

rețete

simple pentru friteuza cu aer cald



29 de rețete inspirate pentru gătit
sănătos într-o friteuză cu aer cald

Sferturi de cartofi crocanți



40 de minute



1 oră și 40 de minute



cel puțin 4 porții

4 cartofi medii

1 cană de apă

1 linguriță de ulei de canola

1 linguriță de boia de ardei

½ linguriță de piper

½ linguriță de sare

1. Spălați cartofii sub jet de apă. Fierbeți-i în apă sărată timp de aproximativ 40 de minute, până când se înmoaie la atingere. Lăsați-i să se răcească complet în frigider timp de aproximativ 30 de minute.

2. Amestecați uleiul de canola, boiaua de ardei, sarea și piperul într-un bol. Tăiați cartofii răciți în sferturi și acoperiți-i cu amestecul de ulei și piper. Preîncălziți friteuza la 200°C și puneți jumătate din cartofi în coș; partea cu pielea trebuie să fie în sus; nu supraîncărcați coșul. Prăjiți fiecare coș timp de 13-15 minute sau până când cartofii devin aurii..

Chipsuri de cartofi



10 minute



1 oră



4 porții

2 cartofi medii, curățați de coajă

1 linguriță de ulei de măsline

1. Curățați cartofii de coajă și tăiați-i în cartofi prăjiți de 1,25 x 7,50 cm lungime. Înmuiați-i în apă timp de cel puțin 30 de minute, apoi uscați-i bine cu un prosop de hârtie.

2. Preîncălziți friteuza la 165°C. Puneți cartofii prăjiți într-un bol mare și amestecați-i cu puțin ulei de măsline. Așezați cartofii prăjiți în coșul friteuzei timp de 5 minute, până devin crocanți. Scoateți-i din coș și lăsați-i să se răcească pe un grătar.

3. Măriți temperatura în friteuză la 200°C și prăjiți cartofii prăjiți încă 10-15 minute, până se rumenesc. Cartofii prăjiți tăiați mai gros necesită mai mult timp de gătire, cei mai subțiri, mai puțin timp.

Crochete de cartofi



30 de minute



45 de minute



4 porții

Pentru umplutură:

2 cartofi medii, curățați de coajă, tăiați cubulețe

1 gălbenuș de ou

½ cană de parmezan ras 2 lingurițe de făină

1 lingură de chives tocate mărunț un praf de sare un praf de piper un praf de nucșoară

Pentru glazură:

2 linguri de ulei vegetal

1 cană de făină

2 ouă bătute

½ cană de pesmet

1. Fierbeți cuburile de cartofi în apă sărată timp de aproximativ 15 minute. Scurgeți apa și pasați cartofii într-un bol mare până obțineți o compoziție fină. Lăsați să se răcească complet. Amestecați gălbenușul de ou, brânza, făina și chives-ul, adăugați sarea, piperul și nucșoara. Formați umplutura în bile de mărimea unei mingi de golf și puneți-le deoparte.

2. Preîncălziți friteuza la 200°C. Amestecați uleiul și pesmetul până se formează o masă consistentă. Treceți fiecare bilă de cartofi mai întâi prin făină, apoi prin ouă și în final prin pesmet și dați-i forma unui cilindru. Apăsați bine ambalajul pentru a vă asigura că se lipește de crochete. Puneți jumătate din crochete în coș și prăjiți fiecare coș timp de 7-8 minute sau până când crochetele devin aurii.

Creveți înveliți în șuncă



30 de minute



45 de minute



4 porții

½ kg creveți curățați și decojiți

½ kg șuncă, feliată

subțire, la

temperatura camerei

1. Luați de fiecare dată câte o felie de șuncă și înfășurați creveții cu ea, începând de la cap și terminând la coadă. Puneți creveții înfășurați în frigider pentru 20 de minute.

2. Preîncălziți friteuza cu aer la 200°C. Scoateți creveții din frigider și puneți jumătate din ei în coșul friteuzei cu aer. Prăjiți fiecare coș timp de 5-7 minute. Scurgeți-i pe prosoape de hârtie înainte de servire.

Gratin de cartofi



10 de minute



25 de minute



4 porții

3 cartofi medii,
curățați de coajă ¼
cană lapte
¼ cană smântână 1
lingură piper ½
linguriță nucșoară
¼ cană brânză Gruyère
rasă

1. Preîncălziți friteuza la 200°C. Tăiați cartofii în felii subțiri. Amestecați laptele și smântâna într-un bol și adăugați sare, piper și nucșoară. Turnați acest amestec peste feliile de cartofi.

2. Pune feliile de cartofi într-o tigaie mică și toarnă restul amestecului de smântână din bol peste ele. Întinde brânza uniform peste cartofi. Așază tigaia în coșul friteuzei și introdu coșul în friteuza cu aer. Setează cronometrul pentru 15 minute și coace gratinul până când devine frumos auriu.

Crochete cu cheddar și șuncă



40 de minute



50 de minute



6 porții

Pentru umplutură:

½ kg brânză cheddar
picantă, întreagă
½ kg șuncă, feliată
subțire, la temperatura
camerei

Pentru glazură:

2 linguri de ulei de
măslină
1 cană de făină
2 ouă bătute
½ cană de pesmet

1. Tăiați brânza cheddar în 6 bucăți egale, fiecare de aproximativ 2,5 cm x 4,5 cm. Luați două bucăți de șuncă și înfășurați complet fiecare bucată de brânză. Îndepărtați excesul de grăsime. Puneți porțiile de brânză și șuncă la congelator timp de 5 minute pentru a se întări. Nu congelați.

2. Preîncălziți friteuza la 200°C. Amestecați bine uleiul și pesmetul. Dați fiecare porție mai întâi prin făină, apoi prin ouă și în final prin pesmet. Apăsați bine crusta pe crochete pentru a le fixa. Așezați crochetele în coșul de prăjit și prăjiți timp de 7-8 minute sau până se rumenesc.

Chipsuri de cartofi cu rozmarin



40 de minute



1 oră și 10 minute



2 porții

2 cartofi medii
1 linguriță ulei de măsline
1 linguriță tocat rozmarin
un praf de sare

1. Spălați cartofii sub jet de apă. Tăiați-i pe lungime și imediat în chipsuri subțiri. Puneți-i într-un bol cu apă. Lăsați cartofii la înmuiat timp de 30 de minute, schimbând apa de câteva ori. Scurgeți cartofii de apă și uscați-i prin tamponare cu un prosop de hârtie..

2. Preîncălziți friteuza la 165°C. Puneți chipsurile de cartofi într-un bol și amestecați-le cu ulei. Puneți-le în coșul de prăjit și prăjiți-le timp de 30 de minute sau până se rumenesc, agitând ocazional pentru a asigura o prăjire uniformă. Când chipsurile sunt gata și încă calde, puneți-le într-un bol și presărați-le cu sare și rozmarin..

Triunghiuri cu feta



20 de minute



30 de minute



5 porții

1 gălbenuș de ou
120 g brânză feta 2 lingurițe pătrunjel tocat mărunt
1 ceapă verde tocată mărunt
5 foi de foietaj decongelat 2 linguri ulei de măsline piper după gust

1. Bateți gălbenușul de ou într-un bol și amestecați-l cu brânză feta, pătrunjelul și ceapa verde, condimentați cu piper. Tăiați fiecare foaie de foietaj în 3 fâșii. Puneți o linguriță cu vârf din amestecul de brânză feta pe partea inferioară a fiecărei fâșii. Îndoiiți vârfurile foietajului peste umplutură pentru a forma un triunghi, pliind fâșia în zig-zag până când umplutura este înfășurată în triunghi. Repetați procesul până când ați terminat toată umplutura și aluatul.

2. Preîncălziți friteuza cu aer la 200°C. Ungeți foietajul cu puțin ulei de măsline și puneți 5 triunghiuri în coș. Introduceți coșul în friteuză timp de 3 minute sau până se rumenesc. Repetați procesul cu ingredientele rămase și serviți.

Crochete



20 de minute



35 de minute



6 porții

Pentru umplutură:

½ kg carne de crab
2 albușuri de ou bătute
1 lingură ulei de măsline
½ cană ceapă roșie, tocată mărunt
¼ ardei roșu, tocat mărunt
2 linguri țelină, tocată mărunt
¼ linguriță tarhon, tocat mărunt
½ linguriță arpagic, tocat mărunt

½ linguriță de pătrunjel, tocat mărunt
½ linguriță de ardei iute cayenne
¼ cană de maioneză ¼ cană de smântână

Pentru topping:

3 ouă bătute
1 cană de făină
1 cană de pesmet
1 linguriță de ulei de măsline
½ linguriță de sare

1. Căliți uleiul de măsline, ceapa, boiaua, ardeiul și țelina într-o tigaie mică, la foc mediu, timp de 4-5 minute. Apoi, scoateți de pe aragaz și lăsați să se răcească.
2. Amestecați pesmetul, uleiul de măsline și sarea până se omogenizează. Așezați pesmetul, ouăle și făina pe 3 farfurii diferite. Amestecați ingredientele rămase: carnea de crab, albușurile de ou, maioneza, smântâna, piperul și legumele într-un bol mare.
3. Preîncălziți friteuza cu aer la 200°C. Formați carnea de crab în bile de mărimea unei mingi de golf, tăvăliți-le prin făină, apoi prin ouă și în final prin pesmet, formând crochete. Așezați în coș, nu supraîncărcați. Prăjiți fiecare coș timp de aproximativ 8-10 minute sau până când crochetele devin aurii.

Creveți Cajun



5 de minute



10 de minute



2 porții

¼ kg creveți (16 – 20 bucăți)
¼ linguriță ardei iute cayenne

½ linguriță amestec de condimente pentru fructe de mare ¼ linguriță boia afumată

un praf de sare
1 lingură de ulei de măsline

1. Preîncălziți friteuza la 200°C. Puneți toate ingredientele într-un bol și stropiți creveții cu ulei și presărați-i cu piper. Puneți creveții în coș și prăjiți-i timp de 5 minute. Serviți cu orez.

Rulouri de primăvară crocante



20 de minute



25 de minute



4 porții

Pentru umplutură:

120 g piept de pui fiartă, tăiată în bucăți

1 tulpină de țelină, feliată subțire

1 morcov mediu, feliat subțire

½ cană de ciuperci, feliate subțire

½ linguriță de ghimbir, tocat mărunt

1 linguriță de zahăr

1 linguriță de piper măcinat pentru carne de pasăre

Pentru folie:

1 ou bătut

1 linguriță de amidon de porumb

8 foi de hârtie/hârtie de orez/

½ linguriță de ulei vegetal

1. Pregătiți umplutura: Puneți bucățile de pui într-un bol și amestecați-le cu țelina, morcovii și ciupercile. Adăugați ghimbirul, zahărul și piperul peste carnea de pasăre și amestecați uniform.
2. Amestecați oul cu amidonul de porumb până se îngroașă, apoi dați deoparte. Puneți puțină umplutură pe fiecare folie și rulați-o, sigilând capetele cu amestecul de ouă. Preîncălziți friteuza cu aer la 200°C. Ungeți chiflele cu puțin ulei și puneți-le în coșul de prăjit. Prăjiți în 2 coșuri, câte 3-4 minute fiecare, până se rumenesc. Serviți cu sos de chili sau sos de soia.

Cârnați în halat de baie



15 de minute



30 de minute



4 porții

1 pachet de 340 g cârnați cocktail
1 pachet de 230 g aluat de chiflă

1. Scoateți cârnații din ambalaj și lăsați-i să se scurgă, apoi uscați-i prin tamponare cu prosoape de hârtie. Tăiați aluatul în fâșii dreptunghiulare, de aproximativ 2,5 cm x 3,8 cm. Înfășurați fâșiile în jurul cârnaților, lăsând capetele afară. Dați-le la congelator timp de 5 minute pentru a le face fermi.
2. Preîncălziți friteuza cu aer la 160°C. Scoateți cârnații din congelator și puneți jumătate în coșul de prăjit, prăjind fiecare coș timp de 6-8 minute sau până se rumenesc.

Aripioare de pui marinate



15 de minute



45 de minute



6 porții

2 kg aripioare de pui
2 linguri de ulei de măsline
2 linguri de sos de soia
6 căței de usturoi, tocați mărunt
1 ardei iute Habanero (chili), fără
semințe și vene
1 lingură de ienibahar
1 linguriță de scorțișoară
1 lingură de ardei iute cayenne

1 linguriță piper alb
1 linguriță sare
2 lingurițe zahăr brun
1 linguriță cimbru proaspăt, tocat mărunt
1 linguriță ghimbir proaspăt, ras
4 cepe verzi, tocate mărunt
5 lingurițe suc de lime
½ cană oțet de vin roșu

1. Puneți toate ingredientele într-un bol mare. Acoperiți aripioarele cu condimente și marinadă. Apoi puneți-le într-o pungă de plastic resigilabilă și dați-le la frigider timp de 2-24 de ore.

2. Preîncălziți friteuza cu aer la 200°C. Scoateți aripioarele din pungă și scurgeți-le. Tamponați-le cu un prosop de hârtie. Puneți jumătate din aripioare într-un coș și prăjiți fiecare coș timp de 14-16 minute. Serviți cu sos de brânză sau dressing.

Coreean BBQ Satay



15 de minute



30 de minute



4 porții

125 g pui dezosat și fără piele
125 g sos de soia cu conținut scăzut de
sodiu
125 g suc de ananas
125 g ulei de susan
4 căței de usturoi, tocați

mărunt
4 cepe verzi, tocate mărunt
1 lingură de ghimbir proaspăt ras
2 lingurițe de semințe de susan
prăjite un praf de piper

1. Înfingeți cu grijă fiecare bucată de carne pe o frigăruie de lemn mai mică. Amestecați toate celelalte ingrediente într-un bol mai mare, adăugați masca înfipă pe frigăruie, amestecați bine, acoperiți și dați la frigider timp de 2-24 de ore.

2. Preîncălziți friteuza cu aer la 200°C. Uscăți frigăruia de carne cu un prosop de hârtie și puneți-o într-o jumătate de coș, prăjiți fiecare coș timp de 5-7 minute.

Chiftele marocane cu iaurt de mentă



25 de minute



40 de minute



4 porții

Pentru chiftele:

½ kg carne tocată de miel
120 g carne de curcan
1 ½ lingură de pătrunjel, tocat mărunt
1 lingură de mentă, tocată mărunt
1 linguriță de chimen măcinat
1 linguriță de coriandru măcinat
1 linguriță de ardei iute cayenne
1 linguriță de pastă de chili
1-2 căței de usturoi, tocați mărunt

¼ cană ulei de măsline

1 linguriță sare

1 albuș de ou

Pentru iaurtul cu mentă:

½ cană iaurt grecesc cu conținut scăzut de grăsimi

½ cană smântână

2 linguri de lapte bătut

½ cană mentă tocată mărunt

1 cățel de usturoi, tocat mărunt

2 vârfuri de cuțit sare

1. Preîncălziți friteuza cu aer la 200°C. Amestecați toate ingredientele pentru chiftele într-un bol mare. Formați chiftelele cu mâinile în bile de mărimea unei mingi de golf. Puneți jumătate din bile în coș și prăjiți timp de 6-8 minute.

2. Puneți toate ingredientele pentru iaurtul de mentă într-un bol și amestecați bine cât timp chiftelele sunt în friteuză. Serviți chiftelele cu iaurt și decorați cu mentă proaspătă și măsline.

Pizza Portobello Pepperoni



5 de minute



10 de minute



1 porții

1 ciupercă portobello, cu capul curățat
1 lingură de ulei de măsline
1 lingură de sos de roșii

1 lingură de mozzarella rasă

4 fâșii de pepperoni

un praf de sare

un praf de piper italian uscat

1. Preîncălziți friteuza la 165°C. Ungeți ambele părți ale portobello-ului cu ulei de măsline, presărați interiorul cu sare și piper. Întindeți uniform sucul de roșii pe exterior și adăugați deasupra brânza.

2. Puneți portobello-ul în coș și introduceți-l în friteuză, scoateți-l după 1 minut și așezați fâșiile de pepperoni deasupra pizzei portobello. Coaceți încă 3-5 minute. În cele din urmă, presărați cu parmezan proaspăt ras și ardei roșu măcinat.

Ciuperci umplute cu usturoi



10 de minute



20 de minute



4 porții

12 ciuperci

Pentru umplutură:

1 felie de pâine albă

1 cățel de usturoi,

zdrobit

1 lingură de pătrunjel, tocat
mărunt piper după gust

1 lingură de ulei de măsline

1. Preîncălziți friteuza cu aer la 200°C. Tăiați pâinea în firimituri mici și adăugați usturoiul, pătrunjelul și piperul. După ce ingredientele sunt combinate, amestecați-le cu uleiul de măsline.

2. Tăiați tulpinile ciupercilor și umpleți pălăriile cu amestecul de pâine. Apăsăți bine amestecul în pălării pentru a preveni pătrunderea bucăților mici în ventilator. Așezați pălăriile în coșul de prăjit și introduceți-l în friteuză. Prăjiți timp de aproximativ 10 minute sau până când ciupercile devin aurii și crocante.

Chimichurri steak



15 de minute



35 de minute



3 porții

1 friptură de vită

Pentru Chimichurri:

1 cană de pătrunjel, tocat mărunt

¼ cană de mentă, tocată mărunt

2 linguri de oregano, tocat mărunt

3 căței de usturoi, tocați mărunt

1 linguriță ardei roșu măcinat

1 lingură chimen

1 linguriță ardei iute cayenne

2 lingurițe boia afumată

1 linguriță sare

¼ linguriță piper

¾ cană ulei de măsline

3 linguri oțet de vin roșu

1. Amestecă ingredientele pentru Chimichuri într-un bol. Tăiează friptura în 2 bucăți de câte 230 g fiecare și pune-le împreună cu ¼ cană de Chimichuri într-o pungă resigilabilă. Pune la frigider timp de 2-24 de ore. Scoate din frigider cu 30 de minute înainte de gătit.

2. Preîncălziți friteuza cu aer la 200°C. Tamponați friptura cu un prosop de hârtie. Puneți-o în coș și gătiți-o timp de 8-10 minute la foc mediu. Decorați cu 2 linguri de Chimichurri și serviți.

Roșii heirloom coapte cu feta



20 de minute



35 de minute



4 porții

Pentru pesto de busuioc:

½ cană de pătrunjel, tocat grosier
½ cană de busuioc, tocat grosier
½ cană de parmezan ras
3 linguri de semințe de pin, prăjite
1 cățel de usturoi
½ cană de ulei de măsline un praf
de sare

Pentru roșii:

1 roșie heirloom
230 g bucată de brânză feta
½ cană de ceapă roșie feliată subțire
1 lingură de ulei de măsline
1 praf de sare

1. Preparați pesto-ul. Puneți pătrunjelul, busuiocul, parmezanul, usturoiul, nucile de pin prăjite și sarea într-un blender. Micșorez-l la viteză mică și adăugați treptat uleiul. După ce uleiul de măsline este amestecat cu celelalte ingrediente, dați pesto-ul la frigider..
2. Preîncălziți friteuza cu aer la 200°C. Tăiați roșia felii și brânza feta în rondele groase de 1,2 cm. Tamponați roșia cu un prosop de hârtie. Întindeți 1 lingură de pesto pe fiecare felie de roșie și așezați brânza feta deasupra. Adăugați ceapa roșie deasupra și stropiți cu 1 lingură de ulei de măsline..
3. Puneți feliile de roșii și brânza feta în coș și coaceți timp de 12-14 minute, până când feta devine moale și aurie. În final, presărați cu sare și încă o lingură de pesto de busuioc.

Somon cu sos de mărar



15 de minute



25 de minute



2 porții

Pentru sosul de mărar:

½ cană de iaurt grecesc cu conținut scăzut
de grăsimi
½ cană de smântână
un praf de sare
2 linguri de mărar, tocat mărunt

Pentru somon:

340 g de somon
2 lingurițe de ulei de măsline
un praf de sare

1. Preîncălziți friteuza la 135°C. Tăiați somonul în 2 porții egale și adăugați 2 lingurițe de ulei de măsline în fiecare porție. Condimentați cu sare și puneți în coșul friteuzei, gătiți timp de 15-17 minute..
2. Pregătiți sosul de mărar: amestecați iaurtul, smântâna, mărarul tocat și sarea într-un bol. Serviți somonul cu sosul și decorați cu mărar..

Găină tânără la cuptor



15 de minute



30 de minute



4 porții

1 găină tânără, aprox. 1 kg
Pentru marinadă:
½ cană ulei de măsline
¼ linguriță piper măcinat 1
linguriță cimbru tocat
1 linguriță rozmarin tocat ¼
linguriță sare ¼ linguriță
zahăr
suc de la o lămâie verde

1. Așezați puiul cu spatele la dumneavoastră și faceți două tăieturi pe lungime, de sus în jos, la stânga și la dreapta, pentru a îndepărta șira spinării. Despicați puiul pe lungime, tăind prin stern. Luați cele două jumătăți de pui și puneți-le deoparte.
2. Puneți toate ingredientele într-un bol și adăugați puiul. Lăsați la răcit timp de 1-2 ore.
3. Preîncălziți friteuza la 200°C. Scoateți puiul din marinadă, scurgeți-l într-o strecurătoare și uscați-l prin tamponare cu prosoape de hârtie. Puneți puiul în coș și gătiți timp de 14-16 minute sau până când temperatura cărnii atinge aproximativ 75°C.

Friptură teriyaki cu cambulă glazurată



30 de minute



40 de minute



3 porții

½ kg friptură de cambulă
Pentru marinadă:
2/3 cană de sos de soia (cu conținut scăzut de sodiu)
½ cană de vin Mirin (vin japonez pentru gătit)

¼ cană zahăr
2 linguri suc de lime
¼ cană ardei roșu zdrobit ¼ linguriță ghimbir
1 cățel de usturoi (zdrobit)

1. Combinați toate ingredientele pentru marinadă / glazură teriyaki / într-o cratiță. Aduceți la fierbere, apoi scoateți jumătate din ea și lăsați-o să se răcească. Când marinada s-a răcit, puneți-o pe ea și pe cambulă într-o pungă rezigilabilă. Lăsați-o să se răcească timp de 30 de minute.
2. Preîncălziți friteuza la 200°C. Prăjiți cambulă marinată în friteuză timp de 9-11 minute. După ce este gata, ungeți-o cu marinada rămasă. Serviți cu orez alb și chutney de busuioc/mentă.

Sufleu de vanilie



20 de minute



1 oră și 30 de minute



4 porții

¼ cană făină

¼ cană unt înmuiat

1 cană lapte

¼ cană zahăr

1 linguriță și 2 extract de vanilie

1 păstaie de vanilie

5 albușuri de ou

4 gălbenușuri de ou

30g zahăr

1 linguriță cremă de tartar

1. Amestecați făina și untul până se omogenizează. Încălziți laptele într-o cratiță și dizolvați zahărul în el. Adăugați păstaia de vanilie și aduceți laptele la fierbere. Adăugați amestecul de făină și unt în laptele clocotit. Amestecați bine cu un tel, astfel încât să nu se formeze cocloașe. Lăsați laptele să fiarbă câteva minute, până când amestecul se îngroașă. Luați amestecul de pe aragaz. Scoateți păstaia de vanilie din oală, aruncați-o și lăsați amestecul să se răcească într-o baie rece.
2. Înainte ca amestecul să se răcească, luați 6 forme de copt sau pentru sufleu. Ungeți-le cu unt și presărați-le cu un praf de zahăr. Încorporați rapid gălbenușurile de ou și extractul de vanilie în amestecul de lapte.
3. Bateți albușurile de ou, adăugați zahărul și cremorul tartar până se întăresc. Încorporați amestecul de albușuri în amestecul de sufleu și umpleți formele. Neteziți suprafața până obțineți o compoziție omogenă.
4. Preîncălziți friteuza la 160°C. Puneți 2-3 sufleuri în coș și coaceți timp de 12-15 minute fiecare. Serviți cu zahăr pudră și sos de ciocolată.

Mini Cheeseburger



5 de minute



15 de minute



2 porții

240 g carne tocată

2 felii de brânză cheddar

2 chifle pentru hamburger

sare

pipernegru

1. Preîncălziți friteuza la 200°C. Formați 2 chiftele a câte 120 g din carne tocată și condimentați cu sare și pipernegru. Puneți chiftelele în coș și prăjiți-le timp de 10 minute. Scoateți-le din friteuză, adăugați brânză deasupra și prăjiți-le împreună în friteuza cu aer cald încă câteva minute.

Nuggets de cod



15 de minute



35 de minute



4 porții

½ kg cod

Pentru dressing:

2 linguri de ulei de măsline

1 cană de lapte

2 ouă bătute

¼ cană de pesmet un praf de sare

1. Preîncălziți friteuza la 200°C. Tăiați codul în fâșii de aproximativ 2,5 x 6 cm. Amestecați uleiul de măsline, pesmetul și sarea până se formează un amestec grunjos. Puneți pesmetul, ouăle și făina în trei boluri.

2. Tăiați fiecare bucată prin făină, ou și pesmet. Apăsăți bine pe pește, scuturând orice pesmet rămas. Puneți jumătate din nuggets în coș și coaceți timp de 8-10 minute de fiecare dată, până se rumenesc.

Pui



15 de minute



35 de minute



4 porții

½ kg carne de pui

Pentru umplutură:

3 ouă bătute

½ cană pesmet

½ cană făină

½ linguriță sare

1 linguriță piper negru

1 1 linguriță și 2 ulei de măsline

- 1.** Preîncălziți friteuza la 165°C. Puneți pesmetul, ouăle și făina în trei boluri separate. Condimentați pesmetul cu sare și piper. Adăugați uleiul de măsline și amestecați bine. Dați bucățile de pui pe rând prin făină, ouă și pesmet. Apăsăți bine și scuturați orice pesmet rămas. Puneți jumătate din carne în coșul friteuzei și prăjiți timp de 10 minute de fiecare dată, până când toate bucățile devin aurii.

Brânză la grătar



10 de minute



15 de minute



2 porții

4 felii de brioșă sau pâine albă

½ cană de cheddar picant

½ cană de unt topit

1. Preîncălziți friteuza cu aer la 180°C. Puneți brânza și untul în boluri separate. Întindeți untul pe fiecare parte a 4 felii de pâine. Așezați brânza între două felii de pâine. Așezați-le în coșul friteuzei cu aer. Gătiți timp de 4-5 minute sau până când mâncarea devine aurie și brânza este complet topită.

Pungi de bezea cu unt de arahide



15 de minute



20 de minute



4 porții

4 foi de aluat foietaj, decongelate
4 linguri unt de arahide
4 linguri umplutură de bezea

60 g unt topit un praf de sare de mare

1. Preîncălziți friteuza la 180°C. Ungeți o foaie de foietaj cu unt topit. Așezați o altă foaie de foietaj deasupra, ungeți din nou cu unt, repetați cu toate cele 4 straturi. Tăiați foaia de foietaj în fâșii de 7,5 cm x 30 cm.
2. Întindeți 1 lingură de unt de arahide și 1 linguriță de umplutură de bezea pe fiecare foaie de foietaj de jos. Îndoți vârful peste umplutură pentru a forma un triunghi, îndoind în zig-zag până când umplutura este complet închisă. Folosiți puțin unt pentru a sigila marginile îndoite. Așezați foietajul în coșul friteuzei cu aer și prăjiți timp de 3-5 minute, până se rumenesc și se umflă. Condimentați cu sare de mare.

Omletă cu ciuperci, ceapă și feta



15 de minute



25 de minute



3 porții

3 ouă
2 căni de ciuperci curățate
½ ceapă roșie
1 lingură de ulei de măsline
3 linguri de brânză feta
fărâmițată
un praf de sare

1. Curățați jumătate din ceapa roșie și tăiați-o în felii de 0,5 cm grosime. Curățați ciupercile și tăiați-le în felii de 0,5 cm grosime. Căliți ceapa și ciupercile cu ulei de măsline la foc mic. Scoateți ingredientele prăjite din tigaie și puneți-le pe un prosop uscat pentru a se răci.

2. Preîncălziți friteuza la 165°C. Bateți bine 3 ouă într-un bol, adăugați sare. Pulverizați o tavă de copt cu spray de gătit. Adăugați ouăle, apoi amestecul de ceapă și ciuperci și în final brânza. Puneți tava în coșul friteuzei și gătiți omleta timp de 10-12 minute. Omleta este gata când puteți introduce un cuțit în ea și acesta iese curat.



www.jurhan.ro