



D-Mail[®]
Idee Utili e Introvabili



Ricettario friggitrice ad aria
12 ricette deliziose, sane e veloci



Consigli e suggerimenti

Per patatine fatte in casa o altri piatti croccanti a base di patate, è necessario solo mezzo cucchiaino di olio per 500 grammi di patate (sufficienti per una famiglia di quattro persone). Per prodotti surgelati confezionati non è necessario aggiungere olio. La friggitrice ad aria può inoltre preparare altri piatti come bracioline, verdure al forno e piccoli dolci.

Per ottenere una superficie croccante, mescolare del pangrattato fine con un cucchiaino di olio.

Le cosce di pollo e gli alimenti marinati devono essere ricoperti solo da un leggero strato di olio, mentre la maggior parte dei finger food fatti in casa non richiede olio.

Seguire questi tre semplici passaggi per portare in tavola piatti deliziosi

1. Preriscaldare la friggitrice alla temperatura richiesta per 3 minuti.
2. Mettere gli ingredienti nel cestello e introdurli nella friggitrice. Impostare il tempo di cottura richiesto.
3. Scuotere il cestello con gli ingredienti a metà cottura solo se consigliato. Una volta trascorso il tempo di cottura, svuotare il cestino nel piatto. Per rimuovere gli alimenti più grandi usare un paio di pinze.

È possibile preparare gli alimenti contenuti in questo ricettario anche in una teglia da forno (non inclusa) con un diametro massimo di 14 cm. Quando gli ingredienti sono pronti, rimuoverli dalla teglia con una spatola.

Utilizzare sempre delle presine o un guanto da forno.



Patate speziate aromatiche

 Contorno  4 persone

 12 minuti di preparazione + 20 minuti di cottura

750 g di patate a pasta gialla

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 ciuffo medio di prezzemolo

1 spicchio di aglio a cubetti

½ cucchiaio di paprika

Sale e pepe q.b.

1. Preriscaldare la friggitrice a 180 °C.
2. Sbucciare le patate, tagliarle a spicchi e metterle in un recipiente.

Consiglio: Potete mettere le patate anche in un recipiente pieno d'acqua per eliminare parte dell'amido; prima di condire le patate asciugarle bene con carta da cucina.

3. Unire le patate al cucchiaio di olio, prezzemolo tritato, ½ cucchiaio di paprika, il sale e il pepe.
4. Mescolare il tutto per amalgamare.
5. Mettere le patate nel cestello ed inserirlo nella friggitrice.
6. Impostare il timer su 20 minuti e friggere le patate fino a quando non diventano dorate e ben cotte. Girarle di tanto in tanto.
7. Aggiungere il prezzemolo a crudo.
8. Servire le patate in un piatto da portata. Saranno il contorno ideale per qualsiasi piatto a base di carne.



Crocchette Zrazy di patate

 Finger food  2 persone

 25 minuti di preparazione + 10 minuti di cottura

400 g di patate a pasta gialla

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 uovo

50 g di pangrattato

50 g di parmigiano grattugiato

2 cucchiaini di farina

2 cucchiaini di erbe aromatiche

Sale e pepe q.b.

1. Tagliare le patate in piccoli cubetti e farli bollire in acqua salata per 15 minuti. Scolarli, schiacciarli con uno schiacciapatate, aggiungere il tuorlo d'uovo e lasciar raffreddare il composto.
2. Una volta raffreddato, aggiungere alla purea di patate il formaggio e la farina. Mescolare bene e condire con sale, pepe ed erbe aromatiche.
3. Preriscaldare la friggitrice a 200 °C. Mescolare l'olio ed un pizzico di pangrattato e continuare a girare il composto.
4. Prendere l'impasto e suddividerlo in quattro parti uguali di forma ovale, passarle nel pangrattato fino a ricoprirle completamente.
5. Mettere le crocchette nel cestello ed inserirlo nella friggitrice.
6. Impostare il timer su 10 minuti e cuocere le crocchette fino a quando diventano dorate e croccanti.
7. Si consiglia di accompagnarle con una salsa di panna acida.



Patate gratinate

 Contorno  3 persone

 10 minuti di preparazione + 20 minuti di cottura

700 g di patate a pasta gialla

1 cucchiaio di olio d'oliva

50 g di pangrattato

½ cucchiaio di aglio in polvere

Rametti di rosmarino fresco

Sale e pepe q.b.

1. Preriscaldare la friggitrice a 180 °C.
2. Lavare e pelare le patate, tagliarle a cubetti, metterle in una terrina e condirle con 1 cucchiaio di olio di oliva, il sale, l'aglio in polvere.
3. Aggiungere il pangrattato alle patate.
4. Mescolare il tutto per amalgamare.
5. Aggiungere gli rametti di rosmarino fresco.
6. Mettere le patate nel cestello ed inserirlo nella friggitrice.
7. Impostare il timer su 20 minuti e cuocere le patate fino a quando diventeranno dorate e ben cotte. Girarle di tanto in tanto.
8. Servire le patate in un piatto da portata. Saranno il contorno ideale per qualsiasi piatto a base di carne.



Fish & chips

 Piatto unico  2 persone

 15 minuti di preparazione + 15 minuti di cottura

200 g di filetto di pesce (consigliato: merluzzo)

30 g di pangrattato

1 uovo

300 g di patate rosse

1 cucchiaio di olio vegetale

½ cucchiaio di succo di limone

Sale e pepe q.b.

1. Preriscaldare la friggitrice a 180 °C.
2. Tagliare il pesce in parti uguali e condirlo con succo di limone, sale e pepe. Lasciarlo riposare per 5 minuti.
3. Stendere una base di pangrattato su un piatto da portata. Sbattere l'uovo in un piatto fondo.
4. Bagnare i pezzi di pesce nell'uovo uno alla volta, quindi passarli nel pangrattato in modo da ricoprirli completamente.
5. Sbucciare le patate, tagliarle a bastoncini di 6/7 mm e passarle sotto l'acqua corrente per togliere l'amido.

Inserire per primo nel cestello il filetto di pesce impanato.

Inserire le patate solo dopo che la pastella ha aderito perfettamente ai filetti di pesce (dopo circa 5 min di cottura).

6. Cuocere le patate e il pesce fino a farli diventare dorati e croccanti.
7. Disporre il pesce nel piatto da portata.

È un piatto delizioso accompagnato con l'insalata e la salsa tartara.



Braciola di vitello speziata

 Secondo piatto  1 persona

 5 minuti di preparazione + 10 minuti di cottura

1 braciola di vitello

1 cucchiaio di olio d'oliva

½ cipolla sbucciata

2 cucchiaini di erbe aromatiche

Sale e pepe q.b.

1. Preriscaldare la friggitrice a 180 °C.
2. Sbucciare la cipolla, tagliarla ad anelli e metterli a bagno in acqua fredda per almeno 5 minuti.
3. Tirare fuori la carne dal frigorifero almeno mezz'ora prima della cottura, in modo da cuocerla uniformemente.

Consiglio: Se è presente uno strato di grasso esterno inciderlo con un coltello praticando dei leggeri tagli in verticale, per evitare l'effetto "carne arricciata" durante la cottura.

4. Mettere sopra la braciola gli anelli di cipolla, l'olio di oliva, sale, pepe ed erbe aromatiche.
5. Mettere la braciola nel cestello ed inserirlo nella friggitrice.
6. Impostare il timer su 10 minuti e cuocere la braciola fino a quando non diventerà grigliata e bella colorita. Durante la cottura controllare che le cipolle non si brucino.
7. Servite la braciola su un piatto da portata accompagnata da patate aromatiche ed insalata verde.



Chicken wings piccanti

 Finger food  3 persone

 10 minuti di preparazione + 12 minuti di cottura

500 g di ali di pollo a temperatura ambiente

1 cucchiaino di olio d'oliva

½ cucchiaino di aglio in polvere

1 cucchiaino di aceto bianco

Tabasco q.b.

Sale e pepe q.b.

1. In un recipiente versare il cucchiaino di olio di oliva, il mezzo cucchiaino di aglio in polvere, il cucchiaino di aceto bianco ed una punta di tabasco.
2. Lasciar marinare le ali di pollo nella soluzione per almeno 10 minuti.
3. Preriscaldare la friggitrice a 180 °C.
4. Mettere le ali di pollo nel cestello ed inserirlo nella friggitrice.
5. Impostare il timer su 12 minuti e cuocere le ali di pollo fino a quando non diventeranno arrostiti e croccanti.
6. Sono degli spuntini gustosi accompagnati con la salsa yogurt.

Salsa yogurt

In una terrina versare circa 150 g di yogurt bianco magro, spremere ½ limone nello yogurt ed aggiungere prezzemolo fresco tritato e sale q.b.

Far riposare in frigorifero la salsa alla yogurt fino al momento di usarla come condimento. Ideale per carne e pesce.



Bocconcini di manzo all'arancia

 Secondo piatto  3 persone

 10 minuti di preparazione (20 minuti di marinatura)
15 minuti di cottura

300 g filetini di manzo
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 dl di vino bianco fermo
1 arancia
15 g zucchero
1 uovo

Strumento per la cottura:
Teglia da forno rotonda di
14 cm di diametro

1. Tagliare il filetto in piccoli bocconcini.
2. Marinare i bocconcini nell'uovo sbattuto, con vino, arancia, sale e zucchero, per circa 20 minuti.
3. Preriscaldare la friggitrice a 200 °C.
4. Spennellare i bocconcini con 1 cucchiaio di olio.
5. Inserire i bocconcini nella teglia da forno (la teglia tratterrà tutti i succhi della marinatura). Posizionare la teglia nel cestello e inserire il cestello nella friggitrice.
6. Impostare il timer su 15 minuti e cuocere i bocconcini fino a quando non diventeranno dorati.

Salsa all'arancia

Versare il succo delle arance in un pentolino. Unire la foglia d'alloro e far sobbollire a fuoco dolce. Appena il liquido si sarà ridotto della metà, togliere dal fuoco e lasciare intiepidire. Aggiustare di sale e di pepe ed incorporare l'olio a "filo", sbattendo la salsa con una frusta.



Bocconcini di pollo

 Finger food  3 persone

 10 minuti di preparazione (30 minuti di marinatura)
20 minuti di cottura

1 petto di pollo intero (di circa 300 g)

1 cucchiaio di olio d'oliva

50 g di maizena

50 g di pangrattato

1 uovo

2 cucchiaini di latte

Sale e pepe q.b.

1. Lavare il petto di pollo, asciugarlo e tagliarlo a cubetti; in una ciotola sbattere l'uovo, unire 2 cucchiaini di latte ed di petto di pollo, amalgamare il tutto e lasciarlo riposare una mezz'ora in frigorifero.
2. In un piatto mettere la maizena insieme al pangrattato e mescolarli tra loro; passare i bocconcini di petto di pollo nella pastella.
3. Preriscaldare la friggitrice a 200 °C.
4. In un recipiente versare il cucchiaio di olio d'oliva, il mezzo cucchiaino di aglio in polvere, il cucchiaino di aceto bianco ed una punta di tabasco.
5. Impostare il timer su 15 minuti e cuocere i bocconcini di pollo fino a quando non diventeranno dorati e croccanti.
6. Spuntini gustosi che piaceranno a grandi e piccini, soprattutto con l'aggiunta di maionese light.



Polpettone

 Primo piatto  4 persone

 12 minuti di preparazione + 25 minuti di cottura

400 g di macinato di manzo

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 uovo

50 g di pangrattato

1 cipolla piccola

2 funghi tagliati a fette spesse

Sale e pepe q.b.

Strumento per la cottura:

Teglia da forno rotonda di

14 cm di diametro

1. Preriscaldare la friggitrice a 200 °C.
2. In un recipiente mescolare la carne macinata con l'uovo, il pangrattato, il salame, la cipolla, 1 cucchiaino di sale e una buona dose di pepe.
3. Mescolare tutto in modo deciso.
4. Trasferire la carne in una padella o in un piatto e rendere uniforme la parte superiore. Inserirvi i funghi e condire con l'olio d'oliva.
5. Disporre la teglia nel cestello e inserirla nella friggitrice.
6. Impostare il timer su 25 minuti e arrostitore la carne fino a quando non sarà ben cotta e dorata.
7. Lasciar raffreddare la carne per almeno 10 minuti prima di servire. Tagliare la carne a fette. Servire con patatine ed insalata.



Ratatouille

 Contorno  4 persone

 10 minuti di preparazione + 20 minuti di cottura

200 g di zucchine

1 peperone giallo

2 pomodori

1 cipolla sbucciata

1 spicchio di aglio schiacciato

2 cucchiaini di erbe aromatiche

Sale e pepe q.b.

1 cucchiaio di olio d'oliva

Strumento per la cottura:

Teglia da forno rotonda di

14 cm di diametro

1. Preriscaldare la friggitrice a 200 °C.
2. Tagliare le zucchine, i pomodori, il peperone e la cipolla in piccoli cubetti.
3. Mescolare le verdure nella teglia con l'aglio, le erbe, 1 cucchiaio di olio di oliva e sale e pepe.
4. Posizionare la teglia nel cestello e inserirlo nella friggitrice.
5. Impostare il timer su 15 minuti e cuocere la ratatouille. Mescolare le verdure di tanto in tanto durante la cottura.
6. La Ratatouille è il contorno perfetto per carne e pesce.



Peperoni cornetto ripieni

 Contorno  3 persone

 10 minuti di preparazione + 15 minuti di cottura

6 peperoni “cornetto” (taglia piccola)

1 cucchiaio di olio d'oliva

5 fette di pancarré

Olive verdi o nere a piacere denocciate

3 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Sale e pepe q.b.

1. Preriscaldare la friggitrice a 200 °C.
2. Lavare i peperoni ed eliminare la parte superiore. Con un cucchiaino rimuovere i semi e i filamenti bianchi all'interno.
3. Preparare l'interno mettendo in un frullatore il pancarré spezzettato, il cucchiaino di olio, il formaggio, sale, pepe; amalgamare frullando.
4. Tagliare le olive denocciare in piccoli cubetti.
5. Aiutandosi con un cucchiaino, inserire le olive appena tagliate ed il composto di pancarré e formaggio.

Consiglio: premere bene all'interno dei peperoni il composto. Durante la cottura, il composto tende a fuoriuscire.

6. Mettere i peperoni ripieni nel cestello ed inserirlo nella friggitrice.
7. Impostare il timer su 15 minuti e cuocere i peperoni fino a quando non diventeranno morbidi e leggermente più scuri.



Muffin con mirtilli

 Dolce  4 persone

 15 minuti di preparazione + 15 minuti di cottura

60 g di burro

60 ml di latte fresco intero

140 g di farina tipo "00"

60 g di zucchero

1 uovo

5 g di lievito in polvere

½ bustina di vanillina

70 g di mirtilli

¼ di cucchiaino di bicarbonato

1 pizzico di sale

Strumento per la cottura:

Pirottini da forno per muffin

1. Far ammorbidire il burro a temperatura ambiente, inserirlo in una recipiente capiente, aggiungere lo zucchero e poi sbattere gli ingredienti energicamente per qualche minuto, fino ad ottenere un composto cremoso.
2. Unire l'uovo al composto continuando a sbattere il tutto.
3. Aggiungere il latte a temperatura ambiente a filo e continuare a sbattere, fino a quando il composto non risulterà omogeneo e gonfio.
4. Mescolare e setacciare in una ciotola la farina, il lievito, il bicarbonato, la vanillina e il sale, e unirli poco alla volta al composto, fino a che il tutto non risulterà cremoso e senza grumi.
5. Infine aggiungere i mirtilli all'impasto.
6. Preriscaldare la friggitrice a 180 °C.
7. Inserire l'impasto nei pirottini da forno.
8. Disporre i pirottini con l'impasto nel cestello ed inserirlo nella friggitrice.
9. Impostare il timer su 15 minuti e cuocere i muffin fino a quando non diventeranno dorati e croccanti.



Maionese light

 Condimento  4 persone

 5 minuti di preparazione (40 minuti di riposo nel frigo)

180 ml di acqua

14 g di farina di riso

1 tuorlo d'uovo

1 pizzico di sale e pepe

1 cucchiaino di limone

5 ml di aceto

½ cucchiaino di senape

1. Scaldare circa 140 ml di acqua in un pentolino.
2. Versare la farina di riso in un piccolo recipiente ed unire la rimanente acqua (40 ml ca.): amalgamare il tutto aiutandosi con un cucchiaino.
3. Appena l'acqua del pentolino inizia a sobbollire, versare il composto di acqua con farina di riso, un pizzico di sale e pepe, un cucchiaino di limone, senape, ed intanto continuare a mescolare con il frustino fino a formare una crema densa.

Consiglio: tenere sempre la fiamma del fornello medio/bassa, il contenuto non deve bollire.

4. Abbassare la fiamma ed aggiungere il succo di limone, l'aceto e, per ultimo, il tuorlo d'uovo: continuare a mescolare fino al raggiungimento della densità desiderata.
5. Versare la crema ottenuta in un recipiente e lasciar raffreddare, prima a temperatura ambiente, poi in frigorifero.



DMEDIA COMMERCE S.P.A.

Sede legale: via Aretina 25, 50065 Sieci · Pontassieve (FI) · Italy

Sede logistica: viale Gramsci 88/b, 50031 · Barberino di Mugello (FI) · Italy