

PT5314 – 3.2 L Hot Air Fryer

Εγχειρίδιο οδηγιών

Διατηρήστε τις οδηγίες για μελλοντική αναφορά.

Οδηγίες ασφαλείας

Όταν χρησιμοποιείτε ηλεκτρικές συσκευές, πρέπει πάντα να τηρούνται οι βασικές προφυλάξεις ασφαλείας.

Βεβαιωθείτε ότι η τάση που αναγράφεται στην πινακίδα τεχνικών χαρακτηριστικών αντιστοιχεί με αυτή του τοπικού δικτύου πριν συνδέσετε τη συσκευή στην παροχή ρεύματος.

Αυτή η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας από 8 ετών και άνω και άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εφόσον τους έχουν δοθεί οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής με ασφαλή τρόπο και κατανοούν τους κινδύνους που ενέχει η χρήση της συσκευής ή βρίσκονται υπό επίβλεψη ενήλικα. Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με τη συσκευή.

Ο καθαρισμός και η συντήρηση (από τον χρήστη) δεν πρέπει να γίνονται από παιδιά εκτός εάν είναι μεγαλύτερα των 8 ετών και βρίσκονται υπό την επίβλεψη ενήλικα.

Αυτή η συσκευή δεν είναι παιχνίδι.

Εάν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι κατεστραμμένο, πρέπει να αντικατασταθεί από τον κατασκευαστή, τον εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο σέρβις ή από ειδικευμένα άτομα, προκειμένου να αποφευχθεί κίνδυνος ατυχήματος.

Αυτή η συσκευή δεν περιέχει εξαρτήματα που μπορούν να επισκευαστούν από το χρήστη, μόνο ένας εξειδικευμένος ηλεκτρολόγος θα πρέπει να πραγματοποιεί επισκευές.

Επισκευή από μη εξουσιοδοτημένο ή εξειδικευμένο αντιπρόσωπο ενδέχεται να προκαλέσουν βλάβη στη συσκευή η/και κίνδυνο στο χρήστη.

Κρατήστε τη συσκευή και το καλώδιο της μακριά από παιδιά κάτω των 8 ετών.

Κρατήστε τη συσκευή μακριά από παιδιά όταν είναι ενεργοποιημένη ή δεν έχει κρυώσει εντελώς.

Κρατήστε τη συσκευή και το καλώδιο τροφοδοσίας μακριά από πηγές θερμότητας ή αιχμηρές επιφάνειες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν ζημιά.

Κρατήστε το καλώδιο τροφοδοσίας μακριά από οποιοδήποτε μέρος της συσκευής που μπορεί να ζεσταθεί κατά τη χρήση.

Κρατήστε τη συσκευή μακριά από άλλες συσκευές που εκπέμπουν θερμότητα.

Μη βυθίζετε τη συσκευή σε νερό ή οποιοδήποτε άλλο υγρό.

Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή με βρεγμένα χέρια.

Μην αφήνετε τη συσκευή χωρίς επίβλεψη ενώ είναι συνδεδεμένη στο ρεύμα.

Μην αφαιρείτε τη συσκευή από την παροχή ρεύματος τραβώντας το καλώδιο. απενεργοποιήστε πρώτα τη συσκευή και αφαιρέστε το φις με το χέρι.

Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή για οτιδήποτε άλλη λειτουργία πέραν της προβλεπόμενης χρήσης της.

Μη χρησιμοποιείτε άλλα αξεσουάρ εκτός από αυτά που παρέχονται.

Μη χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή σε εξωτερικούς χώρους.

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρος που έρχεται σε άμεση επαφή με ηλιακό φως ή μέρη όπου επικρατούν συνθήκες υψηλής υγρασίας.

Μην μετακινείτε τη συσκευή ενώ χρησιμοποιείται.

Μην αγγίζετε κανένα τμήμα της συσκευής που μπορεί να ζεσταθεί ή τα θερμαντικά εξαρτήματα της συσκευής, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό/έγκαυμα

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά ή λειαντικά αντικείμενα σε αυτή τη συσκευή. Χρησιμοποιήστε μόνο πλαστικές/σιλικόνης ή ξύλινες σπάτουλες για να αποφύγετε φθορά της αντικολλητικής επιφάνειας.

Αποσυνδέετε πάντα τη συσκευή από την πρίζα μετά τη χρήση και πριν από οποιονδήποτε καθαρισμό ή συντήρηση.

Βεβαιωθείτε πάντα ότι η συσκευή έχει κρυώσει πλήρως μετά τη χρήση, πριν προβείτε σε οποιονδήποτε καθαρισμό ή συντήρηση ή την αποθήκευσή της.

Να χρησιμοποιείτε πάντα τη συσκευή σε σταθερή, ανθεκτική στη θερμότητα επιφάνεια, σε ύψος που είναι κατάλληλο για τον εύκολο χειρισμό από τον χρήστη.

Δεν συνιστάται η χρήση καλωδίου επέκτασης με τη συσκευή.

Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για λειτουργία μέσω εξωτερικού χρονοδιακόπτη ή ξεχωριστού συστήματος τηλεχειρισμού, πέραν αυτού που παρέχεται με αυτήν τη συσκευή.

Αυτή η συσκευή προορίζεται **μόνο για οικιακή χρήση**. Δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση.

Η εξωτερική επιφάνεια ή η τα μέρη της συσκευής (όπως οι κάδοι) μπορεί να αναπτύξουν υψηλές θερμοκρασίες κατά τη λειτουργία.



ΠΡΟΣΟΧΗ: Καυτή επιφάνεια – μην αγγίζετε τμήματα ή επιφάνειες της συσκευής που μπορεί να ζεσταθούν ή τα θερμαντικά μέρη της συσκευής. - Κατά τη χρήση, ο κάδος, το καλάθι και τα εξαρτήματα εντός του Airfryer αναπτύσσουν υψηλή θερμοκρασία. Να είστε προσεκτικοί όταν τα χειρίζεστε.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κρατήστε τη συσκευή μακριά από εύφλεκτα υλικά.

Αυτόματη απενεργοποίηση

Η φριτέζα αέρα διαθέτει λειτουργία αυτόματης απενεργοποίησης. Απενεργοποιείται αυτόματα όταν

1. παρέλθει ο καθορισμένος χρόνος μαγειρέματος, ακούγεται ο χαρακτηριστικός ήχος του χρονοδιακόπτη και ξεκινά η λειτουργία αυτόματης απενεργοποίησης, τερματίζοντας τη λειτουργία της συσκευής

2. Εάν εξάγετε το κάδο μαγειρέματος ενώ είναι σε λειτουργία. Σε αυτή τη περίπτωση ο χρονοδιακόπτης θα συνεχίζει να μετρά αντίστροφα έως ότου επέλθει ο χρόνος μαγειρέματος.

Σημείωση: Εάν η φριτέζα ζεστού αέρα πρέπει να απενεργοποιηθεί πριν περάσει ο καθορισμένος χρόνος μαγειρέματος, απενεργοποιήστε την και αποσυνδέστε την από την παροχή ρεύματος.

Dos and Don'ts



Βεβαιωθείτε ότι ο κάδος μαγειρέματος έχει τοποθετηθεί καλά πριν από τη χρήση. Εάν δεν το κάνετε αυτό, θα αποτρέψετε τη λειτουργία της φριτέζας αέρα.

Κρατάτε τα αποσπώμενα μέρη μόνο από τη λαβή. Προσέχετε κατά την αφαίρεση των αποσπόμενων τμημάτων, καθώς μπορεί να βγει ατμός.



Μην αναποδογυρίσετε το κάδο μαγειρέματος χωρίς να έχετε αφαιρέσει τον αποσπώμενο αντικολλητικό δίσκο καθώς ενδέχεται τα υγρά/λάδια, που έχουν συλλεχθεί στο κάτω μέρος, να χυθούν στο πιάτο σας

Μη καλύπτετε τη φριτέζα ή τις εισόδους αέρα της, καθώς αυτό θα επηρεάσει τη ροή του αέρα και κατ'επέκταση το αποτελέσματα μαγειρέματος.

Μη γεμίστε το κάδο μαγειρέματος με λάδι ή οποιοδήποτε άλλο υγρό.

Μην Αγγίζετε το χώρο μαγειρέματος κατά τη χρήση ή αμέσως μετά, καθώς θερμαίνεται πολύ. Κρατήστε το κάδο μαγειρέματος μόνο από τη λαβή του

Μην Περιστρέφετε τον χρονοδιακόπτη αριστερόστροφα γιατί αυτό θα βλάψει την ακρίβειά του.

Φροντίδα και συντήρηση

Πριν επιχειρήσετε οποιονδήποτε καθαρισμό ή συντήρηση, απενεργοποιήστε και αποσυνδέστε τη φριτέζα αέρα από την παροχή ρεύματος και αφήστε τη να κρυώσει πλήρως.

ΒΗΜΑ 1: Σκουπίστε την κύρια μονάδα της φριτέζας αέρα με ένα μαλακό, υγρό πανί και στεγνώστε καλά.

ΒΗΜΑ 2: Καθαρίστε τον αντικολλητικό δίσκο μαγειρέματος και το κάδο μαγειρέματος με ζεστό, σαπουνόνερο, στη συνέχεια ξεπλύνετε και στεγνώστε καλά.

Μην βυθίζετε την κύρια μονάδα της φριτέζας αέρα σε νερό ή οποιοδήποτε άλλο υγρό.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή λειαντικά καθαριστικά απορρυπαντικά ή καθαριστικά για να καθαρίσετε τη φριτέζα αέρα ή τα εξαρτήματά της, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει ζημιά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η φριτέζα αέρα θα πρέπει να καθαρίζεται μετά από κάθε χρήση.

Περιγραφή εξαρτημάτων

1. Κύρια μονάδα φριτέζας θερμού αέρα 3,2 λίτρων
2. Κάδος μαγειρέματος
3. Ταψί μαγειρέματος με αντικολλητική επίστρωση
4. Λαβή κάδου μαγειρέματος
5. Χρονοδιακόπτης
6. Επιλογή θερμοκρασίας
7. Πορτοκαλί ενδεικτική λυχνία ενεργοποίησης Power
8. Πράσινη ενδεικτική λυχνία θερμότητας

Οδηγίες Χρήσης

Πριν την Πρώτη Χρήση

Καθαρίστε τη φριτέζα αέρα ακολουθώντας τις οδηγίες που περιγράφονται στην ενότητα με τίτλο «Φροντίδα και συντήρηση».

ΒΗΜΑ 1: Πριν συνδέσετε τη φριτέζα αέρα στην παροχή ρεύματος, σκουπίστε την κύρια μονάδα της φριτέζας αέρα με ένα μαλακό, υγρό πανί και στεγνώστε καλά.

ΒΗΜΑ 2: Καθαρίστε τον αντικολλητικό δίσκο μαγειρέματος και το κάδο μαγειρέματος σε ζεστό, σαπουνόνερο, στη συνέχεια ξεπλύνετε και στεγνώστε καλά.

ΒΗΜΑ 3: Τοποθετήστε την κύρια μονάδα της φριτέζας αέρα σε μια σταθερή, ανθεκτική στη θερμότητα επιφάνεια, σε ύψος που είναι ιδανικό για άνετη χρήση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν χρησιμοποιείτε τη φριτέζα αέρα για πρώτη φορά, μπορεί να αναδυθεί ελαφρύς καπνός ή οσμή. Αυτό είναι φυσιολογικό και σύντομα θα υποχωρήσει. Εξασφαλίστε επαρκή αερισμό γύρω από τη φριτέζα κατά τη χρήση.

Συνιστάται η λειτουργία της φριτέζας αέρα χωρίς φαγητό για περίπου 10 λεπτά πριν την πρώτη χρήση. Με αυτό τον τρόπο θα αποτρέψετε να επηρεαστεί η γεύση του φαγητού σας από τον αρχικό καπνό ή τυχόν μυρωδιά

Συναρμολόγηση της 3.2 L Hot Air Fryer

ΒΗΜΑ 1: Τοποθετήστε το δίσκο μαγειρέματος με αντικολλητική επίστρωση στο κάδο μαγειρέματος, ελέγχοντας ότι έχει τοποθετηθεί σωστά.

ΒΗΜΑ 2: Τοποθετήστε το κάδο μαγειρέματος στην κύρια μονάδα της φριτέζας αέρα ώστε να ασφαλίσει.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η φριτέζα αέρα έρχεται προ συναρμολογημένη. Ο θάλαμος/κάδος μαγειρέματος θα πρέπει να κλείσει καλά πριν από τη χρήση, εάν δε κλείσει καλά δε θα μπορέσει να τεθεί σε λειτουργία η φριτέζα αέρα.

Χρήση της 3.2 L Hot Air Fryer

ΒΗΜΑ 1: Συνδέστε και ενεργοποιήστε τη φριτέζα ζεστού αέρα στην παροχή ρεύματος.

ΒΗΜΑ 2: Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα για περίπου 5 λεπτά χρησιμοποιώντας τους επιλογείς ελέγχου χρονοδιακόπτη και ελέγχου θερμοκρασίας. Η πορτοκαλί ενδεικτική λυχνία λειτουργίας και η πράσινη ενδεικτική λυχνία θερμότητας θα ανάψουν, σηματοδοτώντας ότι η φριτέζα ζεστού αέρα θερμαίνεται. Μόλις φτάσει στην απαιτούμενη θερμοκρασία, η πράσινη ενδεικτική λυχνία θερμότητας θα σβήσει αυτόματα.

ΒΗΜΑ 3: Αφαιρέστε το κάδο μαγειρέματος τραβώντας τον έξω από τη φριτέζα ζεστού αέρα χρησιμοποιώντας τη λαβή του θαλάμου μαγειρέματος. Τοποθετήστε το κάδο μαγειρέματος σε μια επίπεδη, σταθερή, ανθεκτική στη θερμότητα επιφάνεια.

ΒΗΜΑ 4: Τοποθετήστε τα συστατικά στο δίσκο μαγειρέματος με αντικολλητική επίστρωση και, στη συνέχεια, σύρετε το κάδο μαγειρέματος πίσω στην κύρια μονάδα της φριτέζας ζεστού αέρα για να το κλείσετε.

ΒΗΜΑ 5: Χρησιμοποιήστε τον επιλογέα ελέγχου θερμοκρασίας για να ρυθμίσετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στην απαιτούμενη θερμότητα.

ΒΗΜΑ 6: Προσδιορίστε τον χρόνο μαγειρέματος που απαιτείται για τα συστατικά και χρησιμοποιήστε τον χρονοδιακόπτη για να ρυθμίσετε τον χρόνο ανάλογα. Το χρονόμετρο θα αρχίσει να μετράει αντίστροφα μόλις απελευθερωθεί.

ΒΗΜΑ 7: Ορισμένα συστατικά μπορεί να απαιτούν ανακίνηση στα μισά του χρόνου μαγειρέματος. Αφαιρέστε το κάδο μαγειρέματος τραβώντας τη λαβή του κάδου έξω από τη φριτέζα ζεστού αέρα. Ανακινήστε απαλά και μετά σύρετέ τον ξανά στην κύρια μονάδα της φριτέζας ζεστού αέρα για να τον κλείσετε και να συνεχίσετε το μαγείρεμα.

ΒΗΜΑ 8: Μόλις ολοκληρωθεί το μαγείρεμα και παρέλθει ο προκαθορισμένος χρόνος, θα ηχήσει ο χρονοδιακόπτης. Ελέγξτε εάν τα συστατικά είναι έτοιμα τραβώντας το κάδο έξω από τη φριτέζα ζεστού αέρα χρησιμοποιώντας τη λαβή. Εάν τα συστατικά δεν έχουν ψηθεί, κλείστε το κάδο και επανατοποθετήστε τον στην κύρια μονάδα της φριτέζας ζεστού αέρα. Χρησιμοποιήστε τον χρονοδιακόπτη για να ρυθμίσετε ανάλογα τον χρόνο μαγειρέματος. Μόλις ψηθεί το φαγητό, χρησιμοποιήστε μια λαβίδα ανθεκτική στη θερμότητα (η οποία δεν περιλαμβάνεται).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Πάντα να προθερμαίνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα πριν ξεκινήσετε το μαγείρεμα ή εναλλακτικά υπολογίστε επιπλέον 3-5 λεπτά από το χρόνο μαγειρέματος. Εάν ο χρόνος μαγειρέματος ή η ρύθμιση θερμοκρασίας πρέπει να αλλάξει κατά τη χρήση, απλώς χρησιμοποιήστε τον χρονοδιακόπτη ή τους επιλογείς ελέγχου θερμοκρασίας όπως απαιτείται και η φριτέζα ζεστού αέρα θα προσαρμόσει αυτόματα τις ρυθμίσεις. Κατά τη χρήση, η πράσινη ενδεικτική λυχνία θερμότητας θα ανάβει και θα σβήνει για να σηματοδοτήσει ότι διατηρεί την επιλεγμένη θερμοκρασία

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην ρίχνετε το φαγητό απευθείας σε ένα μπολ ή σε ένα πιάτο, καθώς το υπερβολικό λάδι ,που ενδεχομένως έχει συγκεντρωθεί στο κάτω μέρος του κάδου μαγειρέματος, ενδέχεται να διαρρεύσει στα υλικά ή στο μπολ σερβιρίσματος.

Να είστε προσεκτικοί όταν ανοίγετε και κλείνετε το κάδο/θαλάμο μαγειρέματος κατά τη χρήση, καθώς αναπτύσσονται υψηλές θερμοκρασίες.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η τάση εξακολουθεί να υπάρχει ακόμα και όταν η φριτέζα αέρα είναι απενεργοποιημένη. Για να απενεργοποιήσετε οριστικά τη φριτέζα αέρα, απενεργοποιήστε και αποσυνδέστε την από την παροχή ρεύματος.

Αποθήκευση

Ελέγξτε ότι η φριτέζα αέρα έχει κρυώσει , είναι καθαρή και στεγνή πριν την αποθηκεύσετε σε δροσερό και ξηρό μέρος.

Ποτέ μην τυλίγετε το καλώδιο σφιχτά γύρω από τη φριτέζα αέρα. Τυλίξτε το χαλαρά για να μην προκαλέσετε ζημιά.

Προδιαγραφές

Κωδικός Προϊόντος: PT5314
Είσοδος: 220–240 V ~ 50/60 Hz
Απόδοση: 1300 W
Εγγύηση Κατασκευαστή : **3 έτη**

ΑΦΟΙ Κ. ΣΑΡΑΦΙΔΗ ΑΕΒΕ
Philippos Business Center 57001
Πυλαία Θεσ/νίκη Τηλ. 2310
928972

Καλλιθέα Αγαμέμνονος 47 Αθήνα

Τηλ. 210 9478701-4
Τηλ. Service: 210 9478773

Οδηγός Μαγειρέματος

Ακολουθούν οδηγίες μαγειρέματος ορισμένων τύπων φαγητών με τη φριπέζα ζεστού αέρα.

Αυτές είναι μόνο ενδεικτικές οδηγίες και θα πρέπει να ελέγχετε τους χρόνους και τη πορεία μαγειρέματος και

Το φαγητό πρέπει να είναι πάντα ζεστό πριν το σερβίρισμα

Πατάτες

Υλικά	Ποσότητα	Εκτιμώμενος Χρόνος	Θερμοκρασία	Tips
Λεπτές προτηγανισμένες κατεψυγμένες πατάτες	300–700 g	12–16 λεπτά	200 °C	Ανακινήστε τις πατάτες ακολουθώντας τις οδηγίες στην ενότητα με τίτλο «Χρήση της φριπέζας ζεστού αέρα 3,2 λίτρων».
Χονδροκομμένες προτηγανισμένες κατεψυγμένες πατάτες	300–700 g	12–16 λεπτά	200 °C	Ανακινήστε τις πατάτες ακολουθώντας τις οδηγίες στην ενότητα με τίτλο «Χρήση της φριπέζας ζεστού αέρα 3,2 λίτρων»..
Σπιτικές Πατάτες	300–800 g	18–25 λεπτά	200 °C	Μουλιάστε τις πατάτες σε νερό για 30 λεπτά, προσθέστε ½ κουταλιά της σούπας λάδι και ανακινήστε ακολουθώντας τις οδηγίες στην ενότητα με τίτλο «Χρήση της φριπέζας 3,2 λίτρων ζεστού αέρα».
Σπιτικές Πατάτες Κυδωνάτες	300–800 g	20–25 λεπτά	180 °C	Μουλιάστε τις πατάτες σε νερό για 30 λεπτά, προσθέστε ½ κουταλιά της σούπας λάδι και ανακινήστε ακολουθώντας τις οδηγίες στην ενότητα με τίτλο «Χρήση της φριπέζας 3,2 λίτρων ζεστού αέρα».Litre Hot Air

Κρέας και Πουλερικά

Μπριζόλες	100–500 g	6–15 λεπτά	180 °C
Μπιφτέκια	100–500 g	15–20 λεπτά	180 °C
Χοιρινές μπριζόλες	100–500 g	18–22 λεπτά	200 °C
Στήθος Κοτόπουλο	100–500 g	15 –22 λεπτά	200 °C
Κοπανάκια Κοτόπουλο	100–500 g	15–22 λεπτά	200 °C

Snacks & Ορεκτικά

Κατεψυγμένα nuggets κοτόπουλο	100–500 g	6–10 λεπτά	200 °C
Spring rolls	100–400 g	10–12 λεπτά	200 °C
Γεμιστά λαχανικά	100–400 g	12–15 λεπτά	160 °C

Ψητά και Κέικς

Quiche	400 g	20–22 λεπτά	180 °C
Cupcakes	300 g	12–15 λεπτά	160 °C
Muffins	300 g	10–12 λεπτά	200 °C

Ένας οδηγός βήμα προς βήμα για τηγανητές πατάτες

Σπιτικές τηγανητές πατάτες

ΒΗΜΑ 1: Κόψτε την πατάτα σε τσιπς περίπου. πλάτους 1 cm.

ΒΗΜΑ 2: Τοποθετήστε τις ψιλοκομμένες πατάτες σε ένα τηγάνι με κρύο νερό. Φέρτε το νερό σε βρασμό και αφήστε τις πατάτες να βράσουν για περίπου 3 λεπτά.

ΒΗΜΑ 3: Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

ΒΗΜΑ 4: Στραγγίζουμε τις πατάτες και τις στεγνώνουμε καλά χρησιμοποιώντας μια χαρτοπετσέτα.

ΒΗΜΑ 5: Αλείψτε τις ψιλοκομμένες πατάτες με ½ κουταλιά της σούπας μαγειρικό λάδι ή σπρέι λαδιού και προσθέστε τις στο αντικολητικό ταψί μαγειρέματος. Ελέγξτε ότι είναι πλήρως επικαλυμμένες για καλύτερα αποτελέσματα.

ΒΗΜΑ 6: Μαγειρέψτε στους 200 °C για 18–25 λεπτά.

ΒΗΜΑ 7: Ανακινήστε τις πατάτες τακτικά (περίπου κάθε 6 λεπτά) για να βεβαιωθείτε ότι έχουν ψηθεί ομοιόμορφα.

ΒΗΜΑ 8: Μόλις ψηθούν και γίνουν τραγανές, αφαιρέστε από τη φριτέζα ζεστού αέρα, αλατοπιπερώστε και απολαύστε.

Κατεψυγμένες Τηγανητές Πατάτες

ΒΗΜΑ 1: Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

ΒΗΜΑ 2: Προσθέστε 300–700 g κατεψυγμένες πατάτες στον αντικολητικό δίσκο μαγειρέματος.

ΒΗΜΑ 3: Μαγειρέψτε για 12–16 λεπτά.

ΒΗΜΑ 4: Ανακινήστε τακτικά (περίπου κάθε 6 λεπτά) για να βεβαιωθείτε ότι έχουν ψηθεί ομοιόμορφα.

ΒΗΜΑ 5: Μόλις ψηθούν και γίνουν τραγανές, αφαιρέστε από τη φριτέζα ζεστού αέρα, αλατοπιπερώστε και απολαύστε.



Συνταγές

Πιτάκια με μοσχαρίσιο κρέας

Υλικά

100 g μοσχαρίσιος κιμάς
½ πακέτο φύλλα για πίτες
½ κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
½ λευκό κρεμμύδι εσαλότ, ψιλοκομμένο
½ κλωνάρι από θυμάρι
½ κουταλάκι σουπας κάρυ (σε σκόνη)
Λάδι για επάλληψη/ ψέκασμα
Γάλα, προεραϊπικά
Αλάτι και Πιπέρι ανάλογα με τις προτιμήσεις σας

Εκτέλεση

Προθερμάνετε τη φριτέζα αέρα στους 200 °C.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά ρίχνουμε λίγο λάδι και τα κρεμμύδια να. Προσθέστε τον κιμά και το θυμάρι στο σκεύος και μαγειρέψτε για περίπου 5 λεπτά μέχρι να ροδίσει το κρέας και μετά αποσύρετε από τη φωτιά. Προσθέστε τη σκόνη κάρυ στο μείγμα του κιμά και αλατοπιπερώστε.

Στρώνουμε ένα φύλλο ζύμης σε μια επίπεδη επιφάνεια εργασίας και κόβουμε κατά μήκος σε τρίτα. Προσθέστε μια κουταλιά από το μείγμα του κρέατος στην κορυφή κάθε λωρίδας και στη συνέχεια διπλώστε σε τρίγωνα. Χρησιμοποιήστε μια μικρή ποσότητα γάλακτος για να σφραγίσετε τις άκρες.

Συνεχίστε αυτή τη διαδικασία μέχρι να μην παραμείνει μείγμα με κιμά.

Ψεκάστε κάθε τριγωνάκι με λάδι, στη συνέχεια τοποθετήστε 2 πιτάκια τη φορά στον αντικολητικό δίσκο μαγειρέματος και ψήστε για περίπου 3 λεπτά.

Γυρίστε τα και στη συνέχεια μαγειρέψτε για άλλα 3 λεπτά, μέχρι και οι δύο πλευρές να ροδίσουν & να γίνουν τραγανές .

Γαρίδες Ψητές

Υλικά

200 g jumbo γαρίδες, ψημένες και ξεφλουδισμένες
80 g λιωμένο βούτυρο
1 σκελίδα σκόρδο, ξεφλουδισμένη και λιωμένη
2 κουταλιές της σουπας χυμό λεμονιού

Εκτέλεση

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε το λιωμένο βούτυρο, το χυμό λεμονιού και το σκόρδο. Βουτήξτε τις γαρίδες στο μείγμα βουτύρου και τοποθετήστε τις απευθείας στο αντικολητικό ταψί μαγειρέματος. Ψήστε τις γαρίδες για περίπου 10–15 λεπτά, γυρίζοντας τις στα μισά του ψησίματος.

Κροκέτες Σολομού

Υλικά

40 γρ αλεύρι
25 γρ τριμμένη φρυγανιά
16 g χυμό από τον στραγγισμένο σολομό
½ κονσέρβα ροζ σολομός, στραγγισμένος, κρατώντας τον χυμό
½ αυγό
¼ φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
½ κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
¼ κουταλάκι του γλυκού σάλτσα Worcestershire
Λάδι για επάλειψη/ψεκασμό
Πιπέρι σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας

Εκτέλεση

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τον σολομό και το αυγό και μετά ρίχνουμε το αλεύρι, το πιπέρι, τα φρέσκα κρεμμύδια και τη σάλτσα Worcestershire.

Ανακατεύουμε το μπέικιν πάουντερ με το χυμό σολομού και χτυπάμε μέχρι να αφρατέψουν. Ρίξτε μέσα στο μείγμα του σολομού και ανακατέψτε με ένα πιρούνι.

Δημιουργήστε σχήματα κροκέτας από το μείγμα και καλύψτε με τριμμένη φρυγανιά. Ψεκάστε με λάδι, τοποθετήστε τα σε αντικολλητικό ταψί και ψήστε για περίπου 15–18 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Φιλέτα ψαριού πανέ

Υλικά

100 γρ φιλέτα/ φέτες μπακαλιάρου (για καλύτερα αποτελέσματα μαγειρέματος φροντίστε να έχουν ίδιο μέγεθος)
40 γρ τριμμένη φρυγανιά
½ αυγό, χτυπημένο
2 κουταλιές της σούπας απλό αλεύρι
1 κουταλιά της σούπας τυρί παρμεζάνα
Βασιλικός, αποξηραμένος
Λάδι για ψέκασμα/ επάλειψη
Αλάτι και πιπέρι ανάλογα με τις προτιμήσεις σας

Εκτέλεση

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 190 °C.

Προσθέστε λίγο απλό αλεύρι σε ένα μεσαίου μεγέθους μπολ και αλείψτε τα φιλέτα μπακαλιάρου με το αλεύρι.

Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε την τριμμένη φρυγανιά, την παρμεζάνα και τον βασιλικό. Βουτήξτε τα φιλέτα στο αυγό και στη συνέχεια περιχύστε το ψάρι με το μείγμα της φρυγανιάς. Προσθέστε καρυκεύματα της αρεσκείας σας για γεύση. Ψεκάστε το ψάρι με λάδι από όλες τις πλευρές, τοποθετήστε τα φιλέτα στο αντικολλητικό ταψί και μαγειρέψτε για περίπου 15–20 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Τραγανό τηγανητό κοτόπουλο

Συστατικά

3 κοπανάκια κοτόπουλου ή 2 μπούτια κοτόπουλου

50 γρ κορν φλέικς

30 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις

40 ml ξινόγαλο

½ κουταλιά της σούπας μουστάρδα Dijon

½ κουταλάκι του γλυκού πάπρικα

½ κουταλάκι πιπέρι καγιέν

¼ κουταλάκι του γλυκού αλεσμένο φασκόμηλο

Λάδι για ψέκασμα/ επάλειψη

Αλάτι και πιπέρι ανάλογα με τις προτιμήσεις σας

Εκτέλεση

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

Σε ένα φαρδύ μπολ ή σε ένα πιάτο αλατοπιπερώνουμε το αλεύρι. Βουτήξτε το κοτόπουλο στο αλεύρι, έτσι ώστε να καλυφθεί πλήρως, χτυπήστε το στο μπολ για να φύγει το περιττό αλεύρι και αφήστε το στην άκρη. Πετάξτε το αχρησιμοποίητο αλεύρι.

Τοποθετήστε τα κορν φλέικς σε μια μεγάλη, επανασφραγιζόμενη σακούλα, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει αέρας στη σακούλα πριν τα σφραγίσετε και, στη συνέχεια, περάστε έναν πλάστη πάνω από τη σακούλα για να τη συνθλίψετε. Ρίξτε τα θρυμματισμένα κορν φλέικς σε ένα φαρδύ μπολ ή σε ένα πιάτο.

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το ξινόγαλο, τη μουστάρδα, το πιπέρι καγιέν, την πάπρικα και το φασκόμηλο. Βουτήξτε τα κομμάτια κοτόπουλου στο μείγμα με το ξινόγαλο και στη συνέχεια κυλήστε τα θρυμματισμένα κορν φλέικς.

Ψεκάστε παντού με λάδι και στη συνέχεια τοποθετήστε τα κομμάτια κοτόπουλου στο αντικολλητικό ταψί και ψήστε για περίπου 5–10 λεπτά.

Μειώστε τη θερμοκρασία στους 190 °C και μαγειρέψτε για άλλα 20–25 λεπτά για τα μπουτάκια και 10–15 λεπτά για τα κοπανάκια, ελέγχοντας ότι το κοτόπουλο έχει ψηθεί καλά πριν το σερβίρετε.

Τραγανό τηγανητό κοτόπουλο με σουσάμι /Crispy Sesame Fried Chicken

Υλικά

90 γρ στήθος κοτόπουλου σε λωρίδες

40 γρ χυλό βρώμης

25 γρ αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

10 γρ καβουρδισμένο σουσάμι

60 ml ζωμός κοτόπουλου

½ κουταλιά της σούπας καρυκεύματα για κοτόπουλου σε σκόνη (bouillon powder)

1 ½ κουταλάκι αλάτι

½ κουταλάκι του γλυκού σκόρδο σε σκόνη

½ κουταλάκι του γλυκού κρεμμύδι σε σκόνη

½ κουταλάκι σάλτσα σόγιας
¼ κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένος βασιλικός
¼ κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη ρίγανη
¼ κουταλάκι του γλυκού αλεσμένο μαύρο πιπέρι
Λάδι για επάλειψη/ ψεκασμό

Εκτέλεση

Περιχύνουμε τις λωρίδες κοτόπουλο με ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι, μαύρο πιπέρι και σκόνη σκόρδου και το αφήνουμε στο ψυγείο για περίπου 4 ώρες.

Σε ένα μεσαίου μεγέθους μπολ ανακατεύουμε μαζί τη βρώμη, το σουσάμι, ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι και τη σκόνη για κοτόπουλο και αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι, το κρεμμύδι σε σκόνη, τον βασιλικό, τη ρίγανη, τη σάλτσα σόγιας και το ζυμό κοτόπουλου. Βουτήξτε το κοτόπουλο στον ζυμό κοτόπουλου και στη συνέχεια ρίξτε το μείγμα με το σουσάμι.

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

Ψεκάστε το κοτόπουλο με λάδι, τοποθετήστε το σε αντικολλητικό ταψί και ψήστε για περίπου 15–22 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Τηγανητό κοτόπουλο Ιαπωνικού στιλ /Japanese Style Fried Chicken

Υλικά

175 g στήθος κοτόπουλου χωρίς πέτσα, χωρίς κόκαλα, κομμένο σε κύβους μεγέθους 1 ίντσας/2,5cm

1 αυγό ελαφρά χτυπημένο
1 ½ κουταλιά της σούπας αλεύρι πατάτας
½ κουταλιά της σούπας ρυζάλευρο
½ κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο σκόρδο
½ κουταλιά της σούπας τριμμένη φρέσκια ρίζα τζίντζερ
½ κουταλιά της σούπας σησαμέλαιο
½ κουταλιά της σούπας σάλτσα σόγιας
¼ κουταλάκι του γλυκού λευκή ζάχαρη
¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
¼ κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι
¼ κουταλάκι του γλυκού κύβο ζυμό κοτόπουλου
Λάδι για επάλειψη /ψεκασμό

Εκτέλεση

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τα αυγά, το αλάτι, το πιπέρι, τη ζάχαρη, το σκόρδο, το τζίντζερ, το σησαμέλαιο, τη σάλτσα σόγιας και τον κύβο ζυμού. Προσθέστε τα κομμάτια του κοτόπουλου και ανακατέψτε να καλυφθούν. Σκεπάζουμε και βάζουμε στο ψυγείο για περ. 30 λεπτά.

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

Βγάζουμε το μπολ από το ψυγείο, προσθέτουμε το αλεύρι πατάτας και το ρυζάλευρο στο κοτόπουλο και ανακατεύουμε καλά.

Ψεκάστε το κοτόπουλο με λάδι, τοποθετήστε το σε αντικολλητικό ταψί και ψήστε για περίπου 15–22 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Chicken Nuggets

Υλικά

6 cream crackers ή σκέτα κράκερ

1 φιλέτο στήθος κοτόπουλου χωρίς πέτσα, κομμένο σε κομμάτια 2–3 εκ

1 σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά)

1 μέτριο αυγό

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο

1 κουταλιά της σούπας ξερός μαϊντανός ή 2 κλωνάρια φρέσκο μαϊντανό (προαιρετικά)

Αλεύρι για όλες τις χρήσεις

½ λεμόνι (προαιρετικά)

Λάδι ψεκασμού

Αλάτι και πιπέρι κατά προτίμηση

Εκτέλεση

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

Για να ετοιμάσετε το κοτόπουλο, ξεφλουδίστε το σκόρδο και ετοιμάστε το ξύσμα από το λεμόνι. Βάλτε τα κράκερ σε έναν επεξεργαστή τροφίμων με το βούτυρο, το σκόρδο, τον μαϊντανό, το ξύσμα λεμονιού και μια πρέζα αλάτι και πιπέρι και στη συνέχεια τα αλέστε μέχρι να γίνει πολύ λεπτοκομμένο το μείγμα. Ρίξτε αυτά τα ψίχουλα σε ένα πιάτο.

Ρίξτε το αλεύρι σε ένα δεύτερο πιάτο και στη συνέχεια σπάστε τα αυγά σε ένα μικρό μπολ και χτυπήστε τα με ένα πιρούνι. Περάστε τα κομμάτια του κοτόπουλου στο αλεύρι μέχρι να καλυφθούν πλήρως όλες οι πλευρές και μετά βουτήξτε τα στο αυγό και στη συνέχεια τα αρωματισμένα ψίχουλα. Τρίψτε τα ψίχουλα στα κομμάτια του κοτόπουλου ώστε να κολλήσουν. Προσοχή τα κομμάτια κοτόπουλου πρέπει να είναι πλήρως επικαλυμμένα.

Ψεκάστε τα κομμάτια κοτόπουλου από όλες τις πλευρές με λάδι και βάλτε τα σε αντικολλητικό ταψί και ψήστε για περίπου 10–15 λεπτά ή μέχρι να μαγειρευτούν, να ροδίσουν και να γίνουν τραγανά.

Μπριζόλα με κόκκους πιπεριού /Peppercorn Steak

Υλικά

200 γραμμάρια κόντρα φιλέτο (πάχους 1,5 cm–2,5 cm)

50 γρ ανάλατο βούτυρο

2 σαλότ κρεμμύδια, κομμένα σε κύβους

100 ml ζωμός βοείου κρέατος

2 κουταλιές της σούπας σάλτσα Worcestershire

2 κουταλιές της σούπας κονιάκ

2 κουταλιές της σούπας παστεριωμένη κρέμα αγελάδος (Double cream)

1 κουταλιά της σούπας μουστάρδα Dijon

1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

1 κουταλιά της σούπας κόκκους πράσινο πιπέρι

Μαύρο και άσπρο πιπέρι

Αλάτι και πιπέρι κατά προτίμηση

Εκτέλεση

Στεγνώστε τις μπριζόλες με χαρτί κουζίνας και πιέστε τους κόκκους ασπρόμαυρου πιπεριού και στις δύο πλευρές.

Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο ή πλαστική μεμβράνη και μετά βάζουμε στο ψυγείο για περ. 2-3 ώρες.

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 180 °C.

Τοποθετήστε τη μπριζόλα στον αντικολλητικό δίσκο μαγειρέματος και ψήστε για περίπου 6 (rare), 8 (μέτρια-medium) ή 10 (καλοψημένη -well) λεπτά ανάλογα με την προτίμηση. Γυρίστε τη μπριζόλα στη μέση του ψησίματος για να καραμελώσει και από τις δύο πλευρές.

Στο μεταξύ φτιάχνουμε τη σάλτσα. Ζεσταίνουμε το λάδι και το βούτυρο σε ένα τηγάνι και ψήνουμε τα κρεμμύδια σαλότ σε μέτρια φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε τη σάλτσα Worcestershire, το κονιάκ και το ζωμό στο τηγάνι. Μαγειρέψτε γρήγορα, ξύνοντας τον πάτο του τηγανιού για να ενσωματωθούν οι γεύσεις. Προσθέστε τους κόκκους πράσινου πιπεριού, τη μουστάρδα και την κρέμα γάλακτος και μετά αλατοπιπερώστε κατά βούληση.

Βγάζουμε το κρέας από τη φριτέζα και το αφήνουμε να ξεκουραστεί για περίπου. 5 λεπτά πριν το κόψετε διαγώνια σε φέτες. Προσθέστε το κρέας στη σάλτσα. Ανακατεύουμε να ενωθούν οι χυμοί του κρέατος με τη σάλτσα πιπεριού και να ζεσταθεί το κρέας.

Τηγανιτά αρνίσια παϊδάκια με δεντρολίβανο και σκόρδο / Lightly-fried Lamb Chops with Rosemary and Garlic

Υλικά

3 μικρά παϊδάκια αρνιού

1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο σκόρδο

1 κουταλιά της σούπας φρέσκο δεντρολίβανο, ψιλοκομμένο

½ κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη τριμμένη κόκκινη πιπεριά

Φρέσκα κλωνάρια δεντρολίβανου (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε το σκόρδο, το δεντρολίβανο και την τριμμένη κόκκινη πιπεριά. Τρίψτε περίπου ¼ κουταλάκι του γλυκού από το μείγμα και στις δύο πλευρές κάθε αρνίσιας μπριζόλας.

Πασπαλίζουμε τα αρνίσια παϊδάκια με αλάτι και τα βάζουμε σε πιατέλα, σκεπάζουμε και τα βάζουμε στο ψυγείο για περ. 30 λεπτά ή ιδανικά έως 4 ώρες.

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

Τοποθετήστε τα αρνίσια παϊδάκια στο ταψί μαγειρέματος με αντικολλητική επικάλυψη και ψήστε για περ. 10 λεπτά, ανάλογα με το πόσο καλά ψημένο επιθυμείτε το κρέας. Ανακινήστε στα μισά του χρόνου ψησίματος.

Γαρνίρουμε τα αρνίσια παϊδάκια με δεντρολίβανο προαιρετικά.

Χοιρινή Μπριζόλα/ Pork Chop

Υλικά

Χοιρινή Μπριζόλα

Αλλάτι πιπέρι κατά προτίμηση

Εκτέλεση

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

Αλατοπιπερώνουμε τη χοιρινή μπριζόλα.

Τοποθετήστε τη χοιρινή μπριζόλα στο αντικολλητικό ταψί και ψήστε για περ. 18–20 λεπτά.

Ο χρόνος που χρειάζεται για να ψηθεί η χοιρινή μπριζόλα εξαρτάται από το βαθμό ψησίματος που επιθυμείτε. Αναποδογυρίστε τη στο μισό χρόνο μαγειρέματος για ομοιόμορφο χρώμα και για να καραμελώσει.

Χοιρινή Μπριζόλα/ με Μουστάρδα /Mustard Pork Chop

Υλικά

Χοιρινή Μπριζόλα

Μουστάρδα Dijon

Εκτέλεση

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

Καλύψτε τη χοιρινή μπριζόλα με μια γενναιόδωρη ποσότητα μουστάρδας Dijon.

Τοποθετήστε τη χοιρινή μπριζόλα στο ταψί με αντικολλητική επικάλυψη και ψήστε για περίπου. 18–20 λεπτά, μέχρι το

Λίπος να γίνει τραγανό.

Γυρίστε τη χοιρινή μπριζόλα στα μέσα του χρόνου ψησίματος για ομοιόμορφο χρώμα και να καραμελώσει.

Ψητό Χοιρομέρι

Υλικά

750 g χοιρομέρι

Αλάτι και πιπέρι για να το καρυκεύσετε

Εκτέλεση

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 180 °C.

Τοποθετήστε το χοιρομέρι στο ταψί μαγειρέματος με αντικολλητική επικάλυψη και καλύψτε χαλαρά με αλουμινόχαρτο.

Για ένα κομμάτι 750 g, μαγειρέψτε την για περίπου 25 λεπτά, αναποδογυρίστε το και στη συνέχεια μαγειρέψτε για άλλα 25 λεπτά. Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο και αφήστε το να ροδίσει για περ. 10 λεπτά και μετά γυρίστε το ξανά για να ροδίσει και από την άλλη πλευρά για επιπλέον 10 λεπτά.

Οι χρόνοι μαγειρέματος μπορεί να διαφέρουν, ανάλογα με το σχήμα ή το πάχος του τεμαχίου.

Δοκιμάζουμε με μια οδοντογλυφίδα για να δούμε αν έχει ψηθεί

Αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Να είστε προσεκτικοί όταν αφαιρείτε το κάδο μαγειρέματος από τη φριτέζα με ζεστό αέρα, καθώς θα έχουν μαζευτεί καυτοί χυμοί στον πάτο του, φροντίστε να αποφύγετε τυχόν τραυματισμούς.

Ψητές Πατάτες

Υλικά

800 g πατάτες κομμένες κυδωνάτα

6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι κατά βούληση

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

Γεμίζουμε ως τη μέση μια μεγάλη κατσαρόλα με κρύο νερό. Βάζουμε τις πατάτες στο σκεύος προσθέτοντας μια πρέζα αλάτι και σκεπάζουμε. Μόλις βράσει το νερό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για περ. 6 λεπτά. Στραγγίζουμε τις πατάτες και τις κουνάμε σε τρυπητό να στεγνώσει το νερό.

Τοποθετούμε τις πατάτες σε αντικολλητικό ταψί και τις περιχύνουμε με το λάδι. Μαγειρεύουμε για περίπου 15 λεπτά. Ανακινούμε προσεκτικά και ψήνουμε για ακόμη 15 λεπτά. Ελέγχουμε ότι οι πατάτες δεν πρόκειται να καούν, αν χρειάζεται σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο.

Wedges Γλυκοπατάτας /Sweet Potato Wedges

Υλικά

2 γλυκοπατάτες, κομμένες σε μικρές φέτες

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

1 κουταλάκι του γλυκού νιφάδες τσίλι

Αλάτι και πιπέρι κατά βούληση

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

Βάζουμε τις φέτες γλυκοπατάτας σε ένα τηγάνι με κρύο, αλατισμένο νερό και τις αφήνουμε να βράσουν. Μόλις φτάσουν στο σημείο βρασμού, στραγγίζουμε το αλατισμένο νερό.

Βάζουμε τις φέτες πατάτας σε ένα μπολ, περιχύνουμε με το λάδι και ανακατεύουμε να καλυφθούν ομοιόμορφα. Προσθέτουμε τις νιφάδες τσίλι, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε να ενωθούν.

Τοποθετούμε τις φέτες πατάτας στον αντικολλητικό δίσκο μαγειρέματος και ψήνουμε για περίπου 18–25 λεπτά, μέχρις ότου μαλακώσουν και ροδίσουν οι γλυκοπατάτες μας.

Συνιστάται να ανακινείτε το χώρο μαγειρέματος μέχρι τη μέση του μαγειρέματος, έτσι ώστε οι σφήνες να ψηθούν ομοιόμορφα.

Πασπαλίζουμε με θαλασσινό αλάτι και σερβίρουμε.

Wedges Γλυκοπατάτας με Δενδρολίβανο /Potato Wedges with Rosemary

Υλικά

1 μέτρια λευκή γλυκοπατάτα, κομμένη σε μικρές φέτες

1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη

1 κλωνάρι φρέσκο δεντρολίβανο

Λάδι για επάλειψη/ ψεκασμό

Αλάτι και πιπέρι κατά βούληση

Εκτέλεση

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 180 °C.

Βάζουμε τις φέτες γλυκοπατάτας σε ένα τηγάνι με κρύο, αλατισμένο νερό και τις αφήνουμε να βράσουν. Μόλις φτάσει στο σημείο βρασμού, στραγγίζουμε το αλατισμένο νερό.

Βάζουμε τις φέτες γλυκοπατάτας σε ένα μπολ, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε.

Ψεκάστε τις γλυκοπατάτες με λάδι, ώστε να καλυφθεί ελαφρά η καθεμία, τοποθετήστε τις στο αντικολλητικό ταψί και ψήστε για περίπου 20–30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανές εξωτερικά.

Συνιστάται να ανακινείτε το χώρο μαγειρέματος στο μισό χρόνο του μαγειρέματος, έτσι ώστε οι γλυκοπατάτες να ψηθούν ομοιόμορφα.

Onion Rings

Υλικά

32 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 μεγάλο κρεμμύδι

80 ml ξινόγαλο

Λάδι για επάλειψη /ψεκασμό

Αλάτι και πιπέρι κατά προτίμηση

Εκτέλεση

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και κόβουμε τα κρεμμύδια σε ροδέλες πάχους 5 χιλιοστών και μετά χωρίζουμε τα κρεμμύδια σε ροδέλες.

Σε ένα φαρδύ μπολ ή σε ένα πιάτο αλατοπιπερώνουμε το αλεύρι. Βουτήξτε τις ροδέλες κρεμμυδιού στο αλεύρι ώστε να είναι πλήρως καλυμμένες, χτυπήστε πάνω στο μπολ για να φύγει το περιττό αλεύρι και αφήστε τα στην άκρη. Απορρίψτε το χρησιμοποιημένο αλεύρι που περίσσεψε.

Βουτήξτε τις ροδέλες κρεμμυδιού στο ξινόγαλο μέχρι να καλυφθούν πλήρως.

Τινάζτε το περιττό ξινόγαλο και περάστε τα κρεμμύδια στο αλεύρι για δεύτερη φορά.

Ψεκάστε τις ροδέλες κρεμμυδιού με λάδι, τοποθετήστε τις στον αντικολλητικό δίσκο μαγειρέματος και ψήστε για περίπου 5–8 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Συνιστάται να ανακινείτε το κάδο μαγειρέματος στο ήμισυ του χρόνου μαγειρέματος, έτσι ώστε οι ροδέλες του κρεμμυδιού να ψηθούν ομοιόμορφα.

Κοτομπουκιές στήθος /Breaded Chicken Goujons

Υλικά

25 γρ τριμμένη φρυγανιά

25 γρ τυρί κρέμα

1 στήθος κοτόπουλου

Λάδι για επάλειψη/ψεκασμό

Εκτέλεση

Προθερμάνετε τη φριτέζα ζεστού αέρα στους 200 °C.

Κόβουμε τα στήθη κοτόπουλου σε λωρίδες, τα αλείφουμε με το τυρί κρέμα ομοιόμορφα και μετά τα περνάμε από την τριμμένη φρυγανιά.

Ψεκάστε ελαφρά το κοτόπουλο με λάδι, τοποθετήστε στο αντικολλητικό ταψί και ψήστε για περίπου 15–22 λεπτά, στο ήμισυ του χρόνου μαγειρέματος ανακινήστε τα και ψήστε έως ότου ροδίσουν και να σφίξουν.