

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

Indice dei contenuti

CASTAGNE	4
INGREDIENTI:.....	4
STRUMENTI:	4
Come cucinare le castagne.....	4
POLPETTE DI ZUCCHINE E CAROTE	5
INGREDIENTI:.....	5
STRUMENTI:	5
Come cucinare le polpette di zucchine e carote	5
PARMIGIANA DI MELANZANE	6
INGREDIENTI:.....	6
STRUMENTI:	6
Come cucinare la parmigiana di melanzane.....	6
PATATINE FRITTE	8
INGREDIENTI:.....	8
STRUMENTI:	8
Come cucinare le patatine fritte	8
CONTORNO DI PEPERONI ARROSTO CON OLIVE	9
INGREDIENTI:.....	9
STRUMENTI:	9
Come cucinare il contorno di peperoni arrosto con olive.....	9
POLLO ARROSTO CON LE PATATE.....	10
INGREDIENTI:.....	10
STRUMENTI:	10
Come cucinare il pollo arrosto con le patate	10
POLPETTE CON CONTORNO DI VERDURE CROCCANTI	11
INGREDIENTI:.....	11
STRUMENTI:	11
Come cucinare le polpette con contorno di verdure croccanti	11
FOCACCINE	12
INGREDIENTI:.....	12
STRUMENTI:	12
Come cucinare le focaccine	12
CHIPS DI ZUCCA	14
INGREDIENTI:.....	14
STRUMENTI:	14
Come cucinare le chips di zucca	14

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

HAMBURGER	15
INGREDIENTI:.....	15
STRUMENTI:	15
Come cucinare gli hamburger	15
CALAMARI FRITTI	17
INGREDIENTI:.....	17
STRUMENTI:	17
Come cucinare i calamari fritti	17
SALSICCE CON PATATE.....	18
INGREDIENTI:.....	18
STRUMENTI:	18
Come cucinare le salsicce con patate	18
PIZZA	19
INGREDIENTI:.....	19
STRUMENTI:	19
Come cucinare la pizza.....	19
COTOLETTE	21
INGREDIENTI:.....	21
STRUMENTI:	21
Come cucinare le cotolette	21
TORTA DI MELE.....	22
INGREDIENTI:.....	22
STRUMENTI:	22
Come cucinare la torta di mele	22
GAMBERETTI IMPANATI.....	23
INGREDIENTI:.....	23
STRUMENTI:	23
Come cucinare i gamberetti impanati.....	23
SOFFICI PANINI	24
INGREDIENTI:.....	24
STRUMENTI:	24
Come cucinare soffici panini	24
ORATE AL CARTOCCIO.....	25
INGREDIENTI:.....	25
STRUMENTI:	25
Come cucinare le orate al cartoccio.....	25
TRANCIO DI SALMONE CON POMODORINI E OLIVE	26
INGREDIENTI:.....	26

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

STRUMENTI:	26
Come cucinare il trancio di salmone con pomodorini e olive	26
CARCIOFI CON LE PATATE	27
INGREDIENTI:.....	27
STRUMENTI:	27
Come cucinare i carciofi con le patate	27

Questo ricettario è stato scritto da: migliorfriggitriciadaria.com

CASTAGNE

Adorate le atmosfere invernali ma non avete l'opportunità di ricrearle nella vostra casa? Niente paura, vi basterà avere una friggitrice ad aria per portare profumi e sapori dell'inverno tra le mura domestiche cucinando fragranti caldarroste.

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti + il tempo dell'ammollo
- **Tempo di cottura:** 15-18 minuti
- **Porzioni:** 2
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Philips Essential Airfryer HD9200/90 4,1 Litri, Princess XXL 4,5 Litri, Uten 10 Litri

INGREDIENTI:

- 30 castagne
- 1 pizzico di sale (facoltativo)

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Coltello da cucina ben affilato
- Canovaccio da cucina
- Ciotola

Come cucinare le castagne

La prima cosa da fare per ottenere ottime caldarroste è metterle in ammollo per almeno 30 minuti se non sono appena raccolte: in tal modo potrete scartare quelle andate a male che galleggeranno in superficie. Nel caso abbiate la fortuna di avere a disposizione castagne freschissime potete saltare questo passaggio.

Una volta tolte dall'acqua, asciugatele e incidetele una ad una, praticando un taglio a croce nella parte bombata del frutto, con un taglierino o un coltello da cucina; questo permetterà alle vostre caldarroste di aprirsi facilmente una volta cotte.

Inseritele all'interno del cestello della vostra friggitrice ad aria a cassetto, possibilmente sistemandole tutte in un unico strato per garantire una cottura uniforme, e con l'incisione verso l'alto.

Aggiungete un pizzico di sale se lo gradite, altrimenti chiudete per bene la friggitrice e impostatela a 200° per circa 15 minuti. Scuotete il cestello a metà cottura.

Se disponete di una friggitrice a fornello, con cestello rotante forato, sarete avvantaggiati, in quanto, grazie a tale accessorio, non avrete neanche bisogno di intervenire manualmente per ottenere risultati più che ottimi.

Una volta cotte, togliete le castagne dal cestello e avvolgetele in un panno da cucina pulito per qualche minuto prima di sbuciarle: in questo modo la buccia andrà via molto velocemente lasciandovi tra le mani caldarroste fumanti e deliziose.

Gustatele calde se volete assaporare appieno il loro sapore. Se ne avanzano potete comunque conservarle sbucciate in un sacchetto per alimenti per qualche giorno.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

POLPETTE DI ZUCCHINE E CAROTE

Le zucchine sono ortaggi versatilissimi, che grazie alla friggitrice ad aria potrete gustare in tanti modi diversi conservando le loro proprietà. Ottime sotto forma di polpette per farle mangiare anche ai bimbi che non amano tanto le verdure.

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di cottura:** 20 minuti
- **Porzioni:** 4
- **Friggitrici ad aria consigliate:** ARDES 5 Litri, Proscenic T22 5 Litri, MasterChef 4,5 Litri

INGREDIENTI:

- 1 zuccina media
- 1 carota
- 150 g di formaggio spalmabile
- 1 uovo
- Pangrattato q.b.
- Parmigiano q.b.
- Sale
- Prezzemolo q.b.
- Olio (facoltativo)

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Coltello da cucina
- Grattugia
- Ciotola
- Oliera Spray
- Carta da forno (facoltativa)

Come cucinare le polpette di zucchine e carote

Per prima cosa lavate bene le verdure e asciugatele. Grattugiate la zuccina e, successivamente, la carota dopo averla sbucciata. Lavate anche il prezzemolo e tritatelo.

Ponete le verdure in una ciotola, aggiungete l'uovo e il formaggio spalmabile, insaporite con sale e prezzemolo e cominciate ad amalgamare il tutto. Per dare consistenza al composto aggiungete pangrattato e parmigiano quanto basta.

Create con le mani delle polpette poco più grandi di una noce, e andate a sistemarle nel cestello della vostra friggitrice ad aria a cassetto dopo averla preriscaldata a 200°. Mettetele distanziate l'una dall'altra per farle cuocere il più omogeneamente possibile.

Se volete vaporizzateci sopra un po' di olio per dargli ancora più gusto, ma verranno buonissime anche senza. Giratele a metà cottura.

Per evitare che il vostro apparecchio si sporchi eccessivamente, potete foderare il cestello con la carta forno; in tal caso aggiungete qualche minuto alla tempistica di cottura prevista, e adottate tutte le precauzioni per impedire alla carta di entrare a contatto con la resistenza provocando spiacevoli incidenti.

Servitele ancora calde: la loro croccantezza conquisterà anche i bimbi più diffidenti, e non solo loro.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

PARMIGIANA DI MELANZANE

La parmigiana di melanzane è un classico della cucina italiana. È ottima in piena estate, quando questi ortaggi sono più saporiti e pieni di sostanze nutritive. Prepariamo una versione light di questo piatto servendoci della friggitrice ad aria. Rimarrete stupiti della leggerezza che acquisterà pur mantenendo tutto il suo gusto.

- **Tempo di preparazione:** 40 minuti + il tempo per far spurgare le melanzane
- **Tempo di cottura:** 15 minuti
- **Porzioni:** 3
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Cosori CP158-AF 5 Litri, Proscenic T22 5 Litri, Innsky 5,5 Litri

INGREDIENTI:

- 1 grossa melanzana
- 1/2 cipolla piccola
- 1 spicchio di aglio
- 200 g di passata di pomodoro
- 1 mozzarella
- Parmigiano q.b.
- Sale
- Pepe
- Olio
- Origano o basilico (facoltativo)

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Tegame antiaderente
- Teglia per friggitrice ad aria
- Scolapasta
- Canovaccio da cucina
- Tagliere
- Oliera spray

Come cucinare la parmigiana di melanzane

Lavate la melanzana, asciugatela e tagliatela a fette dello spessore di circa 0,5 cm. Incidete le fette una ad una, disponetele a strati su uno scolapasta cospargendo ogni strato con del sale. Coprite lo scolapasta con un canovaccio e ponetelo sopra un piatto fondo: in questo modo quando le melanzane perderanno la loro acqua non bagneranno il tavolo o il piano di lavoro.

Mentre le melanzane spurgano preparate il sugo. Tagliate la cipolla e mettetela ad imbiondire insieme con l'aglio sbucciato e schiacciato in un tegame con olio. Aggiungete la passata di pomodoro, sale, pepe e origano o basilico a piacere. Fate bollire il tutto per 15/20 minuti circa.

Tamponate le melanzane per eliminare il liquido in eccesso. La ricetta originale prevede che, a questo punto, le melanzane vengano fritte in abbondante olio, ma non tutti possono deliziarsi con piatti così pesanti. Mettete, invece, le fette ricavate dal vostro ortaggio nel cestello della friggitrice ad aria preriscaldata a 180° per 5 minuti, nebulizzatevi sopra un po' di olio e cuocetele per circa un quarto d'ora, ripetendo l'operazione fino a che tutte non saranno ben cotte. È importante ricordarsi di girarle a metà cottura.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

Ora prendete la teglia e ricoprite il fondo col sugo preparato. Disponete un primo strato di melanzane, farcitelo col sugo e il parmigiano grattugiato. Sopra questo aggiungete un secondo strato di verdure che condirete con sugo, parmigiano e abbondante mozzarella tagliata a cubetti. Ricoprite il tutto con un ultimo strato di melanzane, sugo e abbondante formaggio. Se desiderate una parmigiana più corposa aggiungete altri strati a piacere.

Mettete la teglia a cuocere nella friggitrice ad aria per circa un quarto d'ora o comunque fino a quando non si formerà una bella crosticina dorata sopra.

Sfornate e portate a tavola la parmigiana di melanzane ancora fumante. Sarete conquistati dall'esplosione di sapori e sensazioni che vi regalerà.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

PATATINE FRITTE

Le patatine fritte sono una golosità che chiunque acquisti la friggitrice ad aria non può fare a meno di provare. Tuttavia, anche per cuocere alla perfezione una pietanza tanto semplice quanto gustosa come questa è necessario adottare i giusti accorgimenti che ora vedremo insieme.

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti + il tempo dell'ammollo
- **Tempo di cottura:** 30 minuti
- **Porzioni:** 3
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Uten 6,5 Litri, Relax4life 10 Litri, Kasanova 5 Litri

INGREDIENTI:

- 4 patate medie
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- Sale
- Spezie a piacere

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Ciotole
- Canovaccio da cucina
- Carta assorbente
- Carta forno (facoltativa)

Come cucinare le patatine fritte

Il primo segreto per cucinare ottime patatine fritte con la friggitrice ad aria è quello di non ammassarle nel cestello. Per questo regolate la quantità di patate da preparare in base al vostro apparecchio o dotatevi di una friggitrice a fornello con cestello rotante forato.

Seconda cosa, dopo aver sbucciato e tagliato le patate a bastoncino, mettetele in ammollo in una ciotola con acqua fredda per circa mezz'ora, cambiando l'acqua almeno due volte; questo servirà ad eliminare parte dell'amido dai vostri tuberi per renderli più croccanti una volta cotti.

Trascorso il tempo di ammollo, scolate le vostre patate, stendetele su un canovaccio da cucina e asciugatele meglio che potete aiutandovi con della carta assorbente. Mettetele in una ciotola e conditele con un cucchiaio di olio e le vostre spezie preferite per insaporirle ulteriormente.

Ora non vi resta che inserirle all'interno del cestello della vostra friggitrice. Potrete foderarlo con carta forno se non volete sporcarlo troppo: in vendita ne esiste anche un tipo forato che permette ai vostri cibi di cuocere più uniformemente.

Distribuite le patatine in un unico strato e fatele cuocere a temperatura bassa, tipo 80° C, per una ventina di minuti girandole diverse volte. Poi fatele andare a 200° per 10 minuti. In questo modo otterrete patatine croccanti fuori e con un cuore morbido. Mettetele nei piatti e salatele a piacere prima di gustarle.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

CONTORNO DI PEPERONI ARROSTO CON OLIVE

I peperoni arrosto sono ottimi per accompagnare carni e altri piatti, ma arrostirli e spellarli fa spesso desistere dal cucinarli spesso. Ora, grazie alla friggitrice ad aria, anche quest'operazione risulterà più semplice permettendovi di esibire contorni colorati pronti in poco tempo e con pochissima fatica.

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di cottura:** 15 -18 minuti
- **Porzioni:** 3
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Necchi NK8023 4 Litri, Ultrean 4 Litri, Philips Essential Airfryer HD9200/90 4,1 Litri

INGREDIENTI:

- 2 peperoni
- Olive
- 1 spicchio di aglio
- Olio
- Sale
- Prezzemolo

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Carta assorbente
- Contenitore ermetico
- Spremiaglio
- Ciotola

Come cucinare il contorno di peperoni arrosto con olive

Tagliate i peperoni a metà, eliminando le parti che non servono, lavateli e asciugateli bene con della carta assorbente. Inserirli nel cestello della vostra friggitrice ad aria, avendo la cura di posizionarli con la parte esterna verso l'alto. Se sono molto grandi e non ci stanno tutti, ripetete l'operazione due volte, ma non ammassateli mai.

Fate andare la friggitrice, dopo averla preriscaldata, a 200° per circa un quarto d'ora. Controllate i peperoni prima di estrarli dal vostro apparecchio: saranno pronti solo quando risulteranno morbidi.

Una volta sfornati, inseriteli in un contenitore ermetico, chiudetelo e lasciateli dentro per una decina di minuti: in questo modo sarà molto più semplice togliere loro la pellicina.

Nel frattempo, lavate per bene il prezzemolo e tagliatelo finemente. Sbucciate l'aglio, privatelo del cuore e sciacquatelo.

Passati i dieci minuti, spellate i peperoni e tagliateli a listarelle o a cubetti, come preferite. Poneteli in una ciotola, conditeli con sale, olio, il prezzemolo e l'aglio schiacciato con lo spremiaglio. Alla fine, aggiungete le vostre olive preferite.

Mescolate bene il tutto e lasciatelo in frigo per almeno un'ora in maniera che venga esaltato il loro sapore.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

POLLO ARROSTO CON LE PATATE

Il pollo arrosto con le friggitrici ad aria, specialmente con quelle a fornello, si prepara in un attimo e viene croccante e saporito come quello delle rosticcerie. Provatelo ma tenete conto delle dimensioni del vostro elettrodomestico prima di acquistarlo.

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti + 10 minuti per le patate
- **Tempo di cottura:** 60 minuti + 20 minuti per le patate
- **Porzioni:** 4
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Uten 10 Litri, Ariete 4619 Friggitrice ad Aria/Forno Elettrico 11 Litri, GOURMETmaxx Digital XXL Hot Air Deep Fryer 9 Litri

INGREDIENTI:

- Pollo intero da circa 1 kg
- Patate q.b.
- Rosmarino
- Salvia
- Olio
- Sale

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria a fornello
- Coltello da cucina
- Tagliere
- Spago da cucina
- Ciotola
- Pennello

Come cucinare il pollo arrosto con le patate

Per realizzare questa ricetta utilizzeremo una friggitrice ad aria a fornello con girarrosto, per avere proprio sul piatto un pollo arrostito come quello delle rosticcerie. Questo non significa che se avete un modello a cassetto non potete cucinare questo delizioso secondo: lo potrete fare comunque, verificate solamente che il pollo che acquistate ci stia intero.

Innanzitutto pulite il pollo. Evisceratelo se non lo ha già fatto il vostro macellaio di fiducia, ed eliminate le piume restanti fiammeggiandolo sul fornello della vostra cucina. Lavatelo per bene e poi asciugatelo.

Inserite al suo interno del sale grosso, rosmarino e, a piacere, altre erbe aromatiche, come la salvia per esempio. Spennellate la sua pelle con un'emulsione di olio, sale e rosmarino se lo gradite, altrimenti potete anche solamente salarlo e il risultato sarà ottimo comunque.

Legare per bene ali e cosce del pollo con dello spago da cucina, infilatelo con lo spiedo in dotazione con la vostra friggitrice ad aria, e fermatelo con le forchette di cui è fornito. Posizionate la leccarda sul fondo dell'elettrodomestico, in maniera da raccogliere il grasso che colerà, e inserite lo spiedo.

Impostate la temperatura a 180/200° e regolate il timer su 60 minuti.

Nel frattempo che il pollo cuoce potrete preparare le patate che gli faranno da contorno. Sbucciatele, lavatele e tagliatele a cubetti. Inseritele nel cestello forato rotante e mettetele a cuocere a 200° per circa 20 minuti una volta che il pollo arrosto è pronto. A fine cottura mettetele nel piatto insieme alla carne, salatele e servitele. Sarà un pranzo da leccarsi i baffi!

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

POLPETTE CON CONTORNO DI VERDURE CROCCANTI

Di carne, di pesce, con formaggi o di sole verdure per i vegetariani più esigenti: di polpette ne esistono veramente di ogni tipo e gusto. Con le friggitrici ad aria è possibile cucinare una versione leggera di queste prelibatezze che non hanno assolutamente nulla da invidiare a quelle fritte tradizionali.

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti + 10 minuti per le verdure
- **Tempo di cottura:** 15-20 minuti + 20 minuti per le verdure
- **Porzioni:** 4
- **Friggitrici ad aria consigliate:** MONCOOK Friggitrice Ad Aria Doppia 4,5 Litri, Cecotec 5,5 Litri, Airy Fryer XXL 4618 5,5 Litri

INGREDIENTI:

- 1/2 kg di carne macinata mista
- 1 uovo
- Pangrattato
- Prezzemolo
- Aglio
- Pomodoro secco
- Formaggio grattugiato
- Sale
- Pepe
- Verdure a piacere

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Tagliere
- Mezzaluna
- Ciotola

Come cucinare le polpette con contorno di verdure croccanti

Sbucciate l'aglio e lavatelo. Lavate anche il prezzemolo. Metteteli in un tagliere, aggiungete il pomodoro secco e tritateli finemente con la mezzaluna.

Mettete la carne in una ciotola, aggiungete il trito, l'uovo, il sale, il pepe e il pangrattato. Amalgamate il tutto e aggiungete altro pangrattato all'occorrenza. Si deve ottenere un composto morbido ma non appiccicoso.

Formate con le mani delle palline e sistematele ben distanziate nel cestello della friggitrice ad aria. Se avete una friggitrice con funzione di preriscaldamento impostatela a 200° prima di inserire le polpette. In circa 15-20 minuti saranno pronte, croccanti fuori e morbide dentro.

Potrete accompagnare questo piatto con un bel contorno di verdure; vi basterà scegliere quelle che preferite, lavarle, tagliarle e cospargerle con del pangrattato prima di farle cuocere: la loro croccantezza si sposterà benissimo con quella delle polpette.

Se disponete di un modello di friggitrice ad aria con doppio cestello avrete la possibilità di preparare in contemporanea secondo e contorno e di portarli entrambi in tavola fumanti.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

FOCACCINE

Le focaccine potrebbero essere il perfetto sostituto delle merendine confezionate che ogni giorno tuo figlio porta a scuola. Con la friggitrice ad aria potrai realizzarne di ottime che regaleranno il buonumore anche ai bimbi più esigenti.

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti + 2 ore e 30 minuti per la lievitazione
- **Tempo di cottura:** 15 minuti
- **Porzioni:** 3
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Aigostar Hayden 30PYC 3,5 Litri, Girmi Fg94 ecofrit Light 3,5 Litri, Moulinex EZ4018 Easy Fry Deluxe 4,2 Litri

INGREDIENTI:

- 225 g farina 00
- 225 g manitoba
- 180 ml di acqua
- 180 ml di latte
- 3 cucchiai di olio d'oliva
- Sale fino q.b.
- 1 cucchiaino raso di zucchero
- 7 g di lievito di birra disidratato
- Erbe aromatiche a scelta
- Pomodorini
- Olive nere denocciolate

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Ciotole di diverse dimensioni
- Pellicola trasparente per alimenti
- Canovaccio da cucina
- Teglia per friggitrice ad aria
- Fogli di carta forno
- Mattarello
- Coltello da cucina
- Pennello da cucina

Come cucinare le focaccine

Per cucinare le focaccine bisogna organizzarsi per tempo in quanto richiedono qualche ora per la lievitazione. Ma il risultato ripagherà senza dubbio l'attesa. Quelle che vi proponiamo oggi, in diverse versioni, riusciranno senza dubbio ad accontentare tutti i bimbi con la loro semplicità e il loro gusto. Partiamo!

Per prima cosa munitevi di un recipiente abbastanza capiente. Ponete al suo interno l'acqua col latte, l'olio e il sale fino, e mescolateli con un cucchiaio. In una ciotola più piccola ponete invece le due farine, il lievito, lo zucchero e mescolate per bene, anche con le mani se amate sentire la consistenza degli ingredienti.

Aggiungete poco per volta le farine nella ciotola con i liquidi e amalgamate bene tutto. Appena l'impasto acquista consistenza, per lavorarlo meglio trasferitelo su un piano infarinato e continuate ad aggiungere

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

farina fino a farlo diventare liscio, morbido ed elastico. Dategli la forma di una palla, mettetelo nella ciotola più grande, sigillate con la pellicola e coprite con un canovaccio da cucina.

Lasciate lievitare in un luogo caldo per qualche ora, finché non raddoppia il suo volume. Trascorso il giusto tempo riprendete in mano l'impasto, dividetelo in tre parti e stendetelo con un mattarello su dei fogli di carta forno. Lasciate lievitare ancora per un mezz'oretta.

Nel frattempo, lavate e tagliate a metà i pomodorini, le olive e pulite e sminuzzate le erbe aromatiche. In una ciotolina emulsionate acqua e olio. Passata la mezz'ora create dei piccoli fossetti con le dita nelle vostre focacce, spennellate con l'emulsione e poi farcitele con i diversi condimenti.

Trasferite le focacce con la carta forno nella teglia e cuocetele, una ad una, a 200° per circa 15 minuti. Tagliate la carta forno in eccesso in maniera che non sbordi troppo dalla teglia provocando spiacevoli incidenti.

Le potrete mangiare subito o conservare per alcuni giorni in un sacchetto da freezer.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

CHIPS DI ZUCCA

Ricca di antiossidanti, vitamine e folati la zucca è un vero toccasana per la salute. Per chi si avvicina per la prima volta a questo ortaggio consiglio di gustarlo sotto forma di chips, perfette da sgranocchiare davanti alla TV o per accompagnare un aperitivo.

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 15 minuti
- **Porzioni:** 2
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Improve 2,5 Litri, Necchi 2,4 Litri, Severin 2,6 Litri

INGREDIENTI:

- 100 g di zucca
- Farina o pangrattato a piacere
- Olio d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Erbe aromatiche a scelta

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Ciotola
- Coltello da cucina
- Tagliere

Come cucinare le chips di zucca

Per fare delle ottime chips di zucca, croccanti al punto giusto, è importante tagliare l'ortaggio in fette più o meno dello stesso spessore, in modo che cuociano uniformemente. Se riuscite createle di circa 5 mm servendovi di un coltello ben affilato che vi servirà anche per togliere la buccia alla vostra zucca dopo averla lavata e asciugata per bene. Molte persone preferiscono gustarla senza scartare la sua parte esterna, regolatevi in base alle vostre preferenze.

Una volta affettata, mettete la zucca in una ciotola e conditela con poco olio, farina o pangrattato, e le vostre erbe aromatiche preferite lavate e sminuzzate.

Inserite le fettine nel cestello della friggitrice ad aria cercando di non ammassarle. Se necessario cucinate a più riprese. Impostate la temperatura a 180° per circa un quarto d'ora. Aprite diverse volte il cestello per rimestare per bene il contenuto in maniera da cuocere il tutto alla perfezione.

Gustatele calde per godere della loro croccantezza e di tutto il loro sapore: non potrete più farne a meno.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

HAMBURGER

Pratici e gustosi gli hamburger non sono solo un ottimo contorno ma anche i migliori candidati per farcire un buon panino quando si deve mangiare fuori casa. Preparateli con le vostre mani e cucinateli con la friggitrice ad aria: vi porterete dietro del cibo saporito e, allo stesso tempo, genuino.

- **Tempo di preparazione:** 30 minuti
- **Tempo di cottura:** 8 minuti
- **Porzioni:** 2
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Ariete 4615 2 Litri, Ardes 2 Litri, BEPER 2 Litri

INGREDIENTI:

- 300 g di macinato di vitello
- 1 patata media
- Aglio q.b.
- Parmigiano
- Prezzemolo
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.
- Pane
- Pomodoro
- Lattuga
- Maionese (facoltativo)
- Ketchup (facoltativo)

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Pentolina
- Ciotola
- Coltello da cucina
- Mezzaluna
- Tagliere
- Coppapasta (facoltativo)
- Carta forno

Come cucinare gli hamburger

Gli hamburger possono essere insaporiti in tantissimi modi, a seconda dei gusti. Noi vi proporremo una ricetta base molto semplice, che potrete personalizzare come più vi aggrada, aggiungendo all'impasto formaggio, carote, erbe aromatiche varie e tutto ciò che la vostra fantasia e gusto vi suggerisce.

Per realizzare la nostra ricetta prima di tutto togliete il macinato dal frigo: per poterlo lavorare meglio deve essere a temperatura ambiente. In una pentolina mettete a bollire una patata di dimensioni medie, sbucciatela e schiacciatela. Lavate il prezzemolo, sbucciate e lavate l'aglio e tritate per bene il tutto.

Mettete la carne macinata in una ciotola; sceglietela non eccessivamente magra per ottenere hamburger più gustosi. Aggiungete la patata, il trito di aglio e prezzemolo, sale e pepe nero e amalgamate tutto con le mani. Dividete in due parti l'impasto ottenuto e a uno dei due aggiungete del parmigiano grattugiato.

Prendete il coppapasta, ponetelo su un foglio di carta forno tagliato su misura e metteteci dentro la prima parte dell'impasto. Schiacciate per bene la carne per ottenere la tipica forma del medaglione. Se non avete

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

a disposizione questo utensile, potrete semplicemente dare al macinato la forma di una polpetta e poi pressarla.

Ora avete i vostri hamburger che potrete conservare in frigo o in congelatore fino all'occorrenza.

Per ottenere deliziosi panini mettete a cuocere il vostro medaglione di vitello per circa 8 minuti nella friggitrice ad aria, a 200° circa. Il tempo di cottura varierà in base alle vostre preferenze: per ottenere un hamburger al sangue riducete il tempo, se invece preferite la carne ben cotta lasciatela cuocere qualche minuto in più. Girate a metà cottura

Lavate per bene la lattuga, i pomodori o gli altri condimenti che farciranno il vostro panino. Se avete intenzione di gustarlo subito potrete rendere il pane più croccante tagliandolo e inserendolo per qualche minuto nella friggitrice prima di condirlo.

Aggiungete maionese e/o ketchup a piacere, una foglia di insalata, pomodori a fette e il vostro hamburger. Avrete un panino di tutto rispetto che non vi farà sicuramente rimpiangere i soliti fast food.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorfriggitriciadaria.com

CALAMARI FRITTI

Tra i secondi di pesce più apprezzati troviamo i calamari fritti. Chi è a dieta spesso ha dovuto rinunciare ad assaporarli ma ora, grazie alle friggitrici ad aria, questa prelibatezza di mare potrà nuovamente imbandire le tavole anche di chi deve seguire un regime dietetico rigido.

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** 20 minuti
- **Porzioni:** 2
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Tower T17021 4,3 Litri, Amazon Basics 4 Litri, ARDES Friggitrice ad Aria Calda/Fornetto Ibrido 12 Litri

INGREDIENTI:

- 300 g calamari freschi (o congelati)
- Semola fine q.b.
- Sale
- Olio di oliva
- Limone bio

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Coltello da cucina
- Tagliere
- Carta assorbente da cucina
- Ciotola
- Grattugia
- Oliera spray

Come cucinare i calamari fritti

Pulite i calamari, o fateveli pulire dal vostro pescivendolo di fiducia se volete risparmiare tempo. Lavateli per bene e tagliateli a rondelle. Tamponateli con della carta da cucina per asciugarli il più possibile.

Lavate e grattugiate il limone stando attenti a non intaccare la parte bianca.

In una ciotola ponete la semola e il limone grattugiato e mescolate. Inserite i calamari, impanateli per bene e sistemati all'interno del cestello della friggitrice ad aria facendo attenzione a non sovrapporli. Nebulizzateli con olio e fateli andare a 200° per circa 20 minuti

Girateli spesso se utilizzate una friggitrice ad aria a cassetto. Se disponete di un modello a fornello con cestello rotante forato meglio ancora, non avrete il problema del doverli rimestare.

Una volta cotti spruzzateci sopra un po' di succo di limone. Mangiateli caldi se volete godere di tutta la loro croccantezza.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

SALSICCE CON PATATE

Le salsicce non possono mancare nelle tavole degli amanti della carne. Cucinarle con la friggitrice ad aria significa portare a tavola un secondo saporito senza invadere la casa con fumi e odori. Accompagnatele con un contorno di verdure o di patate e vedrete che bontà!

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di cottura:** 20 minuti
- **Porzioni:** 2
- **Friggitrici ad aria consigliate:** BEPER P101FRI050 5 Litri, LLIVEKIT 5 Litri, AMC 5,5 Litri

INGREDIENTI:

- 500 gr salsiccia
- Patate q.b
- Spezie a piacimento
- Olio d'oliva
- Sale

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Ciotola
- Canovaccio da cucina

Come cucinare le salsicce con patate

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a tocchetti. Asciugatele per bene su un canovaccio pulito, insaporitele con le vostre spezie preferite e irroratele con un filo d'olio. Mescolate per bene il tutto e inseritele nel cestello della friggitrice ad aria.

Programmatela per 10 min a 200°. Terminata questa prima fase di cottura, dategli una bella rimescolata e aggiungete la salsiccia dopo averla tagliata a pezzi per farla cuocere più uniformemente. Fate andare nuovamente la vostra friggitrice a 200° per altri 10 minuti. Ricordatevi ogni tanto di girare il contenuto del cestello per garantire una cottura migliore agli alimenti.

A fine cottura mettete tutto su un piatto. Se le patate non sono saporite a dovere aggiungete loro del sale, magari dopo averle separarle dalla salsiccia che è già ben condita di suo. Prima di farlo però assaggiatele: magari non ne hanno neanche bisogno.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

PIZZA

Specialità della cucina italiana, la pizza è la regina per eccellenza delle serate in compagnia. Grazie alle sue mille farciture riesce davvero a soddisfare ogni palato. Provate a farla in casa e cuocetela con il vostro forno-friggitrice ad aria: vi stupirete del risultato!

- **Tempo di preparazione:** 30 minuti + tempo di lievitazione
- **Tempo di cottura:** 14 minuti
- **Porzioni:** 3
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Alpina 8711252195681 12 Litri, CRXC 25LKXEU-V1 25 Litri, OIMIS Friggitrice ad Aria Calda/ Forno multifunzione 30 Litri

INGREDIENTI:

- 300 g farina 00
- 200 g manitoba
- 350 ml acqua
- 4 g lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di zucchero
- Olio d'oliva
- Sale
- Salsa di pomodoro
- Mozzarella
- Origano (facoltativo)

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Bilancia
- Ciotola
- Pellicola trasparente per alimenti
- Canovaccio da cucina
- Mattarello
- Teglia per pizza o carta forno

Come cucinare la pizza

Se volete assaporare per cena una fragrante pizza fatta in casa, preparate dalla mattina l'impasto, in maniera che lieviti alla perfezione. Una pizza con lievitazione lunga è molto più digeribile, ma se non avete molto tempo a disposizione aumentate la quantità di lievito da inserire e otterrete comunque ottimi risultati.

In una ciotola capiente setacciate le due farine, aggiungete il sale e mescolate con un cucchiaio. Intiepidite l'acqua e scioglietevi il lievito di birra e lo zucchero. Aggiungete alle farine un po' di olio e la miscela col lievito, lentamente, impastando con le mani, finché non verranno assorbiti tutti i liquidi.

Trasferite l'impasto su un piano di lavoro infarinato e continuate a lavorarlo fino ad ottenere un panetto liscio, morbido ed elastico. Rimettetelo all'interno della ciotola, copritela con della pellicola per alimenti e un canovaccio pulito e lasciatela lievitare in un luogo caldo e asciutto fino a raddoppiare il suo volume. Ci vorranno almeno 5 ore. Se non sapete dove collocarla, il vostro forno sarà perfetto.

Passato il tempo riprendete in mano l'impasto, lavoratelo ancora un po' e poi dividetelo in tre parti. Coprite col canovaccio e lasciate lievitare ancora un'altra mezz'oretta.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorfriggitriciadaria.com

È arrivato il momento di dare forma alle vostre pizze. Stendete la pasta ottenuta servendovi di un mattarello se non riuscite con le mani.

Sistamate la base per pizza su una teglia apposita; se non l'avete potrete sostituirla con un foglio oliato di carta forno, ma state attenti che non vada a toccare le resistenze del vostro forno/friggitrice ad aria quando lo inserirete al suo interno.

Condite la pizza con la salsa di pomodoro, la mozzarella e origano o altri ingredienti a piacere.

Infornate a 220/230° per circa un quarto d'ora e...buon appetito!

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

COTOLETTE

Di pollo, tacchino, maiale o vitello, le cotolette sono un piatto che non può mancare nelle tavole degli italiani. Cotte con la friggitrice ad aria acquisiranno quella leggerezza che non impedirà neanche a chi è a dieta di poterle gustare in tutta tranquillità.

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 20/25 minuti
- **Porzioni:** 3
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Aigostar Cube 30IBT 7 Litri, Taylor Swoden Sunbeam 7 Litri, LLIVEKIT 7 Litri

INGREDIENTI:

- 3 fettine di lonza di maiale
- 1 uovo
- Pangrattato q.b.
- Prezzemolo
- Sale
- Olio
- Limone (facoltativo)

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Spremiagrumi
- Batticarne
- Tagliere
- 2 ciotole (o 2 piatti)
- Oliera spray

Come cucinare le cotolette

Per prima cosa lavate il prezzemolo, asciugatelo e tagliatelo finemente. Lavate e spremete il limone. In una ciotola mettete l'uovo con del sale e sbattete per bene; in un'altra inserite il pangrattato, aggiungete il prezzemolo e mescolate.

Prendete le fette di carne, posizionatele su un tagliere e battetele col batticarne se troppo spesse o dure. Passatele, una ad una, prima nell'uovo e poi nel pangrattato, avendo cura di verificare che la panatura sia uniforme. Sistematele nel cestello della friggitrice senza sovrapporle, nebulizzateci sopra dell'olio e mettetele a cuocere per circa 20/25 minuti a 200°. Giratele a metà cottura.

Se lo gradite, una volta pronte, irroratele con del succo di limone. Accompagnate da una fresca insalata di stagione saranno l'ideale per portare in tavola un secondo bilanciato e gustoso.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

TORTA DI MELE

Cuocere una torta nella friggitrice ad aria significa ottenere un dolce gustoso con un risparmio energetico non indifferente. Se non siete convinti di questo non vi resta altro che provare a farne una: ecco a voi la ricetta di una delle torte più classiche, quella di mele.

- **Tempo di preparazione:** 40 minuti
- **Tempo di cottura:** 25 minuti
- **Porzioni:** 6
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Aigostar Cube 30IBT 7L, Taylor Swoden Sunbeam 7 Litri, LLIVEKIT 7 Litri

INGREDIENTI:

- 2 mele
- 2 uova
- 160 g farina 00
- 160 g zucchero
- 2 cucchiaini zucchero di canna
- 60 g olio di semi
- 1 limone
- 1/2 bustina di lievito
- Burro

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Bilancia
- Spremiagrumi
- Frusta elettrica
- Colino
- Ciotole
- Teglia a cerniera di circa 20 cm di diametro
- Stuzzicadenti

Come cucinare la torta di mele

Pesate tutti gli ingredienti. Spremete il limone con lo spremiagrumi. Lavate, sbucciate e tagliate a tocchetti 2 mele della varietà che preferite, mettele in una ciotola e irroratele col succo del limone.

Lavorate le uova con lo zucchero servendovi della frusta elettrica, fino ad ottenere un composto liscio e spumoso. Aggiungete l'olio di semi e mescolate.

Setacciate la farina e unitela poco per volta all'impasto, fino ad esaurimento. Ora incorporate anche il lievito e continuate a mescolare. Dopo questo passaggio abbandonate le fruste e munitevi di un cucchiaio, aggiungete le mele col succo del limone e amalgamate bene il tutto.

Preparate la teglia a cerniera imburrandola e infarinandola a dovere, versatevi l'impasto e spolverizzateci sopra lo zucchero di canna.

Infornate nella friggitrice preriscaldata a 170° e lasciate cuocere per 25 minuti. Trascorso il tempo verificate se la torta è cotta infilandoci uno stuzzicadenti: solo se verrà fuori completamente pulito sarà pronta.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

GAMBERETTI IMPANATI

Una volta sfornata non lasciatevi tentare dal suo profumo delizioso. Fatela raffreddare per bene prima di assaggiarla, mi raccomando!

Buoni, sfiziosi, facili e veloci da preparare, i gamberetti sono spesso protagonisti di antipasti di pranzi raffinati, o anche di eleganti aperitivi. Cucinati con la friggitrice ad aria preservano al 100 % il loro delicato sapore.

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** 7/10 minuti
- **Porzioni:** 3
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Philips Airfryer XL Essential 6,2 Litri, ARDES 5 Litri, Princess Deluxe XXL 5,5 Litri

INGREDIENTI:

- 300 gamberetti
- 1 uovo
- Pangrattato
- Sale
- Erbe aromatiche
- Olio d'oliva

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Carta assorbente da cucina
- Ciotole
- Oliera spray
- Spiedini (facoltativo)

Come cucinare i gamberetti impanati

Sia che utilizziate gamberetti freschi o surgelati per preparare questo contorno sfizioso, prima di cucinarli sgusciateli, lavateli per bene e tamponateli con della carta assorbente da cucina.

In una ciotola mettete un uovo, sbattetelo e aggiungete del sale. In un'altra inserite il pangrattato e tutte le erbe aromatiche che preferite, lavate, asciugate e sminuzzate; se non le avete fresche potrete sempre servirvi di quelle essiccate in vendita in tutti i supermercati.

Passate i gamberetti nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato e metteteli nel cestello della vostra friggitrice ad aria cercando di non sovrapporli. Nebulizzateli con un po' di olio d'oliva e fate andare l'apparecchio a 180° per 7/10 minuti. Controllate che siano ben dorati prima di estrarli e girateli spesso in cottura.

Una volta pronti, metteteli in un piatto da portata e accompagnateli con insalata o verdure di stagione. Se volete servirli in occasione di un pranzo elegante, infilzate in spiedini di legno che a loro volta infilerete in una grossa melanzana globosa pareggiata alla base. Alternateli con spiedini di verdure grigliate e otterrete un piatto che lascerà a bocca aperta i vostri ospiti.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

SOFFICI PANINI

Sono sempre di più le persone che preferiscono realizzare in casa il pane per essere sicure di mangiare un alimento adatto alle proprie esigenze. Grazie alla friggitrice ad aria è possibile sfornare fragranti e soffici pagnotte in poco tempo e con un notevole risparmio di energia.

- **Tempo di preparazione:** 30 minuti + 3 ore per la lievitazione
- **Tempo di cottura:** 20 minuti
- **Porzioni:** 4
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Russell Hobbs XXL 8 Litri, Innsky 10 Litri, Nictemaw 5482 12 Litri

INGREDIENTI:

- 350 g farina di semola
- 150 g farina 0
- 350 ml di acqua
- 10 g lievito di birra fresco
- Sale
- Olio d'oliva

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Ciotole
- Canovaccio da cucina
- Pellicola per alimenti
- Oliera spray

Come cucinare soffici panini

Sbriciolate e sciogliete il lievito di birra in una ciotolina con l'acqua tiepida, poi aggiungete l'olio.

Mettete le farine e il sale su una spianatoia e mescolatele per bene. Formate una sorta di piramide con foro al centro, versatevi la miscela preparata e impastate fino ad ottenere un panetto omogeneo e compatto.

Trasferitelo in una ciotola capiente, sigillatelo con della pellicola per alimenti e copritelo con un canovaccio da cucina. Lasciatelo lievitare fintanto che raddoppia il suo volume, ci vorranno almeno un paio d'ore.

Trascorso il tempo riprendete in mano l'impasto e lavoratelo ancora. Formate una palla che andrete a dividere in 4 parti. Modellate i panini come preferite, copriteli col canovaccio e lasciateli lievitare un'altra oretta.

Ora cercate di posizzarli all'interno del cestello della friggitrice ad aria in maniera che non entrino a contatto tra loro. Se non disponete di un modello abbastanza capiente, cuoceteli in due volte. Impostate il vostro apparecchio a circa 170° e fate cuocere per una ventina di minuti. Se il vostro elettrodomestico è dotato solo di una resistenza, 5 minuti prima di fine cottura girate i vostri panini in maniera che abbiano una doratura uniforme.

Una volta sfornati lasciateli raffreddare prima di assaggiarli. Se non riuscite a consumarli in giornata potrete chiuderli in una bustina da freezer per qualche giorno o congelarli, in maniera da mantenere intatta la loro sofficità e fragranza.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorfriggitriciadaria.com

ORATE AL CARTOCCIO

Abitate in una zona di mare e il pesce non manca mai nelle vostre tavole. Con la friggitrice ad aria potrete cucinarlo ogni volta che lo vorrete senza inondare la vostra cucina di fumi o odori vari. Il sapore non avrà nulla da invidiare a quello del pesce cotto al forno.

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** 20 minuti
- **Porzioni:** 2
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Roaprobe 7,5 Litri, Melchioni Family ISABEL 9 Litri, Improve IMPFFR6501B 12 Litri

INGREDIENTI:

- 2 orate
- Aglio
- Prezzemolo
- Sale
- Olio d'oliva
- Limone

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Carta forno
- Tagliere
- Mezzaluna

Come cucinare le orate al cartoccio

Pulite le orate, evisceratele e sciacquatele sotto l'acqua corrente.

Sbucciate e tagliate l'aglio a fettine, lavate e tritate il prezzemolo. Inserite gli aromi nel ventre del pesce dopo averlo ben salato. Cospargete le orate di sale anche all'esterno ponetele ognuna su un foglio di carta da forno, irroratele con poco olio e chiudete il cartoccio.

Posizionate il pesce nella vostra friggitrice ad aria e impostatela a circa 200° per una ventina di minuti. Girate a metà cottura. Controllate sempre che le orate siano ben cotte prima di servirle perché, essendo le friggitrici tutte diverse tra loro, bisogna sempre azzeccare tempi e temperature ideali per il modello che si ha a disposizione.

Una volta pronte, mettete le orate su un piatto da portata e decorate con delle fette di limone prima di portarle a tavola.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

TRANCIO DI SALMONE CON POMODORINI E OLIVE

Ricco di omega-3, sali minerali, fosforo e vitamine, il salmone è uno dei pesci più apprezzati. Facile da cucinare e molto versatile, si presta a tutti i regimi nutrizionali ed è il protagonista indiscusso di piatti quali sushi, carpacci e tartare. Oggi noi vedremo come cucinarlo con la friggitrice ad aria aggiungendo pomodorini e olive per trasformarlo in un secondo da leccarsi i baffi.

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** 20 minuti
- **Porzioni:** 2
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Princess XXXL 6.5 Litri, Uten Air Fryer XXL 6,5 Litri, G3 Ferrari G10167 "Friggisano Visual" 6,5 Litri

INGREDIENTI:

- 360 g salmone
- Pomodorini freschi
- Olive denocciate
- Sale
- Olio d'oliva

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Teglia antiaderente 20X 20
- Ciotola

Come cucinare il trancio di salmone con pomodorini e olive

Se comprate del salmone fresco diliscatelo, lavatelo e tamponatelo prima di condirlo. Inserirlo all'interno di una teglia antiaderente adatta per friggitrice ad aria. Se non ne avete una potrete rivestire il cestello del vostro apparecchio con della carta forno per non far colare troppo i condimenti e i grassi di cottura.

Lavate e tagliate i pomodorini e metteteli sopra il pesce, aggiungere il sale e un filo di olio.

Inserite la teglia nella friggitrice ad aria e impostate la temperatura a circa 180° per 20 minuti. Se avete un modello di friggitrice con menù preimpostati potete semplicemente selezionare il pulsante relativo alla cottura del pesce che imposterà in automatico temperature e tempi di cottura.

A metà cottura girate il salmone e aggiungete le olive. Sfornate e impiattate: Il vostro trancio di salmone è pronto, non vi resta che assaporarlo con gusto.

Questo ricettario è stato scritto da: migliorifriggitriciadaria.com

CARCIOFI CON LE PATATE

Uno degli ortaggi che caratterizza i piatti invernali è senza dubbio il carciofo. È un ottimo contorno per piatti di carne, perfetto come antipasto e come ingrediente per primi piatti. Vediamo come cucinarlo con la friggitrice ad aria, abbinandolo alle patate per realizzare un piatto unico dalle mille proprietà.

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti + il tempo per sbollentare patate e carciofi
- **Tempo di cottura:** 20 minuti
- **Porzioni:** 2
- **Friggitrici ad aria consigliate:** Aigostar Cube 30IBT 7Litri, Philips Airfryer XXL Premium 7,3 Litri, Necchi - NK11068 Friggitrice ad aria con vaporiera 7 Litri

INGREDIENTI:

- 2 carciofi
- 500 gr patate
- Prezzemolo
- Aglio
- Sale
- Olio

STRUMENTI:

- Friggitrice ad aria
- Scolapasta
- Ciotola
- Tagliere
- Mezzaluna
- Teglia antiaderente per friggitrice ad aria

Come cucinare i carciofi con le patate

Lavate le patate e sbollentatele per qualche minuto. Scolatele e lasciatele raffreddare.

Pulite i carciofi. Scartate le foglie esterne più dure, eliminate le punte e poi tagliateli in quattro spicchi. Togliete loro la barbetta, pulite i gambi e sciacquate tutto sotto l'acqua corrente. Sbollentate i carciofi per una decina di minuti e poi scolateli.

Togliete la pellicina all'aglio, lavatelo e tritatelo insieme al prezzemolo.

Sbucciate le patate, tagliatele a tocchetti e mettetele in una ciotola insieme ai carciofi; conditeli con il trito di aglio e prezzemolo, salate e aggiungete un filo d'olio.

Preparate una teglia adatta alla vostra friggitrice ad aria e disponete gli ortaggi conditi. Livellateli e cercate di sistemarli in un unico strato. Fateli cuocere a circa 180° per una ventina di minuti controllandoli e girandoli spesso.

A fine cottura disponeteli in un piatto da portata: saranno un ottimo contorno per il vostro arrosto.