

Your Aerofryer **RECIPE BOOK**



 **PRINCESS**® for moments that matter

Index **recipes**

LUNCH/BREAKFAST

Toasted sandwich 6

MAIN DISH

Salmon en croûte 12

Sweet & sour chicken 16

Steak rolls with vegetables 20

Lasagne with salmon and ricotta 24

Chicken drumsticks with broccoli and baby potatoes 28

Gnocchi tray bake with fresh white fish 32

Gnocchi with blue cheese and figs 36

T-Bone steak 40

Italian cordon bleu 44

SIDE DISH

Stuffed bell peppers 50

Chicory gratin 54

Roasted pumpkin with sage and hazelnuts 58

Roast sweet potato with spicy guacamole 62

Potato gratin with a cheese crust 66

Homemade onion rings 70

Prawns with a coconut crust 74

Arancini balls 78

Roasted whole cauliflower 82

SWEET DISH

Blueberry muffins 88

Mini apple pies 92

Cherry crumble 96

Healthy banana muffins with pecan crumble 100

Lemon-chocolate marble cake 104

Chocolate lava cake with cherry jam 108

French toast 112

SNACK

Nachos con carne 118

Calamari rings 122

Chicken croquettes 126

BREAD

Focaccia 132



Cooking times



Asparagus (slices)	Asperges (plakjes)	Spargel (Streifen)	800 g	5-9 min	200°C
Broccoli florets	Broccolirosjes	Brokkoliröschen	250 g	5-9 min	200°C
Carrot (slices)	Wortel (plakjes)	Karotten (Streifen)	400 g	11-13 min	190°C
Cauliflower florets	Bloemkoolrosjes	Blumenkohlroschen	250 g	11-13 min	200°C
Corn on the cob	Maïskolf	Maiskolben	500 g	6-8 min	200°C
Eggplant cubes	Aubergineblokjes	Auberginenwürfel	400 g	15-18 min	200°C
Mushrooms	Paddestoelen	Pilze	250 g	3-4 min	180°C
Oyster mushrooms	Oesterpaddestoelen	Austernpilze	250 g	3-4 min	180°C
Parsnips (chunks)	Pastinaak (stukjes)	Pastinaken (Stückchen)	350 g	12-15 min	190°C
Sweet potatoes	Zoete aardappelen (gesneden)	Süßkartoffeln (gewürfelt)	600 g	30-35 min	190°C
Potatoes	Aardappelen	Kartoffeln	600 g	30-45 min	200°C
Potatoes (chopped)	Aardappelen (gesneden)	Kartoffeln (gewürfelt)	600 g	15-30 min	190°C
Bell pepper	Paprika	Paprika	300 g	9-11 min	180°C
Courgette (slices)	Courgette (plakjes)	Zucchini (Scheiben)	300 g	8-11 min	200°C
Pumpkin (slices)	Pompoen (plakjes)	Kürbis (Spalten)	500 g	10-12 min	200°C
Cherry tomatoes	Cherry tomaten	Kirschtomaten	300 g	3-5 min	200°C
Tomatoes (halved)	Tomaten (gehalveerd)	Tomaten (halbiert)	300 g	9-11 min	180°C



Bacon	Spek	Speck	150 g	5-10 min	200°C
Burgers	Hamburgers	Hamburger	600 g	8-10 min	180°C
Steak	Biefstuk	Steak	400 g	8-14 min	200°C
Rib eye	Rib eye	Rib-Eye	400 g	10-18 min	200°C
Tenderloin	Lende	Rinderfilet	300 g	14-17 min	190°C
Sausages	Worstjes	Würstchen	400 g	14-16 min	190°C
Chicken breast	Kipfilet	Hähnchenbrust	300 g	22-24 min	190°C
Drumsticks	Drumsticks	Hähnchenschenkel	600 g	20-25 min	185°C
Chicken wings	Kippenvleugels	Hähnchenflügel	600 g	12-15 min	200°C



Calamari (225 g)	Calamaris (225 g)	Tintenfisch (225 g)	225 g	4-5 min	200°C
Tuna steak	Tonijnsteak	Thunfischsteak	150 g	7-10 min	200°C
Salmon fillet	Zalmfilet	Lachsfilet	170 g	12-15 min	180°C
Prawns	Garnalen	Garnelen	225 g	5-6 min	200°C
Swordfish steak	Zwaardvis steak	Schwertfischsteak	260 g	10-12 min	200°C
Fish fillet	Visfilet	Fischfilet	240 g	10-12 min	200°C



Espárragos (rodajas)	Asperges (rondelles)	Asparagi (fette)	800 g	5-9 min	200°C
Floretes de brócoli	Fleurettes de brocolis	Cime di broccoli	250 g	5-9 min	200°C
Zanahoria (rodajas)	Carottes (rondelles)	Carota (rondelle)	400 g	11-13 min	190°C
Florete de colíflor	Fleurettes de chou-fleur	Cimette di cavolfiore	250 g	11-13 min	200°C
Mazorca	Épis de maïs	Pannocchie arrostiti	500 g	6-8 min	200°C
Cubos de berenjena	Aubergines (coupées en dés)	Dadini di melanzane	400 g	15-18 min	200°C
Champiñones	Champignons	Funghi	250 g	3-4 min	180°C
Seta ostra	Pleurotes	Funghi cardoncelli	250 g	3-4 min	180°C
Chirivías (trozos)	Panais (morceaux)	Pastinaca (pezzi)	350 g	12-15 min	190°C
Batatas (picadas)	Patates douces (coupées en dés)	Patate dolci (a pezzetti)	600 g	30-35 min	190°C
Patatas	Pommes de terre	Patate	600 g	30-45 min	200°C
Patatas (picadas)	Pommes de terre (coupées en dés)	Patate (a pezzetti)	600 g	15-30 min	190°C
Pimiento dulce	Poivrons	Peperoni	300 g	9-11 min	180°C
Calabacín (rodajas)	Courgettes (rondelles)	Zucchini (rondelle)	300 g	8-11 min	200°C
Calabaza (rodajas)	Potiron (tranches)	Zucca (fette)	500 g	10-12 min	200°C
Tomate Cherry	Tomates cerises	Pomodorini ciliegini	300 g	3-5 min	200°C
Tomate (reducido a la mitad)	Tomates (coupées en deux)	Pomodori (tagliati a metà)	300 g	9-11 min	180°C



Bacon	Lard	Pancetta	150 g	5-10 min	200°C
Hamburguesas	Hamburgers	Burger	600 g	8-10 min	180°C
Filete	Bifteck	Bistecca	400 g	8-14 min	200°C
Entrecot	Faux-filet	Costata di manzo	400 g	10-18 min	200°C
Filete de lomo	Filet	Filetto di manzo	300 g	14-17 min	190°C
Salchichas	Saucisses	Salsicce	400 g	14-16 min	190°C
Pechuga de pollo	Poitrine de poulet	Petto di pollo	300 g	22-24 min	190°C
Muslos de pollo	Pilons de poulet	Cosce di pollo	600 g	20-25 min	185°C
Alitas de pollo	Ailes de poulet	Alette di pollo	600 g	12-15 min	200°C



Calamares (225 gr)	Calamar (225 g)	Calamari (225 gr)	225 g	4-5 min	200°C
Filete de atún	Darne de thon	Filetto di tonno	150 g	7-10 min	200°C
Filete de salmón	Filet de saumon	Filetto di salmone	170 g	12-15 min	180°C
Gambas	Crevettes	Gamberetti	225 g	5-6 min	200°C
Filete de pez espada	Darne d'espardon	Trancio di pesce spada	260 g	10-12 min	200°C
Filete de pescado	Filet de poisson	Filetto di pesce	240 g	10-12 min	200°C

LUNCH /
BREAKFAST



Best Aerofryer TOASTED SANDWICH



SERVINGS

2



PREP TIME

5



FRY TIME

10



TEMPERATURE

180°C



Best Aerofryer toasted sandwich

Ingredients

- 4 thick slices of fresh white bread
- 4 tbsp mayonnaise
- 75 g cheddar cheese, grated
- 75 g Gruyère cheese, grated
- 4 slices ham
- 2 tbsp coarse mustard
- 4 sprigs curled parsley

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 180°C.
2. Spread one side of each slice generously with mayonnaise. Lay two slices with mayonnaise as 'underside' of sandwich on a cutting board and spread with mustard. Divide a quarter of the cheese, then ham and more cheese over each slice. Reserve a small amount of cheese for the topping. Cover with the two other slices, press lightly together, and sprinkle with reserved cheese.
3. Cook sandwiches separately for 10 minutes in Aerofryer basket. Turn after 5 minutes (bake together if both fit in Aerofryer).
4. Serve, sprinkled with some finely-chopped curled parsley.



Best Aerofryer tosti

Ingrediënten

- 4 dikke plakken wit vloerbrood
- 4 el mayonaise
- 75 g cheddar kaas, geraspt
- 75 g Gruyèrekaas, geraspt
- 4 plakken beenham
- 2 el grove mosterd
- 4 takjes krulpeterselie

Bereidingswijze

1. Verwarm de Aerofryer voor op 180°C.
2. Besmeer de buitenkanten van de plakken brood royaal met de mayonaise. Leg twee plakken brood als 'onderkant' van de tosti met de mayonaise naar onderen op een snijplank en besmeer met de mosterd. Verdeel op elke plak een kwart van de kaas, vervolgens de beenham en meer kaas. Houd een klein beetje kaas apart voor bovenop. Dek af met de andere twee boterhammen, druk iets aan en bestrooi met de achtergehouden kaas.
3. Bak de tosti's één voor één 10 minuten in het mandje van de Aerofryer. Keer halverwege. (Als de twee tosti's tegelijk in de Aerofryer passen, bak ze dan samen)
4. Serveer met wat fijngehakte krulpeterselie.



Best Aerofryer Toast

Zutaten

- 4 dicke Scheiben Weißbrot
- 4 EL Mayonnaise
- 75 g Cheddarkäse, gerieben
- 75 g Gruyèrekäse, gerieben
- 4 Scheiben Knochenschinken
- 2 EL grober Senf
- 4 Zweige gekräuselte Petersilie

Zubereitung

1. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 180 °C vor.
2. Bestreichen Sie zwei der vier Toastscheiben mit Mayonnaise. Legen Sie die zwei anderen Brotscheiben als "Boden" des Sandwichs auf ein Schneidebrett und bestreichen Sie sie mit dem Senf. Verteilen Sie je ein Viertel des Käses auf jeder Scheibe und legen Sie den Schinken darauf. Bestreuen Sie ihn erneut mit etwas Käse und legen Sie die Mayonnaise bestrichene Toastscheibe darauf. Drücken Sie die obere Toastscheibe etwas an und streuen Sie den restlichen Käse über die beiden Toasts
3. Die Sandwiches nacheinander für 10 Minuten im Korb der Heißluftfritteuse grillen. Bei Bedarf nach 5 Minuten umdrehen. (Wenn die beiden Sandwiches gleichzeitig in den Aerofryer passen, grillen Sie sie zusammen)
4. Servieren Sie die Toasts mit etwas fein gehackter gekräuselter Petersilie.



Mejor sandwich en Aerofreidora

Ingredientes

- 4 rebanadas gruesas de pan blanco tipo molde
- 4 cucharadas de mayonesa
- 75 g de queso cheddar, rallado
- 75 g de queso Gruyer, rallado
- 4 lonchas de jamón serrano
- 2 cucharadas de mostaza
- 4 ramitas de perejil rizado

Preparación

1. Precalienta la Aerofreidora a 180 °C.
2. Mezcla la mayonesa con la mostaza.
3. En la parte interior de las 4 rebanadas de pan extiende generosamente la mezcla de mayonesa y mostaza. Encima de 2 de las rebanadas añade un poco de queso cheddar, a continuación, el jamón y luego más queso cheddar. Cierras el bocadillo con la otra rebanada de pan que ya tenía la mezcla de mayonesa untada.
4. Espolvorea con el queso gruyer la parte superior del bocadillo.
5. Haz los sándwiches uno a uno durante 10 minutos en la cesta de la Aerofreidora. Gíralos cuando lleven la mitad del tiempo. (Si los dos sándwiches caben en la Aerofreidora al mismo tiempo, cocínalos juntos)
6. Si te apetece puedes servir con un poco de perejil rizado picado.



Meilleur croque-monsieur à l'Aerofryer

Ingrédients

- 4 tranches épaisses de pain de mie blanc
- 4 cs de mayonnaise
- 75 g de cheddar râpé
- 75 g de gruyère râpé
- 4 tranches de jambon à l'os
- 2 cs de moutarde
- 4 brins de persil tubéruux

Préparation

1. Préchauffez l'Aerofryer à 180 °C.
2. Répartissez généreusement la mayonnaise et la moutarde sur l'une des faces de chaque tranches de pain. Placez deux tranches de pain sur une planche à découper, moutarde et mayonnaise sur le dessus : ce seront les bases des croque-monsieur. Répartissez un quart du fromage sur ces deux tranches puis ajoutez le jambon et encore du fromage par-dessus. Gardez en peu de côté. Couvrez ensuite avec les deux autres tranches de pain, pressez légèrement et saupoudrez avec le reste du fromage.
3. Faites cuire les sandwichs un par un pendant 10 minutes dans le panier de l'Aerofryer. Retournez-les à mi-cuisson. Si les deux sandwichs rentrent dans l'Aerofryer en même temps, faites-les cuire ensemble.
4. Servir avec un peu de persil haché.



Panino con formaggio grigliato Aerofryer

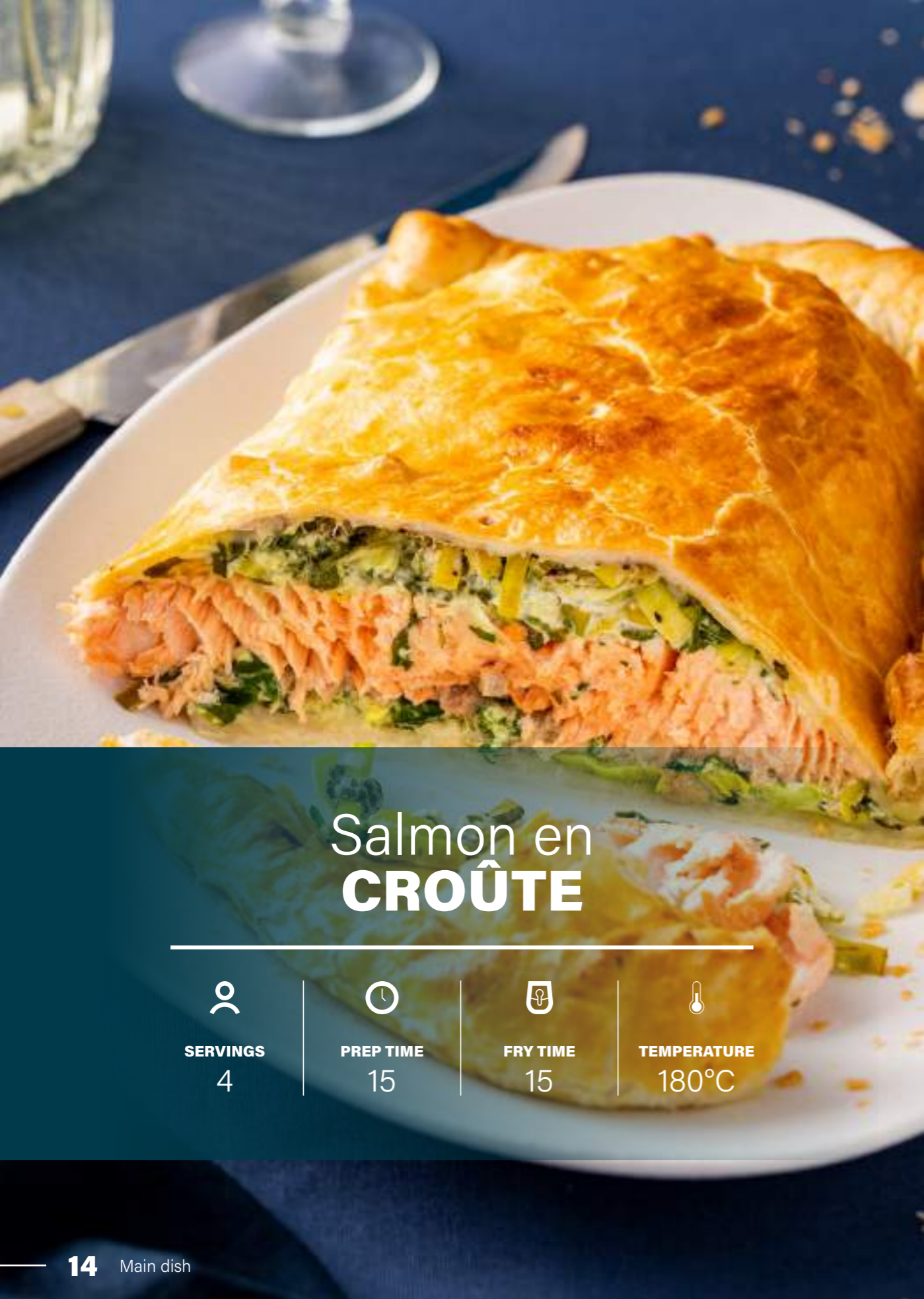
Ingredienti

- 4 fette spesse di pane bianco
- 4 cucchiari di maionese
- 75 g di formaggio cheddar, grattugiato
- 75 g di groviera, grattugiato
- 4 fette di prosciutto con l'osso
- 2 cucchiari di senape grossolana
- 4 rametti di prezzemolo riccio

Preparazione

1. Preriscaldare l'Aerofryer a 180 °C.
2. Distribuire abbondantemente la maionese sui lati esterni delle fette di pane. Mettere due fette di pane come "fondo" del panino con la maionese adagiate su un tagliere e spalmare con la senape. Dividere un quarto di formaggio su ogni fetta, poi il prosciutto e altro formaggio. Tenere da parte un po' di formaggio per la parte di sopra. Coprire le altre due fette di pane, premere leggermente e spolverare con il formaggio messo da parte.
3. Cuocere i panini uno ad uno per 10 minuti nel cestello dell'Aerofryer. Girarli a metà cottura. (Se i panini entrano entrambi nell'Aerofryer, è possibile cuocerli insieme)
4. Servire con un po' di prezzemolo riccio tritato finemente.

MAIN
DISH



Salmon en **CROÛTE**



SERVINGS

4



PREP TIME

15



FRY TIME

15



TEMPERATURE

180°C



Salmon en **croûte**

Ingredients

- 500 g salmon fillet, skinned
- 100 g leek, sliced in thin rings
- 200 g spinach, finely chopped
- 100 g cream cheese with herbs
- ½ organic lemon, juice and zest
- 1 roll puff pastry, chilled
- ½ egg, slightly beaten
- Pepper, salt

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 180°C.
2. Mix together well the leek, spinach, cream cheese, and lemon zest and juice.
3. Roll out puff pastry and spread half the cream cheese over half the pastry. Lay salmon fillet on top and season to taste with pepper and salt. Spread rest of cream cheese mix over salmon fillet and fold other pastry half over it. Press edges firmly together and fold up.
4. Lay puff pastry parcel on baking paper. Brush parcel with slightly beaten egg and prick a few holes with a fork.
5. Carefully lay puff pastry parcel in Aerofryer basket. Bake pastry parcel for 15 minutes until golden-brown. The salmon fillet is then cooked just right.
6. Carefully remove pastry parcel with a spatula from Aerofryer basket and place on serving plate. Let cool a while.

Tip: delicious with a green salad.



Zalm en **croûte**

Ingrediënten

- 500 g zalmfilet zonder huid
- 100 g prei, in dunne ringen
- 200 g spinazie, in stukjes gehakt
- 100 g roomkaas met kruiden
- ½ biologische citroen, geraspt en uitgeperst
- 1 rol koelvers bladerdeeg
- ½ ei, losgeklopt
- Peper, zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de Aerofryer voor op 180°C.
2. Meng de prei, spinazie, roomkaas en citroenrasp en sap goed door elkaar.
3. Rol het bladerdeeg af en spreid de helft van de roomkaas uit op de helft van het deeg. Leg de zalmfilet erop en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de rest van het roomkaasmengsel op de zalmfilet en vouw de andere helft van het bladerdeeg erover. Druk de randjes goed aan en vouw ze om.
4. Leg het bladerdeegpakket op een stukje bakpapier. Bestrijk de buitenkant van het deeg met het losgeklopte ei, en prik er wat gaatjes in met een vork.
5. Zet het bladerdeegpakket voorzichtig in het mandje van de Aerofryer. Bak het bladerdeeg in 15 minuten goudbruin. De zalmfilet is dan precies mooi gegaard.
6. Haal het bladerdeegpakket voorzichtig met een spatel uit het mandje van de Aerofryer en leg het op een bord. Laat iets afkoelen.

Tip: lekker met een groene salade.



Lachs und Crouste

Zutaten

- 500 g Lachsfilet ohne Haut
- 100 g Lauch, in dünnen Ringen
- 200 g Spinat, in klein gehackt
- 100 g Frischkäse mit Kräutern
- 1/2 Bio-Zitrone, gerieben und ausgepresst
- 1 Rolle Blätterteig
- 1/2 Ei, gequirlt
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 180 °C vor.
2. Vermengen Sie den Lauch, Spinat, Zitronenabrieb und den Zitronensaft mit dem Frischkäse.
3. Rollen Sie den Blätterteig aus und verteilen Sie die Hälfte des Frischkäses auf einer Hälfte des Teigs (Ränder frei lassen). Das Lachsfilet darauflegen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die restliche Frischkäsemischung auf dem Lachsfilet verteilen und die andere Hälfte des Blätterteigs darüber klappen. Die Ränder gut andrücken und umklappen.
4. Das Blätterteig-Lachs-Paket auf ein Stück Backpapier legen. Die Außenseite des Teigs mit einem gequirlten Ei bestreichen und mit einer Gabel ein paar Löcher hineinstechen.
5. Das Blätterteig-Lachs-Paket vorsichtig auf den Rost des Aerofryers legen. Den Blätterteig in 15 Minuten goldbraun backen. Das Lachsfilet ist dann perfekt gegart.
6. Nehmen Sie den Lachs en Crouste vorsichtig mit einem Spatel aus dem Korb des Aerofryers und legen Sie ihn auf einen Servierteller. Lassen Sie das Gericht vorm Servieren kurz ruhen.

Tipp: Köstlich mit einem grünen Salat.



Salmón en croûte

Ingredientes

- 500 g de filete de salmón sin piel
- 100 g de puerro, cortado en rodajas finas
- 200 g de espinacas picadas
- 100 g de queso de crema con hierbas
- ½ limón (zumo y ralladura de la piel)
- 1 rollo de hojaldre frío
- ½ huevo batido
- Sal y pimienta

Preparación

1. Precalienta la Aerofreidora a 180 °C.
2. Mezcla bien los puerros, las espinacas, el queso cremoso y la ralladura y el zumo de limón.
3. Extiende el hojaldre y añade la mitad de la mezcla con el queso cremoso sobre la mitad del hojaldre. Coloca el filete de salmón encima y salpimienta. Extiende el resto de la mezcla de queso crema sobre el filete de salmón y dobla la otra mitad del hojaldre por encima. Presiona bien los bordes y dóblalos.
4. Colocar el paquete de hojaldre sobre un trozo de papel de horno. Pincela el exterior de la masa con el huevo batido y pincha algunos agujeros con un tenedor.
5. Coloca con cuidado el paquete de hojaldre en la cesta de la Aerofreidora. Hornea el hojaldre durante 15 minutos hasta que se dore.
6. Retire con cuidado el paquete de hojaldre de la cesta de la Aerofreidora con una espátula y colócalo sobre un plato. Déjalo enfriar un poco.

Consejo: delicioso con una ensalada verde.



Saumon en croûte

Ingrédients

- 500 g de saumon, sans la peau
- 100 g de poireaux, en fines lamelles
- 200 g d'épinards, hachés grossièrement
- 100 g de fromage frais aux herbes
- ½ citron bio pressé + zeste
- 1 rouleau de pâte feuilletée (congelée)
- ½ oeuf, battu
- Poivre et sel

Préparation

1. Préchauffez l'Aerofryer à 180 °C.
2. Mélangez bien les poireaux, les épinards, le fromage frais, le zeste et le jus de citron.
3. Déroulez la pâte feuilletée et étalez la moitié du fromage frais sur une moitié de la pâte. Placez le filet de saumon sur le dessus et assaisonnez de sel et de poivre. Répartissez le reste du mélange de fromage frais sur le filet de saumon et repliez l'autre moitié de la pâte feuilletée par-dessus. Pressez bien les bords et repliez-les.
4. Placez le saumon en croûte sur une feuille de papier sulfurisé. Badigeonnez-le avec l'œuf battu et piquez-y quelques trous avec une fourchette.
5. Placez délicatement le saumon dans le panier de l'Aerofryer. Faites cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit dorée. Le filet de saumon est alors bien cuit.
6. Sortez délicatement le saumon en croûte à l'aide d'une spatule et placez-le sur une assiette. Laissez refroidir quelques minutes.

Conseil : servez avec une salade verte en accompagnement.



Salmone in crosta

Ingredienti

- 500 g di filetto di salmone senza pelle
- 100 g di porri, tagliati a rondelle sottili
- 200 g di spinaci, tagliati a pezzi
- 100 g di crema di formaggio alle erbe
- ½ limone biologico, scorza e succo
- 1 rotolo di pasta sfoglia fredda
- ½ uovo sbattuto
- Pepe, sale

Preparazione

1. Preriscaldare l'Aerofryer a 180 °C.
2. Mescolare bene il porro, gli spinaci, la crema di formaggio, la scorza e il succo del limone.
3. Stendere la pasta sfoglia e spalmare metà della crema di formaggio su metà dell'impasto. Mettere sopra il filetto di salmone e condire con sale e pepe. Spalmare il resto della crema di formaggio sul filetto di salmone e ripiegare sopra l'altra metà della pasta sfoglia. Premere bene i bordi e piegarli.
4. Posizionare il panetto di pasta sfoglia su un foglio di carta da forno. Spennellare la parte esterna dell'impasto con l'uovo sbattuto e praticare dei buchi con una forchetta.
5. Posizionare con cura il panetto di pasta sfoglia nel cestello dell'Aerofryer. Cuocere la pasta sfoglia fino a doratura per 15 minuti. Il filetto di salmone viene quindi cotto nel modo giusto.
6. Rimuovere con attenzione il panetto di pasta sfoglia dal cestello dell'Aerofryer con una spatola e disporla su un piatto. Lasciare raffreddare leggermente.

Suggerimento: delizioso con un'insalata.

Sweet & Sour CHICKEN



SERVINGS
4



PREP TIME
30



FRY TIME
10



TEMPERATURE
190°C



Sweet & sour chicken

Ingredients

- 300 g white rice
- 50 g flour
- 400 g chicken breast, diced
- 100 ml low-fat yogurt, unsweetened
- 100 g panko bread crumbs
- 150 ml sweet & sour wok sauce
- 1 bunch chives: half finely chopped, half in rings.
- 1 bok choy, in strips
- 2 orange bell peppers, in strips
- Pepper, salt and sunflower oil

Preparation

1. Prepare rice according to directions on packet.
2. Season flour with pepper and salt. Coat chicken breast pieces in flour.
3. Then combine with yogurt. Make sure each piece is fully coated in yogurt.
4. Cover coated chicken pieces one by one in the panko breadcrumbs, so that they are fully covered.
5. Preheat Aerofryer to 190°C.
6. Place chicken pieces out over Aerofryer basket. Cook 10 minutes until crisp and done. Give a good shake halfway through.
7. Meanwhile, heat two tbsp olive oil in a wok. Stir-fry vegetables, except for chive rings, for 5 minutes until softened. Add sweet & sour sauce and cook a little longer. As last, add crispy chicken pieces and combine.
8. Serve the Sweet and Sour Chicken with rice. Sprinkle with chive rings.



Sweet & sour chicken

Ingrediënten

- 300 g witte rijst
- 50 g bloem
- 400 g kipfilet, in blokjes
- 100 ml magere yoghurt, ongezoet
- 100 g panko
- 150 ml zoetzure woksaus
- 1 bosje bosui, de helft in stukken, de helft in fijne ringetjes
- 1 st paksoi, in repen
- 2 oranje paprika's, in repen
- Peper, zout en zonnebloemolie

Bereidingswijze

1. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Breng de bloem op smaak met zout en peper. Meng de kipfilet met de bloem.
3. Meng de kipfilet vervolgens met de yoghurt. Zorg dat elk stukje een laagje yoghurt heeft.
4. Druk de kipstukjes met de yoghurt een voor een in de panko, zodat ze rondom goed bedekt zijn.
5. Verwarm de Aerofryer voor op 190°C.
6. Spreid de kipstukjes uit op de roosters. Bak in 10 minuten krokant en gaar.
7. Verhit ondertussen twee eetlepels olijfolie in een wok. Wok de groenten, behalve de ringetjes bosui, al omscheppend in vijf minuten zacht. Voeg de zoetzure saus toe en kook nog even door. Schep als laatste de krokante kipstukjes erdoor.
8. Serveer de Sweet and Sour Chicken met de rijst. Bestrooi met de ringetjes bosui.



Hähnchen süß-sauer

Zutaten

- 300 g weißer Reis
- 50 g Mehl
- 400 g Hähnchenfilet, in Würfeln
- 100 ml Magerjoghurt, ungesüßt
- 100 g Pankomehl
- 150 ml süß-sauer Woksauce
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, die Hälfte in Stücken, die andere Hälfte in feinen Ringen
- 1 Stück Pak Choi, in Streifen
- 2 orange Paprika, in Streifen
- Pfeffer, Salz und Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Bereiten Sie den Reis nach der Packungsanleitung zu.
2. Das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchenfilet mit dem Mehl vermengen.
3. Anschließend die Hähnchenfiletstücke mit Joghurt drehen. Achten Sie darauf das jedes Stück mit Joghurt bedeckt ist.
4. Nun wenden Sie alle Hähnchenfiletwüfel in dem Panko-Paniermehl.
5. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 190 °C vor.
6. Legen Sie die Hähnchenstücke in dem Korb Ihrer Heißluftfritteuse und backen Sie diese für 10 Minuten, bis sie knusprig und gar sind. Für ein besseres Ergebnis wenden Sie die Fleischstücke nach der Hälfte der Zubereitungszeit.
7. In der Zwischenzeit zwei Esslöffel Olivenöl in einem Wok erhitzen und das Gemüse, außer den Frühlingszwiebelringen, 5 Minuten lang unter Rühren anbraten. Die süß-sauer Sauce hinzugeben und weiterkochen. Zum Schluss die knusprigen Hähnchenstücke hinzugeben.
8. Das Hähnchen süß-sauer mit dem Reis servieren und mit den Frühlingszwiebelringen garnieren.



Pollo agridulce

Ingredientes

- 300 g de arroz blanco
- 50 g harina
- 400 g de pechuga de pollo, cortada en dados
- 100 ml de yogur desnatado, sin azúcar
- 100 g de panko (pan rallado japonés)
- 150 ml de salsa agridulce para wok
- 1 manojo de cebolletas, la mitad en trozos y la otra mitad en aros finos
- 1 pieza de pak choi (col asiática), en tiras
- 2 pimientos naranjas, en tiras
- Pimienta, sal y aceite de girasol

Preparación

1. Prepara el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Sazona la harina con sal y pimienta. Mezcla la pechuga de pollo con la harina.
3. A continuación, mezcla la pechuga de pollo con el yogur. Asegúrate de que cada pieza tenga una capa de yogur.
4. Presiona los trozos de pollo con el yogur uno a uno en el panko, para que queden bien cubiertos por todas partes.
5. Precalienta la Aerofreidora a 190 °C.
6. Extiende los trozos de pollo en la cesta de la Aerofreidora. Hornea durante 10 minutos hasta que esté crujiente y cocinado. Remuévelos un poco pasada la mitad del tiempo.
7. Mientras tanto, calienta dos cucharadas de aceite de oliva en un wok. Saltea las verduras, excepto los aros de cebolleta, durante cinco minutos sin dejar de remover. Añade la salsa agridulce y deja que se cocine un poco más. Por último, añade con una cuchara los trozos de pollo crujiente.
8. Sirve el pollo agridulce con el arroz. Acompaña con los aros de cebolleta.



Poulet aigre-doux

Ingrédients

- 300 g de riz blanc
- 50 g de farine
- 400 g de blanc de poulet, en morceaux
- 100 ml de yaourt maigre, non sucré
- 100 g de chapelure
- 150 ml de sauce aigre-douce pour wok
- 1 botte de ciboule (la moitié coupée en morceaux, l'autre en fines rondelles)
- 1 bok choy (chou chinois), en lamelles
- 2 poivrons orange, en lamelles
- Poivre, sel et huile d'olive

Préparation

1. Préparez le riz selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Assaisonnez généreusement la farine avec du sel et du poivre. Incorporez le blanc de poulet à la farine.
3. Mélangez-le ensuite avec le yaourt. Assurez-vous que chaque blanc de poulet soit suffisamment recouvert de yaourt.
4. Enrobez ensuite les morceaux de poulet de chapelure.
5. Préchauffez l'Aerofryer à 190 °C.
6. Répartissez les morceaux de poulet dans le panier de l'Aerofryer. Faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et croustillants. Remuez à mi-cuisson.
7. Entre temps, faites chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans un wok. Faites sauter les légumes (à l'exception des rondelles de ciboule) pendant cinq minutes en remuant. Ajoutez la sauce aigre-douce et poursuivez la cuisson. Enfin, ajoutez à la cuillère les morceaux de poulet croustillants.
8. Servez le poulet aigre-doux avec le riz. Saupoudrez le tout de rondelles de ciboule.



Pollo in agrodolce

Ingredienti

- 300 g di riso bianco
- 50 g di farina
- 400 g di filetto di pollo, a cubetti
- 100 ml di yogurt magro, non zuccherato
- 100 g di pangrattato
- 150 ml di salsa wok in agrodolce
- 1 mazzetto di cipollotto, metà a pezzi, metà ad anelli sottili
- 1 pezzo di bok choy, tagliato a strisce
- 2 peperoni, tagliati a julienne
- Pepe, sale e olio di semi di girasole

Preparazione

1. Preparare il riso secondo le indicazioni sulla confezione.
2. Condire la farina con sale e pepe. Mescolare il filetto di pollo con la farina.
3. Mescolare il filetto di pollo infarinato con lo yogurt. Assicurarsi che ogni pezzo sia ricoperto da uno strato di yogurt.
4. Impanare uno ad uno i pezzi di pollo con lo yogurt nel pangrattato, in modo che siano ben coperti tutt'intorno.
5. Preriscaldare l'Aerofryer a 190 °C.
6. Disporre i pezzi di pollo nel cestello dell'Aerofryer. Cuocere per 10 minuti fino a quando saranno croccanti e pronti. Mescolare a metà cottura.
7. Nel frattempo scaldare due cucchiaini di olio d'oliva in un wok. Soffriggere le verdure, a eccezione degli anelli di cipollotto, mescolare delicatamente per 5 minuti. Aggiungere la salsa agrodolce e proseguire la cottura. Infine, aggiungere i pezzi di pollo croccanti.
8. Servire il pollo in agrodolce con il riso. Cospargere con gli anelli di cipollotto.

Steak rolls with **VEGETABLES**



SERVINGS
4



PREP TIME
15



FRY TIME
10



TEMPERATURE
180°C



Steak rolls with **vegetables**

Ingredients

- 6 thin steaks
 - ½ bunch chives, cut in strips
 - 1 large carrot, cut in strips
 - 2 red pepper, sliced in strips
 - 200 g green beans, stringed and halved
 - 4 tbsp Hoi Sin sauce
 - 2 tbsp sesame seeds
 - 1 handful fresh coriander
 - Pepper, salt and sunflower oil
- Extra: 6 skewers

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 180°C.
2. Put steaks between two sheets of cling foil and pound with a meat hammer or frying pan.
3. Season vegetables with pepper and salt and toss with a little olive oil. Divide into six bundles.
4. Roll a steak around each bundle and secure with skewer.
5. Brush Hoi Sin sauce over rolls and sprinkle with pepper, salt and sesame seeds.
6. Put rolls in Aerofryer basket and cook for 10 minutes until pink (medium).
7. Sprinkle with fresh coriander.

Tip: delicious with white rice.



Steak rolletjes met **groenten**

Ingrediënten

- 6 dunne bieflapjes
 - ½ bosje bosui, in reepjes
 - 1 winterwortel, in reepjes
 - 1 rode paprika, in reepjes
 - 200 g sperziebonen, gedopt en in lengte gehalveerd
 - 4 el Hoi Sin saus
 - 2 tl sesamzaadjes
 - 1 handje verse koriander
 - Zout, peper en zonnebloemolie
- Extra nodig: 6 prikkers

Bereidingswijze

1. Verwarm de Aerofryer voor op 180°C.
2. Leg de bieflapjes tussen twee stukjes plasticfolie en sla ze plat met een vleeshamer of koekenpan.
3. Breng de groenten op smaak met peper en zout en hussel om met wat olijfolie. Verdeel in zes bundeltjes.
4. Rol elk bundeltje groenten in een bieflapje en zet vast met een prikker.
5. Kwast de rolletjes in met de Hoi Sin saus en bestrooi met zout, peper en sesamzaadjes.
6. Leg de rolletjes in het mandje van de Aerofryer en bak ze in 10 minuten rosé.
7. Bestrooi met de verse koriander.

Tip: lekker met witte rijst.



Steakrollen mit Gemüse

Zutaten

- 6 dünne Rindersteaks
 - ½ Bund Frühlingszwiebel, in Streifen
 - 1 Möhre, in Streifen
 - 1 rote Paprika, in Streifen
 - 200 g grüne Bohnen, in der Länge halbiert
 - 4 EL Hoi Sin Sauce
 - 2 TL Sesamkörner
 - 1 Handvoll frischer Koriander
 - Salz, Pfeffer und Sonnenblumöl
- Zusätzlich nötig: 6 Spieße

Zubereitung

1. Die Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen.
2. Legen Sie die Steaks zwischen zwei Stücke Frischhaltefolie und klopfen Sie das Fleisch mit einem Fleischklopfer oder einer Pfanne flach.
3. Das Gemüse mit Pfeffer und Salz würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und in sechs Bündel aufteilen.
4. Jedes Gemüsebündel in eine Steakscheibe einrollen und die Roulade mit einem Spieß verschließen.
5. Die Röllchen mit der Hoi Sin-Sauce bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Sesamsamen bestreuen.
6. Die Röllchen in den Korb des Aerofryers legen und diese für 10 Minuten rosa/medium backen.
7. Mit frischem Koriander bestreuen.

Tipp: Schmackhaft mit weißem Reis.



Rollitos de carne con verduras

Ingredientes

- 6 filetes cortados finos
 - ½ manojo de cebolla, cortada en juliana
 - 1 zanahoria, cortada en tiras
 - 1 pimiento rojo, en tiras
 - 200 g de judías verdes sin cáscara y cortadas por la mitad a lo largo
 - 4 cucharadas de salsa Hoisin
 - 1 cucharadita de semillas de sésamo
 - 1 puñado de cilantro fresco
 - Sal, pimienta y aceite de girasol
- Además, necesitas: 6 brochetas

Preparación

1. Precalienta la Aerofreidora a 180 °C.
2. Coloca los filetes entre dos trozos de papel de plástico y aplástalos con un mazo de carne o una sartén.
3. Salpimenta las verduras y remuévelas con un poco de aceite de oliva. Dividir en seis manojos.
4. Enrolla cada manojo de verduras en una rodaja de filete y fíjalo con una brocheta.
5. Unta los rollos con la salsa Hoisin y espolvorea con sal, pimienta y semillas de sésamo.
6. Coloca los panecillos en la cesta de la Aerofreidora y hornea durante 10 minutos.
7. Espolvorea con el cilantro fresco.

Consejo: Receta deliciosa acompañada de arroz blanco.



Rouleaux de bifteck aux légumes

Ingrédients

- 6 steaks fins
 - ½ botte de ciboule, en rondelles
 - 1 carotte, en rondelles
 - 1 poivron rouge, en lamelles
 - 200 g de haricots verts, décortiqués et coupés en deux dans le sens de la longueur
 - 4 cs de sauce hoisin
 - 2 cc de graines de sésame
 - 1 poignée de coriandre fraîche
 - Poivre, sel et huile d'olive
- En supplément : 6 cure-dents

Préparation

1. Préchauffez l'Aerofryer à 180 °C.
2. Placez les steaks entre deux morceaux de film étirable et aplatissez-les à l'aide d'un maillet à viande ou une poêle.
3. Salez et poivrez les légumes et ajoutez un soupçon d'huile d'olive. Répartissez-les en six paquets.
4. Enroulez chaque botte de légumes dans une tranche de steak et fixez-la avec un cure-dent ou pique en bois.
5. Badigeonnez les rouleaux de sauce hoisin et saupoudrez de sel, de poivre et de graines de sésame.
6. Placez les petits rouleaux dans le panier de l'Aerofryer et faites-les cuire pendant 10 minutes.
7. Saupoudrez ensuite de coriandre fraîche.

Conseil : servez avec du riz blanc.



Involtini di bistecca con verdure

Ingredienti

- 6 bistecche di manzo sottili
 - ½ mazzo di cipollotti, tagliati a julienne
 - 1 carota, tagliata a julienne
 - 1 peperone rosso, tagliato a julienne
 - 200 g di fagiolini, sgusciati e tagliati a metà
 - 4 cucchiaini di salsa Hoi Sin
 - 2 cucchiaini di semi di sesamo
 - 1 manciata di coriandolo fresco
 - Sale, pepe e olio di semi di girasole
- Requisiti extra: 6 spiedini

Preparazione

1. Preriscaldare l'Aerofryer a 180 °C.
2. Posizionare la bistecca tra due pezzi di pellicola trasparente e appiattirla con un batticarne o una padella.
3. Condire le verdure con sale e pepe e un filo d'olio. Dividere in 6 fagottini.
4. Arrotolare ogni fagottino di verdure in una bistecca e fissarla con uno spiedino.
5. Spennellare gli involtini con la salsa Hoi Sin e cospargere di sale, pepe e semi di sesamo.
6. Mettere gli involtini nel cestello dell'Aerofryer e cuocerli per 10 minuti fino a doratura.
7. Cospargere con il coriandolo fresco.

Suggerimento: delizioso con il vino bianco.

Lasagne with salmon **AND RICOTTA**



SERVINGS
2-3



PREP TIME
25



FRY TIME
20



TEMPERATURE
165°C



Lasagne with salmon **and ricotta**

Ingredients

- 1 courgette, chopped
- 1 red onion, chopped
- 400 g canned tomatoes
- 1 handful of fresh basil, chopped
- 1 handful of fresh oregano, chopped
- 100 g lasagne sheets, pre-cooked al dente
- 100 g smoked salmon
- 250 g ricotta
- Olive oil, salt and pepper

Preparation

1. Heat one tablespoon of olive oil in a frying pan. Fry the courgette and onion for five minutes on medium heat until soft. Add canned tomatoes and bring to the boil. Simmer for five minutes.
2. Season the sauce to taste with salt and pepper and stir in half the basil and oregano.
3. Spoon one third of the sauce into a suitable baking dish. Cover with one third of the lasagne sheets and spread one third of the ricotta on top of this. Top with half the salmon. Repeat and finish with lasagne sheets spread with ricotta.
4. Preheat Aerofryer to 165°C.
5. Place the lasagne in the Aerofryer basket and cook for 5 minutes. Then cover the dish with aluminium foil and cook for another 15 minutes.
6. Before serving, sprinkle the lasagne with the remaining herbs.



Lasagne met zalm **en ricotta**

Ingrediënten

- 1 courgette, in blokjes
- 1 rode ui, gesnipperd
- 400 g tomatenblokjes uit blik
- 1 hand verse basilicum, gehakt
- 1 hand verse oregano, gehakt
- 100 g lasagnevellen, al dente voorgekookt
- 100 g gerookte zalm
- 250 g ricotta
- Olijfolie, peper en zout

Bereidingswijze

1. Verhit een eetlepel olijfolie in een hapjespan. Bak hierin de courgette en ui in vijf minuten op middelhoog vuur zacht. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook. Laat vijf minuten pruttelen.
2. Breng de saus op smaak met peper en zout en roer de helft van de basilicum en oregano.
3. Schep 1/3e van de saus in een passende ovenschaal. Dek af met 1/3e van de lasagnevellen en verdeel daar 1/3e van de ricotta overheen. Beleg met de helft van de zalm. Herhaal en eindig met lasagnevellen besmeerd met ricotta.
4. Verwarm de Aerofryer voor op 165°C.
5. Zet de lasagne op een rooster onder in de Aerofryer en bak 5 minuten. Dek dan de schaal af met aluminiumfolie en bak nog een kwartier.
6. Bestrooi de lasagne voor het serveren met de rest van de kruiden.



Lasagne mit Lachs und Ricotta

Zutaten

- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 Handvoll frisches Basilikum, gehackt
- 1 Handvoll frischen Oregano, gehackt
- 100 g Lasagneplatten, al dente vorgekocht
- 100 g Räucherlachs
- 250 g Ricotta
- Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Erhitzen Sie einen Esslöffel Olivenöl in einer Bratpfanne und dünsten Sie die Zwiebel glasig. Fügen Sie die Zucchini hinzu und garen Sie sie 5 Minuten bei mittlerer Hitze weich. Anschließend die gehackten Tomaten hinzugeben und zum Kochen bringen. Das Ganze weitere 5 Minuten köcheln lassen.
2. Die Sauce mit Pfeffer und Salz würzen und die Hälfte des Basilikums und des Oreganos einrühren.
3. Ein Drittel der Sauce in eine passende Auflaufform geben. Mit einem Drittel der Lasagneplatten bedecken und ein Drittel des Ricottas darüber verteilen. Dann mit der Hälfte des Lachses belegen. Diese Schritte wiederholen und mit Lasagneplatten und Ricotta abschließen.
4. Die Heißluftfritteuse auf 165 °C vorheizen.
5. Die Lasagne in den Korb des Aerofryers legen und 5 Minuten backen. Dann die Form mit Alufolie abdecken und weitere 15 Minuten backen.
6. Die Lasagne vor dem Servieren mit den restlichen Kräutern garnieren.



Lasaña con salmón y ricotta

Ingredientes

- 1 calabacín, en dados
- 1 cebolla roja picada
- 400 g de tomates de bote picados
- 1 puñado de albahaca fresca picada
- 1 puñado de orégano fresco picado
- 100 g de láminas de lasaña precocinadas al dente
- 100 g de salmón ahumado
- 250 g de ricotta
- Aceite de oliva Virgen Extra, sal y pimienta

Preparación

1. Calienta una cucharada de Aceite de oliva Virgen Extra en una sartén. Fríe el calabacín y la cebolla durante cinco minutos a fuego medio-alto. Añade los tomates picados y lleva a ebullición. Deja cocer durante 5 minutos.
2. Salpimenta la salsa y añade la mitad de la albahaca y el orégano.
3. Pon 1/3 de la salsa en un recipiente adecuada para la Aerofreidora. Cubre con 1/3 de las láminas de lasaña y reparte 1/3 de la ricotta por encima. Cubre con la mitad del salmón. Repite y acaba la lasaña con las láminas untadas con ricotta.
4. Precalienta la Aerofreidora a 165°C.
5. Coloca la lasaña en la cesta de la Aerofreidora y hornea durante 5 minutos. A continuación, cubre la fuente con papel de aluminio y hornea durante otros 15 minutos.
6. Antes de servir, espolvorea la lasaña con las hierbas restantes.



Lasagne au saumon et à la ricotta

Ingrédients

- 1 courgette, coupée en petits cubes
- 1 oignon rouge, émincé
- 400 g de tomates concassées
- 1 poignée de basilic frais, haché
- 1 poignée d'origan frais, haché
- 100 g de feuilles de lasagne, cuites al dente
- 100 g de saumon fumé
- 250 g de ricotta
- Huile d'olive, poivre et sel

Préparation

1. Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir les courgettes et l'oignon pendant cinq minutes à feu moyen fort. Ajoutez les tomates concassées et portez à ébullition. Laissez mijoter pendant cinq minutes.
2. Assaisonnez la sauce avec du sel et du poivre et incorporez la moitié du basilic et de l'origan.
3. Versez 1/3 de la sauce dans un plat de cuisson adapté. Recouvrez avec 1/3 des feuilles de lasagnes et répartir 1/3 de la ricotta par-dessus. Garnissez avec la moitié du saumon. Répétez l'opération et terminez avec des feuilles de lasagnes badigeonnées de ricotta.
4. Préchauffer l'Aerofryer à 165 °C.
5. Mettez la lasagne dans le panier de l'Aerofryer et faites cuire pendant 5 minutes. Couvrez ensuite le plat avec du papier d'aluminium et faites cuire pendant 15 minutes supplémentaires.
6. Avant de servir, saupoudrez les lasagnes avec le reste des herbes.



Lasagne con salmone e ricotta

Ingredienti

- 1 zucchini, a cubetti
- 1 cipolla, tritata
- 400 g di polpa di pomodoro a cubetti in scatola
- 1 manciata di basilico fresco, tritato
- 1 manciata di origano fresco, tritato
- 100 g di sfoglia per lasagne, precotte al dente
- 100 g di salmone affumicato
- 250 g di ricotta
- Olio d'oliva, pepe e sale

Preparazione

1. Scaldare due cucchiai di olio d'oliva in una padella antiaderente. Aggiungere le zucchine e la cipolla e cuocere per cinque minuti a fuoco medio fino a renderle morbide. Aggiungere la polpa di pomodoro a cubetti e portare a ebollizione. Lascia sobbollire per altri 5 minuti.
2. Condire la salsa con sale e pepe e aggiungere metà del basilico e dell'origano.
3. Versare 1/3 della salsa in una pirofila adatta. Coprire con 1/3 della sfoglia per lasagne e spalmarvi sopra 1/3 della ricotta. Farcire con metà del salmone. Ripetere e finire con la sfoglia per lasagne spalmata di ricotta.
4. Preriscaldare l'Aerofryer a 165 °C.
5. Mettere le lasagne nel cestello dell'Aerofryer e cuocere per 5 minuti. Quindi coprire la pirofila con un foglio di alluminio e infornare per altri 15 minuti.
6. Prima di servire cospargere la lasagna con il resto delle erbe aromatiche.

Chicken drumsticks with broccoli **AND BABY POTATOES**



SERVINGS

2



PREP TIME

15



FRY TIME

25



TEMPERATURE

180°C



Chicken drumsticks with **broccoli and baby potatoes**

Ingredients

- 500 g broccoli, cut into florets
- 400 g baby potatoes with skin on, cut in half
- 4 sprigs of rosemary, finely chopped
- 2 cloves of garlic, finely chopped
- 1 lemon, juice and zest
- ½ tsp chilli flakes
- 2 chicken drumsticks
- Olive oil, salt and pepper

Preparation

1. Toss broccoli and baby potatoes together with olive oil. Add salt and pepper to taste.
2. Create mixture of chopped rosemary, garlic, lemon juice, zest, chilli flakes and two tablespoons of olive oil. Rub this into the drumsticks.
3. Preheat Aerofryer to 180°C.
4. Place broccoli and baby potatoes in the Aerofryer basket and arrange drumsticks on top. Cook for 25 minutes or until drumsticks and vegetables are tender.



Kippenbouten met **broccoli en krieltjes**

Ingrediënten

- 500 g broccoli, in roosjes
- 400 g krieltjes met schil, gehalveerd
- 4 takjes rozemarijn, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 citroen, sap en rasp
- ½ tl chilivlokken
- 2 kippenbouten
- Olijfolie, peper en zout

Bereidingswijze

1. Hussel de broccoli en de krieltjes samen om met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
2. Maak een mengsel van de gehakte rozemarijn, de knoflook, het citroensap, de rasp, de chilivlokken en twee eetlepels olijfolie. Wrijf hiermee de kippenbouten in.
3. Verwarm de Aerofryer voor op 180°C.
4. Doe de broccoli en krieltjes in het mandje van de Aerofryer en schik de kippenbouten erop. Bak 25 minuten, tot de kippenbouten en groenten gaar zijn.



Hähnchenschenkel mit **Brokkoli und Kartoffeln**

Zutaten

- 500 g Brokkoli, in Röschen
- 400 g kleine Kartoffeln mit Schale, halbiert
- 4 Zweige Rosmarin, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zitrone, Saft und Schalenabrieb
- ½ TL Chiliflocken
- 2 Hähnchenschenkel
- Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Den Brokkoli und die Kartoffeln in dem Olivenöl schwenken und mit Pfeffer und Salz würzen.
2. Gehackten Rosmarin, Knoblauch, Zitronenabrieb und Chiliflocken mit zwei Esslöffeln Olivenöl vermengen. Die Hähnchenschenkel mit der Öl-Gewürz-Marinade einreiben.
3. Die Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen.
4. Den Brokkoli und die Kartoffeln in den Korb des Aerofryers geben und die Hähnchenschenkel darauf legen. 25 Minuten grillen, bis die Hähnchenschenkel und das Gemüse gar sind.



Muslos de pollo con brócoli y **patatas baby**

Ingredientes

- 500 g de brócoli, en ramilletes
- 400 g de patatas peladas, cortadas por la mitad
- 4 ramitas de romero, picadas finas
- 1 diente de ajo, picado en trozos pequeños
- Zumo y ralladura de 1 limón
- ½ cucharadita de copos de guindilla
- 2 muslos de pollo
- Aceite de oliva Virgen Extra, sal y pimienta

Preparación

1. Mezcla el brócoli y las patatas con el Aceite de oliva Virgen Extra. Salpimienta a tu gusto.
2. Haz una mezcla con el romero picado, el ajo, el zumo de limón, la ralladura, los copos de guindilla y dos cucharadas de Aceite de oliva Virgen Extra. Impregna los muslos de pollo con la mezcla anterior.
3. Precalienta la Aerofridora a 180°C.
4. Pon el brócoli y las patatas en la cesta de la Aerofridora y coloca los muslos de pollo encima. Hornea durante 25 minutos, hasta que los muslos de pollo y las verduras estén tiernos.



Cuisses de poulet avec brocoli et **pommes de terre grelots**

Ingrédients

- 500 g de brocoli, en petits bouquets
- 400 g de pommes de terre grelots avec la peau, coupées en deux
- 4 brins de romarin, finement hâchés
- 2 gousses d'ail, hachées grossièrement
- 1 citron, jus et zeste
- ½ cc de flocons de piment
- 2 cuisses de poulet
- Huile d'olive, poivre et sel

Préparation

1. Mélangez le brocoli et les pommes de terre avec l'huile d'olive. Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre.
2. Mélangez le romarin haché, l'ail, le jus et le zeste de citron, les flocons de piment et les deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Badigeonnez les cuisses de poulet de ce mélange.
3. Préchauffez l'Aerofryer à 180 °C.
4. Mettez les brocolis et les pommes de terre grenailles dans le panier de l'Aerofryer et disposez les cuisses de poulet par-dessus. Faire cuire pendant 25 minutes, jusqu'à ce que les cuisses de poulet et les légumes soient tendres.



Fusi di pollo con broccoli e **patate novelle**

Ingredienti

- 500 g di broccoli, a rosette
- 400 g di patate novelle con la buccia, tagliate a metà
- 4 rametti di rosmarino, tritato
- 2 spicchi d'aglio, tritate grossolanamente
- 1 limone, succo e scorza
- ½ cucchiaino di peperoncino in scaglie
- 2 fusi di pollo
- Olio d'oliva, pepe e sale

Preparazione

1. Mescolare i broccoli e le patate novelle insieme all'olio d'oliva. Condire con pepe e sale.
2. Mescolare rosmarino tritato, aglio, succo di limone, scorza di limone grattugiata, scaglie di peperoncino e due cucchiaini di olio d'oliva. Strofinare sui fusi di pollo.
3. Preriscaldare l'Aerofryer a 180 °C.
4. Posizionare i broccoli e le patate novelle nel cestello dell'Aerofryer e disporre sopra i fusi di pollo. Cuocere per 25 minuti, fino a quando i fusi di pollo e le verdure diventano teneri.

Gnocchi tray bake with **FRESH WHITE FISH**



SERVINGS
3/4



PREP TIME
10



FRY TIME
15



TEMPERATURE
175°C



Gnocchi tray bake with **fresh white fish**

Ingredients

- 250 g gnocchi
- 75 g kale, finely sliced
- 1 sweet cone pepper, cut in rings
- 1 garlic clove, finely chopped
- 125 g crème fraîche
- 250 g fresh white fish, cut in pieces
- 1 tbsp chives, finely sliced
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Pour boiling water over gnocchi, allow to soak for two minutes, then drain.
2. Preheat Aerofryer to 175°C.
3. Add kale, pepper, garlic and crème fraîche to gnocchi and combine. Spoon into a suitable baking dish. Spread white fish pieces over the gnocchi mixture. Drizzle with olive oil and season with salt and pepper.
4. Put oven dish in Aerofryer basket and cook 15 minutes until done.
5. Sprinkle dish with chives.



Gnocchi traybake **met tilapia**

Ingrediënten

- 250 g gnocchi
- 75 g boerenkool, fijngesneden
- 1 zoete puntpaprika, in ringen
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 125 g crème fraîche
- 250 g pangasiusfilet in stukken
- 1 el bieslook, fijngehakt
- Olijfolie, peper en zout

Bereidingswijze

1. Overgiet de gnocchi met kokend water en laat twee minuten wellen, giet dan af.
2. Verwarm de Aerofryer voor op 175°C.
3. Schep de gnocchi om met de boerenkool, puntpaprika, knoflook en crème fraîche. Schep in een passende ovenschaal. Verdeel de stukken pangasiusfilet over de gevulde ovenschaal. Besprenkel met wat olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
4. Zet de ovenschaal in het mandje van de Aerofryer en bak in 15 minuten gaar.
5. Bestrooi de ovenschotel met de bieslook.



Gnocchi Auflauf **mit Pangasiusfilet**

Zutaten

- 250 g Gnocchi
- 75 g Grünkohl, fein gehackt
- 1 süße Spitzpaprika, in Ringen
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 125 g Crème fraîche
- 250 g Pangasiusfilet in Stücken
- 1 EL Schnittlauch, fein gehackt
- Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Gnocchi mit kochendem Wasser übergießen, zwei Minuten ziehen lassen und dann abgießen.
2. Die Heißluftfritteuse auf 175 °C vorheizen.
3. Verrühren Sie den Grünkohl, Spitzpaprika und Knoblauch mit dem Crème fraîche und vermengen Sie dies mit den Gnocchi unter. Füllen Sie es in eine passende Auflaufform und verteilen Sie die Pangasiusfiletstücke über die Gnocchi. Beträufeln Sie alles mit etwas Olivenöl und schmecken Sie es mit Salz und Pfeffer ab.
4. Die Auflaufform in den Korb der Heißluftfritteuse stellen und 15 Minuten lang backen.
5. Verfeinern Sie den Auflauf mit etwas Schnittlauch.



Bandeja de ñoquis **con tilapia**

Ingredientes

- 250 g de ñoquis
- 75 g de col rizada, finamente picada
- 1 pimiento rojo italiano, en aros
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 125 g de nata fresca para cocinar
- 250 g de merluza en filetes y troceada
- 1 cucharada de cebollino finamente picado
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

Preparación

1. Pon los ñoquis con agua hirviendo y déjalos en remojo durante dos minutos, luego escúrrelos.
2. Precalienta la Aerofreidora a 175 °C.
3. Remueve los ñoquis con la col rizada, el pimiento picante, el ajo y la nata fresca para cocinar. Colócalo en un recipiente adecuado para la Aerofreidora. Reparte los trozos de los filetes de merluza por encima. Rocía con un poco de aceite de oliva y sazón con sal y pimienta.
4. Coloca el recipiente en la cesta de la Aerofreidora y hornea durante 15 minutos.
5. Espolvorea el cebollino por encima del recipiente.



Gnocchis **au tilapia**

Ingrédients

- 250 g de gnocchis
- 75 g de chou frisé, finement haché
- 1 poivron doux pointu, en lamelles
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 125 g de crème fraîche
- 250 g de filet de Tilapia, en morceaux
- 1 cs de ciboulette, finement hachée
- Huile d'olive, poivre et sel

Préparation

1. Recouvrez les gnocchis d'eau bouillante et laissez-les tremper pendant deux minutes, avant de les égoutter.
2. Préchauffez l'Aerofryer à 175° C.
3. Mélangez les gnocchis avec le chou frisé, le poivron pointu, l'ail et la crème fraîche. Versez le tout dans un plat de cuisson adapté. Répartissez les morceaux de Tilapia dans le plat à four déjà rempli. Arrosez d'huile d'olive, et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Placez le plat sur une grille au milieu de l'Aerofryer et faites cuire pendant 15 minutes.
5. Saupoudrez la ciboulette sur le dessus.



Teglia di gnocchi **con tilapia**

Ingredienti

- 250 g di gnocchi
- 75 g di cavolo nero, tritato finemente
- 1 peperone dolce appuntito, tagliato a rondelle
- 1 spicchio d'aglio, tritato finemente
- 125 g di panna acida
- 250 g di filetto di pangasio tagliato a pezzi
- 1 cucchiaino di erba cipollina, tritata finemente
- Olio d'oliva, pepe e sale

Preparazione

1. Versare acqua bollente su gnocchi e spinaci e lasciarli in ammollo per 2 minuti, quindi scolare.
2. Preriscaldare l'Aerofryer a 175 °C.
3. Condire gli gnocchi con il cavolo nero, il peperone appuntito, l'aglio e la panna acida. Versare in una pirofila adatta. Distribuire i pezzi di filetto di pangasio sulla pirofila riempita. Condire con un filo d'olio d'oliva e con sale e pepe.
4. Posizionare la pirofila nel cestello dell'Aerofryer e cuocere per 15 minuti.
5. Cospargere la pirofila con l'erba cipollina.

Gnocchi with **BLUE CHEESE AND FIGS**



SERVINGS

4



PREP TIME

10



FRY TIME

10



TEMPERATURE

180°C



Gnocchi with **blue cheese and figs**

Ingredients

- 250 g gnocchi
- 200 g spinach, coarsely chopped
- 4 fresh figs, in wedges
- 1 red onion, sliced
- 100 g blue cheese
- 50 g walnuts, coarsely chopped
- 50 ml white wine
- Salt, pepper and olive oil

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 180°C.
2. Pour boiling water over gnocchi and spinach, allow to soak for two minutes then drain.
3. Spoon gnocchi and spinach together into a suitable oven dish. Add pepper and salt to taste. Spread with figs, red onion and blue cheese. Sprinkle with walnuts and drizzle with white wine.
4. Put oven dish in Aerofryer basket and cook 10 minutes, until cheese is melted and figs are soft.

Tip: delicious with a baguette and green salad.



Gnocchi met **blauwe kaas en vijgen**

Ingrediënten

- 250 g gnocchi
- 200 g spinazie, grof gehakt
- 4 verse vijgen, in partjes
- 1 rode ui, in reepjes
- 100 g blauwe kaas
- 50 g walnoten, grof gehakt
- 50 ml witte wijn
- Zout, peper en olijfolie

Bereidingswijze

1. Verwarm de Aerofryer voor op 180°C.
2. Overgiet de gnocchi en spinazie met kokend water en laat twee minuten wellen.
3. Schep de gnocchi en spinazie samen in een passende ovenschaal. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de vijgen, de rode ui en de blauwe kaas erover. Bestrooi met de walnoten en besprenkel het geheel met de witte wijn.
4. Zet de ovenschaal in het mandje van de Aerofryer en bak 10 minuten, tot de kaas is gesmolten en de vijgen zacht zijn.

Tip: lekker met stokbrood en een groene salade.



Gnocchi mit **Blauschimmelkäse** und Feigen

Zutaten

- 250 g Gnocchi
- 200 g Spinat, grob gehackt
- 4 frische Feigen, in Stücken
- 1 rote Zwiebel, in Streifen
- 100 g Blauschimmelkäse
- 50 g Walnüsse, grob gehackt
- 50 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer und Olivenöl

Zubereitung

1. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 180 °C vor.
2. Die Gnocchi und den Spinat mit kochendem Wasser übergießen und zwei Minuten lang ziehen lassen.
3. Die Gnocchi und den Spinat zusammen in eine geeignete Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Feigen, die roten Zwiebeln und den Blauschimmelkäse darüber verteilen. Mit den Walnüssen bestreuen und alles mit dem Weißwein beträufeln.
4. Die Auflaufform in den Korb der Heißluftfritteuse stellen und 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und die Feigen zart sind.

Tipp: Köstlich mit Baguette und einem grünen Salat.



Ñoquis con **queso azul** e higos

Ingredientes

- 250 g de ñoquis
- 200 g de espinacas, cortadas en trozos grandes
- 4 higos frescos, cortados en trozos
- 1 cebolla roja, en juliana
- 100 g de queso azul
- 50 g de nueces, picadas gruesas
- 50 ml de vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

Preparación

1. Precalienta la Aerofreidora a 180 °C.
2. Pon los ñoquis y las espinacas en agua hirviendo durante 2 minutos.
3. Coloca los ñoquis y las espinacas en un recipiente adecuado para la Aerofreidora. Sazona al gusto con sal y pimienta. Reparte los higos, la cebolla roja y el queso azul por encima. Espolvorea con las nueces y rocía con el vino blanco.
4. Coloca el recipiente en la cesta de la Aerofreidora y hornea durante 10 minutos, hasta que el queso se derrita y los higos estén blandos.

Consejo: delicioso si lo acompañas con un poco de pan y una ensalada verde.



Gnocchi au **roquefort** et aux figues

Ingrédients

- 250 g de gnocchis
- 200 g d'épinards, hachés grossièrement
- 4 figues fraîches, coupées en morceaux
- 1 oignon rouge, en lamelles
- 100 g de roquefort
- 50 g de noix, hachées grossièrement
- 50 ml de vin blanc
- Sel, poivre et huile d'olive

Préparation

1. Préchauffez l'Aerofryer à 180 °C.
2. Recouvrez les gnocchis et les épinards d'eau bouillante et laissez-les tremper pendant deux minutes.
3. Déposez les gnocchis et les épinards égouttés dans un plat passant au four. Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre. Répartissez les figues, l'oignon rouge et le fromage bleu roquefort par-dessus. Saupoudrez avec les noix et arrosez de vin blanc. Déposez les gnocchis et les épinards égouttés dans un plat passant au four. Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre. Répartissez les figues, l'oignon rouge et le roquefort par-dessus. Saupoudrez avec les noix et arrosez de vin blanc.
4. Placez le plat dans le panier de l'Aerofryer et faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que les figues soient tendres.

Conseil : ce plat est délicieux servi avec une salade verte.



Gnocchi **gorgonzola** e fichi

Ingredienti

- 250 g di gnocchi
- 200 g di spinaci, tritati grossolanamente
- 4 fichi freschi, tagliati a spicchi
- 1 cipolla rossa, tagliata a julienne
- 100 g di formaggio blu
- 50 g di noci, tritate grossolanamente
- 50 ml di vino bianco
- Sale, pepe e olio d'oliva

Preparazione

1. Preriscaldare l'Aerofryer a 180 °C.
2. Versare acqua bollente su gnocchi e spinaci e lasciare in ammollo per 2 minuti.
3. Disporre insieme gli gnocchi e gli spinaci in una pirofila adatta. Condire con sale e pepe. Distribuire i fichi, la cipolla rossa e il gorgonzola. Cospargere con le noci e bagnare con il vino bianco.
4. Posizionare la pirofila nel cestello dell'Aerofryer e cuocere per 10 minuti fino a quando il formaggio non sarà dorato e sciolto.

Suggerimento: delizioso con baguette e insalata verde.



T-Bone STEAK



SERVINGS

4



PREP TIME

15



FRY TIME

15



TEMPERATURE

200°C



T-Bone Steak

Ingredients

- 400 g crinkle-cut chips
- 1 T-bone steak
- 2 sprigs rosemary
- 2 sprigs oregano
- 1 garlic clove, halved
- 1 lump of butter
- salt, pepper and olive oil

Preparation

1. Remove steak from fridge an hour in advance and let it reach room temperature.
2. Preheat Aerofryer to 200°C. Cook crinkle-cut chips for 12 minutes in the Aerofryer basket. Give a good shake halfway through.
3. Pat T-bone steak dry with kitchen paper. Sprinkle all sides with pepper and salt and rub in with some olive oil.
4. Place butter on the T-bone and press the herbs and garlic halves into it.
5. After removing chips from the Aerofryer, lower the temperature to 190°C. Lay T-bone in the basket and roast to medium/pink for 8 minutes. Check the meat with a meat thermometer. For medium, the internal temperature should be around 55°C.
6. Cut steak from the bone in slices and serve with chips and a green salad. Sprinkle steak and chips with extra salt to taste.



T-Bone Steak

Ingrediënten

- 400 g kreukelfrites
- 1 T-bone steak
- 2 takjes rozemarijn
- 2 takjes oregano
- 1 teen knoflook, gehalveerd
- 1 klont roomboter
- Zout, peper en olijfolie

Bereidingswijze

1. Haal de steak een uur van tevoren uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
2. Verwarm de Aerofryer voor op 200°C. Bak de kreukelfrites 12 minuten in het mandje van de Aerofryer. Schud halverwege om.
3. Dep de T-bone steak droog met keukenpapier. Bestrooi rondom met peper en zout en wrijf in met een beetje olijfolie.
4. Leg de klont boter op de T-bone en druk daar de kruiden en de twee halve teentjes knoflook in.
5. Verlaag de temperatuur naar 190°C, wanneer de frites uit de Aerofryer zijn. Leg de T-bone in het mandje en bak in 8 minuten rosé. Check de gaarheid eventueel met een thermometer. Rond de 55°C is de steak medium gegaard.
6. Snijd de steak van het bot in plakjes en serveer met de frites en een groene salade. Bestrooi de steak en frites eventueel met wat extra zout.



T-Bone Steak

Zutaten

- 400 g Riffelpommes
- 1 T-Bone-Steak
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Oregano
- 1 Knoblauchzehe, halbiert
- 1 Stückchen Butter
- Salz, Pfeffer und Olivenöl

Zubereitung

1. Nehmen Sie das Steak eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank und lassen Sie es Raumtemperatur annehmen.
2. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 200 °C vor. Backen Sie die Riffelpommes für 12 Minuten im Korb der Heißluftfritteuse. Wenden Sie die Pommes nach der Hälfte der Zeit.
3. Tupfen Sie das T-Bone-Steak mit Küchenpapier trocken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl einreiben.
4. Legen Sie das Butterstück, sowie die zwei halben Knoblauchzehen und die Kräuter auf das T-Bone Steak.
5. Wenn die Pommes frites aus dem Aerofryer kommen, reduzieren Sie die Temperatur auf 190 °C. Legen Sie das T-Bone in den Korb und grillen Sie es 8 Minuten lang, bis es rosa/medium ist. Prüfen Sie ggf. den Gargrad mit einem Thermometer. Bei 55 °C ist das Steak medium gart.
6. Schneiden Sie das Steak vom Knochen und servieren Sie es mit den Pommes frites und einem grünen Salat. Bestreuen Sie das Steak und die Pommes frites bei Bedarf mit etwas zusätzlichem Salz.



Filete T-Bone

Ingredientes

- 400 g de patatas fritas cortadas en tiras
- 1 filete T-bone (en forma de T)
- 2 ramitas de romero
- 2 ramitas de orégano
- 1 diente de ajo partido por la mitad
- 1 dado de mantequilla
- Sal, pimienta y aceite de oliva

Preparación

1. Saca el filete del frigorífico una hora antes y déjalo a temperatura ambiente.
2. Precalienta la Aerofreidora a 200 °C. Hornea las patatas fritas durante 12 minutos en la cesta de la Aerofreidora. Remuévelas un poco pasada la mitad del tiempo.
3. Pon el filete en un plato. Espolvoréale sal y pimienta y añade un poco de aceite de oliva.
4. Coloca el dado de mantequilla sobre el filete y añade las hierbas y los dos medios dientes de ajo sobre él.
5. Cuando las patatas fritas estén fuera de la Aerofreidora, reduce la temperatura a 190 °C. Coloca el T-bone en la cesta y hornea durante 8 minutos. Comprueba la cocción con un termómetro si es necesario. Alrededor de 55 °C el filete está a medio hacer.
6. Separa la carne del hueso, corta la carne en tiras y sirve con las patatas fritas y una ensalada verde. Si es necesario, añade un poco más de sal al filete y a las patatas fritas.



Bifteck d'aloiau

Ingrédients

- 400 g de frites ondulées
- 1 bifteck d'aloiau
- 2 brins de romarin
- 2 brins d'origan
- 1 gousse d'ail, coupée en deux
- 1 morceau de beurre
- Sel, poivre et huile d'olive

Préparation

1. Retirez le steak du réfrigérateur une heure avant et laissez-le prendre la température ambiante.
2. Préchauffez l'Aerofryer à 200 °C. Faites cuire les frites pendant 12 minutes dans le panier de l'Aerofryer. Secouez-les à mi-cuisson.
3. Séchez le bifteck avec du papier cuisine. Saupoudrez-le de poivre et de sel et frottez-le avec un peu d'huile d'olive.
4. Posez le beurre sur le bifteck et pressez-y les épices et les deux demies gousses d'ail.
5. Baissez la température à 190 °C, dès que les frites sont sorties de l'Aerofryer. Posez le bifteck dans le panier et faites-le revenir pendant 8 minutes pour qu'il soit rosé. Contrôlez la cuisson avec une sonde éventuellement. Le steak sera mi-cuit autour de 55 °C.
6. Découpez le steak en tranches et servez avec les frites et une salade verte. Saupoudrez le steak et les frites d'un peu de sel si besoin.



Bistecca alla fiorentina

Ingredienti

- 400 g di patatine
- 1 bistecca alla fiorentina
- 2 rametti di rosmarino
- 2 rametti di origano
- 1 spicchio d'aglio, tagliato a metà
- 1 noce di burro
- Sale, pepe e olio d'oliva

Preparazione

1. Togliere la bistecca dal frigorifero un'ora prima e lascia che raggiunga la temperatura ambiente.
2. Preriscaldare nell'Aerofryer a 200 °C. Cuocere le chioia nel cestello dell'Aerofryer per 12 minuti. Agitare a metà cottura.
3. Asciugare la bistecca alla fiorentina con carta da cucina. Cospargere di sale e pepe su tutti i lati e strofinare con un filo d'olio.
4. Adagiare la noce di burro sulla fiorentina e premete le erbe aromatiche e i due mezzi spicchi d'aglio.
5. Ridurre la temperatura a 190 °C quando le patatine sono fuori dall'Aerofryer. Mettere la fiorentina nel cestello e infornare per 8 minuti per ottenere un rosato. Se necessario, controllare la cottura con un termometro. La bistecca è a media cottura a circa 55 °C.
6. Tagliare la bistecca dall'osso e servire con le patatine e un'insalata verde. Cospargere la bistecca e le patatine e con un po' di sale se necessario.



Italian CORDON BLEU



SERVINGS

4



PREP TIME

20



FRY TIME

15



TEMPERATURE

160°C



Italian Cordon Bleu

Ingredients

- 4 chicken fillets
- 1 ball of mozzarella, sliced
- 100 g sun-dried tomatoes
- 40 g fresh basil
- 1 clove of garlic, roughly chopped
- 3 slices of stale bread with crusts removed, chopped
- 400 g cherry tomatoes
- 300 g spaghetti
- 200 g spinach
- Olive oil, salt and pepper

Preparation

1. Cut chicken fillet open lengthwise to create a cavity for filling. Fill with mozzarella and sun-dried tomatoes. Secure with a skewer.
2. Place basil in a food processor with garlic, a pinch of salt and 4 tbsp of olive oil. Blend into pesto.
3. Scoop half the pesto from the food processor and add bread. Process to a fine crumb. Season to taste with pepper.
4. Press crumbs onto the stuffed chicken fillets.
5. Preheat Aerofryer to 160°C.
6. Place chicken fillets in the Aerofryer basket and cook for 15 minutes. Add cherry tomatoes 5 minutes before the cooking time is up.
7. Meanwhile, cook spaghetti according to packet instructions. Just before draining, add spinach and let it shrink a little.
8. Drain pasta and stir in the reserved pesto. Add salt and pepper to taste.
9. Serve stuffed chicken breasts with the cherry tomatoes and spinach pasta.

Tip: also delicious with grated Parmesan cheese.



Italiaanse Cordon Bleu

Ingrediënten

- 4 kipfilets
- 1 bol mozzarella, in plakken
- 100 g zongedroogde tomaatjes
- 40 g verse basilicum
- 1 teentje knoflook, grof gehakt
- 3 sneetjes oud brood zonder korst, in stukken
- 400 g cherrytomaten
- 300 g spaghetti
- 200 g spinazie
- Olijfolie, zout en peper

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet overlangs open zodat er een holte ontstaat om te vullen. Vul met de mozzarella en zontomaatjes. Maak dicht met een houten prikker.
2. Doe de basilicum met de knoflook, een snuf zout en vier eetlepels olijfolie in een foodprocessor en mix tot een pesto.
3. Schep de helft van pesto uit de foodprocessor en voeg het brood toe. Maal mee tot een fijn kruim. Breng op smaak met wat peper.
4. Druk de kruim op de gevulde kipfilets.
5. Verwarm de Aerofryer voor op 160°C.
6. Leg de kipfilets in het mandje van de Aerofryer en bak ze in 15 minuten gaar. Voeg 5 minuten voor het einde van de baktijd de cherrytomaten toe.
7. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep vlak voor het afgieten de spinazie erbij en laat kort slinken.
8. Giet de pasta af en schep de achtergehouden pesto erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
9. Serveer de gevulde kipfilets met de cherrytomaten en de spinaziepasta.

Tip: ook lekker met geraspte Parmezaanse kaas.



Italienisches Cordon Bleu

Zutaten

- 4 Hähnchenfilets
- 1 Kugel Mozzarella, in Scheiben
- 100 g sonnengetrocknete Tomaten
- 40 g frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
- 3 Scheiben altes Brot ohne Kruste, gewürfelt
- 400 g Kirschtomaten
- 300 g Spaghetti
- 200 g Spinat
- Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Das Hähnchenfilet der Länge nach aufschneiden, um einen Hohlraum für die Füllung zu schaffen. Mit dem Mozzarella und den sonnengetrockneten Tomaten füllen. Das Fleisch mit einem Holzspieß verschließen.
2. Das Basilikum mit dem Knoblauch, einer Prise Salz und vier Esslöffeln Olivenöl in einem Mixer zu einem Pesto verarbeiten.
3. Eine Hälfte des Pestos zur Seite stellen. Die andere Hälfte Brot hinzugeben und zu einer feinen Bröselmasse verarbeiten. Mit Pfeffer würzen.
4. Die Brösel-Pesto-Masse auf den gefüllten Hähnchenfilets verteilen.
5. Die Heißluftfritteuse auf 160 °C vorheizen.
6. Die Hähnchenfilets in den Korb der Heißluftfritteuse legen und 15 Minuten backen, bis sie gar sind. 5 Minuten vor Ende der Backzeit die Kirschtomaten hinzufügen.
7. In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen. Kurz vor dem Abgießen der Nudeln den Spinat hinzufügen und kurz ziehen lassen.
8. Die Pasta abgießen und mit dem verbliebenen Pesto vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
9. Die gefüllten Hähnchenfilets mit den Kirschtomaten und der Spinatpasta servieren.

Tipp: Auch lecker mit geriebenem Parmesankäse.



San Jacobo italiano

Ingredientes

- 4 filetes de pollo
- 1 queso mozzarella, en rodajas
- 100 g de tomates secos
- 40 g de albahaca fresca
- 1 diente de ajo, picado en trozos grandes
- 3 rebanadas de pan del día anterior sin corteza, en pedazos
- 400 g de tomates cherry
- 300 g de espaguetis
- 200 g de espinacas
- Aceite de oliva Virgen Extra, sal y pimienta

Preparación

1. Corta los filetes de pollo a lo largo por la mitad para hacer dos partes (como si de un bocadillo se tratara) En medio de ambos, rellena con la mozzarella y los tomates secos. Cierra con una brocheta de madera o palillo.
2. Pon la albahaca, el ajo, una pizca de sal y cuatro cucharadas de Aceite de oliva Virgen Extra en una batidora y mezcla hasta obtener el pesto.
3. Saca la mitad del pesto de la batidora y añade el pan. Desmenuza o tritura hasta obtener una miga fina. Sazona al gusto con una pizca de pimienta.
4. Impregna los filetes de pollo rellenos con las migas de pan.
5. Precalienta la Aerofreidora a 160°C.
6. Coloca los filetes de pollo en la cesta de la Aerofreidora y hornea durante 15 minutos hasta que estén hechos. Añade los tomates cherry 5 minutos antes del final del tiempo de cocción.
7. Mientras tanto, cocina los espaguetis siguiendo las instrucciones del paquete. Justo antes de colar, se introducen las espinacas con una cuchara y se dejan reducir brevemente.
8. Escurre la pasta junto con las espinacas, emplata y echa el pesto que habíamos separado con una cuchara. Salpimenta a tu gusto.
9. Sirve los filetes de pollo rellenos con los tomates cherry junto a la pasta de espinacas.

Consejo: esta receta también está deliciosa con queso parmesano rallado.



Cordon bleu à l'italienne

Ingrédients

- 4 filets de poulet
- 1 boule de mozzarella, en tranches
- 100 g de tomates séchées
- 40 g de basilic frais
- 1 gousse d'ail, hachée grossièrement
- 3 tranches de pain sec sans croûte, émiettées
- 400 g de tomates cerises
- 300 g de spaghetti
- 200 g d'épinards
- Huile d'olive, poivre et sel

Préparation

1. Ouvrez la poitrine de poulet dans le sens de la longueur afin de créer une cavité pour la garniture. Fourrez avec la mozzarella et les tomates séchées. Refermez le tout et maintenez en place avec un cure-dents.
2. Ajoutez le basilic, l'ail, une pincée de sel et quatre cuillères à soupe d'huile d'olive dans un robot ménager et mixez pour obtenir un pesto.
3. Retirez la moitié du pesto du robot et ajoutez le pain. Moulez jusqu'à obtenir obtention d'une fine chapelure. Assaisonnez généreusement avec un peu de poivre.
4. Enrobez les filets de poulets farcis de chapelure.
5. Préchauffez l'Aerofryer à 160 °C.
6. Posez les filets de poulet dans le panier de l'Aerofryer et faites-les revenir pendant 15 minutes dans la poêle. Ajoutez les tomates cerises 5 minutes avant la fin de la cuisson.
7. Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis selon les instructions figurant sur l'emballage. Ajoutez les épinards aux spaghettis et laissez-les se rétrécir brièvement.
8. Égouttez les pâtes et ajoutez le reste du pesto à la cuillère. Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre.
9. Servez les filets de poulet farci avec les pâtes aux tomates cerises et aux épinards.

Conseil : ajoutez du parmesan râpé, c'est délicieux.



Cordon Bleu italiano

Ingredienti

- 4 filetti di pollo
- 1 mozzarella a fette
- 100 g di pomodorini secchi
- 40 g di basilico fresco
- 1 spicchio d'aglio, tritato grossolanamente
- 3 fette di pane raffermo senza crosta, tagliate a pezzi
- 400 g pomodori ciliegini
- 300 g di spaghetti
- 200 g di spinaci
- Olio d'oliva, pepe e sale

Preparazione

1. Tagliare il petto di pollo aperto nel senso della lunghezza in modo da formare una cavità per il ripieno. Riempire con la mozzarella e i pomodorini. Chiudere con uno stecchino di legno.
2. Mettere il basilico con l'aglio, un pizzico di sale e quattro cucchiaini di olio d'oliva in un mixer e mescolare fino a ottenere un pesto.
3. Togliere metà del pesto dal robot da cucina e aggiungere il pane. Macinare fino a ottenere delle briciole fini. Condire con sale e pepe.
4. Premere la panatura sui filetti di pollo ripieni in modo da farla aderire.
5. Preriscaldare l'Aerofryer a 160 °C.
6. Mettere i filetti di pollo nel cestello dell'Aerofryer e cuocere per 15 minuti fino a cottura ultimata. Aggiungere i pomodorini ciliegini 5 minuti prima della fine della cottura.
7. Nel frattempo cuocere gli spaghetti secondo le istruzioni sulla confezione. Poco prima di scolare aggiungere gli spinaci e lasciarli affondare brevemente.
8. Scolare la pasta e condire con il pesto rimasto. Condire con pepe e sale.
9. Servire i petti di pollo ripieni con i pomodorini e la pasta agli spinaci.

Consiglio: ottimo anche con parmigiano grattugiato.

SIDE
DISH



Filled sweet PEPPERS



SERVINGS
4



PREP TIME
10



FRY TIME
30



TEMPERATURE
175°C



Filled sweet peppers

Ingredients

- 200 g bulgur
- 300 ml boiling water
- 300 g minced beef
- 1 tbsp Ras el hanout spice mix
- 1 onion, chopped
- 1 aubergine, diced
- 10 g flat-leaved parsley, finely chopped
- 3 bell peppers, top and seed membrane removed
- 75 g feta cheese
- 50 g pomegranate seeds
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Put bulgur in boiling water, turn off heat, and cover.
2. Preheat Aerofryer to 175°C.
3. Mix mince with Ras el Hanout, onion, aubergine and flat-leaved parsley. Season with pepper and salt, then stir in bulgur.
4. Spoon mince mixture into peppers and press down.
5. Put peppers in Aerofryer basket and cook for 30 minutes, until filling is done. Check halfway: are they too dark on top? Then cover with sheets of aluminium foil.
6. Carefully remove peppers from basket. Put on serving plate and sprinkle with feta and pomegranate seeds before serving.



Gevulde paprika's

Ingrediënten

- 200 g bulgur
- 300 ml kokend water
- 300 g rundergehakt
- 1 el Ras en Hanout
- 1 witte ui, gesnipperd
- 1 aubergine, in blokjes
- 10 g platte peterselie, fijngehakt
- 4 paprika's, bovenkant en zaadlijsten verwijderd
- 75 g feta
- 50 g granaatappelpitjes
- Olijfolie, peper en zout

Bereidingswijze

1. Wel de bulgur afgedekt in het kokende water.
2. Verwarm de Aerofryer voor op 175°C.
3. Meng het gehakt met de Ras el Hanout, ui, aubergine en platte peterselie. Breng op smaak met zout en peper en schep als laatste de bulgur erdoor.
4. Schep het gehaktmengsel in de uitgeholde paprika's en druk stevig aan.
5. Zet de paprika's in het mandje van de Aerofryer en bak ze in 30 minuten, tot de vulling gaar is. Check halverwege; wordt de bovenkant te donker? Dek dan af met stukjes aluminiumfolie.
6. Neem de paprika's voorzichtig uit het mandje. Zet op een bord en bestrooi voor het serveren met de feta en granaatappelpitjes.



Gefüllte Paprika

Zutaten

- 200 g Bulgur
- 300 ml kochendes Wasser
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Ras el Hanout
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Aubergine, in Würfeln
- 10 g glatte Petersilie, fein gehackt
- 4 Paprika, Oberseite und Kerne entfernt
- 75 g Feta
- 50 g Granatapfelkerne
- Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Kochen Sie den Bulgur in einem Topf mit 225 ml Wasser und decken Sie ihn ab.
2. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 175 °C vor.
3. Das Hackfleisch mit dem Ras el Hanout, der Zwiebel, der Aubergine und der glatten Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Bulgur unterheben.
4. Das Hackfleischgemisch in die ausgehöhlten Paprika geben und andrücken.
5. Die Paprikaschoten in den Korb des Aerofryers stellen und 30 Minuten lang backen, bis die Füllung gar ist. Überprüfen Sie nach der Hälfte der Zeit, ob die Oberseite zu dunkel wird. Wenn das der Fall ist, decken Sie Paprika mit etwas Aluminiumfolie ab.
6. Die Paprika vorsichtig aus dem Korb nehmen. Auf einem Teller anrichten und vor dem Servieren mit dem Feta und den Granatapfelkernen garnieren.



Pimientos reellenos

Ingredientes

- 200 g de bulgur
- 300 ml de agua hirviendo
- 300 g de carne de picada de vacuno
- 1 cucharada de especias árabes
- 1 cebolla blanca, picada
- 1 berenjena, en dados pequeños
- 10 g de perejil, finamente picado
- 4 pimientos, sin la parte superior ni las semillas
- 75 g de queso feta
- 50 g de pepitas de granada
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

Preparación

1. Cubre el bulgur y ponlo en el agua hirviendo.
2. Precalienta la Aerofreidora a 175 °C.
3. Mezcla la carne picada con las especias morunas, la cebolla, la berenjena y el perejil picado. Salpimienta y, por último, añade el bulgur con una cuchara.
4. Coloca la mezcla de carne en el interior de los pimientos y presiona con firmeza.
5. Coloca los pimientos en la cesta de la Aerofreidora y hornea durante 30 minutos, hasta que el relleno esté tierno. Comprueba cuando lleves algo de tiempo: ¿se está tostando demasiado la parte superior? En ese caso, cubre con papel de aluminio.
6. Saca con cuidado los pimientos de la cesta. Coloca en un plato y espolvorea con el queso feta y los granos de granada antes de servir.



Poivrons farcis

Ingrédients

- 200 g de boulgour
- 300 ml d'eau bouillante
- 300 g de haché de boeuf
- 1 cs de Ras el Hanout
- 1 oignon, émincé
- 1 aubergine, coupée en petits cubes
- 10 g de persil plat, finement haché
- 4 poivrons, sans le chapeau et les graines
- 75 g de feta
- 50 g de graines de grenade
- Huile d'olive, poivre et sel

Préparation

1. Couvrez le boulgour et mettez-le dans l'eau bouillante.
2. Préchauffez l'Aerofryer à 175 °C.
3. Mélangez la viande hachée avec le Ras el Hanout, l'oignon, l'aubergine et le persil plat. Assaisonnez avec du sel et du poivre et ajoutez enfin le boulgour cuit à la cuillère.
4. Déposez le mélange de viande dans les poivrons évidés tassez fermement.
5. Placez les poivrons dans le panier de l'Aerofryer et faites-les cuire pendant 30 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit tendre. Vérifiez à mi-cuisson : si le dessus devient trop foncé, recouvrez de papier d'aluminium.
6. Retirez délicatement les poivrons du panier, placez-les sur une assiette et avant de servir, parsemez-les de feta et de graines de grenade.



Peperoni ripieni

Ingredienti

- 200 g di bulgur (grano spezzato)
- 300 ml di acqua bollente
- 300 g di carne macinata
- 1 cucchiaino di Ras el Hanout
- 1 cipolla bianca, tritata
- 1 melanzana, a cubetti
- 10 g di prezzemolo piatto, tritato finemente
- 4 peperoni, la parte superiore e i semi rimossi
- 75 g di feta
- 50 g di semi di melograno
- Olio d'oliva, pepe e sale

Preparazione

1. Immergere il bulgur nell'acqua bollente.
2. Preriscaldare l'Aerofryer a 175 °C.
3. Mescolare la carne macinata con il Ras el Hanout, la cipolla, le melanzane e il prezzemolo piatto. Condire con sale e pepe e aggiungere per ultimo il bulgur.
4. Versare il composto di carne macinata nei peperoni svuotati e premere in modo deciso.
5. Mettere i peperoni nel cestello dell'Aerofryer e cuocerli per 30 minuti, fino a quando il ripieno è cotto. Controllare a metà cottura: la parte superiore è troppo scura? Coprire con un foglio di alluminio.
6. Rimuovere con attenzione i peperoni dal cestello. Disporre in un piatto e servire con la feta e i semi di melograno.



Chicory GRATIN



SERVINGS

4



PREP TIME

15



FRY TIME

15



TEMPERATURE

170°C



Chicory gratin

Ingredients

- 4 chicories, stems removed
- 100 g mascarpone
- 50 g Parma ham, sliced
- 25 g Parmesan cheese, grated
- 1 sprig of thyme, leaves removed
- 1 tsp oregano leaves
- 1 handful hazelnuts, coarsely chopped
- Salt, pepper and olive oil

Preparation

1. Bring chicory to the boil in a pan of salted water and cook for 10 minutes. Drain well.
2. Preheat Aerofryer to 170°C.
3. Stir mascarpone to make it smooth, and add pepper and salt to taste.
4. Put chicory in a suitable oven dish. Spread with mascarpone, then Parma ham and sprinkle with Parmesan cheese, thyme, oregano and hazelnuts.
5. Put oven dish in Aerofryer basket and cook 15 minutes until cheese is melted and golden-brown.

Tip: serve as side dish, for example with meat and roasted potatoes.



Gegratineerde witlof

Ingrediënten

- 4 stronken witlof, kontjes verwijderd
- 100 g mascarpone
- 50 g Parmaham, in plakken
- 25 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 1 tl tijm, gerist
- 1 tl oregano, gerist
- 1 handje hazelnoten, grof gehakt
- Zout, peper en olijfolie

Bereidingswijze

1. Breng de witlof met gezouten water aan de kook en kook voor 10 minuten. Laat goed uitlekken.
2. Verwarm de Aerofryer voor op 170°C.
3. Roer de mascarpone los en breng op smaak met peper en zout.
4. Leg de witlofstronken in een passende ovenschaal. Besmeer met de mascarpone, verdeel de Parmaham erover en bestrooi met de Parmezaanse kaas, tijm, oregano en hazelnoten.
5. Zet de ovenschaal in het mandje van de Aerofryer en bak 15 minuten tot de kaas goudbruin en gesmolten is.

Tip: serveer als bijgerecht, bijvoorbeeld samen met geroosterde aardappeltjes bij een stukje vlees.



Chicorée Gratin

Zutaten

- 4 Chicorée, ohne Strunk
- 100 g Mascarpone
- 50 g Parmaschinken, in Scheiben
- 25 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 1 Hand voll Haselnüsse, grob gehackt
- Salz, Pfeffer und Olivenöl

Zubereitung

1. Kochen Sie den Chicorée in Salzwasser für 10 Minuten und lassen Sie ihn anschließend gut abtropfen.
2. Die Heißluftfritteuse auf 170 °C vorheizen.
3. Rühren Sie den Mascarpone gut durch und schmecken Sie ihn mit Salz und Pfeffer ab.
4. Legen Sie die Chicorée in eine geeignete Auflaufform und bestreichen Sie diese mit dem Mascarpone. Verteilen Sie anschließend den Parmaschinken darauf und bestreuen Sie alles mit Parmesan, Thymian, Oregano und Haselnüssen.
5. Stellen Sie die Auflaufform in den Korb der Heißluftfritteuse und backen Sie den Chicorée für 15 Minuten, bis der Käse goldbraun und geschmolzen ist.

Tipp: Servieren Sie diese Beilage, zum Beispiel mit Bratkartoffeln zu einem Stück Fleisch, Fish oder gebratenem Tofu.



Endivias gratinadas

Ingredientes

- 4 tallos de endivia, sin cabeza
- 100 g de mascarpone
- 50 g de jamón de Parma, en lonchas
- 25 g de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de tomillo fresco
- 1 cucharadita de orégano, picado
- 1 puñado de avellanas, picadas gruesas
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

Preparación

1. Pon a hervir la endivia con agua salada y cuécela durante 10 minutos. Escurre bien.
2. Precalienta la Aerofreidora a 170 °C.
3. Remueve el mascarpone y sazónalo con sal y pimienta.
4. Coloca las endivias en un recipiente de horno adecuado para la Aerofreidora. Unta con el mascarpone, reparte el jamón de Parma por encima y espolvorea con el queso parmesano, el tomillo, el orégano y las avellanas.
5. Coloca el recipiente en la cesta de la Aerofreidora y hornea durante 15 minutos hasta que el queso esté dorado y fundido.

Consejo: sirve como guarnición, por ejemplo, con patatas asadas para acompañar un trozo de carne.



Chicons au gratin

Ingrédients

- 4 chicons, sans les bouts
- 100 g de mascarpone
- 50 g de jambon de Parme, en tranches
- 25 g de parmesan râpé
- 1 cc de thym, ciselé
- 1 cc d'origan, ciselé
- 1 poignée de noisettes, hachées grossièrement
- Sel, poivre et huile d'olive

Préparation

1. Portez les chicons à ébullition dans de l'eau salée et faites-les cuire pendant 10 minutes. Egouttez bien.
2. Préchauffez l'Aerofryer à 170° C.
3. Incorporez le mascarpone et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Placez les chicons dans un plat passant au four, adapté à la taille du panier de l'Aerofryer. Tartinez de mascarpone, répartissez le jambon de Parme sur le dessus et saupoudrez de parmesan, de thym, d'origan et de noisettes.
5. Posez le plat dans le panier de l'Aerofryer et faites cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien doré et ait fondu.



Cicoria gratinata

Ingredienti

- 4 cespi di cicoria, privati delle estremità
- 100 g di mascarpone
- 50 g di prosciutto di Parma, a fette
- 25 g di parmigiano, grattugiato
- 1 cucchiaino di timo, foglie
- 1 cucchiaino di origano, foglie
- 1 manciata di nocciole, tritate grossolanamente
- Sale, pepe e olio d'oliva

Preparazione

1. Portare a ebollizione la cicoria in acqua salata e cuocere per 10 minuti. Scolare bene.
2. Preriscaldare l'Aerofryer a 170 °C.
3. Mescolare con il mascarpone e condire con sale e pepe.
4. Disporre i cespi di cicoria in una pirofila adatta. Spalmare con il mascarpone, disporre sopra il prosciutto di Parma e spolverare con il parmigiano, il timo, l'origano e le nocciole.
5. Posizionare la pirofila nel cestello dell'Aerofryer e cuocere per 15 minuti fino a quando il formaggio non sarà dorato e sciolto.

Suggerimento: servire come contorno, ad esempio con patate arrosto e carne.



Roasted pumpkin with **SAGE AND HAZELNUTS**



SERVINGS

4



PREP TIME

10



FRY TIME

30



TEMPERATURE

170°C



Roasted pumpkin with **sage and hazelnuts**

Ingredients

- 1 orange pumpkin, peeled and cut in portions
- 1 tsp cinnamon powder
- 1 tsp anise seed
- 1 bunch sage, half finely chopped
- 25 ml agave syrup
- 50 g hazelnuts, coarsely chopped
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 170°C.
2. Mix pumpkin portions with 2 tbsp olive oil, cinnamon, anise, chopped sage and half the agave syrup. Add pepper and salt to taste.
3. Put the pumpkin portions in Aerofryer basket, spreading evenly. Roast 20 minutes, turning portions a few times
4. After 20 minutes, sprinkle with hazelnuts and roast another 10 minutes.
5. Place portions on a serving dish, sprinkle with sage leaves and pour over rest of the agave syrup.



Geroosterde pompoen met **salie en hazelnoten**

Ingrediënten

- 1 oranje pompoen, in parten gesneden
- 1 tl gemalen kaneel
- 1 tl anijszaad
- 1 bosje salie, de helft fijngehakt
- 25 ml agavesiroop
- 50 g hazelnoten, grof gehakt
- Olijfolie, peper en zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de Aerofryer voor op 170°C.
2. Meng de pompoenparten met twee eetlepels olijfolie, de kaneel, het anijszaad, de gehakte salie en de helft van de agavesiroop. Breng op smaak met peper en zout.
3. Doe de parten pompoen losjes in het mandje van de Aerofryer. Bak ze 20 minuten, schep af en toe om.
4. Bestrooi na 20 minuten met de hazelnoten en rooster deze nog 10 minuten mee.
5. Leg de parten op een schaal, bestrooi ze met extra takjes salie en schenk de rest van de agavesiroop erover.



Gerösteter Kürbis mit **Salbei und Haselnüssen**

Zutaten

- 1 oranger Kürbis, in Stücke geschnitten
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL Anis
- 1 Bund Salbei, die Hälfte fein gehackt
- 25 ml Agavensirup
- 50 g Haselnüsse, grob gehackt
- Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 170 °C vor.
2. Die Kürbisstücke mit zwei Esslöffeln Olivenöl, dem Zimt, dem Anis, dem gehackten Salbei und der Hälfte des Agavensirups vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Die Kürbisstücke locker in den Korb des Aerofryers legen. 20 Minuten backen, dabei gelegentlich umrühren oder durchschütteln.
4. Nach 20 Minuten mit den Haselnüssen bestreuen und diese noch 10 Minuten mitrösten.
5. Die Stücke auf eine Servierplatte legen, mit den übrigen Salbeizweigen garnieren und den restlichen Agavensirup darübergießen.



Calabaza asada con **salvia y avellanas**

Ingredientes

- 1 calabaza, cortada en trozos
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de anís
- 1 manojo de salvia, la mitad picada
- 25 ml de sirope de agave
- 50 g de avellanas picadas gruesas
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

Preparación

1. Precalienta la Aerofreidora a 170 °C.
2. Mezcla los gajos de calabaza con dos cucharadas de aceite de oliva, la canela, el anís, la salvia picada y la mitad del sirope de agave. Salpimenta a tu gusto.
3. Pon las rodajas de calabaza sin apretar demasiado en la cesta de la Aerofreidora. Hornea durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Después de 20 minutos, espolvorea con las avellanas y asa durante otros 10 minutos.
5. Coloca todas las piezas en una bandeja, espolvorea con más ramitas de salvia y vierte el resto del sirope de agave.



Potiron rôti à la **sauge et aux noisettes**

Ingrédients

- 1 potiron, en tranches
- 1 cc de canelle moulue
- 1 cc d'anis
- 1 botte de sauge, la moitié finement hachée
- 25 ml de sirop d'agave
- 50 g de noisettes, hachées grossièrement
- Huile d'olive, poivre et sel

Préparation

1. Préchauffez l'Aerofryer à 170 °C.
2. Mélangez les segments de potiron avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive, la cannelle, l'anis, la sauge hachée et la moitié du sirop d'agave. Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre.
3. Placez les tranches de potiron sans les serrer dans le panier de l'Aerofryer. Faites cuire au four pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Après 20 minutes, parsemez de noisettes et faites rôtir pendant 10 minutes supplémentaires.
5. Placez les quartiers sur un plateau, parsemez de brins de sauge supplémentaires et versez le reste du sirop d'agave.



Zucca arrosto con **salvia e nocciole**

Ingredienti

- 1 zucca, tagliata a spicchi
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di semi di anice
- 1 mazzetto di salvia, metà tritata finemente
- 25 ml di sciroppo di agave
- 50 g di nocciole, tritate grossolanamente
- Olio d'oliva, pepe e sale

Preparazione

1. Preriscaldare l'Aerofryer a 170 °C.
2. Condire gli spicchi di zucca con due cucchiaini di olio d'oliva, la cannella, l'anice, la salvia tritata e metà dello sciroppo d'agave. Condire con pepe e sale.
3. Sistemare gli spicchi di zucca senza sovrapporli nel cestello dell'Aerofryer. Cuocere per 20 minuti, girando di tanto in tanto.
4. Dopo 20 minuti cospargere con le nocciole e cuocere per altri 10 minuti.
5. Disporre gli spicchi su un piatto, cospargere con altri rametti di salvia e versare sopra il resto dello sciroppo d'agave.



Roast sweet potato with **SPICY GUACAMOLE**



SERVINGS

4



PREP TIME

10



FRY TIME

45



TEMPERATURE

200°C



Roast sweet potato with **spicy guacamole**

Ingredients

- 4 sweet potatoes
- 1 avocado, mashed
- 1 tsp cumin seeds
- 1 tsp smoked paprika powder
- 1 garlic clove, finely chopped
- 1 small red onion, finely chopped
- 100 g cherry tomatoes, in wedges
- 1 tsp chilli flakes
- ½ bunch coriander, shredded
- Pepper and salt

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 200°C.
2. Prick sweet potatoes all over with a fork and wrap in aluminium foil.
3. Put in the Aerofryer basket and cook for 45 minutes until soft.
4. Meanwhile, mix together the avocado, cumin, paprika, garlic, onion and cherry tomatoes. Add pepper and salt to taste.
5. Halve the potatoes, sprinkle with salt, and spoon guacamole on top.
6. Sprinkle with chilli and coriander.

Tip: also great with sour cream and grated cheese for non-vegans.



Gepofte zoete aardappel met **pittige guacamole**

Ingrediënten

- 4 zoete aardappelen
- 1 avocado, geprakt
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 100 g cherrytomaatjes, in stukjes
- 1 tl chilivlokken
- ½ bosje koriander
- Peper en zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de Aerofryer voor op 200°C.
2. Prik de zoete aardappelen rondom in met een vork en pak in met aluminiumfolie.
3. Leg de aardappelen in het mandje van de Aerofryer en bak ze in 45 minuten zacht en gaar.
4. Meng ondertussen de avocado met het komijnzaad, de paprikapoeder, de knoflook, de ui en cherrytomaatjes. Breng op smaak met zout en peper.
5. Halveer de aardappelen, bestrooi met wat zout en schep de guacamole erop.
6. Bestrooi met de chilivlokken en de koriander.

Tip: ook lekker met zure room en kaas indien niet vegan.



Süßkartoffel in der Folie mit **pikanter Guacamole**

Zutaten

- 4 Süßkartoffeln
- 1 Avocado, zerstampft
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
- 100 g Cherrytomaten, in Stücken
- 1 TL Chiliflocken
- 1/2 Zweig Koriander
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Heizen Sie der Heißluftfritteuse auf 200 °C vor.
2. Die Süßkartoffeln rundherum mit einer Gabel einstechen und mit Alufolie umwickeln.
3. Die Kartoffeln in den Korb des Aerofryers legen und in 45 Minuten weich und garkochen.
4. Die Avocado in der Zwischenzeit mit Kreuzkümmel, Paprika, Knoblauch, Zwiebel und Kirschtomaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Süßkartoffeln halbieren, mit etwas Salz bestreuen und die Guacamole darauf verteilen.
6. Mit den Chiliflocken und dem Koriander bestreuen.

Tipp: Auch lecker mit saurer Sahne und Käse.



Boniatos con **guacamole picante**

Ingredientes

- 4 boniatos
- 1 aguacate machacado
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla roja pequeña picada
- 100 g de tomates cherry, en daditos
- 1 cucharadita de copos de guindilla
- ½ manojo de cilantro
- Sal y pimienta

Preparación

1. Precalienta la Aerofreidora a 200 °C.
2. Pincha los boniatos con un tenedor y envuélvelos con papel de aluminio.
3. Coloca los boniatos en la cesta de la Aerofreidora y hornea durante 45 minutos hasta que estén blandos y cocidos.
4. Mientras tanto, mezcla el aguacate con las semillas de comino, el pimentón, el ajo, la cebolla y los tomates cherry. Sazona al gusto con sal y pimienta.
5. Una vez transcurridos los 45 minutos, saca los boniatos y córtalos por la mitad, añádeles sal y pon el guacamole por encima.
6. Espolvorea con los copos de chile y el cilantro.

Consejo: también está delicioso con crema agria y queso (si no eres vegano/a).



Patate douce cuite au four et **guacamole épicé**

Ingrédients

- 4 patates douces
- 1 avocat, dénoyauté
- 1 cc de cumin
- 1 cc de paprika
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 1 petit oignon rouge, émincé
- 100 g de tomates cerises, en morceaux
- 1 cc de flocons de piment
- ½ botte de coriandre
- Poivre et sel

Préparation

1. Préchauffez l'Aerofryer à 200 °C.
2. Piquez les patates douces avec une fourchette et enveloppez-les dans du papier d'aluminium.
3. Mettez-les dans le panier de l'Aerofryer et rôtissez-les pendant 45 minutes.
4. Pendant ce temps, écrasez l'avocat et mélangez-le avec les graines de cumin, le paprika, l'ail, l'oignon et les tomates cerises. Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre.
5. Coupez les patates douces en deux, saupoudrez-les de sel et recouvrez-les de guacamole.
6. Saupoudrez les flocons de piment et de coriandre.

Conseil : c'est également délicieux servi avec de la crème sure et du fromage si vous n'êtes pas végétalien.



Patate dolci al forno con **guacamole piccante**

Ingredienti

- 4 patate dolci
- 1 avocado, schiacciato
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di paprika affumicata in polvere
- 1 spicchio d'aglio, tritato finemente
- 1 cipolla rossa piccola, tritata
- 100 g di pomodori, tagliati a pezzi
- 1 cucchiaino di peperoncino in scaglie
- ½ mazzetto di coriandolo
- Pepe e sale

Preparazione

1. Preriscaldare l'Aerofryer a 200 °C.
2. Bucherellare con una forchetta le patate sull'intera superficie e avvolgerle con un foglio di alluminio.
3. Mettere le patate nel cestello dell'Aerofryer e cuocerle per 45 minuti.
4. Nel frattempo mescolare l'avocado con i semi di cumino, la paprika, l'aglio, la cipolla e i pomodori. Condire con sale e pepe.
5. Tagliare le patate a metà, cospargere con un po' di sale e versare sopra il guacamole.
6. Cospargere con scaglie di peperoncino e coriandolo.

Suggerimento: delizioso anche con panna acida e formaggio se non si è vegani.



Potato gratin with **A CHEESE CRUST**



SERVINGS

4



PREP TIME

10



FRY TIME

45



TEMPERATURE

160°C



Potato gratin with **a cheese crust**

Ingredients

- 800 g floury potatoes with skin, in thin slices
- 3 sprigs rosemary, finely chopped leaves
- 3 sprigs thyme, finely chopped leaves
- 3 garlic cloves, finely chopped
- 250 ml single cream
- 100 g Comté cheese, grated
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 160°C.
2. In a bowl, mix together potatoes, rosemary, thyme, garlic and single cream. Add pepper and salt to taste.
3. Spoon potato slices into suitable oven dish and push down firmly. Cover dish with aluminium foil and put in Aerofryer basket.
4. Bake potato gratin 30 minutes at 160°C, then remove from Aerofryer and raise temperature to 175°C.
5. Spread with Comté and put back in basket. Bake the potato gratin 15 minutes until golden-brown.



Aardappelgratin met **een kaaskorstje**

Ingrediënten

- 800 g kruimige aardappelen met schil, in dunne plakken
- 3 takjes rozemarijn, gerist en fijngehakt
- 3 takjes tijm, gerist en fijngehakt
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- 250 ml slagroom
- 100 g Comté kaas, geraspt
- Olijfolie, peper en zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de Aerofryer voor op 160°C
2. Meng in een kom de aardappelen met de rozemarijn, tijm, knoflook en slagroom. Breng op smaak met peper en zout.
3. Schep de aardappelschijfjes in een passende ovenschaal en druk stevig aan. Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet in het mandje van de Aerofryer.
4. Gaar de aardappelgratin 30 minuten op 160°C, neem dan uit de Aerofryer en verhoog de temperatuur naar 175°C.
5. Bestrooi met de Comté en zet terug in het mandje. Bak de aardappelgratin in 15 minuten goudbruin.



Kartoffelgratin mit Käsekruste

Zutaten

- 800 g mehlig Kartoffeln mit Schale, in dünne Scheiben geschnitten
- 3 Zweige Rosmarin, fein gehackt
- 3 Zweige Thymian, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 250 ml Schlagsahne
- 100 g Comté-Käse, gerieben
- Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Die Heißluftfritteuse auf 160 °C vorheizen.
2. Vermischen Sie vorsichtig die rohen Kartoffelscheiben mit dem Rosmarin, Thymian, Knoblauch und der Sahne in einer Schüssel und würzen Sie das Ganze mit Salz und Pfeffer.
3. Die Kartoffelscheiben in eine geeignete Auflaufform geben und fest andrücken. Die Auflaufform mit Aluminiumfolie abdecken und in den Korb der Heißluftfritteuse stellen.
4. Das Kartoffelgratin 30 Minute bei 160 °C garen, die Auflaufform dann aus dem Aerofryer nehmen und die Temperatur auf 175 °C erhöhen.
5. Mit dem Comté bestreuen und wieder in den Korb stellen. Das Kartoffelgratin 15 Minuten goldbraun backen.



Patatas gratinadas

Ingredientes

- 800 g patatas harinosas con piel, en rodajas finas
- 3 ramitas de romero, finamente picadas
- 3 ramitas de tomillo, finamente picadas
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 250 ml de nata
- 100 g de queso Comté rallado
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

Preparación

1. Precalienta la Aerofreidora a 160 °C.
2. En un bol, mezcla las patatas con el romero, el tomillo, el ajo y la nata. Salpimienta a tu gusto.
3. Coloca las rodajas de patata en un recipiente de horno apto para la Aerofreidora y jntalas bien. Cubre el recipiente con papel de aluminio y colócala en la cesta de la Aerofreidora.
4. Cocina las patatas durante 30 minutos a 160 °C, luego retralas de la Aerofreidora y aumenta la temperatura a 175 °C.
5. Cubre las patatas con el queso Comté y colócalas de nuevo en la cesta. Hornea las patatas durante 15 minutos o hasta que se doren.



Pommes de terre gratinées au fromage

Ingrédients

- 800 g pommes de terre farineuses avec la peau, en fines tranches
- 3 brins de romarin, finement hachés
- 3 brins de thym, finement hachés
- 3 gousses d'ail, finement hachées
- 250 ml de crème fraîche
- 100 g de Comté, râpé
- Huile d'olive, poivre et sel

Préparation

1. Préchauffez l'Aerofryer  160 °C.
2. Dans un bol, mélangez les pommes de terre avec le romarin, le thym, l'ail et la crème. Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre.
3. Déposez les tranches de pommes de terre dans un plat à four adapté et appuyez fermement. Recouvrez le tout d'une feuille d'aluminium et placez le plat dans le panier de l'Aerofryer.
4. Faites cuire le gratin de pommes de terre 30 minutes à 160 °C, puis retirez-le de l'Aerofryer et augmentez la température à 175 °C.
5. Saupoudrez de Comté et remettez le plat dans le panier. Faites cuire le gratin de pommes de terre 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré.



Gratin di patate con crosta di formaggio

Ingredienti

- 800 g di patate farinose con la buccia, tagliate a fette sottili
- 3 rametti di rosmarino, staccato dal gambo e tritato finemente
- 3 rametti di timo, staccato dal gambo e tritato finemente
- 3 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 250 ml di panna
- 100 g di formaggio Comt, grattugiato
- Olio d'oliva, pepe e sale

Preparazione

1. Preriscaldare l'Aerofryer a 160 °C
2. In una ciotola mescolare le patate con il rosmarino, il timo, l'aglio e la panna. Condire con pepe e sale.
3. Disporre le patate a fette in una pirofila adatta e premere bene. Coprire la teglia con un foglio di alluminio e metterla sulla griglia dell'Aerofryer.
4. Cuocere le patate gratinate a 160 °C per 30 minuti, quindi toglierle dall'Aerofryer e aumentare la temperatura a 175 °C.
5. Spalmare il Comt e rimetterle sulla griglia. Cuocere le patate gratinate per 15 minuti fino a doratura.



Homemade **ONION RINGS**



SERVINGS
4-6



PREP TIME
25



FRY TIME
10



TEMPERATURE
200°C



Homemade **onion rings**

Ingredients

- 50 g flour
- 1 tsp Cajun spices
- 1 tsp garlic powder
- 50 g panko breadcrumbs
- 1 tsp oregano, dried
- 1 large white onion, sliced in thick rings
- 1 egg, slightly beaten
- Barbecue sauce to taste
- Pepper and salt

Preparation

1. Mix together flour, Cajun spices and garlic powder. Add pepper and salt to taste.
2. Mix together panko and oregano.
3. Separate onion slices into rings. Cover well in flour, coat with egg, then cover with panko.
4. Preheat Aerofryer to 200°C.
5. Place onion rings loosely in the basket and bake, preferably in two portions. Bake for 8 - 10 minutes until crisp and done.
6. Serve with barbecue sauce.



Homemade **uienringen**

Ingrediënten

- 50 g bloem
- 1 tl Cayunkruiden
- 1 tl knoflookpoeder
- 50 g panko
- 1 tl oregano, gedroogd
- 1 grote witte ui, in dikke ringen
- 1 ei, losgeklopt
- Barbecuesaus naar wens
- Peper en zout

Bereidingswijze

1. Meng de bloem met de Cayunkruiden en de knoflookpoeder. Breng op smaak met zout en peper.
2. Meng de panko met de oregano.
3. Haal de uienringen los van elkaar. Druk ze goed om en om in de bloem, haal ze vervolgens door het ei en daarna door de paneermeel.
4. Verwarm de Aerofryer voor op 200°C.
5. Leg de uienringen losjes in het mandje en bak ze het liefste in twee porties. Bak ze in 8-10 minuten knapperig en gaar.
6. Serveer met de barbecuesaus.



Hausgemachte Zwiebelringe

Zutaten

- 50 g Mehl
- 1 TL Cajun-Gewürz
- 1 TL Knoblauchpulver
- 50 g Panko
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 große weiße Zwiebel, in dicken Ringen
- 1 Ei, gequirlt
- BBQ-Sauce nach Wunsch
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Mischen Sie das Mehl mit dem Cayun-Gewürz, dem Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer.
2. Mischen Sie das Panko mit dem Oregano.
3. Verquirlen Sie das Ei.
4. Trennen Sie die Zwiebelringe voneinander. Drücken Sie sie gut in das Mehl, tauchen Sie sie dann in das Ei und anschließend wenden Sie die Zwiebelringe in den Panko-Semmelbrösel.
5. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 200 °C vor.
6. Backen Sie die Zwiebelringe in zwei Durchgängen. Legen Sie dazu erste Hälfte locker in den Korb und frittieren Sie sie 8-10 Minuten, bis sie knusprig und gar sind. Wiederholen Sie den Vorgang mit der zweiten Hälfte
7. Servieren Sie die Zwiebelringe mit der BBQ-Sauce.



Aros de cebolla caseros

Ingredientes

- 50 g harina
- 1 cucharadita de pimienta de cayena en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 50 g de panko (pan rallado japonés)
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cebolla blanca grande, en aros gruesos
- 1 huevo batido
- Salsa barbacoa al gusto
- Sal y pimienta

Preparación

1. Mezcla la harina con la cayena y el ajo en polvo. Sazona al gusto con sal y pimienta.
2. Mezcla el panko con el orégano.
3. Suelta los aros de cebolla los unos de los otros. Presiónalos bien en la harina, luego pásalos por el huevo y después por el pan rallado.
4. Precalienta la Aerofreidora a 200 °C.
5. Coloca los aros de cebolla sin apretar en la cesta y, preferiblemente, fríelos en dos porciones. Hornea durante 8-10 minutos hasta que esté crujiente y cocido.
6. Sirve con la salsa barbacoa.



Beignets d'oignon maison

Ingrédients

- 50 g de farine
- 1 cc de mélange d'épices Cajun
- 1 cc d'ail en poudre
- 50 g de panko
- 1 cc d'origan, séché
- 1 gros oignon blanc, en bracelets
- 1 œuf battu
- Sauce barbecue à volonté
- Poivre et sel

Préparation

1. Mélangez la farine avec les épices Cajun et l'ail. Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre.
2. Mélangez le panko avec l'origan.
3. Séparez les bracelets d'oignon les uns des autres. Enrobez-les bien de farine, puis d'œuf et enfin de chapelure.
4. Préchauffez l'Aerofryer à 200 °C.
5. Déposez librement les beignets d'oignons dans le panier, et faites-les frire de préférence en deux portions. Ils sont prêts et croustillants en 8 à 10 minutes.
6. Servez avec la sauce barbecue.



Anelli di cipolla fatti in casa

Ingredienti

- 50 g. di farina
- 1 cucchiaino di spezie Cayun
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 50 g di panko
- 1 cucchiaino di origano essiccato
- 1 cipolla bianca grande, ad anelli spessi
- 1 uovo, sbattuto
- Salsa barbecue a piacere
- Pepe e sale

Preparazione

1. Mescolare la farina con le spezie di Cayun e l'aglio in polvere. Condire con sale e pepe.
2. Mescolare il panko con l'origano.
3. Separare gli anelli di cipolla. Pressarli bene alternativamente nella farina, poi passarli nell'uovo e poi nel pangrattato.
4. Preriscaldare nell'Aerofryer a 200 °C.
5. Mettere gli anelli di cipolla sciolti nel cestello e friggerli preferibilmente in due porzioni. Cuocere per 8-10 minuti finché non sono croccanti e cotti.
6. Servire con la salsa barbecue.

Prawns with a **COCONUT CRUST**



SERVINGS
5-6



PREP TIME
15



FRY TIME
10



TEMPERATURE
180°C



Prawns with a **coconut crust**

Ingredients

- 20 large, peeled prawns with tail, defrosted
- 3 tbsp ketjap manis
- 2 tbsp peanut butter
- juice and zest of 1 lime
- 100 g grated coconut
- 100 ml hot chilli sauce
- 2 spring onions, sliced diagonally

Preparation

1. Gently mix peanut butter with ketjap manis, lime juice and zest. Put grated coconut in a bowl.
2. Pat prawns dry and dip them in peanut sauce, holding them by the tail. Keep the tail clean. Cover them in grated coconut.
3. Preheat Aerofryer to 180°C.
4. Lay prawns in Aerofryer basket and bake 10 minutes until warmed through and crisp. Turn after 5 minutes.
5. Place prawns on a serving plate, sprinkle with spring onion rings, and serve with chilli sauce.



Garnalen met een **kokoskorstje**

Ingrediënten

- 20 grote, gepelde gamba's met staart, ontdooid
- 3 el ketjap
- 2 el pindakaas
- Sap en rasp van 1 limoen
- 100 g kokosrasp
- 100 ml pittige chilisaus
- 2 stengels bosui, in schuine ringen

Bereidingswijze

1. Roer de pindakaas zacht met de ketjap, limoenrasp en limoensap. Doe de kokosrasp in een schaalje.
2. Dep de gamba's droog en haal ze aan hun staartje door de pindasaus. Laat het staartje schoon. Druk ze vervolgens in de kokosrasp.
3. Verwarm de Aerofryer voor op 180°C.
4. Leg de garnalen in het mandje van de Aerofryer en bak ze in 10 minuten krokant en gaar. Keer halverwege.
5. Verplaats de garnalen naar een bord en bestrooi met de ringetjes bosui en serveer met de chilisaus.



Garnelen mit Kokoskruste

Zutaten

- 20 große, geschälte Garnelen mit Schwanz, aufgetaut
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Erdnussbutter
- Saft und Abrieb von 1 Limette
- 100 g Kokosraspeln
- 100 ml scharfe Chilisauce
- 2 Stängel Frühlingszwiebeln, in schrägen Ringen

Zubereitung

1. Verrühren Sie die Erdnussbutter vorsichtig mit der Sojasauce, der Limettenschale und dem Limettensaft. Füllen Sie die Kokosraspeln in eine Schüssel.
2. Tupfen Sie die Garnelen trocken und ziehen Sie sie an ihren Schwänzen durch die Erdnusssauce. Lassen Sie den Schwanz sauber. Wenden Sie sie anschließend in die Kokosraspeln.
3. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 180 °C vor.
4. Legen Sie die Garnelen in den Korb der Heißluftfritteuse und backen Sie sie 10 Minuten lang, bis sie knusprig und gar sind. Nach 5 Minuten empfiehlt es sich die Garnelen umzudrehen.
5. Geben Sie die Garnelen auf einen Teller, garnieren Sie sie mit den Frühlingszwiebelringen und servieren Sie sie mit der Chilisauce.



Gambas con costra de coco

Ingredientes

- 20 gambas grandes, peladas y sin cola, descongeladas
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- Zumo y raspadura de un limón
- 100 g de coco rallado
- 100 ml de salsa de chile picante
- 2 tallos de cebolleta, en aros oblicuos

Preparación

1. Remueve suavemente la mantequilla de cacahuete con la salsa de soja, la ralladura de limón y el zumo de limón. Coloca el coco rallado en un bol.
2. Seca las gambas y cogiéndolas por la cola, mójalas en la salsa de cacahuetes. Deja la cola sin salsa. A continuación, báñalas también en el coco rallado.
3. Precalienta la Aerofreidora a 180 °C.
4. Coloca las gambas en la cesta de la Aerofreidora y hornea durante 10 minutos hasta que estén crujientes y hechas. Dales la vuelta cuando haya pasado la mitad del tiempo de horneado.
5. Pon las gambas en un plato y condimenta con los aros de cebolleta por encima y sirve con la salsa de chile.



Gambas à la croûte de coco

Ingrédients

- 20 grosses gambas pelées avec leur queue
- 3 cs sauce soja
- 2 cs de beurre de cacahuètes
- Jus et zeste d'1 citron
- 100 g de coco râpée
- 100 ml de sauce piquante au piment
- 2 oignons nouveaux, en bracelets

Préparation

1. Mélangez doucement le beurre de cacahuètes avec la sauce soja, le zeste de citron et le jus de citron. Mettez la noix de coco râpée dans un bol.
2. Séchez les gambas et passez-les dans le beurre de cacahuètes en les tenant par la queue. Veillez à garder le beurre de cacahuètes la queue propre. Enrobez-les ensuite de noix de coco râpée.
3. Préchauffez l'Aerofryer à 180 °C.
4. Posez les gambas dans le panier de l'Aerofryer et faites-les revenir pendant 10 minutes pour qu'elles soient croustillantes. Retournez-les à mi-cuisson.
5. Déplacez les gambas sur une assiette et saupoudrez-les d'anneaux d'oignon nouveau, et servez avec la sauce au piment.



Gamberetti con crosta di cocco

Ingredienti

- 20 gamberi grandi sgusciati con coda, scongelati
- 3 cucchiari di salsa di soia
- 2 cucchiari di burro di arachidi
- Succo e scorza di 1 limoone
- 100 g di cocco grattugia
- 100 ml di salsa piccante al peperoncino
- 2 gambi di cipollotto, ad anelli obliqui

Preparazione

1. Mescolare delicatamente il burro di arachidi con la salsa di soia, la scorza di limone e il succo di limone. Mettere il cocco grattugiato in una ciotola.
2. Asciugare i gamberi e metterli nella salsa di arachidi tenendoli dalla coda. Lasciare la coda pulita. Quindi premerli nell'cocco grattugiato
3. Preriscaldare nell'Aerofryer a 180 °C.
4. Mettere i gamberetti nel cestello dell'Aerofryer e friggerli per 10 minuti fino a renderli croccanti e cotti. Girarli a metà.
5. Spostare i gamberi su un piatto, cospargere con gli anelli di cipollotto e servire con la salsa al peperoncino.

Arancini BALLS



SERVINGS
6



PREP TIME
45



FRY TIME
10



TEMPERATURE
180°C



Arancini balls

Ingredients

- ½ onion, diced
- 1 garlic clove, diced
- 100 g pancetta, cut in pieces
- 175 g risotto rice
- 100 ml white wine
- 500 g vegetable stock
- 75 g Parmesan cheese
- 3 sprigs of thyme, leaves
- 50 g flour
- 1 egg, slightly beaten
- 50 g breadcrumbs
- olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Heat two tablespoons of olive oil in a sauté pan. Briefly fry onion, garlic and pancetta.
2. Add rice and fry for three minutes. Deglaze with white wine.
3. Add stock little by little and stir regularly until all fluid is absorbed.
4. Stir in Parmesan cheese and thyme leaves and season to taste with pepper and salt.
5. Let risotto cool down.
6. With wet hands, make risotto balls of about 4 cm in diameter. Coat in flour, let flour soak in a little, and repeat.
7. Coat balls with egg and then coat with with breadcrumbs.
8. Preheat Aerofryer to 180°C.
9. Sprinkle balls with a little olive oil. For the best result, don't cook more than ten balls at once in the basket. Cook 10 minutes until heated through and crisp.

Tip: leftovers from any risotto dish can be used; then omit steps 1 - 5.



Arancini balletjes

Ingrediënten

- ½ ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, gesnipperd
- 100 g pancetta, in stukjes
- 175 g risotto
- 100 ml witte wijn
- 500 g groentebouillon
- 75 g Parmezaan
- 3 takjes tijm, gerist
- 50 bloem
- 1 ei, losgeklopt
- 50 paneermeel
- Olijfolie, peper en zout

Bereidingswijze

1. Verhit twee eetlepels olijfolie in een hapjespan. Bak hierin de ui, knoflook en pancetta kort aan.
2. Voeg de risotto toe en bak drie minuten mee. Blus af met de witte wijn.
3. Schenk er vervolgens beetje bij beetje de bouillon bij en roer regelmatig tot alle bouillon is opgenomen.
4. Roer de Parmezaan en tijm erdoor en breng op smaak met peper en zout.
5. Laat de risotto afkoelen.
6. Rol met natte handen balletjes van ongeveer 4 cm doorsnee van de risotto. Haal ze allemaal door de bloem, laat de bloem iets intrekken en herhaal.
7. Haal de balletjes vervolgens door het ei en de paneermeel.
8. Verwarm de Aerofryer voor op 180°C.
9. Besprenkel de ballen met wat olijfolie. Leg niet meer dan tien stuks tegelijk in het mandje voor het beste resultaat. Bak in 10 minuten krokant en gaar.

Tip: voor dit recept kan je ook een restje risotto van het avondeten gebruiken, sla dan stap 1 t/m 5 over.



Arancini

Zutaten

- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 100 g Pancetta, in Stücke geschnitten
- 175 g Risotto
- 100 ml Weißwein
- 500 g Gemüsebrühe
- 75 g Parmesan
- 3 Zweige Thymian
- 50 Mehl
- 1 Ei, gequirlt
- 50 Paniermehl
- Olivenöl, Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Erhitzen Sie zwei Esslöffel Olivenöl in einer Bratpfanne und schwitzen Sie die Zwiebel, den Knoblauch und den Pancetta darin kurz an.
2. Fügen Sie den Risottoreis und etwas Safran hinzu und kochen Sie ihn drei Minuten lang. Löschen Sie das Ganze mit dem Weißwein ab.
3. Geben Sie die Brühe nach und nach hinzu und rühren Sie regelmäßig um, bis die gesamte Brühe aufgesogen ist.
4. Parmesan und Thymian einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Lassen Sie das Risotto abkühlen.
6. Rollen Sie mit feuchten Händen kleine Kugeln von etwa 4 cm Durchmesser aus dem Risotto. Ziehen Sie sie alle durch das Mehl, lassen Sie das Mehl etwas einziehen und wiederholen Sie den Vorgang.
7. Tauchen Sie die Bällchen dann in das Ei und die Semmelbrösel.
8. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 180 °C vor.
9. Die Bällchen mit Olivenöl beträufeln. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, legen Sie nicht mehr als acht Stücke auf einmal in den Korb. Backen Sie die Reiskugeln für 10 Minuten, bis sie knusprig und gar sind.

Tipp: Für dieses Rezept können Sie auch übrig gebliebenes Risotto vom Abendessen verwenden, überspringen Sie dann die Schritte 1 bis 5.



Bolas de Arancini

Ingredientes

- ½ cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 100 g de panceta cortada en trozos
- 175 g de arroz para risotto
- 100 ml de vino blanco
- 500 g de caldo de verduras
- 75 g de parmesano
- 3 ramitas de tomillo
- 50 g harina
- 1 huevo batido
- 50 gr de pan rallado
- Aceite de oliva, pimienta y sal

Preparación

1. Calienta dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén. Sofríe en ella la cebolla, el ajo y la panceta.
2. Añade el arroz para risotto y cocina durante tres minutos. Añade el vino blanco.
3. A continuación, añade el caldo poco a poco y remueve de vez en cuando hasta que se haya absorbido todo el caldo.
4. Incorpora el parmesano y el tomillo y salpimienta.
5. Deja enfriar el risotto.
6. Con las manos mojadas, forma pequeñas bolas de unos 4 cm de diámetro del risotto. Pásalas todas por la harina, dejando que la harina se empape ligeramente y repite el proceso.
7. A continuación, pasa las bolas por el huevo y el pan rallado.
8. Precalienta la Aerofreidora a 180 °C.
9. Rocía las bolas con un poco de aceite de oliva. Para obtener los mejores resultados, no coloques más de diez unidades en la cesta de la Aerofreidora a la vez. Hornea durante 10 minutos o hasta que estén doradas.

Consejo: para esta receta también se puede utilizar el risotto sobrante de la cena, omitiendo los pasos 1 a 5.



Boulettes de riz Arancini

Ingrédients

- 1/2 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, ciselée
- 100 g de pancetta, en dés
- 175 g de riz pour risotto
- 100 ml de vin blanc
- 500 ml de bouillon de légumes
- 75 g de parmesan
- 3 brins de thym, ciselés
- 50 g de farine
- 1 œuf, battu
- 50 g de chapelure
- Huile d'olive, poivre et sel

Préparation

1. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y brièvement revenir l'oignon, l'ail et la pancetta.
2. Ajoutez le riz pour risotto et cuisez l'ensemble pendant trois minutes. Mouillez avec le vin blanc.
3. Ajoutez ensuite le bouillon au fur et à mesure, et remuez régulièrement jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé.
4. Mélangez le parmesan et le thym et assaisonnez avec du sel et du poivre.
5. Laissez refroidir le risotto.
6. Roulez le risotto en boulettes d'environ 4 cm de diamètre, avec les mains mouillées. Passez-les bien dans la farine, laissez celle-ci pénétrer, et recommencez l'opération.
7. Passez ensuite les boulettes par l'œuf, puis la chapelure.
8. Préchauffez l'Aerofryer à 180 °C.
9. Arrosez les boulettes avec un peu d'huile d'olive. Pour de meilleurs résultats, ne posez pas plus de huit boulettes en même temps dans le panier. Faites revenir pendant 10 minutes pour qu'elles soient bien cuites et croquantes.

Conseil : vous pouvez également utiliser un reste de risotto de la veille pour cette recette ; dans ce cas, passez directement à l'étape 6.



Arancini balls

Ingredienti

- ½ cipolla tritata
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 100 g di pancetta tagliata a pezzi
- 175 g di risotto
- 100 ml di vino bianco
- 500 g di brodo vegetale
- 75 g di parmigiano
- 3 rametti di timo, fermentati
- 50 farina
- 1 uovo, sbattuto
- 50 pangrattato
- Olio d'oliva, pepe e sale

Preparazione

1. Scaldare due cucchiai di olio d'oliva in una padella antiaderente. Soffriggere brevemente la cipolla, l'aglio e la pancetta.
2. Aggiungere il risotto e soffriggere per 3 minuti. Sfumare con il vino bianco.
3. Quindi aggiungere il brodo a poco a poco e mescolare regolarmente fino a quando tutto il brodo è stato assorbito.
4. Mescolare il parmigiano e il timo e condire con sale e pepe.
5. Lasciare raffreddare il risotto.
6. Con le mani bagnate stendere dal risotto delle palline di circa 4 cm di diametro. Metterle tutte nella farina, lasciare che la farina si impregni leggermente e ripetere.
7. Quindi passare le palline attraverso l'uovo e il pangrattato.
8. Preiscaldare nell'Aerofryer a 180 °C.
9. Condire le palline con un filo d'olio d'oliva. Non mettere più di dieci pezzi nel cestello alla volta per ottenere i migliori risultati. Cuocere per 10 minuti fino a quando saranno croccanti e pronte.

Suggerimento: per questa ricetta si può utilizzare anche un risotto avanzato dalla cena, saltando i passaggi da 1 a 5.

Roasted whole CAULIFLOWER



PERSONS
4



PREP TIME
20



FRY TIME
15



TEMPERATURE
180°



Roasted whole cauliflower

Ingredients

- 1 whole cauliflower, leaves removed
- 2 tbsp Tandoori spice paste
- 100 g Greek yogurt
- 25 g slivered almonds
- 25 g coconut shavings
- 1 handful coriander
- Pepper, salt and olive oil

Preparation

1. Bring a saucepan of water to boil that is big enough for the whole cauliflower. Boil cauliflower for 10 minutes. Drain off water and let it cool a little.
2. Mix Tandoori paste and Greek yogurt with pepper, salt and olive oil to make a smooth marinade.
3. Prewarm Aerofryer to 180°C.
4. Make a shallow pan of aluminium foil and place the cauliflower on it. Spread yogurt marinade over entire surface of the cauliflower. Sprinkle surface with almond slivers and coconut shavings.
5. Put cauliflower and aluminium pan in the Aerofryer basket and bake for 15 minutes until tender and brown.
6. Remove carefully with spatula and place on serving plate. Garnish with coriander leaves.



Hele geroosterde bloemkool

Ingrediënten

- 1 hele bloemkool, bladeren verwijderd
- 2 el Tandoori kruidenpasta
- 100 g Griekse yoghurt
- 25 g geschaafde amandelen
- 25 g kokosschaafsel
- 1 handje koriander
- Peper, zout en olijfolie

Bereidingswijze

1. Breng een pan water aan de kook die groot genoeg is voor de hele bloemkool. Kook de bloemkool 10 minuten voor. Giet af en laat even uitstomen.
2. Meng de Tandoori kruidenpasta en de Griekse yoghurt met peper, zout en olijfolie tot een gladde marinade.
3. Verwarm de Aerofryer voor op 180°C.
4. Vouw een ondiep bakje van een stuk aluminiumfolie en zet de bloemkool erop. Verdeel de yoghurt-marinade over alle kanten van de bloemkool. Bestrooi rondom met het amandel- en kokosschaafsel.
5. Zet de bloemkool op het aluminiumfolie in het mandje van de Aerofryer en bak in 15 minuten bruin en gaar.
6. Neem voorzichtig met een spatel uit het mandje en zet op een bord. Garneer met de korianderblaadjes.



Gerösteter Blumenkohl im Ganzen

Zutaten

- 1 ganzer Blumenkohl, ohne Blätter
- 2 EL Tandoori-Gewürzpaste
- 100 g griechischer Joghurt
- 25 g geraspelte Mandeln
- 25 g Kokosraspeln
- 1 Handvoll Koriander
- Salz, Pfeffer und Olivenöl

Zubereitung

1. Wählen Sie einen großen Topf in dem der ganze Blumenkohl leicht Platz hat. Bringen das Wasser in diesem Topf zum Kochen und legen Sie vorsichtig den Blumenkohl hinein. Kochen Sie den Blumenkohl ca. 10 Minuten lang vor. Gießen Sie das Wasser ab und lassen Sie ihn eine Weile ausdampfen.
2. Mischen Sie die Tandoori-Gewürzpaste und den griechischen Joghurt mit Pfeffer, Salz und Olivenöl und rühren Sie diese zu einer glatten Marinade.
3. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 180 °C vor.
4. Falten Sie eine flache Schale aus einem Stück Alufolie oder verwenden Sie ein flaches Blech für den Aerofryer und legen Sie den Blumenkohl darauf. Verteilen Sie die Joghurtmarinade auf allen Seiten des Blumenkohls. Rundherum mit den Mandel- und Kokosraspeln bestreuen.
5. Heben Sie ihn nun mit Alufolie oder Blech in den Korb der Heißluftfritteuse und backen Sie ihn 15 Minuten lang, bis er goldbraun und gar ist.
6. Nehmen Sie den fertigen Blumenkohl vorsichtig mit einem Spatel aus dem Korb und legen ihn auf einen Teller. Mit den Korianderblättern garnieren.



Coliflor asada entera

Ingredientes

- 1 coliflor entera, sin hojas
- 2 cucharadas de pasta Tandoori
- 100 g de yogur griego
- 25 g de almendras ralladas
- 25 g de virutas de coco
- 1 puñado de cilantro
- Pimienta, sal y aceite de oliva

Preparación

1. Pon a hervir una olla con agua de un tamaño lo suficientemente grande como para que quepa la coliflor entera. Deja la coliflor durante 10 minutos. Escurre y deja al vapor un rato.
2. Mezcla la pasta de Tandoori y el yogur griego con la pimienta, la sal y el aceite de oliva hasta conseguir un adobo suave.
3. Precalienta la Aerofreidora a 180 °C.
4. Con un trozo grande de papel de aluminio, haz como una bandeja poco profunda y coloca la coliflor encima. Extiende el adobo de yogur por todos los lados de la coliflor. Espolvorea alrededor con las virutas de almendra y coco.
5. Coloca la bandeja de aluminio con la coliflor en la cesta de la Aerofreidora y hornea durante 15 minutos hasta que esté dorada y hecha.
6. Sácala, con cuidado, de la cesta con ayuda de una espátula y sirve en un plato. Adorna con las hojas de cilantro.



Chou-fleur entier grillé

Ingrédients

- 1 chou-fleur entier, dont on a retiré les feuilles
- 2 cs de pâte Tandoori
- 100 g de yaourt à la grecque
- 25 g d'amandes effilées
- 25 g de noix de coco râpée
- 1 poignée de coriandre fraîche
- Poivre, sel et huile d'olive

Préparation

1. Mettez à bouillir une casserole d'eau suffisamment grande pour accueillir le chou-fleur entier. Pré-cuisez ce dernier pendant 10 minutes. Egouttez-le et laissez la vapeur se dégager.
2. Mélangez la pâte Tandoori et le yaourt à la grecque avec du poivre, du sel et de l'huile d'olive, jusqu'à l'obtention d'une marinade lisse.
3. Préchauffez l'Aerofryer à 180 °C.
4. Créez un petit bac en papier aluminium et placez-y le chou-fleur. Etalez la marinade au yaourt sur tout le chou-fleur. Saupoudrez d'amandes et de noix de coco râpée.
5. Placez le chou-fleur dans son petit bac en aluminium dans le panier de l'Aerofryer et rôtissez-le pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit.
6. Sortez-le délicatement du panier avec une spatule et mettez-le sur une assiette. Garnissez de feuilles de coriandre.



Cavolfiore intero arrosto

Ingredienti

- 1 cavolfiore intero, senza foglie
- 2 cucchiari di pasta di spezie Tandoori
- 100 g di yogurt greco
- 25 g di mandorle a fette
- 25 g di scaglie di cocco
- 1 manciata di coriandolo
- Pepe, sale e olio d'oliva

Preparazione

1. Portare a ebollizione una pentola d'acqua abbastanza grande per l'intero cavolfiore. Far bollire il cavolfiore per 10 minuti. Scolarlo e farlo cuocere a vapore per un po'.
2. Mescolare la pasta di spezie Tandoori e lo yogurt greco con sale, pepe e olio d'oliva per una marinata omogenea.
3. Preriscaldare nell'Aerofryer a 180 °C.
4. Piegare un contenitore poco profondo da un foglio di alluminio e posizionarci sopra il cavolfiore. Dividere la marinata allo yogurt su tutti i lati del cavolfiore. Cospargere dappertutto con le scaglie di mandorle e cocco.
5. Posizionare il cavolfiore sulla carta stagnola nel cestello dell'Aerofryer e cuocere per 15 minuti fino a quando non sarà dorato e cotto.
6. Rimuovere con cautela dal cestello con una spatola e disporli su un piatto. Guarnire con le foglie di coriandolo.

SWEET
DISH

Blueberry MUFFINS



SERVINGS
12



PREP TIME
15



FRY TIME
13-15



TEMPERATURE
160°C



Blueberry muffins

Ingredients

- 100 ml single cream
- 50 sunflower oil
- 1 egg
- 50 g sugar
- 125 g flour
- ½ tsp baking powder
- 75 blueberries
- 1 tsp lemon zest
- 6 muffin cups

Preparation

1. Whip the cream with a hand mixer until light but not completely stiff.
2. Beat oil, eggs and sugar together until smooth.
3. Combine flour with baking powder and beat into the egg mixture on a low speed.
4. Fold the whipped cream quickly and lightly through the batter in two lots.
5. Add blueberries and lemon zest and fold through.
6. Preheat Aerofryer to 160°C.
7. Divide batter between 4 muffin cups.
8. Place muffins in the Aerofryer basket and bake for 13 to 15 minutes until golden brown and cooked through.



Blauwe bessen muffins

Ingrediënten

- 100 ml slagroom
- 50 zonnebloemolie
- 1 ei
- 50 g suiker
- 125 g bloem
- ½ tl bakpoeder
- 75 blauwe bessen
- 1 tl citroenrasp
- 6 muffinvormpjes

Bereidingswijze

1. Klop de slagroom met een handmixer luchtig, maar niet helemaal stijf.
2. Klop vervolgens de olie, het ei en de suiker samen tot een egale massa.
3. Meng de bloem met het bakpoeder en klop op een lage stand door het eimengsel.
4. Spatel de slagroom in twee delen snel en luchtig door het beslag.
5. Voeg de blauwe bessen en de citroenrasp toe en vouw erdoor.
6. Verwarm de Aerofryer voor op 160°C.
7. Verdeel het beslag over 6 muffinvormpjes.
8. Zet de muffins in het mandje van de Aerofryer en bak in 13 tot 15 minuten goudbruin en gaar.



Blaubeer- muffins

Zutaten

- 100 ml Schlagsahne
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 Ei
- 50 g Zucker
- 125 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 75 g Blaubeeren
- 1 TL Zitronenabrieb
- 6 Muffinförmchen

Zubereitung

1. Die Schlagsahne mit einem Handmixer luftig aufschlagen, aber nicht ganz steif.
2. Anschließend Öl, Ei und Zucker zu einer glatten Masse rühren.
3. Mehl und Backpulver vermengen und auf niedriger Stufe in die Masse einrühren.
4. Die Schlagsahne in zwei Teilen schnell und luftig unter den Teig heben.
5. Die Blaubeeren und den Zitronenabrieb unterheben.
6. Die Heißluftfritteuse auf 160 °C vorheizen.
7. Verteilen Sie den Teig auf die 6 Muffinförmchen.
8. Die Muffins in den Korb der Heißluftfritteuse geben und 13-15 Minuten goldbraun backen.



Muffins de arándanos

Ingredientes

- 100 ml de nata
- 50 ml de aceite de girasol
- 1 huevo
- 50 g de azúcar
- 125 g de harina
- ½ cucharadita de levadura
- 75 g de arándanos
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 6 moldes para muffins

Preparación

1. Monta la nata con una batidora de mano hasta que esté ligera y esponjosa, pero no completamente firme.
2. A continuación, en un recipiente diferente, bate el aceite, los huevos y el azúcar hasta que estén uniformes.
3. Mezcla la harina con la levadura en polvo y bate a velocidad baja con la mezcla de huevos, aceite y azúcar.
4. Incorpora rápida y ligeramente la nata montada en dos partes.
5. Añade los arándanos y la ralladura de limón e incorpóralos.
6. Precalienta la Aerofreidora a 160°C.
7. Divide la masa entre 6 moldes para magdalenas.
8. Coloca los muffins en la cesta de la Aerofreidora y hornea de 13 a 15 minutos hasta que estén dorados y cocidos.



Muffins aux myrtilles

Ingrédients

- 100 ml de crème fraîche
- 50 ml d'huile de tournesol
- 1 œuf
- 50 g de sucre
- 125 g de farine
- ½ cc de bicarbonate de soude
- 75 myrtilles
- 1 cc de zeste de citron
- 6 moules à muffin

Préparation

1. Fouettez la crème avec un batteur à main jusqu'à ce qu'elle soit légère et mousseuse mais pas trop ferme.
2. Ensuite, mélangez au fouet l'huile, les œufs et le sucre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Mélangez la farine avec la levure chimique et incorporez à la pâte en fouettant doucement.
4. Incorporez rapidement et légèrement la crème fouettée en deux fois à la pâte en deux fois.
5. Ajoutez les myrtilles et le zeste du citron puis mélangez le tout délicatement.
6. Préchauffez l'Aerofryer à 160 °C.
7. Répartissez la pâte dans les moules.
8. Posez les muffins dans le panier de l'Aerofryer et faites cuire 13 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.



Muffin ai mirtilli

Ingredienti

- 100 ml di panna
- 50 olio di girasole
- 1 uovo
- 50 g di zucchero
- 125 g di farina
- ½ cucchiaino di lievito per dolci
- 75 g di mirtilli
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 6 stampi per muffin

Preparazione

1. Montare la panna con uno sbattitore a mano fino a renderla leggera, ma non completamente compatta.
2. Quindi sbattere l'olio, le uova e lo zucchero insieme fino ad ottenere un impasto liscio.
3. Mescolare la farina con il lievito e sbattere il composto di uova a un'impostazione bassa.
4. Aggiungere la panna montata all'impasto in due volte, velocemente e delicatamente.
5. Aggiungere i mirtilli e la scorza di limone e mescolare.
6. Preriscaldare l'Aerofryer a 160 °C.
7. Dividere l'impasto in 6 stampi per muffin.
8. Mettere i muffin nel cestello dell'Aerofryer e cuocere per 15 minuti fino a doratura.

Mini APPLE PIES



SERVINGS
6



PREP TIME
15



FRY TIME
15



TEMPERATURE
175°C



Mini apple pies

Ingredients

- 2 firm, fresh apples, diced small
- 1 tsp cinnamon powder
- 1 tsp ginger powder
- 2 tbsp sugar
- 1 roll puff pastry, chilled; or 6 squares
- 50 g pistachio nuts, coarsely chopped
- ½ egg, slightly beaten
- 1 sheet baking paper
- 200 ml whipping cream
- ½ vanilla pod
- 2 tbsp honey

Preparation

1. Mix together apple, cinnamon, ginger and sugar.
2. Cut pastry into 6 squares. On either side of the pastry, slice into thin strips, leaving one whole strip in the middle.
3. Spoon apple in a strip over the middle, spread some pistachio nuts over and fold the strips alternately over the apple.
4. Preheat Aerofryer to 175°C.
5. Brush pastry with beaten egg and sprinkle over rest of pistachio nuts.
6. Cut out a piece of baking paper to fit for each parcel. Lay three or four puff pastry parcels together in Aerofryer basket. Bake 15 minutes until golden-brown and done.
7. Meanwhile, whisk cream with vanilla seeds and honey until firm.
8. Serve the apple pies with whipped cream.



Mini apple pies

Ingrediënten

- 2 stevige, frisse appels, in kleine blokjes
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 tl gemberpoeder
- 2 el suiker
- 1 rol bladerdeeg, koelvers, of 6 plakjes
- 50 g pistachenootjes, grof gehakt
- ½ losgeklopt ei
- 1 vel bakpapier
- 200 ml slagroom
- ½ vanillestokje
- 2 el honing

Bereidingswijze

1. Meng de appel met de kaneel, de gember en de suiker.
2. Snijd het koelverse bladerdeeg in zes vierkanten, snijd aan twee zijanten strookjes van het deeg, maar laat een strook in het midden heel.
3. Schep de appel in een strook over het midden, verdeel er wat pistachenootjes over en vouw de strookjes deeg om en om over de appel heen.
4. Verwarm de Aerofryer voor op 175°C.
5. Bestrijk het bladerdeeg met het losgeklopte ei en bestrooi met de rest van de pistachenootjes.
6. Knip voor elk pakketje een passend stukje bakpapier. Leg de bladerdeegpakketjes met drie of vier stuks tegelijk in het mandje van de Aerofryer. Bak in 15 minuten goudbruin en gaar.
7. Klop ondertussen de slagroom met het vanillemerg en de honing stijf.
8. Serveer de apple pies met de slagroom.



Mini Apfeltaschen

Zutaten

- 2 feste, frische Äpfel, in kleine Würfel geschnitten
- 1 TL Zimt
- 1 TL Ingwerpulver
- 2 EL Zucker
- 1 Rolle Blätterteig, gekühlt, oder 6 Scheiben
- 50 g Pistazien, grob gehackt
- 1/2 gequirktes Ei
- 1 Blatt Backpapier
- 200 ml Schlagsahne
- 1/2 Vanilleschote
- 2 EL Honig

Zubereitung

1. Mischen Sie den Apfel mit Zimt, Ingwer und Zucker.
2. Schneiden Sie den gekühlten Blätterteig in sechs Quadrate, schneiden Sie an zwei Seiten Streifen in den Teig, lassen Sie jedoch in der Mitte Platz um die Apfelstücke zu platzieren.
3. Die Apfelwürfel auf dem mittleren Streifen verteilen, einige Pistazien darüber verteilen und die seitlichen Teigstreifen über die Apfelstückchen flechten.
4. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 175 °C vor.
5. Den Blätterteig mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit den restlichen Pistazien bestreuen.
6. Schneiden Sie für jede Apfeltasche ein passendes Stück Backpapier aus. Legen Sie drei oder vier der Blätterteigpakete auf einmal in den Korb der Heißluftfritteuse und backen Sie diese 15 Minuten, bis sie goldbraun sind.
7. In der Zwischenzeit die Sahne mit dem Vanillemark und dem Honig steif schlagen.
8. Servieren Sie die Apfeltaschen mit der Schlagsahne.



Tartaletas de manzana

Ingredientes

- 2 manzanas, en dados pequeños
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 rollo de hojaldre frío, o en su lugar 6 placas
- 50 g de pistachos, picados gruesos
- ½ huevo, batido
- 1 hoja de papel para hornear
- 200 ml de nata
- ½ vaina de vainilla
- 2 cucharadas de miel

Preparación

1. Mezcla la manzana con la canela, el jengibre y el azúcar.
2. Corta el hojaldre en seis trozos redondos (que sobresalgan un poco más del molde). Corta el hojaldre sobrante en tiras de la medida de los moldes (para ponerlos por encima más adelante)
3. Coloca estos trozos redondos en el fondo de los moldes y rellénalos con la mezcla de la manzana y reparte algunos pistachos por encima.
4. Precalienta la Aerofreidora a 175 °C.
5. Pon las tiras del hojaldre por encima para decorarlo como si fuera una rejilla.
6. Pincela el hojaldre con el huevo batido y espolvorea el resto de los pistachos.
7. Coloca los moldes en la cesta la Aerofreidora y déjalos durante 15 minutos hasta que estén dorados y hechos.
8. Mientras tanto, monta la nata con la vaina de vainilla y la miel hasta que esté dura.
9. Sirve las tartaletas de manzana con la nata montada.



Feuilletés aux pommes

Ingrédients

- 2 pommes fraîches et fermes, coupées en petits morceaux
- 1 cc cannelle en poudre
- 1 cc gingembre en poudre
- 2 cs de sucre
- 1 rouleau de pâte feuilletée ou 6 feuilles
- 50 g de pistaches, hachées grossièrement
- ½ oeuf, battu
- 1 feuille de papier cuisson
- 200 ml de crème fraîche
- ½ gousse de vanille
- 2 cc de miel

Préparation

1. Mélangez la pomme avec la cannelle, le gingembre et le sucre.
2. Coupez la pâte feuilletée en six carrés, et coupez de fines bandes sur les côtés en laissant une bande intacte au milieu, de façon à réaliser une sorte de tresse plus tard.
3. Déposez la pomme en lamelles au milieu, répartissez quelques pistaches par-dessus et repliez les bandes de pâte sur la pomme.
4. Préchauffez l'Aerofryer à 175 °C.
5. Badigeonnez la pâte feuilletée avec l'oeuf battu et saupoudrez avec le reste des pistaches.
6. Placez les feuilletés dans le panier de l'Aerofryer par 3 ou 4. Faites cuire au four pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites.
7. Pendant ce temps, égrainez la gousse de vanille et ajoutez les grains avec le miel à la crème. Fouettez jusqu'à obtention d'un mélange ferme.
8. Servez les tartes aux pommes avec la crème fouettée.



Mini torte di mele

Ingredienti

- 2 mele, sode e fresche, tagliate a cubetti
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 2 cucchiari di zucchero
- 1 rotolo di pasta sfoglia, fredda, o 6 fette
- 50 g di pistacchi, tagliati grossolanamente
- ½ uovo sbattuto
- 1 foglio di carta da forno
- 200 ml di panna
- ½ baccello di vaniglia
- 2 cucchiari di miele

Preparazione

1. Mescolare la mela con la cannella, lo zenzero e lo zucchero.
2. Tagliare la pasta sfoglia fredda in 6 quadrati, tagliare delle strisce di pasta su due lati, lasciando una striscia al centro.
3. Disporre la mela nella striscia al centro, distribuire dei pistacchi e piegare le strisce sopra e intorno alla mela.
4. Preriscaldare l'Aerofryer a 175 °C.
5. Spennellare la pasta sfoglia con l'uovo sbattuto e zpolverare con il resto dei pistacchi.
6. Tagliare un pezzo di pasta sfoglia adatto a ogni contenitore. Mettere i contenitori con la pasta sfoglia 3 o 4 alla volta nel cestello dell'Aerofryer. Cuocerli per 15 minuti fino a doratura e cottura.
7. Nel frattempo sbattere la panna montata con il baccello di vaniglia e il miele a neve ferma.
8. Servire le torte di mele con la panna montata.



Cherry CRUMBLE



SERVINGS
6



PREP TIME
20



FRY TIME
15



TEMPERATURE
160°C



Cherry crumble

Ingredients

- 350 g pitted cherries, deep-frozen
- 75 ml Kirsch
- 50 g sugar
- 75 g oat flakes
- 50 g flour
- 50 g butter at room temperature
- 50 g pecan nuts, coarsely chopped
- 6 scoops vanilla ice cream

Preparation

1. Mix cherries with Kirsch and half the sugar in an oven dish.
2. Preheat Aerofryer to 160°C. Warm dish with cherries in basket.
3. Mix together oat flakes, flour and rest of sugar. Rub butter into the mix with fingers until crumbly. Break up pecan nuts and mix through.
4. Remove oven dish from Aerofryer basket and spread crumble over. Press in slightly.
5. Bake crumble 15 minutes in Aerofryer. Serve warm, preferably with a scoop of vanilla ice cream.



Kersen crumble

Ingrediënten

- 350 g ontpitte kersen, uit de vriezer
- 75 ml Kirsch
- 50 g suiker
- 100 g havermoutvlokken
- 50 g bloem
- 50 g boter, op kamertemperatuur
- 50 g pecannoten, grof gehakt
- 6 bolletjes vanille-ijs

Bereidingswijze

1. Meng de kersen in een ovenschaaltje met de kirsch en de helft van de suiker.
2. Verwarm de Aerofryer voor op 160°C. Verwarm de schaal met kersen alvast mee in het mandje.
3. Meng de havervlokken, bloem en de rest van de suiker. Kneed de koude boter er met je vingertoppen doorheen tot er een kruimelig deeg ontstaat. Breek de pecannoten en schep erdoor.
4. Neem de ovenschaal met kersen uit het mandje van de Aerofryer en verdeel de kruimels erover. Druk iets aan.
5. Gaar de crumble 15 minuten in de Aerofryer. Serveer warm, het liefste met een bol vanille-ijs.



Kirsch-Crumble

Zutaten

- 350 g entsteinte Kirschen, aus der Tiefkühltruhe
- 50 ml Kirschwasser
- 50 g Zucker
- 100 g Haferflocken
- 50 g Mehl
- 50 g weiche Butter
- 50 g Pekannüsse, grob gehackt
- 6 Kugeln Vanilleeis

Zubereitung

1. Die Kirschen in einer Auflaufform mit dem Kirschwasser und der Hälfte des Zuckers verrühren.
2. Die Heißluftfritteuse auf 160 °C vorheizen und die Form mit den Kirschen mit erhitzen.
3. Die Haferflocken, das Mehl und den restlichen Zucker vermengen. Die Butter mit den Fingerspitzen einkneten, bis ein krümeliger Teig entsteht. Die Pekannüsse hacken und unterheben.
4. Die Auflaufform mit den Kirschen aus dem Korb der Heißluftfritteuse nehmen und die Krümel darauf verteilen. Etwas andrücken.
5. Den Crumble 15 Minuten im Aerofryer backen. Warm servieren, am besten mit einer Kugel Vanilleeis.



Crumble de cerezas

Ingredientes

- 350 g de cerezas sin hueso congeladas
- 75 ml de licor de cereza (opcional)
- 50 g de azúcar
- 100 g de copos de avena
- 50 g de harina
- 50 g de mantequilla, a temperatura ambiente
- 50 g de nueces pecanas, picadas gruesas
- 6 bolas de helado de vainilla

Preparación

1. En una fuente de horno, mezcla las cerezas con el licor de cerezas y la mitad del azúcar.
2. Precalienta la Aerofreidora a 160 °C. Calienta el bol de cerezas en la cesta.
3. Mezcla los copos de avena, la harina y el resto del azúcar. Con la punta de los dedos, amasa la mantequilla fría hasta que se forme una masa desmenuzable. Parte las nueces y añádelas con ayuda de una cuchara.
4. Saca el bol de la Aerofreidora y extiende las migas por encima. Presiona ligeramente.
5. Cocina el crumble durante 15 minutos en la Aerofreidora. Sirve caliente, preferiblemente con una bola de helado de vainilla.



Crumble aux cerises

Ingrédients

- 350 g de cerises dénoyautées
- 75 ml de Kirsch
- 50 g de sucre
- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine
- 50 g de beurre, à température ambiante
- 50 g de noix de pécan, hachées grossièrement
- 6 boules de glace vanille

Préparation

1. Dans un plat à four, mélangez les cerises avec le kirsch et la moitié du sucre.
2. Préchauffez l'Aerofryer à 160 °C.. Faites chauffer le bol de cerises dans le panier.
3. Mélangez les flocons d'avoine, la farine et le reste du sucre. Du bout des doigts, incorporez le beurre froid jusqu'à l'obtention d'une pâte friable. Cassez les noix de pécan et ajoutez-les à la cuillère.
4. Sortez le plat de cuisson avec les cerises du panier de l'Aerofryer et répartissez les miettes sur le dessus. Appuyez légèrement pour aplatir le tout.
5. Faites cuire le crumble 15 minutes dans l'Aerofryer. Servir chaud, de préférence avec une boule de glace à la vanille.



Crumble alla ciliegia

Ingredienti

- 350 g di ciliegie snocciolate, dal congelatore
- 75 ml di Kirsch
- 50 g di zucchero
- 100 g di fiocchi d'avena
- 50 g di farina
- 50 g di burro, a temperatura ambiente
- 50 g di noci pecan, tritate grossolanamente
- 6 palline di gelato alla vaniglia

Preparazione

1. In una pirofila mescolare le ciliegie con il kirsch e metà dello zucchero.
2. Preriscaldare l'Aerofryer a 160 °C. Preriscaldare la ciotola con le ciliegie nel cestello.
3. Mescolare i fiocchi d'avena, la farina e il resto dello zucchero. Impastare il burro freddo con la punta delle dita fino a formare un impasto friabile. Rompere le noci pecan e assemblare.
4. Prendere la pirofila con le ciliegie dal cestello dell'Aerofryer e spargere sopra le briciole. Fare una pressione.
5. Cuocere il crumble nell'Aerofryer per 15 minuti. Servire caldo, preferibilmente con una pallina di gelato alla vaniglia.



Healthy Banana muffins **WITH PECAN CRUMBLE**



SERVINGS

6



PREP TIME

15



FRY TIME

15



TEMPERATURE

160°C



Healthy Banana muffins **with** **pecan crumble**

Ingredients

- 100 g wholemeal flour
- ½ tsp baking powder
- 1 pinch of salt
- 1 small banana
- 1 egg
- 75 g yogurt
- 40 g coconut oil, melted
- 50 g honey
- 50 g pecan nuts, coarsely chopped
- 6 muffin cases

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 160°C.
2. Mix together flour, baking powder and salt.
3. Mash banana finely in a bowl. Add egg, yogurt, coconut oil, half the honey, and combine well.
4. Fold flour mixture into wet mixture and stir to form a batter. Spoon batter into moulds.
5. Mix rest of honey with pecan nuts and divide over muffins.
6. Put muffin moulds on rack and place in Aerofryer. Bake 13-15 minutes until golden brown and done. Allow to cool slightly on a rack.



Healthy Bananen- muffins **met** **pecan crumble**

Ingrediënten

- 100 g volkorenbloem
- ½ tl bakpoeder
- 1 mespunt zout
- 1 kleine banaan
- 1 ei
- 75 g yoghurt
- 40 g kokosolie, gesmolten
- 50 g honing
- 50 g pecannoten, grof gehakt
- 6 muffinvormpjes

Bereidingswijze

1. Verwarm de Aerofryer voor op 160°C.
2. Meng de bloem, bakpoeder en het zout door elkaar.
3. Prak de banaan fijn in een kom. Meng met het ei, de yoghurt, de kokosolie en de helft van de honing.
4. Spatel het bloemmengsel door het natte mengsel en roer tot een beslag. Schep het beslag in de muffinvormpjes.
5. Meng de rest van de honing met de pecan noten en verdeel over de muffins.
6. Zet de muffinvormpjes in het mandje van de Aerofryer. Bak de muffins in 13 tot 15 minuten goudbruin en gaar. Laat iets afkoelen op een rooster.



Gesunde Bananen- muffins **mit** **Pekan-Crumble**

Zutaten

- 100 g Vollkornmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Messerspitze Salz
- 1 kleine Banane
- 1 Ei
- 75 g Joghurt
- 40 g Kokosöl, geschmolzen
- 50 g Honig
- 50 g Pekannüsse, grob gehackt
- 6 Muffinförmchen

Zubereitung

1. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 160 °C vor.
2. Mischen Sie das Mehl, Backpulver und Salz miteinander.
3. Zerdrücken Sie die Banane in einer Schüssel und verrühren Sie es mit dem Ei, dem Joghurt, dem Kokosöl und der Hälfte des Honigs.
4. Heben Sie die Mehlmischung unter die Bananen-Mischung und verrühren Sie alles zu einem Teig, welchen Sie gleichmäßig auf die Muffinformen verteilen.
5. Vermengen Sie den Rest des Honigs mit den Pekannüssen und verteilen Sie diese über die Muffins.
6. Die Muffinformen in den Korb der Heißluftfritteuse stellen und für 13 bis 15 Minuten goldbraun backen. Auf einem Rost etwas abkühlen lassen und genießen.



Muffins saludables **con nueces**

Ingredientes

- 100 g de harina integral
- ½ cucharadita de levadura
- 1 pizca de sal
- 1 plátano pequeño
- 1 huevo
- 75 g de yogur
- 40 g de aceite de coco, derretido
- 50 g de miel
- 50 g de nueces pecanas, picadas gruesas
- 6 moldes para muffins

Preparación

1. Precalienta la Aerofreidora a 160 °C.
2. Mezcla la harina, la levadura en polvo y la sal.
3. Tritura el plátano en un bol. Mezcla con el huevo, el yogur, el aceite de coco y la mitad de la miel.
4. Incorpora la mezcla de harina a la mezcla de huevo y yogur y remueve hasta conseguir una masa. Añade la mezcla a los moldes para muffins.
5. Mezcla el resto de la miel con las nueces pecanas y repártelo entre los muffins.
6. Coloca los moldes para muffins en la cesta de la Aerofreidora. Hornea los muffins de 13 a 15 minutos hasta que estén dorados y cocidos. Deja enfriar ligeramente sobre una rejilla.



Muffins légers à la banana **et** **crumble de noix** **de pécan**

Ingrédients

- 100 g de farine complète
- ½ cc de bicarbonate de soude ou de levure
- 1 pincée de sel
- 1 petite banane
- 1 œuf
- 75 g de yaourt
- 40 g d'huile de coco, fondue
- 50 g de miel
- 50 g de noix de pecan, hachées grossièrement
- 6 moules à muffins

Préparation

1. Préchauffez l'Aerofryer à 160 °C.
2. Mélangez la farine, la levure et le sel.
3. Écrasez la banane dans un bol. Mélangez avec l'œuf, le yaourt, l'huile de noix de coco et la moitié du miel.
4. Incorporez le mélange de farine au mélange et remuez pour obtenir une pâte. Versez la pâte dans les moules à muffins.
5. Mélangez le reste du miel avec les noix de pécan et répartissez l'ensemble sur les muffins.
6. Placez les muffins dans le panier de l'Aerofryer. Faites cuire pendant 13 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laissez refroidir quelques minutes



Muffin magro alla banana **con** **crumble di** **noci pecan**

Ingredienti

- 100 g di farina integrale
- ½ cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 1 banana piccola
- 1 uovo
- 75 g di yogurt
- 40 g di olio di cocco, sciolto
- 50 g di miele
- 50 g di noci pecan, tritate grossolanamente
- 6 stampini per muffin

Preparazione

1. Preriscaldare l'Aerofryer a 160 °C.
2. Mescolare la farina, il lievito e il sale.
3. Schiacciare la banana in una ciotola. Mescolare con l'uovo, lo yogurt, l'olio di cocco e metà del miele.
4. Unire il composto di farina a quello umido e mescolare fino ad ottenere una pastella. Versare la pastella negli stampini per muffin.
5. Mescolare il resto del miele con le noci pecan e distribuire sui muffin.
6. Posizionare gli stampini per muffin nel cestello dell'Aerofryer. Cuocerli per 13 - 15 minuti finché non saranno dorati e cotti. Lasciare raffreddare leggermente su una gratella.

Lemon-chocolate MARBLE CAKE



SERVINGS
8-10



PREP TIME
20



FRY TIME
50



TEMPERATURE
150°C



Lemon-chocolate marble cake

Ingredients

- 125 g sugar
- 125 g butter
- 3 eggs
- 125 g flour
- ¾ tsp baking powder
- 1½ tbsp cacao powder
- 50 g pure chocolate, finely chopped
- Juice and zest of small organic lemon

Preparation

1. Beat butter and sugar with mixer until light and fluffy.
2. Add eggs one by one. Beat each egg in well before adding next one.
3. Beat in flour and baking powder.
4. Divide mixture into two parts. Mix cocoa powder with two tbsp water and fold with chocolate pieces through one half. Fold lemon juice and zest through other half.
5. Preheat Aerofryer to 150°C.
6. Line a 18 cm baking tin with baking paper and grease the edges.
7. Spoon in the mixtures in two separate layers. Then stir with a skewer to create a marbled pattern.
8. Put baking tin in Aerofryer basket and bake cake for 50 minutes to one hour. Test with a skewer; cake is done when removed skewer is clean and dry.



Citroen-chocolade marmercake

Ingrediënten

- 200 g suiker
- 200 g roomboter
- 4 eieren
- 200 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 2 el cacao
- 75 g pure chocolade, fijngehakt
- Sap en rasp van een biologische citroen

Bereidingswijze

1. Klop de boter met de suiker zacht en luchtig met een mixer.
2. Voeg de eieren één voor één toe. Voeg het volgende ei pas toe als de vorige helemaal in het beslag is opgenomen.
3. Klop de bloem en het bakpoeder erdoor.
4. Verdeel het beslag in twee delen. Meng de cacaopoeder met twee eetlepels water en spatel met de chocoladestukjes door de ene helft. Spatel de citroensap en -rasp door de andere helft van het beslag.
5. Verwarm de Aerofryer voor op 150°C.
6. Bekleed een springvorm van 18 cm doorsnee met bakpapier en vet de randen in.
7. Schep het beslag om en om in de springvorm, zodat er laagjes ontstaan. Roer er met een satéprikker doorheen, zodat er een marmerepatroon ontstaat.
8. Zet de springvorm in het mandje van de Aerofryer en bak de cake in 50 minuten tot één uur gaar. Test de cake met een satéprikker; als deze er schoon en droog uitkomt is de cake gaar.



Zitronen-Schokolade-Marmorkuchen

Zutaten

- 200 g Zucker
- 200 g Rahmbutter
- 4 Eier
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Kakao
- 75 g dunkle Schokolade, fein gehackt
- Saft und Raspel von einer Bio-Zitrone

Zubereitung

1. Rühren Sie die weiche Butter mit dem Zucker mit einem Mixer schaumig.
2. Die Eier nacheinander zugeben. Das nächste Ei erst hinzugeben, wenn das vorherige Ei vollständig in den Teig eingearbeitet ist.
3. Das Mehl und das Backpulver einrühren.
4. Teilen Sie den Teig in zwei Teile. Für die eine Hälfte mischen Sie zuerst das Kakaopulver mit zwei Esslöffeln Wasser und mit den Schokoladenstücken und heben Sie es unter. Heben Sie den Zitronensaft und die Schale unter die andere Hälfte des Teigs.
5. Den Aerofryer auf 150 °C vorheizen.
6. Eine Springform mit 18 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten.
7. Den Teig schichtweise abwechselnd in die Springform geben. Mit einem Spieß durchrühren, damit ein Marmormuster entsteht.
8. Die Springform in den Korb des Aerofryers stellen und den Kuchen für ca. 50 Minuten bis einer Stunde backen. Den Kuchen mit einem Spieß testen; wenn der Spieß sauber und trocken bleibt, ist der Kuchen fertig.



Tarta de chocolate y limón

Ingredientes

- 200 g de azúcar
- 200 g de mantequilla
- 4 huevos
- 200 g de harina
- 1 cucharadita de levadura
- 2 g de cacao
- 75 g de chocolate puro, troceado fino
- Zumo y ralladura de un limón

Preparación

1. Bate la mantequilla con el azúcar hasta obtener una mezcla suave y esponjosa con ayuda de una batidora.
2. Añade los huevos uno a uno. No añadas el siguiente huevo hasta que el anterior esté completamente incorporado a la masa.
3. Añade la harina y la levadura poco a poco.
4. Divide la masa en dos partes. Mezcla el cacao en polvo con dos cucharadas de agua y mezcla una de las mitades de la masa junto a los trozos de chocolate. Incorpora el zumo y la ralladura de limón a la otra mitad de la masa.
5. Precalienta el Horno Aerofreidora a 150 °C.
6. Forra un molde desmontable de 18 cm de diámetro con papel de horno y engrasa los bordes.
7. Vierte la masa en el molde desmontable, alternando las capas. Remueve con una brocheta para crear un patrón de mármol.
8. Coloca el molde en una rejilla en el centro del Horno Aerofreidora y hornea el pastel entre 50 minutos y una hora. Prueba el pastel con una brocheta; si sale limpia y seca, el pastel está hecho.



Gâteau marbré citron-chocolat

Ingrédients

- 200 g de sucre
- 200 g de beurre
- 4 oeufs
- 200 g de farine
- 1 càc de bicarbonate de soude
- 2 càs de cacao
- 75 g de chocolat noir, finement haché
- Jus et zeste d'un citron biologique

Préparation

1. Battez le beurre avec le sucre jusqu'à ce qu'il soit mou et mousseux avec un batteur.
2. Ajoutez les oeufs un par un. N'ajoutez pas l'oeuf suivant avant que le précédent ne soit complètement incorporé à la pâte.
3. Incorporez la farine et la levure tout en fouettant.
4. Divisez la pâte en deux. Mélangez la poudre de cacao avec deux cuillères à soupe d'eau et utilisez une spatule pour mélanger les morceaux de chocolat dans une moitié. Incorporez le jus et le zeste de citron dans l'autre moitié de la pâte.
5. Préchauffez l'Aerofryer à 150° C.
6. Recouvrez un moule à charnière de 18 cm de diamètre de papier sulfurisé et graissez les bords.
7. Déposez la pâte dans le moule à charnière, en alternant les couches. Remuez avec une brochette pour créer un motif marbré.
8. Placez le moule à charnière sur la grille du milieu à l'intérieur de l'Aerofryer et faites cuire le gâteau pendant 50 minutes à une heure. Testez le gâteau à l'aide d'une brochette ; si elle ressort propre et sèche, le gâteau est cuit.



Torta bicolore al limone e cioccolato

Ingredienti

- 200 g di zucchero
- 200 g di burro
- 4 uova
- 200 g di farina
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 2 cucchiari di cacao
- 75 g di cioccolato fondente, tritato finemente
- Succo e scorza di un piccolo limone biologico

Preparazione

1. Sbattere il burro con lo zucchero fino a renderlo morbido e spumoso con un mixer.
2. Aggiungere le uova una ad una. Non aggiungere l'uovo successivo fino a quando il precedente non è stato completamente incorporato nella pastella.
3. Aggiungere la farina e il lievito.
4. Dividere la pastella in due parti. Mescolare il cacao in polvere con due cucchiari d'acqua e incorporare in metà composto con il cioccolato tritato. Incorporare il succo di limone e la scorza nell'altra metà della pastella.
5. Preriscaldare l'Aerofryer a 150 °C.
6. Rivestire uno stampo a cerniera da 18 cm con carta da forno e ungere i bordi.
7. Versare in maniera alternata nello stampo a cerniera per creare più strati. Mescolare con un bastoncino per creare un effetto marmorizzato.
8. Mettere lo stampo a cerniera nel cestello dell'Aerofryer e cuocere la torta da 50 minuti ad un'ora. Controllare la torta con uno stuzzicadenti; se esce pulito e asciutto, la torta è pronta.



Chocolate lava cake **WITH CHERRY JAM**



SERVINGS

4



PREP TIME

15



FRY TIME

10



TEMPERATURE

150°C



Chocolate lava cake **with cherry jam**

Ingredients

- 100 g pure chocolate, finely chopped
- 80 g unsalted butter + extra for greasing ramekins
- 3 small eggs
- 65 g sugar
- 40 g flour
- 4 tbsp cherry jam
- 4 scoops ice cream to taste (e.g., vanilla or cherry)
- 4 small ramekins (about 6 cm diam.)

Preparation

1. Melt chocolate and butter in bain-marie. That means heating the mix in a heat-resistant bowl set in a saucepan containing a low level of boiling water.
2. Preheat Aerofryer to 150°C.
3. Beat eggs with sugar with a hand mixer until frothy.
4. Fold chocolate mixture through, then flour.
5. Grease ramekins with extra butter. Divide cake mix among ramekins and spoon cherry jam on top.
6. Put ramekins in Aerofryer basket and bake 10 minutes, until outside is done, but centre is still soft and runny.
7. Carefully remove from Aerofryer basket using oven gloves. Serve warm with a scoop of cherry or vanilla ice cream.



Chocolade Lavacake **met kersenjam**

Ingrediënten

- 100 g pure chocolade, fijngehakt
- 80 g ongezoeten roomboter + extra voor invetten
- 3 kleine eieren
- 65 g suiker
- 40 g bloem
- 4 el kersenjam
- 4 bolletjes ijs naar smaak (bijvoorbeeld vanille of kersen)
- 4 kleine ramekins (ongeveer 6 cm doorsnee)

Bereidingswijze

1. Smelt de chocolade en de boter au bain-marie. Dat doe je door een hittebestendige kom op een pannetje met een laagje kokend water te zetten en daarin de chocolade en boter te verwarmen.
2. Verwarm de Aerofryer voor op 150°C.
3. Klop de eieren met de suiker schuimig met een handmixer.
4. Spatel het chocolademengsel erdoor, gevolgd door de bloem.
5. Vet de ramekins in met de extra roomboter. Verdeel het beslag erover en schep er de kersenjam op in het midden.
6. Zet de ramekins in het mandje van de Aerofryer en bak ze 10 minuten, tot ze gaar zijn van buiten, maar nog zacht en lopend in het midden.
7. Neem voorzichtig met een ovenhandschoen uit het mandje. Serveer warm met bijvoorbeeld een bolletje kersenijis.



Schokoladen-Lavakuchen mit Kirschmarmelade

Zutaten

- 100 g dunkle Schokolade, fein gehackt
- 80 g ungesalzene Butter + extra zum Einfetten
- 3 kleine Eier
- 65 g Zucker
- 40 g Mehl
- 4 EL Kirschmarmelade
- 4 Kugeln Eis nach Geschmack (z. B. Vanille oder Kirsche)
- 4 kleine Auflaufförmchen (ca. 6 cm Durchmesser)

Zubereitung

1. Schmelzen Sie die Schokolade und die Butter im Wasserbad. Verwenden Sie dazu eine hitzebeständige Schüssel die Sie auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen.
2. Heizen Sie die Heißluftfritteuse auf 150 °C vor.
3. Rühren Sie in einer anderen Schüssel die Eier mit dem Zucker schaumig.
4. Heben Sie die Schokoladenmischung unter das Ei-Zuckergemisch. Sieben Sie anschließend das Mehl ein und heben es unter.
5. Fetten Sie die Förmchen mit etwa Butter ein und verteilen Sie den Teig gleichmäßig in ihnen. Setzen Sie ein Löffelchen Kirschmarmelade in der Mitte.
6. Stellen Sie die Auflaufformen in den Korb der Heißluftfritteuse und backen Sie den Lavacake für 10 Minuten, bis er außen gar ist, aber in der Mitte noch weich und flüssig.
7. Nehmen Sie die Auflaufformen vorsichtig mit einem Ofenhandschuh aus dem Korb nehmen und servieren Sie diese noch warm, z. B. mit einer Kugel Eis und Schlagsahne.



Pastel de chocolate con lava de mermelada de cereza

Ingredientes

- 100 g de chocolate puro, troceado fino
- 80 g de mantequilla sin sal + algo más para engrasar
- 3 huevos pequeños
- 65 g de azúcar
- 40 g de harina
- 4 cucharadas de mermelada de cereza
- 4 bolas de helado al gusto (por ejemplo, de vainilla o de cereza)
- 4 moldes pequeños (de unos 6 cm de diámetro)

Preparación

1. Derrite el chocolate y la mantequilla al baño maría. Para hacerlo, coloca un recipiente resistente al calor sobre una cacerola con una capa de agua hirviendo y caliente en él el chocolate y la mantequilla.
2. Precalienta la Aerofreidora a 150 °C.
3. Bate los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos con una batidora de mano.
4. Incorpora en la mezcla de huevos con azúcar la mezcla de chocolate y luego la harina. Remueve hasta que se convierta en una masa.
5. Engrasa los moldes con la mantequilla extra. Rellena los moldes con la mezcla hasta la mitad, añade la mermelada en el centro y termina de llenarlos con la mezcla de chocolate.
6. Coloca los moldes en la cesta de la Aerofreidora y hornea durante 10 minutos, hasta que estén cocidos por fuera pero todavía blandos por dentro.
7. Saca con cuidado de la cesta con un guante de horno. Sirve caliente con, por ejemplo, una bola de helado de cereza.



Mi-cuit au chocolat à la confiture de cerises

Ingrédients

- 100 g de chocolat noir, finement haché
- 80 g de beurre doux + un petit supplément pour le moule
- 3 oeufs de petite taille
- 65 g de sucre
- 40 g de farine
- 4 cs de confiture de cerises
- 4 boules de glace selon vos goûts (vanille ou cerise, par exemple)
- 4 petits ramequins (d'environ 6 cm de diamètre)

Préparation

1. Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
2. Préchauffez l'Aerofryer à 150 °C.
3. Battez les œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
4. Incorporez le mélange chocolat/beurre, puis la farine.
5. Graissez les ramequins avec ce qui reste de beurre. Répartissez ensuite une couche de pâte, une cuillère à soupe de confiture, puis de nouveau une couche de pâte dans chaque ramequin.
6. Placez les ramequins dans le panier de l'Aerofryer et faites-les cuire pendant 10 minutes environ. Il faut qu'ils soient cuits à l'extérieur mais encore mous, presque liquides, au milieu.
7. Servez immédiatement après la cuisson avec une boule de glace.



Tortino al cioccolato con marmellata di ciliegie

Ingredienti

- 100 g di cioccolato fondente, tritato finemente
- 80 g di burro non salato + q.b. per ungere
- 3 uova piccole
- 65 g di di zucchero
- 40 g di farina
- 4 cucchiari di marmellata di ciliegie
- 4 palline di gelato a piacere (es. vaniglia o ciliegie)
- 4 piccoli stampini (circa 6 cm di diametro)

Preparazione

1. Sciogliere il cioccolato e il burro a bagnomaria. Si può realizzare mettendo una ciotola resistente al calore in una padella con uno strato di acqua bollente e riscaldare il cioccolato con il burro.
2. Preriscaldare l'Aerofryer a 150 °C.
3. Sbattere le uova con lo zucchero fino a renderle spumose con uno sbattitore a mano.
4. Incorporare il composto al cioccolato, seguito dalla farina.
5. Ungere gli stampini con il burro in eccesso. Distribuire la pastella e al centro versare la marmellata di ciliegie.
6. Mettere gli stampini nel cestello dell'Aerofryer e cuocere per 10 minuti, fino a quando saranno pronti all'esterno, ma ancora morbidi al centro.
7. Rimuovere con cautela dal cestello con un guanto da forno. Servire caldo con, ad esempio, una pallina di gelato di ciliegia.

French TOAST



SERVINGS

2



PREP TIME

10



FRY TIME

10



TEMPERATURE

180°C



French Toast

Ingredients

- 1 egg
- 4 tbsp full fat milk
- 1 tsp cinnamon powder
- ½ tsp ginger powder
- ½ tsp star anise powder
- 2 tbsp sugar
- 3 slices brioche bread
- 1 sheet baking paper
- 100 g raspberries
- 1 handful mint

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 180°C.
2. Mix egg, milk and spices. Add half sugar and beat with a fork until well mixed.
3. Soak brioche slices in egg mixture. Trim baking paper to size of slices and lay each one on a piece of baking paper.
4. Bake for 5 minutes in Aerofryer. Take them out carefully and remove from baking paper. Turn and bake another 5 minutes on other side.
5. Slice French Toast diagonally and pile on a serving plate. Sprinkle with rest of sugar and garnish with raspberries and mint.

Tip: also delicious as a dessert with a scoop of vanilla ice cream.

Tip: slices don't fit in all at once in the Aerofryer? Then bake them separately, one after the other.



French Toast

Ingrediënten

- 1 ei
- 4 el volle melk
- 1 tl kaneelpoeder
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl anijspoeder
- 2 el suiker
- 4 plakken brioche brood
- 1 vel bakpapier
- 100 g frambozen
- Een handje munt

Bereidingswijze

1. Verwarm de Aerofryer voor op 180°C.
2. Maak een mengsel van het ei, de melk en de specerijen. Voeg ook de helft van de suiker toe en klop met een vork tot alles is gemengd.
3. Week de plakken brood in het eimengsel. Knip het bakpapier op de grootte van de broodjes en leg elk sneetje brood op een stukje bakpapier.
4. Bak de broodjes 5 minuten in de Aerofryer. Neem ze er voorzichtig uit en haal ze van het bakpapier. Draai om en bak nog 5 minuten op de andere kant.
5. Snijd de French Toast diagonaal door en leg ze gestapeld op een bordje. Bestrooi met de rest van de suiker en versier met frambozen en munt.

Tip: ook lekker als dessert met een bol vanille-ijs.

Tip: past het niet in één keer in de Aerofryer? Bak de sneetjes dan na elkaar.



French Toast

Zutaten

- 1 Ei
- 4 EL Vollmilch
- 1 TL Zimt
- ½ TL Ingwerpulver
- ½ TL Anispulver
- 2 EL Zucker
- 4 Scheiben Brioche-Brot
- 1 Blatt Backpapier
- 100 g Himbeeren
- Eine Handvoll Minze

Zubereitung

1. Heizen Sie den Aerofryer auf 180 °C vor.
2. Stellen Sie eine Mischung aus dem Ei, der Milch und den Gewürzen her. Geben Sie auch die Hälfte des Zuckers hinzu und schlagen Sie das Ganze mit einer Gabel auf, bis alles gut vermischt ist.
3. Weichen Sie die Brotscheiben in der Eimischung kurz ein. Schneiden Sie das Backpapier auf die Größe der Brotscheiben zu und legen Sie jede Brotscheibe auf ein Stück Backpapier.
4. Backen Sie die Brote für 5 Minuten in der Heißluftfritteuse. Nehmen Sie sie vorsichtig heraus und lösen Sie sie vom Backpapier. Drehen Sie die Brotscheiben um und backen Sie sie weitere 5 Minuten auf der anderen Seite.
5. Schneiden Sie die French Toasts diagonal durch und legen Sie sie gestapelt auf einen Teller.
6. Bestreuen Sie den French Toast mit dem restlichen Zucker und dekorieren Sie den Teller mit Himbeeren und Minze.

Tipp: Auch toll als Dessert mit einer Kugel Vanilleeis.

Tipp: Passt das Ganze nicht in einem Rutsch in den Aerofryer? Dann backen Sie die Scheiben einfach nacheinander.



Tostada francesa

Ingredientes

- 1 huevo
- 4 cucharadas de leche entera
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ½ cucharadita de anís en polvo
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 rebanadas de pan brioche
- 1 hoja de papel para hornear
- 100 g de frambuesas
- Un puñado de menta

Preparación

1. Precalienta la Aerofreidora a 180 °C.
2. Haz una mezcla con el huevo, la leche y las especias. Añade también la mitad del azúcar y bate con un tenedor hasta que esté todo mezclado.
3. Sumerge las rebanadas de pan en la mezcla de huevos. Corta el papel de horno del tamaño de los panes y coloca cada rebanada de pan sobre un trozo de papel de horno.
4. Hornéalos durante 5 minutos en la Aerofreidora. Sácalos con cuidado y retíralos de la bandeja del horno. Dale la vuelta y hornea otros 5 minutos por el otro lado.
5. Corta las tostadas francesas en diagonal y colócalas apiladas en un plato. Espolvorea con el resto del azúcar y decora con frambuesas y menta.

Consejo: también está delicioso como postre con una bola de helado de vainilla.

Consejo: ¿no cabe todo en la Aerofreidora de una sola vez? En ese caso, hornea las rebanadas una tras otra.



Brioche façon Pain perdu **aux épices**

Ingrédients

- 1 œuf
- 4 cs de lait entier
- 1 cc de cannelle en poudre
- 1/2 cc de gingembre en poudre
- 1/2 cc d'anis en poudre
- 2 cs de sucre
- 4 tranches de brioche
- 1 feuille de papier cuisson
- 100 g de framboises
- Une poignée de menthe

Préparation

1. Préchauffez l'Aerofryer à 180 °C.
2. Mélangez l'œuf, le lait et les épices. Ajoutez également la moitié du sucre et battez le tout avec une fourchette pour que le mélange soit bien homogène.
3. Plongez les tranches de brioche dans le mélange. Coupez le papier cuisson à la dimension des tranches et posez une tranche de brioche sur chaque morceau de papier.
4. Faites revenir les brioches pendant 5 minutes dans l'Aerofryer. Retirez-les délicatement de la machine et du papier cuisson. Retournez-les et faites les revenir de l'autre côté pendant 5 minutes.
5. Coupez la brioche en diagonale, et empilez les triangles sur une assiette. Saupoudrez-les avec le reste de sucre et décorez avec des framboises et de la menthe.

Conseil : c'est également un dessert délicieux avec une boule de glace à la vanille.

Conseil : si toutes les tranches n'entrent pas en une fois dans l'Aerofryer, faites-les revenir les unes après les autres.



Toast alla francese

Ingredienti

- 1 uovo
- 4 cucchiari di latte intero
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- ½ cucchiaino di zenzero in polvere
- ½ cucchiaino di anice in polvere
- 2 cucchiari di zucchero
- 4 fette di pane brioche
- 1 foglio di carta da forno
- 100 g di lamponi
- Una manciata di menta

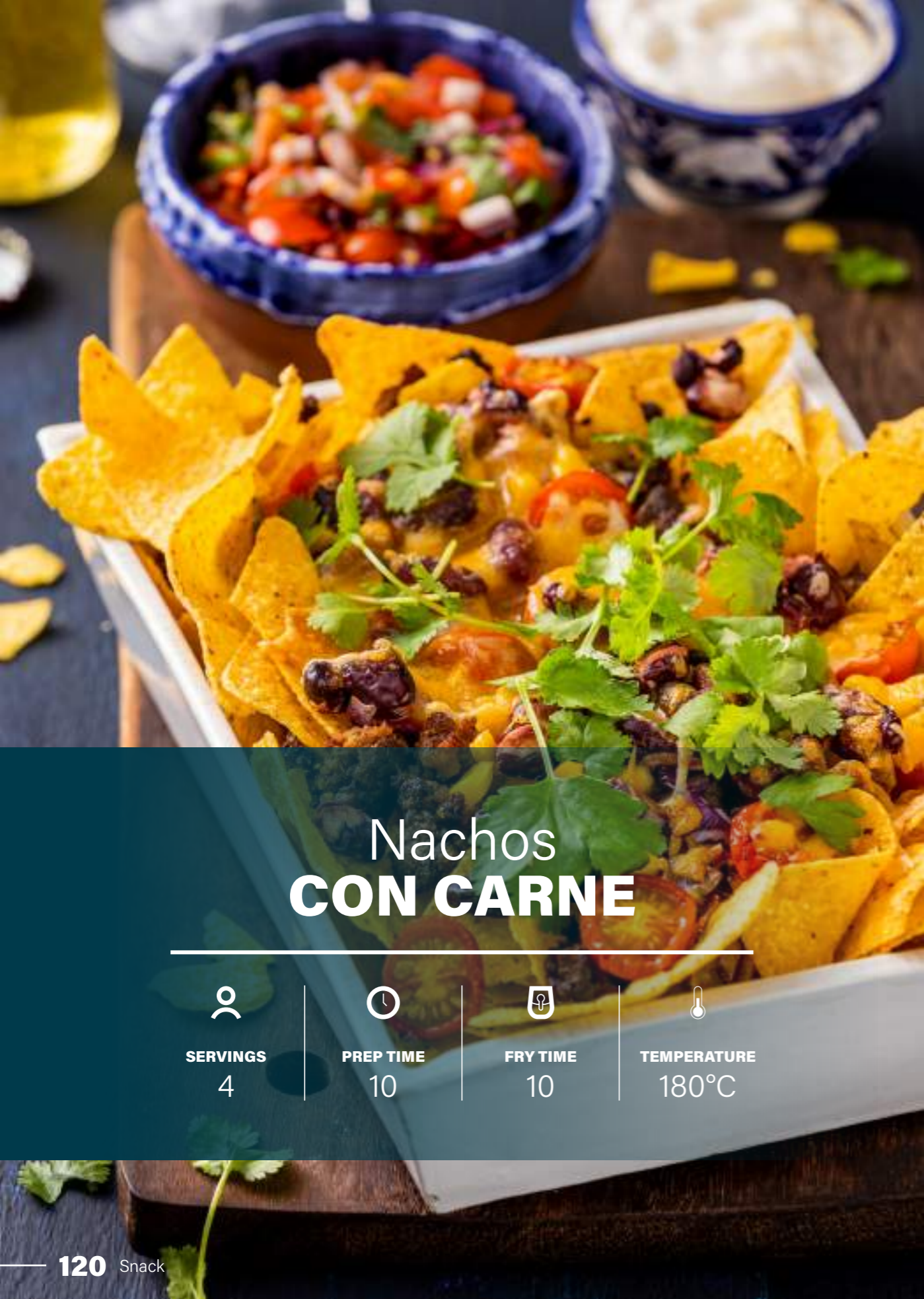
Preparazione

1. Preriscaldare nell'Aerofryer a 180 °C.
2. Fare una miscela di uovo, latte e spezie. Aggiungere anche metà dello zucchero e sbattete con una forchetta fino ad amalgamare.
3. Immergere le fette di pane nella miscela di uova. Tagliare la carta da forno alla dimensione dei rotoli e adagiare ogni fetta di pane su un foglio di carta da forno.
4. Cuocere i panini per 5 minuti nell'Aerofryer. Togliarli con cura e rimuoverli dalla carta da forno. Capovolgere e cuocere per altri 5 minuti sull'altro lato.
5. Tagliare i French Toast in diagonale e disporli impilati su un piatto. Cospargere con il resto dello zucchero e decorare con lamponi e menta.

Suggerimento: buonissimo anche come dessert con una pallina di gelato alla vaniglia.

Suggerimento 2: non entra tutto nell'Aerofryer in una volta? Allora friggere le fette una dopo l'altra.

SNACK



Nachos CON CARNE



SERVINGS
4



PREP TIME
10



FRY TIME
10



TEMPERATURE
180°C



Nachos con carne

Ingredients

- 200 g minced beef
- 1 tbsp Mexican spice mix
- 100 g nacho chips, natural
- 100 g tinned sweetcorn
- 100 g kidney beans, canned
- 200 g cherry tomatoes, one half halved, one half finely sliced
- 1 small red onion, finely chopped
- 75 g grated cheddar cheese
- 1 handful fresh coriander, coarsely chopped
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 180°C.
2. Mix mince and Mexican spice mix together and season with pepper and salt. Spoon loosely into a heat-resistant bowl that fits in Aerofryer basket and cook 5 minutes. Loosen with fork.
3. Put nacho chips in a heat-resistant dish that fits in Aerofryer basket and spread with mince, corn, kidney beans, halved tomatoes and half the red onion. Sprinkle with cheddar cheese.
4. Put oven dish in Aerofryer basket and bake 10 minutes at 180°C, until cheese is melted.
5. Mix finely-sliced tomatoes with rest of chopped onion, half the coriander, one tbsp olive oil and salt. Serve as salsa with the nachos con carne.

Tip: also good with sour cream dip.



Nacho's con carne

Ingrediënten

- 200 g rundergehakt
- 1 el Mexicaanse kruidenmix
- 100 g nacho chips naturel
- 100 g maïs uit blik
- 100 g kidneybonen uit blik
- 200 g cherrytomaten, de helft gehalveerd, de helft fijngesneden
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 75 g geraspte cheddar kaas
- 1 handje verse koriander, grof gehakt.
- Olijfolie, peper en zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de Aerofryer voor op 180°C.
2. Schep het rundergehakt om met de Mexicaanse kruidenmix en breng op smaak met peper en zout. Schep losjes in een hittebestendige schaal die in het mandje van de Aerofryer past en bak het gehakt in vijf minuten rul. Maak het los met een vork.
3. Doe de nacho chips in een hittebestendige schaal die in het mandje van de Aerofryer past en verdeel het gehakt, de maïs, de kidneybonen, de gehalveerde tomaatjes en de helft van de rode ui erover. Bestrooi met de cheddar kaas.
4. Zet de ovenschaal in het mandje van de Aerofryer en bak 10 minuten op 180°C, totdat de kaas is gesmolten.
5. Meng de fijngesneden tomaten met de rest van de gesnipperde ui, de helft van de koriander, een eetlepel olijfolie en wat zout. Serveer als salsa bij de nacho's con carne.

Tip: ook lekker met zure room erbij.



Nachos con carne

Zutaten

- 200 g Rindergehacktes
- 1 EL mexikanische Kräutermischung
- 100 g Nacho Chips naturell
- 100 g Mais aus der Dose
- 100 g Kidneybohnen aus der Dose
- 200 g Kirschtomaten, zur Hälfte halbiert, zur Hälfte in Stücke geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
- 75 g geriebener Cheddar-Käse
- 1 Handvoll frischer Koriander, grob gehackt.
- Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Heizen Sie der Heißluftfritteuse auf 180 °C vor.
2. Das Rinderhackfleisch mit der mexikanischen Gewürzmischung verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hackfleisch locker in eine hitzebeständige Form geben, die in den Korb des Aerofryers passt, und in fünf Minuten locker garen.
3. Die Nacho-Chips in eine hitzebeständige Form geben, die in den Korb des Aerofryers passt, und das Hackfleisch, den Mais, die Kidneybohnen, die halbierten Tomaten und die Hälfte der roten Zwiebel darüber verteilen. Mit dem Cheddar-Käse bestreuen.
4. Die Auflaufform in den Korb der Heißluftfritteuse stellen und 10 Minuten bei 180 °C, backen, bis der Käse geschmolzen ist.
5. Die gehackten Tomaten mit dem Rest der gehackten Zwiebel, der Hälfte des Korianders, einem Esslöffel Olivenöl und etwas Salz mischen und als Salsa zu den Nachos con carne servieren.

Tipp: Auch köstlich mit Sauerrahm.



Nachos con carne

Ingredientes

- 200 g de carne de picada de vacuno
- 1 cucharada de mezcla de especias mexicanas
- 100 g de nachos al natural
- 100 g de maíz de bote
- 100 g de alubias rojas en lata
- 200 g de tomates cherry, la mitad cortados por la mitad, la mitad picados
- 1 cebolla roja pequeña picada
- 75 g de queso cheddar, rallado
- 1 puñado de cilantro fresco, picado grueso
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

Preparación

1. Precalienta la Aerofreidora a 180°C.
2. Revuelve la carne picada con la mezcla de especias mexicanas y sazona con sal y pimienta. Pon la carne picada sin apretar en un recipiente resistente al calor que se ajuste a la cesta de la Aerofreidora y cocínala hasta que quede suelta durante unos cinco minutos. Desmenúzala con ayuda de un tenedor.
3. Pon los nachos en un recipiente apto para horno que quepa en la cesta de la Aerofreidora y reparte sobre ellos la carne picada, el maíz, las alubias, los tomates cortados por la mitad y la mitad de la cebolla roja. Espolvorea con el queso cheddar.
4. Coloca el recipiente en la cesta de la Aerofreidora y hornea durante 10 minutos a 180 °C, hasta que el queso esté fundido.
5. Mezcla los tomates picados con el resto de la cebolla picada, la mitad del cilantro, una cucharada de aceite de oliva y un poco de sal. Sirve como salsa con los nachos con carne.

Consejo: también está delicioso con crema agria.



Chips tortilla façon chili con carne

Ingrédients

- 200 g de bœuf haché
- 1 cs de mélange d'épices mexicaines
- 100 g de biscuits apéritifs chips tortilla nature
- 100 g de maïs précuit
- 100 g d'haricots rouges précuit
- 200 g de tomates cerises, une moitié coupée en deux et l'autre finement hachée
- 1 petit oignon rouge, émincé
- 75 g de cheddar râpé
- 1 poignée de coriandre fraîche, hachée grossièrement
- Huile d'olive, poivre et sel

Préparation

1. Préchauffez l'Aerofryer à 180 °C.
2. Mélangez le bœuf haché avec le mélange d'épices mexicaines et assaisonnez de sel et de poivre. Déposez la viande dans un plat à four qui s'insère dans le panier de l'Aerofryer et faites cuire 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit lâche. Mélangez à l'aide d'une fourchette.
3. Mettez les biscuits apéritifs dans un plat résistant à la chaleur adapté au panier de l'Aerofryer et répartissez-y la viande hachée, le maïs, les haricots rouges, les tomates coupées en deux et la moitié de l'oignon rouge. Saupoudrez de cheddar.
4. Placez le plat de cuisson dans le panier de l'Aerofryer et faites cuire pendant 10 minutes à 180 °C, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
5. Mélangez les tomates hachées avec le reste de l'oignon haché, la moitié de la coriandre, une cuillère à soupe d'huile d'olive et du sel. Servez comme une sauce avec les chips de tortilla.

Conseil : ce plat peut être servi avec de la crème fraîche.



Nacho con carne

Ingredienti

- 200 g di carne macinata
- 1 cucchiaino di mix di spezie messicane
- 100 g di nacho chips al naturale
- 100 g di mais in scatola
- 100 g di fagioli borlotti in scatola
- 200 g di pomodori, metà tagliati a metà, metà tritati
- 1 cipolla rossa piccola, tritata
- 75 g di formaggio cheddar, grattugiato
- 1 manciata di coriandolo fresco, tritato grossolanamente
- Olio d'oliva, pepe e sale

Preparazione

1. Preiscaldare l'Aerofryer a 180 °C.
2. Mescolare la carne macinata con il mix di spezie messicane e condire con sale e pepe. Disporre comodamente in un piatto resistente al calore da inserire nel cestello dell'Aerofryer e friggere la carne macinata per 5 minuti. Allargare con una forchetta.
3. Mettere i nacho chips in un piatto resistente al calore da inserire nel cestello dell'Aerofryer e metterci sopra la carne macinata, il mais, i fagioli, i pomodori tagliati a metà e metà della cipolla rossa. Cospargere con il formaggio cheddar.
4. Posizionare la pirofila nel cestello dell'Aerofryer e cuocere per 10 minuti a 180 °C, fino a quando il formaggio non sarà sciolto.
5. Mescolare i pomodori a pezzetti con il resto della cipolla tritata, metà del coriandolo, un cucchiaino di olio d'oliva e un po' di sale. Servire come salsa con i nachos con carne.

Suggerimento: delizioso anche con panna acida.



Calamari RINGS



SERVINGS

6



PREP TIME

25



FRY TIME

8



TEMPERATURE

180°C



Calamari Rings

Ingredients

- 400 g squid tubes, in thick rings
- 100 g flour
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp smoked paprika (not the spicy type)
- 100 ml sparkling water
- 100 g panko breadcrumbs
- Aioli to your liking
- 1 lemon, in wedges.
- Olive oil, salt and pepper

Preparation

1. Mix 40 grams of the flour with the garlic powder and paprika. Add salt and pepper to taste.
2. Coat all calamari thoroughly with flour.
3. Beat remaining flour to a batter with the sparkling water. Season to taste with a little salt.
4. Dip each squid ring into the batter and then press into the panko crumbs.
5. Preheat Aerofryer to 180°C.
6. Drizzle calamari with some olive oil.
7. Divide calamari over the base. Don't stack them: fry in two batches. Bake for 7 minutes or until crisp and cooked. Give a good shake halfway through.
8. Serve with lemon wedges and a sauce of your choice, such as aioli.



Inktvis ringen

Ingrediënten

- 400 g pijlinktvis tubes, in dikke ringen
- 100 g bloem
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gerookt paprikapoeder (niet de pittige)
- 100 ml bruisend water
- 100 g panko
- Aioli naar wens
- 1 citroen, in partjes.
- Olijfolie, peper en zout

Bereidingswijze

1. Meng 40 gram van de bloem met de knoflookpoeder en het paprikapoeder. Breng op smaak met zout en peper.
2. Haal alle inktvisringen goed door de bloem.
3. Klop een beslag van de rest van de bloem met het bruisende water. Breng ook op smaak met wat zout.
4. Dip alle inktvisringen in het beslag en druk vervolgens in de panko.
5. Verwarm de Aerofryer voor op 180°C.
6. Besprenkel de inktvisringen met wat olijfolie.
7. Verdeel de inktvisringen over de bodem, stapel ze niet op, maar bak liever in twee keer. Bak ze in 7 minuten krokant en gaar. Schud halverwege om.
8. Serveer met partjes citroen en een saus naar keuze, bijvoorbeeld aioli.



Tintenfisch- ringe

Zutaten

- 400 g Tintenfischtuben, in dicken Ringen
- 100 g Mehl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver (nicht scharf)
- 100 ml Sprudelwasser
- 100 g Pankomehl
- Aioli nach Wunsch
- 1 Zitrone, in Spalten.
- Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Vermengen Sie 40 g Mehl mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Paprikapulver.
2. Die Tintenfischringe gründlich mit dem gewürztem Mehl bestäuben.
3. Aus dem restlichen Mehl und dem Sprudelwasser einen Teig anrühren.
4. Die Tintenfischringe durch den Teig ziehen und anschließend im Pankomehl wenden.
5. Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen.
6. Die Tintenfischringe mit etwas Olivenöl beträufeln.
7. Die Tintenfischringe auf dem Boden des Frittierkorbes verteilen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie die Tintenfischringe nicht stapeln, sondern genug Platz haben und Sie lieber in zwei Backgängen durchführen. Backen Sie die Ringe für 7 Minuten, bis sie knusprig und gar sind. Für ein besseres Ergebnis drehen Sie die Ringe nach der Hälfte der Zeit um.
8. Servieren Sie die gebackenen Tintenfischringe mit Zitronenspalten und einer Sauce nach Wahl, wie zum Beispiel mit Aioli.



Aros de calamar

Ingredientes

- 400 g de calamar, en aros gruesos
- 100 g de harina
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimentón ahumado dulce
- 100 ml de agua con gas
- 100 g de panko (pan rallado japonés)
- Alioli al gusto
- 1 limón troceado
- Aceite de oliva Virgen Extra, sal y pimienta

Preparación

1. Mezclar 40 gramos de la harina con el ajo en polvo y el pimentón en polvo. Sazona al gusto con sal y pimienta.
2. Reboza todos los aros de calamar con esta harina.
3. Mezcla el resto de la harina con el agua con gas y haz una masa con ello. Añade sal al gusto.
4. Sumerge todos los aros de calamar en la masa y luego reboza en el panko.
5. Precalienta la Aerofreidora a 180°C.
6. Rocía con un poco de aceite de oliva.
7. Distribuye los aros de calamar en el fondo, no los amontones, fríelos en dos tandas. Hornea durante 7 minutos hasta que estén crujientes y cocinados. Dale la vuelta cuando haya pasado la mitad del tiempo.
8. Sirve con pedazos de limón y una salsa que te guste (por ejemplo, alioli).



Beignets de calamars frits

Ingrédients

- 400 g de calamars en anneaux épais
- 100 g de farine
- 1 cc d'ail en poudre
- 1 cc de paprika fumé
- 100 ml d'eau gazeuse
- 100 g de chapelure
- Aioli (selon vos goûts)
- 1 citron, en quartiers
- Huile d'olive, poivre et sel

Préparation

1. Mélangez 40 grammes de farine avec l'ail en poudre et le paprika en poudre. Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre.
2. Enrobez soigneusement tous les anneaux de farine.
3. Fouettez ensemble le reste de farine et l'eau gazeuse pour réaliser une pâte à frire. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. Plongez tous les calamars dans la pâte à frire, puis dans la chapelure.
5. Préchauffez l'Aerofryer à 180 °C.
6. Arrosez les calamars d'un peu d'huile d'olive.
7. Répartissez les anneaux de calamar sur le fond, sans les empiler, et faites frire en deux fois. Faites revenir pendant 7 minutes pour qu'ils soient bien cuits et croquants. Remuez à mi-cuisson.
8. Servir avec des quartiers de citron et la sauce de votre choix, par exemple un aioli.



Anelli di calamari

Ingredienti

- 400 g di calamari, ad anelli spessi
- 100 g di farina
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di paprika affumicata (non piccante)
- 100 ml di acqua frizzante
- 100 g di pan grattato
- Salsa Aioli a piacimento
- 1 limone, a spicchi.
- Olio d'oliva, pepe e sale

Preparazione

1. Mescolare 40 grammi di farina con l'aglio in polvere e la paprika. Condire con sale e pepe.
2. Infarinare bene tutti gli anelli di calamario.
3. Fare una pastella con la restante farina e acqua frizzante. Condire con sale. brioich
4. Immergere tutti gli anelli di calamario nella pastella e quindi passarli nel pangrattato.
5. Preriscaldare l'Aerofryer a 180 °C.
6. Condire i calamari con un filo d'olio d'oliva.
7. Dividere gli anelli di calamario sul fondo, senza sovrapporli, friggendoli in due volte. Cuocere per 7 minuti fino a quando saranno croccanti e pronti. Mescolare a metà cottura.
8. Servire con spicchi di limone e una salsa a scelta, come l'aioli.

Chicken CROQUETTES



SERVINGS

4



PREP TIME

45 + 720



FRY TIME

10



TEMPERATURE

200°C



Chicken croquettes

Ingredients

- 25 g butter
- 250 g chicken breast, finely diced
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 1 tsp smoked paprika powder
- 2 tbsp flat-leaf parsley, finely chopped
- 25 g flour
- 500 ml chicken stock
- 75 g flour
- 2 eggs, slightly beaten
- 150 g breadcrumbs
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Melt butter in sauté pan. Sauté chicken filet for 5 minutes until brown. Add garlic and paprika powder and sauté two minutes more.
2. Add parsley and flour. Combine chicken mixture with wooden spoon and cook for three minutes on low heat to cook the flour.
3. Pour in stock and stir well with wooden spoon, scraping pan bottom all the while. Bring to the boil and cook sauce 5 minutes on medium heat until a thick sauce is formed. Add pepper and salt to taste.
4. Spoon filling into a low dish and cover with cling foil. Cool to room temperature and place in refrigerator overnight.
5. Next day, put eggs and bread crumbs in separate dishes.
6. Divide filling into 12 portions in its dish. With wet hands, take each portion of cold filling and roll into a croquette, cover in flour, then in egg, and finally in breadcrumbs. Repeat until all filling has been used.
7. If time allows, it's a good idea to set them in the freezer for one hour so that they stay firmer while cooking.
8. Preheat Aerofryer to 200°C. Drizzle croquettes with olive oil and place in Aerofryer basket. Cook 8-10 minutes until crisp. Don't overcook to avoid them bursting open.



Chicken croquettes

Ingrediënten

- 25 g boter
- 250 g kipfilet, in kleine stukjes gehakt
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 2 el peterselie, fijngehakt
- 25 g bloem
- 500 ml kippenbouillon
- 75 g bloem
- 2 eieren, losgeklopt
- 150 g paneermeel
- Olijfolie, zout en peper

Bereidingswijze

1. Verhit de boter in een hapjespan. Bak de kipfilet in vijf minuten bruin. Voeg de knoflook en het paprikapoeder toe en bak twee minuten mee.
2. Voeg de peterselie en de bloem toe. Meng met een houten spatel door het kipmengsel en laat de bloem drie minuten op laag vuur mee garen.
3. Schenk de bouillon erbij en roer goed met de houten spatel, blijf ook goed over de bodem schrappen. Breng het geheel aan de kook en laat de saus in 5 minuten op middelhoog vuur indikken tot een ragout. Breng op smaak met zout en peper.
4. Schep de ragout in een platte schaal en dek af met plasticfolie. Laat afkoelen tot kamertemperatuur en zet een nacht in de koelkast.
5. Doe de volgende dag de bloem, de eieren en het paneermeel elk in een apart diep bord.
6. Verdeel de ragout in de schaal in 12 delen. Schep met natte handen steeds een deel van de koude ragout uit de bak en rol tot een kroketje, haal achtereenvolgens door de bloem, en dan het ei en vervolgens nog een keer door de bloem en het ei, eindig met een laag paneermeel. Herhaal dit tot de ragout op is.
7. Als je de tijd hebt, is het slim om de kroketjes even een uurtje in de vriezer te leggen, zo blijven ze steviger tijdens het bakken.
8. Verwarm de Aerofryer voor op 200°C. Besprenkel de kroketjes met wat olijfolie en leg ze in het mandje. Bak ze in 8-10 minuten krokant. Bak ze niet te lang, want dan barsten ze open.



Hähnchen- kroketten

Zutaten

- 25 g Butter
- 250 g Hähnchenfilet, in kleine Stücke gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 25 g Mehl
- 500 ml Hühnerbouillon
- 75 g Mehl
- 2 Eier, gequirlt
- 150 Paniermehl
- Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Erhitzen Sie die Butter in einer Bratpfanne und braten Sie Hähnchenfilet in 5 Minuten braun. Den Knoblauch und das Paprikapulver zugeben und zwei Minuten mitbraten.
2. Die Petersilie und das Mehl zugeben, alles gut umrühren und weitere 3 Minuten bei niedriger Hitze mitbraten lassen.
3. Mit Brühe aufgießen und mit dem Holzspatel gut umrühren. Achten Sie darauf das sich nichts am Boden des Topfes anlegt. Bringen Sie alles zum Kochen und die Sauce in 5 Minuten bei mittlerer Hitze zu einem Ragout eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Ragout in eine flache Schale geben und mit Frischhaltefolie abdecken. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. Am nächsten Tag das Mehl, die Eier und die Semmelbrösel jeweils in einen separaten tiefen Teller geben.
6. Das Ragout in der Schale in 12 Teile teilen. Eine Portion des kalten Ragouts mit nassen Händen ausstechen und zu einer Krokette rollen, nacheinander durch das Mehl, dann durch das Ei, dann wieder durch das Mehl und das Ei ziehen und mit einer Schicht Paniermehl abschließen. Den Vorgang wiederholen, bis das Ragout aufgebraucht ist.
7. Wenn Sie die Zeit haben, sollten Sie die Kroketten eine Stunde lang in den Gefrierschrank legen, so bleiben sie beim Backen fester.
8. Die Heißluftfritteuse auf 200 °C vorheizen. Die Kroketten mit etwas Olivenöl beträufeln und in den Korb legen. In 8-10 Minuten knusprig backen. Achten Sie darauf die Kroketten nicht zu lange zu backen, da sie dann aufplatzen können.



Croquetas de pollo

Ingredientes

- 25 g de mantequilla
- 250 g de pechuga de pollo cortada en dados muy pequeños
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita de pimentón (opcional)
- 2 cucharadas de perejil, finamente picado
- 25 g de harina
- 500 ml de caldo de pollo
- 75 g de harina
- 2 huevos, batidos
- 150 g de pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

Preparación

1. Calienta la mantequilla en una sartén. Una vez derretida, añade la pechuga de pollo y fríela durante cinco minutos hasta que se dore. Añade el ajo y el pimentón y sofríe durante dos minutos más.
2. Añade el perejil y los 25 g de harina. Mezcla con una espátula de madera la mezcla de pollo y deja que la harina se cocine durante tres minutos a fuego lento.
3. Vierte el caldo y remueve bien con la espátula de madera, con cuidado que no se pegue en el fondo. Lleva a ebullición hasta que la mezcla espese durante unos 5 minutos a fuego medio. Sazona al gusto con sal y pimienta.
4. Coloca la mezcla en una fuente plana y cúbrelo con papel film. Deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera toda la noche.
5. Al día siguiente, pon los 75 g de harina, los huevos y el pan rallado en diferentes platos hondos.
6. Divide la masa en el mismo recipiente en 12 partes. Con las manos mojadas, saca una porción de la masa y dale forma de croqueta, pásala sucesivamente por la harina, luego por el huevo, y de nuevo por la harina y el huevo, terminando con una capa de pan rallado. Repite la operación hasta terminar con la masa.
7. Si tienes tiempo, es buena idea meter las croquetas en el congelador durante una hora, así se mantendrán más firmes durante el horneado.
8. Precalienta la Aerofreidora a 200 °C. Rocía las croquetas con un poco de aceite de oliva y colócalas en la cesta. Hornea durante 8 -10 minutos hasta que esté crujiente. No las frías demasiado tiempo, o se abrirán.



Croquettes au poulet

Ingrédients

- 25 g de beurre
- 250 g de blanc de poulet, coupé en petits morceaux
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1 cc de paprika
- 2 cs de persil, finement haché
- 25 g de farine
- 500 ml de bouillon de poulet
- 75 g de farine
- 2 œufs, battus
- 150 g de chapelure
- Huile d'olive, poivre et sel

Préparation

1. Faites fondre le beurre dans une poêle. Faites cuire les blancs de poulet pendant cinq minutes. Ajoutez l'ail et le paprika et laissez frire pendant deux minutes.
2. Ajoutez le persil et la farine. Mélangez à l'aide d'une spatule en bois à la préparation de poulet et faites cuire la farine pendant trois minutes à feu doux.
3. Versez le bouillon et remuez bien avec la spatule, en raclant bien le fond. Portez à ébullition et laissez la sauce s'épaissir en un ragoût pendant 5 minutes à feu moyen. Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre.
4. Déposez le ragoût dans un plat et couvrez-le de film étirable. Laissez refroidir à température ambiante et laissez-le reposer au réfrigérateur toute la nuit.
5. Le lendemain, mettez la farine, les œufs et la chapelure dans des plats profonds.
6. Divisez le ragoût en 12 portions. Roulez chaque portion en forme de boulette avec vos mains mouillées et passez chacune d'entre elles dans la farine, puis dans l'œuf, puis à nouveau dans la farine et dans l'œuf. Terminez par les enrober d'une couche de chapelure.
7. Si vous avez le temps, placez les croquettes au congélateur pendant une heure, de façon à ce qu'elles restent fermes pendant la cuisson.
8. Préchauffez l'Aerofryer à 200 °C. Arrosez les croquettes d'un peu d'huile d'olive et placez-les dans le panier. Faites-les revenir pendant 8 à 10 minutes pour qu'elles soient bien cuites et croquantes. Ne les faites pas frire trop longtemps, ou elles deviendront sèches et friables.



Crocchette di pollo

Ingredienti

- 25 g di burro
- 250 g di filetto di pollo, tagliato a pezzetti
- 2 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 1 cucchiaino di paprika affumicata in polvere
- 2 cucchiari di prezzemolo, tritato finemente
- 25 g di farina
- 500 ml di brodo di pollo
- 75 g di farina
- 2 uova, sbattute
- 150 g di pangrattato
- Olio d'oliva, pepe e sale

Preparazione

1. Riscaldare il burro in una padella antiaderente. Rosolare il petto di pollo per 5 minuti. Aggiungere l'aglio e la paprika e soffriggere per 2 minuti.
2. Aggiungere il prezzemolo e la farina. Mescolare con una spatola di legno il composto di pollo e lasciare cuocere la farina per 3 minuti a fuoco lento.
3. Versare il brodo e mescolare bene con la spatola di legno, continuando a grattare bene anche il fondo. Portare a ebollizione e lasciare addensare la salsa a fuoco medio per 5 minuti fino a ottenere una salsa densa. Condire con sale e pepe.
4. Versare la salsa in una pirofila e coprire con la pellicola trasparente. Lasciar raffreddare a temperatura ambiente e riporre in frigorifero per una notte.
5. Il giorno successivo mettere la farina, le uova e il pangrattato ciascuno in un piatto fondo separato.
6. Dividere la salsa nella ciotola in 12 parti. Con le mani sempre bagnate togliere una parte della salsa dal contenitore e impanarci una crocchetta, passarla successivamente nella farina, poi nell'uovo e poi di nuovo nella farina e nell'uovo, terminare con uno strato di pangrattato. Ripetere fino a quando la salsa sarà finita.
7. Se si ha tempo, è meglio mettere le crocchette nel congelatore per un'ora, in modo che rimangano più sode durante la cottura.
8. Preriscaldare l'Aerofryer a 200 °C. Condire le crocchette con un filo d'olio e adagiarle nel cestello. Cuocere per 8-10 minuti fino a quando saranno croccanti. Non cuocerle troppo o scoppieranno.

BREAD

FOCCACCIA



SERVINGS
4-6



PREP TIME
80 - 140



FRY TIME
15



TEMPERATURE
200°C



Focaccia

Ingredients

- 250 g flour + extra
- 5 g dried yeast
- 2 tsp sugar
- 150 ml water
- 25 ml olive oil
- ½ tsp sea salt
- 1 sprig rosemary
- 50 g sun-dried tomatoes, in wedges
- 1 sheet baking paper
- 50 g black olives, sliced in rings
- 50 g grated mozzarella

Preparation

1. Put flour, yeast and sugar in bowl and pour in water and olive oil. Mix with a mixer with dough hook, or by hand, until the dough comes together.
2. Knead for 10 minutes until supple. Is the dough too wet? Then just add some extra flour. Is the dough too dry? Then just add some extra water.
3. After ten minutes, knead in salt, rosemary and sun-dried tomatoes.
4. Form dough into ball, put in bowl and cover with cling film. Let dough rise for 45 minutes to one hour. The dough should double in volume.
5. Punch air out of dough and knead it. Roll out dough to one piece 3 cm thick. Make sure it's smaller than the Aero Fryer basket.
6. Cut piece of baking paper to size of dough and lay dough on top. Press holes in dough with thumb. Spread with olives and grated mozzarella and drizzle olive oil over.
7. Cover with oiled cling film and let rise for a half hour.
8. Preheat Aero Fryer to 200°C.
9. Carefully lay dough in Aero Fryer basket and bake 7 minutes. Lower temperature to 175°C and bake another 7 minutes until bread is brown and sounds hollow when tapped on underside.

Tip: delicious with sea salt and olive oil.



Focaccia

Ingrediënten

- 250 g bloem + wat extra
- 5 g gedroogde gist
- 1 tl suiker
- 150 ml water
- 25 ml olijfolie
- ½ tl zeezout
- 1 tak rozemarijn
- 50 g zongedroogde tomaatjes, in stukjes
- 1 vel bakpapier
- 50 g zwarte olijven, in ringen
- 50 g geraspte mozzarella

Bereidingswijze

1. Doe de bloem, gist en de suiker samen in een kom en giet het water en de olijfolie erbij. Meng met een mixer met deeghaken, of je handen, tot een samenhangend deeg.
2. Knead het deeg in 10 minuten soepel. Voelt het deeg te nat? Voeg dan wat extra bloem toe, voelt het deeg te droog? Voeg dan wat extra water toe.
3. Knead na de tien minuten het zout, de rozemarijn en de zongedroogde tomaatjes erdoor.
4. Vorm een bol van het deeg en leg in een kom, dek af met plasticfolie. Laat het deeg 45 minuten tot één uur rijzen. Het deeg moet verdubbeld zijn in volume.
5. Druk de lucht uit het deeg en knead het door. Rol het deeg uit tot een lap van 3 cm dik. Zorg ervoor dat de lap kleiner is dan het mandje van de Aero Fryer.
6. Knip een stuk bakpapier op maat van de deegplak en leg het deeg erop. Druk met een duim gaatjes in het deeg. Verdeel de olijven en de geraspte mozzarella erover, besprenkel met nog wat olijfolie.
7. Dek het deeg af met plasticfolie en laat nogmaals een half uur rijzen.
8. Verwarm de Aero Fryer voor op 200°C.
9. Leg het deeg voorzichtig in het mandje van de Aero Fryer en bak 7 minuten. verlaag dan de temperatuur naar 175°C en bak nog 7 minuten, tot het brood bruin is en hol klinkt als je op de onderkant tikt.

Tip: lekker met zeezout en olijfolie.



Focaccia

Zutaten

- 250 g Mehl + etwas mehr
- 5 g Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 150 ml Wasser
- 25 ml Olivenöl
- 1/2 TL Meersalz
- 1 Zweig Rosmarin
- 50 g sonnengetrocknete Tomaten, in Stücken
- 1 Blatt Backpapier
- 50 g schwarze Oliven, in Ringen
- 50 g geriebener Mozzarella

Zubereitung

1. Geben Sie das Mehl, die Hefe und den Zucker zusammen in eine Schüssel und gießen Sie das Wasser und das Olivenöl hinein. Mit einem Mixer mit Knethaken oder Ihren Händen kneten, bis Sie einen homogenen Teig erhalten.
2. Kneten Sie den weichen Teig 10 Minuten lang durch. Fühlt er sich zu feucht an? Fügen Sie dann etwas zusätzliches Mehl hinzu. Fühlt sich der Teig zu trocken an? Fügen Sie dann noch etwas Wasser hinzu.
3. Nach den 10 Minuten das Salz, den Rosmarin und die getrockneten Tomaten unterkneten.
4. Formen Sie eine Kugel aus dem Teig und geben Sie diese in eine Schüssel, die Sie mit Frischhaltefolie abdecken. Lassen Sie den Teig 45 Minuten bis eine Stunde lang gehen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
5. Drücken Sie die Luft aus dem Teig heraus und kneten Sie ihn noch einmal durch. Rollen Sie den Teig auf eine dicke von 3 cm aus.
6. Legen Sie das Backblech für die Heißluftfritteuse mit Backpapier aus und platzieren Sie den Teig darauf. Drücken Sie mit einem Daumen Löcher in den Teig und verteilen Sie die Oliven und den geriebenen Mozzarella darauf. Beträufeln Sie das Ganze mit etwas Olivenöl.
7. Decken Sie den Teig erneut ab und lassen Sie ihn eine weitere halbe Stunde gehen.
8. Den Aerofryer auf 200 °C vorheizen.
9. Die Focaccia vorsichtig in den Korb der Heißluftfritteuse legen und 7 Minuten backen. Die Temperatur dann auf 175 °C reduzieren und noch 7 Minuten backen, bis das Brot braun ist und beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Tipp: Lecker mit Meersalz und Olivenöl.



Focaccia

Ingredientes

- 250 g de harina + una pizca extra
- 5 g de levadura seca
- 1 cucharadita de azúcar
- 150 ml de agua
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharadita de sal marina
- 1 ramita de romero
- 50 g de tomates secos, troceados
- 1 hoja de papel para hornear
- 50 g de aceitunas negras, cortadas en rodajas
- 50 g de mozzarella rallada

Preparación

1. Pon la harina, la levadura y el azúcar en un bol y vierte el agua y el aceite de oliva. Mezcla con ayuda de una batidora con ganchos de amasar (o con las manos) hasta obtener una masa uniforme.
2. Amasa durante 10 minutos. ¿La masa está demasiado húmeda? En ese caso, añade un poco más de harina. ¿La masa está demasiado seca? Entonces añade algo más de agua.
3. Una vez transcurridos los diez minutos, añade la sal, el romero y los tomates secos a la masa.
4. Forma una bola de masa y colócala en un bol. Cubre con papel film. Deja que la masa repose entre 45 minutos y una hora. La masa debe haber doblado su volumen.
5. Aprieta la masa para quitar el aire. Extiende la masa hasta obtener una lámina de 3 cm de grosor. Asegúrate de que la lámina de masa es más pequeña que la cesta de la Aerofreidora.
6. Corta un trozo de papel de hornear del tamaño de la masa y colócala sobre él. Con ayuda del pulgar haz algunos agujeros en la masa. Reparte las aceitunas y la mozzarella rallada por encima, rocía con un poco más de aceite de oliva.
7. Cubre la masa con papel film y déjala reposar otra media hora.
8. Precalienta la Aerofreidora a 200 °C.
9. Coloca la masa con cuidado en la cesta de la Aerofreidora y hornea durante 7 minutos. A continuación, reduce la temperatura a 175 °C y hornea durante otros 7 minutos, hasta que el pan esté dorado.

Consejo: receta deliciosa con sal marina y aceite de oliva.



Focaccia

Ingrédients

- 250 g de farine + un petit peu en plus
- 5 g de levure sèche
- 1 cc de sucre
- 150 ml d'eau
- 25 ml d'huile d'olive
- ½ cc de sel
- 1 brin de romarin
- 50 g de tomates séchées, émincées
- 1 feuille de papier cuisson
- 50 g d'olives noires, en rondelles
- 50 g de mozzarella râpée

Préparation

1. Mettez la farine, la levure et le sucre dans un bol et versez l'eau et l'huile d'olive. Mélangez avec un mixeur à crochets pétrisseurs ou manuellement afin d'obtenir une pâte homogène.
2. Pétrissez la pâte en douceur pendant 10 minutes. Si la pâte est trop humide, ajoutez un peu de farine. Si elle est trop sèche, ajoutez un peu d'eau.
3. Au bout de dix minutes, incorporez le sel, le romarin et les tomates séchées.
4. Formez une boule de pâte et placez-la dans un bol, couvrez-la ensuite d'un film étirable. Laissez la pâte lever 45 minutes à une heure. Elle doit doubler de volume.
5. Dégazez la pâte et continuez à la pétrir. Utilisez un rouleau à pâtisserie pour l'aplatir jusqu'à obtention d'un rectangle de 3 cm d'épaisseur. Assurez-vous que ce rectangle soit plus petit que le panier de l'Aerofryer.
6. Découpez un morceau de papier sulfurisé de la taille du rectangle de pâte et placez la pâte dessus. Faites des trous dans la pâte avec votre pouce. Répartissez les olives et la mozzarella râpée dans ces trous puis arrosez d'un peu plus d'huile d'olive.
7. Recouvrez le tout d'un film étirable et laissez lever encore une demi-heure.
8. Préchauffez l'Aerofryer à 200 °C.
9. Placez délicatement la pâte dans le panier de l'Aerofryer et faites cuire pendant 7 minutes. Réduisez ensuite la température à 175 °C et faites cuire pendant 7 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le pain soit brun et qu'il sonne creux lorsque vous en tapotez le fond.

Conseil : c'est délicieux avec une pointe de sel et d'huile d'olive.



Focaccia

Ingredienti

- 250 g di farina + q.b.
- 5 g di lievito secco
- 1 cucchiaino di zucchero
- 150 ml di acqua
- 25 ml di olio d'oliva
- ½ cucchiaino di sale marino
- 1 rametto di rosmarino
- 50 g di pomodori secchi, tagliati a pezzi
- 1 foglio di carta da forno
- 50 g di olive nere, a rondelle
- 50 g di mozzarella grattugiata

Preparazione

1. Mettere la farina, il lievito e lo zucchero in una ciotola e versare l'acqua e l'olio d'oliva. Con una planetaria con il gancio, oppure a mano, mescolare fino a ottenere un composto compatto.
2. Lavorare l'impasto per 10 minuti per dargli elasticità. L'impasto è troppo bagnato? Aggiungere un po' di farina. L'impasto è troppo asciutto? Aggiungere un po' d'acqua.
3. Trascorsi 10 minuti, aggiungere all'impasto sale, rosmarino e pomodori secchi.
4. Formare una palla con l'impasto e metterla in una ciotola, coprire con pellicola trasparente. Lasciare lievitare l'impasto da 45 minuti a un'ora. L'impasto dovrà raddoppiare di volume.
5. Far uscire l'aria dall'impasto e continuare a impastare. Stendere la pasta in una sfoglia di 3 cm di spessore. Assicurarsi che la sfoglia sia più piccola del cestello dell'Aerofryer.
6. Tagliare un pezzo di carta da forno delle dimensioni della sfoglia di pasta e disporci sopra l'impasto. Fare dei buchi nell'impasto con il pollice. Disporre sopra le olive e la mozzarella grattugiata, irrorare con l'olio d'oliva.
7. Ricoprire l'impasto con la pellicola trasparente e lasciare lievitare per un'altra mezz'ora.
8. Preriscaldare l'Aerofryer a 200 °C.
9. Posizionare l'impasto con cura nel cestello dell'Aerofryer e cuocere per 7 minuti. Quindi ridurre la temperatura a 175 °C e cuocere per altri 7 minuti, finché il pane non diventa dorato e suona a vuoto quando si tocca il fondo.

Suggerimento: delizioso con sale marino e olio d'oliva.



Extra information

Cleaning the Aerofryer

The Aerofryer and its parts are not dishwasher proof unless mentioned in the instruction manual. Use a soft, damp cloth to wipe the base and lid of the Aerofryer after every use. You can use a small brush or cotton swab if necessary, but never pour any liquids in the base of the Aerofryer. Wash the removable parts (for example the baking pan and the aero plate) in warm, soapy water with a soft cloth or sponge. Dry each piece thoroughly.

Accessories

Some Aerofryers & Aerofryer Ovens come with accessories such as a baking tin, a baking grid or an aero plate. To enjoy the device even more, it is also possible to purchase special Aerofryer accessories from Princess. To get an overview of all our the accessories, have a look on our website <https://www.princesshome.eu>.

Our advice is not to use any other accessories other than Princess accessories, because Princess cannot guarantee the quality of third-party items and accessories.



COOKWITHPRINCESS.COM