



# Innsky

## AIR FRYER

Enjoy your foods with less fat

FOUR LANGUAGES: DE-ES-FR-IT



Innsky

AIR FRYER

Shenzhen xiaojia technology Co., Ltd.  
Address: 5013, 5F, Bldg 827, Taoyuan Zonghe Bldg, Baoan North Rd,  
Sungang St, Luohu Dist, Shenzhen, China 518000  
Facebook page: <https://www.facebook.com/innskyservice/>  
website: [www.innsky.co](http://www.innsky.co)

CAUTION: HOUSEHOLD USE ONLY  
READ INSTRUCTIONS BEFORE USE



[www.innsky.co](http://www.innsky.co)



## Introduzione

Tra i metodi più nuovi di cottura, la frittura ad aria è forse una delle opzioni più salutari. Tutti noi amiamo il gusto dei cibi fritti, ma non le calorie o il pasticcio di cottura con tanto olio. La TidyLife Friggitrice ad aria offre una nuova e sana alternativa alla frittura tradizionale. Rende le patatine fritte e gli spuntini fritti deliziosamente croccanti in modo sano. La TidyLife Friggitrice ad aria è stata creata per risolvere questo dilemma perché il suo design unico ti consente di friggere il cibo con solo un cucchiaino o due di olio e di drenare il grasso eccessivo dal cibo durante la cottura. Questo libretto di ricette è caratterizzato da solo alcuni dei cibi che sarai in grado di cucinare nella tua TidyLife Friggitrice ad aria. Dalle patatine fritte agli involtini primavera e se vuoi davvero sfoggiare i tuoi talenti culinari, usa la Friggitrice ad aria per preparare gustosi tapas, snack e persino Brownies al cioccolato! Con la Friggitrice ad aria puoi trasformare il cibo delizioso in una sana festa! Speriamo che ti piaccia usare la Friggitrice ad aria come molti altri hanno in tutto il mondo e le ricette all'interno ti ispirano a cucinare pasti sani e ben bilanciati per te e la vostra famiglia.



## I vantaggi della Friggitrice ad aria

Quasi tutti noi vogliamo mangiare cibo sano e non vogliamo dedicare molto tempo alla sua preparazione. I benefici per la salute sono le cose principali per cui la friggitrice ad aria è diventata popolare. Convenienza e facilità d'uso sono benefici secondari.

Questi e altri vantaggi che puoi facilmente trovare qui sotto:  
**Meno Olio:** Non hai bisogno di usare più di un paio di cucchiaini di grasso mentre cuoci i piatti nella friggitrice ad aria. Di conseguenza, ottieni cibo arrostito più sano che non immerge nel grasso malsano.

**Preparazione Veloce:** È più veloce cucinare nella friggitrice ad aria che altrove. Ciò è dovuto all'aria ad alta temperatura che circola all'interno del cestino della friggitrice. L'aria calda passa attraverso il pasto rendendolo pronto più **velocemente**.  
**Cottura Facile:** Non è necessario sorvegliare la tua padella mentre friggi la tua cena. Basta inserire gli ingredienti nel cestino della friggitrice ad aria, impostare le preferenze di cottura, premere un paio di pulsanti e attendere che i pasti si preparino.

**Pulizia Facile:** La maggior parte dei dettagli della friggitrice ad aria e della camera di cottura sono lavabili in lavastoviglie. Puoi pulirli facilmente con una spugna insaponata o in lavastoviglie.

**Varie Cotture:** Non solo puoi arrostitire con l'aiuto della friggitrice ad aria, ma puoi facilmente cuocere, grigliare e stufare anche in questo!

Tutti questi vantaggi rendono la friggitrice ad aria la scelta numero uno tra tutti i dispositivi in una cucina moderna. Ora che sai qualcosa in più sulla friggitrice ad aria, è tempo di cucinare!

## Friggitrice ad Aria - Consigli e Trucchi

1. Quando si preparano oggetti più piccoli come patatine fritte, ali e crocchette, scuotere il cestino una o due volte durante la cottura. Questo assicura che il cibo sia cotto in modo uniforme.
2. Non sovraccaricare il cestino di cottura. Questo influisce sul modo in cui l'aria circola intorno al cibo, aumenta il tempo di cottura e causa risultati non ottimali.
3. Gli spruzzi e dell'olio sono scelte eccellenti per applicare uniformemente olio al cibo prima della cottura. Possono anche essere utilizzati per spruzzare il fondo del cestino di cottura in rete per garantire che il cibo non si attacchi.
4. Preriscaldare la friggitrice ad aria per 3 minuti. Questo è il tempo sufficiente per la friggitrice ad aria per raggiungere la temperatura desiderata.
5. Per allentare eventuali particelle di cibo che rimangono sul cestino dopo l'uso, immergere il cestino in acqua saponata prima di strofinare o posizionare in lavastoviglie.
6. Quando si cucinano cibi che sono naturalmente ricchi di grassi, come le ali di pollo, si svuotano i grassi dal fondo della friggitrice ad aria occasionalmente durante la cottura per evitare il fumo eccessivo.
7. Quando si cucinano cibi che sono stati marinati o immersi in un liquido, asciugare il cibo prima della cottura per evitare schizzi e fumo eccessivo.
8. Per gli alimenti che richiedono l'impanatura, rivestire in piccoli lotti per garantire un'applicazione uniforme. Premere l'impanatura sul cibo per assicurarsi che aderisca. Se l'impanatura è troppo secca, i pezzi possono essere dispersi nell'aria causando un fumo eccessivo o diventando intrappolati dietro il filtro di scarico.
9. Una varietà di cibi pre-fatti confezionati può essere cucinata nella friggitrice ad aria. Come una guida, abbassare la temperatura convenzionale del forno di 70 gradi e ridurre il tempo della cottura della metà. I tempi e le temperature esatti varieranno secondo il cibo.
10. Quando si utilizza carta pergamena o pellicola, tagliare per lasciare uno spazio di  $\frac{1}{2}$  pollice attorno al bordo inferiore del cestino.
11. Consumare carni crude o poco cotte, pollame, frutti di mare, crostacei o uova può aumentare il tuo rischio di malattie trasmesse con gli alimenti.

## Measurement conversions

Use it for accurate measuring of the necessary ingredients.

Metric to standard	Fahrenheit to Celsius	Cups to tablespoons	Oz to grams
5 ml = 1 tsp 15 ml = 1 tbsp 30 ml = 1 fluid oz 240 ml = 1cup 1 liter = 34 fluid oz 1 liter = 4.2 cups 1 gram = .035 oz 100 grams = 3.5 oz 500 grams = 1.10 lb	180 F = 80 C 270 F = 130 C 300 F = 150 C 330 F = 165 C 350 F = 180 C 400 F = 200 C	3 tsp = 1 tbsp 1/8 cup = 2 tbsp 1/4 cup = 4 tbsp 1/3 cup = 5 tbsp + 1 tsp 1/2 cup = 8 tbsp 3/4 cup = 12 tbsp 1 cup = 16 tbsp 8 fluid oz = 1 cup 1 pint 2 cups = 16 fluid oz 1 quart 2 pints = 4 cups 1 gallon 4 quarts = 16 cups	1 oz = 29 g 2 oz = 57 g 3 oz = 85 g 4 oz = 113 g 5 oz = 142 g 6 oz = 170 g 7 oz = 198 g 8 oz = 227 g 10 oz = 283 g 20 oz = 567 g 30 oz = 850 g 40 oz = 1133 g

## Abbreviations

(V)- [Delicious vegan recipes for every day](#)

oz = ounce

fl oz = fluid ounce

tsp = teaspoon

tbsp = tablespoon

ml = milliliter

c = cup

pt = pint

qt = quart

gal = gallon

L = liter

# Contenuto

	Quantità Min-Max (g)	Tempo (minuti)	Temperatura (°C)	Scuotere	Informazioni aggiuntive
<b>Potato &amp; Patatine fritte</b>					
Patatine fritte congelate sottili	300-400	18-20	200	Scuotere	
Patatine fritte congelate spessi	300-400	20-25	200	Scuotere	
Patate gratinate	500	20-25	200		
<b>Patate gratinate</b>					
Bistecca	100-500	10-15	180		
Bracioline di maiale	100-500	10-15	180		
Hamburger	100-500	10-15	180		
<b>Involtilino di salsiccia</b>	100-500	13-15	200		
Cosce	100-500	25-30	180		
Petto di pollo	100-500	15-20	180		
<b>Snack</b>					
Involtilini primavera	100-400	8-10	200	Scuotere	Usare pronto per il forno
Crocchette di pollo congelate	100-500	6-10	200	Scuotere	Usare pronto per il forno
Bastoncini di pesce congelati	100-400	6-10	200		Usare pronto per il forno
Frozen bread crumbed cheese snacks	100-400	8-10	180		Usare pronto per il forno
Verdure ripiene	100-400	10	160		
<b>Cottura al forno</b>					
Torta	300	20-25	160		Usare teglia
Quiche	400	20-22	180		Usare teglia/piatto da forno
Muffin	300	15-18	200		Usare teglia
Spuntini dolci	400	20	160		Usare teglia/piatto da forno

Ali di Pollo Asiatiche Arrostitite	01
BBQ Satay Coreano	02
Bocconcini di Pollo della Campagna	03
Brownies	04
Chimichurri Skirt Steak	05
Cosce Piccanti con Barbecue Marinato	06
Crocchette di Salmone	07
Formaggio alla Griglia	08
Funghi all' Aglio	09
Gallina di Selvaggina della Cornovaglia Tostata	10
Gamberoni al Prosciutto con Salsa al Peperone Rosso	11
Involtilini Primavera Fritti Croccanti	12
Mini Empanadas con Chorizo	13
Mini Frankfurter in pasta sfoglia	14
Mini Peperoni con Formaggio di Capra	15
Palline di Ricotta Con Basilico	16
Patate a Spicchi Croccanti	17
Patate al Forno con Tonno	18
Patate al gratin	19
Patatine Fritte a Bastoncino	20
Patatine speziate alla contadina	21
Polpette con Feta	22
Polpette di Pollo Mediterranee	23
Polpettone	24
Quiche al salmone	25
Ratatouille	26
Rösti	27
Salmone con Salsa di Aneto	28
Satay di Maiale con Salsa di Arachidi	29
Torte di Pesce Tailandese con Salsa di Mango	30
Triangoli di Feta	31
Zucchini Ripieni con Carne Macinata	32





## Ali di Pollo Asiatiche Arrostite

Primo piatto - 4 porzioni  
5 minuti + 10 minuti nell'AirFryer  
2 spicchi di aglio  
2 cucchiaini di zenzero in polvere  
1 cucchiaino di cumino in polvere  
Pepe nero macinato fresco  
500 g di ali di pollo a temperatura ambiente  
100 ml di salsa al peperoncino dolce

1. Preriscaldare l'AirFryer a 180°C.
2. Mescolare l'aglio con la polvere di zenzero e il cumino, aggiungere abbondante pepe e sale. Condire le ali con le erbe aromatiche.
3. Disporre le ali di pollo nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 10 minuti e arrostitire le ali di pollo fino a quando non diventano dorate e croccanti.
4. Servire con salsa al peperoncino come primo piatto o come spuntino.

### Suggerimenti

- Servire le ali di pollo come primo piatto con spaghetti o noodle fritti e pak choi. Bollire 250 grammi di spaghetti fino a quando non sono al dente. In un wok, soffriggere 3 cipollotti e 1 mazzo di pak choi tagliato a strisce in 2 cucchiaini di olio per 2-3 minuti. Aggiungere gli spaghetti o noodle conditi con salsa di soia.
- Le ali di pollo sono deliziose anche come spuntino.




## BBQ Satay Coreano

ATTIVO 15 MINUTI | TOTAL: 30 MINUTI | SERVE: 4

1 libbra di bocconcini di pollo senza pelle senz'ossa  
 $\frac{1}{2}$  tazza di salsa di soia a basso sodio  
 $\frac{1}{2}$  tazza di succo d'ananas  
 $\frac{1}{4}$  tazza di olio di sesamo  
4 spicchi d'aglio, tritati  
4 scalogni, tritati  
1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato  
2 cucchiaini di semi di sesamo, tostati  
1 pizzico di pepe nero

1. Infilzare ogni tenero di pollo, tagliando carne o grasso eccessivi. Combinare tutti gli altri ingredienti in una grande ciotola di miscelazione. Aggiungere il pollo infilzato alla ciotola, mescolare bene e conservare in frigorifero, coperto, per 2 ore fino a 24 ore.
2. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C. Asciugare il pollo completamente con un tovagliolo di carta. Aggiungere metà degli spiedi al cestino da cucina e cuocere ciascun lotto per 5-7 minuti.



## Bocconcini di Pollo della Campagna

ATTIVO: 15 MINUTI | TOTALE: 35 MINUTI | SERVE: 4

1 libbra di bocconcini di pollo

### PER L'IMPANATURA

3 uova, sbattute

$\frac{1}{2}$  tazza di briciole di pane condite

$\frac{1}{2}$  tazza di farina per tutti gli usi

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale

1 cucchiaino di pepe nero

2 cucchiaini di olio d'oliva

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 165°C. In tre ciotole separate, mettere da parte le briciole di pane, le uova e la farina. Condire le briciole di pane con sale e pepe. Aggiungere l'olio d'oliva alle briciole di pane e mescolarli bene. Posizionare il pollo nella farina, quindi immergerlo nelle uova e infine rivestirlo con le briciole di pane. Premere per assicurarsi che le briciole di pane siano rivestite in modo sicuro e uniforme al pollo. Togliere l'impanatura eccessiva prima di metterla nel cestino. Cuocere metà dei bocconcini di pollo alla volta, con ogni lotto con cottura per 10 minuti o fino al marrone dorato.



## Brownie

Dolce - 12 porzioni

15 minuti + 20 minuti nell'AirFryer

75 g di cioccolato fondente in pezzi

75 g di burro

1 uovo grande

60 g di zucchero

1 bustina di zucchero vanigliato

40 g di farina autolievitante

25 g di noci o nocciole, tagliate a pezzi

Teglia per dolci piccola e bassa o teglia da forno, (circa 15 cm di diametro) e carta da forno

1. Sciogliere il cioccolato e il burro a fuoco basso in una padella di acciaio con il fondo spesso, mescolando continuamente. Raffreddare a temperatura ambiente.
2. Preriscaldare l'AirFryer a 180°C.
3. In un recipiente, sbattere l'uovo con lo zucchero, lo zucchero vanigliato e un pizzico di sale fino a quando il composto non diventa leggero e cremoso. Versarvi il composto di cioccolato e aggiungere la farina autolievitante e le noci.
4. Ricoprire la teglia con la carta da forno e versarvi il composto. Con una spatola, rendere omogenea la superficie.
5. Posizionare la teglia nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 20 minuti e cuocere il dolce fino a quando non diventa dorato e croccante. L'interno dovrebbe rimanere morbido.
6. Lasciar raffreddare nella teglia, quindi tagliarlo in 12 pezzi.





## Chimichurri Skirt Steak

ATTIVO: 15 MINUTI | TOTAL 35 MINUTI | SERVE: 2

1 libbra di skirt steak

PER I CHIMICHURRI

1 tazza di prezzemolo, tritato finemente

$\frac{1}{4}$  tazza di menta, tritata finemente

2 cucchiaini di origano, tritato finemente

3 spicchi d'aglio, tritati finemente

1 cucchiaino di pepe rosso tritato

1 cucchiaio di cumino macinato

1 cucchiaino di pepe di Caienna

2 cucchiaini di paprica affumicata

1 cucchiaino di sale

$\frac{1}{4}$  cucchiaino di pepe nero

$\frac{3}{4}$  tazza di olio d'oliva

3 cucchiaini di aceto di vino rosso

1. Combinare gli ingredienti per i chimichurri in una ciotola di miscelazione. Tagliare la bistecca in 2 porzioni da 8 onces e aggiungere ad una borsa richiudibile, insieme a  $\frac{1}{4}$  di tazza di chimichurri. Refrigerare per 2 ore fino a 24 ore. Rimuovere dal frigorifero 30 minuti prima della cottura.
2. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C. Asciugare la bistecca con un tovagliolo di carta. Aggiungere la bistecca al cestino da cucina e cuocere per 8-10 minuti per cottura media. Guarnire con 2 cucchiaini di chimichurri sopra e servire.



## Cosce Piccanti con Barbecue Marinato

Primo piatto - 4 porzioni

5 minuti (+ 20 min per la marinata) + 20 minuti nell'AirFryer

1 spicchio di aglio schiacciato

$\frac{1}{2}$  cucchiaio di senape

2 cucchiaini di zucchero di canna

1 cucchiaino di peperoncino in polvere

Pepe nero macinato fresco

1 cucchiaio di olio d'oliva

4 sottocoste di pollo

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. Mescolare l'aglio con la senape, lo zucchero di canna e il peperoncino in polvere. Aggiungere un pizzico di sale e pepe a piacere. Mescolare il tutto con l'olio.
3. Immergere completamente le sottocoste di pollo nella marinata e lasciarle marinare per 20 minuti.
4. Disporre le sottocoste di pollo nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 10 minuti. Arrostitore le sottocoste fino a quando non diventano dorate.
5. Abbassare quindi la temperatura a 150 °C e arrostitore le sottocoste per altri 10 minuti fino a cottura ultimata.
6. Servire il pollo con un'insalata di mais e pane francese.

Suggerimenti

Insalata di mais

Servire le sottocoste di pollo con un'insalata di mais. Scolare un barattolo di mais da 300 grammi. Tagliare quattro pomodori in quattro sezioni e rimuoverne i semi. Tagliare la polpa dei pomodori a cubetti. Mescolare il mais con i cubetti di pomodoro, 1 cipollotto tagliato finemente, il succo di mezzo lime e 2 cucchiaini di coriandolo fresco tagliato grossolanamente. Aggiungere sale e peperoncino in polvere a piacere.

Cosce di pollo

La marinata è eccezionale anche per le cosce di pollo. L'AirFryer consente di arrostitore due cosce alla volta: i primi 10 minuti a 200 °C, quindi 20 minuti a 150 °C.

A photograph of several golden-brown, breaded salmon croquettes on a white plate. One croquette is cut open, revealing a filling of salmon, herbs, and cheese. A fork is visible in the foreground. The background is a red and white checkered tablecloth.

## Crocchette di Salmone

Aperitivo - 8 porzioni

10 minuti + 7 minuti nell'AirFryer

1 confezione di salmone rosso (circa 200 g), scolato

1 uovo leggermente sbattuto

1 cucchiaio di aneto fresco tritato finemente

2 cucchiaini di erba cipollina tagliata finemente

Pepe macinato fresco

50 g di pangrattato

2 cucchiaini di olio vegetale

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. Con una forchetta, schiacciare il salmone in un piatto fondo e aggiungervi l'uovo e le erbe aromatiche. Aggiungere pepe e sale a piacere.
3. In un altro piatto fondo, mescolare il pangrattato e l'olio fino a ottenere un composto morbido.
4. Creare con il salmone otto crocchette e passarle nel pangrattato.
5. Disporre le crocchette nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 7 minuti e cuocere le crocchette fino a quando non diventano dorate.

A close-up photograph of a slice of bread with melted cheese and a slice of tomato. The cheese is bubbly and golden, and the tomato is bright red. The bread is slightly toasted.

## Formaggio Grigliato

ATTIVO: 10 MINUTI | TOTALE: 15 MINUTI | SERVE: 2

4 fette di brioche o pane bianco

$\frac{1}{2}$  tazza di formaggio cheddar affilato

$\frac{1}{2}$  tazza di burro, sciolto

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 180°C. Posizionare formaggio e burro in ciotole separate. Spennellare il burro su ciascun lato delle 4 fette di pane. Posizionare il formaggio su 2 dei 4 pezzi di pane. Mettere il formaggio grattugiato insieme e aggiungere al cestino da cucina. cucinare per 4-5 minuti o fino al marrone dorato e il formaggio ha fuso.





## Funghi all'Aglio

Aperitivo - 12 porzioni  
10 minuti + 10 minuti nell'AirFryer  
1 fetta di pane bianco  
1 spicchio di aglio schiacciato  
1 cucchiaio di prezzemolo tagliato finemente  
Pepe nero macinato fresco  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
12 funghi (tipo champignon)

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. Grattugiare il pane fino a ottenere delle briciole finissime utilizzando il robot da cucina. Mescolare il pane grattugiato con l'aglio, il prezzemolo e gli aromi e, infine, aggiungere l'olio d'oliva.
3. Tagliare il gambo dei funghi e riempirne il cappello con il composto di pane.
4. Posizionare i funghi nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 10 minuti. Cuocere i funghi fino a quando non diventano dorati.
5. Servire in un piatto da portata.

### Suggerimenti

È inoltre possibile mescolare il pane grattugiato con striscioline di prosciutto, cipollotti e formaggio grattugiato.



## Gallina di Selvaggina della Cornovaglia Tostata

ATTIVO: 15 MINUTI | TOTALE: 30 MINUTI | SERVE: 4

1 gallina della Cornovaglia (circa 2 libbre)

### PER LA MARINATA

$\frac{1}{2}$  tazza di olio d'oliva

$\frac{1}{4}$  di cucchiaino di fiocchi di peperoncino tritato

1 cucchiaino di timo tritato


1 cucchiaino di rosmarino tritato

$\frac{1}{4}$  di cucchiaino di sale

$\frac{1}{4}$  di cucchiaino di zucchero

Scorza di 1 limone

1. Mettere la gallina della Cornovaglia su un tagliere e con la parte posteriore della gallina rivolta verso di te, usare un coltello disosso o un coltello di cuoco per tagliare dalla parte superiore dell'osso posteriore alla parte inferiore dell'osso posteriore, facendo 2 tagli. Rimuovere l'osso posteriore. Spaccare la gallina longitudinalmente, tagliando la corazza. Prendere le due metà della gallina e metterle da parte.
2. In una ciotola di miscelazione, combinare tutti gli ingredienti per la marinata, quindi aggiungere le galline. Refrigerare per 1 ora fino a 24 ore.
3. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C. Rimuovere le galline dalla marinata, drenando qualsiasi liquido addizionale con un colino. Asciugare con un tovagliolo di carta. Aggiungere le galline al cestino da cucina e cuocere per 14-16 minuti o fino a quando finché la gamba è ad una temperatura interna di 80°C.



## Gamberoni al Prosciutto con Salsa al Peperone Rosso

Aperitivo - 10 porzioni  
15 minuti + 13 minuti nell'AirFryer  
1 peperone rosso grande diviso a metà  
10 gamberoni (congelati) scongelati  
5 fette di prosciutto crudo  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
1 spicchio di aglio grande schiacciato  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaio di paprika  
Pepe nero macinato fresco  
Forchettine per tapas

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C. Posizionare il peperone nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 10 minuti. Arrostitore il peperone fino a quando la pelle non diventa leggermente bruciata. Mettere il peperone in un recipiente e coprire con pellicola trasparente. Lasciar riposare per 15 minuti.
2. Sgusciare i gamberoni, incidere la parte posteriore e rimuovere l'intestino. Tagliare le fette di prosciutto a metà per la lunghezza e avvolgerli i gamberoni.
3. Condire ogni fagottino con un filo di olio d'oliva prima di posizionarlo nel cestello. Inserire il cestello nell'AirFryer e impostare il timer su 3 minuti. Friggere i gamberoni fino a quando non diventano croccanti e cotti al punto giusto.
4. Nel frattempo, spellare i peperoni, eliminare i semi e tagliarli a pezzi. Tritarli nel frullatore con aglio, paprika e olio d'oliva. Versare la salsa in un piatto e aggiungere sale e pepe a piacere.
5. Servire i gamberoni in un piatto da portata con le forchettine per tapas e accompagnati con la salsa di peperone rosso.

### Suggerimenti

Sostituire la salsa di peperone rosso con un purè di peperone e aglio oppure con maionese all'aglio.



## Involtini Primavera Fritti Croccanti

ATTIVO: 20 MINUTI | TOTALE: 25 MINUTI | SERVE: 4  
PER IL RIPIENO

4 once di petto di pollo cotto, tritato  
1 gambo di sedano, affettato sottile  
1 carota media, affettata sottile  
 $\frac{1}{2}$  tazza di funghi, affettati sottili  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di zenzero, tritato finemente  
1 cucchiaino di zucchero  
1 cucchiaino di polvere di brodo di pollo  
PER INVOLUCRI DI INVOLTINO PRIMAVERA

1 uovo, battuto  
1 cucchiaino di amido di mais  
8 involucri di involtino primavera  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di olio vegetale

1. Preparare il ripieno. Posizionare il pollo tritato in una ciotola e mescolarlo con il sedano, la carota e i funghi. Aggiungere lo zenzero, lo zucchero e la polvere di brodo di pollo e mescolarli in modo uniforme.
2. Combinare l'uovo con l'amido di mais e mescolarli per creare una pasta densa: mettere da parte. Posizionare un po' di ripieno su ogni involucro di involtino primavera e arrotolarlo, sigillando le estremità con la miscela di uova. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C. Spennellare leggermente gli involtini primavera con olio prima di metterli nel cestino di cottura. Friggere in due lotti, cuocendo ogni lotto per 3-4 minuti o fino al marrone dorato. Servire con salsa di peperoncino dolce o salsa di soia.





## Mini Empanadas con Chorizo

Aperitivo - 20 porzioni  
20 minuti + 20 minuti nell'AirFryer  
125 g di chorizo a cubetti  
1 scalogno, tritato finemente  
 $\frac{1}{4}$  di peperone rosso tagliato a cubetti  
2 cucchiaini di prezzemolo  
200 g di pasta brisé o di pasta per pizza

1. In una padella, aggiungere il chorizo, lo scalogno e il peperone e friggere a fuoco basso per 2 o 3 minuti fino a quando il peperone non diventa tenero. Spegner il fuoco e aggiungere il prezzemolo. Lasciar raffreddare.
2. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
3. Utilizzando un bicchiere, ritagliare dalla pasta venti cerchi di 5 cm di diametro. Versare un cucchiaino di composto di chorizo in ogni cerchio. Chiudere la pasta con il pollice e l'indice a formare un raviolo.
4. Disporre 10 empanadas nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 10 minuti e cuocere le empanadas fino a quando non diventano dorate.
5. Cuocere le empanadas rimanenti con lo stesso procedimento. Servire tiepide.



## Mini würstel in pasta sfoglia

Aperitivo - 20 porzioni circa  
10 minuti + 20 minuti nell'AirFryer  
1 confezione di würstel piccoli (circa 220 g o 20 würstel)  
100 g di pasta sfoglia pronta conservata in frigo o congelata (scongelata)  
1 cucchiaino di senape

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. Se necessario, scolare i würstel e asciugarli con della carta da cucina.
3. Tagliare la pasta sfoglia in 5 strisce da 1 $\frac{1}{2}$ cm. Ricoprire le strisce con un sottile strato di senape.
4. Avvolgere i würstel nella striscia di pasta sfoglia.
5. Disporre i würstel avvolti nella pasta nel cestello dell'AirFryer. Impostare il timer su 10 minuti e cuocere fino a quando non diventano dorati. Procedere allo stesso modo per i würstel rimanenti.
6. Servirli in un piatto da portata accompagnati da un piattino di senape.



## Mini Peperoni con Formaggio di Capra

Aperitivo - 8 porzioni

10 minuti + 8 minuti nell'AirFryer

8 peperoni cornetti

$\frac{1}{2}$  cucchiaio di olio d'oliva

$\frac{1}{2}$  cucchiaio di erbe aromatiche

1 cucchiaino di pepe nero macinato fresco

100 g di formaggio di capra morbido, in otto pezzi

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. Tagliare la parte superiore dei peperoni e rimuovere i semi e la membrana.
3. Mescolare l'olio d'oliva in un piatto fondo con le erbe e il pepe. Aggiungere i pezzi di formaggio e l'olio.
4. Inserire un pezzo di formaggio in ogni peperone. Disporre i peperoni nel cestello. Inserire il cestello nell'AirFryer e impostare il timer su 8 minuti. Cuocere fino a quando il formaggio non sarà sciolto.
5. Servire in piccoli piattini come aperitivo o snack.

### Suggerimenti

Lo stesso metodo può essere utilizzato per riempire i pomodori a grappolo. Svuotare i pomodori e lasciarli scolare poggiandoli capovolti su della carta da cucina.



## Palline di Ricotta Con Basilico

Aperitivo - 20 porzioni

15 minuti + 16 minuti nell'AirFryer

250 g di ricotta

2 cucchiaini di farina

1 uovo, separando tuorlo e albume

Pepe macinato fresco

15 g di basilico fresco tritato finemente

1 cucchiaio di erba cipollina tritata finemente

1 cucchiaio di buccia d'arancia grattugiata

3 fette di pane bianco raffermo

1 cucchiaio di olio d'oliva

1. In un recipiente, mescolare la ricotta con la farina, il tuorlo, 1 cucchiaino di sale e il pepe. Aggiungere quindi il basilico, l'erba cipollina e la buccia d'arancia.
2. Dividere il composto in 20 parti uguali e, con le mani inumidite, creare delle palline. Lasciar riposare le polpette per un po'.
3. Utilizzando il robot da cucina, ridurre le fette di pane in briciole finissime e aggiungervi l'olio d'oliva. Versare il composto in un piatto fondo. Sbattere leggermente l'albume in un altro piatto fondo.
4. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
5. Passare le palline di ricotta nell'albume e poi nel pane.
6. Disporre 10 palline nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 8 minuti. Cuocere le palline fino a quando non diventano dorate. Procedere allo stesso modo per le palline rimanenti.
7. Servire le palline di ricotta in un piatto da portata.





## Patate a Spicchi Croccanti

ATTIVO: 40 MINUTI | TOTALE: 1 ORA 40 MINUTI | SERVE: 4

- 4 patate russet medie
- 1 tazza d'acqua
- 3 cucchiari di olio di canola
- 1 cucchiaino di paprica
- $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di pepe nero
- $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di sale

1. Strofinare le patate sotto l'acqua corrente per la pulizia. Bollire le patate in acqua salata per 40 minuti o fino al tenero a forchetta. Raffreddare completamente (circa 30 minuti) in frigorifero.
2. In una ciotola di miscelazione, combinare l'olio di canola, la paprica, il sale e il pepe nero. Tagliare le patate raffreddate in quarti e lanciare leggermente la miscela di olio e spezie. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C. Aggiungere metà delle patate a spicchi al cestino da cucina e posizionare il lato di pelle verso il basso, facendo attenzione a non sovrapporre. Cuocere ogni lotto per 13-15 minuti o fino al marrone dorato.




## Patate al Forno con Tonno

- Primo piatto - 2 porzioni  
10 minuti + 30 minuti nell'AirFryer  
4 patate ricche di amido, circa 125 g ognuna  
 $\frac{1}{2}$  cucchiaino di olio d'oliva  
1 scatoletta di tonno all'olio, scolato  
2 cucchiari di yogurt greco  
1 cucchiaino di peperoncino in polvere  
1 cipollotto tagliato ad anelli sottili  
Pepe nero macinato fresco  
1 cucchiaino di capperi

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C. Pulire le patate con uno spazzolino, sciacquarle sotto l'acqua e asciugarle con un foglio di carta da cucina.
2. Spennellare le patate con olio d'oliva e posizionarle nel cestello della friggitrice. Inserire il cestello nell'AirFryer e impostare il timer su 30 minuti per friggere le patate fino a quando non sono ben cotte e croccanti.
3. In un recipiente, schiacciare finemente il tonno e aggiungere lo yogurt e il peperoncino in polvere. Mescolare bene. Aggiungere metà cipollotto e condire con sale e pepe.
4. Posizionare le patate su due piatti da portata e tagliarle per la loro lunghezza. Aprire la patata e versare il composto di tonno all'interno. Aggiungere il peperoncino in polvere, i capperi e la parte restante del cipollotto. Deliziose con un'insalata fresca.

### Suggerimenti

Servire le patate arrostiti come contorno con del burro o un cucchiaino di panna acida. Condire a piacere con sale marino e pepe.



## Patate al gratin

Contorno - 4 porzioni

10 minuti + 15 minuti nell'AirFryer

400 g di patate non troppo ricche di amido sbucciate

50 ml di latte

50 ml di panna

Pepe macinato fresco

Noce moscata

40 g di groviera o formaggio semi-stagionato grattugiato

Teglia per quiche, 15 cm di diametro, leggermente oliata

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C. Tagliare le patate a julienne.
2. In un recipiente, mescolare il latte e la panna e condire con sale, pepe e noce moscata. Bagnare le patate con il composto.
3. Disporre le patate nella teglia per quiche versandoci sopra il composto rimasto nel recipiente. Distribuire il formaggio sulle patate in modo uniforme.
4. Posizionare la teglia per quiche nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 15 minuti e cuocere le patate fino a quando non risultano dorate.
5. Servire le patate al gratin in porzioni quadrate con pesce o arrostiti.

### Suggerimenti

- È possibile sostituire metà delle patate con fettine di zucchine, carote e/o pastinaca. Alternare uno strato di patate a uno strato di verdure.
- Per un sapore più intenso, aggiungere al composto liquido uno spicchio di aglio schiacciato.



## Patatine Fritte a Bastoncino


ATTIVO: 10 MINUTI | TOTALE: 1 ORA | SERVE: 4

2 patate russet medie, pelate

1 cucchiaio di olio d'oliva

1. Sbucciare le patate e tagliarle a strisce da 1/2 pollice per 3 pollici. Immergere le patate in acqua per almeno 30 minuti, quindi scolarle accuratamente e asciugarle con un tovagliolo di carta.
2. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 165°C. Posizionare le patate in una grande ciotola e mescolarle in olio, rivestendo le patate leggermente. Aggiungere le patate al cestino e cuocerle per 5 minuti, finché diventano croccanti. Toglietele dal cestino e lasciare che si raffreddino su una gratella.
3. Aumentare la temperatura della friggitrice ad aria a 200°C e aggiungere le patate precotte nel cestino, cuocerle per altri 10-15 minuti o fino al marrone dorato. Le patate tagliate più spesse impiegheranno più tempo a cuocere, mentre le patate più sottili saranno cucinate più velocemente.





## Patatine speziate alla contadina

Contorno - 4 porzioni

10 minuti + 20 minuti nell'AirFryer

800 g di patate a pasta gialla

2 peperoncini secchi o un cucchiaino colmo di peperoncino rosso in polvere

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di pepe nero macinato fresco

1 cucchiaino di olio d'oliva

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di curry in polvere

1. Preriscaldare l'AirFryer a 180 °C.
2. Pulire le patate con uno spazzolino sotto l'acqua. Tagliarle a listarelle da  $1\frac{1}{2}$  cm circa.
3. Sciacquarle nuovamente sotto l'acqua. Farle scolare completamente e asciugarle con carta da cucina.
4. Pestare i peperoncini in un mortaio e mescolarli in un recipiente con l'olio d'oliva, il pepe e il curry in polvere. Ricoprire le patate con il composto ottenuto.
5. Mettere le patate nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 20 minuti e friggere le patate fino a quando non diventano dorate e ben cotte. Girarle di tanto in tanto.
6. Servire le patate in un piatto da portata dopo aver aggiunto del sale. Saranno il contorno ideale per delle bistecche.



## Polpette con feta

Aperitivo - 10 porzioni

10 minuti + 8 minuti nell'AirFryer

150 g di carne tritata di manzo o di agnello

1 fetta di pane raffermo grattugiato

50 g di formaggio feta schiacciato

1 cucchiaino di origano fresco tritato finemente

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di buccia di limone grattugiata

Pepe nero macinato fresco


Teglia rotonda poco profonda da circa 15 cm

Forchettine per tapas

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. In un recipiente, mescolare la carne tritata con il pane grattugiato, la feta, l'origano, la buccia di limone e il pepe nero mescolando accuratamente.
3. Dividere la carne in 10 parti uguali e, con le mani inumidite, formare delle palline uniformi.
4. Disporre le polpette nella teglia e la teglia nel cestello. Inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 8 minuti e cuocere le polpette fino a quando non diventano dorate.
5. Servirle calde in un piatto da portata con le forchettine per tapas.

### Suggerimenti

Infilzare le polpette con le forchettine per tapas con un'oliva nera e una striscia di peperone giallo arrostito.



## Polpette di Pollo Mediterranee

Primo piatto - 4 porzioni  
20 minuti + 20 minuti nell'AirFryer  
2 fette di pane bianco raffermo tagliato  
a pezzetti  
1 cucchiaio di paprika piccante  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
250 g di filetto di pollo tagliato a pezzi  
1 tuorlo d'uovo + 2 albumi  
1 spicchio di aglio schiacciato  
2 cucchiaini di pesto rosso  
Pepe macinato fresco  
1 cucchiaio di prezzemolo  
tagliato finemente  
Robot da cucina

1. Grattugiare il pane con la paprika in polvere nel robot da cucina fino a ottenere delle briciole, quindi aggiungere l'olio d'oliva. Trasferire il composto in un recipiente.
2. Frullare quindi i filetti di pollo nel robot da cucina e mescolare con il tuorlo, l'aglio, il pesto e il prezzemolo. Aggiungere  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale e pepe a piacere.
3. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
4. Sbattere gli albumi in un recipiente. Con il pollo, preparare 10 palline e schiacciarle per creare dei bocconcini di forma ovale. Passare i bocconcini nell'albume e poi nel pangrattato fino a ricoprirli completamente.
5. Disporre cinque bocconcini nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 10 minuti. Friggerli fino a quando non diventano dorati. Utilizzare lo stesso procedimento per gli altri bocconcini. Sono deliziosi con patatine fritte e insalata.

### Suggerimenti

- La ricetta dei bocconcini di pollo in salsa mediterranea può essere modificata a piacere. Per i bocconcini alla ligure sarà sufficiente aggiungere del pesto di basilico e 25 g di parmigiano grattugiato; per i bocconcini alla greca bisognerà aggiungere una buccia di limone, origano e 25 g di feta sbriciolata



## Polpettone

Primo piatto - 4 porzioni  
10 minuti + 25 minuti nell'AirFryer  
400 g di macinato di manzo magro  
1 uovo leggermente sbattuto  
3 cucchiaini di pangrattato  
50 g di salame o salsiccia finemente sminuzzata  
1 cipolla piccola tagliata finemente  
1 cucchiaio di timo fresco tritato  
Pepe macinato fresco  
2 funghi tagliati a fette spesse  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
Padella o teglia da forno rotonda di  
12 cm di diametro e capacità di 500 ml

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. In un recipiente, mescolare la carne macinata con l'uovo, il pangrattato, il salame, la cipolla, il timo, 1 cucchiaino di sale e una buona dose di pepe. Mescolare tutto in modo deciso.
3. Trasferire la carne in una padella o in un piatto e rendere uniforme la parte superiore. Inserirvi i funghi e condire con l'olio d'oliva.
4. Disporre la padella o il piatto nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 25 minuti e arrostitore la carne fino a quando non è ben cotta e dorata.
5. Lasciar raffreddare la carne per almeno 10 minuti prima di servire. Tagliare la carne a fette. Servire con patatine fritte e insalata.





## Quiche al salmone

Primo piatto - 2 porzioni

15 minuti + 20 minuti nell'AirFryer

150 g di filetto di salmone tagliato a cubetti

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di succo di limone

Pepe nero macinato fresco

100 g di farina

50 g di burro freddo a cubetti

2 uova intere + 1 tuorlo

3 cucchiaini di panna da cucina

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di senape (dragoncello)

1 cipollotto tagliato a fettine da 1 cm

Teglia per quiche piccola e poco profonda, imburata, di circa 15 cm di Diametro

1. Preriscaldare l'AirFryer a 180°C. Mescolare il salmone con il succo di limone, il sale e il pepe e lasciar riposare.
2. In un recipiente, mescolare la farina con il burro, il tuorlo d'uovo e  $\frac{1}{2}$  cucchiaino o 1 cucchiaino di acqua calda. Lavorare l'impasto fino a ottenere una palla uniforme.
3. Su un piano di lavoro infarinato, stendere la pasta fino a ottenere un cerchio di 18 cm di diametro.
4. Posizionare la pasta nella teglia per quiche e premere in modo deciso i bordi. Ritagliare la pasta in eccesso lungo il bordo della teglia o, se si preferisce, lasciare che l'impasto sporga dalla teglia.
5. Sbattere le uova leggermente con la panna e la senape e condire con sale e pepe. Versare il composto nella teglia per quiche e aggiungervi i pezzetti di salmone. Distribuire le fettine di cipollotto in modo omogeneo sul contenuto della teglia.
6. Posizionare la teglia per quiche nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 20 minuti e cuocere la quiche fino a quando non diventa dorata.



## Ratatouille

Verdure - 4 porzioni

8 minuti + 15 minuti nell'AirFryer

200 g di zucchine e/o melanzane

1 peperone giallo

2 pomodori

1 cipolla sbucciata

1 spicchio di aglio schiacciato

2 cucchiaini di erbe aromatiche di Provenza

Pepe nero macinato fresco

1 cucchiaino di olio d'oliva

Piccola teglia da forno di circa 16 cm di diametro

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200°C.
2. Tagliare le zucchine, le melanzane, il peperone, i pomodori e la cipolla in cubetti da 2 cm.
3. Mescolare le verdure nella teglia con l'aglio, le erbe di Provenza,  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale e pepe a piacere. Aggiungere anche un cucchiaino di olio d'oliva.
4. Posizionare la teglia nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 15 minuti e cuocere la ratatouille. Mescolare le verdure una volta durante la cottura.
5. Servire la ratatouille con della carne, come un'intrecôte o una cotoletta.



Rösti

Antipasto - 4 porzioni  
10 minuti + 15 minuti nell'AirFryer  
250 g di patate a pasta gialla, sbucciate  
1 cucchiaio di erba cipollina tritata finemente  
Pepe nero macinato fresco  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
2 cucchiaini di panna acida  
100 g di salmone affumicato

1. Preriscaldare l'AirFryer a 180°C. Grattugiare grossolanamente le patate in un recipiente e aggiungere 3/4 di erba cipollina, sale e pepe. Mescolare bene.
2. Ungere la teglia per pizza con olio d'oliva, distribuirvi le patate in modo uniforme esercitando una leggera pressione e spennellarle con olio d'oliva.
3. Posizionare la teglia nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 15 minuti e friggere il rösti fino a quando non diventa dorato. Il suo interno dovrebbe essere morbido e ben cotto.
4. Tagliare il rösti in 4 parti, posizionandone ciascuna su un piatto da portata. Guarnire con un cucchiaio di panna acida e affiancarvi una fetta di salmone. Spolverare il resto dell'erba cipollina sulla panna acida e aggiungere un tocco di pepe.

#### Suggerimenti

Il rösti può essere utilizzato come delizioso contorno per 2 persone. In questo caso, aggiungere alle patate grattugiate 25 grammi di prosciutto tagliato a striscioline.



Salmone con Salsa di Aneto

ATTIVO: 15 MINUTI | TOTALE: 25 MINUTI | SERVE: 2

#### PER IL SALMONE

12 onces di salmone  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
1 pizzico di sale

#### PER LA SALSA DI ANETO

$\frac{1}{2}$  tazza di yogurt greco non grasso  
 $\frac{1}{2}$  tazza di panna acida  
1 pizzico di sale  
2 cucchiaini di aneto, tritato finemente

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria fino a 130°C. Tagliare il salmone in due porzioni da 6 onces e cospargere 1 cucchiaino di olio d'oliva su ogni pezzo. Condire con un pizzico di sale. Posizionare il salmone nel cestino da cucina per 15-17 minuti.
2. Preparare la salsa di aneto. In una ciotola di miscelazione, lo yogurt, la panna acida, l'aneto tritato e il sale. Coprire il salmone cotto con la salsa e guarnire con un pizzico di aneto tritato.





## Satay di Maiale con Salsa di Arachidi

Primo piatto - 2-3 porzioni  
20 minuti (+ 15 min per la marinata) + 12 minuti nell'AirFryer  
2 spicchi di aglio schiacciati  
2 cm di zenzero fresco grattugiato o 1 cucchiaino di zenzero in polvere  
2 cucchiaini di pasta di peperoncino rosso o salsa di peperoncino piccante  
2-3 cucchiaini di salsa di soia dolce  
2 cucchiaini di olio vegetale  
400 g di braciole di maiale, tagliate in cubetti da 3 cm  
1 scalogno, tritato finemente  
1 cucchiaino di coriandolo in polvere  
200 ml di latte di cocco  
100 g di arachidi non salate, macinate

1. In un piatto, mescolare mezzo aglio con lo zenzero, 1 cucchiaino di salsa di peperoncino piccante, 1 cucchiaino di salsa di soia e 1 cucchiaino di olio. Aggiungere la carne e lasciarla marinare per 15 minuti.
2. Preriscaldare l'AirFryer a 200°C.
3. Disporre la carne marinata nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 12 minuti e arrostitore la carne fino a quando non è ben cotta e dorata. Durante la cottura, girarla una volta.
4. Nel frattempo, preparare la salsa alle arachidi: riscaldare 1 cucchiaino d'olio in una padella e saltarvi delicatamente lo scalogno con l'aglio rimasto. Aggiungere il coriandolo e continuare a friggere ancora un po'.
5. Mescolare il latte di cocco e le arachidi con 1 cucchiaino di salsa di peperoncino piccante e 1 cucchiaino di salsa di soia con il composto di scalogno, quindi lasciar bollire il tutto per 5 minuti, continuando a girare. Se necessario, se la salsa risulta piuttosto densa, aggiungere dell'acqua. Aggiungere la salsa di soia e la salsa di peperoncino a piacere.



## Tortine di Pesce Thailandese con Salsa di Mango

Primo piatto - 4 porzioni  
20 minuti + 14 minuti nell'AirFryer  
1 mango maturo  
1½ cucchiaini di pasta di peperoncino rosso  
3 cucchiaini di coriandolo fresco o di prezzemolo  
Succo e buccia di 1 lime  
500 g di filetto di pesce bianco (merluzzo, tilapia, pangasio, merlano nero)  
1 uovo  
1 cipollotto tagliato finemente  
50 g di farina di cocco  
Robot da cucina

1. Sbucciare il mango e tagliarlo a cubetti. In un recipiente, mescolare i cubetti di mango con ½ cucchiaino di pasta di peperoncino, 1 cucchiaino di coriandolo e il succo e la buccia di mezzo lime.
2. Frullare il pesce con il robot da cucina e aggiungere l'uovo, 1 cucchiaino di sale, la buccia di lime rimanente e la pasta di peperoncino. Mescolare con il coriandolo rimanente, il cipollotto e 2 cucchiaini di farina di cocco.
3. Versare la farina di cocco rimanente in un piatto fondo. Dividere il composto di pesce in 12 porzioni, formare delle piccole tortine e coprire con il cocco.
4. Disporre sei tortine di pesce nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer a 180°C. Impostare il timer su 7 minuti e friggere le tortine fino a quando non diventano ben cotte e dorate. Utilizzare lo stesso procedimento per le altre tortine.
5. Servire con salsa di mango. Deliziose con riso pandan e pak choi.



## Triangoli di Feta

Aperitivo - 15 porzioni

20 minuti + 9 minuti nell'AirFryer

1 tuorlo d'uovo

100 g di formaggio feta

2 cucchiaini di prezzemolo tagliato finemente

1 cipollotto tagliato ad anelli sottili

Pepe nero macinato fresco

5 fogli di pasta fillo scongelata

2 cucchiaini di olio d'oliva

1. In un recipiente, mescolare il tuorlo d'uovo con la feta, il prezzemolo e il cipollotto e condire con sale e pepe a piacere.
2. Tagliare ogni foglio di pasta fillo in tre strisce.
3. Disporre un cucchiaino del composto di feta in un angolo della striscia di pasta. Piegare la parte superiore della pasta sul ripieno a formare un triangolo. Continuare a piegare la pasta procedendo a "zig-zag". Utilizzare lo stesso procedimento per riempire di feta le altre strisce di pasta fillo.
4. Preriscaldare l'AirFryer a 200°C.
5. Spennellare i fagottini con un po' di olio e disporre cinque nel cestello. Inserire il cestello nell'AirFryer e impostare il timer su 3 minuti. Cuocere i fagottini di feta fino a quando non diventano dorati. Procedere allo stesso modo per gli altri fagottini.
- 6 Servire in un piatto da portata.



## Zucchini Ripieni con Carne Macinata

Primo piatto - 2 porzioni

Aperitivo - 4 porzioni

20 minuti + 20 minuti nell'AirFryer

1 zucchini grande (circa 400 g)

50 g di feta sbriciolata

1 spicchio di aglio schiacciato

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di paprika in polvere

200 g di macinato di manzo magro

Pepe nero macinato fresco

Teglia di circa 15 cm di diametro

1. Eliminare le estremità della zucchini e tagliarla in sei parti uguali. Scavare ogni parte con un cucchiaino formando una barchetta a circa 1/2 cm dal bordo e 1 cm dalla parte inferiore. Condire l'interno con del sale.
2. Preriscaldare l'AirFryer a 180°C.
3. Mescolare la carne tritata con la feta, l'aglio, la paprika in polvere e il pepe. Dividere la carne in sei parti uguali. Riempire le sezioni di zucchini con il composto applicando una leggera pressione. Appiattire la superficie con le mani inumidite.
4. Disporre le zucchini nella teglia e posizionare la teglia nel cestello. Inserire il cestello nell'AirFryer e impostare il timer su 20 minuti. Cuocere fino a quando le zucchini non diventano dorate. Deliziose con riso allo zafferano e pomodorini arrostiti.

### Suggerimenti

Pomodorini arrostiti

Disporre 250 g di pomodori ciliegini nel cestello e cuocerli nell'AirFryer per 3-4 minuti a 200 °C. Saranno pronti quando la pelle inizia a spaccarsi. Disporre uno o due grappoli di pomodorini su ogni piatto accanto alle zucchini.