

SOGO

Human Technology

Recetas / Recipes
Recettes / Receitas




Saludable

Freidora de Aire Caliente
Air Fryer
Friteuse sans Huile
Fritadeira de Ar Quente
Heißluftfritteuse
Friggitrice ad aria calda

ref. SS-10475

PATATAS FRITAS

400g de patatas

MÉTODO

1. Pelar las patatas, cortar en forma de tira
2. Coloque en el agua 10 minutos para eliminar el almidón
3. Utilice papel de cocina para eliminar el agua
4. Poner en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 200 grados durante 15 minutos

CHULETA DE CORDERO

Chuleta de Cordero 800g, la sal y la pimienta en polvo en cantidad pequeña, 1/2 taza pan rallado, 1 cucharada romero fresco, 1 cucharada de tomillo fresco, 3 huevos, aceite de oliva varias cucharas

MÉTODO

1. Echar un poco de sal y pimienta en polvo sobre la chuleta de cordero.
2. Mezclar el tomillo, el romero con los tres huevos, sal y pimienta molida.
3. Pasar las chuletas por la mezcla y aplicar el aceite de oliva.
4. Precalentar LA FREIDORA DE AIRE a 160 grados durante 3 minutos.
5. Poner la chuleta de cordero y freír durante 20 minutos, y después 10 minutos más a 200 grados.

BOLLOS AL VAPOR TIPICOS

Aceite de Oliva, bollo cocido al vapor, salsa de ensalada

MÉTODO

1. Preparar los bollos, cubrir con aceite de oliva.
2. Poner en la FREIDORA DE AIRE y freír a 180 grados durante 3-5 minutos hasta que se doren.
3. Añadir salsas como se desee.



PASTEL DE CALABAZA

Pastel de calabaza congelado 4-6 pcs, aceite de ensalada 5 ml

MÉTODO

1. Aplicar sobre el pastel de Calabaza el aceite.
2. Precalentar LA FREIDORA DE AIRE a 200 por 5 minutos
3. Poner el pastel en la cesta, ajustar la hora a 3-5 minutos hasta que se vuelve amarillo dorado

CACAHUETES FRITOS

Cacahuets 300g, 1/3 cucharada aceite de ensalada, sal en poca cantidad.

MÉTODO

1. Precalentar LA FREIDORA DE AIRE a 150 grados alrededor de 5 minutos. Después colocar cacahuets en un recipiente con el aceite de ensalada y agitar hasta los cacahuets están bien mezclados con el aceite.
2. Removerlos para que queden lisos en el recipiente y a continuación freír a 180 grados durante 8 minutos.
3. Una vez acabado, quitar la cesta y retirar los cacahuets.
4. Mezclar los cacahuets con sal cuando todavía están calientes.

BERENJENAS CON CARNE MAGRA

Carne magra ternera 100g, 200g berenjena, aceite de ensalada, sal, soja 5g, cebolla, jengibre en poca cantidad, aceite de sésamo 3g, 50g harina, 1 huevo.

MÉTODO

1. Cortar y limpiar la carne, mezclar con la soja, la sal, aceite sésamo, cebolla y el jengibre.
2. Limpiar la berenjena, cortarla por el centro sin quitar completamente el relleno. Agregar por encima de la berenjena la carne.
3. Mezclar el huevo con la harina en un recipiente, cubrir la superficie de la berenjena con la mezcla.
4. Poner la berenjena en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 200 grados durante 8 ó 10 minutos hasta se dore.

GAMBAS FRITAS

Gambas 150g, 50g harina, 1 huevo, sal y pimienta en polvo en pequeña cantidad

MÉTODO

1. Pelar las Gambas. Ponerles la sal y la pimienta en polvo y marinar durante 10 minutos.
2. Pasar por harina y huevo.
3. Poner las Gambas en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 200 grados durante 12 minutos.

FILETE DE PESCADO

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.

RAÍZ DE LOTO

Raíz de loto 300g, sal, media cucharada de harina, 1 huevo

MÉTODO

1. Pelarla raíz y cortarla en 4 pcs y ponerle sal.
2. Cubrir con la mezcla de harina y huevo
3. Pre-calentar LA FREIDORA DE AIRE a 180 grados durante 5 minutos. Poner la raíz y freír durante 15 minutos.
4. Retirar y Servir.



POLLO CON VERDURAS

Pechuga de Pollo, verduras, tomate cherry, 1 huevo, miel, leche, salsa de mostaza, sal, pimienta en polvo, harina

MÉTODO

1. Limpiar verduras y el tomate cherry, la pechuga de pollo marinada con la leche durante 10 minutos.
2. Secar el pollo con servilleta. Cortar al tamaño adecuado y poner la sal y la pimienta en polvo, pasar por harina y huevo.
3. Colocar el pollo en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 200 grados durante 15 minutos.
4. Sacar el pollo frito, colocar con las verduras y tomate cherry en el recipiente junto con la miel y la mostaza.

ANGUILA FRITA

1 pieza de anguila, harina, 1huevo

MÉTODO

1. Limpiar y cortar las aletas de la anguila, salpimentar.
2. Pasar por harina y huevo.
3. Poner en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 180 grados durante 15 minutos
4. Retirar y Servir.

GAMBAS AZUCARADAS

Gambas 200 g, 1/6 cebolla, 1 huevo, almidón de cocinar 70g, ajo, harina de pan, el jengibre en pequeña cantidad, 2 cucharadas de salsa de tomate, 4 cucharadas de azúcar, 2 pimienta verde, 1 puerro

MÉTODO

1. Pelar las Gambas.
2. Secar las gambas y salpimentar.
3. Mezclar el huevo y almidón de cocina, pasar las gambas por la mezcla.
4. Pasar nuevamente las gambas por la harina.
5. Poner las gambas preparadas en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 180 grados durante 7 minutos.
6. Cocinar puerro picado, jengibre y ajo con salsa de tomate en la sartén.
7. Agregar la salsa preparada, azúcar, las gambas, almidón de cocina y pimienta verde, saltearlos hasta queden cocidos.

NUGGETS DE POLLO

Pollo 500g, 200ml leche, Sal, pimienta en polvo en pequeña cantidad, soja 2 cucharadas, almidón de cocina 6 cucharadas, 1 huevo.

MÉTODO

1. Limpiar el pollo y deje marinar en un recipiente con 1 vaso leche.
2. Pollo marinado limpio y salpimentar.
3. Marinada con una mezcla de soja y el huevo.
4. Mezclar de nuevo con almidón para cocinar.
5. Pasar los nuggets por harina.
6. Poner en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 200 grados durante 20 minutos

QUESO FRITO

100G Queso, 1 huevo, harina en pequeña cantidad.

MÉTODO

1. Cortar el queso con un grosor de 1.2 x 1.2 cm, longitud 7cm
2. Pasar por harina y huevo.
3. Repetir el paso 2 para hacer el rebozado más gruesa, para que el queso no se expanda.
4. Poner el queso preparado en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 180 grados durante 10 minutos.

CHAMPIÑONES FRITOS

Champiñones 200g, 1/4 cebolla, sal, nuez moscada, pan rallado, harina 3 cucharada, aceite de oliva o mantequilla 40g, leche desnatada 1L, 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 mantequilla y harina cucharada a cucharada hasta llegar a unir, añadir un poco leche caliente preparada antes de la cocción, mezclar hasta que una de nuevo, un poco de sal y nuez moscada y dejar en 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 a 180 grados durante 3 minutos.
4. Poner las bolas en el recipiente y cocinar durante 15 minutos.

ALBÓNDIGAS

Albóndigas 10 unidades, aceite de oliva

MÉTODO

1. Preparar las albóndigas o bien de carne o de pollo.
2. Pasar por harina o pan rallado.
3. Poner en LA FREIDORA DE AIRE y freír a 180 grados durante 15 minutos
4. Añadir salsa a gusto.
5. Retirar y Servir.

CALAMARES FRITOS

2 calamares, 1 huevo, harina y 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 y freír a 180 grados durante 10 minutos.
5. Poner en el recipiente junto con la salsa de tomate.

MAÍZ COCIDO

2 panochas, aceite de oliva o mantequilla

MÉTODO

1. Precalentar la FREIDORA a 200 grados
2. Desgranar la panocha.
3. Mezclar el maíz con aceite de oliva. Poner 1 capa poner en la cesta de la freidora de aire. Ajustar la hora a 10 minutos, cocer hasta que esté dorado.
4. Agregar salsas, sal, pimienta etc a tu gusto

ALITAS DE POLLO

6 alitas de pollo, salsa picante, 1 ajos, 1 cucharada jengibre en polvo, 1 huevo, pan rallado, sal, pimienta en polvo.

MÉTODO

1. Limpiar las alitas, pinchar con la punta del cuchillo.
2. Pasar las alitas por la mezcla de huevo con salsa picante, jengibre, ajo, sal, pimienta y pan rallado.
3. Precalentar LA FREIDORA DE AIRE a 200 grados durante 5 minutos.
4. Colocar las alitas en la cesta, fijar la hora a 15 minutos, hasta que se doren.

FRY CHIPS

Potato 400g

METHOD

1. Pelar las patatas, cortar en forma de tira
2. Coloque en el agua 10 minutos para eliminar el almidón
3. Utilice papel de cocina para eliminar el agua
4. Poner en LA FREIDORA DE AIRE y freir a 200 grados durante 15 minutos

LAMB CHOP

Lamb chop 800g, salt and pepper powder in small quantity, 1/2 cup crumb, 1 spoon fresh rosemary chip, 1 spoon fresh thyme, 3 eggs, olive oil several spoons for last use

METHOD

1. Spread little salt and pepper powder on lamb chop.
2. Mix all the burdening except for olive oil, spread salt and pepper powder to standby.
3. Cover stirred egg on lamb chop, remove extra Brush sauce of step 2 and spray olive oil.
4. Preheat AIR FRYER oven to 160 degree for 3 minutes.
5. Put ready lamb chop into oven and fry for 20 minutes, after 20 minutes turn up temperature to 200 degree and fry 10 minutes more.

FRY STEAMED BUN

Olive oil, steamed bun, salad sauce

METHOD

1. Cut bun into slice, cover with olive oil and salad.
2. Put ready slice into AIR FRYER oven and fry on 180 degree for 3-5 minutes till it turns brown.
3. Add sauces as you like.

PUMPKIN PIE

Freeze pumpkin pie 4-6pcs, salad oil 5ml

METHOD

1. Dig pumpkin pie with salad oil
2. Preheat AIR FRYER oven to 200 for 5 minutes
3. Put ready pie into basket, set time as 3-5 minutes till it turn to golden yellow

FRY PEANUT

Peanut 300g, 1/3 spoon salad oil, salt in little quantity

METHOD

1. Preheat AIR FRYER oven to 150 degree around 5 minutes. After that put peanut into hamper, pour little quantity of salad oil, cover hamper and shake till peanuts are covered with oil.
2. After preheat take ready peanut into basket, shake to spread and then fry on 180 degree for 8 minutes.
3. When time is up, take out basket and pour-out the peanut.
4. Spread salt when peanut still hot, taste will be fragile when cools down.

FRY EGGPLANT

Lean beef 100g, eggplant 200g, salad oil, salt, soy per 5g, Chinese onion chip, ginger chip in little quantity, sesame oil 3g, flour 50g, 1egg.

METHOD

1. Chop and clean beef, mix with soy, salt, sesame oil, chinese onion chip and ginger chip, stand-by for next step.
2. Clean eggplant, cut from middle, attention not cut off completely add above stuffing into eggplant.
3. Mix egg with flour in bowl, cover on surface of eggplant to sick the cut.
4. Put ready eggplant into AIR FRYER oven and fry on 200 degree for 8-10 minutes till turns brown.



FRY SHRIMP

Shrimp 150g, flour 50g, 1 egg, salt sake and pepper powder in small quantity

METHOD

1. Remove shrimp head and tail cover. Spread with sake, salt and pepper powder, marinade for 10 minutes.
2. Cover with flour-egg-bread flour in order.
3. Put ready shrimp into AIR FRYER oven and fry on 200 degree for 12 minutes.

FRY FISH STEAK

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.

FRY LOTUS ROOT

Lotus root 300g, salt half spoon, flour in small quantity, 1 egg

METHOD

1. Peel off root, cut into 4 pcs and spread little salt.
2. Cover with flour-egg-bread flour in order
3. Pre-heat AIR FRYER oven to 180 degree for 5 minutes.
4. Put ready root into AIR FRYER oven and fry for 15 minutes.
5. Take finished root into plate.



CHICKEN SALAD

Chicken breast, vegetable, cherry tomato, 1egg, honey, mustard sauce milk, salt, pepper powder, flour, bread flour in small quantity

METHOD

1. Clean vegetable and cherry tomato, marinade chicken breast with milk for 10 minutes.
2. Dry water on chicken with kitchen tissue, chop into suitable size and spread with salt and pepper powder, cover with flour-egg-bread flour in order.
3. Put ready chicken into AIR FRYER oven and fry on 200 degree for 15 minutes.
4. Take fried chicken, vegetable and cherry tomato into plate, eat together with honey and mustard.

FRY HAIRTAIL

1 Hair tail, flour, bread flour in small quantity, 1egg

METHOD

1. Clean hair tail and cut off fins, spread salt/pepper powder.
2. Cover with flour-egg-bread flour in order.
3. Put ready hair tail into AIR FRYER oven and fry on 180 degree for 15 minutes
4. Take out fried hair tail into plate.

SHRIMP WITH JAM

Shrimp 200g, 1/6 Chinese onion, 1egg, cooking starch 70g, garlic, bread flour, ginger in small quantity, 2 spoon tomato sauce, 4spoon sugar, 2 spoon capsicum

METHOD

1. Remove shrimp cover and take out viscera from back.
2. Dry shrimp and spread with salt and pepper powder.
3. Mix egg and cooking starch, cover it on shrimp.
4. Cover shrimp again with bread flour.
5. Put ready shrimp into AIR FRYER oven and fry on 180 degree for 7 minutes.
6. Cook chopped leek, ginger, and garlic with tomato sauce in pan together.
7. Add sauce, sugar, ready shrimp, cooking starch remains and then capsicum together into pan Stir-fry till cooked.

FRY CHICKEN NUGGET

Chicken 500g, milk 200ml, Sal, pepper powder in small quantity, soy 2 spoons, sugar 3 spoons, cooking starch 6 spoons, 1egg.

METHOD

1. Clean chicken and marinade in bowl with 1 glass milk.
2. Clean marinade chicken and spread with salt and pepper powder.
3. Marinade again with mixed soy, white sugar and egg.
4. Mix again with cooking starch.
5. Cover with bread flour.
6. Put ready chicken into AIR FRYER oven and fry on 200 degree for 20 minutes

FRY CHEESE

Cheese 100g, 1egg, and flour in small quantity

METHOD

1. Cut cheese as thickness 1.2x1.2cm, length 7cm
2. Cover with flour-egg-bread flour in order.
3. Cover with egg and bread flour again (cover more thick, cheese harder to melt).
4. Put ready cheese into AIR FRYER oven and fry on 180 degree for 10 minutes.

FRY MUSHROOM BALL

Mushroom 200g, 1/4 onion, salt, nutmeg, crumbs, flour in small quantity, 3 spoons flour, olive oil or butter 40g, skimmed milk 1L, 2 eggs..

METHOD

1. Put little oil and salt into pan, cook onion and mushroom till golden yellow and then add 2 spoons butter and flour spoon by spoon till burdening turn to paste, add a little hot milk prepared before cooking. Mix paste again, spread some salt and nutmeg and put paste into refrigerator for 2 hours.
2. Squeeze paste to small ball one by one. Cover with flour egg and crumbs.
3. Preheat AIR FRYER oven to 180 degree for 3 minutes.
4. Take ball into basket and fry for 15 minutes.

FRY DUMPLINGS

Un-freeze dumpling, olive oil in small quantity

METHOD

1. Mat AIR FRYER oven with metal sheet or tinfoil, brush oil to avoid stick.
2. Can fry fresh dumpling or boiled dumpling.
3. Turn temperature to 200 degree, put different kinds of dumpling into oven or basket, set times as 10-12 minutes.
4. When fried for 8 minutes, take out basket, reverse dumplings, bursh with oil or spread oil After setting time finish, take out fried dumpling (no need to turn off oven when reverse dumpling, can take out basket directly).



FRY SLEEVE FISH

2 Sleeve fish, 1egg, flour in small quantity, chili and tomato sauce

METHOD

1. Clean sleeve fish, remove viscera and bones.
2. Cut into suitable size.
3. Cover with flour-egg-bread flour in order.
4. Put ready sleeve into AIR FRYER oven and fry on 180 degree for 10 minutes.
5. Take into plate together with chili and tomato sauce

BAKE CORN

2 corn, olive oil in small quantity

METHOD

1. Heat AIR FRYER oven to 200 degree
2. Clean corn and remove stigma
3. Cover corn with 1 layer olive oil put into basket. Take basket into oven, set time as 10 minutes, bake till corn turn to brown
4. Add burdening as you like

BAKE CHICHEN ROOT WING

6 chicky n root wing burdening 1bag, chilli sauce, 1 garlic, 6leels, 1spoon shrimp paste, 1 spoon ginger powder, blue ginger 20g, 1 spoon scallion oil

METHOD

1. Clean root wing, prick with tooth pick or knife point.
2. Mix root wing with burdening bought from market, marinade into refrigerator for 1 hour. Take care to complete mix.
3. Preheat AIR FRYER oven to 200 degree for 5 minutes.
4. Put root wing into basket, set time as 15 minutes, reverse several times when heat till it turn to golden yellow.

POMMES FRITES

400G de pommes de terre

MÉTHODE

1. Décortiqués les pommes de terre , couper sous forme de tira
2. Placez dans l'eau 10 minutes pour éliminer l'amidon
3. Utilisez rôle de cuisine pour éliminer l'eau
4. Mettre sur le modèle d'air et friture à 200 degrés pendant 15 minutes

CHULETA D'AGNEAU

Chuleta d'agneau 800g, le sel et le poivre en poudre en petite quantité, 1/2 tasse chapelure, 1 cuillerée romero frais, 1 cuillerée à thym frais, 3 œufs, huile d'olive plusieurs cuillers

MÉTHODE

1. Jeter un peu de sel et poivre en poudre sur la chuleta d'agneau.
2. Mélanger le thym, le romero avec les trois œufs, sel et poivre moulu.
3. Passer les cuisse par le mélange et d'appliquer l'huile d'olive.
4. PRÉCHAUFFAGE le modèle d'air à 160 degrés pendant 3 minutes.
5. Mettre la chuleta d'agneau et friture pendant 20 minutes, et après 10 minutes de plus à 200 degrés.

PETITS À LA VAPEUR TYPIQUES

Huile d'olive, petit cuit à la vapeur, sauce de salade

MÉTHODE

1. Préparer les petits, couvrir avec de l'huile d'olive.
2. Mettre sur le modèle d'air et friture à 180 degrés pendant 3-5 minutes jusqu'à ce que inférieure.
3. Ajouter sauces comme le souhaite.



TARTE AU POTIRON

Tarte au potiron congelé 4-6 Pcs, huile de salade 5 ml

MÉTHODE

1. Appliquer sur le tarte au potiron l'huile.
2. PRÉCHAUFFAGE le modèle d'air à 200 à 5 minutes
3. Mettre le gâteau dans le panier , ajuster l'heure de 3 à 5 minutes jusqu'à ce que devient jaune doré

ARACHIDES FRITS

Arachides 300g, 1/3 cuillerée huile de salade, sel en faible quantité

MÉTHODE

1. PRÉCHAUFFAGE le modèle d'air à 150 degrés environ 5 minutes. Après placer arachides dans un récipient avec l'huile de salade et agiter jusqu'les arachides sont bien mélangés avec de l'huile .
2. RÉVOQUER pour que soient lisses dans le récipient et ensuite friture à 180 degrés pendant 8 minutes.
3. Une fois fini, enlever la panier et retirer les arachides.
4. Mélanger les arachides en sel lorsqu'ils sont encore chaudes.

AUBERGINES AVEC DE LA VIANDE MAIGRE

VIANDE MAIGRE veau 100g, 200G aubergine, huile de salade, sel, soja 5g, oignons, gingembre en faible quantité, huile de sésame 3g, 50g farine, 1 oeuf.

MÉTHODE

1. Couper et nettoyer la viande, mélanger avec le soja, la sel, huile sésame, oignon et le gingembre.
2. Nettoyer l'aubergine, deux par le Centre sans enlever complètement le rembourrage. Ajouter au-dessus de la aubergine la viande.
3. Mélanger l'oeuf avec la farine dans un récipient, couvrir la surface de la aubergine avec le mélange.
4. Mettre la aubergine dans le modèle d'air et friture à 200 degrés pendant 8 à 10 minutes jusqu'à les dore.

CREVETTES FRITES

Crevettes 150g, 50g farine, 1 oeuf, sel et poivre en poudre en petite quantité

MÉTHODE

1. Décortiqués les crevettes. Mettre la sel et de la poivre en poudre et marinar pendant 10 minutes.
2. Passer par farine et de l'oeuf.
3. Mettre les crevettes dans le modèle d'air et friture à 200 degrés pendant 12 minutes

FILETS DE POISSON

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

MÉTHODE

1. Préparer les filets propres et secs dans le récipient.
2. Étendre 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

SUITE DE LOTIER

Suite de lotier 300g, sel, moyenne cuillerée de farine, 1 oeuf

MÉTHODE

1. Peler la suite et deux en 4 Pcs et y mettre sel.
2. Couvrir avec le mélange de farine et de l'oeuf
3. Pré-chauffer le modèle d'air à 180 degrés pendant 5 minutes. Mettre la racine et friture pendant 15 minutes.
4. Retirer et de servir.



POULET AVEC DES LÉGUMES

Poitrine de poulet, légumes, tomate Cherry, 1 oeuf, miel, de lait, de la sauce de moutarde, sel, poivre en poudre, farine

MÉTHODE

1. Nettoyer légumes et la tomate Cherry, la poitrine de poulet marinada avec le lait pendant 10 minutes.
2. Sécher le poulet avec serviette. Couper à la taille approprié et de mettre le sel et de la poivre en poudre, passer par farine et de l'oeuf.
3. Placer le poulet dans le modèle d'air et friture à 200 degrés pendant 15 minutes.
4. Tirer le poulet frit, placer avec les légumes et de tomate Cherry dans le récipient avec le miel et la moutarde.

ANGUILLA FRITES

1 PIÈCE d'Anguilla, farine, 1huevo

MÉTHODE

1. Nettoyer et couper les nageoires de l'Anguilla, salpimentar.
2. Passer par farine et de l'oeuf.
3. Mettre sur le modèle d'air et friture à 180 degrés pendant 15 minutes
4. Retirer et de servir.

CREVETTES SUCRÉS

Crevettes 200 g, 1/6 Oignon, 1 oeuf, amidon de cuisson 70, ail, farine de pain, gingembre en petite quantité, 2 cuillerées de sauce tomate, 4 cuillerées de sucre, 2 poivron vert, 1 poireau

MÉTHODE

1. Décortiqués les crevettes.
2. Sécher les crevettes et salpimentar.
3. Mélanger l'oeuf et amidon de cuisine, passer les crevettes par le mélange.
4. Passer nouveau les crevettes par la farine.
5. Mettre les crevettes préparées dans le modèle d'air et friture à 180 degrés pendant 7 minutes.
6. Cuisson poireau hachage, gingembre et ail de sauce tomate dans la plus.
7. Ajouter la sauce préparée, sucre, les crevettes, amidon de cuisine et poivron vert, saltearlos jusqu'soient cuits.

NUGGETS DE POULET

Poulet 500g, 200ml lait, sel, poivre en poudre en petite quantité , soja 2 cuillerées, amidon de cuisine 6 cuillerées 1 oeuf.

MÉTHODE

1. Nettoyer le poulet et cesse mariner dans un récipient avec 1 béccher lait.
2. Poulet chauffage propre et salpimentar.
3. Marinada avec un mélange de soja et de l'oeuf.
4. Mélanger à nouveau avec amidon pour cuisiner.
5. Passer les nuggets par farine.
6. Mettre sur le modèle d'air et friture à 200 degrés pendant 20 minutes

FROMAGE FRIT

100G Fromage, 1 oeuf, farine en petite quantité

MÉTHODE

1. Couper le fromage avec une épaisseur de 1.2 x 1.2 cm, longueur 7cm
2. Passer par farine et de l'oeuf.
3. Répéter l'étape 2 pour faire la base plus épaisse, pour que le fromage ne se propage.
4. Mettre le fromage établi dans le modèle d'air et friture à 180 degrés pendant 10 minutes

CHAMPIGNONS FRITS

Champignons 200G, 1/4 oignon, sel, noix muscade, chapelure, farine 3 cuillerée, huile d'olive ou beurre 40g, de lait écrémé 1L, 2 oeufs

MÉTHODE

1. Mettre peu huile et sel dans un louche, sofria l'oignon et les champignons jusqu'à ce que inférieure et, ensuite, ajouter 2 cuillerées beurre et de farine cuillerée à cuillerée jusqu'à unir, ajouter un peu lait chaud préparée avant cuisson, mélanger jusqu'à ce que l'une de nouveau, un peu de sel et noix de muscade et laisser dans un réfrigérateur pendant 2 heures.
2. Faire les billes et passer par oeuf et farine ou chapelure une par une.
3. PRÉCHAUFFAGE le modèle d'air à 180 degrés pendant 3 minutes.
4. Mettre les billes dans le récipient et cuisine pendant 15 minutes.

BOULETTES DE VIANDE

Boulettes de viande 10 unités, huile d'olive

MÉTHODE

1. Préparer des boulettes de viande ou bien de viande ou de poulet.
2. Passer par farine ou chapelure.
3. Mettre sur le modèle d'air et friture à 180 degrés pendant 15 minutes
4. Ajouter sauce au goût.
5. Retirer et de servir.

CALMARS FRITS

2 CALMARS, 1 oeuf, farine et sauce tomate

MÉTHODE

1. Nettoyer le poisson, enlever les arêtes.
2. Couper en tallé approprié.
3. Passer par farine et de l'oeuf.
4. Mettre sur le modèle d'air et friture à 180 degrés pendant 10 minutes.
5. Mettre sur le récipient avec la sauce tomate.

MAÏS CUIT

2 Panochas, huile d'olive ou beurre

MÉTHODE

1. PRÉCHAUFFAGE la modèle à 200 degrés
2. Écosser la panocha.
3. Mélanger le maïs avec de l'huile d'olive. Mettre 1 couche mettre à la panier de la modèle d'air. Ajuster l'heure à 10 minutes, cuites jusqu'à ce que soit doré.
4. Ajouter sauces, sel, poivre etc à ton goût

SAISON DE POULET

6 Saison de poulet, sauce piquant, 1 aulx, 1 cuillerée gingembre en poudre, 1 oeuf, chapelure, sel, poivre en poudre.

MÉTHODE

1. Nettoyer la saison, cliquer avec la pointe du couteau.
2. Passer la saison par un mélange d'oeuf avec sauce piquant, gingembre, ail, sel, poivre et chapelure.
3. PRÉCHAUFFAGE le modèle d'air à 200 degrés pendant 5 minutes.
4. Placer les saisons dans le panier, fixer l'heure à 15 minutes, jusqu'à ce que inférieure.

CHIPS

Batata 400G

MÉTODO

1. Pelar batatas, cortadas em forma de tira
2. Coloque em água 10 minutos para remover o amido
3. Utilize toalhas de papel para remover a água
4. Poner no AIR FRITADEIRA e frite a 200 graus por 15 minutos

COSTELETAS DE CARNEIRO

Lamb Chop 800g, sal e pimenta em pó em pequena quantidade, de 1/2 xícara de migalhas de pão, 1 colher de sopa de alecrim fresco 1 colher de sopa de tomilho fresco, 3 ovos, várias colheres de sopa de azeite de oliva

MÉTODO

1. Echar um pouco de sal e pimenta em pó em costeleta de cordeiro.
2. Misture tomilho, alecrim com três ovos, sal e pimenta.
3. Pasar costeletas por misturar e aplicar azeite.
4. AIR FRITADEIRA 4. Preaquecer em 160 graus por 3 minutos.
5. Poner a costeleta de cordeiro e frite por 20 minutos, depois 10 minutos a 200 graus

PÃEZINHOS TÍPICAS

O azeite de oliva, pão cozido no vapor, molho de salada

MÉTODO

1. Prepare pães, cubra com azeite de oliva.
2. Position no AIR FRITADEIRA e frite a 180 graus por 3-5 minutos até dourar.
3. Adicionar molhos o desejar.



ABÓBORA TORTA

Pcs Congelado Pumpkin Pie 4-6, óleo de salada 5 ml

MÉTODO

1. Aplicar em torta de abóbora óleo.
2. Preheat AIR FRITADEIRA 200 por 5 minutos
3. Put o bolo na cesta, definir o tempo por 3-5 minutos até que fique amarelo dourado

AMENDOIM FRITO

Amendoim 300g, óleo de 1/3 colher de sopa de salada, o sal com moderação

MÉTODO

1. Preaquecer AIR FRITADEIRA 150 graus cerca de 5 minutos. Depois de colocar o amendoim em uma tigela com óleo de salada e mexa até que os amendoins são bem misturado com o óleo.
2. Removerlos que são lisas no recipiente e, em seguida, fritando a 180 ° durante 8 minutos.
3. After terminar retire o cesto e retire o amendoim.
4. Mezclar amendoins com sal enquanto ainda quente.

CARNE MAGRA COM BERINJELA

100g de carne magra, berinjela 200g, óleo de salada, sal, 5g de soja, cebola, gengibre com moderação, óleo de gergelim 3 g, 50g de farinha, 1 ovo.

MÉTODO

1. Cortar e carne limpa, misturado com soja, sal, óleo de gergelim, cebola e gengibre.
Berinjela
2. Clean, cortada ao meio sem retirar completamente o recheio. Adicionar sobre a carne de berinjela.
3. Mezclar do ovo com a farinha numa tigela, cobrir a superfície da beringela com mistura.
4. Poner berinjela AIR FRITADEIRA e frite a 200 graus por 8 a 10 minutos até dourar.

CAMARÃO FRITO

Camarões 150g, farinha 50g, 1 ovo, sal e pimenta em pó em pequenas quantidades

MÉTODO

1. Descasque os camarões. Traga-os de sal e pimenta em pó e deixe marinar por 10 minutos.
2. Farinha e ovo em movimento.
3. Coloque os camarões em AIR FRITADEIRA e frite a 200 graus por 12 minutos

PEIXES FAIXA

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.

LÓTUS RAIZ

300g de raiz de lótus, sal, meia colher de chá de farinha, 1 ovo

MÉTODO

1. Pelar a raiz e corte em 4 peças e adicione sal.
2. Cobrir com a mistura de farinha e ovo
3. Pre-AIR FRITADEIRA calor a 180 graus por 5 minutos. Coloque a raiz e frite por 15 minutos.
4. Retirar e Servir.



FRANGO COM LEGUMES

Peito de frango, legumes, tomate cereja, 1 ovo, mel, leite, molho de mostarda, sal, pimenta, farinha

MÉTODO

1. Hortaliças limpas e tomate cereja, peito de frango marinado com leite por 10 minutos.
2. Seque o frango com guardanapo. Corta para tamanho e adicione sal e pimenta em pó, farinha e ovo passagem.
3. Coloque o frango em AIR FRITADEIRA e frite a 200 graus por 15 minutos.
4. Retire o lugar frango frito com legumes e tomate cereja na taça junto com mel e mostarda.

EEL FRITO

1 pedaço de enguia, a farinha, 1huevo

MÉTODO

1. Limpe e corte a enguia barbatanas, época.
2. Farinha e ovo em movimento.
3. Adicionar ao AIR FRITADEIRA e frite a 180 graus por 15 minutos
4. Retire e sirva.

CAMARÕES DE AÇÚCAR

200 g de camarões, 1/6 cebola, 1 ovo, cozinhar amido 70g, alho, farinha de pão, gengibre em pequena quantidade, 2 colheres de sopa de molho de tomate, 4 colheres de sopa de açúcar, 2 pimentões verdes, 1 alho-poró

MÉTODO

1. Descasque os camarões.
2. Seque os camarões e tempere.
3. Misture o ovo cozinha e amido, passe a mistura de camarão.
4. Passe os camarões na farinha novamente.
5. Adicione os camarões preparados em AIR FRITADEIRA e frite a 180 graus por 7 minutos.
6. Cozinhe picado alho-poró, gengibre e alho com molho de tomate na panela.
7. Adicione o molho preparado, açúcar, camarão, amido cozinhar e pimenta verde, refogue até ficar cozido restante.

NUGGETS DE FRANGO

500g de frango, leite 200ml, sal, pimenta em pó em pequena quantidade, 2 colheres de sopa de soja, amido de 6 colheres de sopa de cozinha, 1 ovo.

MÉTODO

1. Limpe o frango e deixe marinar em uma tigela com 1 xícara de leite.
2. Frango marinado limpo e temporada.
3. Marinado com uma mistura de soja e ovo.
4. Misture novamente cozinhar amido.
5. Passe os nuggets em farinha.
6. Adicionar ao AIR FRITADEIRA e frite a 200 graus por 20 minutos

QUEIJO FRITO

Queijo 100G, 1 ovo, farinha em pequena quantidade

MÉTODO

1. Corte o queijo com uma espessura de 1,2 x 1,2 centímetros, comprimento 7 centímetros
2. Farinha e ovo em movimento.
3. Repetir o passo 2 para fazer a massa mais espessa, de modo a que o queijo não se expande.
4. Coloque o queijo preparado no AIR FRITADEIRA e frite a 180 graus por 10 minutos.

COGUMELOS FRITOS

200g de cogumelos, 1/4 de 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 óleo 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 por colher até chegar ao participar, adicione um pouco de leite morno preparado antes de cozinhar, misturar até que um novo, um pouco de sal e noz-moscada e deixe na geladeira por 2 horas.
2. Faça bolas e passar por ovo e farinha ou pão ralado, um por um.
3. AIR FRITADEIRA Pré-aqueça a 180 graus por 3 minutos.
4. Coloque a bola na tigela e deixe cozinhar por 15 minutos.

ALMÔNDEGAS

10 itens almôndegas, azeite

MÉTODO

1. Prepare almôndegas ou carne ou frango.
2. Farinha ou pão ralado em movimento.
3. Adicionar ao AIR FRITADEIRA e frite a 180 graus por 15 minutos
4. Adicione o molho a gosto.
5. Retire e sirva.



FRITADA DO CALAMAR

2 lula, 1 ovo, farinha e molho de tomate

MÉTODO

1. Limpe o peixe, retire os ossos.
2. Cortar tamanho apropriado.
3. Farinha e ovo em movimento.
4. Adicionar ao AIR FRITADEIRA e frite a 180 graus por 10 minutos.
5. Coloque em uma tigela com molho de tomate.

MILHO COZIDO

2 espigas, azeite ou manteiga

MÉTODO

1. Pré-aqueça a 200 graus FRYER
2. Descascar o bichano.
3. Misture o milho com azeite de oliva. Coloque uma camada de colocar no cesto de ar fritadeira. Defina o tempo de 10 minutos, cozinhe até ficar dourada.
4. Adicionar molhos, sal, pimenta etc ao seu gosto

ASAS DE GALINHA

6 asas de frango, molho de pimenta 1 dente de alho 1 colher de chá de gengibre em pó, 1 ovo, pão ralado, sal, pimenta em pó.

MÉTODO

1. Asas limpas, perfurado com a ponta da faca.
2. Movendo as asas para a mistura de ovos com molho de pimenta, gengibre, alho, sal, pimenta e farinha de rosca.
3. AIR FRITADEIRA Pré-aqueça a 200 graus por 5 minutos.
4. Coloque as asas na cesta, definir o tempo de 15 minutos, até dourar.

GEBRATENE KARTOFFELN

400 g Kartoffeln

METHODE

1. Kartoffeln schälen, in Streifen schneiden
2. 10 Minuten ins Wasser geben, um die Stärke zu entfernen
3. Entfernen Sie das Wasser mit Papiertüchern
4. Setzen Sie sie in die Luftfritteuse ein und braten Sie sie 15 Minuten lang bei 200 Grad

LAMMKOTELETT

Lammkotelett 800 g, Salz- und Pfefferpulver in kleinen Mengen, 1/2-Tasse-Semmelbrösel, 1 Esslöffel frischer Rosmarin, 1 Esslöffel frischer Thymian, 3 Eier, mehrere Esslöffel Olivenöl

METHODE

1. Gießen Sie ein wenig Salz und Pfeffer auf das Lammkotelett.
2. Thymian, Rosmarin mit den drei Eiern, Salz und gemahlenem Pfeffer mischen.
3. Die Koteletts durch die Mischung geben und das Olivenöl auftragen.
4. Heizen Sie die Fritteuse 3 Minuten lang auf 160 Grad vor.
5. Setzen Sie das Lammkotelett und braten Sie für 20 Minuten, dann 10 weitere Minuten bei 200 Grad.

TYPISCHE GEDÄMPFTE BRÖTCHEN

Olivenöl, gedünstete Brötchen, Salatsoße

METHODE

1. Brötchen vorbereiten, mit Olivenöl bedecken.
2. Setzen Sie die Luftfritteuse ein und braten Sie sie 3-5 Minuten lang bei 180 Grad, bis sie goldbraun ist.
3. Fügen Sie die gewünschten Saucen hinzu.



KÜRBISKUCHEN

Gefrorene Kürbiskuchen 4-6 Stück, Salatöl 5 ml

METHODE

1. Tragen Sie das Öl auf den Kürbiskuchen auf.
2. Heizen Sie die Fritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vor
3. Legen Sie den Kuchen in den Korb und stellen Sie die Zeit auf 3-5 Minuten ein, bis er goldgelb wird

GEBRATENE ERDNÜSSE

Erdnüsse 300g, 1/3 Esslöffel Salatöl, Salz in kleinen Mengen.

METHODE

1. Heizen Sie die Fritteuse ca. 5 Minuten lang auf 150 Grad vor. Dann Erdnüsse in eine Schüssel mit dem Salatöl geben und umrühren, bis die Erdnüsse gut mit dem Öl vermischt sind.
2. Entfernen Sie sie so, dass sie glatt in der Schüssel sind, und braten Sie sie dann 8 Minuten lang bei 180 Grad.
3. Wenn Sie fertig sind, nehmen Sie den Korb heraus und entfernen Sie die Erdnüsse.
4. Mischen Sie die Erdnüsse mit Salz, wenn sie noch heiß sind.

AUBERGINEN MIT MAGEREM FLEISCH

Mageres Rindfleisch 100 g, 200 g Auberginen, Salatöl, Salz, 5 g Sojabohnen, Zwiebeln, Ingwer in kleinen Mengen, Sesamol 3 g, 50 g Mehl, 1 Ei.

METHODE

1. Schneiden und putzen Sie das Fleisch, mischen Sie es mit Soja, Salz, Sesamol, Zwiebeln und Ingwer.
2. Die Aubergine putzen, in die Mitte schneiden, ohne die Füllung vollständig zu entfernen. Fügen Sie das Auberginenfleisch hinzu.
3. Mischen Sie das Ei mit dem Mehl in einer Schüssel und bedecken Sie die Oberfläche der Aubergine mit der Mischung.
4. Geben Sie die Aubergine in die Luftfritteuse und braten Sie sie 8 oder 10 Minuten lang bei 200 Grad, bis sie goldbraun ist.

GEBRATENE GARNELEN

Garnelen 150 g, 50 g Mehl, 1 Ei, Salz und Pfeffer in kleinen Mengen

METHODE

1. Garnelen schälen. Das Salz- und Pfefferpulver dazugeben und 10 Minuten marinieren.
2. Mehl und Ei durchgehen.
3. Legen Sie die Garnelen in die Luftfritteuse und braten Sie sie 12 Minuten lang bei 200 Grad.

FISCHFILET

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

METHODE

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.

LOTUSWURZEL

Lotuswurzel 300g, Salz, halber Esslöffel Mehl, 1 Ei

METHODE

1. Wurzel schälen, in 4 Stücke schneiden und salzen.
2. Mit der Mehl-Ei-Mischung bedecken
3. Heizen Sie die Fritteuse 5 Minuten lang auf 180 Grad vor. Setzen Sie die Wurzel und braten Sie für 15 Minuten.
4. Entfernen und servieren.



HÜHNCHEN MIT GEMÜSE

Hähnchenbrust, Gemüse, Kirschtomate, 1 Ei, Honig, Milch, Senfsauce, Salz, Pfefferpulver, Mehl

METHODE

1. Das Gemüse und die Kirschtomate putzen, die Hähnchenbrust 10 Minuten mit der Milch marinieren.
2. Trocknen Sie das Huhn mit einer Serviette. Auf die richtige Größe zuschneiden und das Salz- und Pfefferpulver dazugeben, durch Mehl und Ei passieren.
3. Legen Sie das Huhn in die Luftfritteuse und braten Sie es 15 Minuten bei 200 Grad.
4. Das gebratene Huhn herausnehmen, mit dem Gemüse und der Kirschtomate zusammen mit Honig und Senf in die Schüssel geben.

GEBRATENER AAL

1 Stück Aal, Mehl, 1 Ei

METHODE

1. Aalflossen putzen und schneiden, salzen und pfeffern.
2. Mehl und Ei durchgehen.
3. Setzen Sie die Luftfritteuse ein und braten Sie sie 15 Minuten lang bei 180 Grad
4. Entfernen und servieren.

ZUCKERHALTIGE GARNELEN

Garnelen 200 g, 1/6 Zwiebel, 1 Ei, Kochstärke 70 g Knoblauch, Brotmehl, Ingwer in geringer Menge, 2 Esslöffel Tomatensauce, 4 Esslöffel Zucker, 2 grüne Paprikaschoten, 1 Lauch

METHODE

1. Garnelen schälen..
2. Garnelen trocknen, salzen und pfeffern.
3. Mischen Sie das Ei und die Stärke und geben Sie die Garnelen durch die Mischung.
4. Führen Sie die Garnelen erneut durch das Mehl.
5. Legen Sie die vorbereiteten Garnelen in die Luftfritteuse und braten Sie sie 7 Minuten lang bei 180 Grad.
6. Den gehackten Lauch, Ingwer und Knoblauch mit Tomatensauce in der Pfanne kochen.
7. Fügen Sie vorbereitete Soße, Zucker, Garnelen, Stärke und grünen Pfeffer hinzu, sautieren Sie, bis gekocht.

HÜHNERNUGGETS

Huhn 500 g, 200 ml Milch, Salz, Pfefferpulver in kleinen Mengen, Sojabohnen 2 Esslöffel, Kochstärke 6 Esslöffel, 1 Ei.

METHODE

1. Hähnchen putzen und in einer Schüssel mit 1 Glas Milch marinieren.
2. Mariniertes Hähnchen putzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mariniert mit einer Mischung aus Soja und Ei.
4. Erneut mit Kochstärke mischen.
5. Geben Sie die Nuggets für Mehl.
6. Setzen Sie die Luftfritteuse ein und braten Sie sie 20 Minuten lang bei 200 Grad

GEBRATENER KÄSE

100 g Käse, 1 Ei, Mehl in kleinen Mengen.

METHODE

1. Schneiden Sie den Käse mit einer Dicke von 1,2 x 1,2 cm, Länge 7 cm
2. Mehl und Ei durchgehen.
3. Wiederholen Sie Schritt 2, um den Teig dicker zu machen, damit sich der Käse nicht ausdehnt.
4. Geben Sie den vorbereiteten Käse in die Luftfritteuse und braten Sie ihn 10 Minuten lang bei 180 Grad.

GEBRATENE CHAMPIGNONS

Champignons 200 g, 1/4 Zwiebel, Salz, Muskatnuss, Semmelbrösel, 3 Esslöffel Mehl, Olivenöl oder Butter 40 g, 1 l Magermilch, 2 Eier.

METHODE

1. Ein wenig Öl und Salz in einen Topf geben, die Zwiebel und die Champignons goldbraun anbraten und dann 2 Esslöffel Butter und einen Esslöffel Mehl zu einem Esslöffel geben, bis alles gut vermischt ist. Dann ein wenig heiße Milch dazugeben kochen, mischen, bis sich wieder verbindet, etwas 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 Fritteuse 3 Minuten lang auf 180 Grad vor.
4. Die Kugeln in die Schüssel geben und 15 Minuten kochen lassen.

FLEISCHBÄLLCHEN

10 itens almôndegas, azeit

MÉTHODE

1. Prepare almôndegas ou carne ou frango.
2. Farinha ou pão ralado em movimento.
3. Adicionar ao AIR FRITADEIRA e frite a 180 graus por 15 minutos
4. Adicione o molho a gosto.
5. Retire e sirva.



GEBRATENER TINTENFISCH

2 Tintenfische, 1 Ei, Mehl und Tomatensauce

METHODE

1. Reinigen Sie den Fisch, entfernen Sie die Knochen.
2. Passende Größe zuschneiden.
3. Mehl und Ei durchgehen.
4. Setzen Sie die Luftfritteuse ein und braten Sie sie 10 Minuten lang bei 180 Grad.
5. Mit der Tomatensauce in die Schüssel geben.

GEKOCHTER MAIS

2 Messlöffel Olivenöl oder Butter

METHODE

1. Heizen Sie die Friteuse auf 200 Grad vor
2. Lösen Sie die Pfanne.
3. Mischen Sie den Mais mit Olivenöl. Legen Sie 1 Schicht in den Korb der Luftfritteuse. Stellen Sie die Stunde auf 10 Minuten ein und kochen Sie bis sie goldbraun sind.
4. Fügen Sie nach Belieben Saucen, Salz, Pfeffer usw. hinzu

HÄHNCHENFLÜGEL

6 Hähnchenflügel, scharfe Soße, 1 Knoblauch, 1 Esslöffel Ingwerpulver, 1 Ei, Semmelbrösel, Salz, Pfefferpulver.

METHODE

1. Reinigen Sie die Flügel und stechen Sie mit der Messerspitze.
2. Die Flügel mit scharfer Soße, Ingwer, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Semmelbröseln durch die Eimischung streichen.
3. Heizen Sie die Fritteuse 5 Minuten lang auf 200 Grad vor.
4. Legen Sie die Flügel in den Korb und stellen Sie die Zeit auf 15 Minuten ein, bis sie goldbraun sind.

PATATE FRITTE

400 g di patate

METODO

1. Sbucciare le patate, tagliarle a strisce
2. Mettere in acqua 10 minuti per rimuovere l'amido
3. Utilizzare salviette di carta per rimuovere l'acqua
4. Inserire nella friggitrice ad aria e friggere a 200 ° per 15 minuti

COSTOLETTA D'AGNELLO

Costoletta d'agnello 800 g, sale e pepe in polvere in piccole quantità, 1/2 tazza di pangrattato, 1 cucchiaino di rosmarino fresco, 1 cucchiaino di timo fresco, 3 uova, diversi cucchiai di olio d'oliva

METODO

1. Versare un po' di sale e pepe in polvere sulla costoletta d'agnello.
2. Mescolare il timo, il rosmarino con le tre uova, il sale e il pepe macinato.
3. Passare le bracirole attraverso il composto e applicare l'olio d'oliva.
4. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 160 gradi per 3 minuti.
5. Metti la costoletta d'agnello e friggere per 20 minuti, quindi altri 10 minuti a 200 gradi.

PANINI TIPICI AL VAPORE

Olio d'oliva, panino al vapore, salsa di insalata

METODO

1. Preparare i panini, coprire con olio d'oliva.
2. Metti la friggitrice ad aria e friggere a 180 ° per 3-5 minuti fino a doratura.
3. Aggiungere salse a piacere.



TORTA DI ZUCCA

Torta di zucca congelata 4-6 pezzi, olio di insalata 5 ml

METODO

1. Applicare l'olio sulla torta di zucca.
2. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200 ° per 5 minuti
3. Metti la torta nel cestino, regola il tempo su 3-5 minuti fino a quando non diventa giallo dorato

ARACHIDI FRITTE

Arachidi 300 g, 1/3 cucchiaino di olio per insalata, sale in piccole quantità.

METODO

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 150 gradi per circa 5 minuti. Quindi posizionare le arachidi in una ciotola con l'olio per insalata e mescolare fino a quando le arachidi non saranno ben amalgamate con l'olio.
2. Rimuovili in modo che siano lisci nella ciotola e friggili a 180 ° per 8 minuti.
3. Al termine, rimuovere il cestino e rimuovere le arachidi.
4. Mescolare le arachidi con sale quando sono ancora calde.

MELANZANE CON CARNE MAGRA

Manzo magro 100 g, 200 g di melanzane, olio di insalata, sale, 5 g di soia, cipolla, zenzero in piccole quantità, olio di sesamo 3 g, farina 50 g, 1 uovo.

METODO

1. Tagliare e pulire la carne, mescolare con soia, sale, olio di sesamo, cipolla e zenzero.
2. Pulire le melanzane, tagliarle al centro senza rimuovere completamente il ripieno. Aggiungere la carne di melanzane.
3. Mescolare l'uovo con la farina in una ciotola, coprire la superficie della melanzana con il composto.
4. Metti le melanzane nella friggitrice ad aria e friggere a 200 ° per 8 o 10 minuti fino a doratura.

GAMBERI FRITTI

Gamberi 150 g, 50 g di farina, 1 uovo, sale e pepe in polvere in piccole quantità

METODO

1. Sbucciate i gamberi. Metti il sale e il pepe in polvere e lascia marinare per 10 minuti.
2. Passare attraverso farina e uova.
3. Metti i gamberi nella friggitrice e friggi a 200 ° per 12 minuti.

FILETTO DI PESCE

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

METODO

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.

RADICE DI LOTO

Radice di loto 300 g, sale, mezzo cucchiaio di farina, 1 uovo

METODO

1. Sbucciare la radice e tagliarla in 4 pezzi e salare.
2. Coprire con la farina e il composto di uova
3. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 180 ° per 5 minuti. Metti la radice e friggi per 15 minuti.
4. Rimuovere e servire.



POLLO CON VERDURE

Petto di pollo, verdure, pomodorini, 1 uovo, miele, latte, salsa di senape, sale, pepe in polvere, farina

METODO

1. Pulisci le verdure e il pomodoro ciliegia, il petto di pollo marinato con il latte per 10 minuti.
2. Asciugare il pollo con un tovagliolo. Tagliare nella misura appropriata e mettere la polvere di sale e pepe, passare attraverso la farina e l'uovo.
3. Metti il pollo nella friggitrice e friggi a 200 ° per 15 minuti.
4. Rimuovere il pollo fritto, metterlo con le verdure e il pomodoro ciliegia nella ciotola insieme al miele e alla senape.

ANGUILLA FRITTA

1 pezzo di anguilla, farina, 1 uovo

METODO

1. Pulisci e taglia le pinne di anguilla, sale e pepe.
2. Passare attraverso farina e uova.
3. Metti la friggitrice ad aria e friggi a 180 ° per 15 minuti
4. Rimuovere e servire.

GAMBERETTI ZUCCHERATI

Gamberi 200 g, 1/6 di cipolla, 1 uovo, amido di cottura 70 g di aglio, farina di pane, zenzero in piccole quantità, 2 cucchiaini di salsa di pomodoro, 4 cucchiaini di zucchero, 2 peperoni verdi, 1 porro

METODO

1. Sbucciate i gamberi.
2. Asciugare i gamberi e sale e pepe.
3. Mescolare l'uovo e l'amido, passare i gamberi attraverso il composto.
4. Passare nuovamente i gamberi attraverso la farina.
5. Metti i gamberi preparati nella friggitrice e friggi a 180 ° per 7 minuti.
6. Cuocere il porro tritato, lo zenzero e l'aglio con la salsa di pomodoro in padella.
7. Aggiungere la salsa preparata, lo zucchero, i gamberi, l'amido e il peperone verde, soffriggere fino a cottura.

BOCCONCINI DI POLLO

Pollo 500 g, 200 ml di latte, sale, pepe in polvere in piccola quantità, soia 2 cucchiaini, amido di cottura 6 cucchiaini, 1 uovo.

METODO

1. Pulire il pollo e marinare in una ciotola con 1 bicchiere di latte.
2. Pollo marinato pulito e sale e pepe.
3. Marinato con una miscela di soia e uova.
4. Mescolare nuovamente con l'amido di cottura.
5. Passare le pepite per la farina.
6. Metti la friggitrice ad aria e friggi a 200 ° per 20 minuti

FORMAGGIO FRITTO

100 g di formaggio, 1 uovo, farina in piccole quantità.

METODO

1. Tagliare il formaggio con uno spessore di 1,2 x 1,2 cm, lunghezza 7 cm
2. Passare attraverso farina e uova.
3. Ripetere il passaggio 2 per rendere la pastella più spessa, in modo che il formaggio non si espanda.
4. Metti il formaggio preparato nella friggitrice ad aria e friggi a 180 ° per 10 minuti.

FUNGHI FRITTI

Funghi 200g, 1/4 di cipolla, sale, noce moscata, pangrattato, 3 cucchiaini di farina, olio d'oliva o burro 40g, latte scremato 1L, 2 uova.

METODO

1. Metti un po' di olio e sale in una casseruola, fai soffriggere la cipolla e i funghi fino a dorarli e poi aggiungi 2 cucchiaini di burro e un cucchiaino di farina a un cucchiaino fino a quando non viene combinato, aggiungi un po' di latte caldo preparato prima cottura, mescolare fino a ricollegare, un po' di sale e noce moscata e lasciare in frigorifero per 2 ore.
2. Prepara le palline e passa l'uovo e la farina o il pangrattato uno per uno.
3. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 180 ° per 3 minuti.
4. Metti le palline nella ciotola e cuoci per 15 minuti.

POLPETTE

Polpette 10 unità, olio d'oliva

METODO

1. Preparare polpette, carne o pollo.
2. Passare attraverso la farina o il pangrattato.
3. Metti la friggitrice ad aria e friggi a 180 ° per 15 minuti.
4. Aggiungi la salsa a tuo piacimento.
5. Rimuovere e servire.



CALAMARI FRITTI

2 calamari, 1 uovo, farina e salsa di pomodoro

METODO

1. Pulisci il pesce, rimuovi le ossa.
2. Tagliare nella misura appropriata.
3. Passare attraverso farina e uova
4. Metti la friggitrice ad aria e friggi a 180 ° per 10 minuti.
5. Metti nella ciotola insieme alla salsa di pomodoro.

MAIS COTTO

2 misurini, olio d'oliva o burro

METODO

1. Preriscaldare la friggitrice a 200 gradi
2. Disinnestare la padella.
3. Mescolare il mais con olio d'oliva. Metti 1 strato nel cestino della friggitrice ad aria. Impostare l'ora su 10 minuti, cuocere fino a doratura.
4. Aggiungere salse, sale, pepe ecc. A piacere

ALI DI POLLO

6 ali di pollo, salsa piccante, 1 aglio, 1 cucchiaino di polvere di zenzero, 1 uovo, pangrattato, sale, polvere di pepe.

METODO

1. Pulisci le ali, punta con la punta del coltello.
2. Passare le ali attraverso il composto di uova con salsa piccante, zenzero, aglio, sale, pepe e pangrattato.
3. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200 ° per 5 minuti.
4. Posizionare le ali nel cestino, impostare il tempo su 15 minuti, fino a quando non diventa marrone dorato.

SOGO®

Human Technology