

SOGO®

Human Technology

RECETAS • RECIPES • RECETTES
RECEITAS • REZEPTE • RICETTE

Delicious and healthy bites



REF: SS-10810

Consejos y recomendaciones:

Los valores de cocción como la temperatura y el tiempo de cocción de las recetas proporcionadas en este recetario son orientativos y siempre existe la posibilidad de que no obtenga los mismos resultados cocinando en su casa. También es importante tener en cuenta que el tiempo de cocción se puede cambiar, según los ingredientes, temperaturas ambientales, calidad de los ingredientes, capacidad de cocción individual etc. Por ejemplo, hay tantas variedades de patatas, que el tiempo de cocción para las diferentes variedades varía mucho.

Para poder lograr mejores resultados, le proporcionamos los consejos y recomendaciones a continuación.

1. Para generar menos humo, use aceite de canola, aguacate, vegetal o de semilla de uva. Generalmente, el aceite de oliva produce más humo durante el cocinado.
2. Es probable que los alimentos vengan en diferentes formas y tamaños, que requieran distintos tiempos de cocción por lo que, existe la posibilidad, de que se deba aumentar o disminuir los tiempos de cocinado para lograr el resultado deseado.
3. Se sugiere descongelar la carne a temperatura ambiente antes de cocinarla, para obtener un resultado más jugoso y también para que se cocine más rápido.
4. Es recomendable cocinar la comida en las freidoras de aire en tandas pequeñas y no agregar demasiados ingredientes en la cesta para freír. Cocinar en lotes más pequeños crea un resultado uniforme y más rápido.
6. Agitar los alimentos a mitad del proceso de cocción producirá mejores resultados y ayudará a evitar resultados desiguales.
7. Recomendamos empezar a cocinar a baja temperatura y luego ir aumentando para que la comida se cocine perfecta y no esté medio hecha.
8. También es recomendable cuando se alcancen 2/3 partes del tiempo total de cocción, ir mirando de vez en cuando para valorar el estado de la comida para que no esté sobre cocida y/o medio cruda.
9. La Freidora de aire es un electrodoméstico como los demás, así que tómese su tiempo y haga pruebas para acostumbrarse a su funcionamiento.

Tips and recommendations:

The cooking values such as temperature and cooking time of the recipes provided in this cookbook are indicative, and you may not get the same results cooking at home. And it is also important to keep in mind that the cooking time can be changed according to the ingredients, ambient temperatures, quality of the ingredients, individual cooking capacity, etc. To give a simple example there are so many varieties of potatoes, the cooking time for different varieties vary a lot.

So, in order to achieve better results, we provide you the following tips and recommendations to obtain the best results.

1. For less smoke, use canola, avocado, vegetable, or grapeseed oil. Olive oil can generate more smoke.
2. Foods come in different shapes and sizes, requiring different cooking times, so you may need to increase or decrease the cooking time to achieve the desired result.
3. It is suggested to thaw the meat at room temperature before cooking, to obtain a juicier result and also to cook faster.
4. It is recommended to cook food in air fryers in small batches and not to add too many ingredients to the frying basket. Cooking in smaller batches creates an even result and faster.
6. Shaking food midway through the cooking process will produce better results and help avoid uneven results.
7. We recommend start to cook at a low temperature and then increase it, so that the food cooks perfectly and is not half done.
8. It is also recommended when 2/3 of total cooking time is up, keep checking the food status, from time to time, so that it should not overcooked or remained half done.
9. Air fryer is an appliance like any other, so take your time until you get used to all of the functions.

Conseils et recommandations:

Les valeurs de cuisson telles que la température et le temps de cuisson des recettes fournies dans ce livre de cuisine sont indicatives, et il se peut que vous n'obteniez pas les mêmes résultats en cuisinant chez vous. Il est également important de garder à l'esprit que le temps de cuisson peut être modifié en fonction des ingrédients, des températures ambiantes, de la qualité des ingrédients, de la capacité de cuisson individuelle, etc. Pour un exemple, il existe tellement de variétés de pommes de terre que le temps de cuisson des différentes variétés varie beaucoup.

Ainsi, nous vous fournissons les conseils et recommandations suivants pour obtenir les meilleurs résultats.

1. Pour moins de fumée, utilisez de l'huile de canola, d'avocat, de légumes ou de pépins de raisin. L'huile d'olive peut générer plus de fumée.
2. Les aliments ont des formes et des tailles différentes et nécessitent des temps de cuisson différents ; vous devrez donc peut-être augmenter ou diminuer le temps de cuisson pour obtenir le résultat souhaité.
3. Il est suggéré de décongeler la viande à température ambiante avant de la cuire, pour obtenir un résultat plus juteux et aussi pour cuire plus rapidement.
4. Il est recommandé de cuire les aliments dans les friteuses à air en petites quantités et de ne pas ajouter trop d'ingrédients dans le panier à friture. La cuisson en petites quantités permet d'obtenir un résultat uniforme et plus rapide.
6. Le fait de mélanger les aliments à mi-chemin du processus de cuisson permet d'obtenir de meilleurs résultats et d'éviter les résultats inégaux.
7. Il est recommandé de commencer la cuisson à une température basse, puis de l'augmenter, afin que les aliments cuisent parfaitement et ne soient pas à moitié cuits.
8. Il est également recommandé, lorsque les 2/3 du temps de cuisson total sont écoulés, de continuer à vérifier l'état des aliments, de temps en temps, afin qu'ils ne soient pas trop cuits ou à moitié cuits.
9. La friteuse est un appareil comme un autre, il faut donc prendre son temps pour s'habituer à toutes ses fonctions.

Dicas e recomendações:

Os valores de cozedura tais como a temperatura e o tempo de cozedura das receitas fornecidas neste livro de receitas são indicativos, e poderá não obter os mesmos resultados cozinhando em casa. E é igualmente importante ter em mente que o tempo de cozedura pode ser alterado de acordo com os ingredientes, temperatura ambiente, qualidade dos ingredientes, capacidade de cozedura individual, etc. Para dar um exemplo, existem tantas variedades de batatas, o tempo de cozimento para diferentes variedades varia muito.

Assim, para conseguir melhores resultados, fornecemos-lhe as seguintes dicas e recomendações para obter os melhores resultados.

1. Para menos fumo, utilize óleo de canola, abacate, vegetal ou de gralha de uva. O azeite pode gerar mais fumo.
2. Os alimentos têm formas e tamanhos diferentes, exigindo tempos de cozedura diferentes, pelo que poderá ser necessário aumentar ou diminuir o tempo de cozedura para se obter o resultado desejado.
3. Sugerimos que descongele a carne à temperatura ambiente antes de a cozinhar, para obter um resultado mais saboroso e também para a cozinhar mais rapidamente.
4. Recomendamos que cozinhe a comida em friteiras sem óleo em pequenas quantidades e não acrescente demasiados ingredientes ao cesto de fritura. Cozinhar em quantidades mais pequenas cria um resultado uniforme e mais rápido.
6. Agite os alimentos a meio do processo de cozedura, pois irá produzir melhores resultados e ajudar a evitar resultados não uniformes.
7. Recomendamos que comece a cozinhar a uma temperatura baixa e depois aumente-a, para que os alimentos cozinhem perfeitamente e não fiquem meio cozinhados.
8. Também recomendamos que quando 2/3 do tempo total de cozedura terminar, que continue a verificar o estado dos alimentos, de vez em quando, para que não fiquem demasiado cozidos ou fiquem meio cozidos.
9. A friteira sem óleo é um aparelho como qualquer outro, por isso pode demorar tempo até se habituar a todas as funções.

Tipps und Empfehlungen:

Die in dieser Broschüre angegebenen Werte z.B. hinsichtlich Temperatur und Kochzeit sind nur Richtwerte; außerdem können die Kochergebnisse bei Ihnen zuhause leicht variieren. Denken Sie also immer daran, die Kochzeit je nach Zutaten, Umgebungstemperatur, Qualität der Zutaten, eigenen Kapazitäten usw. anzupassen. Um ein einfaches Beispiel zu geben, es gibt so viele Kartoffelsorten, dass die Garzeit für verschiedene Sorten sehr unterschiedlich ist.

Im Hinblick auf optimale Kochergebnisse möchten wir Ihnen noch folgende Tipps und Empfehlungen geben.

1. Verwenden Sie Raps-, Avocado-, Pflanzen- oder Traubenkernöl, um weniger Rauch zu erzeugen. Bei der Verwendung von Olivenöl kann mehr Rauch entstehen.
2. Zutaten haben immer unterschiedliche Größen und Formen und erfordern daher auch unterschiedliche Garzeiten. Erhöhen bzw. reduzieren Sie daher die Kochzeit entsprechend, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.
3. Es wird empfohlen, tiefgefrorenes Fleisch vor dem Kochen bei Raumtemperatur auftauen zu lassen, damit es saftiger und schneller gar wird.
4. Bei Heißluftfritteusen wird empfohlen, Speisen in mehreren, dafür aber kleineren Mengen zuzubereiten und nicht zu viele Zutaten auf einmal in den Korb zu legen. Die Zubereitung kleinerer Mengen ermöglicht gleichmäßigere, schnellere Ergebnisse.
6. Wenn Sie die Speisen nach der Hälfte der Kochzeit kurz schütteln bzw. schwenken, werden Sie bessere und gleichmäßigere Kochergebnisse erzielen.
7. Es wird empfohlen, mit einer niedrigeren Temperatur anzufangen und diese dann später zu erhöhen, damit die Speisen optimal und nicht nur halb durchgegart werden.
8. Außerdem wird empfohlen, nach 2/3 der Kochzeit den Garzustand der Speisen zu überprüfen, um sicherzustellen, dass diese nicht zerkothen oder nur halb durch sind.
9. Die Heißluftfritteuse ist ein Gerät wie jedes andere; nehmen Sie sich also genügend Zeit, sich mit allen Funktionen vertraut zu machen.

Suggerimenti e consigli:

I valori della temperatura e del tempo di cottura delle ricette fornite in questo ricettario sono indicativi e potresti non ottenere gli stessi risultati cucinando a casa. Tieni anche ben presente che il tempo di cottura può variare in base alla quantità e qualità degli ingredienti, alla temperatura ambiente, alla capacità di cottura individuale, ecc. Per un esempio semplice, ci sono così tante varietà di patate, i tempi di cottura per le diverse varietà variano molto.

Quindi, per ottenere risultati migliori, ti forniamo i seguenti suggerimenti e consigli per ottenere i risultati migliori.

1. Per ridurre il fumo, utilizza olio di canola, avocado, vegetale o di semi d'uva. L'olio d'oliva può generare più fumo.
2. Gli alimenti sono disponibili in varie forme e dimensioni, che richiedono tempi di cottura diversi, quindi potresti dover aumentare o diminuire il tempo di cottura per ottenere i risultati desiderati.
3. Ti consigliamo di scongelare la carne a temperatura ambiente prima della cottura, per ottenere un risultato più fragrante ed anche per cucinare più velocemente.
4. Ti consigliamo di cuocere i cibi nella friggitrice in piccole quantità, senza aggiungere troppi ingredienti nel cestello. La cottura in piccole quantità porta a risultati uniformi e più veloci.
6. Scuotere il cibo a metà cottura produrrà risultati migliori prevenendo una cottura non uniforme.
7. Ti consigliamo di iniziare la cottura a bassa temperatura per poi aumentarla, in modo che il cibo si cucini perfettamente e non rimanga cotto a metà.
8. Ti consigliamo inoltre, trascorsi 2/3 del tempo di cottura totale, di controllare di tanto in tanto lo stato delle pietanze, in modo che non siano scotte o rimangano a metà cottura.
9. La friggitrice ad aria è un elettrodomestico come un altro, quindi concediti abbastanza tempo per familiarizzarti con tutte le sue funzioni.

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 200°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.

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 transfírela 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.

Aros de cebolla



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.

Calabacín frito



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.

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 200° C durante 10-12 minutos de la Freidora de aire multifunción SOGO, cocinar hasta que el salmón esté opaco y las verduras se doren.

Salmón asado



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 disfrútelo!

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 cucharaditas 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, transféralo a un plato para servir.
7. Servir con gajos de lima.

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 Multifunción SOGO y freír a 180°C durante 10 minutos.
5. Poner en el recipiente junto con la salsa de tomate.

Calamares fritos



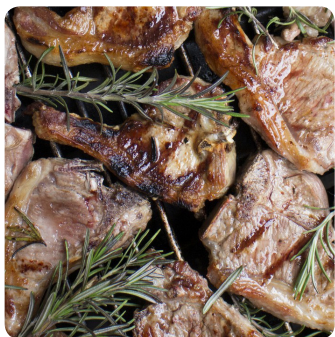
INGREDIENTES

10 chuletas de costilla de cordero pequeñas, 2 cucharadas de ajo picado, 1-1/2 cucharada de romero fresco, picado, 1 cucharadita pimientón 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 pimientón 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.

Chuletas de cordero fritas



Filete de pescado



INGREDIENTES

Filete de pescado 300g, 100g. Harina, sal, pimienta en polvo, salsa tártara en pequeña cantidad, 1 huevo

MÉTODO

1. Preparar los filetes limpios y secos en el recipiente.
2. Extender un poco de sal y pimienta en polvo por encima.
3. Pasar por harina y huevo.
4. Poner el pescado preparado en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 200 grados durante 15 minutos.
5. Una vez preparada, retirar y colocar en un recipiente con la salsa tártara.

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

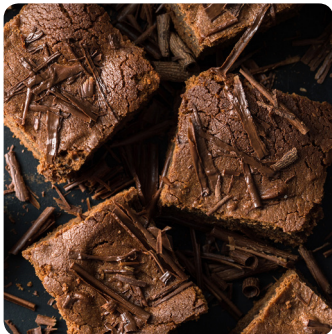
MÉTODO

1. Mezclar todos los ingredientes líquidos como huevos, yogur, 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.

Pastel de calabaza



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 déjala enfriar, una vez que esté fría, corte en el tamaño cuadrado deseado y idisfrútelo!

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 (recomended 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 200°C for 15 minutes.
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.

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 menu of SOGO Multifunction Airfryer and fry until Golden Brown color achieved.

Onion rings



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.

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.

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 ml) freshly ground black pepper, 1/2 cup (125 ml) Kalamata olives, pitted and roughly chopped, 1 cup (250 ml) cherry tomatoes, 1/2 teaspoon (2.5 ml) 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 200°C for 10-12 minutes of SOGO multifunction Airfryer. Cook until salmon is opaque and vegetables are browned

Roasted salmon



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!

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.

INGREDIENTS

2 squid, 1 egg, Flour, Ketchup

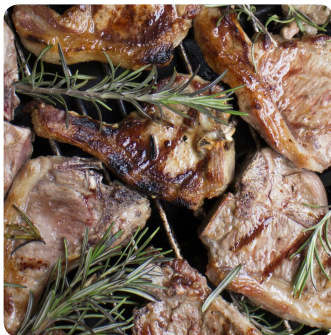
METHOD

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.

Fried squid



Lightly-fried lamb chops



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.

Fry fish steak



INGREDIENTS

Fish steak 300g, 100g. flour, salt, pepper powder, tartar sauce in small quantity, 1 egg

METHOD

1. Prepare fish steak, clean and dry in plate.
2. Spread little salt and pepper powder over it.
3. Cover with flour-egg.
4. Put ready fish into AIR FRYER oven and fry on 200 degree for 15 minutes.
5. Take into plate together with tartars sauce.

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 emparchement paper and pour the better 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.

Pumpkin cake



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!

Frites



INGRÉDIENTS

500g de pommes de terre rouges, un peu d'huile d'olive, pour la pulvérisation, 1 cuillères a 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 200°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.

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. Tapiser le plat 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 plat 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.

Rondelles d'oignon



Courgettes frites



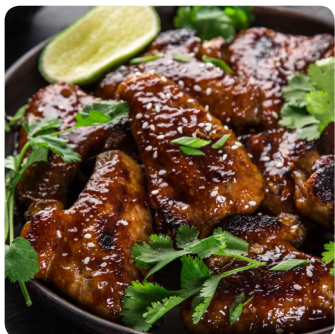
INGRÉDIENTS

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.

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 prééglés 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.

INGRÉDIENTS

250g de saumon sauvage, 1/2 bouquet d'asperges parées, 1 gousse d'ail, tranchée, 1 à 2 cuillères à soupe (15 à 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 grossièrement, 1 tasse (250 gm) de tomates cerises, 1/2 cuillères à café (2,5gm) de sel

ETAPES

1. Tapisser le plat 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 plat four avec le saumon dans la Position I. Mettez la Friteuse à air multifonction SOGO sur ROAST à 200°C pendant 10-12 minutes, faites cuire jusqu'à ce que le saumon soit opaque et que les légumes soient dorés.

Saumon rôti



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!

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.

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'oeuf.
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.

Calamars frits



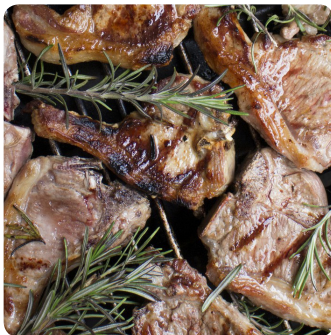
INGRÉDIENTS

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.

Chopes d'agneau frites



Filets de poisson



INGRÉDIENTS

Filets de poisson 300g, 100g. Farine, du sel, poivre en poudre, sauce tatare en petite quantité, 1 oeuf

ETAPES

1. Préparer les filets propres et secs dans le récipient.
2. Etendre un peu de sel et poivre en poudre par-dessus.
3. Passer par farine et de l'oeuf.
4. Mettre le poisson établi dans le modèle d'air et friture à 200 degrés pendant 15 minutes.
5. Une fois préparée, retirer et placer dans un récipient avec la sauce tatare

INGRÉDIENTS

2 oeufs, 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

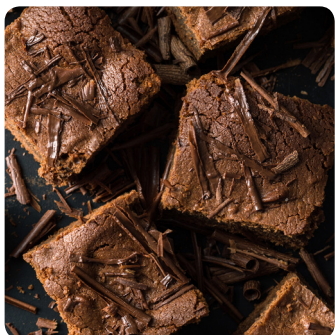
ETAPES

1. Mélangez tous les ingrédients liquides, tels que les oeufs, 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. Laissez refroidir et saupoudrer de sucre en poudre.
8. Couper en petits morceaux et servir.

Gâteau à la citrouille



Brownie au chocolat



INGRÉDIENTS

70 grammes de morceaux de chocolat, 70 grammes de beurre non salé, 1 gros oeuf, 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 oeufs, 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 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!

Batatas fritas



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 fritas as batatas a 200°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.

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 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.

Anéis de cebola



INGREDIENTES

Abobrinha, Farinha de amêndoa, Queijo parmesão, Paprika em pó (conforme necessário), Sal a gosto

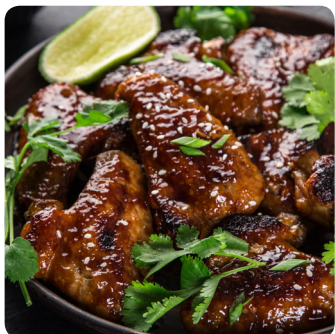
MÉTODO

1. Pré-aqueça a Fritadeira multifuncional SOGO a 200°C.
2. Misture a farinha de amêndoa, o queijo parmesão, a páprica defumada e o sal em uma tigela média.
3. Coloque as fritas de abobrinha em outra tigela e borriche 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 rolamento.
6. Frite por 7 a 10 minutos, até dourar e ficar crocante.
7. Retire da fritadeira e sirva.

Abóbrinha fritada



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.

INGREDIENTES

250 g de salmão, 1/2 cacho de aspargos, 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, aspargos, 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 200°C durante 10-12 minutos na fritadeira multifuncional SOGO, cozinhe até que o salmão fique opaco e os legumes dorem.

Salmão assado



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!

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 páprica 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.

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.

Lulas fritas



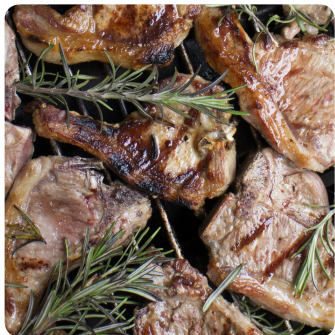
INGREDIENTES

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.

Costeletas de cordeiro fritas



Peixes faixa



INGREDIENTES

300g filé de peixe, 100g. Farinha, sal, pimenta em pó, molho tártaro em pequena quantidade, 1 ovo

MÉTODO

1. Prepare filetes limpos e secos na tigela.
2. Espalhe um pouco de sal e pimenta em pó por cima.
3. Farinha e ovo em movimento.
4. Coloque o peixe no preparado AIR FRITADEIRA e frite a 200 graus por 15 minutos.
5. Depois de cozido, retire e coloque em uma tigela com o molho tártaro.

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.

Bolo de abóbora



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!

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 200°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.

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.

Zwiebelringe



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 Fritteuse nehmen und servieren.

Hühnerflügel



ZUTATEN

10 Hühnerflügel, 1/2 Tasse süße Sojasauce, 1 Stück Ingwer von ca. 2,5cm (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.

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) Ka la mata-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 200°C in der SOGO Multifunktionsluftfritteuse ein und kochen Sie, bis der Lachs durchsichtig und das Gemüse goldbraun ist.

Gebratener Lachs



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!

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.

ZUTATEN

2 Tintenfische, 1 Ei, Mehl, Ketchup

ZUBEREITUNG

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.

Fritierter tintenfisch



ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

1. Precaliente la Freidora de aire multifunción SOGO a 200°C.
2. En un tazón pequeño, combine el ajo, el romero y el pimienta 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.

Chuletas de cordero fritas



Fischfilet



ZUTATEN

Fischfilet 300g, 100g. Mehl, Salz, Pfefferpulver, Sauce Tartar in kleiner, Menge, 1 Ei

ZUBEREITUNG

1. Bereiten Sie saubere und trockene Filets in der Schüssel vor.
2. Streuen Sie ein wenig Salz- und Pfefferpulver darüber.
3. Mehl und Ei durchgehen.
4. Legen Sie den zubereiteten Fisch in die Luftfritteuse und braten Sie ihn 15 Minuten lang bei 200 Grad.
5. Einmal zubereitet, entfernen und in eine Schüssel mit der Sauce Tartar geben.

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.

Kürbiskuchen



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!

Patatine fritte



INGREDIENTI

500 grammi di patate, 1 cucchiaino di olio d'oliva, Sale qb (opzionale)

INDICAZIONI

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 200°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.

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 frigi fino a doratura.

Anello di cipolla



INGREDIENTI

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

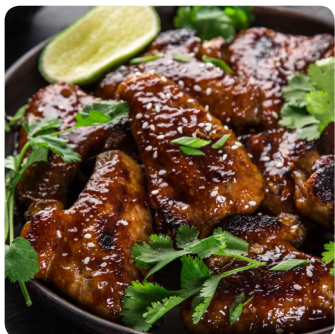
INDICAZIONI

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria multifunzione SOGO a 200°C.
2. Unire la farina di mandorle, il parmigiano, la paprika affumicata o 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.

Zucchine fritte



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 cucchiaino di olio d'oliva, 1 cucchiaino di cumino macinato, 1 cucchiaino di peperoncino in polvere (opzionale), Sale e pepe a piacere

INDICAZIONI

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.

INGREDIENTI

250g di salmone, 1/2 mazzetto di asparagi, 1 spicchio d'aglio, affettato, 1-2 cucchiaini (da 15 a 30 ml) di olio extravergine di oliva, 1/2 cucchiaino (1 ml) di pepe nero appena 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 200°C e 10-12 minuti, cuocere fino a quando il salmone è opaco e le verdure sono dorate.

Salmone grigliato



Gamberi piccanti



INGREDIENTI

1 cucchiaino di olio d'oliva, 1 spicchio d'aglio tritato finemente, 1 peperoncino rosso tritato finemente, Mezzo cucchiaino di pepe nero piccante, Mezzo cucchiaino 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!

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.

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.

Calamaro fritto



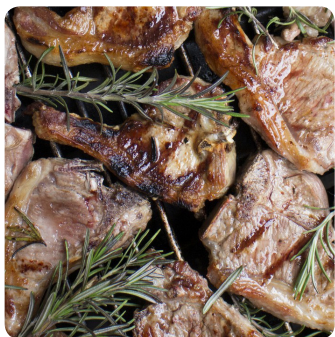
INGREDIENTI

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)

INDICAZIONI

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.

Chuletas de cordero fritas



Filetto di pesce



INGREDIENTI

Filetto di pesce 300 g, 100 g, farina, sale, pepe in polvere, salsa tartara in piccola quantità, 1 uovo

INDICAZIONI

1. Preparare i filetti puliti e asciutti nella ciotola.
2. Distribuire un po' di sale e pepe in polvere sulla parte superiore.
3. Passare attraverso farina e uova.
4. Metti il pesce preparato nella friggitrice e friggi a 200 ° per 15 minuti.
5. Una volta preparato, rimuovere e mettere in una ciotola con la salsa tartara.

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

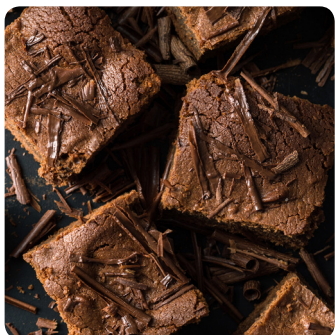
INDICAZIONI

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.

Torta di zucca



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!

SOGO[®]

Human Technology