

Air Fryer

7 ricette da realizzare
con il forno abbinato
all'accessorio Air Fry

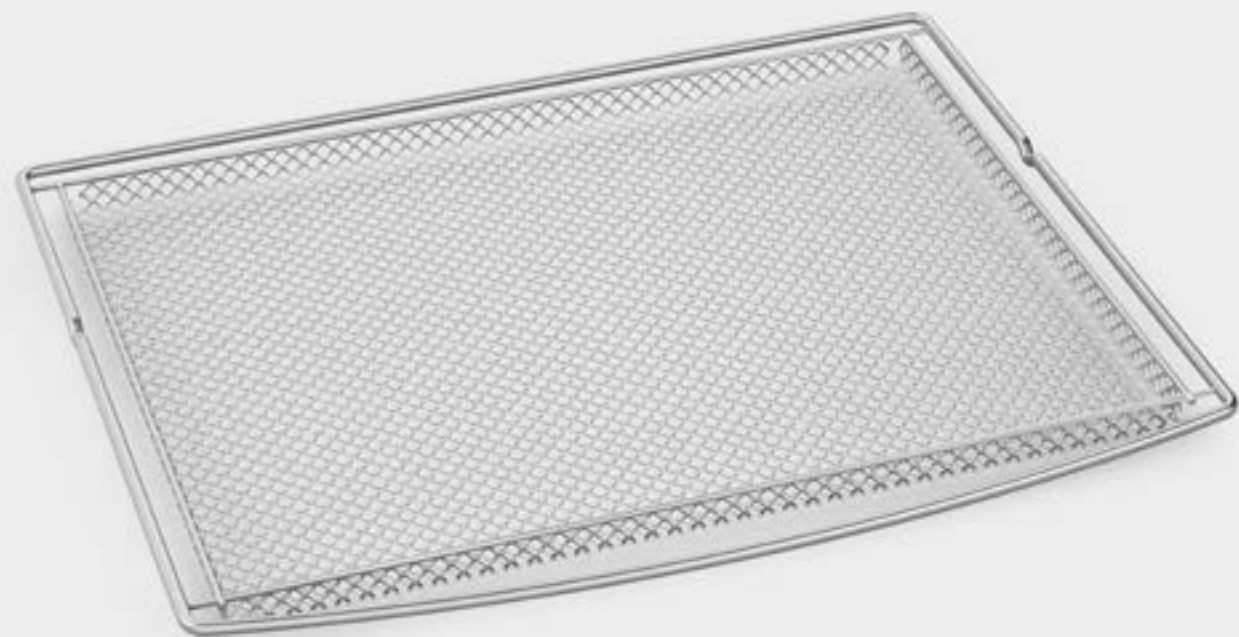
 smeg

Italiano	3	Русский	143
English	23	Polski	163
Français	43	Dansk	183
Deutsch	63	Suomi	203
Nederlands	83	Norsk	223
Español	103	Svenska	243
Português	123		



Air Fryer

7 ricette da realizzare
con il forno abbinato
all'accessorio Air Fry



CESTELLO *per frittura ad aria*

Per chi desidera preparare **pietanze più salutari**, senza rinunciare alla croccantezza irresistibile del fritto, il **cestello Air Fry** permette di cuocere, in modo semplice e veloce, pietanze come patatine, verdure e pesce con la metà delle calorie e dei grassi.



L'Air Fry deve essere **posizionato nel forno al terzo livello, prima del preriscaldamento**, con una teglia di raccolta sul primo livello ed utilizzato con la funzione dedicata AIR FRY oppure la funzione termoventilata.



Facile



20 minuti



4 persone

Ingredienti

- 100 g Patate rosse
- 30 g tuorli
- 100 g Parmigiano reggiano
- Noce moscata, pepe nero, sale q.b.
- Pan grattato q.b.

CROCCHETTE DI PATATE

Procedimento

Preriscaldare il forno con all'interno l'Air Fry. Lavare le patate e metterle a lessare per 15-20 minuti in acqua bollente salata, conservando la buccia. Una volta cotte, lasciarle intiepidire e poi sbuciarle.

A parte, sbattere i tuorli insaporendo con pepe, sale, noce moscata e formaggio grattugiato. Con l'aiuto di un cucchiaino, prendere una porzione di impasto (circa 35 g) e formare le crocchette di forma cilindrica ed impanarle nell'uovo sbattuto precedentemente preparato (passare prima nell'uovo e poi nel pan grattato).

Riporre le crocchette in freezer con un filo d'olio per 30 minuti. Trascorso il tempo necessario, posizionare su Air Fry ed infornare.

Cottura

280° C, 6 min





Facile



1 ora e mezza



50 olive

Ingredienti

- 500 g Olive verdi tenere
- 50 g Manzo polpa
- 50 g Maiale polpa
- 50 g Pollo
- 15 g Pane mollica
- ½ Cipolla
- Noce moscata q.b.
- 40 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- ½ Scorza di limone
- ½ Carota
- 1/2 Costa di sedano
- ½ Bicchiere vino bianco
- 3 Uova
- Sale fino q.b.
- Farina 00 q.b.
- Pangrattato q.b.

OLIVE ASCOLANE

Procedimento

Tritare finemente la cipolla, il sedano e la carota e fare rosolare in tre cucchiari di olio evo. Tagliare a dadini le carni, aggiungere al soffritto e rosolare. Aggiungere il vino bianco e procedere con la cottura a fuoco dolce. Togliere dal fuoco, lasciare raffreddare e poi macinare con un mixer. Versare il composto in una bowl ed aggiungere la noce moscata, la scorza grattugiata di limone, un uovo, il parmigiano grattugiato, la mollica di pane ridotta in briciole ed impastate bene fino ad ottenere un composto morbido.

Lasciare riposare il composto e denocciolare le olive con un coltello tagliando la polpa a spirale, partendo dal picciolo.

Riempire le olive con il ripieno, formare delle palline di ripieno ed inserirle nelle spirali ottenute.

A parte, preparare tre ciotole contenenti separatamente farina, uova sbattute e pangrattato. Passare ogni oliva nella farina, poi nell'uovo sbattuto e per ultimo nel pangrattato. Riporre tutte le olive ripiene ed impanate in freezer per almeno mezz'ora. Preriscaldare il forno con all'interno l'Air Fry, togliere le olive dal freezer, condirle con filo di olio d'oliva e un pizzico di sale ed infornare.

Cottura

280° C, 20 minuti





Facile



50 minuti



4 persone

Ingredienti

- 16 Fette pancarré
- 250 g Mozzarella
- Pangrattato q.b.
- Latte q.b.
- Farina 00 q.b.
- 2 Uova

MOZZARELLINE IN CARROZZA

Procedimento

Preriscaldare il forno con all'interno l'Air Fry. Togliere la crosta dalle fette di pancarré ed affettare la mozzarella sottilmente.

Dividere latte, farina, pan grattato e le uova sbattute in quattro piatti diversi. Aggiungere un pizzico di sale e pepe al latte ed alle uova sbattute.


Bagnare leggermente il pane nel latte e su una metà adagiare una fetta di mozzarella. Coprire con l'altra fetta di pane e schiacciare per compattare. Successivamente, passare nell'uovo i quadratini di pane, avendo cura di immergere tutti i lati. Dopodiché, passarli nella farina e poi ancora nell'uovo, per finire nel pan grattato.

Riporre le mozzarelle in freezer per 30 minuti, poi adagiare su Air Fry con un filo d'olio ed infornare.

Cottura

280° C, 8 minuti



-  Facile
-  30 minuti
-  4 persone

Ingredienti

- 500 g Petto di pollo
- 3 Uova
- 100 g Pangrattato
- Olio d'oliva q.b.
- Sale, pepe q.b.

NUGGETS DI POLLO

Procedimento

Preriscaldare il forno con all'interno l'Air Fry. Tagliare il pollo a cubetti di circa 3 cm, cercando di renderli simili fra loro. Insaporire a piacimento la carne con sale e pepe, massaggiando delicatamente.

A parte, sbattere le uova con un filo d'olio e poi passare i bocconcini di pollo immergendo con cura tutti i lati. Infine, impanarli nel pan grattato.

Disporre il pollo su Air Fry ed infornare.

Cottura

280° C, 20 minuti.





Facile



1 ora e 30 minuti



4 persone

Ingredienti

- 4 Cucchiaini di farina 00
- 2 Cucchiaini di semola di grano duro
- 1 Cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 /2 cucchiaino di bicarbonato
- 150 ml Acqua
- 200 g Verdure miste (Zucchine, cuori di carciofi, cavolfiore)
- Sale q.b.

VERDURE PASTELLATE

Procedimento

Preriscaldare il forno con all'interno l'Air Fry.

Procedimento verdure:

Lavare e tagliare le verdure: a bastoncino le zucchine, a rosette il cavolfiore e a fettine i carciofi. Mettere a bollire una pentola d'acqua salata ed immergerle per qualche minuto, poi scolarle.

Procedimento per pastella:

Miscelare le farine insieme allo zenzero, il bicarbonato ed il sale. Aggiungere gradualmente l'acqua a temperatura ambiente mescolando con una frusta, fino ad ottenere una consistenza cremosa. Sigillare l'impasto con pellicola e porre in frigo a riposare per 10 minuti.

Con una pinza da cucina, immergere velocemente ogni pezzo di verdura nella pastella, poi adagiarlo su teglia. Una volta passate tutte le verdure, riporle per almeno 30 minuti in freezer. Trascorso questo tempo, estrarle dal freezer, adagiarle su Air Fry ed infornare.

Cottura

280° C, 20 minuti





Facile



25 minuti



4 persone

Ingredienti

- 800 g Patate
- Sale, olio di semi di girasole q.b.

PATATINE FRITTE

Procedimento

Pelare le patate e tagliarle a forma di fiammifero con spessore di circa 1 cm. Cuocere in abbondante acqua salata bollente per 10 minuti. Preriscaldare intanto il forno con all'interno l'Air Fry. Trascorso questo tempo, scolare le patate, asciugarle, condire con un filo di olio e sale ed infornare.

Cottura

250° C, 6 minuti.





Facile



30 minuti



4 persone

Ingredienti

- 350 g Totani
- 350 g Calamari
- 300 g Gamberi
- Olio q.b.

Per pastella:

- 50 g Farina di semola di grano duro
- 50 g Pangrattato
- 1 Ciuffo di prezzemolo
- Sale e pepe q.b.

FRITTO MISTO

Procedimento

Preriscaldare il forno con all'interno l'Air Fry. Lavare e pulire con cura il pesce, eliminando gli eventuali residui di ciuffi di totano, togliere il carapace e l'intestino nero con uno stuzzicadenti dai gamberi.

Lasciare riposare il pesce su carta assorbente e poi condire con un filo d'olio.

Miscelare in una ciotola la farina di semola con pangrattato, prezzemolo tritato, sale e pepe. Successivamente versare il pesce mescolare per impanarlo uniformemente. Posizionare su Air Fry ed infornare.

Cottura

260° C, 20 minuti



Air Fryer

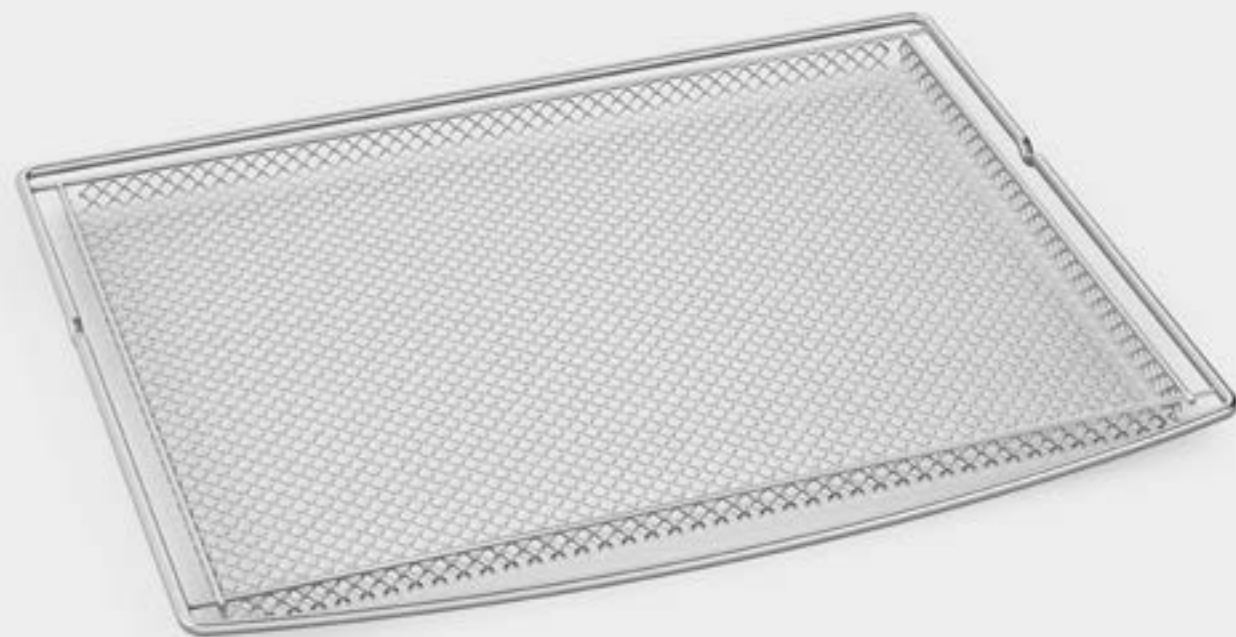
7 recipes to create
with the oven using the
Air Fry accessory





Air Fryer

7 recipes to create
with the oven using the
Air Fry accessory



BASKET *for air frying*

For those who want to cook **healthier dishes** that still have the irresistible crispiness of fried food, the **Air Fry basket** is the perfect solution for easy, quick cooking of foods like French fries, fish and vegetables, with half the calories and fat of frying.



The Air Fry must be **positioned on the third shelf of the oven before preheating**, with a drip tray on the first shelf, and used with the dedicated AIR FRY function or the fan assisted function.



Easy



20 minutes



4 people

Ingredients

- 100 g red-skinned potatoes
- 30 g egg yolk
- 100 g Parmigiano Reggiano cheese
- Nutmeg, salt & pepper as required
- Breadcrumbs as required

POTATO CROQUETTES

Method

Preheat the oven with the Air Fry inside. Wash the potatoes without peeling them, then cook them in boiling salted water for 15-20 minutes. Once cooked, leave them to cool slightly before removing the skins. Beat the egg yolks in a bowl along with salt, pepper, nutmeg and grated cheese. Use a tablespoon to shape portions of mixture (approx. 35 g) into cylinders and dip them first in the beaten egg and then in the breadcrumbs. Lightly drizzle with oil and place the croquettes in the freezer for 30 minutes. After that, position them on the Air Fry and place in the oven.

Cooking

280 °C, 6 min





Easy



1.5 hours



50 olives

Ingredients

- 500 g soft green olives
- 50 g lean beef
- 50 g lean pork
- 50 g chicken
- 15 g fresh breadcrumbs
- ½ onion
- Nutmeg as required
- 40 g grated Parmigiano Reggiano cheese
- ½ lemon rind
- ½ carrot
- ½ stalk of celery
- ½ glass white wine
- 3 eggs
- Salt as required
- Type '00' all-purpose flour as required
- Breadcrumbs as required

ASCOLI-STYLE STUFFED OLIVES

Method

Finely chop the onion, celery and carrot and sauté in three tablespoons of extra-virgin olive oil. Finely dice the meats then add to the fried vegetables to brown. Add the white wine and continue cooking at a gentle simmer. Once cooked, remove from the heat, leave to cool and then mince finely in a food mixer. Transfer the mixture to a bowl and add the nutmeg, grated lemon rind, one egg, grated parmesan cheese, fresh breadcrumbs and mix everything together to obtain a soft mixture. Leave the mixture to rest while you pit the olives, using a knife to remove the flesh with a single spiral cut starting from the stalk.

To stuff the olives, shape the filling into small balls and place a ball inside each of the previously prepared olive spirals.

Separately, prepare three different bowls with the flour, beaten egg and breadcrumbs. Dip each olive first in the flour followed by the beaten egg and then the breadcrumbs. Place the stuffed, breaded olives in the freezer for at least half an hour.

Preheat the oven with the Air Fry inside, remove the olives from the freezer, add a drizzle of olive oil and a pinch of salt and then place them in the oven.

Cooking

280 °C, 20 minutes





Easy



50 minutes



4 people

Ingredients

- 16 slices of sandwich bread
- 250 g mozzarella
- Breadcrumbs as required
- Milk as required
- Type '00' all-purpose flour as required
- 2 eggs

MINI FRIED MOZZARELLA SANDWICHES

Method

Preheat the oven with the Air Fry inside.

Trim the crusts off the sliced bread and cut the mozzarella into thin slices.

Place the milk, flour, breadcrumbs and beaten egg in four separate plates. Add a pinch of salt and pepper to the milk and beaten egg.

Lightly dip the bread in the milk, then place a slice of mozzarella on top of one slice of bread.

Cover with another slice of bread and press together firmly into a sandwich. Next, dip the sandwich in the egg, taking care to cover both sides. Then dip in the flour and once again in the egg, before finishing off with the breadcrumbs.

Place the mozzarella sandwiches in the freezer for 30 minutes, then transfer to the Air Fry, add a drizzle of oil and place in the oven.

Cooking

280 °C, 8 minutes





Easy



30 minutes



4 people

Ingredients

- 500 g chicken breast
- 3 eggs
- 100 g breadcrumbs
- Olive oil as required
- Salt, pepper as required

CHICKEN NUGGETS

Method

Preheat the oven with the Air Fry inside. Cut the chicken into cubes approximately 3 cm in size, trying to make them all similar. Season to taste with salt and pepper, rubbing gently into the meat.

Separately, beat the egg along with a drizzle of oil and dip the chicken cubes into the egg mixture, taking care to cover all sides. Then coat them in the breadcrumbs.

Arrange the chicken on the Air Fry and place in the oven.

Cooking

280 °C, 20 minutes.





Easy



1 hour and 30 minutes



4 people

Ingredients

- 4 tablespoons type '00' all-purpose flour
- 2 tablespoons durum wheat flour
- 1 teaspoon dried ginger
- ½ teaspoon bicarbonate of soda
- 150 ml water
- 200 g mixed vegetables (courgettes, artichoke hearts, cauliflower)
- Salt as required

BATTERED VEGETABLES

Method

Preheat the oven with the Air Fry inside.

To prepare the vegetables:

Wash and chop the vegetables: cut the courgettes into batons, the cauliflower into florets and the artichokes into slices. Bring a pot of salted water to the boil and blanch the vegetables for a few minutes, then drain.

To prepare the batter:

Mix the flours together with the ginger, bicarbonate of soda and salt. Add the room-temperature water gradually, whisking constantly to obtain a creamy consistency. Cover with cling film and place in the fridge to rest for 10 minutes.

Using kitchen tongs, dip each piece of vegetable in the batter, then place on a tray. Once all the vegetables have been battered, place the tray in the freezer for at least 30 minutes.

After that, remove the tray from the freezer, transfer the vegetables to the Air Fry and place in the oven.

Cooking

280 °C, 20 minutes





Easy



25 minutes



4 people

Ingredients

- 800 g potatoes
- Salt, sunflower seed oil as required

FRENCH FRIES

Method

Peel the potatoes and cut them into matchsticks approximately 1 cm thick.

Cook in plenty of boiling salted water for 10 minutes. Meanwhile preheat the oven with the Air Fry inside.

Next, drain and pat dry the potatoes, add a drizzle of oil, season with salt and place in the oven.

Cooking

250 °C, 6 minutes.





Easy



30 minutes



4 people

Ingredients

- 350 g squid
- 350 g calamari
- 300 g prawns
- Oil as required

For the batter:

- 50 g durum wheat flour
- 50 g breadcrumbs
- 1 sprig of parsley
- Salt and pepper as required.

MIXED FRIED FISH

Method

Preheat the oven with the Air Fry inside. Wash and carefully prepare the fish, discarding any remaining tentacles from the squid and shelling and deveining the prawns with the aid of a toothpick.

Leave the fish to rest on kitchen paper and then dress with a light drizzle of oil.

In a bowl, mix together the durum wheat flour, breadcrumbs, chopped parsley, salt and pepper. Next add the fish to the bowl and mix it around to ensure it is evenly coated.

Place it on the Air Fry and put in the oven.

Cooking

260 °C, 20 minutes



Air Fryer

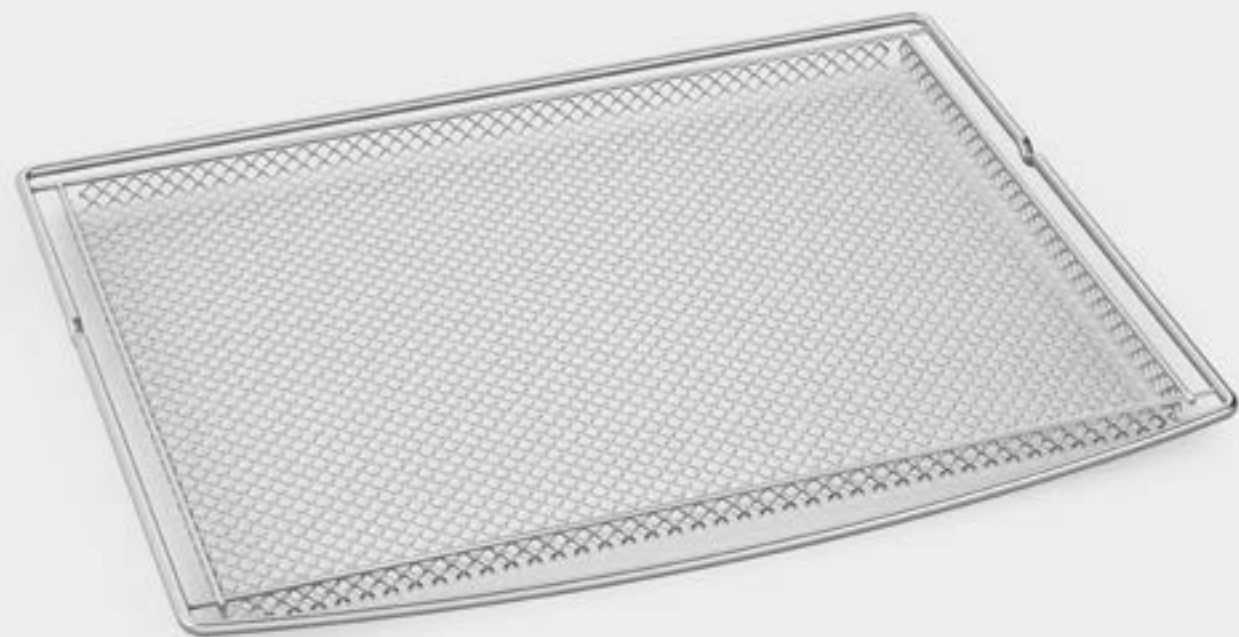
7 recettes à réaliser au
four en association avec
l'accessoire Air Fry

 smeg



Air Fryer

7 recettes à réaliser au
four en association avec
l'accessoire Air Fry



PANIER *pour la friture à l'air*

Pour préparer des **des aliments plus sains**, sans renoncer à l'irrésistible croquant des aliments frits, le **panier Air Fry** permet de cuisiner, rapidement et facilement, des plats tels que des frites, des légumes et du poisson avec la moitié des calories et des graisses.



L'Air Fry doit être **placé dans le four au troisième niveau, avant le préchauffage**, avec un bac de collecte au premier niveau et utilisé avec la fonction dédiée AIR FRY ou la fonction thermo-ventilée.



Facile



20 minutes



4 personnes

Ingrédients

- 100 g pommes de terre rouges
- 30 g jaune d'œuf
- 100 g de Parmigiano reggiano
- Noix de muscade, poivre noir, sel à volonté
- Chapelure à volonté

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

Préparation

Préchauffez le four avec l'Air Fry à l'intérieur. Lavez les pommes de terre et faites-les bouillir pendant 15-20 minutes dans de l'eau bouillante salée, en gardant la peau. Une fois cuites, laissez-les refroidir puis pelez-les.

Séparément, battez les jaunes d'œuf en les assaisonnant avec du poivre, du sel, de la noix de muscade et du fromage râpé.

À l'aide d'une cuillère, prenez une partie du mélange (environ 35 g) et formez des croquettes de forme cylindrique que vous panerez dans l'œuf battu préalablement préparé (passez d'abord dans l'œuf, puis dans la chapelure).

Placez les croquettes au congélateur avec un filet d'huile pendant 30 minutes. Une fois le temps nécessaire écoulé, placez le produit sur Air Fry et enfournez.

Cuisson

280 °C, 6 min





Facile



1 heure et demie



50 olives

Ingrédients

- 500 g d'olives vertes tendres
- 50 g de pulpe de bœuf
- 50 g de pulpe de porc
- 50 g de poulet
- 15 g de chapelure
- ½ oignon
- Noix de muscade à volonté
- 40 g de Parmigiano Reggiano râpé
- ½ écorce de citron
- ½ carotte
- 1/2 branche de céleri
- ½ verre de vin blanc
- 3 œufs
- Sel à volonté
- Farine 00 à volonté
- Chapelure à volonté

OLIVES D'ASCOLI

Préparation

Hachez finement l'oignon, le céleri et la carotte et faites-les revenir dans trois cuillères à soupe d'huile evo. Coupez les viandes en dés, ajoutez-les à ces légumes ayant frit et faites-les dorer. Ajoutez le vin blanc et poursuivez la cuisson à feu doux. Retirez du feu, laissez refroidir puis hachez à l'aide d'un mixeur. Versez le mélange dans un bol et ajoutez la noix de muscade, le zeste de citron râpé, un œuf, le parmesan râpé, la mie de pain et amalgamez bien jusqu'à ce que le mélange devienne lisse.

Laissez reposer le mélange et dénoyotez les olives avec un couteau, en coupant la pulpe en spirale, en commençant par le pédoncule.

Remplissez les olives avec la farce, formez de petites boules de farce et insérez-les dans les spirales obtenues. Séparément, préparez trois bols contenant la farine, les œufs battus et la chapelure. Trempez chaque olive dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Placez toutes les olives farcies et panées au congélateur pendant au moins une demi-heure. Préchauffez le four avec l'Air Fry à l'intérieur, sortez les olives du congélateur, assaisonnez-les avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel et enfournez.

Cuisson

280 °C, 20 minutes





Facile



50 minutes



4 personnes

Ingrédients

- 16 tranches de pain de mie
- 250 g de mozzarella
- Chapelure à volonté
- Lait à volonté
- Farine 00 à volonté
- 2 œufs

MOZZARELLINE EN CARROZZA

Préparation

Préchauffez le four avec l'Air Fry à l'intérieur. Retirez la croûte des tranches de pain de mie et coupez la mozzarella en fines tranches. Répartissez le lait, la farine, la chapelure et les œufs battus dans quatre assiettes différentes. Ajoutez une pincée de sel et de poivre au lait et aux œufs battus.

Trempez légèrement le pain dans le lait et placez une tranche de mozzarella sur une moitié. Couvrez avec l'autre tranche de pain et appuyez dessus pour rendre compact. Ensuite, trempez les carrés de pain dans l'œuf, en veillant à tremper tous les côtés. Après quoi, passez-les dans la farine, puis à nouveau dans l'œuf, et enfin dans la chapelure.

Placez les mozzarella au congélateur pendant 30 minutes, puis déposez-les sur Air Fry avec un filet d'huile et enfournez.

Cuisson

280 °C, 8 minutes





Facile



30 minutes



4 personnes

Ingrédients

- 500 g de blancs de poulet
- 3 œufs
- 100 g de chapelure
- Huile d'olive à volonté
- Sel, poivre à volonté

NUGGETS DE POULET

Préparation

Préchauffez le four avec l'Air Fry à l'intérieur. Coupez le poulet en cubes d'environ 3 cm, en essayant de leur donner une taille identique. Salez et poivrez la viande selon votre goût, en la massant doucement.

Séparément, battez les œufs avec un filet d'huile, puis écrasez les petits morceaux de poulet en les immergeant délicatement de tous les côtés. Enfin, panez-les dans la chapelure. Placez le poulet sur l'Air Fry et enfournez.

Cuisson

280 °C, 20 minutes.





Facile



1 heure 30 minutes



4 personnes

Ingrédients

- 4 cuillères de farine 00
- 2 cuillères de farine de semoule de blé dur
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate
- 150 ml d'eau
- 200 g de légumes mixtes (courgettes, cœurs d'artichauts, choux-fleurs)
- Sel à volonté

LÉGUMES EN PÂTE À FRIRE

Préparation

Préchauffez le four avec l'Air Fry à l'intérieur.

Préparation des légumes :

Lavez et coupez les légumes : courgettes en bâtonnets, choux-fleurs en rosettes et artichauts en tranches. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et plongez-les pendant quelques minutes, puis égouttez-les.

Préparation de la pâte :

Mélangez les farines avec le gingembre, le bicarbonate de soude et le sel. Ajoutez progressivement l'eau à température ambiante, en remuant avec un fouet, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Enveloppez la pâte dans un film plastique et placez-la au réfrigérateur pour qu'elle repose pendant 10 minutes. À l'aide d'une pince de cuisine, plongez rapidement chaque morceau de légume dans la pâte, puis étalez-le sur la plaque de cuisson. Une fois que tous les légumes ont été réduits en purée, placez-les au congélateur pendant au moins 30 minutes. Passé ce temps, sortez-les du congélateur, placez-les sur l'Air Fry et enfournez.

Cuisson

280 °C, 20 minutes





Facile



25 minutes



4 personnes

Ingrédients

- 800 g pommes de terre
- Sel, huile de tournesol à volonté

FRITES

Préparation

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en allumettes d'environ 1 cm d'épaisseur. Faites cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Pendant ce temps, préchauffez le four avec l'Air Fry à l'intérieur.

Après ce temps, égouttez les pommes de terre, séchez-les, assaisonnez-les avec un peu d'huile et de sel et enfournez.

Cuisson

250 °C, 6 minutes.





Facile



30 minutes



4 personnes

Ingrédients

- 350 g de calamars (Totani)
- 350 g de calamars (Calamari)
- 300 g de crevettes
- Huile à volonté

Pour la pâte à frire :

- 50 g de farine de semoule de blé dur
- 50 g de chapelure
- 1 bouquet de persil
- Sel et poivre

FRITURE MIXTE

Préparation

Préchauffez le four avec l'Air Fry à l'intérieur. Lavez et nettoyez soigneusement les poissons en retirant les éventuels amas de calamars restants, retirez la carapace et les intestins noirs des crevettes à l'aide d'un cure-dent.

Laissez le poisson reposer sur du papier absorbant, puis assaisonnez avec un filet d'huile.

Mélangez la farine de semoule avec la chapelure, le persil haché, le sel et le poivre dans un bol. Versez ensuite le poisson en remuant pour le paner uniformément.

Placez sur l'Air Fry et enfournez.

Cuisson

260 °C, 20 minutes



Air Fryer

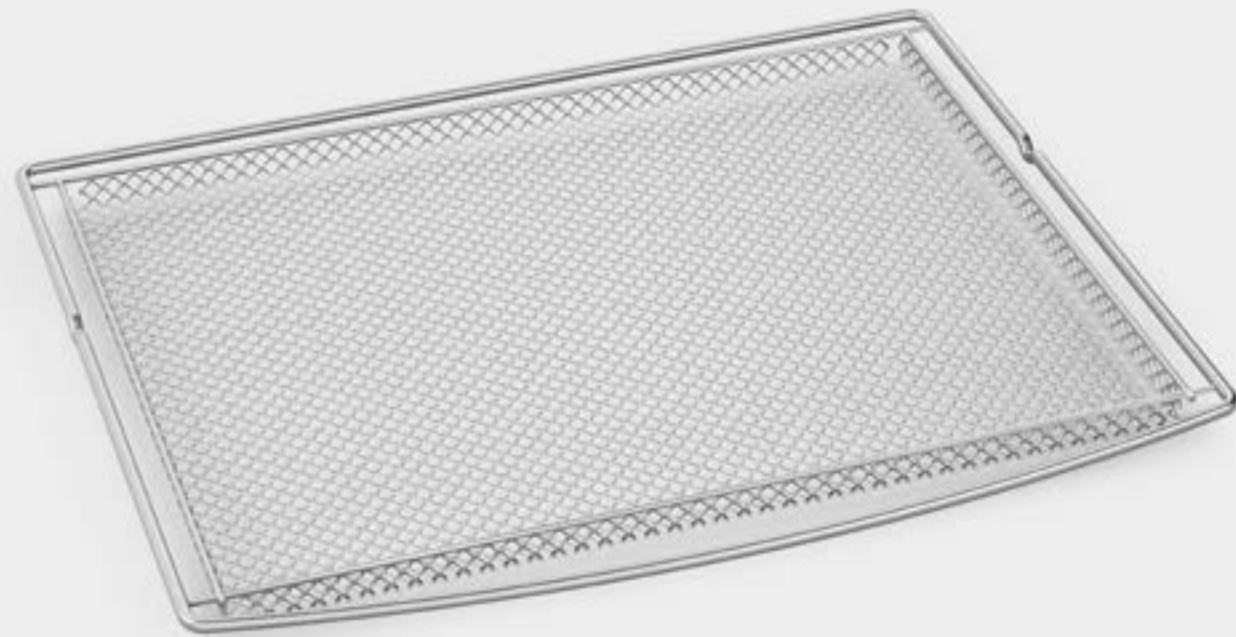
7 Rezepte für Backofen mit
Zubehör Air Fry

 smeg



Air Fryer

7 Rezepte für Backofen mit
Zubehör Air Fry



KORB zum Heißluftfrittieren

Wer **gesünder kochen will**, ohne auf knuspriges Frittiertes zu verzichten, kann mit dem **Air Fry-Korb** leicht und schnell Gerichte wie Pommes, frittiertes Gemüse und Fisch mit der Hälfte an Kalorien und Fett zubereiten.



Der Air Fry wird **vor dem Vorheizen auf der dritten Stufe in den Ofen eingesetzt**. Dazu kommt ein Auffangblech auf der ersten Stufe und es wird entweder die spezielle AIR FRY-Funktion oder die Umluftfunktion genutzt.

-  Niedrig
-  20 Minuten
-  4 Portionen

Zutaten

- 100 g rote Kartoffeln
- 30 g Eigelb
- 100 g Parmesan
- Etwas Muskatnuss, schwarzer Pfeffer, Salz
- Etwas Paniermehl

KARTOFFELKROKETTEN

Zubereitung

Den Air Fry in den Ofen einsetzen und den Ofen vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und 15–20 Minuten mit Schale in heißem Salzwasser kochen. Anschließend abkühlen lassen und dann pellen. Das Eigelb verrühren und mit Pfeffer, Salz, Muskatnuss und geriebenem Käse abschmecken. Mit einem Löffel kleine Teigportionen (etwa 35 g) abnehmen und daraus zylinderförmige Kroketten formen. Diese mit dem vorbereiteten Ei panieren (zuerst durch das Ei ziehen und dann im Paniermehl wälzen).

Ein wenig Öl über die Kroketten träufeln und 30 Minuten in den Tiefkühlschrank legen. Anschließend in den Air Fryer legen und diesen in den Ofen schieben.

Garvorgang

280 °C, 6 min





Niedrig



1,5 Stunden



50 Oliven

Zutaten

- 500 g weiche grüne Oliven
- 50 g Rindfleisch
- 50 g Schweinefleisch
- 50 g Huhn
- 15 g Brotkrume
- ½ Zwiebel
- Etwas Muskatnuss
- 40 g geriebener Parmesan
- Abgeriebene Schale von einer halben Zitrone
- ½ Möhre
- ½ Stängel Sellerie
- ½ Glas Weißwein
- 3 Eier
- Etwas feines Salz
- Etwas Mehl Type 405
- Etwas Paniermehl

OLIVE ASCOLANE

Zubereitung

Die Zwiebeln, den Sellerie und die Möhre fein hacken und in drei Esslöffeln nativem Olivenöl extra anschmoren. Das Fleisch in Würfel schneiden und zusammen mit dem Gemüse anbraten. Den Weißwein hinzugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und mit einem Mixer pürieren.

In eine Schüssel geben und Muskatnuss, abgeriebene Zitronenschale, ein Ei, den geriebenen Parmesan und die Brotkrumen dazugeben. Dann alles gut verkneten, bis eine weiche Masse entsteht.

Die Masse ruhen lassen und währenddessen die Oliven entkernen. Dazu mit einem Messer das Fruchtfleisch vom Stiel aus in Spiralen schneiden.

Die Oliven mit der vorbereiteten Masse füllen.

Dazu kleine Bällchen aus der Füllung formen und in die Spiralen drücken.

Drei getrennte Schüsseln mit Mehl, verrührten Eiern und Paniermehl vorbereiten. Jede Olive zuerst in das Mehl und dann in die Eier tauchen und zuletzt im Paniermehl wälzen. Die gefüllten und panierten Oliven mindestens eine halbe Stunde in den Tiefkühlschrank legen.


Den Air Fry in den Ofen einsetzen und den Ofen vorheizen. Die Oliven aus dem Tiefkühlschrank nehmen, etwas Olivenöl darübergießen, ein wenig salzen und in den Ofen schieben.

Garvorgang

280 °C, 20 Minuten



 Niedrig

 50 Minuten

 4 Portionen

Zutaten

- 16 Scheiben Toastbrot
- 250 g Mozzarella
- Etwas Paniermehl
- Etwas Milch
- Etwas Mehl Type 405
- 2 Eier

PANIERTER MOZZARELLA

Zubereitung

Den Air Fry in den Ofen einsetzen und den Ofen vorheizen.

Den Rand vom Toastbrot abschneiden und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Auf vier getrennten Tellern Milch, Mehl, Paniermehl und verrührtes Ei vorbereiten.

Die Milch und das verrührte Ei mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

Das Brot etwas in der Milch einweichen und auf einer Seite eine Scheibe Mozzarella darauflegen.

Mit einer zweiten Scheibe Brot bedecken und alles zusammendrücken. Anschließend die Brotquadrate durch das Ei ziehen, sodass sie auf allen Seiten eingeweicht sind. Anschließend in das Mehl, dann wieder in das Ei geben und zuletzt im Paniermehl wälzen.

Die Mozzarellascheiben 30 Minuten in den Tiefkühlschrank legen, dann ein wenig Öl darüberträufeln, in den Air Fry legen und in den Ofen schieben.

Garvorgang

280 °C, 8 Minuten



-  Niedrig
-  30 Minuten
-  4 Portionen

Zutaten

- 500 g Hähnchenbrust
- 3 Eier
- 100 g Paniermehl
- Etwas Olivenöl
- Etwas Salz und Pfeffer

HÄHNCHENNUGGETS

Zubereitung

Den Air Fry in den Ofen einsetzen und den Ofen vorheizen.

Das Hähnchenfleisch in etwa 3 cm große, möglichst gleichmäßige Würfel schneiden. Salz und Pfeffer nach Geschmack leicht in das Fleisch einmassieren.

Das Ei mit etwas Öl verrühren und anschließend die Fleischwürfel durchziehen, sodass alle Seiten mit Ei angefeuchtet sind. Anschließend mit dem Paniermehl panieren.

In den Air Fry legen und in den Ofen schieben.

Garvorgang

280 °C, 20 Minuten





Niedrig



1 Stunde 30 Minuten



4 Portionen

Zutaten

- 4 Esslöffel Mehl Type 405
- 2 Esslöffel feiner Hartweizengrieß
- 1 Teelöffel Ingwerpulver
- 1/2 Teelöffel Natron
- 150 ml Wasser
- 200 g gemischtes Gemüse (Zucchini, Artischockenherzen, Blumenkohl)
- Etwas Salz

GEMÜSE IM TEIGMANTEL

Zubereitung

Den Air Fry in den Ofen einsetzen und den Ofen vorheizen.

Zubereitung des Gemüses:

Das Gemüse putzen und kleinschneiden: die Zucchini in Streifen, den Blumenkohl in Röschen und die Artischocken in Scheiben. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, das Gemüse einige Minuten kochen und dann abgießen.

Zubereitung des Teigs:

Das Mehl mit Ingwer, Natron und Salz mischen. Nach und nach zimmertemperaturwarmes Wasser dazugeben und mit einem Schneebesen rühren, bis der Teig cremig ist. Den Teig mit Klarsichtfolie abdecken und im Kühlschrank 10 Minuten ruhen lassen. Mit einer Küchenzange jedes Gemüsestück kurz in den Teig tauchen und dann auf das Blech legen. Nachdem das gesamte Gemüse in den Teig getaucht wurde, mindestens 30 Minuten im Tiefkühlschrank ruhen lassen. Anschließend aus dem Tiefkühlschrank nehmen, in den Air Fry legen und in den Ofen schieben.

Garvorgang

280 °C, 20 Minuten





Niedrig



25 Minuten



4 Portionen

Zutaten

- 800 g Kartoffeln
- Etwas Salz,
Sonnenblumenöl

POMMES FRITES

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm dicke Stäbchen schneiden.

10 Minuten in reichlich Salzwasser kochen. Währenddessen den Air Fry in den Ofen einsetzen und den Ofen vorheizen.

Anschließend die Kartoffeln abgießen, abtrocknen, mit etwas Öl und Salz würzen und in den Ofen schieben.

Garvorgang

250 °C, 6 Minuten





Niedrig



30 Minuten



4 Portionen

Zutaten

- 350 g Pfeilkalmare
- 350 g Kalmare
- 300 g Garnelen
- Etwas Öl

Für den Teig:

- 50 g feiner Hartweizengrieß
- 50 g Paniermehl
- 1 Stängel Petersilie
- Salz und Pfeffer

FRITTO MISTO

Zubereitung

Den Air Fry in den Ofen einsetzen und den Ofen vorheizen.

Den Fisch gründlich waschen und putzen.

Dabei Reste der Tentakel vom Pfeilkalmar sowie die Schale und mithilfe eines Zahnstochers den Darm der Garnelen entfernen.

Den Fisch auf Küchenpapier ruhen lassen und anschließend mit etwas Öl beträufeln.

In einer Schüssel den Grieß mit Paniermehl, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Fisch dazugeben und alles durchmischen, damit er gleichmäßig paniert wird.

In den Air Fry legen und in den Ofen schieben.

Garvorgang

260 °C, 20 Minuten



Air Fryer

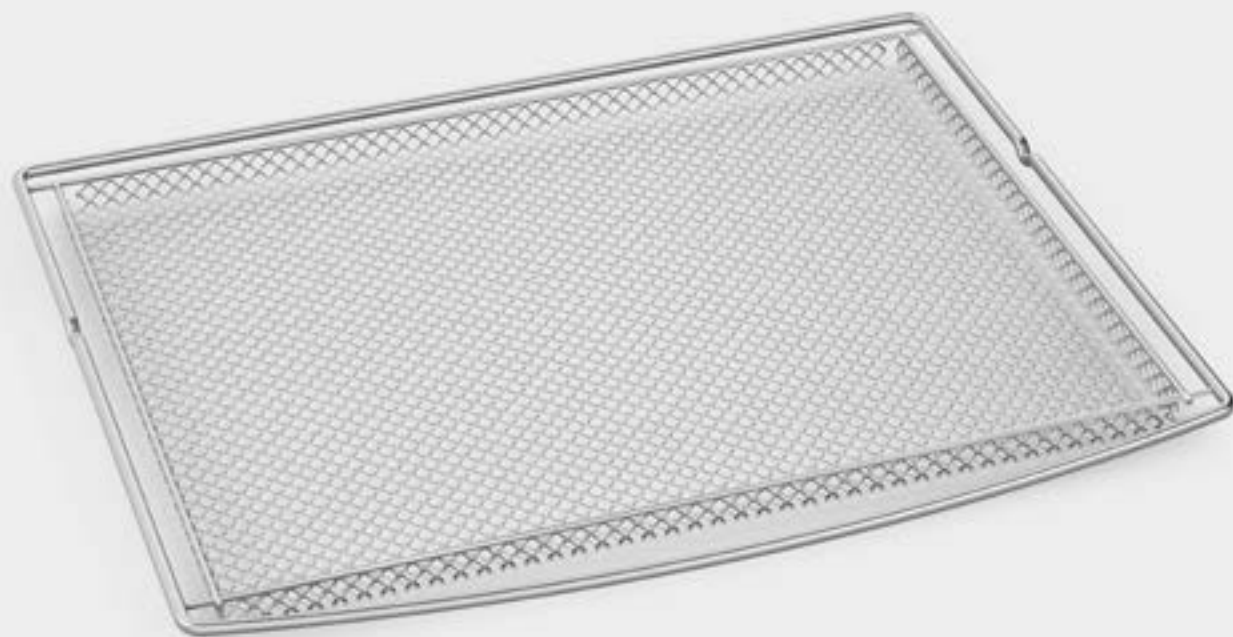
7 heerlijke recepten voor de
oven met de Air Fry-mand





Air Fryer

7 heerlijke recepten voor de oven met de Air Fry-mand



MANDJE voor frituren met hete lucht

Wie graag **gezondere maaltijden** wil bereiden, zonder afstand te doen van de onweerstaanbare knapperigheid van gefrituurde gerechten, kan met de **Air Fry-mand** snel en eenvoudig gerechten bereiden als patat, groenten en vis met slechts de helft van de calorieën en vetten.



De Air Fry-mand moet **vóór het voorverwarmen op het derde niveau in de oven worden geplaatst**, met een opvangbak op het eerste niveau en moet worden gebruikt met de speciale AIR FRY-functie of met de functie Thermo-geventileerd.

-  Makkelijk
-  20 minuten
-  4 personen

Ingrediënten

- 100 g aardappelen met rode schil
- 30 g eidooier
- 100 g geraspte Parmezaanse kaas
- Nootmuskaat, zwarte peper, zout naar smaak
- Paneermeel naar smaak

AARDAPPELKROKETJES

Vorbereitung

Verwarm de oven voor met de Air Fry-mand erin. Was de aardappelen en kook ze 15-20 minuten in kokend water met zout; schil ze niet. Giet de aardappelen af, laat ze afkoelen en verwijder de schil.

Klop in een kom de eidooiers los met peper, zout, nootmuskaat en geraspte kaas.

Neem met een lepel een portie van het aardappelmengsel (ongeveer 35 g) en vorm hier langwerpige kroketjes van. Paneer de kroketjes met het eimengsel (haal ze eerst door het ei en vervolgens door het paneermeel).

Leg de kroketjes 30 minuten in de vriezer, besprenkeld met een scheutje olie. Leg ze vervolgens in de Air Fry-mand en zet in de oven.

Bereiding

280°C, 6 min.





Makkelijk



Anderhalf uur



50 olijven

Ingrediënten

- 500 g zachte groene olijven
- 50 g rundvlees
- 50 g varkensvlees
- 50 g kipfilet
- 15 g broodkruim
- ½ ui
- Nootmuskaat naar smaak
- 40 g geraspte Parmezaanse kaas
- ½ geraspte citroenschil
- ½ wortel
- ½ stengel bleekselderij
- ½ glas witte wijn
- 3 eieren
- Zout naar smaak
- Bloem type 00 naar smaak
- Paneermeel naar smaak

GEVULDE GEFRITUURDE OLIJVEN

Voorbereiding

Snipper de ui, de bleekselderij en de wortel fijn en fruit ze in drie eetlepels olijfolie. Snijd het vlees in kleine blokjes, voeg het toe aan de groenten en laat het meebakken. Voeg de witte wijn toe en laat het mengsel op laag vuur gaar worden. Haal de pan van het vuur, laat het mengsel afkoelen en pureer het met de staafmixer. Doe het mengsel in de kom en voeg de nootmuskaat, de geraspte citroenschil, een ei, de geraspte Parmezaanse kaas en het broodkruim toe en kneed goed tot u een zacht mengsel heeft. Laat het mengsel rusten. Ontpit de olijven: snijd het vruchtvlies met een scherp mesje spiraalvormig in, beginnend bij het steeltje.

Vul de olijven met de vleesvulling: vorm kleine balletjes van de vulling en doe deze in de verkregen olijfspiralen. Neem drie schaaltes en vul ze apart met bloem, losgeklopt ei en paneermeel. Haal elke olijf door de bloem, vervolgens door het ei en tot slot door het paneermeel. Leg de gevulde en gepaneerde olijven in een schaal en zet deze minimaal een half uur in de vriezer. Verwarm de oven voor met de Air Fry-mand erin. Haal de olijven uit de vriezer, besprenkel ze met een scheutje olie en een snufje zout en zet in de oven.

Bereiding

280°C, 20 minuten





Makkelijk



50 minuten



4 personen

Ingrediënten

- 16 sneetjes casinobrood
- 250 g mozzarella
- Paneermeel naar smaak
- Melk naar smaak
- Bloem type 00 naar smaak
- 2 eieren

MOZZARELLA IN CARROZZA

Vorbereitung

Verwarm de oven voor met de Air Fry-mand erin. Snijd de korst van de sneetjes brood en snijd de mozzarella in dunne plakken.

Neem vier diepe borden en doe daarin de melk, de bloem, het paneermeel en de losgeklopte eieren. Voeg een snufje zout en peper toe aan de melk en aan de losgeklopte eieren.

Haal een snee brood licht door de melk en leg op de ene helft een plakje mozzarella. Bedek de mozzarella met een andere snee en druk de twee sneetjes op elkaar. Haal de broodvierkantjes door het ei en zorg dat alle kanten bedekt zijn. Haal ze vervolgens door de bloem, daarna weer door het ei en eindig met paneermeel.

Leg de mozzarella in carrozza 30 minuten in de vriezer, leg ze vervolgens in de Air Fry-mand met een scheutje olie en zet in de oven.

Bereiding

280°C, 8 minuten



-  Makkelijk
-  30 minuten
-  4 personen

Ingrediënten

- 500 g kipfilet
- 3 eieren
- 100 g paneermeel
- Olijfolie naar smaak
- Zout en peper naar smaak

KIPNUGGETS

Vorbereitung

Verwarm de oven voor met de Air Fry-mand erin. Snijd de kip in blokjes van circa 3 cm; zorg dat alle blokjes even groot zijn. Breng de kip naar wens op smaak met zout en peper en wrijf dit voorzichtig in.

Klop de eieren los met een scheutje olie. Haal de kipstukjes door het ei en zorg dat alle kanten bedekt zijn. Paneer de stukjes met paneermeel. Leg de kipstukjes in de Air Fry-mand en zet in de oven.

Bereiding

280°C, 20 minuten.





Makkelijk



1 uur en 30 minuten



4 personen

Ingrediënten

- 4 eetlepels bloem type 00
- 2 eetlepels bloem van harde tarwe
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1/2 theelepel baking soda
- 150 ml water
- 200 g gemengde groente (courgette, artisjokhart, bloemkool)
- Zout naar smaak

TEMPURA VAN GROENTEN

Vorbereiding

Verwarm de oven voor met de Air Fry-mand erin.

Bereiding van de groenten:

Was en snijd de groenten: de courgette in reepjes, de bloemkool in roosjes en de artisjokhart in plakjes. Breng een pan met water en zout aan de kook en blancheer de groenten enkele minuten, giet ze vervolgens af.

Bereiding van het beslag:

Meng de bloem met het gemberpoeder, de baking soda en het zout. Voeg beetje bij beetje het water op kamertemperatuur toe. Klop met een garde tot u een romig mengsel heeft. Dek het beslag af met plastic folie en laat het 10 minuten rusten in de koelkast. Haal steeds een stukje groente met een keukentang door het beslag en leg het in de ovenschaal. Als alle groenten door het beslag zijn gehaald, minimaal 30 minuten in de vriezer zetten. Haal de groenten daarna uit de vriezer, leg ze in de Air Fry-mand en zet in de oven.

Bereiding

280°C, 20 minuten



-  Makkelijk
-  25 minuten
-  4 personen

Ingrediënten

- 800 g aardappelen
- Zout, zonnebloemolie naar smaak

PATATES FRITES

Vorbereitung

Schil de aardappelen en snijd ze in de lengte in repen van ongeveer 1 cm dik.

Kook ze 10 minuten in water met zout. Verwarm ondertussen de oven voor met de Air Fry-mand erin.

Giet de aardappelen af, dep ze goed droog, breng ze op smaak met een scheutje olie en zout en zet in de oven.

Bereiding

250°C, 6 minuten.





Makkelijk



30 minuten



4 personen

Ingrediënten

- 350 g pijlinktvis
- 350 g inktvis (calamari)
- 300 g garnalen
- Olie naar smaak

Voor het beslag:

- 50 g bloem van harde tarwe
- 50 g paneermeel
- 1 bosje peterselie
- Zout en peper naar smaak

GEFRITUURDE ZEEVRUCHTEN

Vorbereiding

Verwarm de oven voor met de Air Fry-mand erin.

Maak de vis zorgvuldig schoon. Verwijder eventuele resten van de inktvis, verwijder het rugschild en het zwarte darmkanaal uit de garnalen met een cocktailprikker.

Laat de vis rusten op keukenpapier en breng op smaak met een scheutje olie.

Meng in een kom de bloem en het paneermeel, de fijngehakte peterselie, zout en peper. Haal de vis door het mengsel en zorg dat alle kanten gelijkmatig gepaneerd zijn.

Leg de vis in de Air Fry-mand en zet in de oven.

Bereiding

260°C, 20 minuten



Air Fryer

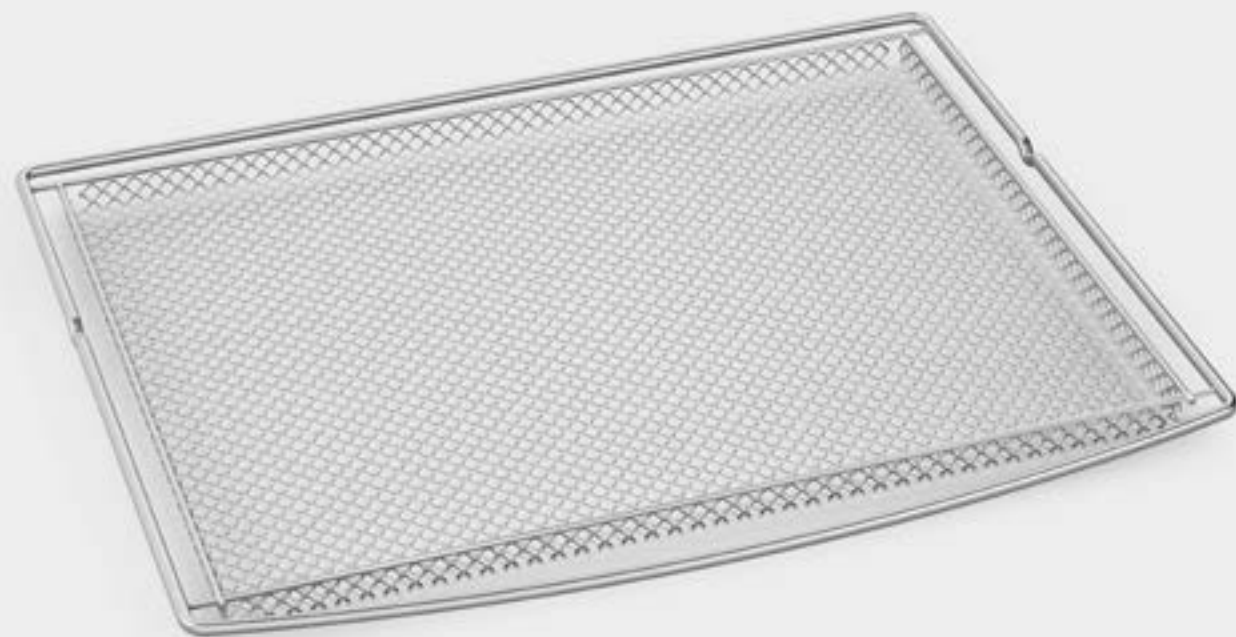
7 recetas para preparar al
horno en combinación con
el accesorio Air Fry

 smeg



Air Fryer

7 recetas para preparar al
horno en combinación con
el accesorio Air Fry



CESTA *para freír al aire*

Para aquellos que quieran preparar **platos más saludables**, sin renunciar a la irresistible textura crujiente de los fritos, con la **cesta Air Fry** se pueden cocinar, de forma rápida y sencilla, platos como patatas fritas, verduras y pescado con la mitad de calorías y grasas.



El Air Fry debe **colocarse en el tercer nivel del horno, antes de precalentarlo**, con una bandeja de recogida en el primer nivel y debe utilizarse con la función específica AIR FRY o la función termoventilada.



Fácil



20 minutos



4 personas

Ingredientes

- 100 g de patatas rojas
- 30 g de yemas
- 100 g de parmesano reggiano
- Nuez moscada, pimienta negra y sal al gusto
- Pan rallado

CROQUETAS DE PATATA

Preparación

Precalentar el horno con el Air Fry en su interior. Lavar las patatas y hervirlas durante 15-20 minutos en agua hirviendo con sal, conservando la piel. Una vez cocidas, se dejan enfriar y luego se pelan. Aparte, batir las yemas de huevo sazonando con pimienta, sal, nuez moscada y queso rallado. Con ayuda de una cuchara, formar las croquetas cilíndricas con una porción de la masa (unos 35 g) y rebozarlas en el huevo batido previamente preparado (pasar primero por el huevo y luego por el pan rallado). Meter las croquetas en el congelador con un chorrito de aceite durante 30 minutos. Pasado el tiempo necesario, colocarlas sobre el Air Fry y hornear.

Cocción

280 °C, 6 min





Fácil



1 hora y media



50 aceitunas

Ingredientes

- 500 g de aceitunas verdes tiernas
- 50 g de carne de ternera
- 50 g de carne de cerdo
- 50 g de pollo
- 15 g de miga de pan
- ½ cebolla
- Nuez moscada al gusto
- 40 g de queso parmesano reggiano rallado
- Ralladura de ½ limón
- ½ zanahoria
- 1/2 rama de apio
- ½ vaso de vino blanco
- 3 huevos
- Sal al gusto
- Harina de media fuerza
- Pan rallado

ACEITUNAS DE ASCOLI

Preparación

Picar finamente la cebolla, el apio y la zanahoria y dorar con tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Cortar la carne en dados, agregar al sofrito y dorar. Añadir el vino blanco y cocinar a fuego lento. Retirar del fuego, dejar enfriar y luego picar con una batidora. Verter la mezcla en un bol y añadir la nuez moscada, la ralladura de limón, un huevo, el queso parmesano rallado, la miga de pan en trozos pequeños y amasar bien hasta obtener una mezcla suave. Dejar reposar la mezcla y deshuesar las aceitunas con un cuchillo cortando la pulpa en espiral, empezando por el peciolo. Rellenar las aceitunas con el relleno, formar unas bolas de relleno e insértalas en las espirales resultantes. Aparte, preparar tres tazones que contengan harina, huevos batidos y pan rallado. Pasar cada aceituna por la harina, luego por el huevo batido y finalmente por el pan rallado. Meter todas las aceitunas rellenas y empanadas en el congelador durante al menos media hora. Precalentar el horno con el Air Fry en su interior, sacar las aceitunas del congelador, condimentarlas con un chorrillo de aceite de oliva y una pizca de sal y hornear.

Cocción

280 °C, 20 minutos





Fácil



50 minutos



4 personas

Ingredientes

- 16 rebanadas de pan de molde
- 250 g de mozzarella
- Pan rallado
- Leche
- Harina de media fuerza
- 2 huevos

MOZZARELLA IN CARROZZA

Preparación

Precalentar el horno con el Air Fry en su interior. Retirar la corteza de las rebanadas del pan de molde y cortar finamente la mozzarella. Dividir la leche, la harina, el pan rallado y los huevos batidos en cuatro platos diferentes. Agregar una pizca de sal y pimienta a la leche y los huevos batidos. Remojar ligeramente el pan en la leche y colocar una rodaja de mozzarella en una mitad. Cubrir con la otra rebanada de pan y aplastar para compactar. Luego, pasar el pan en cuadrados por el huevo, remojando bien todos los lados. A continuación, pasarlos por la harina y luego nuevamente por el huevo, para terminar con el pan rallado. Colocar la mozzarella en el congelador durante 30 minutos, luego colocarla en el Air Fry con un chorrillo de aceite y hornear.

Cocción

280 °C, 8 minutos





Fácil



30 minutos



4 personas

Ingredientes

- 500 g de pechuga de pollo
- 3 huevos
- 100 g de pan rallado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

NUGGETS DE POLLO

Preparación

Precalentar el horno con el Air Fry en su interior. Cortar el pollo en dados de unos 3 cm, intentando que sean iguales. Sazonar la carne al gusto con sal y pimienta, masajeando suavemente. Aparte, batir los huevos con un chorrito de aceite y luego pasar los nuggets de pollo, remojando bien todos los lados. Por último, empanarlos en pan rallado. Colocar el pollo en el Air Fry y hornear.

Cocción

280 °C, 20 minutos.





Fácil



1 hora y 30 minutos



4 personas

Ingredientes

- 4 cucharadas de harina de media fuerza
- 2 cucharadas de harina de sémola de trigo duro
- 1 cucharada de jengibre en polvo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 150 ml de agua
- 200 g de verduras mixtas (calabacín, corazones de alcachofa, coliflor)
- Sal al gusto

VERDURAS REBOZADAS

Preparación

Precalentar el horno con el Air Fry en su interior.

Preparación de las verduras:

Lavar y cortar las verduras: los calabacines en juliana, la coliflor en ramilletes y las alcachofas en rodajas. Poner a hervir una olla de agua con sal y sumergirlas unos minutos, luego escurrir.

Preparación del rebozado:

Mezclar las harinas con el jengibre, el bicarbonato y la sal. Agregar poco a poco el agua a temperatura ambiente, mezclando con una batidora de varillas, hasta obtener una consistencia cremosa. Poner el rebozado en film transparente y meterlo en la nevera para que repose durante 10 minutos.

Con unas pinzas de cocina, sumergir rápidamente cada trozo de verdura en el rebozado y luego colocarlo en una bandeja. Tras rebozar todas las verduras, meterlas en el congelador durante al menos 30 minutos.

Pasado este tiempo, sacarlas del congelador, colocarlas en el Air Fry y hornear.

Cocción

280 °C, 20 minutos





Fácil



25 minutos



4 personas

Ingredientes

- 800 g de patatas
- Sal, aceite de semillas de girasol al gusto

PATATAS FRITAS

Preparación

Pelar las patatas y cortarlas en bastones de aproximadamente 1 cm de grosor. Cocer en abundante agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno con el Air Fry en su interior. Pasado este tiempo, escurrir las patatas, secarlas, sazonar con un chorrillo de aceite y sal y meterlas al horno.

Cocción

250 °C, 6 minutos.





Fácil



30 minutos



4 personas

Ingredientes

- 350 g de pota
- 350 g de calamar
- 300 g de gambas
- Aceite al gusto

Para el rebozado:

- 50 g de harina de sémola de trigo duro
- 50 g de pan rallado
- 1 ramita de perejil
- Sal y pimienta al gusto

MARISCO FRITO

Preparación

Precalentar el horno con el Air Fry en su interior. Lavar y limpiar con cuidado el marisco, eliminando las patas del calamar. Quitar la cáscara y el intestino negro con un palillo de las gambas.

Dejar reposar el marisco sobre papel absorbente y luego sazonar con un chorrillo de aceite.

En un bol, mezclar la harina de sémola con el pan rallado, el perejil picado, la sal y la pimienta. A continuación, rebozar el marisco de manera uniforme.

Colocar en el Air Fry y hornear.

Cocción

260 °C, 20 minutos



Air Fryer

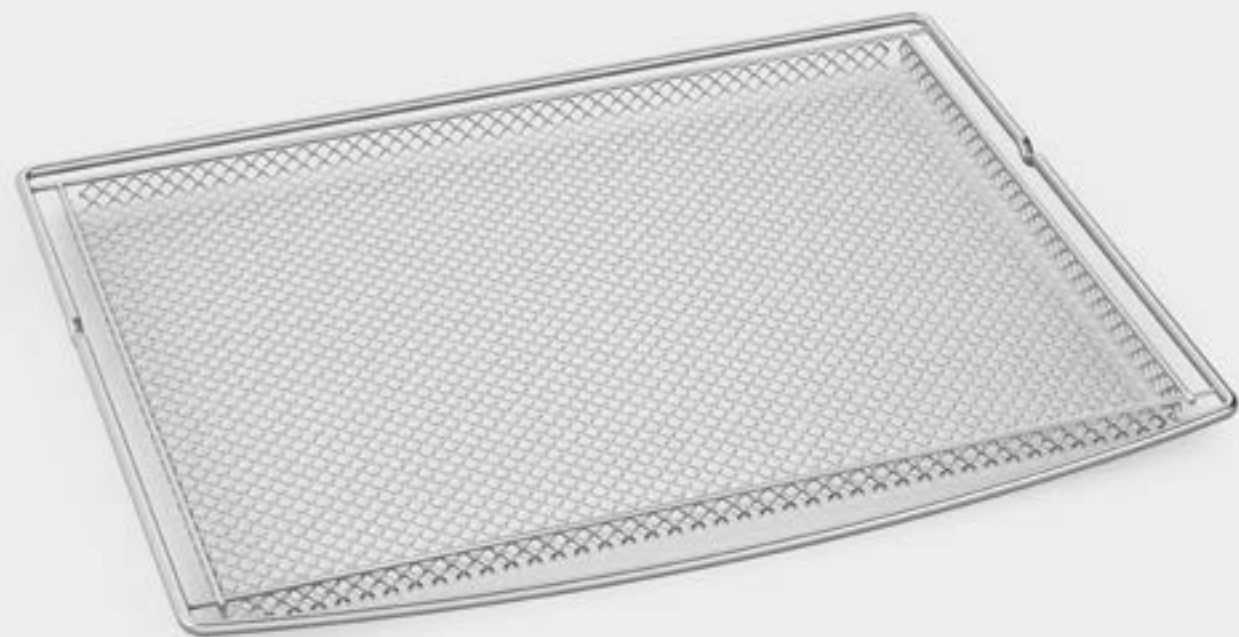
7 receitas para confeccionar
com o forno aliado ao
acessório Air Fry

 smeg



Air Fryer

7 receitas para confeccionar
com o forno aliado ao
acessório Air Fry



CESTO *para fritar a ar*

Para quem deseja preparar **pratos mais saudáveis**, sem renunciar ao crocante irresistível dos fritos, o **cesto Air Fry** permite fritar, de forma simples e rápida, pratos como batatas fritas, legumes e peixe com metade das calorias e da gordura.



O Air Fry deve ser **colocado no forno no terceiro nível, antes do pré-aquecimento**, com um tabuleiro de recolha no primeiro nível e utilizado com a função dedicada AIR FRY ou a função termoventilada.



Fácil



20 minutos



4 pessoas

Ingredientes

- 100 g Batata vermelha
- 30 g Gemas
- 100 g Parmesão
- Noz moscada, pimenta preta, sal q.b.
- Pão ralado q.b.

CROQUETES DE BATATAS

Procedimento

Aqueça previamente o forno com o Air Fry no interior.

Lave as batatas e coza-as durante 15-20 minutos em água a ferver com sal, conservando a casca. Uma vez cozidas, deixe-as arrefecer e, depois, tire-lhes a pele.

À parte, bata as gemas temperando com pimenta, sal, noz moscada e queijo ralado.

Com a ajuda de uma colher, pegue numa porção de massa (cerca de 35 g), crie croquetes com uma forma cilíndrica e passe-os pelo ovo batido previamente (passe primeiro pelo ovo e, depois, pelo pão ralado).

Coloque os croquetes no congelador com um fio de azeite durante 30 minutos. Uma vez decorrido o tempo necessário, coloque no Air Fry e leve ao forno.

Cozedura

280 °C, 6 min





Fácil



1 hora e meia



50 azeitonas

Ingredientes

- 500 g Azeitonas verdes tenras
- 50 g Polpa de novilho
- 50 g Polpa de porco
- 50 g Frango
- 15 g Miolo de pão
- ½ Cebola
- Noz moscada q.b.
- 40 g Parmesão ralado
- ½ Raspa de limão
- ½ Cenoura
- 1/2 Haste de aipo
- ½ Copo de vinho branco
- 3 Ovos
- Sal fino q.b.
- Farinha 00 q.b.
- Pão ralado q.b.

AZEITONAS RECHEADAS

Procedimento

Pique finamente a cebola, o aipo e a cenoura e refogue em três colheres de sopa de azeite extra virgem. Corte as carnes aos cubos, adicione ao refogado e deixe alourar. Adicione o vinho branco e continue com a cozedura a lume brando. Retire do lume, deixe arrefecer e, depois, triture com uma varinha mágica. Deite o preparado numa taça e adicione a noz moscada, a raspa de limão, um ovo, o parmesão ralado, o miolo de pão reduzido a migalhas e amasse bem até obter um preparado mole. Deixe repousar o preparado e descaroce as azeitonas com uma faca cortando a polpa em espiral, partindo do pecíolo.

Encha as azeitonas com o recheio, forme bolinhas de recheio e insira-as nas espirais obtidas.

À parte, prepare três tigelas contendo separadamente a farinha, os ovos batidos e o pão ralado. Passe cada azeitona pela farinha, depois, pelo ovo batido e, por último, pelo pão ralado. Coloque todas as azeitonas recheadas e panadas no congelador durante pelo menos meia hora.

Aqueça previamente o forno com o Air Fry no interior, retire as azeitonas do congelador, tempere-as com um fio de azeite e uma pitada de sal e leve ao forno.

Cozedura

280 °C, 20 minutos





Fácil



50 minutos



4 pessoas

Ingredientes

- 16 Fatias de pão de forma
- 250 g Mozzarella
- Pão ralado q.b.
- Leite q.b.
- Farinha 00 q.b.
- 2 Ovos

MOZARELAS FRITAS

Procedimento

Aqueça previamente o forno com o Air Fry no interior.

Retire a cõdea das fatias de pão de forma e parta a mozzarella às rodela finas.

Divida o leite, a farinha, o pão ralado e os ovos batidos em quatro pratos diferentes. Acrescente uma pitada de sal e pimenta ao leite e aos ovos batidos.

Molhe ligeiramente o pão no leite e, numa metade, coloque uma rodela de mozzarella.

Cubra com a outra fatia de pão e esmague para compactar. Depois, passe os quadrados de pão pelo ovo, tendo o cuidado de mergulhar todos os lados. Depois, passe-os pela farinha e, depois, ainda pelo ovo, para acabar no pão ralado.

Coloque as mozzarelas no congelador durante 30 minutos e, depois, coloque no Air Fry com um fio de azeite e leve ao forno.

Cozedura

280 °C, 8 minutos





Fácil



30 minutos



4 pessoas

Ingredientes

- 500 g Peito de frango
- 3 Ovos
- 100 g Pão ralado
- Azeite q.b.
- Sal, pimenta q.b.

NUGGETS DE FRANGO

Procedimento

Aqueça previamente o forno com o Air Fry no interior.

Corte o frango em cubos com cerca de 3 cm, tentando dar-lhes a mesma forma. Tempere a carne a gosto com sal e pimenta, massajando delicadamente.

À parte, bata os ovos com um fio de azeite e, depois, passe os pedacinhos de frango pelo ovo mergulhando cuidadosamente todos os lados. Finalmente, passe-os pelo pão ralado. Coloque o frango no Air Fry e leve ao forno.

Cozedura

280 °C, 20 minutos.





Fácil



1 hora e 30 minutos



4 pessoas

Ingredientes

- 4 Colheres de sopa de farinha 00
- 2 Colheres de sopa de farinha de sêmola de trigo duro
- 1 Colher de chá de gengibre em pó
- 1/2 Colher de chá de bicarbonato
- 150 ml Água
- 200 g Legumes mistos (Curgetes, corações de alcachofra, couve-flor)
- Sal q.b.

LEGUMES PANADOS

Procedimento

Aqueça previamente o forno com o Air Fry no interior.

Procedimento para os legumes:

Lave e corte os legumes: as curgetes em palitos, a couve-flor em raminhos e as alcachofras às fatias. Ponha a ferver uma panela com água e sal e mergulhe-os durante alguns minutos; depois, escorra-os.

Procedimento para a massa:

Misture as farinhas juntamente com o gengibre, o bicarbonato e o sal. Acrescente gradualmente a água à temperatura ambiente mexendo com umas varas, até obter uma consistência cremosa. Sele a massa com película e coloque no frigorífico a repousar durante 10 minutos.

Com uma pinça de cozinha, mergulhe rapidamente cada pedaço de legume na massa e, depois, coloque-o no tabuleiro. Depois de panados todos os legumes, coloque-os durante pelo menos 30 minutos no congelador.

Uma vez decorrido este tempo, retire-os do congelador, coloque-os no Air Fry e leve ao forno.

Cozedura

280 °C, 20 minutos





Fácil



25 minutos



4 pessoas

Ingredientes

- 800 g Batatas
- Sal, óleo de sementes de girassol q.b.

BATATAS FRITAS

Procedimento

Descasque as batatas e corte-as em forma de fósforo com cerca de 1 cm de espessura. Coza em abundante água a ferver com sal durante 10 minutos. Entretanto, aqueça previamente o forno com o Air Fry no interior. Decorrido este tempo, escorra as batatas, seque-as, tempere com um fio de azeite e sal e leve ao forno.

Cozedura

250 °C, 6 minutos.





Fácil



30 minutos



4 pessoas

Ingredientes

- 350 g Pota
- 350 g Lulas
- 300 g Camarão
- Azeite q.b.

Para a massa:

- 50 g Farinha de sêmola de trigo duro
- 50 g Pão ralado
- 1 Raminho de salsa
- Sal e pimenta q.b.

FRITO MISTO

Procedimento

Aqueça previamente o forno com o Air Fry no interior.

Lave e limpe cuidadosamente o peixe, eliminando os eventuais resíduos de tentáculos de pota, retire a carapaça e o intestino negro dos camarões com um palito.

Deixe repousar o peixe em papel absorvente e, depois, tempere com um fio de azeite.

Misture numa tigela a farinha de sêmola de trigo com o pão ralado, a salsa picada, o sal e a pimenta. Depois, deite o peixe e misture para o panar uniformemente.

Coloque no Air Fry e leve ao forno.

Cozedura

260 °C, 20 minutos



Air Fryer

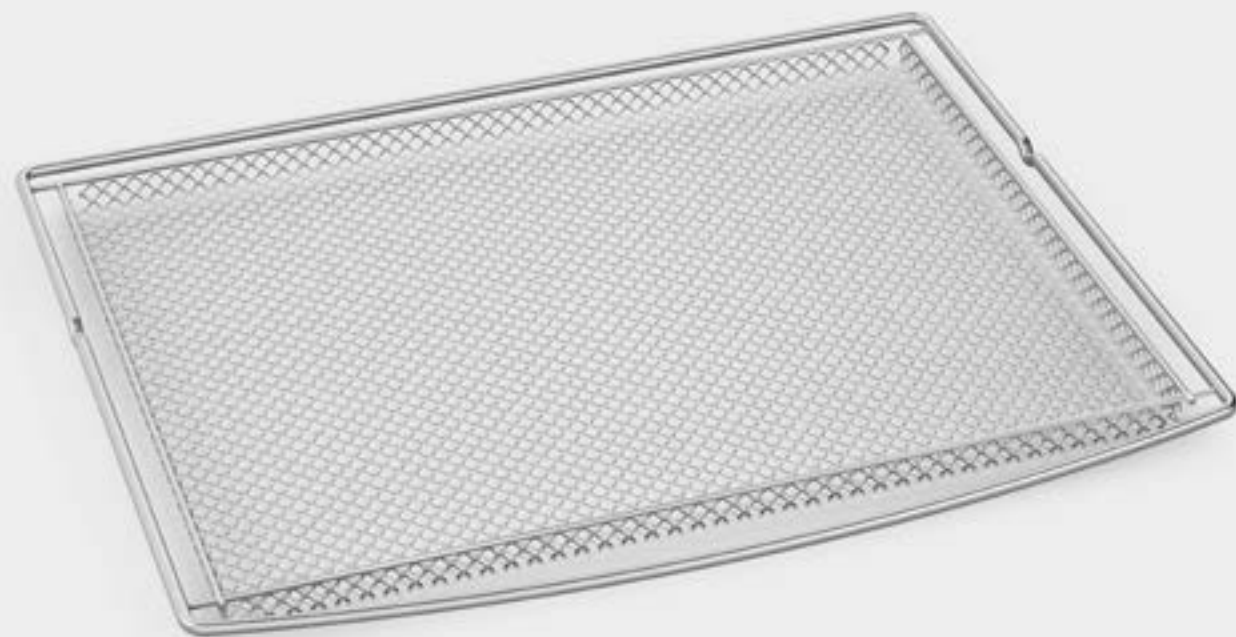
7 рецептов блюд, которые
можно приготовить с
аксессуаром Air Fry





Air Fryer

**7 рецептов блюд, которые
можно приготовить с
аксессуаром Air Fry**




КОРЗИНА *для аэрофритюра*


Для увлеченных приготовлением здоровых блюд, не желающих при этом отказываться от соблазнительного хруста приготовленных во фритюре лакомств, представляем корзину Air Fry которая позволяет приготовить, легко и быстро, такие блюда, как чипсы, овощи и рыбу, со сниженным количеством калорий и жира.



Корзина Air Fry устанавливается в духовой шкаф на третий уровень до предварительного нагрева духового шкафа, поддон для сбора жидкостей и масла нужно установить на первый уровень, после чего включить специальную функцию AIR FRY или функцию конвекции.

 Простой рецепт

 20 минут

 4 порции

Ингредиенты

- 100 г красного картофеля
- 30 г яичных желтков
- 100 г сыра Пармиджано-Реджано
- Мускатный орех, черный перец, соль по вкусу
- Панировочные сухари по вкусу

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ

Процесс приготовления

Разогреть духовой шкаф с корзиной Air Fry внутри. Промыть картофель и отварить его в подсоленной кипящей воде в течение 15-20 минут, не очищая кожуру. Очистить сваренный и остывший картофель.

Отдельно взбить желтки, добавить перец, соль, мускатный орех и натертый сыр.

С помощью ложки набирать порцию массы (около 35 г) и сформировать крокеты цилиндрической формы, обваливать их в предварительно подготовленном взбитом яйце (сначала обваливать в яйце, а затем в панировочных сухарях).


Поместить крокеты в морозильную камеру, добавив небольшое количество растительного масла, на 30 минут. По истечении этого времени переложить крокеты в корзину Air Fry и отправить в духовой шкаф.


Приготовление

280°C - 6 мин



 Простой рецепт

 1,5 часа

 50 оливок

Ингредиенты

- 500 г зеленых оливок деликатной консистенции
- 50 г говяжьего фарша
- 50 г свиного фарша
- 50 г куриного фарша
- 15 г панировочных сухарей
- Половина луковицы
- Мускатный орех по вкусу
- 40 г тертого сыра Пармиджано-Реджано
- Цедра с половины лимона
- Половина моркови
- Половина стебля сельдерея
- Полстакана белого вина
- 3 яйца
- Мелкая соль по вкусу
- Мука типа 00 для панировки
- Панировочные сухари по вкусу

ОЛИВКИ ПО-АСКОЛАНСКИ

Процесс приготовления

Мелко нашинковать лук, сельдерей и морковь и подрумянить в трех ложках оливкового масла экстра-класса. Нарезать мясо кубиками, добавить к овощам и продолжать обжаривать. Влить белое вино и продолжать тушить на среднем огне. Снять с огня, когда смесь остынет, измельчить с помощью блендера. Выложить массу в миску, добавить мускатный орех, тертую цедру лимона, яйцо, тертый пармезан, измельченный хлебный мякиш и все хорошо перемешать до получения мягкой однородной массы.

Оставить массу в миске, удалить косточки из оливок с помощью ножа, срезая мякоть по спирали, начиная от плодоножки.


Нафаршировать оливки массой, формируя шарики из массы и вставляя их в полученные спирали. Отдельно подготовить по отдельности в трех разных мисках муку, взбитые яйца и панировочные сухари. Обкатать оливки в муке, затем обмакнуть в яйцо и, напоследок, обвалять в сухарях. Поместить нафаршированные и панированные оливки в морозильную камеру как минимум на полчаса. Разогреть духовой шкаф с корзиной Air Fry внутри, вынуть оливки из морозильной камеры, приправить небольшим количеством растительного масла и щепоткой соли, после чего отправить в духовой шкаф.


Приготовление

280°C - 20 минут



 Простой рецепт

 50 минут

 4 порции

Ингредиенты

- 16 хлебных тостов
- 250 г моцареллы
- Панировочные сухари по вкусу
- Молоко по вкусу
- Мука типа 00 для панировки
- 2 яйца

МОЦАРЕЛЛА «В КАРЕТЕ»

Процесс приготовления

Разогреть духовой шкаф с корзиной Air Fry внутри. Срезать корку с хлеба для тостов, тонко нарезать моцареллу.

В четырех мисках подготовить по отдельности молоко, муку, панировочные сухари и взбитые яйца. Добавить во взбитые яйца и молоко по щепотке соли и перца.

Слегка смочить хлеб в молоке, на одну половинку положить ломтик моцареллы. Накрыть вторым ломтиком хлеба и придавить для придания плоской формы. После чего тщательно обмакнуть хлебные квадратики в яйце, чтобы яйцом были смочены все края. Затем обвалить в муке, после чего снова обмакнуть в яйце и в завершение обвалить в панировочных сухарях.


Поместить хлеб с моцареллой в морозилку на 30 минут, после чего выложить на Air Fry, смазанный небольшим количеством растительного масла, и отправить в духовой шкаф.


Приготовление

280°C - 8 минут



 Простой рецепт

 30 минут

 4 порции

Ингредиенты

- 500 г куриной грудки
- 3 яйца
- 100 г панировочных сухарей
- Оливковое масло по вкусу
- Соль, перец по вкусу

КУРИНЫЕ НАГГЕТСЫ

Процесс приготовления

Разогреть духовой шкаф с корзиной Air Fry внутри.

Нарезать куриную грудку кубиками размером приблизительно 3 см, желательно одинакового размера. Приправить мясо солью и перцем по вкусу, аккуратно втирая их в мясо.

Отдельно взбить яйца с небольшим количеством растительного масла, окунать кусочки куриного мяса в подготовленную смесь, стараясь, чтобы смесь покрыла мясо со всех сторон. После чего обваливать кусочки мяса в панировочных сухарях.


Выложить мясо в корзинку Air Fry и отправить в духовой шкаф.


Приготовление

280°C - 20 минут.



 Простой рецепт

 1 час 30 минут

 4 порции

Ингредиенты

- 4 ст.л. муки типа 00
- 2 ст. л. ложки муки из твердых сортов пшеницы
- 1 ч.л. молотого имбиря
- 1/2 ч.л. соды
- 150 мл воды
- 200 г микса овощей (кабачки, сердцевина артишоков, цветная капуста)
- Соль по вкусу

ОВОЩИ В КЛЯРЕ

Процесс приготовления

Разогреть духовой шкаф с корзиной Air Fry внутри.

Приготовление овощей:

Промыть и нарезать овощи: кабачки нарезать брусочками, цветную капусту разобрать на соцветия, артишоки нарезать ломтиками.

Вскипятить воду в кастрюле и погрузить овощи на несколько минут, после чего откинуть на дуршлаг.

Приготовление кляра:


Смешать муку с имбирем, содой и солью. Постепенно добавлять воду комнатной температуры, перемешивая венчиком до получения кремообразной массы. Накрывать массу пленкой и поместить в холодильник на 10 минут. С помощью кулинарных щипцов быстро погружать по-одному кусочки овощей в кляр и укладывать на противень. После того, как таким образом будут подготовлены все овощи, поместить их в морозильную камеру, как минимум, на 30 минут. По истечении указанного времени, достать их из морозильной камеры, переложить в корзину Air Fry и отправить в духовой шкаф.


Приготовление

280°C - 20 минут



 Простой рецепт

 25 минут

 4 порции

Ингредиенты

- 800 г картофеля
- Соль, подсолнечное масло по вкусу

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

Процесс приготовления

Очистить картофель и нарезать соломкой толщиной приблизительно 1 см.

Отварить 10 минут в большом количестве подсоленной кипящей воды. Тем временем, разогреть духовой шкаф с корзиной Air Fry внутри.


По истечении этого времени, откинуть на дуршлаг картофель, высушить, приправить небольшим количеством растительного масла, посыпать солью и отправить в духовой шкаф.


Приготовление

250°C - 6 минут.



 Простой рецепт

 30 минут

 4 порции

Ингредиенты

- 350 г каракатиц
- 350 г кальмаров
- 300 г креветок
- Оливковое масло по вкусу

Для кляра:

- 50 г муки из твердых сортов пшеницы
- 50 г панировочных сухарей
- 1 пучок петрушки
- Соль и перец по вкусу

ЖАРЕННЫЙ МИКС ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Процесс приготовления

Разогреть духовой шкаф с корзиной Air Fry внутри.

Промыть и тщательно очистить рыбу, удалить возможные оставшиеся щупальца у каракатиц, у креветок удалить панцирь и черную кишечную нить с помощью зубочистки.

Оставить морепродукты на некоторое время на бумажном полотенце, после чего приправить небольшим количеством растительного масла.

В миске смешать муку твердых сортов пшеницы с панировочными сухарями, измельченной петрушкой, солью и перцем. После чего выложить в смесь морепродукты и перемешать для однородной панировки. Выложить в корзинку Air Fry и отправить в духовой шкаф.

Приготовление

260°C - 20 минут



Air Fryer

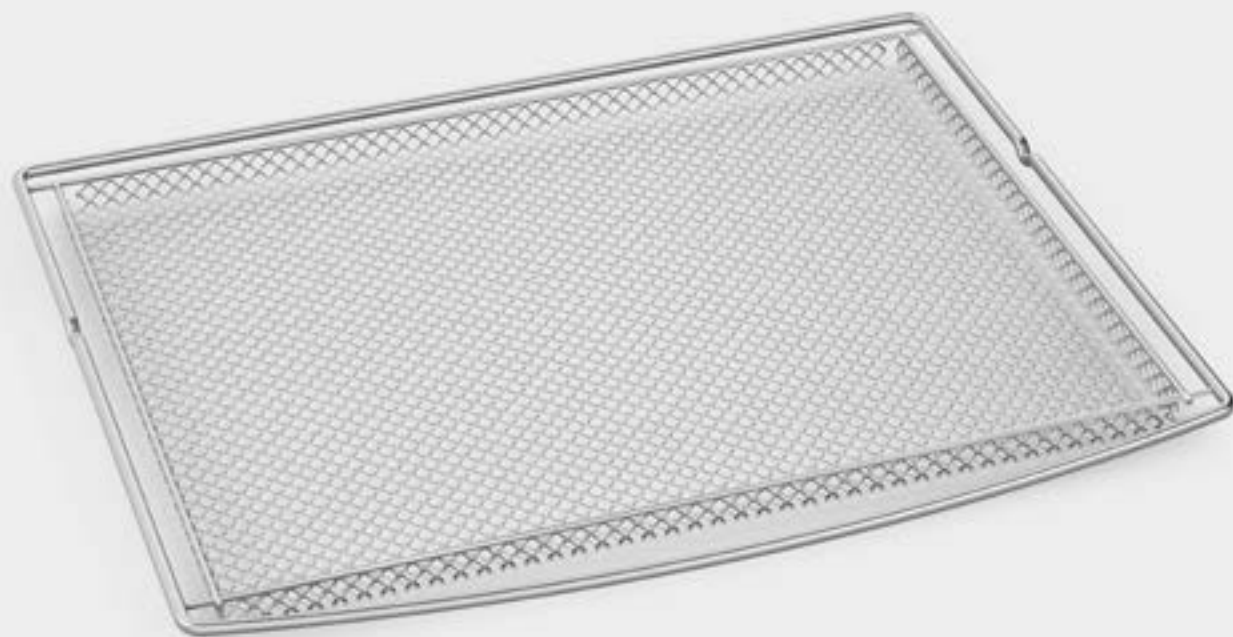
7 przepisów do
przygotowania w
piekarniku z funkcją
Air Fry

 smeg



Air Fryer

7 przepisów do
przygotowania w
piekarniku z funkcją
Air Fry




KOSZ do smażenia z wykorzystaniem powietrza

Dla osób pragnących przyrządzać **zdrowsze potrawy**, nie rezygnując przy tym z chrupkości charakterystycznej dla produktów smażonych, **kosz Air Fry** pozwala przygotować w prosty i szybki sposób takie dania jak frytki, warzywa i ryby przy użyciu połowy ilości kalorii i tłuszczu.



Kosz Air Fry należy **umieścić w piekarniku na trzecim poziomie przed rozgrzaniem go**, wraz z blachą ociekową umieszczoną na pierwszym poziomie, i używać z dedykowaną funkcją AIR FRY lub funkcją termoobiegu.

 Poziom łatwy

 20 minut

 Dla 4 osób

Składniki

- 100 g czerwonych ziemniaków
- 30 g żółtek
- 100 g parmezanu
- Gałka muskatołowa, pieprz czarny, sól wedle uznania
- Bułka tarta wedle uznania

KROKIECIKI ZIEMNIACZANE

Wykonanie

Rozgrzać piekarnik z koszem Air Fry w środku. Umyć ziemniaki i gotować ze skórką przez 15 – 20 minut we wrzącej osolonej wodzie. Po ugotowaniu pozostawić do ostygnięcia, a następnie obrać. Osobno ubić żółtka, doprawiając pieprzem, solą, gałką muskatołową i startym serem. Nabrać łyżką porcję ziemniaków (około 35 g) i uformować cylindryczne krokietki, a następnie obtoczyć je we wcześniej roztrzepanym jajku i kolejno w bułce tartej. Krokieciki z odrobiną oleju włożyć do zamrażarki na 30 minut. Po upływie wymaganego czasu umieścić krokieciki na koszu Air Fry i włożyć do piekarnika.


Pieczenie

280°C, 6 minut



 Poziom łatwy

 1,5 h

 50 oliwek

Składniki

- 500 g zielonych oliwek typu Ascolana tenera
- 50 g wołowiny
- 50 g wieprzowiny
- 50 g kurczaka
- 15 g mięszu chleba
- ½ cebuli
- Gałka muszkatołowa wedle uznania
- 40 g startego parmezanu
- Skórka z ½ cytryny
- ½ marchwi
- 1/2 łodygi selera
- ½ kieliszka białego wina
- 3 jajka
- Sól wedle uznania
- Mąka typu 00 wedle uznania
- Bułka tarta wedle uznania

OLIVE ASCOLANE (OLIWKI Z ASCOLI PICENO)

Wykonanie

Drobno posiekać cebulę, seler i marchewkę, i podsmażyć na trzech łyżkach oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia. Mięso pokroić w drobną kostkę, dodać do podsmażonych warzyw i również podsmażyć. Dodać białe wino i gotować na małym ogniu. Zdjąć z palnika, ostudzić, a następnie wszystko zblendować. Wlać zawartość do miski i dodać gałkę muszkatołową, startą skórkę z cytryny, jajko, starty parmezan, rozdrobniony miąższ chleba i ugniatać, aż mieszanina będzie miękka.

Odstawić mieszaninę na bok. Przy użyciu noża usunąć pestki z oliwek, nacinając miąższ cięciem spiralnym od szypułki.


Wypełnić oliwki nadzieniem, uformować kulki nadzienia i włożyć je do powstałych spiralek. Przygotować trzy osobne miseczki zawierające mąkę, ubite jajka i bułkę tartą. Zanurzyć każdą oliwkę w mące, następnie w ubitym jajku i na końcu w bułce tartej. Wszystkie nadziewane i panierowane oliwki umieścić w zamrażarce na co najmniej pół godziny. Rozgrzać piekarnik z koszem Air Fry w środku, wyjąć oliwki z zamrażarki, doprawić je oliwą z oliwek i szczyptą soli, po czym włożyć do piekarnika.

Pieczenie

280° C, 20 minut



 Poziom łatwy

 50 minut

 Dla 4 osób

Składniki

- 16 kromek chleba tostowego
- 250 g mozzarelli
- Bułka tarta wedle uznania
- Mleko wedle uznania
- Mąka typu 00 wedle uznania
- 2 jajka

MOZZARELLINE IN CARROZZA

Wykonanie

Rozgrzać piekarnik z koszem Air Fry w środku.

Usunąć skórkę z kromek chleba tostowego i pokroić mozzarellę na cienkie plasterki.

Umieścić mleko, mąkę, bułkę tartą i roztrzepane jajka na czterech różnych talerzach. Do mleka i roztrzepanych jajek dodać szczyptę soli i pieprzu.


Lekko namoczyć chleb w mleku i na połówce ułożyć plasterki mozzarelli. Przykryć drugą kromką chleba i ścisnąć, aby połączyć składniki. Następnie włożyć kromki chleba do jajka, uważając, aby zanurzyć wszystkie boki. Obtoczyć je w mące, a potem ponownie w jajku, na koniec w bułce tartej. Wstawić kromki do zamrażarki na 30 minut, następnie ułożyć na koszu Air Fry z odrobiną oleju i upiec.

Pieczenie

280°C, 8 minut



 Poziom łatwy

 30 minut

 Dla 4 osób

Składniki

- 500 g piersi z kurczaka
- 3 jajka
- 100 g bułki tartej
- oliwa z oliwek wedle uznania
- Sól, pieprz wedle uznania

NUGGETSY Z KURCZAKA




Wykonanie

Rozgrzać piekarnik z koszem Air Fry w środku. Pokroić kurczaka w kostkę (kawałki około 3 cm), wszystkie podobnej wielkości. Mięso doprawić do smaku solą i pieprzem, delikatnie rozprowadzając na nim przyprawę. Oddzielnie ubić jajka skropione oliwą, a następnie przełożyć kawałki kurczaka, ostrożnie zanurzając je w jajku ze wszystkich stron. Na koniec obtoczyć je w bułce tartej. Umieścić kurczaka w koszu Air Fry i wstawić do piekarnika.

Pieczenie

280°C, 20 minut



-  Poziom łatwy
-  1 godzina 30 minut
-  Dla 4 osób

Składniki

- 4 łyżki mąki typu 00
- 2 łyżki mąki z pszenicy durum
- 1 łyżeczka imbiru w proszku
- 1/2 łyżeczki sody
- 150 ml wody
- 200 g mieszanki warzyw (cukinia, serca karczochów, kalafior)
- Sól wedle uznania

PANIEROWANE WARZYWA

Wykonanie

Rozgrzać piekarnik z koszem Air Fry w środku.

Przygotowanie warzyw:

Warzywa umyć i pokroić: cukinie w słupki, kalafior w różyczki, a karczochy w plasterki. W garnku zagotować osoloną wodę i zanurzyć w niej warzywa na kilka minut, a następnie odcedzić.

Przygotowanie ciasta:


Mąkę wymieszać z imbirem, sodą oczyszczoną i solą. Stopniowo dodawać wodę o temperaturze pokojowej, mieszając trzepaczką, do momentu uzyskania kremowej konsystencji. Ciasto owinąć folią spożywczą i wstawić do lodówki na 10 minut. Za pomocą szczypiec kuchennych zanurzyć na krótko w cieście poszczególne kawałki warzyw, a następnie ułożyć na blasze do pieczenia. Po przygotowaniu wszystkich warzyw umieścić je w zamrażarce na co najmniej 30 minut. Po tym czasie wyjąć je z zamrażarki, umieścić w koszu Air Fry i włożyć do piekarnika.


Pieczenie

280°C, 20 minut



 Poziom łatwy

 25 minut

 Dla 4 osób

Składniki

- 800 g ziemniaków
- Sól, olej słonecznikowy wedle uznania

FRYTKI

Wykonanie

Ziemniaki obrać i pokroić w słupki o grubości ok. 1 cm.

Gotować w dużej ilości wrzącej osolonej wody przez 10 minut. W międzyczasie rozgrzać piekarnik z koszem Air Fry w środku.


Po tym czasie ziemniaki odcedzić, osuszyć, doprawić odrobiną oleju i soli, po czym włożyć do piekarnika.

Pieczenie

250°C, 6 minut



 Poziom łatwy

 30 minut

 Dla 4 osób

Składniki

- 350 g kalmarów europejskich
- 350 g kalmarów pospolitych
- 300 g krewetek
- Olej wedle uznania

Składniki ciasta:

- 50 g mąki z pszenicy durum
- 50 g bułki tartej
- 1 gałązka pietruszki
- Sól i pieprz wedle uznania

FRITTO MISTO (SMAŻONE OWOCE MORZA)

Wykonanie

Rozgrzać piekarnik z koszem Air Fry w środku. Ostrożnie umyć i wyczyścić owoce morza, usuwając ewentualne pozostałości macek kalmarów, usunąć pancerz i czarne jelito wykałaczką z krewetek.

Owoce morza odłożyć na chłonny papier, a następnie skropić oliwą.

W misce wymieszać mąkę z pszenicy durum z bułką tartą, posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem. Następnie przełożyć do niej owoce morza i obtoczyć je równomiernie w mące z bułką.

Umieścić kawałki w koszu Air Fry i wstawić do piekarnika.

Pieczenie

260°C, 20 minut



Air Fryer

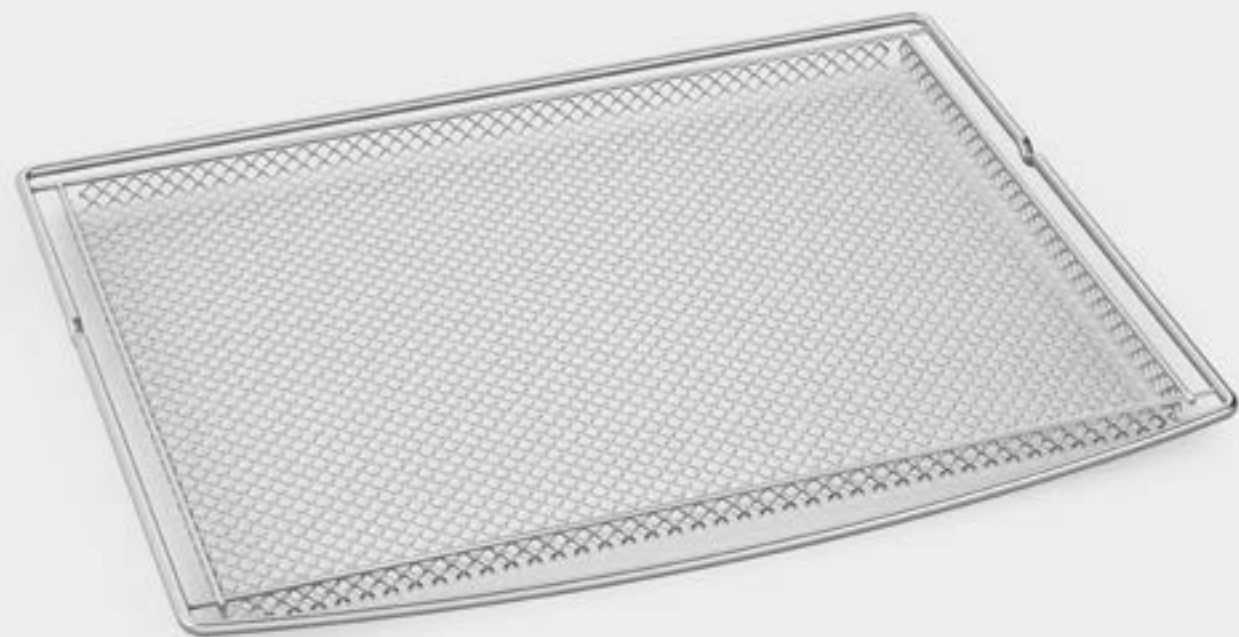
7 opskrifter til brug med
ovnen i kombination med
tilbehøret Air Fry

 smeg



Air Fryer

7 opskrifter til brug med
ovnen i kombination med
tilbehøret Air Fry



KURV *til varmluft friture*

Til dem som vil tilberede **sundere retter** uden at give afkald på friturestegningen uimodstæelige sprødhed, giver **kurven til Air Fry** mulighed for at lave retter som pomme friter, grøntsager og fisk med halvdelen af kalorierne og fedtstofferne på en nem og hurtig måde.



Air Fry skal **anbringes i ovnen på tredje ovnribbe, før forvarmningen**, med en bradepande til opsamling af væsker på den første ovnribbe, og bruges med funktionen dedikeret til AIR FRY eller med varmluftsfunktionen.



Nem



20 minutter



4 personer

Ingredienser

- 100 g røde kartofler
- 30 g æggeblommer
- 100 g parmesan reggiano efter behov
- Muskatnød, sort peber, salt efter behov.
- Brødkrummer efter behov

KROKETTER MED KARTOFLER

Metode

Forvarm ovnen med Air Fry inden i. Vask kartoflerne og kog dem i saltet kogende vand i 15-20 minutter. Gem skrællen. Når de er kogt, skal de afkøle og så skrælles. Pisk æggeblommerne med peber, salt, muskatnød og revet ost ved siden. Brug en ske til at forme kartoffelblandingen (cirka 35 g) til at forme kroketterne i en aflang kugle og panér dem i de allerede piskede æg (først i æg og så i brødkrummer). Læg kroketterne i fryseren med en smule olie i 30 minutter. Når tiden er gået, placeres de på Air Fry og sættes i ovnen.

Tilberedning

280 °C, 6 min





Nem



1 time og 30 minutter



50 oliven

Ingredienser

- 500 g grønne bløde oliven
- 50 g hakket oksekød
- 50 g hakket svinekød
- 50 g kylling
- 15 g krumme
- ½ løg
- Muskatnød efter behov.
- 40 g revet parmesan reggiano
- ½ citronskal
- ½ gulerod
- 1/2 selleristilk
- ½ glas hvidvin
- 3 æg
- Fint salt efter behov.
- Mel af typen 00 efter behov.
- Brødkrummer efter behov.

ASCOLANA-OLIVEN

Metode

Hak løg, selleri og gulerod fint, og brun med tre skeer ekstra jomfruolie. Skær kædet i terningen, føj det til grønsagsblandingen og brun. Tilsæt hvidvin og gå videre med tilberedningen ved lavt blus. Tag af komfuret og lad det afkøle, og hak så med en blender. Hæld blandingen i en skål og tilsæt muskatnød, reven citronskal, et æg, revet parmesan, smuldret krumme, og bland det hele for at opnå en blød blanding.

Lad blandingen hvile, og fjern stenen fra oliverne med en kniv ved at skære frugtkødet i en spiral fra stilken. Fyld oliverne med blanding, form blandingen i små kugler, og indfør dem i de færdige spiraler.

Forbered tre små skåle med henholdsvis mel, piskede æg og brødkrummer ved siden. Læg hver oliven i melet, derefter de piskede æg og til slut i brødkrummerne. Placer igen alle de fyldte og panerede oliven i fryseren i mindst en halv time.

Forvarm ovnen med Air Fry inden i, tag oliverne ud af fryseren, tilbered dem med en smule olie og lidt salt, og sæt dem i ovnen.

Tilberedning

280 °C, 20 minutter





Nem



50 minutter



4 personer

Ingredienser

- 16 skiver toastbrød
- 250 g mozzarella
- Brødkrummer efter behov.
- Mælk efter behov.
- Mel af typen 00 efter behov.
- 2 æg

SMÅ MOZZARELLAER 'IN CARROZZA'

Metode

Forvarm ovnen med Air Fry inden i.
Skær skorpen af toastbrød og skær mozzarellaen i tynde skiver.

Del mælk, mel, brødkrummer og piskede æg i fire forskellige tallerkener. Tilsæt lidt salt og peber i mælken og de piskede æg.
Læg brødet lidt i blød i mælken og læg en skive mozzarella på en halvdel. Tildæk med en anden skive brød og pres ned for at gøre brødet fladt. Derefter lægges brødfirkanterne i ægget. Vær opmærksom på at alle sider dækkes. Så skal de lægges i melet og så igen i ægget, og til slut i brødkrummerne.

Læg mozzarellaerne i fryseren i 30 minutter, og placer dem så på Air Fry med en smule olie, og sæt i ovnen.

Tilberedning

280 °C, 8 minutter





Nem



30 minutter



4 personer

Ingredienser

- 500 g kyllingebryst
- 3 æg
- 100 g brødkrummer
- Olivenolie efter behov.
- Salt og peber efter behov.

KYLLINGENUGGETS

Metode

Forvarm ovnen med Air Fry inden i. Skær kyllingen i terninger på cirka 3 cm, og prøv at gøre dem så ens som muligt. Tilsmag kødet efter behov med salt og peber ved at gnide det blidt ind.

Pisk æggene med en smule olie til siden, og læg så kyllingestykkerne heri, så alle sider er dækket. Tilslut paneres de med brødkrummerne. Anbring kyllingen på Air Fry og sæt i ovnen.

Tilberedning

280 °C, 20 minutter





Nem



1 time og 30 minutter



4 personer

Ingredienser

- 4 skeer mel af typen 00
- 2 skeer durumhvedemel
- 1 teske ingefær i pulver
- 1/2 teske natron
- 150 ml vand
- 200 g blandede grøntsager (squash, artiskokhjerter, blomkål)
- Salt efter behov.

GRØNTSAGER I DEJ

Metode

Forvarm ovnen med Air Fry inden i.

Metode til grøntsager:

Vask og skær grøntsagerne: squash i pinde, blomkålen i mindre buketter og artiskokkerne i skiver. Bring en gryde med saltet vand i kog, og kog dem i et par minutter. Hæld så vandet fra.

Metode til dejblandingen:

Bland melet med ingefær, natron og salt. Tilsæt vandet med rumtemperatur gradvist ved at blande med et piskeris, indtil blandingens konsistens er cremet. Tildæk blandingen tæt med film, og lad den hvile i køleskabet i 10 minutter.

Læg hurtigt grøntsagsstykkerne i dejblandingen med en køkkentang, og placer dem så på en bradepande. Når alle grøntsagerne har været en tur i dejblandingen, anbringes de i en fryser i mindst 30 minutter.

Herefter tages de ud af fryseren, placeres på Air Fry og sættes i ovnen.

Tilberedning

280 °C, 20 minutter





Nem



25 minutter



4 personer

Ingredienser

- 800 g kartofler
- Salt, solsikkeolie efter behov.

POMMES FRITES

Metode

Skræl kartoflerne og skær dem i strimler på cirka 1 cm.

Kog i rigeligt med saltet vand i 10 minutter.

Forvarm i mellemtiden ovnen med Air Fry inden i. Herefter hældes vandet fra kartoflerne, de tilberedes med en smule olie og salt, og sættes i ovnene.

Tilberedning

250 °C, 6 minutter.





Nem



30 minutter



4 personer

Ingredienser

- 350 g blæksprutte
- 350 g blæksprutteringe
- 300 g rejer
- Olie efter behov.

Til dejblandingen:

- 50 g durumhvedemel
- 50 g brødkrummer
- 1 persillekvist
- Salt og peber efter behov.

FRITERET FISKERET

Metode

Forvarm ovnen med Air Fry inden i.
Vask og rens fisken grundigt og skær eventuelle tentakler fra blæksprutte væk, fjern skallen og de sorte tarme fra rejerne med en tandstik.
Lad fisken hvile på sugepapir, og tilbered så med en smule olie.
Bland durumhvedemelet med brødkrummerne, hakket persille og salt og peber i en skål.
Herefter hældes fisken i, og man blander for at panere den jævnt på alle sider.
Placer på Air Fry og sæt i ovnen.

Tilberedning

260 °C, 20 minutter



Air Fryer

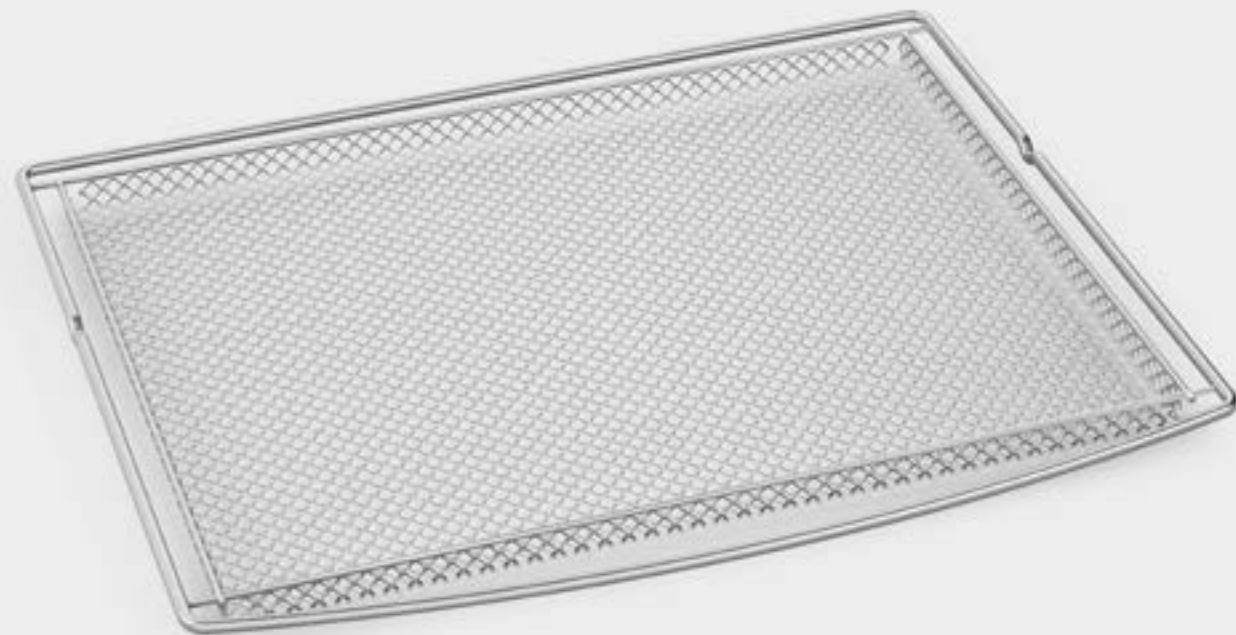
7 reseptiä valmistettavaksi
uunissa Air Fry
-lisävarusteen kanssa

 smeg



Air Fryer

7 reseptiä valmistettavaksi
uunissa Air Fry
-lisävarusteen kanssa



ILMAFRITEERAUSKORI

Kaikille, jotka haluavat valmistaa **terveellisempiä ruokia**, luopumatta uupopaistolle tyypillisestä nopeudesta.

Air Fry -kori sallii kypsentää helposti ja nopeasti ruokalajeja kuten ranskanperunoita, kasviksia tai kalaa puolittamalla kalorit ja rasvamäärän.



Air Fry on **asetettava uuniin kolmannelle tasolle ennen esilämmitystä**, sen alle ensimmäiselle tasolle on laitettava keruupelti ja on käytettävä erityistä AIR FRY -toimintoa tai kiertoilmatoimintoa.



Helppo



20 minuuttia



4 henkilölle

Ainesosat

- 100 g punaisia perunoita
- 30 g munankeltuaisia
- 100 g parmesaanijuustoa
- muskottipähkinää,
mustapippuria, suolaa
- korppujauhoja

PERUNAKROKETIT

Valmistusohjeet

Esilämmitä uuni ja sen sisällä oleva Air Fry. Pese perunat ja keitä niitä 15-20 kiehuvaassa suolavedessä kuoren kanssa. Kun ne ovat kypsiä, anna niiden jäähtyä ja kuori sitten.

Sekoita erikseen munankeltuaiset maustaen pippurilla, suolalla, muskottipähkinällä ja juustoraasteella.

Lusikan avulla ota taikina-annos (noin 35 g) ja muodosta sylinterimäisiä kroketteja ja leivitä ne aiemmin valmistetussa vatkatussa kananmunassa (pyöritä ensin kananmunassa ja sitten korppujauhoissa).

Lisää hieman öljyä ja aseta krokettit pakastimeen 30 minuutiksi. Kun tarvittava aika on kulunut, aseta ne Air Fry -lisävarusteeseen ja laita uuniin.

Kypsennys

280 °C, 6 min





Helppo



puolitoistuntia



50 oliivia

Ainesosat

- 500 g vihreitä pehmeitä oliiveja
- 50 g jauhetta naudanlihaa
- 50 g jauhetta sianlihaa
- 50 g kanaa
- 15 g murenettua leipää
- ½ sipuli
- muskottipähkinää
- 40 g parmesaanijuustoa
- ½ sitruunan kuorta
- ½ porkkana
- 1/2 varsiselleri
- ½ lasia valkoviiniä
- 3 kananmunaa
- hienoa suolaa
- erikoisvehnäjauhoja
- korppujauhoja

ASCOLANA-OLIIVIT

Valmistusohjeet

Silppua hienoksi sipuli, selleri sekä porkkana ja ruskista kolmessa lusikallisessa kylmäpuristettua oliiviöljyä. Leikkaa lihat kuutioiksi, lisää kuullotettavaan kasviksiin ja ruskista. Lisää valkoviiniä ja jatka kypsennystä miedolla lämmöllä. Ota pois liedeltä, anna jäähtyä ja hienonna sitten tehosekoittimessa. Kaada seos kulhoon ja lisää muskottipähkinää, raastettua sitruunankuorta, kananmuna, parmesaanijuustoraastetta, leivänmuruja ja vaivaa kunnolla, jotta saat pehmeää taikinaa. Anna seoksen seistä ja poista oliiveista kivi leikkaamalla veitsellä hedelmäliha spiraaliksi aloittaen kannasta. Lisää oliiveihin täyte muodostaen pieniä täytepalloja, jotka laitetaan saatuihin spiraaleihin. Valmistele sitten kolme pientä kulhoa, joissa on erikseen jauhoja, vatkattua kananmunaa ja korppujauhoja. Pyöritä jokaista oliivia jauhoissa, vatkatussa kananmunassa ja viimeiseksi korppujauhoissa. Aseta kaikki täytetyt ja leivitettyt oliivit pakastimeen vähintään puoleksi tunniksi. Esilämmitä uuni ja sen sisällä oleva Air Fry, ota oliivit pakastimesta, mausta ne vähäisellä määrällä oliiviöljyä ja hyppysellisellä suolaa sekä laita uuniin.

Kypsennys

280 °C, 20 minuuttia





Helppo



50 minuuttia



4 henkilölle

Ainesosat

- 16 paahtoleipäviipaleita
- 250 g mozzarellajuustoa
- korppujauhoja
- maitoa
- erikoisvehnäjäuhoja
- 2 kananmunaa

LEIVITETYT PIKKU-MOZZARELLAJUUSTOT

Valmistusohjeet

Esilämmitä uuni ja sen sisällä oleva Air Fry. Poista paahtoleipäviipaleista kuori ja leikkaa mozzarella ohuiksi viipaleiksi.

Aseta maito, jauhot, korppujauhot ja vatkatut kananmunat neljälle eri lautaselle. Lisää hieman suolaa ja pippuria maitoon ja vatkattuihin kananmuniin.

Kastele leipää hieman maitoon ja toiselle puolelle aseta mozzarellaviipale. Peitä toisella leipäviipaleella ja purista tiukkaan. Tämän jälkeen pyöritä leipäkuutiot kananmunassa ja muista käsitellä kaikki laidat. Sitten pyöritä niitä jauhoissa, vielä kananmunassa ja lopuksi korppujauhoissa.

Aseta mozzarellat ensin pakastimeen 30 minuutiksi ja sitten Air Fry -lisävarusteeseen lisäten hieman öljyä sekä lopuksi laita ne uuniin.

Kypsennys

280 °C, 8 minuuttia





Helppo



30 minuuttia



4 henkilölle

Ainesosat

- 500 g kananrintaa
- 3 kananmunaa
- 100 g korppujauhoja
- oliiviöljyä
- suolaa, pippuria

KANANUGETIT

Valmistusohjeet

Esilämmitä uuni ja sen sisällä oleva Air Fry. Leikkaa kana noin 3 cm:n kuutioiksi, jotka ovat mahdollisimman samankokoisia. Mausta lihaa makusi mukaan suolalla ja pippurilla hieroen kevyesti.

Vatkaa erikseen kananmunat ja hieman öljyä sekä pyöritä sitten kanapaloja upottaen ne huolella joka puolelta. Lopuksi leivitä ne korppujauhoissa.

Aseta kana Air Fry -lisävarusteeseen ja uniin.

Kypsennys

280 °C, 20 minuuttia.





Helppo



1 tunti ja 30 minuuttia



4 henkilölle

Ainesosat

- 4 rkl erikoisvehnäjauhoja
- 2 rkl durumvehnäjauhoja
- 1 tl jauhattua inkivääriä
- 1/2 tl ruokasoodaa
- 150 ml vettä
- 200 g sekavihanneksia (kesäkurpitsa, artisokka, kukkakaali)
- suolaa

TAIKINOIDUT VIHANNEKSET

Valmistusohjeet

Esilämmitä uuni ja sen sisällä oleva Air Fry.

Vihannesten valmistus:

Pese ja leikkaa vihannekset: kesäkurpitsat tikuiksi, kukkakaali lohkoiksi ja artisokka siivuiksi. Laita kiehumaan kattilallinen suolattua vettä ja upota ne muutamaksi minuutiksi, ja kaada sitten vesi pois.

Leivitystaikinan valmistus:

Sekoita jauhoihin inkivääri, ruokasooda ja suola. Lisää vähitellen huoneenlämpöistä vettä sekoittaen vispilillä, kunnes saadaan kermamainen koostumus. Peitä taikina huolellisesti kalvolla ja aseta jääkaappiin 10 minuutiksi.

Keittiön pihtien avulla upota nopeasti kukin vihannespala kermamaiseen taikinaan ja aseta sitten uunipellille. Kun kaikki vihannekset on taikinoitu, aseta ne vähintään 30 minuutiksi pakastimeen. Kyseisen ajan kuluttua, ota ne pakastimesta, aseta Air Fry -lisävarusteeseen ja lopuksi uuniin.

Kypsennys

280 °C, 20 minuuttia





Helppo



25 minuuttia



4 henkilölle

Ainesosat

- 800 g perunoita
- suolaa,
auringonkukkaöljyä

RANSKALAISET PERUNAT

Valmistusohjeet

Kuori perunat ja leikkaa niistä noin 1 cm:n paksuisia tikkuja

Kypsennä runsaassa määrässä kiehuvaa suolattua vettä 10 minuuttia. Esilämmitä tällä välin uuni ja sen sisällä oleva Air Fry.

Kyseisen ajan kuluttua, kaada vesi perunoista, kuivaa ja mausta ne vähäisellä määrällä öljyä ja suolaa sekä laita uniin.

Kypsennys

250 °C, 6 minuuttia.





Helppo



30 minuuttia



4 henkilölle

Ainesosat

- 350 g kalmaria
- 350 g mustekalaa
- 300 g katkarapuja
- Öljyä

Leivitystaikinaa varten:

- 50 g durumvehnäjäuhoja
- 50 g korppujauhoja
- 1 persiljanippu
- suolaa ja pippuria

FRITTO MISTO

Valmistusohjeet

Esilämmitä uuni ja sen sisällä oleva Air Fry. Pese ja puhdista kalat ja äyriäiset huolella, poista mahdolliset mustekalan tupsujäämät, selkäkivi sekä katkarapujen musta suolisto hammastikuilla.

Anna kalan seistä talouspaperilla ja mausta vähäisellä määrällä öljyä.

Sekoita kulhossa durumvehnäjäuhot ja korppujauhot, silputtu persilja, suola ja pippuri.

Tämän jälkeen kaada kalat sekä sekoita kunnolla niiden leivittämiseksi tasaisesti.

Aseta Air Fry -lisävarusteeseen ja uuniin.

Kypsennys

260 °C, 20 minuuttia



Air Fryer

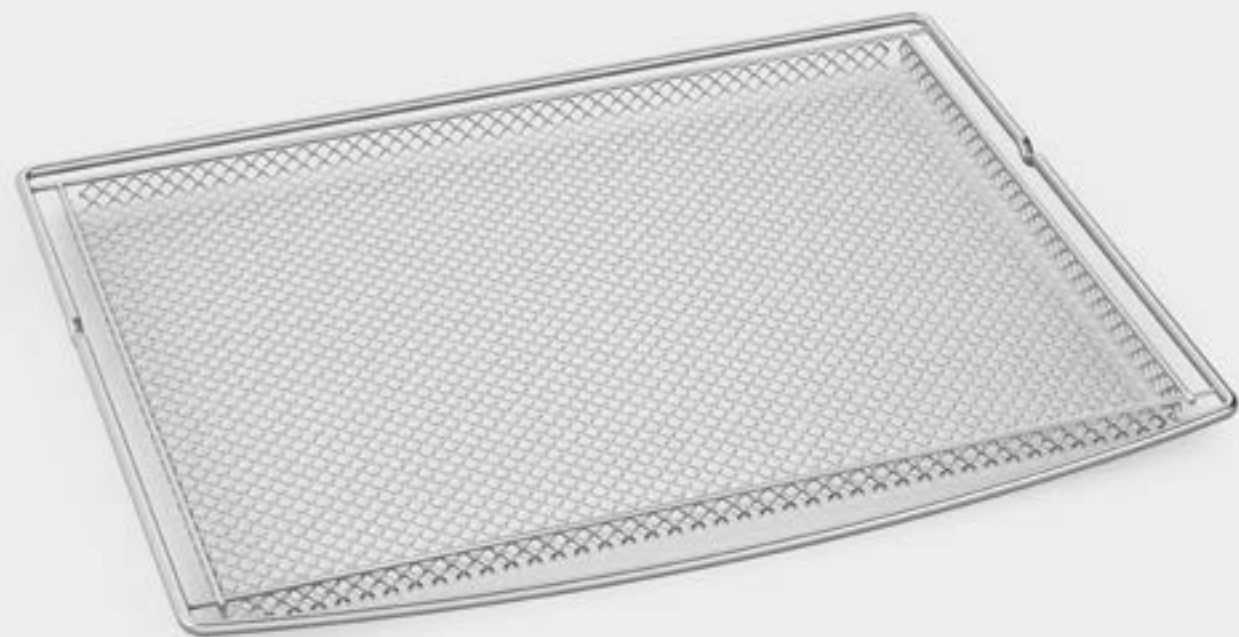
7 oppskrifter som tilberedes
med tilbehøret Air Fry

 smeg



Luftfrityrsteker

7 oppskrifter som tilberedes
med tilbehøret Air Fry



KURV for luftfrityr

For alle som ønsker å tilberede **sunnere retter** uten å avstå fra den uimotståelige sprøheten til frityrstekt mat gjør **Air Fry-kurven** det mulig å enkelt og raskt frityrsteke retter som poteter, grønnsaker og fisk med halvparten av kaloriene og fett.



Air Fry-enheten skal **plasseres på det tredje nivået, før forvarmingen**, med oppsamlingsbrettet på første nivå og brukes med den egne funksjonen AIR FRY eller med omluftsfunksjonen.



Lett



20 minutter



4 personer

Ingredienser

- 100 g røde poteter
- 30 g eggeplomme
- 100 g parmesan
- Muskatnøtt, svart pepper, salt
- Brødrasp

POTETKROKETTER

Framgangsmåte

Forvarm ovnen med Air Fry inni. Vask potetene og koke dem i 15-20 minutter i kokende saltet vann. La skallet være på. La de kokte potetene avkjøles litt og skrell dem. Visp eggeplommene for seg, sammen med pepper, salt, muskatnøtt og revet ost. Bruk en skje til å ta en porsjon med deigen (cirka 35 g) og form sylindrerformede kroketter. Dypp dem først i vispet egg, og så i brødrasp. Legg krokettene i fryseren med litt olje i 30 minutter. Når denne tiden er over legger du dem på Air Fry og setter i ovnen.

Tilberedning

280 °C, 6 min





Lett



1 og en halv time



50 oliven

Ingredienser

- 500 g grønne myke oliven
- 50 g storfekjøtt
- 50 g svinestek
- 50 g kylling
- 15 g brød uten skorpe
- ½ løk
- Pepper, muskatnøtt
- 40 g revet parmesan
- Skall av ½ sitron
- ½ gulrot
- 1/2 stang selleri
- ½ glass hvitvin
- 3 egg
- Fint salt
- Mel type 00
- Brødrasp

OLIVE ASCOLANE

Framgangsmåte

Finhakk løk, selleri og gulrot og surr i tre skjær olivenolje. Skjær kjøttet i små terninger, tilsett i grønnsaken og stek videre. Tilsett hvitvin og kok videre på svak varme. Ta kasserollen av varmen, la avkjøle og bland med en mikser. Hell blandingen i en skål og tilsett muskatnøtt, revet sitronskall, et egg, revet parmesan, oppsmulet brød og bland godt til du får en jevn og glatt blanding. La blandingen hvile og fjern steinene fra olivenene med en kniv. Lag et hull i hver oliven med utgangspunkt i tuppen.

Fyll olivenene med fyllet, lag en liten ball av fyll og putt den inn i hullet i olivenen.

Gjør klar tre skåler med mel, vispet egg og brødrasp. Dypp hver oliven først i mel, så i vispet egg og til sist i brødrasp. Legg de fylte og panerte olivenene i fryseren i minst en halv time.

Forvarm ovnen med Air Fry-enheten inni, ta olivenene ut av fryseren, ringle over olivenolje, salte og sett inn i ovnen.

Tilberedning

280 °C, 20 minutter





Lett



50 minutter



4 personer

Ingredienser

- 16 skiver loff uten skorpe
- 250 g Mozzarella
- Brødrasp
- Melk
- Mel type 00
- 2 egg

MOZZARELLINE IN CARROZZA

Framgangsmåte

Forvarm ovnen med Air Fry inni. Skjær skorpen av brødsnivene og skjær mozzarellaen i tynne skiver. Plasser melk, mel, brødrasp og vispet egg på fire forskjellige tallerkener. Tilsett en klype salt og pepper i melken og i de vispede eggene. Fukt brødet lett i melken og legg en mozzarellaskive på den ene halvdel. Dekk med den andre brødsnivene og klem for å kompaktere. Dypp brødfirkantene i egg, pass på at du dekker alle sidene. Deretter dyppe du brødet i mel og så i egg en gang til, og til sist i brødrasp. Legg mozzarellabitene i fryseren igjen i 30 minutter, før du legger dem på Air Fry-enheten med litt olje og setter inn i ovnen.

Tilberedning

280 °C, 8 minutter





Lett



30 minutter



4 personer

Ingredienser

- 500 g kyllingbryst
- 3 egg
- 100 g brødrasp
- Olivenolje
- Salt og pepper

KYLLINGNUGGETS

Framgangsmåte

Forvarm ovnen med Air Fry inni. Skjær kyllingen i terninger på cirka 3 cm, prøv og få dem omtrent like store. Krydre kjøttet etter ønske med salt og pepper, gni forsiktig. Visp egg med litt olje og dypp i kyllingbitene. Pass på at alle sidene dekkes. Til sist dypper du bitene i brødrasp. Legg kyllingen på Air Fry og sett i ovnen.

Tilberedning

280 °C, 20 minutter.





Lett



1 time og 30 minutter



4 personer

Ingredienser

- 4 spiseskjeer mel av typen 00
- 2 spiseskjeer durumhvetemel
- 1 teskje malt ingefær
- 1 /2 teskje natron
- 150 ml vann
- 200 g blandede grønnsaker (squash, artisjokk-kjerner, blomkål)
- Salt

GRØNNSAKER I FRITYRRØRE

Framgangsmåte

Forvarm ovnen med Air Fry inni.

Framgangsmåten for grønnsakene:

Vask og kutt grønnsakene: squashen i stenger, blomkålen i buketter og artisjokkene i skiver. Kok opp saltet vann og legg grønnsakene i vannet i noen minutter, renn av.

Framgangsmåte for friture:

Bland melsortene med ingefær, natron og salt. Tiltett gradvis lunkent vann og rør med en visp, til røren får en kremaktig konsistent. Dekk deigen til med plastfilm og la hvile i kjøleskapet i 10 minutter. Bruk en pøseklype og dypp alle bitene raskt i røren, før du legger dem på et bakebrett. Når alle grønnsakene er klare setter du dem i fryseren i minst 30 minutter.

Når denne tiden er over tar du dem ut av fryseren, legger dem på Air Fry-enheten og setter dem inn i ovnen.

Tilberedning

280 °C, 20 minutter





Lett



25 minutter



4 personer

Ingredienser

- 800 g poteter
- Salt, solsikkeolje.

POMMES FRITES

Frangangsmåte

Skrell potetene og skjær dem i tynne staver med en tykkelse på cirka 1 cm.

Kok i rikelig med saltet vann i 10 minutter.

I mellomtiden forvarmer du ovnen med Air Fry-enheten inni.

Etter ti minutter heller du vannet av potetene, tørker dem, ringler over litt olje, salter og setter inn i ovnen.

Tilberedning

250 °C, 6 minutter.





Lett



30 minutter



4 personer

Ingredienser

- 350 g akkar
- 350 g liten blekksprut
- 300 g reker
- Olivenolje

Til frityrøren:

- 50 g semulemel
- 50 g brødrasp
- 1 persillekvist
- Salt og pepper

FRITTO MISTO

Framgangsmåte

Forvarm ovnen med Air Fry inni. Vask og rens fisken. Fjern alle rester, fjern skallet, og eventuelle svarte deler fra rekene med en tannpirker.

Legg skalldyrene på kjøkkenpapir og ringle deretter over litt olje.

Bland semulemelet med brødrasp, persille, salt og pepper i en bolle. Legg deretter i skalldyrene og bland, slik at alle bitene dekkes.

Legg på Air Fry og sett i ovnen.

Tilberedning

260 °C, 20 minutter



Air Fryer

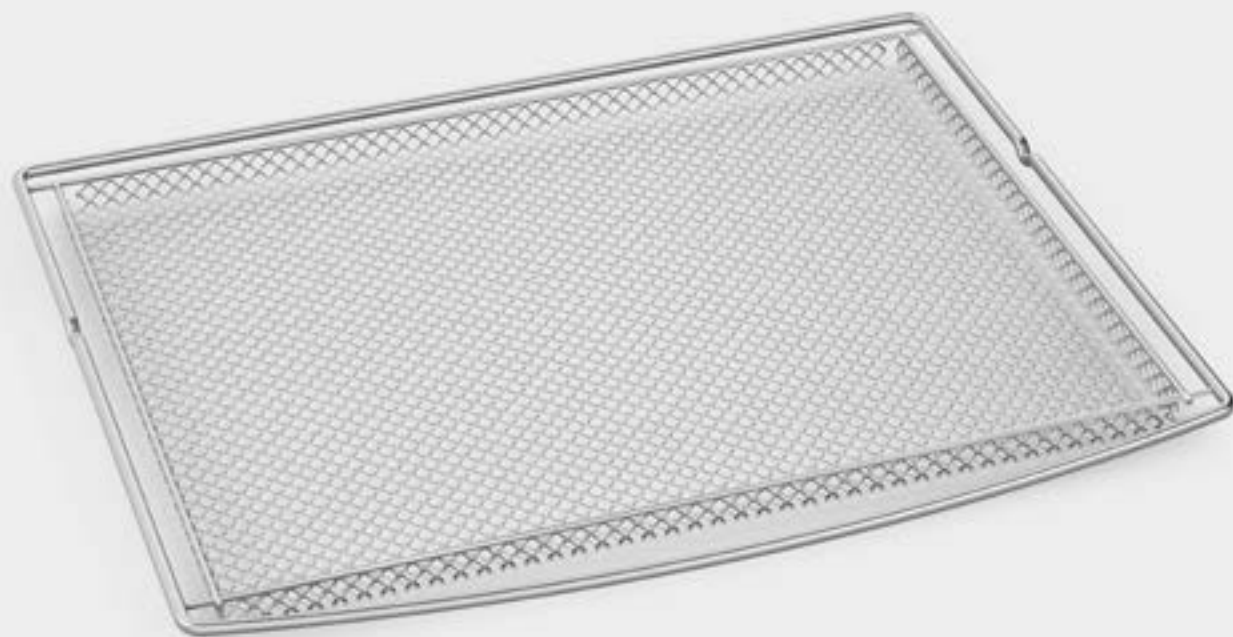
Sju recept som kan tillagas
med ugnen tillsammans
med tillbehöret Air Fry

 smeg



Air Fryer

Sju recept som kan tillagas
med ugnen tillsammans med
tillbehöret Air Fry



KORG *för luftfritering*

För dig som vill tillaga **hälsosammare rätter**, utan att avstå från den oemotståndliga krispigheten av stekt mat, kan du använda **korgen Air Fry** för att lätt och enkelt tillaga pommes frites, grönsaker och fisk med hälften av kalorier och fett.



Air Fry ska **ställas i ugnen på tredje ugnsfals innan föruppvärmningen** med en ugnsplåt på första ugnsfals. Använd med AIR FRY-funktionen eller varmluftsventilation.



Lätt



20 minuter



4 personer

Ingredienser

- 100 g röd potatis
- 30 g äggula
- 100 g parmesanost
- Muskotnöt, svartpeppar, salt e.b.
- Ströbröd e.b.

POTATISKROKETTER

Gör så här

Värm upp ugnen med Air Fry.
Tvätta potatisen och koka dem i saltat vatten i 15-20 minuter med skalet på. Lås svalna och skala dem sedan när de är färdigkokta.
Vispa äggulorna separat med peppar, salt, muskotnöt och riven ost.
Ta en del av blandningen (cirka 35 g) med hjälp av en sked och forma cylindriska kroketter och panera dem i den vispade äggsmeten (lägg först i äggsmeten och sedan i ströbrödet).
Lägg kroketterna i kylan med lite olja under 30 minuter. Lägg dem sedan på Air Fry och sedan i ugnen.

Tillagning

280 °C, 6 min





Lätt



1 1/2 timme



50 oliver

Ingredienser

- 500 g gröna mjuka oliver
- 50 g nötkött
- 50 g griskött
- 50 g kyckling
- 15 g inkräm
- ½ lök
- Muskotnöt e.b.
- 40 g riven parmesanost
- Skal från en ½ citron
- ½ morot
- 1/2 selleri
- ½ glas vitt vin
- 3 ägg
- Salt e.b.
- Vetemjöl e.b.
- Ströbröd e.b.

FYLLDA OLIVER

Gör så här

Hacka lök, selleri och morot och bryn i tre matskedar extra jungfruolja. Skär i köttet i tärningar, häll ner i blandningen och bryn. Häll över vitt vin och fortsätt att bryna på låg värme. Ta bort från värmen, låt svalna och blanda sedan med en mixer. Häll blandningen i en skål och tillsätt muskotnöt, riven citronskal, ett ägg, riven parmesanost, inkräm i smulor och knåda väl tills blandningen är mjuk.

Låt blandningen stå och avlägsna kärnorna från oliverna med en kniv genom att skära oliven i spiral från bladstjälken.

Fyll oliverna med fyllningen, skapa några bollar med fyllning och lägg dem i spiralerna som skapats. Förbered tre skålar med mjöl, vispade ägg och ströbröd vid sidan om. Rulla varje oliv i mjölet, sedan i det vispade ägget och slutligen i ströbrödet. Lägg alla fyllda och panerade oliver i frysen i minst en halvtimme. Förvärm med Air Fry i ugnen, ta ut oliverna från frysen, häll på lite olivolja och strö över en nypa salt och lägg i ugnen.

Tillagning

280 °C, 20 minuter





Lätt



50 minuter



4 personer

Ingredienser

- 16 skivor formbröd
- 250 g mozzarella
- Ströbröd e.b.
- Mjöl e.b.
- Vetemjöl e.b.
- 2 ägg

INBAKAD MOZZARELLA

Gör så här

Värm upp ugnen med Air Fry.
Ta bort skorpan från brödsnivorna och skär mozzarellan i tunna skivor.
Dela upp mjölk, mjöl, ströbröd och vispade ägg i fyra olika tallrikar. Tillsätt en nypa salt och peppar i mjölken och de vispade äggen. Blötlägg brödet i mjölken och lägg en skiva mozzarella på ena halvan. Täck med den andra skivan bröd och tryck för att pressa. Lägg sedan bröd- och mozzarellabitarna i ägget och var noga med att doppa alla sidor. Lägg dem sedan i mjölet, därefter igen i ägget och slutligen i ströbrödet.
Lägg mozzarellan i frysen i 30 minuter och lägg dem sedan på Air Fry med lite olivolja och ställ i ugnen.

Tillagning

280 °C, 8 minuter





Lätt



30 minuter



4 personer

Ingredienser

- 500 g kycklingbröst
- 3 ägg
- 100 g ströbröd
- Olivolja e.b.
- Salt, peppar e.b.

KYCKLINGNUGGETS

Gör så här

Värm upp ugnen med Air Fry.
Stek kycklingen i tärningar på ca 3 cm, så lika som möjligt. Krydda köttet efter smak med salt och peppar och massera försiktigt.
Vispa ägget separat med en dropp olja och lägg sedan i kycklingtärningarna. Se till att alla sidor täcks av äggsmeten. Panera dem slutligen i ströbrödet.
Lägg kycklingen på Air Fry och ställ i ugnen.

Tillagning

280 °C, 20 minuter.





Lätt



1 1/2 timme



4 personer

Ingredienser

- 4 msk vetemjöl
- 2 msk durumvetemjöl
- 1 msk ingefära i pulver
- 1/2 msk bakpulver
- 150 ml vatten
- 200 g blandade grönsaker (squash, kronärtskockor, blomkål)
- Salt e.b.

FRITERADE GRÖNSAKER I SMET

Gör så här

Värm upp ugnen med Air Fry.

Förbereda grönsakerna:

Tvätta och skär grönsakerna: squash i pinnar, blomkål i bitar och kronärtskockor i skivor. Koka en kastrull med saltat vatten, lägg i dem i några minuter och häll sedan av.

Förbereda smeten:

Blanda mjöl med ingefära, bakpulver och salt. Tillsätt gradvis vatten i rumstemperatur under omrörning med en visp tills du får en krämig blandning. Täck smeten med plastfolie och låt stå i kylan i 10 minuter.

Doppa snabbt varje grönsaksbit i smeten med en kökstång och lägg den sedan på en ugnsplåt. När alla grönsaker har lagts i smeten ska de ställas i frysen i minst 30 minuter.

Ta sedan ut dem ur frysen, lägg dem på Air Fry och därefter i ugnen.

Tillagning

280 °C, 20 minuter





Lätt



25 minuter



4 personer

Ingredienser

- 800 g potatis
- Salt, solrosolja e.b.

POMMES FRITES

Gör så här

Skala potatisen och skär dem i 1 cm tjocka stickor. Koka i riklig mängd kokande salt vatten i 10 minuter. Värm under tiden upp ugnen med Air Fry. Häll sedan av potatisen, torka den, häll över olja och salt och lägg i ugnen.

Tillagning

250 °C, 6 minuter.





Lätt



30 minuter



4 personer

Ingredienser

- 350 g bläckfisk (totani)
- 350 g bläckfisk (calamari)
- 300 g räkor
- Olja e.b.

För smeten:

- 50 g durumvetemjöl
- 50 g ströbröd
- 1 knippe persilja
- Salt och peppar e.b.

FRITTO MISTO (FRITERAD BLÄCKFISK OCH RÄKOR)

Gör så här

Värm upp ugnen med Air Fry.

Tvätta och rengör bläckfisken och räkorna.

Ta bort rester av tentakler, skala och ta bort den svarta tarmen med en tandpetare från räkorna. Lagg dem på ett absorberande papper och häll sedan på lite olja.

Blanda durummjölet med ströbröd, hackad persilja, salt och peppar i en skål. Tillagg sedan till bläckfisken och räckorna för att panera dem jämnt.

Lagg dem på Air Fry och ställ i ugnen.

Tillagning

260 °C, 20 minuter



smeg.it

