

SOGO®

Human Technology

RECETAS • RECIPES • RECETTES
RECEITAS • REZEPTE • RICETTE

Delicious and healthy bites



REF: SS-10490

Horno freidora multifunción SOGO®



El horno Freidora de aire multifunción SOGO es uno de los aparatos eléctricos innovadores que debe ser una parte esencial de su cocina. Este electrodoméstico es una innovación no solo para brindarle la satisfacción completa de cocinar, hornear, freír y preparar muchas cosas más con un mismo electrodoméstico, sino también para conseguir y llevar una vida saludable. Entonces, básicamente, el método de trabajo de este aparato es, que le da al usuario la oportunidad de cocinar una variedad de alimentos saludable y de manera rápida.

Las recetas que se dan en este folleto no solo son para ayudarlo a comenzar un nuevo viaje con este electrodoméstico, sino también con la ayuda de este electrodoméstico que puede hacer y crear muchas más recetas. Aparte de eso, en el mundo de Internet, puede encontrar varias recetas saludables que puede utilizar y aprovechar al máximo de su propia Freidora de aire multifunción SOGO.

Patatas fritas

INGREDIENTES

- 500 gramos de patatas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto (opcional)



MÉTODO

1. Pele las patatas y córtelas de 1,5 cm de medida.
2. Remojar las patatas en agua durante aprox. 15 minutos y luego secar con papel de cocina.
3. Agregue la sal y rocíe el aceite de oliva sobre las patatas fritas.
4. Coloque las patatas fritas en la canasta de la freidora o en la jaula rodante (recomendado ya que les ayuda a freír de manera uniforme).
5. Seleccione la opción de patatas fritas de los menús preestablecidos de su propia Freidora de Aire Multifunción SOGO que fríe las patatas a 230°C durante 15 minutos.
6. En caso de utilizar la canasta de la freidora para cocinar uniformemente y obtener un resultado más crujiente, agite las patatas fritas a la mitad del proceso de cocción.
7. Una vez que adquiera el color amarillo dorado, sacar y servir.

Alitas de pollo



INGREDIENTES

- 10 alitas de pollo
- 1/2 taza de salsa de soja dulce
- 1 pieza de jengibre de aproximadamente 2,5 cm (rallada)
- 1/4 de taza de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

MÉTODO

1. Mezcle todos los ingredientes (menos las alitas de pollo) en un tazón.
2. Agregue las alitas de pollo a la mezcla y colóquelas en la nevera durante aprox. 2 horas.
3. Coloque las alitas de pollo en la canasta de la freidora.
4. Seleccione la opción de pollo de los menús preestablecidos de la Freidora de aire Multifunción SOGO para cocinar.
5. Gire las alitas de pollo a la mitad para obtenerlas uniformemente cocidas y cocine por 5 minutos más o hasta que la piel esté dorada y crujiente.

Langostinos picantes

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 guindilla roja finamente picada
- Media cucharadita de pimienta negra picante
- Media cucharadita de pimentón (opcional)
- 10 gambas enteras



MÉTODO

1. Cubra ligeramente las gambas con aceite de oliva, luego colóquelas en la canasta de la freidora.
2. Fije la temperatura de su Freidora de aire Multifunción SOGO a 200°C y el temporizador a 5-8 minutos, siempre dé la vuelta a la comida a la mitad.
3. Combine los chiles picados y el ajo, la pimienta negra y el pimentón (opcional), luego mezcle con el aceite de oliva.
4. Use esta mezcla como salsa para mojar y idisfrútelo!

Brownie de chocolate



INGREDIENTES

- 70 gramos de trozos de chocolate
- 70 gramos de mantequilla sin sal
- 1 huevo grande, ligeramente batido
- 50 gramos de azúcar moreno
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 50 gramos de harina con levadura
- 30 gramos de nueces (opcional)

MÉTODO

1. Precalienta tu Freidora de aire Multifunción SOGO a 170°C.
2. Derretir el chocolate y la mantequilla juntos en una sartén a fuego lento, mezclar bien, dejar enfriar y reservar.
3. Mezcle los huevos, el azúcar y el extracto de vainilla en un tazón aparte hasta que esté suave y cremoso, luego agregue la mezcla de chocolate, la harina con levadura y remueva bien. Agregue las nueces (opcional)
4. Cubra una bandeja pequeña para hornear con papel de hornear, luego llénela con la mezcla de brownie y coloque la bandeja para hornear sobre la rejilla.
5. Fije la perilla de temporizador en 20-25 minutos y hornee hasta que la superficie esté agradable y crujiente.
6. Retire la bandeja para hornear del horno y déjela enfriar, una vez que esté fría, corte en el tamaño cuadrado deseado y idisfrútelo!

Pizza vegetal

INGREDIENTES

Para masa de pizza

- 2 tazas de Harina de todo uso
- 1 cucharada de levadura fresca
- 1 cucharada de azúcar
- 1 vaso de agua tibia
- 1 cucharada de aceite de oliva

Para coberturas

- 1 pepino
- 10 champiñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 brócoli
- 1 cebolla pelada y picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 mazorca de maíz
- 5 espárragos
- 100 gr queso mozzarella
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Salsa de tomate y ajo



MÉTODO

1. ¿Cómo preparar la masa de pizza? Tomar agua tibia en un bol pequeño, agregar levadura fresca y remuévala y deje reposar durante 5 minutos.
2. Mezclar todos los ingredientes y seguir agregando lentamente el agua tibia, amasar bien con las manos y preparar una masa suave.
3. Corte las verduras en trozos de tamaño similar para que se cocinen de manera uniforme.
4. Deje reposar la masa por 2-3 horas en un lugar cálido hasta que se duplique su tamaño y cuando la masa este duplicada trabajarla con las manos y dividirla en bolas redondas y estirarla con el rodillo de amasar.
5. Forrar la bandeja para hornear con papel de aluminio y coloque la masa de pizza enrollada.
6. Rociar con aceite de oliva, esparcir la salsa de tomate y ajo, espolvorear con sal y pimienta.
7. Precaliente su Freidora de aire Multifunción SOGO seleccionando la opción de pizza de los menús preestablecidos.
8. Agregue Verduras y Queso y hornee hasta que el queso se derrita por completo.

Salmón asado



INGREDIENTES

- 250g de salmón
- 1/2 manojo de espárragos, recortados
- 1 diente de ajo, en rodajas
- 1-2 cucharadas (15 a 30ml) de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita (2.5gm) de pimienta negra recién molida
- 1/2 taza (125gm) de aceitunas Kalamata, sin hueso y picadas
- 1 taza (250gm) de tomates cherry
- 1/2 cucharadita (2.5gm) de sal

MÉTODO

1. Cubra la bandeja para hornear con papel de aluminio. Coloque el salmón, los tomates, los espárragos, las aceitunas y el ajo en la bandeja para hornear. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con sal y pimienta.
2. Colocar la Bandeja de Hornear con el salmón en la posición de la rejilla 1. Poner en función ASAR a 230° C durante 10-12 minutos en la Freidora de aire multifunción SOGO, cocinar hasta que el salmon esté opaco y las verduras se doren.

Galletas de mantequilla

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 yemas de huevo grandes
- 2 tazas (283g) de harina de todo uso
- 2/3 taza (140g) de azúcar granulada
- 1 taza (226g) de mantequilla sin sal, ablandada
- 1/4 cucharadita de sal



MÉTODO

1. En el tazón de una batidora de pie eléctrica equipada con el accesorio de paleta, mezcle la mantequilla, el azúcar y la sal hasta que se combinen.
2. Mezcle las yemas de huevo y la vainilla.
3. Agregue la harina y mezcle hasta que se desmorone, luego agregue la leche y continúe mezclando, al final agregue un poco más de leche si es necesario para obtener una consistencia apta para manga pastelera.
4. Transfiera la masa en una manga pastelera de 2.5cm equipada con una gran punta de estrella abierta. Prepare las figuras de galletas de la masa sobre un molde para hornear sin engrasar.
5. Precaliente la Freidora de aire multifunción SOGO, luego coloque la bandeja para hornear en la posición de parrilla 2. Ponga a HORNEAR a 175°C durante 20 minutos o hasta que estén dorado.

Plátanos fritos con sabor a jengibre



INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros, cortados en rodajas finas
- 1/2 jugo de limón
- pequeña pizca de jengibre molido
- pequeña pizca de canela molida

MÉTODO

1. Precaliente la Freidora de aire SOGO Multifunción a 130°C para usarla como deshidratador. Coloque las rodajas de plátano en una bandeja para hornear forrada con papel de horno antiadherente, rociar con el jugo de limón y espolvorear con polvo de jengibre y canela. Freír por 1 ½ horas hasta que comiencen a dorarse, luego deles la vuelta. Si no levantan del papel con facilidad, freír por otros 10 minutos antes de darles la vuelta.
2. Hornee por 1 hora hasta que estén dorado oscuro sin manchas visibles de humedad. Dejar enfriar en la bandeja. Deberían estar crujientes después de 5 minutos de enfriamiento. En el caso contrario, devuelva la bandeja al horno durante 15 minutos o hasta que esté crujiente. Almacene en un recipiente hermético hasta por una semana.

Nota: Es importante hornear a temperatura baja y un período de tiempo largo para que se deshidrate por completo.

Berenjena frita

INGREDIENTES

- 400 gramos de berenjena
- 1 diente de ajo
- 1 pimienta pequeña cortada en cubitos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- media cucharadita de pimienta negra
- media cucharadita de polvo de comino
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 trozo pequeño de jengibre cortado en cubitos



MÉTODO

1. Cortar el pedículo de la berenjena y lavar con agua, luego cortar la berenjena en tiras largas.
2. Pique el ajo, el jengibre y la guindilla, luego combine y agregue la salsa de soja, el comino y el aceite de oliva y esparza uniformemente sobre las tiras de la berenjena.
3. Coloque la berenjena en la canasta de la freidora.
4. Ajuste la temperatura de la Freidora de aire Multifunción SOGO a 180°C y fijar el temporizador a 10 minutos.
5. La textura de la berenjena debe estar agradable y suave. Ahora espolvoree el condimento de pimienta negra y comino y cocine por otros 8 a 10 minutos.

Verduras asadas



INGREDIENTES

- 1 pepino
- 10 pzs de champiñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 brócoli
- 1 cebolla, pelada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 lata de maíz
- 5 espárragos
- 1 cucharadita de ajo en polvo

MÉTODO

1. Cubra la bandeja para hornear con papel de aluminio.
2. Corte las verduras en trozos de tamaño similar para que se cocinen uniformemente.
3. Rocíe con aceite de oliva y espolvóreelos con sal, ajo y pimienta.
4. Coloque la bandeja para hornear en la parrilla Posición 3. Ajuste la temperatura a 230°C y hornear las verduras durante 15 minutos en la Freidora de aire Multifunción SOGO.

Galleta de chocolate y avena

INGREDIENTES

- 1 taza de mantequilla ablandada
- 3/4 taza de azúcar moreno
- 2 huevos grandes, temperatura ambiente
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3 tazas de avena de cocción rápida
- 1-1/2 tazas de harina para todo uso
- Mezcla instantánea de pudín de vainilla de 100g
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de chispas de chocolate semidulce
- 1 taza de nueces picadas



MÉTODO

1. Precaliente la Freidora de aire multifunción SOGO a 160°C. En un tazón grande, batir la mantequilla y los azúcares hasta que estén suaves y esponjosos por unos 5-7 minutos. Añadir los huevos y la vainilla. En otro tazón, mezclar la avena, la harina, la mezcla de pudín seco, el bicarbonato de sodio y la sal; añadir gradualmente la mezcla hasta obtener la masa cremosa. Agregar las chispas de chocolate y las nueces.
2. Preparar las bolas de galletas de masa con cucharadas soperas en las bandejas para hornear; aplatar ligeramente. En lotes, coloque a 1 pulgada de distancia en una bandeja engrasada en la canasta de la freidora. Cocine hasta que esté ligeramente dorado, de 8 a 10 minutos. Retirar a rejillas de alambre para enfriar.

Bolas de champiñón



INGREDIENTES

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

MÉTODO

1. Poner poco aceite y sal en un cazo, sofría la cebolla y los champiñones hasta que se doren y, a continuación, añadir 2 cucharadas de mantequilla y harina cucharada a cucharada hasta llegar a unirse, añadir un poco de leche caliente antes de la cocción, mezclar hasta que se una de nuevo, un poco de sal y nuez moscada y dejar en el refrigerador durante 2 horas.
2. Hacer las bolas y pasar por huevo y harina o pan rallado una por una.
3. Precalentar la Freidora de aire Multifunción SOGO a 180°C durante 3 minutos.
4. Poner las bolas en la canasta de freidora y freír durante 15 minutos.

Manzanas secas

INGREDIENTES

- 2 manzanas medianas



MÉTODO

1. Usando un cuchillo de emparejamiento o una bala pequeña, quite el corazón de la manzana, luego corte las manzanas en rodajas finas.
2. Precaliente la Freidora de aire Multifunción SOGO a 60°C para utilizarla como deshidratador. Coloque las rodajas en la parrilla del horno uniformemente. Coloque la rejilla del horno en la posición de rejilla 2 y déjela deshidratar durante unas 3 horas. También puede poner rodajas adicionales en la canasta de la freidora si hay espacio.
3. Deje que las rodajas de manzana se enfrién por completo antes de transferirlas a un recipiente hermético para almacenarlas o servirlas.

Nota: Es importante hornear a baja temperatura y un largo período de tiempo para que se deshidrate por completo.

Aros de cebolla



INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 3 g de polvo de paprika ahumado
- 3 g de sal de mesa
- 150 g de harina para todo uso
- 2 g de pimienta molida
- 1 huevo
- 130 ml de leche

MÉTODO

1. Lave la cebolla y córtela en aros de aproximadamente 1 cm. Separe con cuidado los anillos entre uno al otro.
2. Cubra la bandeja para hornear con papel de aluminio. Engrase el papel de aluminio con aceite de canola.
3. Combine la harina, la sal y el pimentón en un tazón mediano y revuelva bien.
4. Combine el huevo, la leche y la sal en otro tazón y revuelva bien.
5. Primero, cubra cada aro de cebolla con la mezcla de harina. En segundo lugar, cubra cada aro con la mezcla de huevo, luego cubra los aros con pan rallado y transfíralo a un molde para hornear.
6. Coloque la bandeja para hornear en la parrilla posición 2. Seleccione la opción de Patatas fritas del menú preestablecido de la Freidora de aire Multifunción SOGO y fría hasta conseguir el color dorado.

Calabaza horneada

INGREDIENTES

- Calabaza
- Aceite de oliva



MÉTODO

1. Cortar la calabaza y rociar con aceite de oliva.
2. Colocar la calabaza en un molde para hornear. Coloque la bandeja para hornear con la parrilla a Posición 2. Ajustar la temperatura de Freidora de aire Multifunción SOGO a 230°C y cocine durante 10 minutos o hasta que esté suave.

Calabacín frito



INGREDIENTES

- Calabacín
- Harina de almendra
- Queso parmesano
- Pimentón en polvo (según necesidad)
- Sal al gusto

MÉTODO

1. Precaliente la Freidora de aire Multifunción SOGO a 200°C.
2. Combine la harina de almendras, el queso parmesano, el pimentón ahumado y la sal en un tazón mediano.
3. Coloque las fritas de calabacín en otro tazón y rocíe con aceite de oliva en aerosol.
4. Sumerja las fritas en la mezcla de queso parmesano, asegurándose de que todos los lados estén bien cubiertos.
5. Colóquelas en una sola capa dentro de la canasta de la freidora o jaula rodante.
6. Freírlas de 7 a 10 minutos hasta que estén doradas y crujientes.
7. Retirar de la freidora y servir.

Patatas dulces fritas

INGREDIENTES

Mayonesa Chipotle:

- 1/2 taza (125 ml) de mayonesa
- 1/4 de cucharadita de jugo de limón fresco
- 1 chile chipotle en adobo, finamente picado

Patatas dulces fritas:

- Aceite de oliva, para pulverizar
- 500 g de patatas (aprox. 2 medianas), cortadas en trozos largos de 1 cm de grosor y de unos 10 cm de largo
- 1/2 cucharadita de sal



MÉTODO

1. Preparación de la Mayonesa Chipotle: revuelva la mayonesa, el chile chipotle y el jugo de limón en el bol, luego cubra y enfriar en refrigerador hasta que esté listo para servir.
2. Preparación de patatas fritas: Coloque las patatas cortadas en la canasta de freidora de aire. Rocíe generosamente con aceite. Espolvorear con sal y revolver. Extienda en la bandeja en una sola capa.
3. Ponga la canasta de la freidora en el horno en la posición de la rejilla
2. Ponga a freír a 230°C durante 15 minutos seleccionando la opción de patatas fritas de los menús preestablecidos en la Freidora de aire Multifunción SOGO. Freir hasta que estén doradas y crujientes.
4. Cuando las patatas estén listas, transfírelas a un tazón para servir. Sirva inmediatamente con la mayonesa de chipotle reservada a un lado.

Patatas de col rizada



INGREDIENTES

- 4 tallos de col rizada, sin los tallos duros
- 1/4 de cucharadita de sal
- Aceite de oliva, para pulverizar

MÉTODO

1. Coloque uniformemente las hojas de col rizada en la canasta de freidora y rocíe abundantemente con aceite.
2. Coloque la cesta de la freidora en la posición de la rejilla 2. Ajuste la temperatura de su propia Freidora de aire Multifunción SOGO a 175°C durante 5 minutos. Cocine hasta que la col rizada esté brillante y crujiente muy rápidamente.
3. **NOTA:** Esté atento a la col rizada porque puede crujir muy rápidamente.
4. Una vez que la col rizada esté lista, sacar del horno y espolvorear con sal. Servir inmediatamente.

Brochetas de tofu veg.

INGREDIENTES

Para adobo:

- 1/3 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1/3 taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas. Jarabe de mapel
- 5 dientes de ajo frescos y picados
- 1 cucharadita. Hojas de albahaca
- 1 cucharadita Orégano
- 1 cucharadita Sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de hojuelas de chile rojo

Para brochetas:

- 400 g de tofu extra firme (cortado en cubos pequeños de 1")
- 1 pimiento rojo cortado en trozos de 1"
- 1 pimiento verde cortado en trozos pequeños de 1"
- 1 calabacín cortado en rodajas de 1" de diámetro



MÉTODO

1. Batir todos los ingredientes para el adobo balsámico en un tazón grande. Agregue trozos de tofu cortado en cubos y cúbralos bien.
2. Cubra con un trapo o papel film y coloque en el refrigerador para marinar durante al menos de 1 hora.
3. Retire el tofu marinado en una bandeja, agregue las verduras en rodajas al tazón bien marinadas y bien mezcladas. Enhebrar el tofu y las verduras marinadas en la brocheta giratoria de la freidora y esparcir un poco de aceite.
4. Precaliente la Freidora de aire Multifunción SOGO a 90°C y hornee durante 10-12 minutos.
5. Cuando el tofu se vuelva marrón claro, retire la brocheta giratoria y sírvala caliente.

Pollo asado



INGREDIENTES

- 1 limón dividido en cuartos
- 1 diente de ajo, aplastado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 2 cucharaditas de hierbas provenzales o otras hierbas secas como romero y tomillo
- 1 pollo entero (1,8 kg)
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

MÉTODO

1. Ponga el pollo seco y espolvoree con sal. Inserte el tenedor de pollo en la parte central del pollo y rocíelo con aceite de oliva. Añada hierbas y dientes de ajo. Ponga los dientes de ajo en la cavidad del pollo con el limón.
2. Precaliente la Freidora de aire Multifunción SOGO a 200°C y fije el tenedor de pollo en su posición y déjelo asar durante 40 minutos. Cocine hasta que esté dorado y crujiente.

Patatas de yuca

INGREDIENTES

- 2 tazas de yuca (Tapioca) (rodajas finas de tamaño uniforme)
- 2 cucharaditas. aceite de oliva
- 1 cucharadita. Polvo de chile rojo
- 1 cucharadita. Comino en polvo
- 1 cucharadita. Orégano
- 1/2 cucharaditas. Ajo en polvo
- 1 cucharada. Perejil seco
- Sal al gusto



MÉTODO

1. Corte las rodajas finas de tapioca y de tamaño uniforme. Luego, remójelas en agua fría durante unos 15 minutos. Escurrir y secar bien.
2. Mezcle el aceite y el condimento en un bol. Agregue las rodajas de tapioca y mezcle bien para que todas las rodajas estén cubiertas.
3. Precalentar la Freidora de aire Multifunción SOGO a 180°C.
4. Ahora fría al aire las rodajas de tapioca a 180°C durante 5 minutos, agite las patatas de tapioca y vuelva a ponerlas en la Freidora de aire y cocine de nuevo durante 5 minutos más hasta que cambien de color y se cocinen perfectamente y crujientes.

Pastel de calabaza



INGREDIENTES

- 2 huevos
- 125 g de yogur
- 250 puré de calabaza (sin pepitas y piel)
- 125 g de azúcar
- 250 g de harina para todo uso
- 60 ml de aceite de oliva
- 1/4 cucharada de levadura en polvo para hornear
- Limón rallado
- Azúcar en polvo

MÉTODO

1. Mezclar todos los ingredientes líquidos como huevos, yogurt, puré de calabaza, aceite y azúcar y batir bien con un batidor.
2. Agregue gradualmente todos los ingredientes secos como harina de todo uso, levadura en polvo y ralladura de limón.
3. Precaliente la Freidora de aire multifunción SOGO a 180°C.
4. Preparar un molde redondo con base cubierto con papel vegetal y verter la masa preparada en el molde.
5. Déjelo hornear durante unos 35-40 minutos.
6. Compruébalo con ayuda de cuchillo o brocheta de madera si el bizcocho ha sido horneado o no.
7. Dejar enfriar y espolvorear con azúcar en polvo.
8. Cortar en trozos pequeños y servir.

Rollos de primavera crujientes y saludables

INGREDIENTES

- 3 tazas de mezcla para ensalada de col
- 3 cebollas verdes, picadas
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 450 g de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 cucharadita de sal
- 240ml de queso crema, ablandado
- 2 cucharadas de salsa de chile Sriracha
- 24 envoltorios de rollitos de primavera
- Spray para cocinar
- Opcional: salsa de chile dulce y cebolla verde adicional



MÉTODO

1. Precaliente la Freidora de aire Multifunción SOGO a 200°C. Mezcle la mezcla de ensalada de col, las cebollas verdes, la salsa de soja y el aceite de sésamo; déjelo reposar mientras que se cocine el pollo. Coloque el pollo en una sola capa en una bandeja engrasada en la canasta de la freidora. Cocine hasta que un termómetro insertado en el pollo marque 165°C (Aprox.18-20 minutos). Retire el pollo; enfriar un poco. Pique finamente el pollo; revuelva con sal.
2. Aumentar la temperatura de la freidora a 220°C En un bol grande, mezclar el queso crema y la salsa de chile Sri racha; agregue la mezcla de pollo y ensalada de col. Con 1 esquina de una envoltura de rollitos de primavera hacia usted, coloque aproximadamente 2 cucharadas de relleno justo debajo del centro de la envoltura. (Cubra los envoltorios restantes con una toalla de papel húmedo hasta que esté listo para usar). Doble la esquina inferior sobre el relleno; humedezca los bordes restantes con agua. Doble las esquinas laterales hacia el centro sobre el relleno; enrolle firmemente, presionando la punta para sellar. Repetir.
3. Coloque los rollitos de primavera en una sola capa en una bandeja engrasada en la canasta de la freidora; rocíe con aceite en aerosol. Cocine hasta que esté ligeramente dorado, 5-6 minutos. Voltearlos y volver a rociar con aceite en aerosol. Cocine hasta que estén dorados y crujientes, 5-6 minutos más. Si lo desea, sirva con salsa de chile dulce y espolvorear con cebollas verdes.

Chuletas de cerdo



INGREDIENTES

- 2 chuletas de cerdo
- Sal y pimienta

MÉTODO

1. Precaliente la Freidora de aire multifunción SOGO a 200°C.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
3. Agregue las chuletas de cerdo a la canasta de cocción con revestimiento antiadherente y cocine durante aproximadamente 10-15 minutos.
4. El tiempo que se tarda en cocinar las chuletas de cerdo depende de su preferencia; darles la vuelta a la mitad para obtener un color uniforme y caramelización.

Chuletas de cordero fritas con romero y ajo

INGREDIENTES

- 10 chuletas de costilla de cordero pequeñas
- 2 cucharadas de ajo picado
- 1-1/2 cucharada de romero fresco, picado
- 1 cucharadita pimiento rojo triturado seco
- Romero fresco ramitas (opcional)



MÉTODO

1. Precaliente la Freidora de aire multifunción SOGO a 200°C.
2. En un tazón pequeño, combine el ajo, el romero y el pimiento rojo triturado. Frote aproximadamente 1/4 cucharadita de la mezcla sobre ambos lados de cada chuleta de cordero.
3. Espolvorear las chuletas de cordero con sal y poner en un plato, tapar y refrigerar durante aproximadamente 3-4 horas. Cuando esté listo para cocinar, coloque las chuletas de cordero en la canasta de cocción con revestimiento antiadherente.
4. Cocine durante aproximadamente 10-15 minutos, dependiendo de qué tan bien se requiera cocinar la carne. Decore las chuletas de cordero con romero si lo desea y luego sirva.

Filete de pimienta



INGREDIENTES

- 200 g de solomillo de ternera (1,5 cm-2,5 cm de grosor)
- 2 chalotas, finamente picadas
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire
- 2 cucharadas de brandy
- 2 cucharadas de crema doble
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de granos de pimienta verde
- 100 ml de caldo de res
- 50 g de mantequilla sin sal
- Granos de pimienta blancos y negros, al gusto
- Sal y pimienta para probar

MÉTODO

1. Precaliente la Freidora de aire multifunción SOGO a 200°C.
2. Seque los filetes con papel de cocina y coloque los granos de pimienta blanca y negra por ambos lados. Cubra con papel de aluminio o film de plástico y luego refrigeré durante aproximadamente 2-3 horas.
3. Cuando esté listo para cocinar, coloque el bistec en la canasta de cocción con revestimiento antiadherente y cocine durante aproximadamente 8-14 minutos. Gire el bistec a la mitad para caramelizar por ambos lados. Mientras tanto, prepare la salsa.
4. Para preparar la salsa: Caliente el aceite y la mantequilla en una sartén y cocine las chalotas a fuego medio, hasta que estén blandas. Agregue la salsa Worcestershire, el brandy y el caldo a la sartén. Cocine rápidamente, raspando el fondo de la sartén para incorporar los sabores. Agregue los granos de pimienta verde, la mostaza y la crema, luego sazone al gusto.
5. Retire la carne de la freidora de aire, córtela en diagonal y agregue la carne a la salsa.
6. Revuelva para combinar los jugos de la carne con la salsa de pimienta y para calentar la carne.

Camarones fritos

INGREDIENTES

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



MÉTODO

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

Calamares fritos



INGREDIENTES

- 2 calamares
- 1 huevo
- Harina
- Salsa de tomate

MÉTODO

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

Multifunction airfryer oven

SOGO®



SOGO Multifunction Airfryer Oven is among one of the innovative electrical Appliances which must be an essential part of your kitchen. This appliance is innovated not only to give you the complete satisfaction of the cooking, baking, frying and many more things in the same appliance, but also to get and lead a healthy life . So basically the working method of this appliance is that gives the user an opportunity to cook a variety of foods in a quick and healthy way.

The recipes given in this booklet are not only to help start a new journey with this appliance, but also with the help of this appliance you can make and create many more recipes. Apart from that in the worldwide internet world you can find multiple healthy recipes which you can use and make full use of your own SOGO multifunction Airfryer.

French fries

INGREDIENTS

- 500 Grams Potatoes
- 1 tbsp of Olive oil
- Salt to taste (optional)



METHOD

1. Peel potatoes & cut into slices.
2. Soak the Potatoes in water for approx. 15 minutes then dry with paper towel.
3. Add the salt and drizzle olive oil over the French fries.
4. Place the French fries either in the Air fryer basket or in the Rolling cage (recommended as it help them to fry evenly).
5. Select french fries option from preset menus of your SOGO Multifunction Air fryer which fries the potatoes at 230°C for 15minutes.
6. In case of using the air fryer basket for achieving even cooking and to get a crunchier result, shake the fries halfway through the cooking process.
7. Once turn into the yellow golden colour, take out and serve.

Chicken wings



INGREDIENTS

- 10 chicken wings
- 1/2 cup of sweet soy sauce
- 1 approx 2.5cm ginger piece (grated)
- 1/4 cup of honey
- 1 tbsp olive oil
- 1 tsp cumin powder
- 1 tsp chilli powder (optional)
- Salt & pepper to taste

METHOD

1. Mix all ingredients (except chicken wings) in a bowl.
2. Add the chicken wings to the mixture and place in the fridge for approx. 2 hours.
3. Place the chicken wings into the air fryer basket.
4. Select the chicken option from pre-established menus of the SOGO Multifunction Airfryer to cook.
5. Rotate the chicken wings at the halfway mark in order to get the evenly cooked food and cook for a further 5 minutes or until the skin is crispy and golden Brown.

Spicy prawns

INGREDIENTS

- 1 tsp of olive oil
- 1 clove of garlic, fine chopped
- 1 red chilli, fine chopped
- Half tsp spicy black pepper
- Half tsp paprika (optional)
- 10 whole prawns



METHOD

1. Lightly coat the prawns with olive oil, then place them into your air fryer basket
2. Set the temperature of your SOGO Multifunction Airfryer 200° and timer to 5-8 minutes, always turn around the food at halfway mark.
3. Combine the chopped chillies and garlic, black pepper and paprika (optional), then mix in the olive oil.
4. Use this mixture as your dipping sauce and enjoy!

Chocolate brownie



INGREDIENTS

- 70 Grams chocolate pieces
- 70 Grams unsalted butter
- 1 large egg, lightly beaten
- 50 Grams brown sugar
- 1/2 tsp vanilla extract
- 50 Grams self-raising flour
- 30 Grams walnuts (optional)

METHOD

1. Pre heat your SOGO Multifuncion Air fryer at 170°C.
2. Melt the chocolate and butter together in a pan on the stove at a low heat, mixing thoroughly, allow them to cool and set aside.
3. Mix the eggs, sugar, vanilla extract in a separate mixing bowl until light and creamy, then add the chocolate mixture, self-raising flour, and stir well. Add the walnuts (optional)
4. Line a small baking tray with baking paper then fill the tray with the brownie mixture and place the baking tray onto the wire rack.
5. Set Timer dial to 20-25 minutes and bake until the top is nice and crispy.
6. Remove the baking tray from oven and allow it to cool down, once cool slice into desired square size and enjoy!

Veg. Pizza

INGREDIENTS

For Pizza Dough

- 2 cups all purpose flour
- 1 Tbsp fresh yeast
- 1 Tbsp Sugar
- 1 Glass warm wáter
- 1 Tbsp olive oil

For toppings

- 1 Cucumber
- 10 mushrooms
- 2 tablespoons olive oil
- 1 Broccoli
- 1 peeled and chopped onion
- 1/2 teaspoon salt
- 1 ear of corn
- 5 asparagus
- 100 gr mozzarella cheese
- 1 teaspoon garlic powder
- Tomato garlic paste



METHOD

1. How to prepare the Pizza dough? Take warm water in small bowl, add fresh yeast and let it activate for 5 minutes.
2. Mix all the ingredients together and keep adding slowly the warm water and prepare soft dough and knead it well.
3. Cut the vegetables into similar size pieces so they cook evenly.
4. Let it rest for 2-3 hours and when dough rise up, work it with hands and divide it in round balls and roll it with Rolling pins.
5. Line the Baking Pan with aluminum foil and place the pizza dough
6. Drizzle with olive oil, spread the tomato and garlic paste and sprinkle with salt and garlic pepper.
7. Preheat your SOGO Multifunction Air fryer by selecting the pizza option from pre-established menus.
8. Add Vegetables and Cheese and bake it until cheese melt completely.

Roasted salmon



INGREDIENTS

- 250g wild salmon
- 1/2 bunch asparagus, trimmed
- 1 garlic clove, sliced
- 1-2 tablespoons (15 to 30 ml) extra virgin olive oil
- 1/2 teaspoon (1 mi) freshly ground black pepper
- 1/2 cup (125 mi) Kalamata olives, pitted and roughly chopped
- 1 cup (250 mi) cherry tomatoes
- 1/2 teaspoon (2.5 mi) salt

METHOD

1. Line Baking Pan with aluminum foil. Put salmon, tomatoes, asparagus, olives and garlic onto the Baking Pan. Drizzle with olive oil and sprinkle with salt and pepper.
2. Put the Baking Pan with the salmon into rack Position I. Set to ROAST function with 230 °C for 10-12 minutes of SOGO multifunction Airfryer, Cook until salmon is opaque and vegetables are browned

Butter cookies

INGREDIENTS

- 2 tsp milk
- 1 tsp vanilla extract
- 2 large egg yolks
- 2 cups (283g) all-purpose flour
- 1/3 cup (140g) granulated sugar
- 1 cup (226g) unsalted butter, softened
- 1/2 tsp salt



METHOD

1. In the bowl of an electric stand mixer fitted with the paddle attachment cream together butter, sugar and salt until combined
2. Mix in egg yolks and vanilla.
3. Add flour and mix until crumbly then add in milk and continue to mix while adding in a little more milk if needed for a pipe-able consistency.
4. Transfer to a 16-inch piping bag fitted with a large open star tip. Prepare the cookie shapes from the dough onto ungreased baking pan.
5. Preheat the SOGO Multifunction Airfryer, then put the baking pan into the rack position 2. Set to BAKE at 175°C for 20 minutes or until golden brown on bottom.

Ginger banana chips



INGREDIENTS

- 2 ripe bananas, sliced into thin rounds
- 1/2 lemon juice
- small pinch of grounded ginger
- small pinch of grounded cinnamon

METHOD

1. Preheat the SOGO Mutifunction Airfryer at 130°C, to use it as dehydrator. Arrange the banana slices on a baking tray lined with nonstick baking paper, then brush with the lemon juice and sprinkle with ginger and cinnamon. Bake for 1 ½ hrs until they begin to turn golden, then flip over. If they don't lift off the paper easily, bake for another 10 mins before turning.
2. Bake for 1 hr until dark golden with no visible patches of moisture. Leave to cool on the tray. They should crisp up after 5 mins cooling. If they don't, return the tray to the oven for 15 mins or until crisp. Store in an airtight container for up to a week.

Note: It is important to bake on low temperature and long period of time to dehydrate completely.

Fried chilli eggplant

INGREDIENTS

- 400 grams of eggplant
- 1 clove of garlic
- 1 small chilli diced
- 1 tsp of olive oil
- half tsp black pepper
- half tsp cumin
- 1 tsp soy sauce
- 1 small piece of ginger diced



METHOD

1. Cut off the pedicle of the egg plant and rinse in water, then slice the eggplant into strips
2. Mince the garlic, ginger & chilli then combine and add in the soy sauce, cumin and olive oil and evenly spread onto the eggplant flesh.
3. Place the egg plant onto the air fryer basket.
4. Set the temperature of SOGO Multifunction Airfryer to 180° and set timer to 10 minutes
5. The eggplant flesh should be nice and soft. Now sprinkle the seasoning of black pepper & cumin and Cook for a further 8 to 10 minutes

Roasted vegetables



INGREDIENTS

- 1 Cucumber
- 10 mushrooms
- 2 tablespoons olive oil
- 1 Broccoli
- 1 onions, peeled
- 1/2 teaspoon salt
- 1 ear of corn
- 5 asparagus
- 1 teaspoon garlic powder

METHOD

1. Line the Baking Pan with aluminum foil.
2. Cut the vegetables into similar size pieces so they cook evenly.
3. Drizzle with olive oil and sprinkle with salt, garlic and pepper.
4. Put the baking pan into the rack Position 3. Set the temperature to 230°C and bake the vegetables for 15 minutes in the SOGO Multifunction Air Fryer.

Air fryer chocolate Chip oatmeal cookies

INGREDIENTS

- 1 cup butter, softened
- 3/4 cup sugar
- 3/4 cup packed brown sugar
- 2 large eggs, room temperature
- 1 teaspoon vanilla extract
- 3 cups quick-cooking oats
- 1-1/2 cups all-purpose flour
- 100gm instant vanilla pudding mix
- 1 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon salt
- 2 cups semisweet chocolate chips
- 1 cup chopped nuts



METHOD

1. Preheat SOGO Multifunction Air fryer to 160°C. In a large bowl, cream butter and sugars until light and fluffy about 5-7 minutes. Beat in eggs and vanilla. In another bowl, whisk oats, flour, dry pudding mix, baking soda and salt; gradually beat into creamed mixture. Stir in chocolate chips and nuts.
2. Drop dough by tablespoonfuls onto baking sheets; flatten slightly. In batches, place 1 in. apart on greased tray in air-fryer basket. Cook until lightly browned for 8-10 minutes. Remove to wire racks to cool.

Mushroom balls



INGREDIENTS

- 200g mushrooms
- 1/4 onion
- Salt, nutmeg
- Breadcrumbs
- 3 tablespoon flour
- Olive oil or butter 40g
- 1L Skimmed milk
- 2 Eggs

METHOD

1. Put a little oil and salt in a saucepan, sauté the onion and mushrooms until golden brown, then add 2 tablespoons butter and flour tablespoon by tablespoon until it comes together, add a little hot milk prepared before cooking, mix until one again, a little salt and nutmeg and leave in the refrigerator for 2 hours.
2. Make the balls and pass through egg and flour or breadcrumbs one by one.
3. Preheat THE SOGO Multifunctio Airfryer at 180°C for 3 minutes.
4. Put the balls in the bowl and cook for 15 minutes.

Dried apples

INGREDIENTS

- 2 medium size apples



METHOD

1. Using a pairing knife or a melon baller core the apple, then cut the apples into \4 inch rounds.
2. Preheat the SOGO Multifunction Airfryer at 60°C to use it as dehydrator. put the slices on the oven rack evenly. Put the oven rack into rack position 2 and let it for dehydrate for around 3 hours. You can also put additional slices on air fryer basket if space.
3. Let the apples slices cool completely before transferring to an airtight container to store or to serve.

Note: It is important to bake on low temperature and long period of time to dehydrate completely.

Onion rings



INGREDIENTS

- 1 Onion
- 3 g Smoked Paprika
- 3 g table salt
- 150 gm All Purpose Flour
- 2 g ground pepper
- 3 g table salt
- 1 Egg
- 130 ml Milk

METHOD

1. Rinse the onion and cut into approximately 1 cm rings. Carefully separate the rings from each other.
2. Line Baking Pan with aluminum foil. Brush foil with canola oil.
3. Combine the flour, salt and paprika powder in a medium bowl and stir well.
4. Combine the egg, milk and salt in an other bowl and stir well.
5. First, coat each onion ring in the flour mixture. Second, coat each ring in the egg mixture, then coat rings in bread crumbs and transfer to baking pan.
6. Put the baking pan into the rack Position2. Select the french fry cooking option from pre-established menú of SOGO Multifunction Airfryer and fry until Golden Brown color achieved.

Baked pumpkin

INGREDIENTS

- Pumpkin
- Olive oil



METHOD

1. Cut the pumpkin, and brush with the olive oil.
2. Place the Pumpkin on baking pan. place the baking pan onto the rack Position2. Set to SOGO Multifunction Airfryer temperature at 230°C and cook it around for 10 minutes, or until soft.

Zucchini fries



INGREDIENTS

- Zucchini
- Almond flour
- Parmesan cheese
- Paprika powder (as per need)
- Salt for taste

METHOD

1. Preheat SOGO Multifunction Airfryer at 200°C.
2. Combine the almond flour, Parmesan cheese, smoked paprika and salt in a medium mixing bowl.
3. Place zucchini fries in another bowl and spray with olive oil spray.
4. Dip fries into the Parmesan cheese mixture, making sure all sides are well coated.
5. Place fries in a single layer inside the air fryer basket.
6. Cook for 7-10 minutes until golden and crispy.
7. Remove from the air fryer and serve.

Sweet potato fries

INGREDIENTS

Chipotle Mayonnaise:

- 1/2 cup (125 ml) mayonnaise
- 1/4 teaspoon (1 mi) fresh lemon juice
- 1 chipotle chile in adobo, finely chopped

Sweet Potato Fries:

- Olive oil, for spraying
- 500g sweet potatoes (about 2 medium), cut into 1 cm thick pieces, about 10 cm long
- 1/2 teaspoon (2.5 mi) salt



METHOD

1. Prepare Chipotle Mayonnaise: stir mayonnaise, chipotle chile and lemon juice together in the bowl, then cover and refrigerate until ready to serve.
2. Make Sweet Potato Fries: Put the cut sweet potatoes into the AirFryer basket. Spray liberally with oil. Sprinkle with salt and toss. Spread into a single layer.
3. Put the Air Fryer basket into the oven in rack Position 2. Set to FRENCH FRIES at 230°C for 15 minutes in SOGO Multifunction Airfryer. Cook until golden brown and crispy.
4. When sweet potatoes are ready, transfer to a serving bowl. Serve immediately with reserved Chipotle Mayonnaise on the side.

Kale chips



INGREDIENTS

- 4 stems curly kale, tough stems removed
- 1/4 teaspoon (1 mi) salt
- Olive oil, for spraying

METHOD

1. Evenly put the kale leaves on the AirFryer basket and spray liberally with oil.
2. Put the AirFryer Basket into the rack Position 2. Set the temperature of your own SOGO Multifunction Airfryer at 175°C for 5 minutes. Cook until kale is bright and crisp up very quickly.
3. NOTE: Keep an eye on the kale because it can crisp up very quickly.
4. Once the kale is ready, remove from oven and sprinkle with salt. Serve immediately.

Veggie tofu skewers

INGREDIENTS

For marinade

- 1/3 cup extra virgin olive oil
- 1/3 cup balsamic vinegar
- 2 Tbsp. Mapel syrup
- 5 fresh and minced garlic cloves
- 1tsp. Basil leaves
- 1 tsp. Oregano
- 1 tsp. Salt
- 1/2 tsp- black pepper
- 1/2 tsp red chilli flakes

For skewers

- 400gm extra firm tofu (cut into 1" small cubes)
- 1 red bell pepper cut into 1" pieces
- 1 pc green bell paper cut into 1" small pieces
- 1 zucchini sliced into 1" diameter



METHOD

1. Whisk together all ingredients for the balsamic marinade in large bowl.
Add cubed tofu pieces and coat it.
2. Cover and place in the fridge to marinate for atleast 1 hour.
3. Remove marinated tofu to a tray adding sliced veggies into the bowl with the marinade and toss thoroughly. Thread tofu and marinated veggies on to the rotating airfryer skewer and spread some oil.
4. Preheat the SOGO Multifunction Air fryer at 90°C and bake for 10-12 minutes.
5. When tofu color turn light Brown remove the rotating skewer and serve it hot.

Classic roast chicken



INGREDIENTS

- 1 lemon divided into quarters
- 1 garlic cloves, smashed
- 1 teaspoon (5 mi) salt
- 1/2 teaspoon (2.5 mi) freshly ground black pepper
- 2 teaspoons (10 mi) herbs de Provence or other dried herbs like rosemary and thyme
- 1 Whole chicken (1.8 kg)
- 1 teaspoon (5 mi) extra virgin olive oil

METHOD

1. Put the dry chicken and sprinkle with salt. Insert the chicken fork into center part of the chicken and drizzle it with olive oil. Rub with herbs and garlic cloves. Put the garlic cloves into the chicken's cavity with the lemon.
2. Preheat SOGO Multifunction Airfryer for 200°C and fix the chicken fork into its position and let it roast for 40 minutes. Cook until Golden and crispy.

Cassava chips

INGREDIENTS

- 2 cups cassava (evenly sized thin slices)
- 2 tsp. olive oil
- 1 tsp. Red chilli powder
- 1 tsp. Cumin powder
- 1 tsp. Oregano
- 1/2 tsp. Garlic powder
- 1 Tbsp. Dried parsley
- Salt to taste



METHOD

1. Cut thin, evenly-sized tapioca slices. Then soak them in cold water for about 15 minutes. Drain and dry thoroughly.
2. Mix oil and seasoning in a bowl. Add tapioca slices and mix well so that every slice get coated.
3. Pre-heat SOGO Multifunction Airfryer at 180°C.
4. Now airfry tapioca slices at 180°C for 5 minutes, shake the cassava chips and put it back into the airfryer and cook again for 5 minutes more until change the color and cook perfectly and crispy.

Pumpkin cake



INGREDIENTS

- 2 eggs
- 125 gm yogurt
- 250 pumpkin puree
- 125 gm sugar
- 250 gm all purpose flour
- 60 ml olive oil
- 1/4 tbsp baking powder
- Lemon zest
- Glass sugar

METHOD

1. Mix all the liquid ingredients such as eggs, yogurt, pumpkin puree, oil, sugar and beat well with a beater or whisker.
2. Add gradually all the dry ingredients like flour, baking powder and lemon zest.
3. Preheat the SOGO Multifunction Airfryer at 180°C.
4. Prepare a round mold emparched with emparchment paper and pour the batter into the mold.
5. Let it bake for around 35-40 minutes.
6. Check it with the help of knife or wooden skewer if the cake has been baked or not.
7. Let it cool and sprinkle with powdered sugar.
8. Cut into small pieces and serve.

Crispy and healthy spring rolls

INGREDIENTS

- 3 cups coleslaw mix
- 3 green onions, chopped
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 teaspoon sesame oil
- 450gm boneless skinless chicken breasts
- 1 teaspoon salt
- 240ml cream cheese, softened
- 2 tablespoons Sriracha chili sauce
- 24 spring roll wrappers
- Cooking spray
- Optional: Sweet chili sauce and additional green onion



METHOD

1. Preheat SOGO Multifunction Air fryer to 200°C. Toss coleslaw mix, green onions, soy sauce and sesame oil; keep aside while cooking the chicken. Place chicken in a single layer on greased tray in air-fryer basket. Cook until a thermometer inserted in chicken reads 165°C,(Aprox.18-20 minutes). Remove chicken; cool slightly. Finely chop chicken; toss with seasoned salt.
2. Increase air-fryer temperature to 220°C In a large bowl, mix cream cheese and Sriracha chili sauce; stir in chicken and coleslaw mixture. With 1 corner of a spring roll wrapper facing you, place about 2 tablespoons filling just below center of wrapper. (Cover remaining wrappers with a damp paper towel until ready to use.) Fold bottom corner over filling; moisten remaining edges with water. Fold side corners toward center over filling; roll up tightly, pressing tip to seal. Repeat.
3. In batches, arrange spring rolls in a single layer on greased tray in air-fryer basket; spritz with cooking spray. Cook until lightly browned, 5-6 minutes. Turn; spritz with cooking spray. Cook until golden brown and crisp, 5-6 minutes longer. If desired, serve with sweet chili sauce and sprinkle with green onions.

Pork chops



INGREDIENTS

- 2 pork chops
- Salt and pepper, to taste

METHOD

1. Preheat the SOGO multifunction Air Fryer to 200°C.
2. Season the pork chops with salt and pepper.
3. Add the pork chops to the non-stick coated cooking basket and cook for approximately 10-15 minutes.
4. The time it takes to cook the pork chops depends on your preference; turn them halfway through for even colour and caramelisation.

Lightly-fried lamb chops With rosemary and garlic

INGREDIENTS

- 10 small lamb rib chops
- 2 tbsp minced garlic
- 1-1/2 tbsp fresh rosemary, chopped
- 1 tsp dried crushed red pepper
- Fresh rosemary sprigs (optional)



METHOD

1. Preheat the SOGO multifunction Air Fryer to 200°C.
2. In a small bowl, combine the garlic, rosemary and crushed red pepper. Rub about 1/4 tsp of the mixture over both sides of each lamb chop.
3. Sprinkle the lamb chops with salt and put onto a plate, cover and refrigerate for approximately 3- 4 hours. When ready to cook, place the lamb chops into the non-stick coated cooking basket
4. Cook it for approximately 10-15 minutes, depending upon how well the meat is required to be cooked. Garnish the lamb chops with rosemary if desired and then serve.

Peppercorn steak



INGREDIENTS

- 200 g sirloin steak (1.5 cm- 2.5 cm thick)
- 2 shallots, finely diced
- 2 tbsp Worcestershire sauce
- 2 tbsp brandy
- 2 tbsp double cream
- 1 tbsp Dijon mustard
- 1 tbsp olive oil
- 1 tbsp green peppercorns
- 100 ml beef stock
- 50 g unsalted butter
- Black and white peppercorns, to taste
- Salt and pepper, to taste

METHOD

1. Preheat the SOGO multifunction Air Fryer to 200°C.
2. Dry the steaks with kitchen paper and place the black and white peppercorns onto both sides. Cover with foil or plastic film and then refrigerate for approximately 2-3 hours.
3. When ready to cook, place the steak into the non-stick coated cooking basket and cook for approximately 8-14 minutes. Turn the steak halfway through to caramelise on both sides. Meanwhile, make the sauce.
4. To prepare sauce: Heat the oil and butter in a frying pan and cook the shallots over a medium heat, until soft. Add the Worcestershire sauce, brandy and stock to the frying pan. Cook rapidly, scraping the bottom of the pan to incorporate the flavours. Add the green peppercorns, mustard and cream, then season to taste.
5. Remove the meat from the Air Fryer, slice it diagonally and add the meat to the sauce.
6. Stir to combine the meat juices with the peppercorn sauce and to warm the meat through.

Fried shrimp

INGREDIENTS

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



METHOD

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

Fried squid



INGREDIENTS

- 2 squid
- 1 egg
- Flour
- Ketchup

METHOD

1. Clean the fish, remove the bones.
2. Cut to size.
3. Go through flour and egg.
4. Put in the SOGO Multifunction Air Fryer and fry at 180°C for 10 minutes.
5. Put in the container together with the tomato sauce.

Four à friteuse multifonction **SOGO**[®]



Le four à friteuse à air multifonction SOGO est l'un des appareils électriques innovants qui devrait être une partie essentielle de votre cuisine. Cet appareil est innové non seulement pour vous donner la satisfaction totale de cuisiner, cuire, frire et préparer beaucoup plus de choses avec le même appareil, mais aussi pour atteindre et mener une vie saine. Donc, fondamentalement, la méthode de travail de cet appareil est qu'il donne à l'utilisateur la possibilité de cuisiner une variété d'aliments sains et rapidement.

Les recettes données dans ce livret ne sont pas seulement pour vous aider à démarrer un nouveau voyage avec cet appareil, mais aussi avec l'aide de cet appareil que vous pouvez faire et créer beaucoup plus de recettes. En dehors de cela, dans le monde d'Internet, vous pouvez trouver plusieurs recettes saines que vous pouvez utiliser et tirer le meilleur parti de votre propre friteuse à air multifonction SOGO.

Frites

INGRÉDIENTS

- 500g de pommes de terre rousses
- un peu d'huile d'olive pour la pulvérisation
- 1 cuillères à café (5 ml) de sel casher ou assaisonné



ETAPES

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les à 1,5 cm de long.
2. Faites tremper les pommes de terre dans l'eau pendant env. 15 minutes puis sécher avec du papier absorbant.
3. Ajoutez le sel et versez l'huile d'olive sur les frites.
4. Placez les frites dans le panier de la friteuse ou la cage à rouleaux (recommandé car cela les aide à frire uniformément).
5. Sélectionnez l'option Frites dans les menus prédéfinis de votre Friteuse à air multifonction SOGO qui fait frire les pommes de terre à 230°C pendant 15 minutes.
6. Si vous utilisez le panier de la friteuse pour une cuisson uniforme et croustillante, secouez les frites à la moitié du processus de cuisson.
7. Une fois jaune doré, retirer et servir.

Ailes de poulet



INGRÉDIENTS

- 10 ailes de poulet
- 1/2 tasse de sauce soja sucrée
- 1 morceau de gingembre d'environ 2,5 cm (râpé)
- 1/4 tasse de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de poudre de chili (facultatif)
- Sel et poivre au goût

ETAPES

1. Combinez tous les ingrédients (sauf les ailes de poulet) dans un bol.
2. Ajouter les ailes de poulet au mélange et mettre au réfrigérateur pendant env. 2 heures.
3. Placez les ailes de poulet dans le panier de la friteuse.
4. Sélectionnez l'option poulet dans les menus préréglés de la Friteuse à air multifonction SOGO pour la cuisson.
5. Tourner les ailes de poulet en deux pour obtenir une cuisson uniforme et cuire 5 minutes de plus ou jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante.

Crevettes épicées

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 piment rouge finement haché
- une demi-cuillère à café de poivre noir chaud
- une demi-cuillère à café de paprika (facultatif)
- 10 crevettes entières



ETAPES

1. Enrobez légèrement les crevettes d'huile d'olive, puis placez-les dans le panier de la friteuse.
2. Réglez la température de votre Friteuse à air multifonction SOGO à 200 ° C et la minuterie à 5-8 minutes, tournez toujours les aliments à moitié.
3. Mélanger les piments hachés et l'ail, le poivre noir et le paprika (facultatif), puis mélanger avec l'huile d'olive.
4. Utilisez ce mélange comme trempette et dégustez!

Brownie au chocolat



INGRÉDIENTS

- 70 grammes de morceaux de chocolat
- 70 grammes de beurre non salé
- 1 gros œuf, légèrement battu
- 50 grammes de cassonade
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 50 grammes de farine de levure
- 30 grammes de noix (facultatif)

ETAPES

1. Préchauffez la Friteuse à air multifonction SOGO à 170°C.
2. Faites fondre le chocolat et le beurre ensemble dans une poêle à feu doux. Bien mélanger, laisser refroidir et réserver.
3. Mélanger les œufs, le sucre et l'extrait de vanille dans un autre bol, jusqu'à consistance lisse et crémeuse, puis ajouter le mélange de chocolat, la farine de levure et bien mélanger. Ajouter les noix (facultatif)
4. Tapisser une petite plaque à pâtisserie de papier sulfurisé, puis la remplir du mélange à brownie et placer la plaque à pâtisserie sur la grille.
5. Réglez le bouton de la minuterie pendant 20 à 25 minutes et faites cuire jusqu'à ce que le dessus soit bien croustillant.
6. Retirer la plaque de cuisson du four et laisser refroidir, une fois refroidie coupée à la taille de carré désirée et déguster!

Pizza aux légumes

INGRÉDIENTS

Pour la pâte à pizza

- 2 tasses de farine tout usage
- 1 cuillère à soupe de levure fraîche
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 verre d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour la couverture

- 1 concombre
- 10 champignons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 brocoli
- 1 oignon, pelé et haché
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 épis de maïs
- 5 asperges
- 100 gr de fromage mozzarella
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- Sauce tomate et ail



ETAPES

1. Comment préparer la pâte à pizza? Mettez de l'eau tiède dans un petit bol, ajoutez la levure fraîche et remuez. Laisser reposer 5 minutes.
2. Mélangez tous les ingrédients et continuez à ajouter lentement l'eau tiède, pétrissez bien avec vos mains et préparez une pâte lisse.
3. Coupez les légumes en morceaux de taille similaire pour qu'ils cuisent uniformément.
4. Laisser reposer la pâte pendant 2 à 3 heures dans un endroit chaud, jusqu'à ce qu'elle double de volume, et lorsque la pâte est doublée, retirer l'air et diviser en boules rondes. Roulez-les avec le rouleau à pâtisserie.
5. Tapisser la plaque à pâtisserie de papier d'aluminium et déposer la pâte à pizza roulée.
6. Arroser d'huile d'olive, saupoudrer de sauce tomate à l'ail, saupoudrer de sel et de poivre.
7. Préchauffez votre Friteuse à air multifonction SOGO en sélectionnant l'option pizza dans les menus prédéfinis.
8. Ajouter les légumes et le fromage et cuire jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu.

Saumon rôti



INGRÉDIENTS

- 250g de saumon sauvage
- 1/2 bouquet d'asperges, parées
- 1 gousse d'ail, tranchée
- 1 a 2 cuillères à soupe (15 a 30 ml) d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 cuillères à café (2.5gm) de poivre noir fraîchement moulu
- 1/2 tasse (125 gm) d'olives Ka la mata, dénoyautées et hachées grossierement
- 1 tasse (250 gm) de tomates cerises
- 1/2 cuillères à café (2,5gm) de sel

ÉTAPES

1. Tapisser le plateau four de papier d'aluminium. Mettez le saumon, les tomates, les asperges, les olives et l'ail sur le plat de cuisson. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer de sel et de poivre.
2. Mettre le plateau four avec le saumon dans la Position I. Mettez la Friteuse à air multifonction SOGO sur ROAST à 230°C pendant 10-12 minutes, faites cuire jusqu'à ce que le saumon soit opaque et que les légumes soient dorés.

Biscuits au beurre

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à café de lait
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 gros jaunes d'oeuf
- 2 tasses (283 g) de farine tout usage
- 2/3 tasse (140 g) de sucre granulé
- 1 tasse (226 g) de beurre non salé, ramolli
- 1/4 cuillère à café de sel



ÉTAPES

1. Dans un bol équipé d'un mélangeur électrique à palette, battre ensemble le beurre, le sucre et le sel pour former une crème.
2. Mélanger les jaunes d'oeufs et la vanille.
3. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit friable, puis ajouter le lait et continuer à mélanger tout en ajoutant un peu plus de lait si nécessaire pour une consistance à poche à douille.
4. Transférer dans une poche à douille de 2.5 cm munie d'une grande pointe en étoile ouverte. Préparez les formes de biscuits à partir de la pâte sur un plat de cuisson non graissé.
5. Préchauffer la friteuse à air multifonction SOGO, puis placer le plateau four dans la Position 2. Régler sur la fonction BAKE à 175°C pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur le fond.

Banane frite à la saveur de gingembre



INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres, tranchées finement
- jus de 1/2 citron
- petite pincée de gingembre moulu
- une petite pincée de cannelle moulue

ETAPES

1. Préchauffer la friteuse à air multifonction SOGO à 130 ° C pour l'utiliser comme déshydrateur. Déposer les tranches de banane sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé antiadhésif. Arroser de jus de citron et saupoudrer de gingembre et de cannelle. Faites frire pendant 1 heure et demie jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, puis retournez. S'ils ne soulèvent pas facilement le papier, faites-les frire encore 10 minutes avant de les retourner.
2. Cuire au four pendant 1 heure jusqu'à ce qu'ils soient brun doré foncé, sans taches d'humidité visibles. Laisser refroidir dans le bac. Ils devraient être croustillants après 5 minutes de refroidissement. Sinon, remettez la plaque au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Conserver dans un contenant hermétique jusqu'à une semaine.
Remarque: Il est important de cuire à basse température et pendant une longue période pour se déshydrater complètement.

Aubergine frite

INGRÉDIENTS

- 400 grammes d'aubergine
- 1 gousse d'ail
- 1 petit poivron coupé en dés
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- une demi-cuillère à café de poivre noir
- une demi-cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 1 petit morceau de gingembre coupé en dés



ETAPES

1. Coupez le pédicule de l'aubergine et lavez à l'eau, puis coupez l'aubergine en longues lanières.
2. Hachez l'ail, le gingembre et le piment, puis mélangez et ajoutez la sauce soja, le cumin et l'huile d'olive et répartissez uniformément sur les lanières d'aubergine.
3. Placez l'aubergine dans le panier de la friteuse.
4. Réglez la température de la Friteuse à air multifonction SOGO à 180°C et réglez la minuterie sur 10 minutes.
5. La texture de l'aubergine doit être agréable et lisse. Saupoudrez maintenant avec le poivre noir et l'assaisonnement au cumin et laissez cuire encore 8 à 10 minutes.

Légumes grillés



INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 10 champignons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 brocoli
- 1 oignon, pelé
- 1/2 cuillères à café de sel
- 1 épi de maïs
- 5 asperges
- 1 cuillère à café d'ail en poudre

ETAPES

1. Tapisser le plateau four de papier d'aluminium.
2. Couper les légumes en morceaux de taille similaire afin qu'ils cuisent uniformément.
3. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer de sel et de poivre à l'ail.
4. Placer le plateau four dans la Position 3. Réglez la température à 230°C et faites cuire les légumes pendant 15 minutes dans la Friteuse à air multifonction SOGO.

Biscuit au chocolat et à l'avoine

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de beurre, ramolli
- 3/4 tasse de sucre
- 3/4 tasse de cassonade
- 2 gros œufs, à température ambiante
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 3 tasses de gruau à cuisson rapide
- 1-1/2 tasse de farine tout usage
- 100 g de mélange instantané de pouding à la vanille
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de sel
- 2 tasses de pépites de chocolat mi-sucre
- 1 tasse de noix hachées



ETAPES

1. Préchauffer la friteuse à air multifonction SOGO à 160°C. Dans un grand bol, battre le beurre et les sucres jusqu'à ce qu'ils soient légers et mousseux. Ajoutez les œufs et la vanille. Dans un autre bol, mélanger l'avoine, la farine, le mélange de pouding sec, le bicarbonate de soude et le sel; ajoutez progressivement le mélange jusqu'à ce que la pâte soit crémeuse. Ajoutez les pépites de chocolat et les noix.
2. Préparez les boules de pâte à biscuits avec des cuillères à soupe sur les plaques à pâtisserie; aplatissez légèrement. Par lots, placez-les à 1 pouce d'intervalle, sur une poêle graissée, dans le panier de la friteuse. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, de 8 à 10 minutes. Retirer et placer sur des grilles pour refroidir.

Boules de champignons



INGRÉDIENTS

- 200g de champignons
- 1/4 d'oignon
- Sel, muscade, chapelure
- 3 cuillères à soupe de farine
- Huile d'olive ou beurre 40g
- 1 L de lait écrémé
- 2 oeufs

ETAPES

1. Mettez un peu d'huile et de sel dans une casserole, faites revenir l'oignon et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis ajoutez 2 cuillères à soupe de beurre et farinez cuillère à soupe par cuillère à soupe jusqu'à ce qu'il se rassemble, ajoutez un peu de lait chaud avant la cuisson, mélangez jusqu'à ce que peu de sel et de muscade et laisser au réfrigérateur pendant 2 heures.
2. Faites les boules et passez une à une dans l'œuf et la farine ou la chapelure.
3. Préchauffez la Friteuse à air multifonction SOGO à 180°C pendant 3 minutes.
4. Mettez les boules dans le panier de la friteuse et faites-les frire pendant 15 minutes.

Rondelles de pommes seches

INGRÉDIENTS

- 2 pommes moyennes



ETAPES

1. À l'aide d'un couteau ou d'une petite boule, retirez le cœur de la pomme, puis coupez les pommes en fines tranches.
2. Préchauffer la friteuse à air multifonction SOGO à 60°C pour l'utiliser comme déshydrateur, placez les tranches uniformément sur la grille du four. Placez la grille du four en position 2. et laissez-la se déshydrater pendant environ 3 heures. Vous pouvez également mettre des tranches supplémentaires dans le panier de la friteuse s'il y a de la place.
3. Laisser les tranches de pomme refroidir complètement avant de les transférer dans un contenant hermétique pour les conserver ou les servir.

Remarque: Il est important de cuire à basse température et pendant une longue période pour se déshydrater complètement.

Rondelles d'oignon



INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 3 g de paprika fumé
- 3 g de sel de table
- 150 g de farine tout usage
- 2 g de poivre moulu
- 3 g de sel de table
- 1 oeuf
- 130 ml de lait

ETAPES

1. Rincer l'oignon et le couper en rondelles d'environ 1 cm. Séparer soigneusement les anneaux les uns des autres.
2. Tapisser le placa four de papier d'aluminium. Badigeonner le papier d'aluminium d'une couche d'huile de canola, réserver.
3. Mélanger la farine, le sel et le paprika dans un bol moyen et bien mélanger.
4. Mélanger l'œuf, le lait et le sel dans un autre bol et bien mélanger.
5. Tout d'abord, enrober chaque rondelle d'oignon du mélange de farine. Ensuite, enrober chaque anneau du mélange d'œufs, puis enrober les anneaux de chapelure et les transférer dans un placa four.
6. Placez la plaque à pâtisserie sur la grille Position 2. Sélectionnez l'option de cuisson des frites dans le menu prédéfini de la Friteuse à air multifonction SOGO et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Citrouille cuite

INGRÉDIENTS

- Citrouille
- Huile d'olive



ETAPES

1. Coupez le potiron et faites-le revenir avec de l'huile d'olive.
2. Placez la citrouille dans un plat allant au four. Placez la plaque à pâtisserie avec le gril sur la position 2. Réglez la température de la Friteuse à air multifonction SOGO à 230°C et laissez cuire 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

Courgettes frites



INGREDIENTES

- Courgette
- Poudre d'amande
- Fromage parmesan
- Poudre de paprika (au besoin)
- Sel au goût

ETAPES

1. Préchauffez la Friteuse à air multifonction SOGO à 200°C.
2. Mélanger la farine d'amande, le parmesan, le paprika fumé et le sel dans un bol moyen.
3. Placer les frites de courgettes dans un autre bol et vaporiser d'huile d'olive.
4. Trempez les frites dans le mélange de fromage parmesan, en vous assurant que tous les côtés sont bien enrobés.
5. Disposez-les en une seule couche, à l'intérieur du panier de la friteuse ou de la cage de protection.
6. Faites frire de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
7. Retirer de la friteuse et servir.

Pommes de terre frites doux

INGRÉDIENTS

Mayonnaise Chipotle:

- 1/2 tasse (125 ml) de mayonnaise
- 1/4 cuillère à café de jus de citron frais
- 1 piment chipotle en adobo, haché finement

Frites de patates douces:

- Huile d'olive, pour pulvérisation
- 500 g de pommes de terre (environ 2 moyennes), coupées en longs morceaux de 1 cm d'épaisseur et d'environ 10 cm de long
- 1/2 cuillère à café de sel



ETAPES

1. Préparation de la mayonnaise au chipotle: Mélanger la mayonnaise, le piment chipotle et le jus de citron dans le bol, puis couvrir et réfrigérer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
2. Préparation des frites: Placez les pommes de terre coupées dans le panier de la friteuse à air. Arrosez généreusement d'huile. Saupoudrer de sel et remuer. Répartir sur le plateau en une seule couche.
3. Placez le panier de la friteuse dans le four en position de grille 2. Faites frire à 230°C pendant 15 minutes en sélectionnant l'option frites dans les menus préréglés de la Friteuse à air multifonction SOGO. Faites frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
4. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les transférer dans un bol de service. Servir immédiatement avec la mayonnaise chipotle réservée à part.

Pommes de terre au chou



INGRÉDIENTS

- 4 tiges de chou frisé, tiges dures enlevées
- 1/4 cuillère à café de sel
- Huile d'olive, pour pulvérisation

ETAPES

1. Placez uniformément les feuilles de chou frisé dans le panier de la friteuse et arrosez généreusement d'huile.
2. Placez le panier de la friteuse sur la position de la grille. 2. Réglez la température de votre propre Friteuse à air multifonction SOGO à 175°C pendant 5 minutes. Cuire jusqu'à ce que le chou soit brillant et croustillant très rapidement.
3. **REMARQUE:** Soyez à l'affût du chou frisé car il peut croquer très rapidement.
4. Une fois le chou frisé cuit, sortir du four et saupoudrer de sel et servir immédiatement.

Brochette tofu veg

INGRÉDIENTS

Pour la marinade

- 1/3 tasse d'huile d'olive extra vierge
- 1/3 tasse de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe. Sirop d'érable
- 5 goussettes d'ail fraîches, émincées
- 1 cuillère à café Feuilles de basilic
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge

Pour les brochettes

- 400 g de tofu extra ferme (coupé en petits cubes de 1 po)
- 1 poivron rouge coupé en morceaux de 1 po
- 1 poivron vert coupé en petits morceaux de 1 "
- 1 courgette coupée en tranches de 1 po de diamètre



ETAPES

1. Fouettez ensemble tous les ingrédients de la marinade balsamique dans un grand bol. Ajouter les morceaux de tofu en dés et couvrir hermétiquement.
2. Couvrir d'un linge ou d'une pellicule plastique et placer au réfrigérateur, pour mariner, pendant au moins 1 heure.
3. Retirer le tofu mariné dans un plat, ajouter les légumes tranchés dans le bol, bien marinés et bien mélangés. Mettez le tofu et les légumes marinés sur la brochette rotative de la friteuse et arrosez un peu d'huile.
4. Préchauffer la riteuse à air multifonction SOGO à 90 ° C et cuire au four pendant 10 à 12 minutes.
5. Lorsque le tofu devient brun clair, retirez la brochette rotative et servez chaud.

Poulet rôti



INGRÉDIENTS

- 1 citron divisé en quartiers
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillères à café d'herbes provençales ou d'autres herbes séchées comme le romarin et le thym
- 1 poulet entier (1,8 kg)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge

ETAPES

1. Mettez le poulet sec et saupoudrez de sel. Insérez la fourchette de poulet au centre du poulet et arrosez d'huile d'olive. Frottez avec des herbes et des gousses d'ail. Mettez les gousses d'ail dans la cavité du poulet avec le citron.
2. Préchauffez la Friteuse à air multifonction SOGO à 200°C, fixez la fourchette à poulet en place et laissez-la griller pendant 40 minutes. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Pommes de terre au manioc

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de manioc (tapioca) (fines tranches de taille uniforme)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café Piment rouge en poudre
- 1 cuillère à café Poudre de cumin
- 1 cuillère à café Origan
- 1/2 cuillère à café. Poudre d'ail
- 1 cuillère à soupe. Persil séché
- Sel au goût



ETAPES

1. Coupez le tapioca en fines tranches de même taille. Ensuite, faites-les tremper dans de l'eau froide pendant environ 15 minutes. Égouttez et séchez bien.
2. Mélangez l'huile et l'assaisonnement dans un bol. Ajouter les tranches de tapioca et bien mélanger pour que toutes les tranches soient couvertes.
3. Préchauffez la Friteuse à air multifonction SOGO à 180°C.
4. Faites maintenant frire les tranches de tapioca à l'air à 180°C pendant 5 minutes, secouez les chips de manioc et remettez-les dans la friteuse, et faites cuire à nouveau pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles changent de couleur et soient parfaitement croustillantes.

Gâteau à la citrouille



INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 125 g de yaourt
- 250 purée de potiron (sans pépins ni peau)
- 125g de sucre
- 250g de farine tout usage
- 60 ml d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à soupe de levure chimique
- Citron râpé
- Sucre en poudre

ETAPES

1. Mélangez tous les ingrédients liquides, tels que les œufs, le yogourt, la purée de citrouille, l'huile et le sucre, et battez bien avec un mélangeur.
2. Ajoutez graduellement tous les ingrédients secs, comme la farine tout usage, la poudre à pâte et le zeste de citron.
3. Préchauffez la friteuse à air multifonction SOGO à 180°C.
4. Préparez un moule rond, avec une base recouverte de papier sulfurisé et versez la pâte préparée dans le moule.
5. Laissez cuire environ 35 à 40 minutes.
6. Vérifiez à l'aide d'un couteau ou d'une brochette en bois si le gâteau a été cuit ou non.
7. Laisser refroidir et saupoudrer de sucre en poudre.
8. Couper en petits morceaux et servir.

Rouleaux de printemps croquants et sains

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de mélange de salade de chou
- 3 oignons verts, hachés
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 450 g de poitrines de poulet désossées et sans peau
- 1 cuillère à café de sel
- 240 ml de fromage à la crème, ramolli
- 2 cuillères à soupe de sauce chili Sriracha
- 24 emballages de rouleaux de printemps
- Aérosol de cuisson
- Facultatif: sauce chili douce et oignon vert supplémentaire



ETAPES

1. Préchauffez la friteuse à air multifonction SOGO à 200°C. Mélanger le mélange de salade de chou, les oignons verts, la sauce soya et l'huile de sésame; laissez reposer pendant la cuisson du poulet. Placer le poulet en une seule couche, sur une poêle graissée, dans le panier de la friteuse. Cuire jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans le poulet indique 165°C (environ 18-20 minutes). Retirez le poulet; cool un peu. Hachez finement le poulet; remuer avec du sel.
2. Augmentez la température de la friteuse à 220C. Dans un grand bol, mélanger le fromage à la crème et la sauce chili Sri racha; Ajouter le mélange de poulet et salade de chou. Avec un coin d'un rouleau de printemps face à vous, placez environ 2 cuillères à soupe de garniture juste en dessous du centre de l'enveloppe. (Couvrir les emballages restants avec une serviette en papier humide, jusqu'au moment de l'utiliser.) Replier le coin inférieur sur le remplissage; humidifiez les bords restants avec de l'eau. Pliez les coins latéraux vers le centre, sur la garniture; rouler fermement, en appuyant sur la pointe pour sceller. Répéter.
3. Placer les rouleaux de printemps en une seule couche, sur un plateau graissé, dans le panier de la friteuse; vaporiser d'un enduit à cuisson. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, 5 à 6 minutes. Retourner et vaporiser à nouveau d'un enduit à cuisson. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, 5 à 6 minutes de plus. Si désiré, servir avec une sauce chili douce et saupoudrer d'oignons verts.

Cotes de pork



INGRÉDIENTS

- 2 côtelettes de porc
- Sel et poivre au goût

ETAPES

1. Préchauffez la friteuse à air multifonction SOGO à 200°C.
2. Assaisonnez les côtes de porc avec du sel et du poivre.
3. Ajouter les côtelettes de porc au panier de cuisson à revêtement antiadhésif et cuire environ 10 à 15 minutes.
4. Le temps qu'il faut pour cuire les côtelettes de porc dépend de votre préférence; retournez-les à mi-cuisson pour une couleur uniforme et une caramélisation.

Chopes d'agneau frites au romarin et ail

INGRÉDIENTS

- 10 petits carrés de côtelettes d'agneau
- 2 cuillères à soupe d'ail émincé
- 1-1/2 cuillère à soupe de romarin frais, émincé 1 cuillère à café
- poivron rouge broyé séché Romarin frais
- brindilles (facultatif)



ETAPES

1. Préchauffez la friteuse à air multifonction SOGO à 200°C.
2. Dans un petit bol, mélanger l'ail, le romarin et le poivron rouge écrasé. Frottez environ 1/4 cuillère à café du mélange sur les deux côtés de chaque côtelette d'agneau.
3. Saupoudrer les côtelettes d'agneau de sel et mettre sur une assiette, couvrir et réfrigérer pendant environ 3-4 heures. Lorsque vous êtes prêt à cuire, placez les côtelettes d'agneau dans un panier de cuisson à revêtement antiadhésif.
4. Cuire environ 10 à 15 minutes, selon la qualité de la cuisson de la viande. Garnir les côtes d'agneau de romarin si désiré, puis servir.

Filet de poivron



INGRÉDIENTS

- 200 g de filet de bœuf (1,5 cm-2,5 cm d'épaisseur)
- 2 échalotes, hachées finement
- 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
- 2 cuillères à soupe de cognac
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de grains de poivre vert
- 100 ml de bouillon de bœuf
- 50 g de beurre non salé
- Poivre noir et blanc, au goût
- Sel et poivre au goût

ETAPES

1. Préchauffez la friteuse à air multifonction SOGO à 200 ° C.
2. Assécher les filets avec du papier absorbant et saupoudrer les grains de poivre noir et blanc des deux côtés. Couvrir d'une feuille d'aluminium ou d'un film plastique, puis réfrigérer pendant environ 2-3 heures.
3. Lorsque vous êtes prêt à cuire, placez le steak dans le panier de cuisson à revêtement antiadhésif et faites cuire pendant environ 8 à 14 minutes. Retourner le steak en deux pour le caraméliser des deux côtés. Pendant ce temps, préparez la sauce.
4. Pour préparer la sauce: Chauffer l'huile et le beurre dans une poêle et cuire les échalotes à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter la sauce Worcestershire, le brandy et le bouillon dans la poêle. Faites cuire rapidement en grattant le fond de la casserole pour incorporer les saveurs. Ajouter les grains de poivre vert, la moutarde et la crème, puis assaisonner au goût.
5. Retirez la viande de la friteuse à air, coupez-la en diagonale et ajoutez la viande à la sauce.
6. Remuer pour combiner le jus de viande avec la sauce au poivre et faire chauffer la viande.

Crevette frite

INGRÉDIENTS

- 240g (environ 25) grosses crevettes, pelées et déveinées
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quartiers de lime, pour servir
- 2 cuillères à café de sel
- 1/2 cuillère à soupe de poivre
- 1/2 cuillère à soupe d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à soupe d'oignon en poudre
- 1/2 cuillère à soupe de paprika fumé
- 1 cuillère à soupe d'origan
- 1 cuillère à soupe de thym
- 1/2 cuillère à soupe de sauge



ETAPES

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

Calamars frits



INGRÉDIENTS

- 2 calamars
- 1 oeuf
- Farine
- Sauce tomate

ETAPES

1. Nettoyez le poisson, retirez les os.
2. Coupez à la bonne taille.
3. Passez par la farine et l'œuf.
4. Mettez dans la friteuse à air multifonction SOGO et faites-la frire à 180°C pendant 10 minutes.
5. Mettez dans le récipient avec la sauce tomate.

Forno fritadeira multifunção SOGO®



O forno multifunções SOGO Fritadeira Air é um dos electrodomésticos inovadores que deve ser parte integrante da sua cozinha. Este eletrodoméstico foi inovado não só para lhe dar a satisfação completa de cozinhar, assar, fritar e preparar muito mais coisas com o mesmo eletrodoméstico, mas também para alcançar e levar uma vida saudável. Então, basicamente, o método de trabalho deste aparelho é, que dá ao usuário a oportunidade de cozinhar uma variedade de alimentos de forma saudável e rápida.

As receitas fornecidas neste folheto não são apenas para ajudá-lo a iniciar uma nova jornada com este aparelho, mas também com a ajuda deste aparelho que você pode fazer e criar muitas mais receitas. Além disso, no mundo da Internet, você encontra várias receitas saudáveis para usar e aproveitar ao máximo a sua Fritadeira Multifuncional SOGO.

Batata frita

INGREDIENTES

- 500 gramas de batatas
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto (opcional)



MÉTODO

1. Descasque as batatas e corte-as com 1,5 cm de comprimento.
2. Mergulhe as batatas em água por aprox. 15 minutos e depois seque com papel de cozinha.
3. Adicione o sal e regue com o azeite as batatas fritas.
4. Coloque as batatas fritas no cesto da fritadeira ou gaiola (recomendado porque ajuda a fritar uniformemente).
5. Selecione a opção de batatas fritas nos menus predefinidos da sua Fritadeira multifuncional SOGO, que frita as batatas a 230°C por 15 minutos.
6. Se você estiver usando a cesta da fritadeira para cozinhar uniformemente e ficar crocante, mexa as batatas fritas na metade do processo de cozimento.
7. Depois de amarelo dourado, retire e sirva.

Asas de frango



INGREDIENTES

- 10 asas de frango
- 1/2 xícara de molho de soja doce
- 1 pedaço de gengibre de aproximadamente 2,5 cm (ralado)
- 1/4 xícara de mel
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de cominho moído
- 1 colher de chá de pimenta em pó (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

MÉTODO

1. Combine todos os ingredientes (exceto as asas de frango) em uma tigela.
2. Adicione as asas de frango à mistura e leve à geladeira por aprox. 2 horas.
3. Coloque as asas de frango no cesto da fritadeira.
4. Selecione a opção de frango nos menus predefinidos da Fritadeira multifuncional SOGO para cozinhar.
5. Vire as asas de frango ao meio para ficar uniformemente cozido e cozinhe por mais 5 minutos ou até que a pele esteja dourada e crocante.

Camarões picantes

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 pimenta vermelha picada
- Meia colher de chá de pimenta preta picante
- Meia colher de chá de páprica (opcional)
- 10 camarões inteiros



MÉTODO

1. Cubra levemente os camarões com azeite de oliva e coloque no cesto da fritadeira.
2. Defina a temperatura da sua Fritadeira de ar multifuncional SOGO para 200°C e o cronômetro para 5-8 minutos, sempre vire os alimentos até a metade.
3. Misture as pimentas picadas e o alho, a pimenta-do-reino e o colorau (opcional) e misture com o azeite.
4. Use esta mistura como molho e divirta-se!

Brownie de chocolate



INGREDIENTES

- 70 gramas de pedaços de chocolate
- 70 gramas de manteiga sem sal
- 1 ovo grande, ligeiramente batido
- 50 gramas de açúcar mascavo
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- 50 gramas de farinha de fermento
- 30 gramas de nozes (opcional)

MÉTODO

1. Pré-aqueça a Fritadeira multifuncional SOGO a 170°C.
2. Derreta o chocolate e a manteiga em uma frigideira em fogo baixo. Misture bem, deixe esfriar e reserve.
3. Misture os ovos, o açúcar e o extrato de baunilha em uma tigela separada, até ficar homogêneo e cremoso, em seguida, adicione a mistura de chocolate, a farinha de fermento e mexa bem. Adicione as nozes (opcional)
4. Forre uma assadeira pequena com papel manteiga, preencha com a mistura de brownie e coloque a assadeira na gradinha.
5. Ajuste o botão do cronômetro para 20-25 minutos e asse até que o topo esteja bem crocante.
6. Retire a assadeira do forno e deixe esfriar, uma vez fria corte no tamanho quadrado desejado e divirta-se!

Pizza vegetal

INGREDIENTES

Para massa de pizza

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento fresco
- 1 colher de açúcar
- 1 copo de água morna
- 1 colher de sopa de azeite

Para cobertura

- 1 pepino
- 10 cogumelos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 brócolis
- 1 cebola descascada e picada
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 espiga de milho
- 5 aspargos
- 100 gr de queijo mussarela
- 1 colher de chá de alho em pó
- molho de tomate e alho



MÉTODO

1. Como preparar a massa da pizza? Coloque água morna em uma tigela pequena, acrescente o fermento fresco e mexa. Deixe repousar por 5 minutos.
2. Misture todos os ingredientes e continue adicionando a água morna aos poucos, amasse bem com as mãos e prepare uma massa lisa.
3. Corte os vegetais em pedaços de tamanhos semelhantes para que cozinhem uniformemente.
4. Deixe a massa descansar por 2-3 horas em local aquecido, até que dobre de tamanho, e quando a massa dobrar, retire o ar e divida em bolas redondas. Desenrole-os com o rolo.
5. Forre a assadeira com papel alumínio e coloque a massa de pizza enrolada.
6. Regue com azeite, salpique com o molho de tomate e alho, salpique com sal e pimenta.
7. Pré-aqueça sua Fritadeira de ar multifuncional SOGO selecionando a opção de pizza nos menus predefinidos.
8. Adicione os vegetais e o queijo e leve ao forno até o queijo derreter completamente.

Salmão assado



INGREDIENTES

- 250 g de salmão
- 1/2 cacho de espargos, aparados
- 1 dente de alho fatiado
- 1-2 colheres de sopa (15 a 30 ml) de azeite de oliva extra virgem
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de pimenta preta moída na hora
- 1/2 xícara (125g) de azeitonas Kalamata, sem caroço e picado
- 1 xícara (250g) de tomate cereja
- 1/2 colher de chá (2,5 g) de sal

MÉTODO

1. Cubra a assadeira com papel alumínio. Coloque o salmão, tomate, espargos, azeitonas e alho na assadeira. Regue com azeite e polvilhe com sal e pimenta.
2. Coloque o tabuleiro com o salmão na grelha 1. Coloque a função GRILL a 230°C durante 10-12 minutos na fritadeira multifunções SOGO, cozinhe até que o salman fique opaco e os legumes dourem.

Biscoitos de manteiga

INGREDIENTES

- 2 colheres de chá de leite
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 gemas de ovo grandes
- 2 xícaras (283 g) de farinha multiuso
- 2/3 xícara (140 g) de açúcar granulado
- 1 xícara (226 g) de manteiga sem sal, amolecida
- 1/4 colher de chá de sal



MÉTODO

1. Na tigela grande da batedeira com batedeira, misture a manteiga, o açúcar e o sal até incorporar bem.
2. Misture as gemas e a baunilha.
3. Junte a farinha e bata até ficar quebradiça, depois acrescente o leite e continue mexendo, no final acrescente um pouco mais de leite se necessário para obter uma consistência boa para saco de confeitar.
4. Transfira a massa para um saco de confeitar de 2,5 cm com uma grande ponta de estrela aberta. Prepare os formatos de biscoitos com a massa em uma assadeira sem untar.
5. Pré-aqueça a Fritadeira multifuncional SOGO e, em seguida, coloque a assadeira na posição 2 da grade. Asse a 175°C por 20 minutos ou até dourar.

Banana fritada com sabor de gengibre



INGREDIENTES

- 2 bananas maduras, cortadas em fatias finas
- suco de 1/2 limão
- pequena pitada de gengibre em pó
- pequena pitada de canela em pó

MÉTODO

1. Pré-aqueça a Fritadeira Multifuncional SOGO a 130°C para usar como desidratador. Coloque as rodelas de banana em uma assadeira forrada com papel manteiga antiaderente. Regue com o suco de limão e polvilhe com gengibre em pó e canela. Frite por 1 hora e meia até que comecem a dourar, depois vire. Se eles não saírem do papel facilmente, frite por mais 10 minutos antes de virar.
2. Asse por 1 hora até o marrom dourado escuro, sem manchas visíveis de umidade. Deixe esfriar na bandeja. Eles devem estar crocantes após 5 minutos de resfriamento. Caso contrário, coloque a bandeja de volta no forno por 15 minutos ou até que esteja crocante. Armazene em um recipiente hermético por até uma semana.

Nota: É importante assar em temperatura baixa e por um longo período para desidratar completamente.

Berinjela fritada

INGREDIENTES

- 400 gramas de berinjela
- 1 dente de alho
- 1 pimenta pequena em cubos
- 1 colher de chá de azeite
- meia colher de chá de pimenta-do-reino
- meia colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de molho de soja
- 1 pequeno pedaço de gengibre em cubos



MÉTODO

1. Corte o pedículo da berinjela e lave com água, depois corte a berinjela em tiras longas.
2. Pique o alho, o gengibre e a pimenta malagueta, depois misture e acrescente o molho de soja, o cominho e o azeite de oliva e espalhe uniformemente sobre as tiras de berinjela.
3. Coloque a berinjela na cesta da fritadeira.
4. Defina a temperatura da Fritadeira de ar multifuncional SOGO para 180°C e defina o cronômetro para 10 minutos.
5. A textura da berinjela deve ser agradável e macia. Agora polvilhe com pimenta-do-reino e tempero de cominho e cozinhe por mais 8 a 10 minutos.

Vegetais Assados



INGREDIENTES

- 1 pepino
- 10 peças de cogumelos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 brócolis
- 1 cebola descascada
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 lata de milho
- 5 aspargos
- 1 colher de chá de alho em pó

MÉTODO

1. Cubra a assadeira com papel alumínio.
2. Corte os vegetais em pedaços de tamanhos semelhantes para que cozinhem uniformemente.
3. Regue com azeite e polvilhe com sal, alho e pimenta.
4. Coloque a assadeira na prateleira Position3. Regule a temperatura para 230°C e asse os legumes por 15 minutos na Fritadeira Multifuncional SOGO.

Bolinho de chocolate e aveia

INGREDIENTES

- 1 xícara de manteiga amolecida
- 3/4 xícara de açúcar
- 3/4 xícara de açúcar mascavo
- 2 ovos grandes, temperatura ambiente
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 3 xícaras de aveia de cozimento rápido
- 1-1/2 xícara de farinha de trigo
- 100g de mistura instantânea de pudim de baunilha
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de sal
- 2 xícaras de chocolate meio amargo
- 1 xícara de nozes picadas



MÉTODO

1. Pré-aqueça a Fritadeira multifuncional SOGO a 160°C. Em uma tigela grande, bata a manteiga e os açúcares até obter um creme claro e fofo. Adicione os ovos e a baunilha. Em outra tigela, misture a aveia, a farinha, a mistura de pudim seco, o bicarbonato de sódio e o sal; adicione gradualmente a mistura até que a massa fique cremosa. Adicione as gotas de chocolate e as nozes.
2. Prepare as bolinhas de massa de biscoito com colheres de sopa nas assadeiras; achatar ligeiramente. Em lotes, coloque 1 polegada de distância, em uma assadeira untada, na cesta da fritadeira. Cozinhe até dourar levemente, 8 a 10 minutos. Remova e coloque sobre uma gradinha para esfriar

Bolas de cogumelo



INGREDIENTES

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

MÉTODO

1. Coloque um pouco de azeite e sal em uma panela, refogue a cebola e os cogumelos até dourar, em seguida, adicione 2 colheres de sopa de manteiga e farinha, colher de sopa por colher de sopa, até juntar, adicione um pouco de leite quente antes de cozinhar, misture até ficar um novamente, a pouco sal e noz-moscada e deixe na geladeira por 2 horas.
2. Faça as bolas e passe os ovos e a farinha ou o pão ralado um a um.
3. Pré-aqueça a Fritadeira Multifuncional SOGO a 180°C por 3 minutos.
4. Coloque as bolas na cesta da fritadeira e frite por 15 minutos.

Maçãs secas

INGREDIENTES

- 2 maçãs médias



MÉTODO

1. Usando uma faca ou uma pequena bola, remova o caroço da maçã e corte as maçãs em fatias finas.
2. Pré-aqueça a fritadeira de ar multifuncional SOGO a 60°C para uso como desidratador, coloque as fatias uniformemente na grelha do forno. Coloque a grade do forno na posição 2. da grade e deixe-a desidratar por cerca de 3 horas. Você também pode colocar fatias extras na cesta da fritadeira, se houver espaço.
3. Deixe as fatias de maçã esfriarem completamente antes de transferi-las para um recipiente hermético para armazenamento ou serviço.

Nota: É importante assar em temperatura baixa e por um longo período para desidratar completamente.

Anéis de cebola



INGREDIENTES

- 1 cebola
- 3 g de páprica em pó defumada
- 3 g de sal de cozinha
- 150 g de farinha multiuso
- 2 g de pimenta moída
- 3 g de sal de cozinha
- 1 ovo
- 130 ml de leite

MÉTODO

1. Lave a cebola e corte em rodelas de cerca de 1 cm. Separe cuidadosamente os anéis uns dos outros.
2. Cubra a assadeira com papel alumínio. Unte a folha de alumínio com óleo de canola.
3. Misture a farinha, o sal e a páprica em uma tigela média e mexa bem.
4. Misture o ovo, o leite e o sal em outra tigela e mexa bem.
5. Primeiro, cubra cada anel de cebola com a mistura de farinha. Em segundo lugar, cubra cada anel com a mistura de ovo, cubra os anéis com pão ralado e transfira para uma assadeira.
6. Coloque a assadeira na prateleira Position2. Selecione a opção de cozimento de batatas fritas no menu predefinido da Fritadeira multifuncional SOGO e frite até dourar.

Abóbora assada

INGREDIENTES

- Abóbora
- Azeite de oliva



MÉTODOS

1. Corte a abóbora e frite com azeite.
2. Coloque a abóbora em uma assadeira. Coloque a assadeira com o grelhador na posição 2. Defina a temperatura da Fritadeira multifunções SOGO para 230°C e cozinhe durante 10 minutos ou até ficar macia.

Abóbrinha fritada



INGREDIENTES

- Abobrinha
- Farinha de amêndoas
- Queijo parmesão
- Paprika em pó (conforme necessário)
- Sal a gosto

MÉTODOS

1. Pré-aqueça a Fritadeira multifuncional SOGO a 200°C.
2. Misture a farinha de amêndoas, o queijo parmesão, a páprica defumada e o sal em uma tigela média.
3. Coloque as fritas de abobrinha em outra tigela e borrie com azeite de oliva.
4. Mergulhe as fritas na mistura de queijo parmesão, certificando-se de que todos os lados estejam bem revestidos.
5. Coloque-os em uma única camada, dentro da cesta da fritadeira ou gaiola de roamento.
6. Frite por 7 a 10 minutos, até dourar e ficar crocante.
7. Retire da fritadeira e sirva.

Batatas fritas doces

INGREDIENTES

Maionese Chipotle:

- 1/2 xícara (125 ml) de maionese
- 1/4 colher de chá de suco de limão fresco
- 1 chipotle chile em adobo, picadinho

Batata doce frita:

- Azeite, para pulverização
- 500 g de batatas (aprox. 2 médios), cortadas em pedaços longos de 1 cm de espessura e cerca de 10 cm de comprimento
- 1/2 colher de chá de sal



MÉTODO

1. Preparação da Maionese Chipotle: Misture a maionese, a pimenta chipotle e o suco de limão na tigela, cubra e leve à geladeira até a hora de servir.
2. Preparação de batatas fritas: Coloque as batatas cortadas no cesto da fritadeira de ar. Regue generosamente com azeite. Polvilhe com sal e mexa. Espalhe na bandeja em uma única capa.
3. Coloque o cesto da fritadeira no forno na posição 2. Frite a 230°C por 15 minutos selecionando a opção Batatas fritas nos menus predefinidos da Fritadeira multifuncional SOGO. Frite até dourar e ficar crocante.
4. Quando as batatas estiverem prontas, transfira para uma tigela de servir. Sirva imediatamente com maionese de chipotle reservada à parte.

Couve frita



INGREDIENTES

- 4 caules de couve, caules resistentes removidos
- 1/4 colher de chá de sal
- Azeite, para pulverização

MÉTODO

1. Coloque uniformemente as folhas de couve no cesto da fritadeira e regue com óleo à vontade.
2. Coloque o cesto da fritadeira na posição da prateleira 2. Defina a temperatura da sua Fritadeira multifuncional SOGO para 175°C por 5 minutos. Cozinhe até que a couve fique brilhante e crocante muito rapidamente.
3. **NOTA:** Fique atento à couve, pois ela pode ficar crocante muito rapidamente.
4. Assim que a couve estiver pronta, retire do forno e polvilhe com sal e sirva imediatamente.

Tofu veg brochette

INGREDIENTES

Para marinada

- 1/3 xícara de azeite de oliva extra virgem
- 1/3 xícara de vinagre balsâmico
- 2 colheres de sopa. Xarope de mapel
- 5 dentes de alho frescos, picados
- 1 colher de chá. Folhas de manjericão
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta
- 1/2 colher de chá de flocos de pimenta vermelha

Para espetos

- 400g de tofu extra firme (cortado em cubos pequenos de 1")
- 1 pimentão vermelho cortado em pedaços de 1"
- 1 pimentão verde cortada em pequenos pedaços de 1"
- 1 abobrinha cortada em fatias de 1" de diâmetro



MÉTODO

1. Misture todos os ingredientes da marinada balsâmica em uma tigela grande. Adicione pedaços de tofu em cubos e cubra bem.
2. Cubra com um pano ou filme plástico e leve à geladeira, para marinar, por pelo menos 1 hora.
3. Retire o tofu marinado para uma bandeja, coloque os vegetais fatiados na tigela, bem marinado e bem misturado. Coloque o tofu e os vegetais marinados no espeto rotativo da fritadeira e regue com um pouco de azeite.
4. Pré-aqueça a Fritadeira multifuncional SOGO a 90°C e leve ao forno por 10-12 minutos.
5. Quando o tofu ficar marrom claro, remova o espeto giratório e sirva quente.

Frango grelhado



INGREDIENTES

- 1 limão dividido em quartos
- 1 dente de alho esmagado
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora
- 2 colheres de chá de ervas provençais ou outras ervas secas, como alecrim e tomilho
- 1 frango inteiro (1,8 kg)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem

MÉTODO

1. Coloque o frango seco e polvilhe com sal. Insira o garfo de frango no centro do frango e regue com azeite. Esfregue com ervas e dentes de alho. Coloque os dentes de alho na cavidade do frango com o limão.
2. Pré-aqueça a Fritadeira Multifuncional SOGO a 200°C, fixe o garfo de frango e deixe grelhar por 40 minutos. Cozinhe até dourar e ficar crocante.

Batatas de mandioca

INGREDIENTES

- 2 xícaras de mandioca (tapioca) (fatias finas de tamanho uniforme)
- 2 colheres de chá de azeite
- 1 colher de chá. Pimenta vermelha em pó
- 1 colher de chá. Pó de cominho
- 1 colher de chá. Orégano
- 1/2 colher de chá. Pó de alho
- 1 colher de sopa. Secas salsa
- Sal a gosto



MÉTODO

1. Corte a tapioca em fatias finas e uniformes. Em seguida, mergulhe-os em água fria por cerca de 15 minutos. Escorra e seque bem.
2. Misture o óleo e os temperos em uma tigela. Adicione as rodelas de tapioca e misture bem para cobrir todas as rodelas.
3. Pré-aqueça a Fritadeira multifunções SOGO a 180°C.
4. Agora frite as rodelas de tapioca ao ar livre a 180°C por 5 minutos, sacuda as lascas de mandioca e coloque de volta na fritadeira, e cozinhe novamente por mais 5 minutos, até que mude de cor e esteja perfeitamente crocante.

Bolo de abóbora



INGREDIENTES

- 2 ovos
- 125 g de iogurte
- 250 purê de abóbora (sem sementes e sem casca)
- 125g de açúcar
- 250g de flúor para todos os fins
- 60 ml de azeite
- 1/4 colher de sopa de fermento em pó
- Limão ralado
- Açúcar em pó

MÉTODO

1. Misture todos os ingredientes líquidos, como ovos, iogurte, purê de abóbora, óleo e açúcar e bata bem na batedeira.
2. Gradualmente, adicione todos os ingredientes secos, como farinha de trigo, fermento em pó e raspas de limão.
3. Pré-aqueça a Fritadeira multifunções SOGO a 180°C.
4. Prepare uma forma redonda, com a base forrada com papel vegetal e despeje a massa preparada na forma.
5. Deixe assar por cerca de 35-40 minutos.
6. Verifique com a ajuda de uma faca ou espeto de madeira se o bolo está assado ou não.
7. Deixe esfriar e polvilhe com açúcar de confeiteiro.
8. Corte em pedaços pequenos e sirva.

Rolinhos primavera crunches e saudáveis

INGREDIENTES

- 3 xícaras de mix de salada de repolho
- 3 cebolas verdes, picadas
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de óleo de gergelim
- 450 g de peito de frango desossado e sem pele
- 1 colher de chá de sal
- 240ml de cream cheese, amolecido
- 2 colheres de sopa de molho de pimenta Sriracha
- 24 embalagens de rolinho primavera
- Spray para cozinhar
- Opcional: molho de pimenta doce e cebola verde adicional



MÉTODO

1. Pré-aqueça a fritadeira multifuncional SOGO a 200°C. Combine a mistura de salada de repolho, cebola verde, molho de soja e óleo de gergelim; deixe descansar enquanto o frango cozinha. Coloque o frango em uma única capa, em uma assadeira untada, na cesta da fritadeira. Cozinhe até que um termômetro inserido no frango marque 165 ° C (Aprox. 18-20 minutos). Retire o frango; legal um pouco. Pique o frango finamente; mexa com sal.
2. Aumente a temperatura da fritadeira para 220°C. Em uma tigela grande, misture o cream cheese e o molho de pimenta Sri racha; Adicione a mistura de frango e salada de repolho. Com um canto de um enroladinho voltado para você, coloque cerca de 2 colheres de sopa de recheio logo abaixo do centro do embrulho. (Cubra os invólucros restantes com uma toalha de papel úmida, até que esteja pronto para usar.) Dobre o canto inferior sobre o recheio; umedeça as bordas restantes com água. Dobre os cantos laterais para o centro, sobre o recheio; enrole firmemente, pressionando a ponta para selar. Repetir.
3. Coloque os rolinhos primavera em uma única camada, sobre uma bandeja untada, na cesta da fritadeira; spray com spray de cozinha. Cozinhe até dourar levemente, 5-6 minutos. Vire e borrie novamente com spray de cozinha. Cozinhe até dourar e ficar crocante, mais 5-6 minutos. Se desejar, sirva com molho de pimenta doce e polvilhe com cebolinha.

Costeletas de porco



INGREDIENTES

- 2 costeletas de porco
- Sal e pimenta a gosto

MÉTODO

1. Pré-aqueça a fritadeira multifuncional SOGO a 200°C.
2. Tempere as costeletas de porco com sal e pimenta.
3. Adicione as costeletas de porco à cesta de cozimento com revestimento antiaderente e cozinhe por aproximadamente 10-15 minutos.
4. O tempo de cozimento das costeletas de porco depende da sua preferência; virá-los ao meio para obter uma cor uniforme e caramelização.

Costeletas de cordeiro fritas com alecrim e alho

INGREDIENTES

- 10 costeletas de cordeiro
- 2 colheres de sopa de alho picado
- 1-1/2 colheres de sopa de alecrim fresco, picado 1 colher de chá
- pimenta vermelha seca moída e alecrim fresco
- galhos (opcional)



MÉTODO

1. Pré-aqueça a fritadeira multifuncional SOGO a 200°C.
2. Em uma tigela pequena, misture o alho, o alecrim e a pimenta vermelha amassada. Esfregue cerca de 1/4 colher de chá da mistura em ambos os lados de cada costeleta de cordeiro.
3. Polvilhe as costeletas de cordeiro com sal e coloque em um prato, tampe e leve à geladeira por aproximadamente 3-4 horas. Quando estiver pronto para cozinhar, coloque as costeletas de cordeiro em uma cesta de cozinha com revestimento antiaderente.
4. Cozinhe por aproximadamente 10-15 minutos, dependendo de quão bem a carne precisa ser cozida. Enfeite as costeletas de cordeiro com alecrim, se desejar, e sirva.

File de pimenta



INGREDIENTES

- 200 g sirloin steak (1.5 cm-2.5 cm thick)
- 2 shallots, finely diced
- 2 tbsp Worcestershire sauce
- 2 tbsp brandy
- 2 tbsp double cream
- 1 tbsp Dijon mustard
- 1 tbsp olive oil
- 1 tbsp green peppercorns
- 100 ml beef stock
- 50 g unsalted butter
- Black and white peppercorns, to taste
- Salt and pepper, to taste

MÉTODO

1. Pré-aqueça a fritadeira multifuncional SOGO a 200°C.
2. Seque os filés com papel de cozinha e polvilhe os grãos de pimenta preta e branca de ambos os lados. Cubra com papel alumínio ou filme plástico e leve à geladeira por cerca de 2-3 horas.
3. Quando estiver pronto para cozinhar, coloque o bife na cesta de cozimento com revestimento antiaderente e cozinhe por aproximadamente 8-14 minutos. Vire o bife ao meio para caramelizar dos dois lados. Enquanto isso, prepare o molho.
4. Para preparar o molho: Aqueça o azeite e a manteiga em uma frigideira e cozinhe as chalotas em fogo médio, até ficarem macias. Adicione o molho inglês, o conhaque e o caldo à frigideira. Cozinhe rapidamente, raspando o fundo da panela para incorporar os sabores. Adicione a pimenta verde, a mostarda e o creme de leite e tempere a gosto.
5. Retire a carne da Fritadeira Air, corte-a na diagonal e adicione a carne ao molho.
6. Mexa para combinar os sucos da carne com o molho de pimenta e aquecer a carne.

Camarão frito

INGREDIENTES

- 240g (cerca de 25) de camarão grande, descascado e debulhado
- 1/2 colher de sopa de azeite
- Rodelas de limão, para servir.
- 2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de sopa de pimenta
- 1/2 colher de sopa de alho em pó
- 1/2 colher de sopa de cebola em pó
- 1/2 colher de sopa de pálrica defumada
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de tomilho
- 1/2 colher de sopa de salva



MÉTODO

1. Em uma tigela pequena, misture os temperos e reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o camarão descascado e sem pele, azeite e 1 1/2 colher de sopa de especiarias. Guarde as especiarias restantes para outro uso.
3. Transfira o camarão temperado para a frigideira dentro da cesta da fritadeira. Insira a cesta na fritadeira de ar.
4. Defina a Fritadeira multifuncional SOGO para 200°C e 5 minutos.
5. Pressione Iniciar. Agite na metade do processo.
6. Quando o camarão estiver opaco e cozido, transfira para o prato de servir.
7. Sirva com rodelas de limão.

Lulas fritas



INGREDIENTES

- 2 lulas
- 1 ovo
- Farinha de trigo
- Molho de tomate

MÉTODO

1. Limpe o peixe, retire as espinhas.
2. Corte no tamanho certo.
3. Passe por farinha e ovo.
4. Coloque na Fritadeira Multifuncional SOGO e frite a 180°C por 10 minutos.
5. Coloque no recipiente junto com o molho de tomate.

Multifunktion Airfryer ofen

SOGO®



Der SOGO Multifunktions-Friteusenofen ist eines der innovativen Elektrogeräte, die ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Küche sein sollten. Dieses Gerät wurde nicht nur entwickelt, um Ihnen die vollständige Zufriedenheit beim Kochen, Backen, Braten und Zubereiten vieler weiterer Dinge mit demselben Gerät zu bieten, sondern auch, um ein gesundes Leben zu führen und zu föhren. Grundsätzlich besteht die Arbeitsweise dieses Geräts darin, dass der Benutzer die Möglichkeit hat, eine Vielzahl von Lebensmitteln gesund und schnell zuzubereiten.

Die in dieser Broschüre enthaltenen Rezepte sollen Ihnen nicht nur dabei helfen, eine neue Reise mit diesem Gerät zu beginnen, sondern auch mit Hilfe dieses Geräts, mit dem Sie viele weitere Rezepte erstellen und erstellen können. Abgesehen davon finden Sie in der Welt des Internets mehrere gesunde Rezepte, mit denen Sie Ihre eigene SOGO Multifunktions-Luftfritteuse optimal nutzen können.

Chips

ZUTATEN

- 500 Gramm Kartoffeln
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz nach Geschmack
(optional)



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen und auf 1,5 cm Länge schneiden.
2. Die Kartoffeln ca. 15 Minuten und dann mit Küchenpapier trocknen.
3. Fügen Sie das Salz hinzu und beträufeln Sie die Pommes mit dem Olivenöl.
4. Legen Sie die Pommes in den Frittierkorb oder den Überrollkäfig (empfohlen, da dies das gleichmäßige Braten erleichtert).
5. Wählen Sie die Option Pommes Frites aus den voreingestellten Menüs Ihrer eigenen SOGO Multifunktions-Luftfritteuse, die die Kartoffeln 15 Minuten lang bei 230 ° C brät.
6. Wenn Sie den Frittierkorb für gleichmäßiges Kochen und Knusprigkeit verwenden, rühren Sie die Pommes nach der Hälfte des Garvorgangs um.
7. Einmal goldgelb, herausnehmen und servieren.

Hühnerflügel



ZUTATEN

- 10 Hühnerflügel
- 1/2 Tasse süße Sojasauce
- 1 Stück Ingwer von ca. 2,5 cm (gerieben)
- 1/4 Tasse Honig
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Chilipulver (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten (außer Hühnerflügel) in einer Schüssel vermischen.
2. Fügen Sie die Hühnerflügel zu der Mischung hinzu und stellen Sie sie für ca. 2 Stunden.
3. Legen Sie die Hühnerflügel in den Frittierkorb.
4. Wählen Sie die Option Huhn aus den voreingestellten Menüs der SOGO Multifunktions-Luftfritteuse zum Kochen.
5. Hähnchenflügel halbieren, um gleichmäßig zu kochen, und weitere 5 Minuten kochen lassen oder bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

Würzige garnelen

ZUTATEN

- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 fein gehackte Knoblauchzehe
- 1 fein gehackte rote Chili
- Einen halben Teelöffel scharfen schwarzen Pfeffer
- Ein halber Teelöffel Paprika (optional)
- 10 ganze Garnelen



ZUBEREITUNG

1. Garnelen leicht mit Olivenöl bestreichen und in den Frittierkorb legen.
2. Stellen Sie die Temperatur Ihrer SOGO-Multifunktionsluftfritteuse auf 200°C und den Timer auf 5-8 Minuten ein. Drehen Sie die Lebensmittel immer zur Hälfte.
3. Kombinieren Sie die gehackten Chilis und den Knoblauch, den schwarzen Pfeffer und den Paprika (optional) und werfen Sie sie dann mit dem Olivenöl.
4. Verwenden Sie diese Mischung als Dip und genießen Sie!

Schokolade brownie



ZUTATEN

- 70 Gramm Schokoladenstücke
- 70 Gramm ungesalzene Butter
- 1 großes Ei, leicht geschlagen
- 50 Gramm brauner Zucker
- 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 50 Gramm Hefemehl
- 30 Gramm Walnüsse (optional)

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 170°C vor.
2. Schokolade und Butter in einer Pfanne bei schwacher Hitze zusammenschmelzen. Gut mischen, abkühlen lassen und aufbewahren.
3. Eier, Zucker und Vanilleextrakt in einer separaten Schüssel glatt und cremig mischen, dann die Schokoladenmischung und das Hefemehl hinzufügen und gut umrühren. Fügen Sie die Walnüsse hinzu (optional)
4. Ein kleines Backblech mit Pergamentpapier auslegen, dann mit der Brownie-Mischung füllen und das Backblech auf den Rost legen.
5. Stellen Sie den Timer-Knopf auf 20-25 Minuten und backen Sie, bis die Oberseite schön knusprig ist.
6. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, nach dem Abkühlen auf die gewünschte quadratische Größe schneiden und genießen!

Gemüse pizza

ZUTATEN

Für Pizzateig

- 2 Tassen Allzweckmehl
- 1 Esslöffel frische Hefe
- 1 Löffel Zucker
- 1 Glas lauwarmes Wasser
- 1 Esslöffel Olivenöl

Zur Berichterstattung

- 1 Gurke
- 10 Pilze
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Brokkoli
- 1 Zwiebel, geschält und gehackt
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Kornähre
- 5 Spargel
- 100 gr Mozzarella-Käse
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Und Tomatensauce und Knobl



ZUBEREITUNG

1. Wie bereitet man den Pizzateig zu? Geben Sie warmes Wasser in eine kleine Schüssel, fügen Sie frische Hefe hinzu und rühren Sie um. 5 Minuten stehen lassen.
2. Mischen Sie alle Zutaten und geben Sie das warme Wasser langsam hinzu, kneten Sie gut mit Ihren Händen und bereiten Sie einen glatten Teig vor.
3. Schneiden Sie das Gemüse in ähnlich große Stücke, damit es gleichmäßig kocht.
4. Lassen Sie den Teig 2-3 Stunden an einem warmen Ort ruhen, bis sich seine Größe verdoppelt hat. Wenn sich der Teig verdoppelt hat, entfernen Sie die Luft und teilen Sie ihn in runde Kugeln. Rollen Sie sie mit dem Nudelholz aus.
5. Das Backblech mit Aluminiumfolie auslegen und den gerollten Pizzateig darauf legen.
6. Mit Olivenöl beträufeln, mit Tomaten-Knoblauch-Sauce bestreuen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.
7. Heizen Sie Ihre SOGO Multifunktions-Luftfritteuse vor, indem Sie die Pizza-Option aus den voreingestellten Menüs auswählen.
8. Fügen Sie Gemüse und Käse hinzu und backen Sie, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.

Gebratener lachs



ZUTATEN

- 250g wilder Lachs
- 1/2 Bund Spargel, geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
- 1-2 Esslöffel (15 to 30 ml) Natives Olivenöl extra
- 1/2 teaspoon (2.5GM) frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 cup (125ml) Kalamata Oliven, entkernt und grob gehackt
- 1 cup (250ml) Kirschtomaten
- 1/2 teaspoon (2,5ml) Salz

ZUBEREITUNG

1. Linie Backform mit Aluminiumfolie. Lachs, Tomaten, Spargel, Oliven und Knoblauch in die Backform geben. Mit Olivenöl betraufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Stellen Sie die Backform mit dem Lachs in die Rostposition I. Stellen Sie die ROAST-Funktion 10-12 Minuten lang bei 230°C in der SOGO-Multifunktionsluftfritteuse ein und kochen Sie, bis der Salmon undurchsichtig und das Gemüse goldbraun ist.

Butterkekse

ZUTATEN

- 2 Teelöffel Milch
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 große Eigelb
- 2 Tassen (283g) Allzweckmehl
- 3 Tasse (140g) Kristallzucker
- 1 Tasse (226g) ungesalzene Butter, erweicht
- 1/4 Teelöffel Salz



ZUBEREITUNG

1. In der Schüssel eines elektrischen Standmixers, der mit dem Paddelaufsatz ausgestattet ist, Butter, Zucker und Salz cremig rühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Eigelb und Vanille untermischen.
3. Fügen Sie Mehl hinzu und mischen Sie, bis es brockelig ist. Fügen Sie dann Milch hinzu und mischen Sie weiter, während Sie bei Bedarf etwas mehr Milch hinzufügen, um eine pfeifenfahige Konsistenz zu Spritzbeutel.
4. In einen 16-Zoll-Spritzbeutel mit einer großen offenen Sternspitze umfüllen. Den Teig in Runden auf die ungefettete Backform geben.
5. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse vor und legen Sie das Backblech in die Rackposition2. Stellen Sie auf BAKE 20 Minuten lang auf 175°C backen oder bis der Boden goldbraun ist.

Gebratene banane mit ingvergeschmack



ZUTATEN

- 2 reife Bananen, dünn geschnitten
- Saft von 1/2 Zitrone
- kleine Prise gemahlener Ingwer
- kleine Prise gemahlener Zimt

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 130 ° C vor, um sie als Dehydrator zu verwenden. Legen Sie die Bananenscheiben auf ein Backblech, das mit Antihaft-Pergamentpapier ausgelegt ist. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Ingwerpulver und Zimt bestreuen. 1 ½ Stunden braten, bis sie anfangen zu bräunen, dann wenden. Wenn sich das Papier nicht leicht abheben lässt, braten Sie es vor dem Wenden noch 10 Minuten.
2. 1 Stunde backen, bis sie dunkelgoldbraun sind, ohne sichtbare Feuchtigkeitsflecken. In der Schale abkühlen lassen. Sie sollten nach 5 Minuten Abkühlen knusprig sein. Wenn nicht, stellen Sie das Tablett für 15 Minuten oder bis es knusprig ist wieder in den Ofen. In einem luftdichten Behälter bis zu einer Woche lagern.
Hinweis: Es ist wichtig, bei niedriger Temperatur und über einen langen Zeitraum zu backen, um vollständig zu dehydrieren.

Gebratene Auberginen

ZUTATEN

- 400 Gramm Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Pfeffer gewürfelt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- einen halben Teelöffel schwarzen Pfeffer
- einen halben Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 1 Teelöffel Sojasauce
- 1 kleines Stück Ingwerwürfel



ZUBEREITUNG

1. Schneiden Sie den Stiel der Aubergine ab und waschen Sie ihn mit Wasser. Schneiden Sie dann die Aubergine in lange Streifen.
2. Knoblauch, Ingwer und Chili hacken, dann Sojasauce, Kreuzkümmel und Olivenöl mischen und hinzufügen und gleichmäßig auf den Auberginenstreifen verteilen.
3. Legen Sie die Aubergine in den Frittierkorb.
4. Stellen Sie die Temperatur der SOGO-Multifunktionsluftfritteuse auf 180°C und den Timer auf 10 Minuten ein.
5. Die Textur der Aubergine sollte schön glatt sein. Nun mit schwarzem Pfeffer und Kreuzkümmel bestreuen und weitere 8 bis 10 Minuten kochen lassen.

Geröstetes Gemüse



ZUTATEN

- 1 Gurke
- 10 Pilze
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Brokkoli
- 1 Zwiebel, geschält
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Kornahre
- 5 Spargel
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

1. Die Backform mit Aluminiumfolie auslegen
2. Schneiden Sie das Gemüse in Stücke ähnlicher Größe, damit es gleichmäßig kocht.
3. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Knoblauchpfeffer bestreuen.
4. Stellen Sie die Backform in den Rack Position 3. Stellen Sie die Temperatur auf 230°C ein und backen Sie das Gemüse 15 Minuten lang in der SOGO Multifunktions-Luftfritteuse.

Schokolade und oats plätzchen

ZUTATEN

- 1 Tasse Butter, erweicht
- 3/4 Tasse Zucker
- 3/4 Tasse brauner Zucker
- 2 große Eier,
Raumtemperatur
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 3 Tassen schnell kochendes
Haferflocken
- 1 1/2 Tassen Allzweckmehl
- 100 g Vanillepudding Instant
Mix
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Tassen halbsüße
Schokoladenstückchen
- 1 Tasse gehackte Walnüsse



ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 160°C vor. In einer großen Schüssel Butter und Zucker leicht und locker rühren. Eier und Vanille hinzufügen. Mischen Sie in einer anderen Schüssel Hafer, Mehl, trockene Puddingmischung, Backpulver und Salz; Fügen Sie die Mischung allmählich hinzu, bis der Teig cremig ist. Fügen Sie die Schokoladenstückchen und Walnüsse hinzu.
2. Bereiten Sie die Kekskugeln mit Esslöffeln auf den Backblechen vor. leicht abflachen. In Chargen 1 Zoll voneinander entfernt auf eine gefettete Pfanne in den Frittierzirkel legen. 8 bis 10 Minuten kochen lassen, bis sie leicht golden sind. Entfernen und zum Abkühlen auf Drahtgitter legen.

Pilzkugeln



ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

1. Geben Sie ein wenig Öl und Salz in einen Topf, braten Sie die Zwiebel und die Pilze goldbraun an, fügen Sie dann 2 Esslöffel Butter und Mehl Esslöffel für Esslöffel hinzu, bis sie zusammenkommen, fügen Sie vor dem Kochen ein wenig heiße Milch hinzu, mischen Sie bis eine weitere, a wenig Salz und Muskatnuss und 2 Stunden im Kühlschrank stehen lassen.
2. Machen Sie die Kugeln und gehen Sie nacheinander durch Ei und Mehl oder Semmelbrösel.
3. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse 3 Minuten lang auf 180°C vor.
4. Legen Sie die Kugeln in den Frittierkorb und braten Sie sie 15 Minuten lang.

Trockene Äpfel

ZUTATEN

- 2 mittelgroße Äpfel



ZUBEREITUNG

1. Entfernen Sie mit einem Paarungsmesser oder einer kleinen Kugel den Apfelkern und schneiden Sie die Äpfel in dünne Scheiben.
2. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 130°C vor, um sie als Dehydrator zu verwenden und legen Sie die Scheiben gleichmäßig auf den Rost. Stellen Sie den Rost in Rostposition 2. Lassen Sie ihn ca. 3 Stunden lang austrocknen. Sie können auch zusätzliche Scheiben in den Frittierkorb legen, wenn Platz vorhanden ist.
3. Lassen Sie die Apfelscheiben vollständig abkühlen, bevor Sie sie zur Lagerung oder zum Servieren in einen luftdichten Behälter umfüllen.

Hinweis: Es ist wichtig, bei niedriger Temperatur und über einen langen Zeitraum zu backen, um vollständig zu dehydrieren.

Zwiebelringe



ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 3g Geraucherte Paprika
- 3g Speisesalz
- 150g Allzweckmehl
- 2g gemahlener Pfeffer
- 3g Speisesalz
- 1 Ei
- 130ml Milch

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel abspülen und in ca. 1 cm große Ringe schneiden. Trennen Sie die Ringe vorsichtig voneinander.
2. Linie Backform mit Aluminiumfolie. Folie mit einer Schicht Rapsöl bestreichen, beiseite stellen.
3. Mehl, Salz und Paprika in einer mittelgroßen Schüssel vermischen und gut umrühren.
4. Kombinieren Sie das Ei, Milch und Salz in einer anderen Schüssel und rühren Sie gut um.
5. Zuerst jeden Zwiebelring mit der Mehlmischung bestreichen. Zweitens jeden Ring mit der Eimischung bestreichen, dann die Ringe mit Semmelbröseln bestreichen und in eine Backform geben.
6. Stellen Sie die Backform in den Rost Position 2. Wählen Sie im voreingestellten Menü der SOGO Multifunktions-Luftfritteuse die Option zum Kochen von Pommes Frites und braten Sie sie goldbraun an.

Gebackener Kürbis

ZUTATEN

- Kürbis
- Olivenöl



ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis schneiden und mit Olivenöl anbraten.
2. Legen Sie den Kürbis in eine Auflaufform. Legen Sie das Backblech mit dem Grill auf Position 2. Stellen Sie die Temperatur der SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 230°C ein und kochen Sie sie 10 Minuten lang oder bis sie weich ist.

Gebratene zucchini



ZUTATEN

- Zucchini
- Mandelmehl
- Parmesan
- Paprikapulver (nach Bedarf)
- Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 200°C vor.
2. Mandelmehl, Parmesan, geräucherten Paprika und Salz in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
3. Die Zucchini-Pommes in eine andere Schüssel geben und mit Olivenölspray einsprühen.
4. Tauchen Sie die Pommes in die Parmesankäse-Mischung und achten Sie darauf, dass alle Seiten gut überzogen sind.
5. Legen Sie sie in einer einzigen Schicht in den Frittierkorb oder Überrollkäfig.
6. 7 bis 10 Minuten braten, bis sie goldgelb und knusprig sind.
7. Aus der Friteuse nehmen und servieren.

Süsse gebratene kartoffeln

ZUTATEN

Chipotle Mayonnaise:

- 1/2 Tasse (125ml) Mayonnaise
- 1/4 Teelöffel (1ml) frischer Zitronensaft
- 1 Chipotle Chili in Adobo, fein gehackt

SüfSkartoffelpommes:

- Olivenöl zum Sprühen
- 500g SüfSkartoffeln (ca. 2 mittel), in 1 cm dicke Stücke von ca. 10 cm Länge schneiden
- 1/2 Teelöffel (2,5ml) Salz



ZUBEREITUNG

1. Chipotle Mayonnaise zubereiten: Mayonnaise, Chipotle Chili und Zitronensaft in der Schüssel verrühren, abdecken und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
2. Machen Sie SüfSkartoffel-Pommes: Legen Sie die geschnittenen SüfSkartoffeln in den AirFryer-Korb. Reichlich mit Öl einsprühen. Mit Salz bestreuen und verrühren. In einer Schicht verteilen.
3. Stellen Sie den Air Fryer-Korb in Position 2 in den Ofen. 15 Minuten bei 230°C braten, indem Sie die Option Pommes Frites aus den voreingestellten Menüs der SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auswählen. Gold und knusprig braten.
4. Wenn die SüfSkartoffeln fertig sind, in eine Schüssel geben. Sofort mit reservierter Chipotle Mayonnaise an der Seite servieren.

Kohlkartoffeln



ZUTATEN

- 4 Stangel Grünkohl, zarte Stängel entfernt
- 1/4 Teelöffel Salz
- Olivenöl zum Sprühen

ZUBEREITUNG

1. Legen Sie die Grünkohlblätter gleichmäßig auf den AirFryer-Korb und sprühen Sie reichlich Öl ein
2. Stellen Sie den AirFryer-Korb in die Rack-Position2. Stellen Sie die Temperatur Ihrer eigenen SOGO Multifunktions-Luftfritteuse 5 Minuten lang auf 175°C ein. Kochen, bis der Grünkohl sehr schnell glänzend und knusprig ist.
3. **HINWEIS:** Behalten Sie den Grünkohl im Auge, da er sehr schnell knusprig werden kann.
4. Sobald der Grünkohl fertig ist, aus dem Ofen nehmen und mit Salz bestreuen. Sofort servieren.

Tofu veg broschette

ZUTATEN

Für Marinade

- 1/3 Tasse natives Olivenöl extra
- 1/3 Tasse Balsamico-Essig
- 2 EL. Ahornsirup
- 5 frische Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel. Basilikumblätter
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1/2 Teelöffel rote Chiliflocken

Für Spieße

- 400 g extra fester Tofu (in kleine 1-Zoll-Würfel schneiden)
- 1 rote Paprika in 1-Zoll-Stücke geschnitten
- 1 Stück in kleine 1 "Stücke geschnitten
- 1 Zucchini in Scheiben von 1 Zoll Durchmesser schneiden



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für die Balsamico-Marinade in einer großen Schüssel verquirlen. Fügen Sie gewürfelte Tofu-Stücke hinzu und bedecken Sie sie fest.
2. Mit einem Tuch oder Plastikfolie abdecken und zum Marinieren mindestens 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen.
3. Nehmen Sie den marinierten Tofu auf ein Tablett, geben Sie das geschnittene Gemüse in die Schüssel, gut marinierter und gut gemischt. Den Tofu und das marinierter Gemüse auf den Drehspieß der Fritteuse legen und etwas Öl darüber träufeln.
4. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 90 ° C vor und backen Sie sie 10-12 Minuten lang.
5. Wenn der Tofu hellbraun wird, entfernen Sie den rotierenden Spieß und servieren Sie ihn heiß.

Gegrilltes Hähnchen



ZUTATEN

- 1 Zitrone in Viertel geteilt
- 1 Knoblauchzehe, zertrümmert
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Teelöffel provenzalische Kräuter oder andere getrocknete Kräuter wie Rosmarin und Thymian
- 1 ganzes Huhn (1,8 kg)
- 1 Teelöffel natives Olivenöl extra

ZUBEREITUNG

1. Legen Sie das Huhn trocken und bestreuen Sie es mit Salz. Setzen Sie die Hühnergabel in die Mitte des Huhns ein und beträufeln Sie sie mit Olivenöl. Mit Kräutern und Knoblauchzehen einreiben. Legen Sie die Knoblauchzehen mit der Zitrone in die Hühnerhöhle.
2. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 200°C vor, befestigen Sie die Hühnergabel und lassen Sie sie 40 Minuten lang grillen. Gold und knusprig kochen.

Maniok-kartoffeln

ZUTATEN

- 2 Tassen Maniok (Tapioka) (dünne Scheiben von einheitlicher Größe)
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel. Rotes Chilipulver
- 1 Teelöffel. Kreuzkümmelpulver
- 1 Teelöffel. Oregano
- 1/2 Teelöffel. Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel. Getrocknete Petersilie
- Salz nach Geschmack



ZUBEREITUNG

1. Schneiden Sie die Tapioka in dünne, gleichmäßige Scheiben. Dann etwa 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Gut abtropfen lassen und trocknen.
2. Öl und Gewürze in einer Schüssel mischen. Fügen Sie die Tapioka-Scheiben hinzu und mischen Sie gut, so dass alle Scheiben bedeckt sind.
3. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 180°C vor.
4. Braten Sie nun die Tapiokascheiben 5 Minuten lang bei 180°C in der Luft, schütteln Sie die Maniok-Chips und legen Sie sie wieder in die Fritteuse. Kochen Sie sie erneut 5 Minuten lang, bis sie ihre Farbe ändert und perfekt knusprig ist.

Kürbiskuchen



ZUTATEN

- 2 Eier
- 125 g Joghurt
- 250 Kürbispüree (ohne Samen und Haut)
- 125 g Zucker
- 250 g Allzweckmehl
- 60 ml Olivenöl
- 1/4 Esslöffel Backpulver
- Geriebene Zitrone
- Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Alle flüssigen Zutaten wie Eier, Joghurt, Kürbispüree, Öl und Zucker mischen und mit einem Mixer gut verrühren.
2. Fügen Sie nach und nach alle trockenen Zutaten wie Allzweckmehl, Backpulver und Zitronenschale hinzu.
3. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 180°C vor.
4. Bereiten Sie eine runde Form mit einem mit Pergamentpapier bedeckten Boden vor und gießen Sie den vorbereiteten Teig in die Form.
5. Etwa 35-40 Minuten backen lassen.
6. Überprüfen Sie mit Hilfe eines Messers oder eines Holzspießes, ob der Kuchen gebacken wurde oder nicht.
7. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.
8. In kleine Stücke schneiden und servieren.

Crunchy und gesunde frühlingsrollen

ZUTATEN

- 3 Tassen Krautsalatmischung
- 3 gehackte Frühlingszwiebeln
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 450 g Hähnchenbrust ohne Knochen und ohne Haut
- 1 Teelöffel Salz
- 240 ml Frischkäse, erweicht
- 2 Esslöffel Sriracha-Chili-Sauce
- 24 Frühlingsrollenverpackungen
- Kochspray
- Optional: süße Chilisauce und zusätzliche Frühlingszwiebeln



ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 200°C vor. Kombinieren Sie Krautsalatmischung, Frühlingszwiebeln, Sojasauce und Sesamöl; Lass es ruhen, während das Huhn kocht. Legen Sie das Huhn in einer Schicht auf eine gefettete Pfanne in den Frittierkorb. Kochen, bis ein in das Huhn eingesetztes Thermometer 165°C anzeigt (ca. 18-20 Minuten). Entfernen Sie das Huhn; ein bisschen cool. Das Huhn fein hacken; mit Salz umrühren.
2. Erhöhen Sie die Temperatur der Friteuse auf 220°C. In einer großen Schüssel den Frischkäse und die Sri Racha Chili Sauce mischen. Fügen Sie die Hähnchen-Krautsalat-Mischung hinzu. Platzieren Sie mit einer Ecke eines Frühlingsrollenwickels etwa 2 Esslöffel Füllung direkt unter der Mitte des Wickels. (Decken Sie die restlichen Umhüllungen bis zur Verwendung mit einem feuchten Papier ab.) Falten Sie die untere Ecke über die Füllung. Befeuchten Sie die restlichen Ränder mit Wasser. Falten Sie die Seitenecken zur Mitte über die Füllung. Rollen Sie fest und drücken Sie die Spitze, um sie abzudichten. Wiederholen.
3. Legen Sie die Frühlingsrollen in einer Schicht auf ein gefettetes Tablett in den Frittierkorb. Mit Kochspray einsprühen. 5-6 Minuten kochen lassen, bis sie leicht golden sind. Drehen Sie es um und sprühen Sie es erneut mit Kochspray ein. 5-6 Minuten kochen lassen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Wunsch mit süßer Chilisauce servieren und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

Schweinekoteletts



ZUTATEN

- 2 Schweinekoteletts
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 200°C vor.
2. Würzen Sie die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer.
3. Die Schweinekoteletts in den beschichteten Kochkorb geben und ca. 10-15 Minuten kochen lassen.
4. Die Zeit, die zum Kochen der Schweinekoteletts benötigt wird, hängt von Ihren Vorlieben ab. Drehen Sie sie in zwei Hälften, um eine gleichmäßige Farbe und Karamellisierung zu erhalten.

Gebratene Lammkoteletts mit Rosmarin und Knoblauch

ZUTATEN

- 10 kleine Lammkoteletts
- 2 Esslöffel gehackter Knoblauch
- 1-1/2 Esslöffel frischer Rosmarin, gehackt 1 Teelöffel
- getrockneter zerkleinerter roter Pfeffer Frischer Rosmarin
- Zweige (optional)



ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 200°C vor.
2. In einer kleinen Schüssel Knoblauch, Rosmarin und zerkleinerten roten Pfeffer vermischen. Reiben Sie ungefähr 1/4 Teelöffel der Mischung über beide Seiten jedes Lammkoteletts.
3. Die Lammkoteletts mit Salz bestreuen und auf einen Teller legen, abdecken und ca. 3-4 Stunden im Kühlschrank lagern. Wenn Sie bereit sind zu kochen, legen Sie Lammkoteletts in einen beschichteten Kochkorb.
4. Kochen Sie ca. 10-15 Minuten, je nachdem, wie gut das Fleisch gekocht werden muss. Die Lammkoteletts auf Wunsch mit Rosmarin garnieren und servieren.

Pfefferfilet



ZUTATEN

- 200 g Rinderfilet (1,5 cm - 2,5 cm dick)
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 2 Esslöffel Worcestershire-Sauce
- 2 Esslöffel Brandy
- 2 Esslöffel Doppelrahm
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel grüne Pfefferkörner
- 100 ml Rinderbrühe
- 50 g ungesalzene Butter
- Schwarze und weiße Pfefferkörner nach Geschmack
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 200°C vor.
2. Die Filets mit Küchenpapier trocken tupfen und die schwarzen und weißen Pfefferkörner auf beiden Seiten bestreuen. Mit Aluminiumfolie oder Kunststofffolie abdecken und ca. 2-3 Stunden im Kühlschrank lagern.
3. Wenn Sie bereit sind zu kochen, legen Sie das Steak in den nicht beschichteten Kochkorb und kochen Sie es ungefähr 8-14 Minuten lang. Drehen Sie das Steak in zwei Hälften, um es auf beiden Seiten zu karamellisieren. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten.
4. Soße zubereiten: Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten bei mittlerer Hitze weich kochen. Fügen Sie Worcestershire-Sauce, Brandy und Brühe zur Pfanne hinzu. Schnell kochen und den Boden der Pfanne abkratzen, um die Aromen aufzunehmen. Fügen Sie die grünen Pfefferkörner, den Senf und die Sahne hinzu und würzen Sie sie nach Geschmack.
5. Nehmen Sie das Fleisch aus der Luftfritteuse, schneiden Sie es diagonal in Scheiben und geben Sie das Fleisch in die Sauce.
6. Umrühren, um die Fleischsäfte mit der Pfeffersauce zu kombinieren und das Fleisch zu erhitzen.

Gebratene garnelen

ZUTATEN

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



ZUBEREITUNG

1. In einer kleinen Schüssel die Gewürze mischen und beiseite stellen.
2. Kombinieren Sie in einer großen Schüssel geschälte und entdarmte Garnelen, Olivenöl und 1 1/2 Esslöffel Gewürze. Bewahren Sie die restlichen Gewürze für eine andere Verwendung auf.
3. Übertragen Sie die gewürzten Garnelen in die Pfanne im Frittierkorb. Setzen Sie den Korb in die Luftfritteuse ein.
4. Stellen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse auf 200°C und 5 Minuten ein.
5. Drücken Sie Start. Nach der Hälfte des Vorgangs schütteln.
6. Wenn die Garnelen undurchsichtig und gekocht sind, auf einen Servierteller geben.
7. Mit Limettenschnitzen servieren.

Fritierter tintenfisch



ZUTATEN

- 2 Tintenfische
- 1 Ei
- Mehl
- Ketchup

ANLEITUNG

1. Reinigen Sie den Fisch, entfernen Sie die Knochen.
2. Auf Maß zuschneiden.
3. Mehl und Ei durchgehen.
4. Setzen Sie die SOGO Multifunktions-Luftfritteuse ein und braten Sie sie 10 Minuten lang bei 180°C.
5. Zusammen mit der Tomatensauce in den Behälter geben.

Forno friggitrice multifunzione **SOGO®**



Il forno friggitrice ad aria multifunzione SOGO è uno degli elettrodomestici innovativi che dovrebbero essere una parte essenziale della tua cucina. Questo elettrodomestico è stato innovato non solo per darti la completa soddisfazione di cucinare, cuocere, friggere e preparare molte più cose con lo stesso apparecchio, ma anche per raggiungere e condurre una vita sana. Quindi, fondamentalmente, il metodo di lavoro di questo elettrodomestico è che offre all'utente l'opportunità di cucinare una varietà di cibi sani e rapidamente.

Le ricette fornite in questo opuscolo non sono solo per aiutarti a iniziare un nuovo viaggio con questo elettrodomestico, ma anche con l'aiuto di questo elettrodomestico che puoi realizzare e creare molte altre ricette. Oltre a questo, nel mondo di Internet, puoi trovare diverse ricette salutari che puoi utilizzare e ottenere il massimo dalla tua friggitrice ad aria multifunzione SOGO.

Patatine fritte

INGREDIENTI

- 500 grammi di patate
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale qb (opzionale)



INIDCAZIONI

1. Pelare le patate e tagliarle a strisce di 1,5 cm di lunghezza.
2. Mettere le strisce di patate in acqua per 15 minuti e poi asciugare con carta da cucina.
3. Aggiungere il sale e un filo d'olio d'oliva sulle patatine fritte.
4. Posizionare le patatine nel cestello della friggitrice o nel roll-bar (consigliato in quanto le aiuta a friggere in modo uniforme).
5. Seleziona l'opzione patatine fritte dai menu preimpostati della tua Friggitrice ad aria multifunzione SOGO che frigge le patate a 230°C per 15 minuti.
6. Se si utilizza il cestello della friggitrice per una cottura uniforme e croccante, mescolare le patatine a metà del processo di cottura.
7. Una volta giallo dorato, togliere e servire.

Ali di pollo



INGREDIENTI

- 10 ali di pollo
- 1/2 tazza di salsa di soia dolce
- 1 pezzo di zenzero di circa 2,5 cm (grattugiato)
- 1/4 tazza di miele
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere (opzionale)
- Sale e pepe a piacere

INIDCAZIONI

1. Unire tutti gli ingredienti (eccetto le ali di pollo) in una ciotola.
2. Aggiungere le ali di pollo al composto e riporre in frigorifero per ca. 2 ore.
3. Posizionare le ali di pollo nel cestello della friggitrice.
4. Selezionare l'opzione pollo dai menu preimpostati della Friggitrice ad aria Multifunzione SOGO per cucinare.
5. Girare le ali di pollo a metà per ottenere una cottura uniforme e cuocere per altri 5 minuti o finché la pelle non è dorata e croccante.

Gamberi piccanti

INGREDIENTI

- 1 cucchiaiino di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio tritato finemente
- 1 peperoncino rosso tritato finemente
- Mezzo cucchiaiino di pepe nero piccante
- Mezzo cucchiaiino di paprika (facoltativo)
- 10 gamberi interi



INDICAZIONI

1. Cospargere leggermente i gamberi con olio d'oliva, quindi metterli nel cestello della friggitrice.
2. Imposta la temperatura della tua Friggitrice ad aria Multifunzione SOGO a 200°C e il timer a 5-8 minuti, gira sempre il cibo a metà.
3. Unire i peperoncini tritati e l'aglio, il pepe nero e la paprika (facoltativo), quindi condire con l'olio d'oliva.
4. Usa questa miscela come salsa per immersione e divertiti!

Brownie al cioccolato



INGREDIENTI

- 70 grammi di pezzi di cioccolato
- 70 grammi di burro non salato
- 1 uovo grande, leggermente sbattuto
- 50 grammi di zucchero di canna
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 50 grammi di farina lievitata
- 30 grammi di noci (facoltativo)

INDICAZIONI

1. Preriscaldare la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO a 170°C.
2. Sciogliere il cioccolato e il burro insieme in una padella a fuoco basso. Mescolate bene, lasciate raffreddare e mettete da parte.
3. Mescolare le uova, lo zucchero e l'estratto di vaniglia in una ciotola a parte, fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso, quindi aggiungere il composto di cioccolato, la farina di lievito e mescolare bene. Aggiungere le noci (facoltativo)
4. Rivestire una piccola teglia con carta da forno, quindi riempirla con il composto per brownie e posizionare la teglia sulla griglia.
5. Regolare la manopola del timer per 20-25 minuti e cuocere fino a quando la parte superiore è piacevole e croccante.
6. Togliete la teglia dal forno e lasciate raffreddare, una volta fredda tagliatela nella dimensione quadrata desiderata e divertitevi!

Pizza vegetale

INGREDIENTI

Per l'impasto della pizza

- 2 tazze di farina per tutti gli usi
- 1 cucchiaino di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 bicchiere di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

Per la copertura

- 1 cetriolo
- 10 funghi
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 broccolo
- 1 cipolla, sbucciata e tritata
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 pannocchia
- 5 asparagi
- 100 g di mozzarella
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- salsa di pomodoro e aglio



INDICAZIONI

1. Come si prepara l'impasto della pizza? Mettere l'acqua tiepida in una piccola ciotola, aggiungere il lievito fresco e mescolare. Lasciar riposare per 5 minuti.
2. Mescolare tutti gli ingredienti e continuare ad aggiungere l'acqua tiepida lentamente, impastare bene con le mani e preparare un impasto liscio.
3. Taglia le verdure in pezzi di dimensioni simili in modo che cuociano in modo uniforme.
4. Lasciate riposare l'impasto per 2-3 ore in un posto caldo, finché non raddoppia di dimensioni, e quando l'impasto sarà raddoppiato togliete l'aria e dividetelo in palline rotonde. Stendeteli con il mattarello.
5. Foderare la teglia con un foglio di alluminio e posizionare la pasta per pizza arrotolata.
6. Condire con olio d'oliva, cospargere di salsa di pomodoro e aglio, cospargere di sale e pepe.
7. Preriscalda la tua Friggitrice ad aria multifunzione SOGO selezionando l'opzione pizza dai menu preimpostati.
8. Aggiungere le verdure e il formaggio e cuocere fino a quando il formaggio è completamente sciolto.

Salmone grigliato



INGREDIENTI

- 250g di salmone
- 1/2 mazzetto di asparagi
- 1 spicchio d'aglio, affettato
- 1-2 cucchiai (da 15 a 30 ml) di olio extravergine di oliva
- 1/2 cucchiaino (1 ml) di pepe nero apena macciato
- 1/2 tazza (125 ml) di olive Kala mata, snocciolate e tritate grossolana-mente
- 1 tazza (250 ml) di pomodorini
- 1/2 cucchiaino (2,5 ml) di sale

INDICAZIONI

1. Stendere la carta stagnola sulla teglia. Mettere il salmone, i pomodori, gli asparagi, le olive e l'aglio nella teglia. Condire con olio d'oliva e cospargere di sale e pepe.
2. Mettere la teglia con il salmone nella posizione I. Selezionare arrosto da Friggitrice ad aria multifunzione SOGO per 230°C e 10-12 minuti, cuocere fino a quando il salmone è opaco e le verdure sono dorate.

Biscotti al burro

INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di latte
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2 tuorli d'uovo grandi
- 2 tazze (283 g) di farina
- 2/3 tazza (140 g) di zucchero
- 1 tazza (226 g) di burro non salato, ammorbidito
- 1/4 cucchiaino di sale



INDICAZIONI

1. Versare il burro, lo zucchero e il sale in una ciotola e utilizzare un frullatore per mescolare fino a quando non sono ben amalgamati
2. Mescolare i tuorli d'uovo e la vaniglia.
3. Aggiungere la farina e mescolare fino a ottenere una consistenza friabile, e poi aggiunge-re il latte e continuare a mescolare aggiungendo un po' di latte se necessario per ottenere una consistenza adatta a sac à poche.
4. Trasferire l'impasto in una sac à poche da 2,5 cm dotata di una grande punta a stella aperta. Preparare le forme di biscotti dall'impasto su una pirofila non unta.
5. Preriscaldare la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO, quindi posizionare la teglia nella posizione della griglia 2. Inforntare a 175°C per 20 minuti o fino a doratura..

Banana fritta al gusto di zenzero



INGREDIENTI

- 2 banane mature, tagliate a fettine sottili
- succo di 1/2 limone
- un pizzico di zenzero macinato
- un pizzico di cannella in polvere

INDICAZIONI

1. Preriscalda la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO a 130°C per utilizzarla come disidratatore. Adagiare le fette di banana su una teglia, rivestita di carta da forno antiaderente, irrorare con il succo di limone e cospargere di zenzero in polvere e cannella. Friggere per 1 ora e mezza finché non iniziano a dorarsi, quindi girare. Se non si sollevano facilmente dalla carta, frigi per altri 10 minuti prima di girarla.
2. Cuocere per 1 ora fino a quando non diventa marrone dorato scuro, senza macchie visibili di umidità. Lasciar raffreddare nella teglia. Dovrebbero essere croccanti dopo 5 minuti di raffreddamento. In caso contrario, rimetti la teglia nel forno per 15 minuti o finché non diventa croccante. Conservare in un contenitore ermetico per un massimo di una settimana.

Nota: è importante cuocere a bassa temperatura e un lungo periodo di tempo per disidratare completamente.

Melanzane fritte

INGREDIENTI

- 400 grammi di melanzane
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino tagliato a dadini
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- mezzo cucchiaino di pepe nero
- mezzo cucchiaino di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 pezzetto di zenzero a dadini



INDICAZIONI

1. Tagliare il peduncolo delle melanzane e lavarle con acqua, quindi tagliare le melanzane a strisce lunghe.
2. Tritare l'aglio, lo zenzero e il peperoncino, quindi unire e aggiungere la salsa di soia, il cumino e l'olio d'oliva e distribuire uniformemente sulle strisce di melanzane.
3. Mettere le melanzane nel cestello della friggitrice.
4. Impostare la temperatura della Friggitrice ad aria multifunzione SOGO su 180°C e impostare il timer su 10 minuti.
5. La consistenza delle melanzane dovrebbe essere bella e liscia. Ora cospargere con pepe nero e condimento di cumino e cuocere per altri 8-10 min.

Verdure grigliate



INGREDIENTI

- 1 Cetriolo
- 10 funghi
- 2 cucchiali di olio d'oliva
- 1 Broccoli
- 1 cipolla, sbucciata
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 spiga di grano
- 5 Asparagi
- 1 cucchiaino di aglio in polvere

INDICAZIONI

1. Stendere la carta stagnola sulla teglia.
2. Taglia le verdure in pezzi di dimensioni simili in modo che cuociano in modo uniforme.
3. Condire con olio d'oliva e cospargere di sale e aglio pepe.
4. Posizionare la teglia sulla griglia Position3. Impostare la temperatura a 230°C e cuocere le verdure per 15 minuti nella Friggitrice ad aria multifunzione SOGO.

Biscotto al cioccolato e avena

INGREDIENTI

- 1 tazza di burro, ammorbidito
- 3/4 tazza di zucchero di canna
- 2 uova grandi, temperatura ambiente
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 3 tazze di farina d'avena a cottura rapida
- 1/2 tazza di farina per tutti gli usi
- 100 g di miscela istantanea per budino alla vaniglia
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di sale
- 2 tazze di gocce di cioccolato semidolci
- 1 tazza di noci tritate



INDICAZIONI

1. Preriscaldare la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO a 160°C. In una grande ciotola, sbattere il burro e gli zuccheri fino a renderli leggeri e spumosi. Aggiungere le uova e la vaniglia. In un'altra ciotola, mescola l'avena, la farina, la miscela per budino secco, il bicarbonato di sodio e il sale; aggiungere gradualmente il composto fino ad ottenere un impasto cremoso. Aggiungere le gocce di cioccolato e le noci.
2. Preparare le palline di pasta per biscotti con i cucchiai sulle teglie; appiattire leggermente. In lotti, posizionare a 1 pollice di distanza, su una padella unta, nel cestello della friggitrice. Cuocere fino a quando leggermente dorato, da 8 a 10 minuti. Rimuovere e posizionare su una griglia a raffreddare.

Funghi fritti



INGREDIENTI

- Funghi 200 g
- 1/4 di cipolla
- Sale, noce moscata, pane grattugiato
- 3 cucchiai farina
- olio d'oliva o 40 g di burro
- 1 litro di latte scremato,
- 2 uovo

INDICAZIONI

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

Crisp di mele

INGREDIENTI

- 2 mele medie



INDICAZIONI

1. Utilizzando un coltellino o una pallina, rimuovere il torsolo della mela, quindi tagliare le mele a fettine sottili.
2. Preriscalda la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO a 60°C per usarla come disidratatore, posizionare le fette in modo uniforme sulla griglia del forno. Posizionare la griglia del forno nella posizione 2. della griglia e lasciarla disidratare per circa 3 ore. Puoi anche mettere delle fette extra nel cestello della friggitrice se c'è spazio.
3. Lascia raffreddare completamente le fette di mela prima di trasferirle in un contenitore ermetico per conservarle.

Nota: è importante cuocere a bassa temperatura e un lungo periodo di tempo per disidratare completamente.

Anello di cipolla



INGREDIENTI

- 1 Cipolla
- 3g di paprika affumicata
- 3g di sale
- 150g di farina
- 2g pepe macinato
- 1 Uovo
- 130ml di latte

INDICAZIONI

1. Sciacquare la cipolla e tagliarla a rondelle di circa 1 cm. Separare con cura gli anelli l'uno dall'altro.
2. Stendere la carta stagnola sulla teglia. Spennellare la teglia con olio, mettere da parte.
3. Unire la farina, il sale e la paprika in una ciotola media e mescolare bene.
4. Unire l'uovo, il latte e il sale in un'altra ciotola e mescolare bene.
5. Prima di tutto, ricoprire miscela di farina in ogni anello di cipolla. In secondo luogo, ricoprire miscela di uova in ogni anello, e poi immergi gli anelli di cipolla nel pangrattato e trasferirli nella teglia.
6. Posizionare la teglia sulla griglia Position 2. Seleziona l'opzione di cottura delle patatine fritte dal menu preimpostato della Friggitrice ad aria Multifunzione SOGO e friggi fino a doratura.

Zucca al forno

INGREDIENTI

- Zucca
- Olio d'oliva



INDICAZIONI

1. Tagliare la zucca e spennellarla con l'olio d'oliva.
2. Posizionare la zucca sulla teglia. Mettere la teglia nella posizione 2. Impostare la temperatura della Friggetrice ad aria Multifunzione SOGO a 230°C e cuocere per 10 minuti o finché non si ammorbidisce.

Zucchine fritte



INGREDIENTI

- Zucchine
- Farina di mandorle
- Parmigiano
- Paprika in polvere (se necessario)
- Sale qb

INDICAZIONI

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria multifunzione SOGO a 200°C.
2. Unire la farina di mandorle, il parmigiano, la paprika affumicata e il sale in una ciotola media.
3. Mettere le zucchine fritte in un'altra ciotola e spruzzare con olio d'oliva spray.
4. Immergere le patatine fritte nella miscela di parmigiano, assicurandosi che tutti i lati siano ben ricoperti.
5. Disporli in un unico strato, all'interno del cestello della friggitrice o del gabbia rotante
6. Friggere per 7-10 minuti, finché non diventano dorati e croccanti.
7. Togliere dalla friggitrice e servire.

Patatine fritte dolci

INGREDIENTI

Salsa Chili & Maionese:

- 1/2 tazza (125 ml) di maionese
- 1/4 cucchiaino di succo di limone fresco
- 1 peperoncino chipotle in adobo, tritato finemente

Patatine Fritte Dolci:

- Olio d'oliva, per spruzzare
- 500g di patate dolci (circa 2 medie), tagliate a pezzi spessi 1 cm, lunghi circa 10 cm
- 1/2 cucchiaino (2,5 ml) di sale



INDICAZIONI

1. Preparare la maionese e salsa chili: mescolare maionese, peperoncino chipotle e succo di limone insieme nella ciotola, e poi coprire e conservare in frigorifero fino al momento di mangiare.
2. Prepara le patate dolci fritte: mettere le patate dolci tagliate nel cestello della friggitrice ad aria. Spruzzare abbondantemente con olio. Cospargere di sale e mescolare. Distribuire in un unico strato.
3. Mettere il cestello della friggitrice nel forno in posizione 2. Friggere a 230°C per 15 minuti selezionando l'opzione patatine fritte dai menu preimpostati sulla Friggitrice ad aria Multifunzione SOGO. Friggere fino a doratura e croccante.
4. Quando le patate dolci sono pronte, trasferirle in una ciotola. Mangiare subito con la maionese e salsa chili.

Patatine di kale



INGREDIENTI

- Kale
- Olio d'oliva, da spruzzare
- 1/4 cucchiaino di sale

INDICAZIONI

1. Posizionare uniformemente le foglie di kale sul cestello della friggitrice ad aria e spruzzare abbondantemente con olio.
2. Posizionare il cestello della friggitrice sulla posizione del 2. Impostare la temperatura della propria Friggitrice ad aria Multifunzione SOGO a 175°C per 5 minuti. Cuocere fino a quando il cavolo diventa lucido e croccante molto rapidamente.
NOTA: Prestare attenzione per il kale perché può diventare croccante molto rapidamente.
3. Una volta che il kale è pronto, sfornare e cospargere di sale. Godere su bito.

Spiedini veg tofu

INGREDIENTI

Per la marinata

- 1/3 di tazza di olio extravergine di oliva
- 1/3 di tazza di aceto balsamico
- 2 cucchiali. Sciroppo d'acero
- 5 spicchi d'aglio freschi, tritati
- 1 cucchinino. Foglie di basilico
- 1 cucchinino di origano
- 1 cucchinino di sale
- 1/2 cucchinino di pepe nero
- 1/2 cucchinino di fiocchi di peperoncino rosso

Per gli spiedini

- 400 g di tofu extra compatto (tagliato a cubetti da 1 pollice)
- 1 peperone rosso tagliato a pezzi da 1 pollice
- 1 peperone verde tagliato in piccoli pezzi da 1 "
- 1 zucchina tagliata a fette di 1 pollice di diametro



INDICAZIONI

1. Sbatti insieme tutti gli ingredienti per la marinata balsamica in una ciotola capiente. Aggiungere i pezzi di tofu a dadini e coprire bene.
2. Coprite con un panno o pellicola e mettete in frigorifero, a marinare, per almeno 1 ora.
3. Togliere il tofu marinato su un vassoio, aggiungere le verdure a fette nella ciotola, ben marineate e ben amalgamate. Mettere il tofu e le verdure marinate sullo spiedo rotante della friggitrice e irrorare con un filo d'olio.
4. Preriscaldare la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO a 90°C e cuocere per 10-12 minuti.
5. Quando il tofu diventa marrone chiaro, rimuovere lo spiedo rotante e servire caldo.

Pollo arrosto



INGREDIENTI

- 1 limone, tagliato a quarto
- 1 spicchi d'aglio, schiacciati
- 1 cucchiaino (5 mi) di sale
- Vi cucchiaino (2,5 mi) di pepe nero appena macinato
- 2 cucchiaini (10 mi) di erbe di Provenza o altre erbe essiccate come rosmarino e timo
- 1 pollo intero (1,8 kg)
- 1 cucchiaino (5 mi) di olio extravergine di oliva

INDICAZIONI

1. Mettere il pollo a secco e cospargere di sale. Inserire la forchetta di pollo al centro del pollo e condire con olio d'oliva. Strofinare con erbe e spicchi d'aglio. Mettere gli spicchi d'aglio nella cavità del pollo con il limone.
2. Preriscaldare la Friggitrice ad aria Multifunzione SOGO a 200°C e fissare la forchetta del pollo in posizione e lasciarla grigliare per 40 minuti. Cuocere fino a doratura e croccante.

Patate di manioca

INGREDIENTI

- 2 tazze di manioca (tapioca) (fette sottili di dimensioni uniformi)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino. Peperoncino rosso in polvere
- 1 cucchiaino. Polvere di cumino
- 1 cucchiaino. Origano
- 1/2 cucchiaino. Polvere d'aglio
- 1 cucchiaio. Prezzemolo secco
- Sale qb



INDICAZIONI

1. Taglia la tapioca a fette sottili e di dimensioni uguali. Quindi immergerli in acqua fredda per circa 15 minuti. Scolare e asciugare bene.
2. Mescolare l'olio e il condimento in una ciotola. Aggiungere le fette di tapioca e mescolare bene in modo che tutte le fette siano coperte.
3. Preriscaldare la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO a 180°C.
4. Ora friggi le fette di tapioca nell'aria a 180°C per 5 minuti, agita le chips di manioca e rimettile nella friggitrice e cuoci ancora per altri 5 minuti, finché non cambia colore e diventa perfettamente croccante.

Torta di zucca



INGREDIENTI

- 2 uova
- 125 g di yogurt
- 250 purea di zucca (senza semi e pelle)
- 125 g di zucchero
- 250 g di farina per tutti gli usi
- 60 ml di olio d'oliva
- 1/4 cucchiaino di lievito in polvere
- Limone grattugiato
- Zucchero a velo

INDICAZIONI

1. Mescolare tutti gli ingredienti liquidi, come uova, yogurt, purea di zucca, olio e zucchero, e sbattere bene con un mixer.
2. Aggiungere gradualmente tutti gli ingredienti secchi, come la farina per tutti gli usi, il lievito e la scorza di limone.
3. Preriscaldare la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO a 180°C.
4. Preparare uno stampo rotondo, con una base ricoperta di carta da forno e versare l'impasto preparato nello stampo.
5. Lasciar cuocere per circa 35-40 minuti.
6. Verificare con l'aiuto di un coltello o di uno spiedino di legno se la torta è stata cotta oppure no.
7. Lasciar raffreddare e spolverare con zucchero a velo.
8. Tagliare a pezzetti e servire.

Involtini primavera croccanti e sani

INGREDIENTI

- 3 tazze di insalata di cavolo riccio
- 3 cipolle verdi, tritate
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 450 g di petti di pollo disossati e senza pelle
- 1 cucchiaino di sale
- 240 ml di crema di formaggio, ammorbidito
- 2 cucchiali di salsa piccante Sriracha
- 24 involucri per involtini primavera
- Spray da cucina
- Opzionale: salsa di peperoncino dolce e cipolla verde aggiuntiva



INDICAZIONI

1. Preriscaldare la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO a 200°C. Unire il mix di insalata di cavolo, cipolle verdi, salsa di soia e olio di sesamo; lasciate riposare mentre il pollo cuoce. Mettere il pollo in un unico strato, su una padella unta, nel cestello della friggitrice. Cuocere fino a quando un termometro inserito nel pollo segna 165°C (circa 18-20 minuti). Rimuovere il pollo; raffreddare un po'. Tritate finemente il pollo; mescolare con sale.
2. Aumentare la temperatura della friggitrice a 220°C. In una grande ciotola, mescolare la crema di formaggio e la salsa piccante Sri racha; Aggiungere la miscela di pollo e insalata di cavolo. Con un angolo di un rotolo di involtino primavera rivolto verso di te, posizionare circa 2 cucchiali di ripieno appena sotto il centro dell'involucro. (Coprire gli involucri rimanenti con un tovagliolo di carta umido, fino al momento dell'uso.) Piegà l'angolo inferiore sul ripieno; inumidire i bordi rimanenti con acqua. Piegà gli angoli laterali al centro, sopra il ripieno; arrotolare saldamente, premendo la punta per sigillare. Ripetere.
3. Disporre gli involtini primavera in un unico strato, su una teglia unta, nel cestello della friggitrice; spruzzare con spray da cucina. Cuocere fino a quando leggermente dorato, 5-6 minuti. Capovolgere e spruzzare nuovamente con uno spray da cucina. Cuocere fino a doratura e croccante, altri 5-6 minuti. Se lo si desidera, servire con salsa di peperoncino dolce e cospargere di cipolle verdi.

Costolette di maiale



INGREDIENTI

- 2 costelette di maiale
- Sale e pepe a piacere

INDICAZIONI

1. Preriscaldare la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO a 200°C.
2. Condire le costelette di maiale con sale e pepe.
3. Aggiungere le costelette di maiale al cestello di cottura rivestito antiaderente e cuocere per circa 10-15 minuti.
4. Il tempo necessario per cuocere le costelette di maiale dipende dalle tue preferenze; girateli a metà per ottenere un colore e una caramellizzazione uniformi.

Costolette di agnello fritte con rosmarino e aglio

INGREDIENTI

- 10 piccole costolette di agnello
- 2 cucchiai di aglio tritato
- 1-1 / 2 cucchiai di rosmarino fresco, tritato 1 cucchiaiino
- peperone rosso tritato essiccato Rosmarino fresco
- ramoscelli (opzionale)



INDICAZIONI

1. Preriscaldare la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO a 200°C.
2. In una piccola ciotola, unire l'aglio, il rosmarino e il peperoncino tritato. Strofinare circa 1/4 di cucchiaiino della miscela su entrambi i lati di ogni costola di agnello.
3. Cospargere di sale le costolette di agnello e metterle su un piatto, coprire e conservare in frigorifero per circa 3-4 ore. Al termine della cottura, posizionare le costolette di agnello nel cestello da cucina rivestito antiaderente.
4. Cuocere per circa 10-15 minuti, a seconda di quanto bene deve essere cotta la carne. Guarnire le costolette di agnello con rosmarino se lo si desidera, quindi servire.

Filetto di pepe



INGREDIENTI

- 200 g di controfiletto (spessore 1,5 cm-2,5 cm)
- 2 scalogni, tagliati a dadini
- 2 cucchiai di salsa Worcestershire
- 2 cucchiai di brandy
- 2 cucchiai di panna da cucina
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di pepe verde in grani
- 100 ml di brodo di manzo
- 50 g di burro non salato
- Grani di pepe bianco e nero, quanto basta
- Sale e pepe a piacere

INDICAZIONI

1. Preriscaldare la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO a 200°C.
2. Asciugare le bistecche con carta da cucina e disporre i grani di pepe bianco e nero su entrambi i lati. Coprire con pellicola o pellicola di plastica e poi conservare in frigorifero per circa 2-3 ore.
3. Al termine della cottura, posizionare la bistecca nel cestello di cottura rivestito antiaderente e cuocere per circa 8-14 minuti. Girare la bistecca a metà cottura per caramellare su entrambi i lati. Nel frattempo, prepara la salsa.
4. Per preparare la salsa: Riscaldare l'olio e il burro in una padella e cuocere gli scalogni a fuoco medio, fino a renderli morbidi. Aggiungere la salsa Worcestershire, il brandy e il brodo nella padella. Cuocere rapidamente, raschiando il fondo della padella per incorporare i sapori. Aggiungere i grani di pepe verde, la senape e la panna, quindi condire a piacere.
5. Rimuovere la carne dalla friggitrice ad aria, affettarla in diagonale e aggiungere la carne alla salsa.
6. Mescolare per unire i succhi di carne con la salsa di pepe in grani e scaldare la carne.

Gamberetto fritto

INGREDIENTI

- 240 g (circa 25) di gamberetti grandi, pelati e privati delle uova
- 1/2 cucchiaino di olio d'oliva
- Spicchi di lime, per servire.
- 2 cucchiaini di sale
- 1/2 cucchiaino di pepe
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino di cipolla in polvere
- 1/2 cucchiaino di paprika affumicata
- 1 cucchiaino di origano
- 1 cucchiaino di timo
- 1/2 cucchiaino di salvia



INDICAZIONI

1. In una piccola ciotola, unire le spezie e mettere da parte.
2. In una ciotola capiente, unire i gamberi pelati e sgusciati, l'olio d'oliva e 1 cucchiaino e mezzo di spezie. Conserva le spezie rimanenti per un altro uso.
3. Trasferire i gamberi conditi nella padella all'interno del cestello della friggitrice. Inserisci il cestello nella friggitrice ad aria.
4. Impostare la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO su 200°C e 5 minuti.
5. Premere Start. Agita a metà del processo.
6. Quando i gamberi sono opachi e cotti, trasferirli nel piatto da portata.
7. Servire con spicchi di lime.

Calamaro fritto



INGREDIENTI

- 2 calamari
- 1 uovo
- Farina
- Ketchup

INDICAZIONI

1. Pulite il pesce, eliminate le lische.
2. Taglia a misura.
3. Passa la farina e l'uovo.
4. Mettere la Friggitrice ad aria multifunzione SOGO e friggere a 180°C per 10 minuti.
5. Mettere nel contenitore insieme alla salsa di pomodoro.

Descargo de responsabilidad

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

Las imágenes dadas de los platos hechos en este recetario son sólo para referencia e indicaciones y puede ser que no coincidan con el resultado final de la cocción.

Disclaimer

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

Avertissement

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

Isenção de responsabilidade

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

Haftungsausschluss

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

Die Bilder der Gerichte in diesem Rezeptbuch sind als Referenz und Nur Hinweise und kann nicht mit dem Endergebnis des Kochens übereinstimmen.

Dichiarazione di non responsabilità

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

Le immagini fornite dei piatti realizzati in questo ricettario sono solo a referto e indicazioni e potrebbero non corrispondere al risultato finale della cottura.

SOGO®

Human Technology