilozima.

Hrskavi pileći zabatci s limetom i peršinom

Sastojci

4 pileća zabatka
4 češnja češnjaka, protisnuta
2 limete, iscijeđene
120 g krušnih mrvica
64 g običnog brašna
30 g svježeg peršina, nasjeckanog
160 ml mlačenice
2 čajne žlice smeđeg šećera
 $\frac{3}{4}$ čajne žlice mljevenog kumina
 $\frac{1}{2}$ čajne žlice pahuljica čilija
Sprej za pečenje
Sol i papar, po ukusu

Priprema

Izmiješajte mlačenicu, čili pahuljice, češnjak, šećer, kumin, peršin i sok od limete u velikoj posudi. Umočite pileće zabatke u mlačenicu i zatim ih uvaljajte u krušne mrvice. Pileće zabatke pospricajte sprejom za pečenje sa svih strana. Upokčajte fritezu na vrući zrak na napajanje i uključite je. Postavite temperaturu na 200 °C, a vrijeme na 22–28 min i pažljivo postavite pileće zabatke u odgovarajući odjeljak za pripremu hrane. Prije posluživanja provjerite je li pilećina dobro ispečena. Odmah poslužite s raznim prilozima.

Prženi losos na kajunski

Sastojci

910 g fileta lososa
380 g kukuruznog škroba
3 jaja
125 ml mlijeka
125 ml lagera
3 jušne žlice senfa
2 jušne žlice soli
2 čajne žlice crnog papra
 $\frac{1}{2}$ –1 jušna žlica Tabasco umaka
 $\frac{1}{2}$ –1 čajna žlica kajenskog papra (ili prema ukusu)
Sprej za pečenje

Priprema

Pomiješajte jaja, mlijeko, lager, senf, Tabasco umak, kajenski papar i polovicu soli i papra u velikoj zdjeli. Izrežite riblje filete u manje komade i uvaljajte ih u smjesu jaja tako da budu potpuno premazani. Pokrijte i držite u hladnjaku oko 1 sat. Pomiješajte kukuruzni škrob te preostalu sol i papar u plitkoj širokoj zdjeli ili tanjuru. Izvadite komade ribe iz smjese jaja i uvaljajte ih u kukuruzni škrob. Komade ribe pospricajte sprejom za pečenje sa svih strana. Upokčajte fritezu na vrući zrak na napajanje i uključite je. Postavite temperaturu na 200 °C, a vrijeme na približno 15 min i pažljivo postavite komade ribe u odgovarajući odjeljak za pripremu hrane. Prije posluživanja provjerite je li riba dobro ispečena. Odmah poslužite s raznim prilozima.

Prženo povrće sa sojinim umakom

Sastojci

8 mini kukuruza, uzdužno prerezanih
3 velika smeđa šampinjona, narezane na četvrtine
2 bijela luka, narezana na četvrtine
1 muškata tikva, oguljena i narezana na kockice
1 crvena paprika, narezana
1 zelena paprika, narezana
1 žuta paprika, narezana
1 narančasta paprika, narezana
1 tikvica, koso narezana
2 jušne žlice maslinovog ulja
2 jušne žlice umaka od soje
1 čajna žlica začinskog bilja
Sol i papar, po ukusu

Priprema

Ravnomjerno umočite povrće u maslinovo ulje te začinite solju, paprikom i začinskim biljem, po ukusu. Upokčajte fritezu na vrući zrak na napajanje i uključite je. Postavite temperaturu na 200 °C, a vrijeme na približno 15 min i pažljivo postavite povrće u odgovarajući odjeljak za pripremu hrane. Prije posluživanja provjerite je li povrće dobro ispečeno. Poslužite preliveno sojinim umakom.

Kriške batata

Sastojci

2 batata, narezana na kriške
1 čajna žlica čili pahuljica
Sol i papar, po ukusu
Sprej za pečenje

Priprema

Kriške pospricajte sprejom za pečenje sa svih strana i začinite pahuljicama čilija, solju i paprom. Protresite kako bi se sjedinilo. Upokčajte fritezu na vrući zrak na napajanje i uključite je. Odaberite „CHIP”. Kriške pažljivo postavite u odgovarajući odjeljak za pripremu hrane. Prije posluživanja provjerite jesu li kriške hrskave. Odmah poslužite s umakom.

SL | Tabela za ročno cvrtje z vročim zrakom

Sestavina	Količina	Olje	Temperatura	Čas priprave
Zelenjava				
Šparglji	200 g Celi, obrezani	2 žlički	200 °C	8–12 minut
Paprika babura	2 papriki Celi	Nič	200 °C	16 minut
Brokoli	1 glava (400 g) Narežite na 2,5 cm cvetove	1 žlica	200 °C	9 minut
Muškatna buča	500–750 g Narežite na 2,5 cm kose	1 žlica	200 °C	20–25 minut
Korenje	500 g Olupite in narežite na 1,5 cm kose	1 žlica	200 °C	13–16 minut
Cvetača	1 glava (900 g) Narežite na 2,5 cm cvetove	2 žlici	200 °C	15–20 minut
Koruzna na storžu	4 storži Celi klasi, odstranite luščine	1 žlica	200 °C	12–15 minut
Bučka	500 g Narežite na četrtine po dolžini, nato pa še na 2,5 cm kose	1 žlica	200 °C	15–18 minut
Stročji fižol	200 g Odrežite peclje	1 žlica	200 °C	8 minut
Kodrolistni ohrovt	100 g Natrgajte na kose in odstranite stebila	Nič	150 °C	8 minut
Gobe	225 g Narežite na četrtine	1 žlica	200 °C	7 minut
Beli krompir	750 g Narežite na 2,5 cm krhlje	1 žlica	200 °C	18–20 minut
	450 g Narežite na tanke palčke	1–3 žlice	200 °C	20–24 minut
	450 g Narežite na debele rezine	1–3 žlice	200 °C	23–26 minut
	4 krompirji Celi, prebodite z vilicami	Nič	200 °C	25 minut
Sladki krompir	750 g Narežite na 2,5 cm koščke	1 žlica	200 °C	15–20 minut
	4 krompirji Celi, prebodite z vilicami	Nič	200 °C	30–35 minut
Perutnina				
Piščančja prsa	2 kosa piščančjih prs brez kosti	Premažite z oljem	200 °C	20–25 minut
	4 kosi piščančjih prs brez kosti	Premažite z oljem	200 °C	30–35 minut
Piščančja stegna	4 piščančja stegna s kostmi	Premažite z oljem	200 °C	22–28 minut
	4 piščančja stegna brez kosti	Premažite z oljem	200 °C	18–22 minut
Piščančje perutničke	1 kg perutničk s kostmi	1 žlica	200 °C	33 minut
Govedina				
Burgerji	4 113-gramske pleskavice debeline 2,5 cm	Nič	190 °C	12 minut
Zrezki	2 x 200 g šimbasa debeline 1,5–2,5 cm	Nič	200 °C	Rdeče zapečeno: 9–10 minut Srednje zapečeno: 10–12 minut Dobro zapečeno: 18–20 minut

Sestavina	Količina	Olje	Temperatura	Čas priprave
Svinjina				
Slanina	4 rezine Narežite na polovice	Nič	180 °C	9 minut
Svinjski kotleti	2 kotleta s kostmi	Premažite z oljem	200 °C	15–18 minut
	2 kotleti brez kosti	Premažite z oljem	200 °C	14–17 minut
Klobase	4 klobase	Premažite z oljem	200 °C	16 minut
Jagnjetina				
Jagnečji kotleti	4 kotleti (340 g)	Premažite z oljem	200 °C	12 minut
Ribe in morski sadeži				
Lososovi fileji	2 fileja	Premažite z oljem	200 °C	10–13 minut
Kozice	16 velikih Cele in olupljene	1 žlica	200 °C	7–10 minut
Zamrzjeno				
Piščančji medaljoni	1 paket (397 g)	Nič	200 °C	16 minut
Piščančji fingersi	11	Nič	190 °C	8 minut
Ribji fileji	4 fileji (500 g)	Nič	200 °C	14–16 minut
Ribji fileji v testu	4 fileji Na polovici priprave jih obrnite	Nič	180 °C	18 minut
Ribje palčke	10	Nič	200 °C	15 minut
Kozice v tempuri	8 kozic (skupaj 140 g) Na polovici priprave jih obrnite	Nič	190 °C	8–9 minut
Ocvrt krompirček	500 g	Nič	180 °C	20–22 minut
	1 kg	Nič	180 °C	42 minut
Večji kosi za peko v pečici	500 g	Nič	180 °C	20 minut
Krompirjevi krljji	500 g	Nič	180 °C	20 minut
Pečen krompir	700 g	Nič	190 °C	20 minut
Krompirjevi polpeti	7	Nič	200 °C	15 minut
Ocvrt sladki krompir	450 g	Nič	190 °C	20–22 minut
Veganski burgerji	4	Nič	180 °C	10 minut
Panirane gobe	300 g	Nič	190 °C	10–12 minut
Čebulni obročki	300 g	Nič	190 °C	14 minut
Jorkširski puding	8 (150 g)	Nič	180 °C	3–4 minute

Svinjski kotleti z medom

Sestavine

- 2 svinjska kotleta
- 85 g medu
- 3 žlici sojine omake
- 1 žlica limetinega soka
- 1 žlička česna, fino nasekljanega

Način priprave

V veliki skledi zmešajte vse sestavine, razen svinjskih kotletov. Svinjske kotlete pomočite v mešanico, pokrijte in jih postavite v hladilnik za 1–2 uri. Cvrtnik na vroč zrak priključite na električno omrežje in ga vklopite. Temperaturo nastavite na 200 °C in čas na 15–20 minut ter svinjske kotlete previdno položite v ustrezen predal za cvrtje. Pred serviranjem preverite, ali so svinjski kotleti dobro ocvrti.

Takoj postrezite z različnimi prilogami.

Hrustljava piščančja stegna z limeto in peteršiljem

Sestavine

4 piščančja stegna
4 stroki česna, fino nasekljani
2 limeti, stisnjen sok
120 g krušnih drobtin
64 g bele moke
30 g svežega peteršilja, nasekljanega
160 ml pinjenca
2 žlički rjavega sladkorja
¾ žličke mlete kumine
½ žličke čilijevih kosmičev
Olje v razpršilu
Sol in poper po okusu

Način priprave

V veliki skledi zmešajte pinjenec, čilijeve kosmiče, česen, sladkor, kumino, peteršilj in limetin sok. Piščančja stegna pomočite v nastalo zmes pinjenca, nato pa povaljajte v krušnih drobtinah, dokler niso popolnoma prekrita. Piščančja stegna z vseh strani popršite z oljem v razpršilu. Cvrtnik na vroč zrak priključite na električno omrežje in ga vklopite. Temperaturo nastavite na 200 °C in čas na 22–28 minut ter piščančja stegna previdno položite v ustrezen predal za cvrtje. Pred serviranjem preverite, ali je piščanec dobro ocvrt. Takoj postrezite z različnimi prilogami.

Ocvrt losos s kajunskimi začimbami

Sestavine

910 g lososovih filejev
380 g koruzne moke
3 jajca
125 ml mleka
125 ml ležaka
3 žlice gorčice
2 žlici soli
2 žlički črnega popra
½–1 žlica omake Tabasco
½–1 žlička kajenskega popra (ali po okusu)
Olje v razpršilu

Način priprave

V veliki skledi zmešajte jajca, mleko, ležak, gorčico, omako Tabasco, kajenski poper ter polovico soli in popra. Ribje fileje narežite na koščke v velikosti grizljaja in pomočite v jajčno zmes, da bodo popolnoma prekriti. Pokrijte in postavite v hladilnik za približno 1 uro. V plitvi široki skledi ali na krožniku zmešajte koruzno moko ter preostanek soli in popra. Koščke ribe vzemite iz jajčne zmesi in jih povaljajte v koruzni moki, da bodo enakomerno prekriti. Koščke ribe z vseh strani popršite z oljem v razpršilu. Cvrtnik na vroč zrak priključite na električno omrežje in ga vklopite. Temperaturo nastavite na 200 °C in čas na približno 15 minut ter koščke ribe previdno položite v ustrezen predal za cvrtje. Pred serviranjem preverite, ali je riba dobro ocvrta. Takoj postrezite z različnimi prilogami.

Sotirana zelenjava s sojino omako

Sestavine

8 mladih koruz, narezanih po dolžini
3 veliki šampinjoni, narezani na četrtine
2 beli čebuli, narezani na četrtine
1 muškatna buča, olupljena in narezana na kocke
1 nasekljana rdeča paprika
1 zelena paprika, narezana
1 nasekljana rumena paprika
1 oranžna paprika, narezana
1 bučka, narezane pod kotom
2 žlici olivnega olja
2 žlici sojine omake
1 žlička mešanih začimb
Sol in poper po okusu

Način priprave

Zelenjavo enakomerno premažite z olivnim oljem in začinite s soljo, poprom in mešanico zelišč po okusu. Cvrtnik na vroč zrak priključite na električno omrežje in ga vklopite. Temperaturo nastavite na 200 °C in čas na približno 15 minut ter krompir previdno položite v ustrezen predal za cvrtje. Pred serviranjem preverite, ali je zelenjava dobro ocvrta. Servirajte pokapano s sojino omako.

Krhliji sladkega krompirja

Sestavine

2 sladka krompirja, narezana na krhlje
1 žlička čilijevih kosmičev
Sol in poper po okusu
Olje v razpršilu

Način priprave

Krompirjeve krhlje z vseh strani popršite z oljem v razpršilu ter začinite s čilijevimi kosmiči, soljo in poprom. Premešajte, da se sestavine povežejo. Cvrtnik na vroč zrak priključite na električno omrežje in ga vklopite. Izberite "CHIP". Krhlje previdno položite v ustrezen predal za cvrtje. Pred serviranjem se prepričajte, da so krhlji hrustljavi. Takoj postrezite z omako za pomakanje.

Manufactured by:
Ultimate Products UK Ltd.,
Victoria Street, Manchester OL9 0DD. **UK.**
Ultimate Products Europe Ltd.,
19 Baggot Street Lower, Dublin D02 X658. **ROI.**

MADE IN CHINA.

©Petra trademark. All rights reserved.

CD221122/MD050325/V5