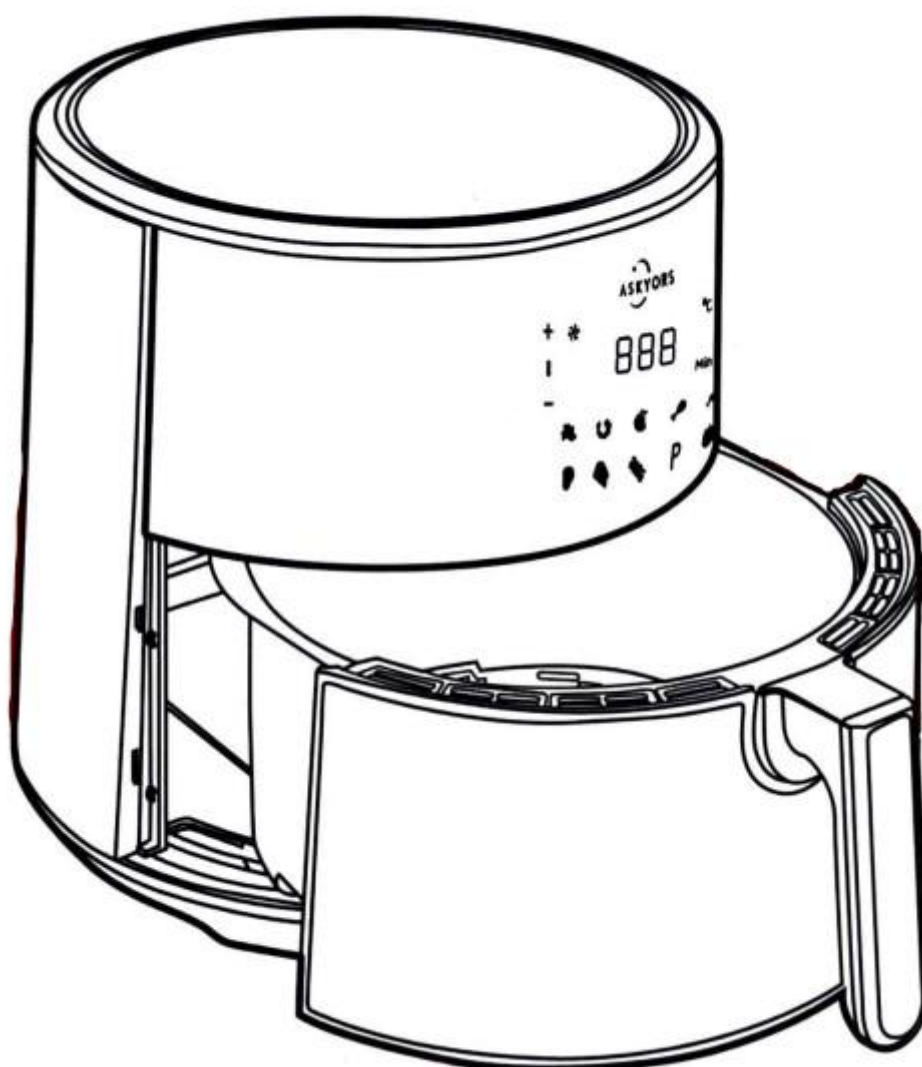




Premium 8 Liter Air Fryer

Modell: AFT07501-GS

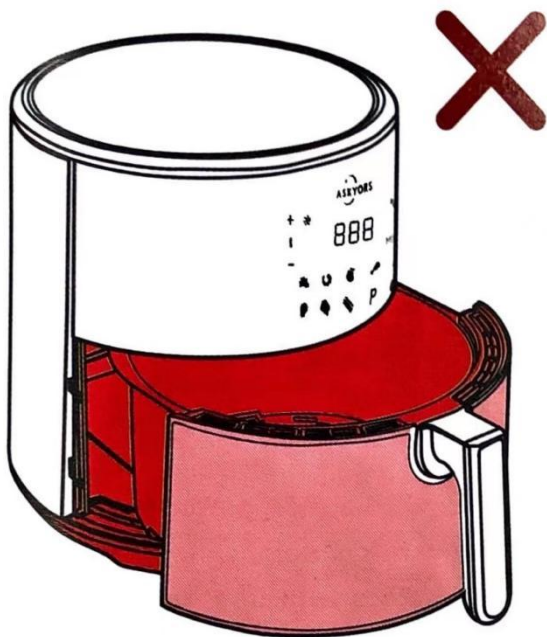


Használati utasítás

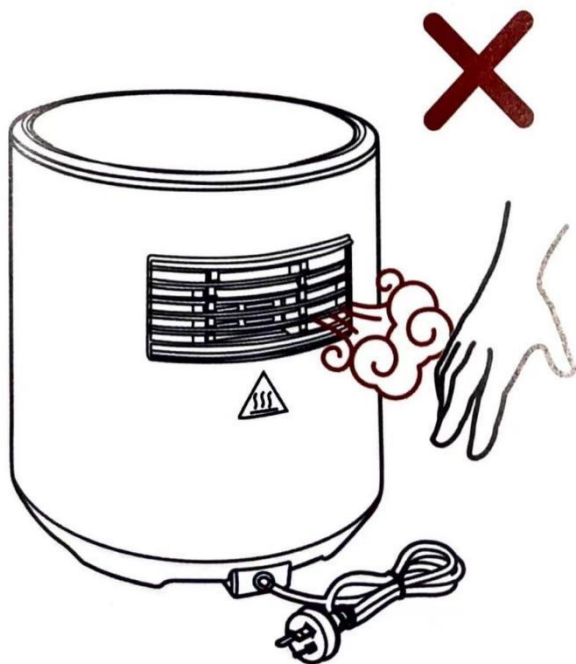
BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

A légsütő használatakor mindig tartsa be az alapvető biztonsági óvintézkedéseket!
Olvassa el az összes utasítást!

Kulcsfontosságú biztonsági pontok



Ne érjen a forró felületekhez!
Használja a fogót!



Ne takarja el a szellőzőnyílásokat!
Forró gőz szabadul fel a
levegőkimeneteken keresztül.
Tartsa távol kezét és arcát a
nyílásoktól!

Általános biztonsági információk

- Ne merítse vízbe vagy folyadékba a légsütő házát vagy dugóját!
- Felügyelje a gyermekeket a sütő közelében!
- Tisztítás előtt vagy ha nem használja, húzza ki a konnektorból!. Hagyja kihűlni, mielőtt az alkatrészeket kiveszi vagy beteszi!
- Ne használja a sütőt, ha az sérült, nem működik, vagy ha a kábel vagy a csatlakozó sérült! Lépjen kapcsolatba az ügyfélszolgálattal (askyorsservice@163.com).
- Ne használjon harmadik féltől származó alkatrészeket vagy tartozékokat, mert az sérüléseket okozhat!
- Ne használja a sütőt a szabadban!
- Ne helyezze a légsütőt tűzhelyre, gáz- vagy elektromos égők közelébe, vagy fűtött sütőbe!
- Legyen rendkívül óvatos, amikor a sütőt mozgatja, ha az forró olajat vagy más forró folyadékot tartalmaz!
- Ne tisztítsa fém súrolókoronggal! A fémdarabok letörhetik az alátétet, így elérve az elektromos alkatrészeket, ami áramütés veszélyét okozhatja!
- Ne helyezzen semmit a légsütő tetejére! Ne tároljon semmit a sütőben!
- Az Ön légsütőjét háztartási használatra tervezték, kereskedelmi használatra nem alkalmas!
- A légsütőt csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja!

A légsütő használata közben

- A légsütő csak forró levegővel működik. Soha ne töltsen meg a légsütőt olajjal vagy zsírral!
- Ne helyezzen túl nagy élelmiszereket vagy fém edényeket a sütőbe!
- Ne helyezzen papírt, kartont, nem hőálló műanyagot vagy hasonló anyagokat a sütőbe! Használjon sütőpapírt vagy fóliát.
- Soha ne tegyen sütő- vagy pergamenpapírt a légsütőbe étel nélkül! A levegő keringése miatt a papír felemelkedhet, és megérinti a fűtőspirákat.
- Mindig használjon hőálló edényeket! Legyen rendkívül óvatos, ha nem fémből vagy üvegből készült edényeket használ!
- Tartsa távol a sütőt gyúlékony anyagoktól (függöny, terítő stb.)! Használja sík, stabil, hőálló felületen, hőforrásoktól és folyadékoktól távol!
- Azonnal áramtalanítsa a légsütőt, ha sötét füst száll ki belőle! Ekkor ég az étel. Várja meg, amíg a füst elpárolog, mielőtt kihúzza a kosarakat!
- Használat közben ne hagyja felügyelet nélkül légsütőjét!

Dugó és kábel

- Ne hagyja, hogy a tápkábel (vagy bármely hosszabbító) lelógjon az asztal vagy pult széléről, és ne érjen forró felületekhez!

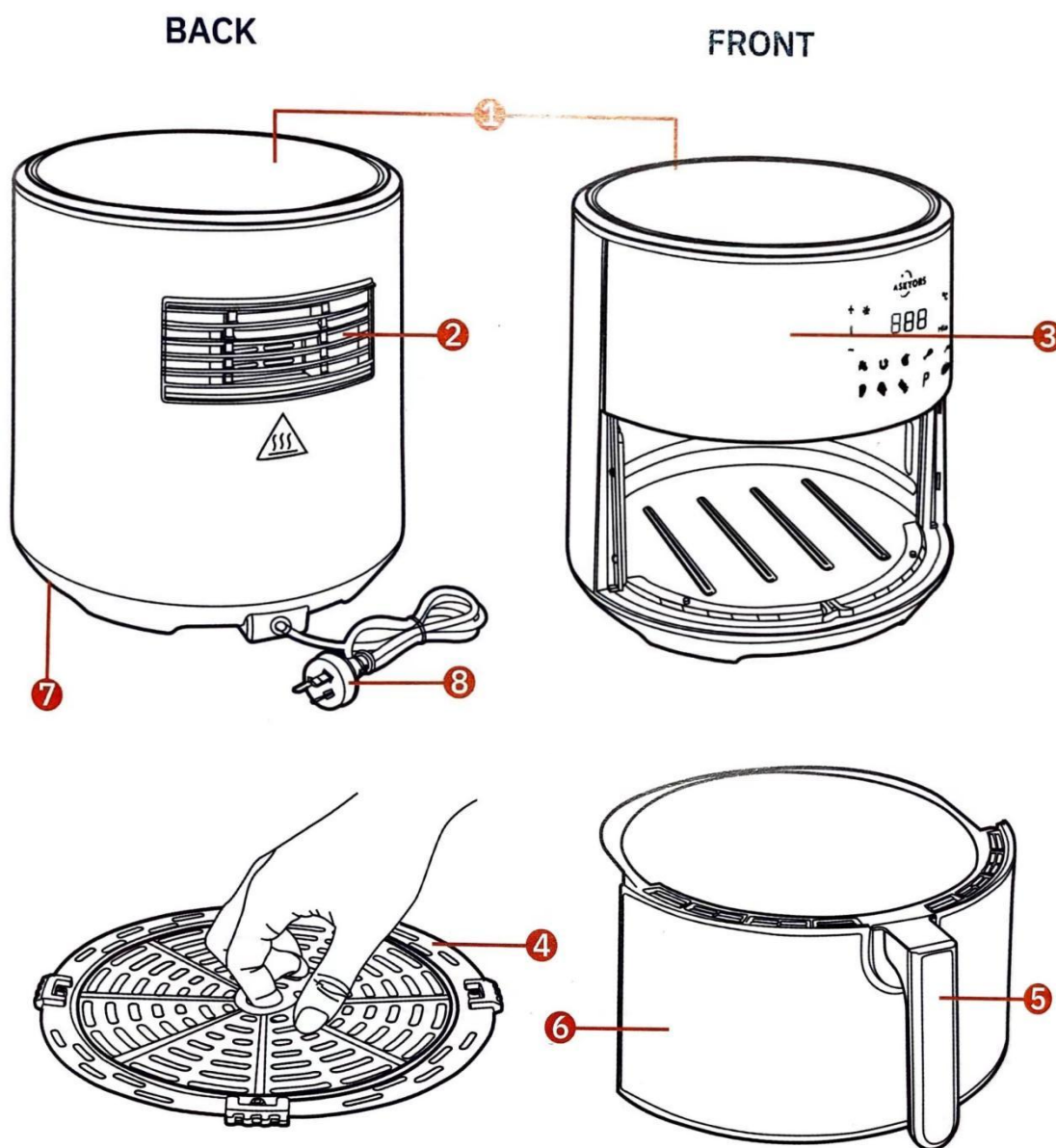
Megjegyzés:

Ez a sütő rövid tápkábelt használ, hogy csökkentse az összegabalyodás vagy megbotlás kockázatát. Használat hosszabbító kábeleket óvatosan. A hosszabbító kábel megjelölt elektromos teljesítményének meg kell egyeznie a sütő teljesítményével.

ISMERJE MEG A KÉSZÜLÉKET

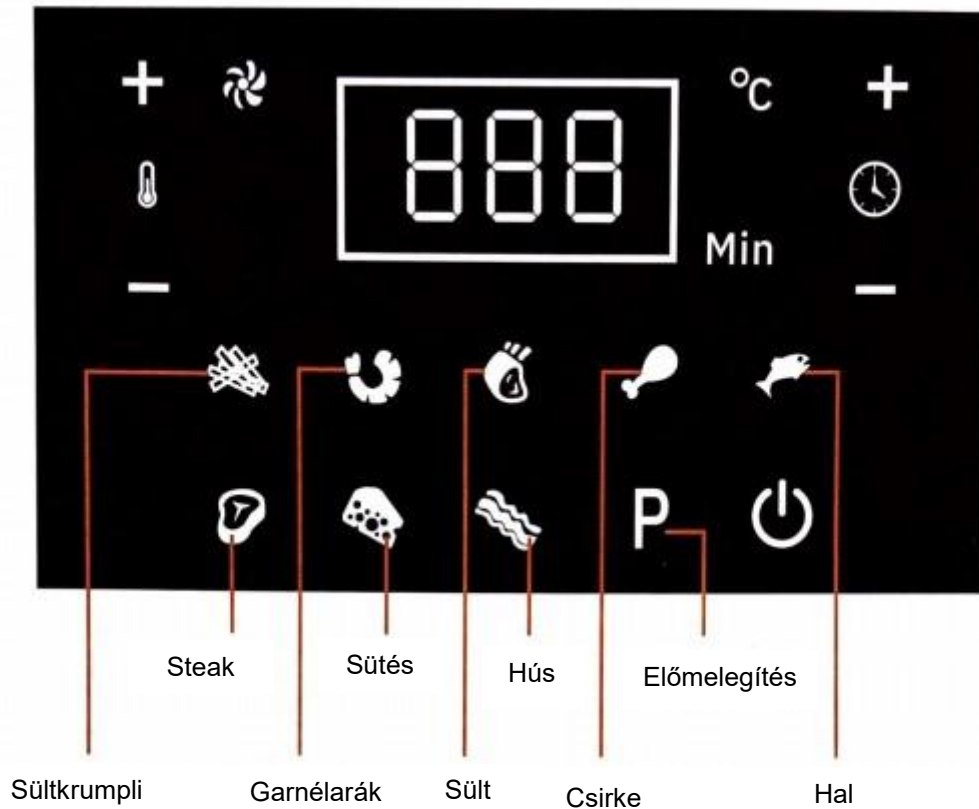
Az Askyors Air Fryer gyors, 360°-os légkeringető technológiát használ, hogy kevés olajjal vagy olaj nélkül is főzzön, így gyors, ropogós, ízletes ételeket készít, 85%-kal kevesebb kalóriával, mint az olajsütőkben. A felhasználóbarát, egyérintéses kezelőszervekkel és az intuitív, biztonságos kialakítással az Askyors Air Fryer a konyhája sztárja.

Légsütő



1. Légbevezető
2. Légkivezető
3. Irányítókijelző
4. Tapadásmentes bevonat
5. Kosráfogó
6. Külső kosár
7. Készüléktartó
8. Tápkábel

KIJELZŐ



Megjegyzés:

Az idő vagy a hőmérséklet egyszerű növeléséhez vagy csökkentéséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a + vagy - gombot.

RÉSZLETEK

Specifikációk

Tápegység	AC 220-240V, 50/60 Hz
Névleges teljesítmény	1700W
Űrtartalom	8 L
Hőmérsékleti tartomány	80-200 °C

Csomag tartalma

1x Prémium 8L Légsütő
1x Receptkönyv
1x Használati utasítás

AZ ELSŐ HASZNÁLAT ELŐTT

Beállítások

1. Távolítsa el minden csomagolóanyagot a légsütőről, beleértve az ideiglenes matricákat is!
2. Húzza meg a fogantyút a kosarak eltávolításához!
3. Mossa el a kosarat mosogatógépben vagy egy nem karcoló szivaccsal!
4. Enyhén nedves ruhával törölje le a sütő belsejét és külsejét! Törölközővel szárítsa meg!
5. Helyezze vissza a kosarakat a légsütőbe!
6. Helyezze a légsütőt stabil, vízszintes, hőálló felületre, távol a gőz által károsított helyektől (például falak vagy szekrények)!
7. Hagyjon 13 cm (5 hüvelyk) helyet a légsütő mögött és felett! [2.1. ábra]
8. Hagyjon elegendő helyet a kosár eltávolításához!

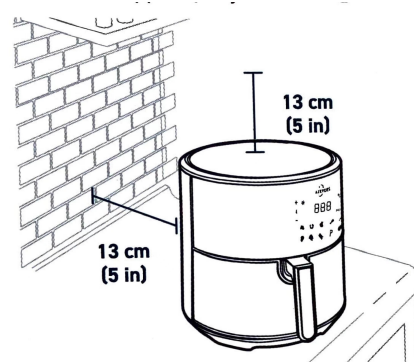


Figure 2.1

Megjegyzés:

Cserealkatrészek rendeléséhez vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálatl (askyorsservice@163.com).

LÉGSÜTŐ HASZNÁLATA

Előmelegítés

Javasoljuk, hogy használja az előmelegítés funkciót, mielőtt az ételt a légsütőbe helyezi kivéve, ha a sütő már forró. Előmelegítés nélkül az étel nem sül át alaposan.

1. Dugja be a kábelt! Nyomja meg a levegősütő bekapcsolásához.
2. Nyomja meg az Előmelegítés (P) gombot. A kijelzőn a „200°C” és a „3 MIN” felirat lesz látható.
3. Opcionálisan nyomja meg a + vagy - gombot a hőmérséklet vagy az idő módosításához.
4. Öt másodperc elteltével az előmelegítés automatikusan elindul.
5. Az előmelegítés után a légsütő 5-ször sípol.

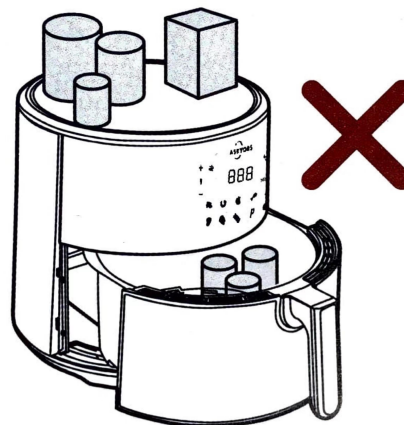


Figure 3.1

Légsütés

- Ne helyezzen semmit a légsütő tetejére! Ez megzavarja a légáramlást, és rossz sütési eredményeket okoz. [3.1. ábra]
- A légsütő nem olajsütő. Ne töltsen meg a serpenyőt olajjal, sütőzsírral vagy más folyadékkal!

Előre beállított programok

- Testreszabhatja az időt (1-60 perc) és a hőmérsékletet (80-200 °C), hacsak nincs megjelölve.
- Az eredmények eltérőek lehetnek.

Funkciók	Idő (perc)		Hőfok (°C)	
	Alapértelmezett	Tartomány	Alapértelmezett	Tartomány
Előre beállított	15	1--60	190	80-200
Sültkrumpli	22	1--60	200	80-200
Garnélarák	8	1--60	160	80-200
Sült	25	1--60	200	80-200
Csirke	20	1--60	180	80-200
Hal	10	1--60	200	80-200
Steak	12	1--60	200	80-200
Sütés	3	1--60	170	80-200
Hús	10	1--60	200	80-200
Előmelegítés	3	1--60	200	80-200

Előre beállított légsütési programok

Előre beállított programok használata a legegyszerűbb módja a légsütésnek. Az előre beállított értékek ideális időre és hőmérsékletre vannak programozva bizonyos ételek elkészítéséhez.

1. Melegítsd elő a légsütőt!
2. Az előmelegítés befejezése után tegyen ételt a kosarakba!
3. Válassz ki egy előre beállított programot!
4. Opcionálisan testreszabhatja a hőmérsékletet és az időt.
A) Nyomja meg egyszer a Temp/Time gombot! A hőmérséklet villogni fog a kijelzőn. Nyomja meg a + vagy - gombot a hőmérséklet megváltoztatásához (80°C és 200°C között)!
B) Nyomja meg másodszor is a Temp/Time gombot! Az idő villogni fog a kijelzőn. Nyomja meg a + vagy - gombot az idő módosításához (1-60 perc között)!
5. Három másodperc múlva a légsütő működni kezdett.
6. Vegye ki a kosarakat a légsütőből, ügyelve a forró gőzre! A légsütő automatikusan leállítja a főzést. A kijelző a kosarak cseréjéig kikapcsol.
7. A légsütő 5-ször sípol, amikor befejezte.
8. Vegye ki a kosarakat a légsütőből, ügyelve a forró gőzre!
9. Tisztítás előtt hagyja kihűlni!

Étel rázása

Hogyan rázza

- Főzés közben vegye ki a kosarakat a légsütőből, és rázza fel vagy fordítsa meg az ételt!
- Amikor kiveszi a kosarakat, a légsütő automatikusan leállítja a főzést.
- Biztonsági funkcióként a kijelző kikapcsol, amíg a kosarakat ki nem cserélik.
Amikor kicseréli a kosarakat, a főzés automatikusan folytatódik.
Kerülje a 30 másodpercnél hosszabb rázást, mert a légsütő elkezdhet lehűlni.

Mit rázzon

- Az egymásra rakott kisméretű ételeket, például krumplit vagy nuggetseket, általában rázni kell.
- Rázás nélkül előfordulhat, hogy az ételek nem ropogósak vagy egyenetlenül sülnek meg.
Az egyenetlen barnulás érdekében más ételeket, például steaket is megfordíthat.

Mikor rázza

- A főzés felénél rázza fel egyszer, vagy szükség szerint többször is.



Figure 5.1

Főzési útmutató

Töltetés

- Ha a kosár túl van töltve, az étel egyenetlenül sül meg.
[5.1. ábra]

Sültkrumpli

- Adjon hozzá 7-15 ml olajat a ropogósság érdekében!
- Ha nyers burgonyából sült krumplit készít, a sütés előtt áztassa a nyers krumplit vízbe 15 percre, hogy eltávolítsa a keményítőt. Az olaj hozzáadása előtt törölközővel töröljük szárazra.
- Vágja kisebbre a nyers krumplit a ropogósabb eredmény érdekében.
- Vágjon 6 mm × 76 mm (¼ hüvelyk × 3 hüvelyk) csíkokra.

Olaj használata

- Ha kis mennyiségű olajat ad az ételhez, az ropogósabb lesz. Legfeljebb 30 ml olajat használjon.
- Az olajspray-k kiválóan alkalmasak kis mennyiségű olaj egyenetlen felvitelére minden élelmiszerre.

Tippek

- Bármilyen fagyasztott ételt vagy sütőben süthető árut levegőn megsüthet.
- Sütemények, kézi piték vagy bármilyen töltelékkel vagy tésztával ellátott étel készítéséhez tegye az ételt hőálló edénybe, mielőtt a kosarakba helyezné!
- A magas zsírtartalmú ételek levegőn történő sütésekor a zsír a kosarak aljára csöpög. A főzés közbeni túlzott füst elkerülése érdekében főzés után öntse ki a tat csöpögést!
- A folyékonyan pácolt ételek fröccsenést és felesleges füstöt hoznak létre. Sütés előtt szárítsa meg ezeket az ételeket!

További funkciók

Túlmelegedés elleni védelem

- Ha a légsütő túlmelegszik, biztonsági funkcióként automatikusan kikapcsol.
- Hagyja lehűlni a légsütőt, mielőtt újra használná!

A főzés automatikus folytatása

- Ha kihúzza a kosarakat, a légsütő automatikusan leállítja a főzést. A kijelző biztonsági funkcióként ideiglenesen kikapcsol.
- Amikor visszahelyezi a kosarakat, a légsütő automatikusan folytatja a főzést az előző beállítások alapján.

ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

Megjegyzés:

- Mindig tisztítsa meg a légsütőt minden használat után!
- A kosár fóliával való bélése megkönnyítheti a tisztítást.

1. Húzza ki a légsütőt a konnektorból, és hagyja teljesen kihűlni a tisztítás előtt! Húzza ki a kosarakat a gyorsabb hűtés érdekében!
2. Nedves ruhával törölje le a légsütő külsejét!
3. A kosarak mosogatógépben moshatóak. A kosarakat forró, szappanos vízzel és karcmentes szivaccsal is kimoshatja. Ha szükséges, áztassa be.

Megjegyzés:

A kosár tapadásmentes bevonattal rendelkezik. Kerülje a fém edényeket és a súroló hatású tisztítószeret!

4. Makacs zsír ellen:

- a. Egy kis tálban keverjünk össze 118 ml ($\frac{1}{2}$ csésze) szódabikarbónát és néhány evőkanál vizet (1 evőkanál = 15 ml), amíg kenhető pasztát nem kap.
 - b. Szivaccsal kenje szét a pasztát a kosarakon és dörzsölje le! Öblítés előtt hagyja állni a kosarakat 15 percig.
 - c. Használat előtt mossa le a kosarakat szappannal és vízzel!
5. Enyhén nedves, nem súroló szivaccsal vagy ruhával tisztítsa meg a légsütő belsejét! Ne merítse vízbe! [6.1. ábra]
 6. Tisztítsa meg a fűtőspirált, ha szükséges, hogy eltávolítsa az ételmaradékot!
 7. Szárítsa meg használat előtt!

Megjegyzés:

- A légsütő bekapcsolása előtt győződjön meg arról, hogy a fűtőspirál száraz!



Figure 6.1

HIBAELHÁRÍTÁS

HIBA	LEHETSÉGES OK	MEGOLDÁS
A légsütő nem működik.	- A légsütő nincs bedugva. - A légsütő kikapcsolta magát.	- Dugja be a konnektort. - Bekapcsoláshoz nyomja meg POWER gombot. Győződjön meg, hogy a sütőkosár megfelelően be van helyezve!
Az étel nem sült meg.	A sütőkosát túl lett töltve.	- Kisebb mennyiségű ételt készítsen. 2-3x rázza meg az ételt sütés közben. - Növelje a hőmérsékletet. - Növelje a sütési időt.
Az étel nem egyenletesen sült át.	A sütőkosát túl lett töltve.	- Kisebb mennyiségű ételt készítsen. - Sütés előtt vigyen fel egyenletes réteg olajat az ételre. 2-3x rázza meg az ételt sütés közben.
A sütőkosár/fiók nem csúszik be a tartóba.	A sütőkosát túl lett töltve.	- Kisebb mennyiségű ételt készítsen. - Az Air Fryer mindaddig nem kapcsol be, amíg a sütőkosarat/fiókot megfelelően össze nem szerelték, és teljesen be nem helyezték a levegősütő testébe.
Fehér füst jön ki a légsütőből.	- A sütőkosát túl lett töltve. - A sütőkosarat és a fiókot nem tisztították meg.	- Erősen olajos ételek, például szalonna sütésekor előfordulhat, hogy gyakrabban kell tisztítani a sütőkosár fiókját. - Minden használat után tisztítsa meg a sütőkosarat és a fiókot.
A friss krumplit nem sülnék egyenletesen.	A sütőkosát túl lett töltve.	- Sütés előtt áztassa be, öblítse le és teljesen szárítsa meg a burgonyát. - Használjon friss, kemény burgonyát.
A krumpli nem ropogós.	A nyers krumpliban túl sok a víz.	- Használjon tiszta konyharuhát a burgonyarudak alapos becsomagolásához és szárításához, mielőtt olajat adna hozzá. - Vágjuk kisebbre a krumplit. - A burgonyát gyakran rázza fel és permetezze.



AIR FRYER

Élvezd az ételeket kevesebb zsírral!



Bemutakozás

A legújabb főzési módok közül a levegős sütés talán az egyik legegészségesebb lehetőség. Mindannyian szeretjük a rántott ételek ízét, de a kalóriákat vagy a sok olajos főzéssel járó rendetlenségét már nem annyira! A Tidylife-Airfryer új és egészséges alternatívát kínál a hagyományos rántással szemben. A sült krumplit és rántott rágcsálnivalót egészséges módon finom ropogóssá varázsolja. A Tidylife-Airfryert azért hozták létre, hogy megoldja ezt a dilemmát, mivel egyedülálló kialakítása lehetővé teszi, hogy egy-két evőkanál olajjal megsütjük az ételeket, és főzés közben kivezeti a felesleges zsírt az ételből. Ez a receptkönyv csak néhányat tartalmaz azokból az ételekből, amelyeket Tidylife Airfryer készülékében el tud készíteni. A sült krumplitól a tavaszi tekercsekig, és ha igazán meg akarja mutatni kulináris tehetségét, használja a légsütőt ízletes tapasok, rágcsálnivalók és még csokis brownie-k elkészítéséhez! A légsütő a finom ételeket egészséges lakomává varázsolja! Reméljük, hogy a világon sok máshoz hasonlóan Ön is élvezni fogja az Airfryer használatát, és a benne található receptek arra ösztönzik, hogy egészséges, kiegyensúlyozott ételeket főzzön magának és családjának.



A légsütő előnyei

Szinte mindannyian szeretnénk egészséges ételeket enni, de nem szeretnénk túl sok időt szálni annak elkészítésére. Az egészségügyi előnyök a fő szempontok, amelyek miatt a légsütő népszerűvé vált. A kényelem és a könnyű használat másodlagos előnyök.

Ezeket és más előnyöket az alábbiakban könnyen megtalálhatja:

Kevesebb olaj - nem kell több evőkanál zsírt felhasználnia, miközben a sütőben süti az ételeket.

Ennek eredményeként egészségesebb sül ételt készíthet, amely nem ázik át egészségtelen zsírban.

Gyors előkészítés - gyorsabban tud főzni a légsütőben, mint bárhol máshol. Ennek oka a sütőkosárban keringő magas hőmérsékletű levegő. A forró levegő áthalad az ételen, így az gyorsabban elkészül.

Egyszerű főzés - vacsora készítése közben nem kell állandóan a serpenyőn tartani a szemét. Csak helyezze a hozzávalókat a sütőkosárba, állítsa be a főzési beállításokat, nyomja meg néhány gombot, és várja meg, amíg az ételek elkészülnek!

Könnyű takarítani - a légsütő legtöbb része és a főzőkamra mosogatógépben mosható. Könnyedén tisztíthatja őket, akár szappanos szivaccsal, akár mosogatógépben.

Különbéle főzési technikák - nem csak légsütő segítségével lehet sütni. Könnyedén süthetsz, grillezhetsz, pörkölhetsz benne is!

Mindezek az előnyök a légsütőt az első számú választássá teszik a modern konyhában. Most, hogy egy kicsit többet tud a légsütőről, ideje főzni!

Légsütő - Tippek és trükkök

1. Kisebb ételek, például sült krumpli, szárnyas és krokett készítésekor sütés közben rázza meg egyszer-kétszer a kosarat! Ez biztosítja, hogy az étel egyenletesen süljön meg.
2. Ne zsúfolja túl a főzőkosarat! Ez befolyásolja a levegő keringését az étel körül, megnöveli a főzési időt, és nem az optimális eredményeket eredményezi.
3. Az olajspray-k és a misterek kiváló választások az olaj egyenletes felhordására az ételekre főzés előtt. Használhatók a hálós főzőkosár aljának permetezésére is, hogy az étel ne ragadjon le.
4. Melegítse elő az Airfryert 3 percre! Ez elegendő idő ahhoz, hogy az Airfryer elérje a kívánt hőmérsékletet.
5. A használat után a főzőkosárban maradt ételmaradékok fellazításához áztassa be a főzőkosarat szappanos vízbe, mielőtt elmosná vagy a mosogatógépbe helyezné!
6. Természetesen magas zsírtartalmú ételek, például csirkeszárnyak főzésekor időnként ürítse ki a zsírt az Air Fryer aljáról, hogy elkerülje a túlzott füstöt.
7. Pácolt vagy folyadékba áztatott ételek főzésekor, főzés előtt törölje szárazra az ételt, hogy elkerülje a fröccsenést és a túlzott füstöt!
8. A panírozást igénylő ételeket kis adagokban kenje be az egyenletes felvitel érdekében! Nyomja rá a panírt az ételre, hogy biztosan tapadjon! Ha a panírozás túl száraz, a darabok levegőbe kerülhetnek, ami túlzott füstöt okozhat, vagy beszorulhat a kipufogósűrő mögé.
9. Különbéle előre elkészített csomagolt élelmiszerek főzhetők az Airfryerben. Útmutatóként csökkentse a hagyományos sütő hőmérsékletét 70 fokkal, és csökkentse a főzési időt felére! A pontos idő és hőmérséklet ételenként változhat.
10. Ha pergamenpapírt vagy fóliát használ, vágja le úgy, hogy 1/2 hüvelyk hely maradjon a kosár alsó széle körül!
11. Nyers vagy rosszul főtt hús, baromfi, tenger gyümölcsei, kagyló vagy tojás fogyasztása növelheti az élelmiszer eredetű betegségek kockázatát.

Mérési konverziók

Használja a szükséges összetevők pontos mérésére.

Metrikus sztenderdre	°F °C-ra	Bögre kanálra	Oz grammra
5 ml = 1 tbs	180 °F = 80 °C	3 tbs = 1 tbsp	1 oz = 29 g
15 ml = 1 tbsp	270 °F = 130 °C	1/8 cup = 2 tbsp	2 oz = 57 g
30 ml = 1 fl oz	300 °F = 150 °C	1/4 cup = 4 tbsp	3 oz = 85 g
240 ml = 1 bögre	330 °F = 165 °C	1/3 cup = 5 tbsp + 1tsp	4 oz = 113 g
1 l = 34 fl oz	350 °F = 180 °C	1/2 cup = 8 tbsp	5 oz = 142 g
1 l = 4.2 bögre	400 °F = 200 °C	3/4 cup = 12 tbsp	6 oz = 170 g
1 g = 0.035 oz		1 cup = 16 tbsp	7 oz = 198 g
100 g = 3.5 oz		8 fluid oz = 1 cup	8 oz = 227 g
500 g = 1.10 lb		1 pint 2 cups = 16 folyékony oz	10 oz = 283 g
		1 quart 2 pints = 4 cups	20 oz = 567 g
		1 gallon 4 quarts = 16 cups	30 oz = 850 g
			40 oz = 1133 g

Rövidítések

(V) = Finom vegán receptek minden napra

Oz = ounce

fl oz = folyékony oz

tsp = teáskanál

tbsp = kanál

ml = milliliter

c = bögre

pt = pint

qt = quart

gal = gallon

L = liter

mulan.hu

	Min- Max mennyiség (g)	Idő (perc)	Hőmérséklet (°F/°C)	Rázni	Plusz információ
Krumpli és sültkrumpli					
Vékony fagyasztott krumpli	300-400	18-20	400/200	rázni	
Vastag fagyasztott krumpli	300-400	20-25	400/200	rázni	
Burgonya gratin	500	20-25	400/200	rázni	
Hús					
Steak	100-500	10-15	350/180		
Sertésszelet	100-500	10-15	350/180		
Hamburger	100-500	10-15	350/180		
Kolbász	100-500	13-15	400/200		
Csirkecomb	100-500	25-30	350/180		
Csirkemell	100-500	15-20	350/180		
Snacks					
Tavaszi tekercs	100-400	8-10	400/200	rázni	Használjon sütőkész terméket
Fagyasztott csirke nuggets	100-500	6-10	400/200	rázni	Használjon sütőkész terméket
Fagyasztott panírozott sajtos falatok	100-400	8-10	350/180		Használjon sütőkész terméket
Töltött zöldségek	100-400	10	320/160		
Fagyasztott hal	100-400	6-10	400/200		Használjon sütőkész terméket
Sütés					
Süti	300	20-25	320/160		Használjon sütőformát
Quiche	400	20-22	350/180		Használjon sütőformát
Muffin	300	15-18	400/200		Használjon sütőformát
Édességek	400	20	320/160		Használjon sütőformát

Brownie

Sütemény - 12 adag

15 perc előkészítés + 20 perc légsütés

75 g tiszta csokoládé, darabolva

75 g vaj

1 nagy tojás

60 g cukor

1 tasak vaníliás cukor

40 g önkelesztő liszt

25 g dió vagy mogyoró felvágva

Kicsi, alacsony fixtalpú tortaforma vagy sütőtál (kb. 15 cm átmérőjű) és sütőpapír

1. A csokoládét és a vajat egy vastag aljú acélsерpenyőben, lassú tűzön, keverés közben olvassza fel. Hagyja ezt a keveréket szobahőmérsékletre hűlni.
2. Melegítse elő a levegősütőt 350°F/°C-ra.
3. Egy tálban a tojást a cukorral, a vaníliás cukorral és a csipet sóval habosra és krémesre keverjük. Belekeverjük a csokis keveréket, majd beleforgatjuk az önkelesztő lisztet és a diót.
4. A tortaformát kibéleljük sütőpapírral, és a tésztát a tortaformába kenjük. Simítsa el a tetejét.
5. Helyezze a tortaformát a sütőkosárba, és csúsztassa a kosarat a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 20-22 percre, és süsd meg a brownie-t, amíg a teteje ropogós nem lesz. A belseje még szép és puha legyen.
6. Hagyjuk kihűlni a brownie-t a tortaformában. Ha kihűlt, vágja 12 szeletre.



Chimichurri szoknyasteak

15 perc előkészítés + 10 perc légsütő

2 adag

1 pound szoknyasteak

Chimichurrihoz

1 bögre petrezselyem, apróra vágva

1/4 bögre menta, apróra vágva

3 kanál oregano, apróra vágva

1 gerezd fokhagyma, apróra vágva

1 teáskanál őrölt vörösbors

1 kanál őrölt kömény

1 teáskanál ceyenne bors

2 teáskanál füstölt paprika

1 teáskanál só

1/4 teáskanál fekete bors

3/4 bögre olívaolaj

3 kanál vörösborecet

1. Keverje össze a chimichurri hozzávalóit egy keverőtálban. Vágja fel a steaket 2-8 uncia részekre, és tegye vissza egy visszaönthető zacskóba, 1/4 csésze chimichurrral együtt. Tegye hűtőbe 2-24 óráig. Főzés előtt 30 perccel vegye ki a hűtőből.

2. Melegítse elő az Airfryert 400 °F/200 °C-ra. Papírtörülővel szárítsa meg a steaket. Tegye a steaket a főzőkosárba, és süsse 8-10 percig medium-rare. A tetejét 2 evőkanál chimichurrral díszítjük, és tálaljuk.



Vidéki csirkefalatok

AKTÍV: 15 perc, ÖSSZESEN: 35 perc, 4 adag

1 font csirkemell

PANÍRHOZ:

3 tojás, felferve

1/2 bögre fűszerezett zsemlemorzsa

1/2 bögre liszt

1/2 teáskanál só

1 teáskanál fekete bors

2 kanál olívaolaj

1. Melegítsd elő a légsütőt 350°F/165°C-ra. Három külön tálba tedd bele a zsemlemorzsát, a tojást és a lisztet. Fűszerezd meg a zsemlemorzsát és jól keverd össze. A csirkét tedd a lisztbe, majd a tojásba, végül a zsemlemorzsába.

Nyomd meg, hogy a zsemlemorzsa biztonságosan és egyenletesen kerüljön a csirkére. A főzőkosárba helyezés előtt rázd le a felesleges panírozást. Egyszerre a csirke felét süsd meg, minden adagot 10 percig hagyj a sütőben, vagy amíg aranybarna nem lesz.



Darált hússal töltött cukkini

Főétel - 2 adag, snack - 4 adag

20 perc elkészítés + 20 perc légsütőben

1 nagy cukkini (kb. 400 g)

50 g fetasajt, morzsolt

1 gerezd fokhagyma, aprítva

1/2 kanál őrölt paprika

200 g darált marhahús

Frissen őrölt fekete bors

Sekély tál, kb. 15 cent átmérőjű

1. Vágd le a cukkini végeit, és vágd fel egyenlő részekre. Egy teáskanállal vágd ki a belsejét 1/2 cm-re az oldalától és 1 cm-re az aljától. A belsejét megszórjuk egy kis sóval.
2. Melegítsd elő a légsütőt 350°F/180°C-ra.
3. A darált marhahúst keverd össze a fetasajttal, a fokhagymával, a paprikaporral és ízlés szerint borssal. A darált marhahúst oszd hat egyenlő részre. Az üreges cukkini részeket töltsd meg darált marhahúsos keverékkel. Nedves kézzel simítsd el a tetejét.
4. Tedd a cukkinit a tálba, és helyezd a tálat a kosárba. Csúsztasd a kosarat a légsütőbe, és állítsd az időzítőt 20 percre. A töltött cukkinit barnára süsd. Legfinomabb sárga rizzsel és sült koktélpáradicsommal tálalva.

Tipp

Sült koktélpáradicsom

Helyezz 250 g koktélpáradicsomot a kosárba, és süsd meg a levegősütőben 3-4 percig 400°F/°C-on. A páradicsom elkészült, ha a héja megtörik. A töltött cukkini mellé minden tányéron elhelyezhet egy-két fűt páradicsomot.



Ropogós tavaszi tekercs

AKTÍV: 20 perc, ÖSSZESEN: 25 perc, 4 adag

TÖLTELEKHEZ:

4 oz. Főtt csirkemell, felaprítva
1 zellerszár, vékonyra vágva
1 közepes répa, vékonyra vágva
1/2 bögre gomba, vékonyra vágva
1/2 teáskanál gyömbér, apróra vágva
1 teáskanál cukor

1 teáskanál csirkealaplé por

TAVASZI TEKERCs BURKOLATÁHOZ:

1 tojás, felferve
1 teáskanál kukoricakeményítő
8 tavaszi tekercs tekercslap
1/2 teáskanál zöldségolaj

1. Készítsd el a töltelékét. A feldarabolt csirkét tedd egy tálba, és keverd össze a zellerrel, a sárgarépával és a gombával. Add hozzá a gyömbért, a cukrot és a csirkealaplé port, majd keverd össze egyenletesen.
2. Keverd össze a tojást a kukoricakeményítővel úgy, hogy sűrű pasztát hozzon létre; majd tett félre. Tegyel egy kis töltelékét minden tekercslapba, és tekerd fel, a végeit zárd le a tojásos keverékkel. Melegítsd elő az Airfryert 400°F/200°C-ra. Enyhén kend meg a tavaszi tekercsüket olajjal, mielőtt a sütőkosárba helyeznéd. Süsd két részletben, mindegyik adagot 3-4 percig, vagy amíg aranybarna nem lesz. Tálald édes chili szósszal vagy szójaszósszal.



Ropogós héjában sült burgonyaszeletek

AKTÍV: 40 perc, ÖSSZESEN: 1 óra 40 perc, 4 adag

4 közepes rozsdás burgonya
1 bögre víz
3 kanál repceolaj
1 teáskanál paprika
1/4 teáskanál fekete bors
1/4 teáskanál só

1. Mosd meg a burgonyát folyó vízben. Főzd a burgonyát sós vízben 40 percig, vagy amíg meg nem puhul. Hűtőszekrényben hűtsd le teljesen (kb. 30 perc).
2. Egy keverőtálban keverd össze a repceolajat, a paprikát, a sót és a fekete borsot. A kihűlt burgonyát vágd negyedekre, és enyhén forgasd bele az olaj és a fűszerek keverékébe. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra. Tedd a burgonyaszeletek felét a főzőkosárba, és helyezd héjas felével lefelé, ügyelve arra, hogy ne legyen túlságosan tele a kosár. Mindegyik adagot süsd 13-15 percig, vagy amíg aranybarna nem lesz.



Feta háromszögek

Előétel - 15 adag

20 perc előkészítés + 9 perc légsütő

1 tojássárgája

100 g fetasajt

2 kanál lapos levelű petrezselyem, apróra vágva

1 hagyma, karikákra vágva

Frissen őrölt fekete bors

5 lap fagyasztott filo tészta, kiolvasztva

2 kanál olívaolaj

1. A tojássárgáját verd fel egy tálba, és keverd össze a fetát, a petrezselymet és a zöldhagymát, ízlés szerint borsozd.
2. Vágd a filo tészta minden lapot három csíkra.
3. Egy teáskanál feta keverékből kanalazz egy adagot a tésztacsík aljára. Hajtsd rá a tészta végét a töltelékre, hogy háromszög alakú tésztát kapj. A többi tésztacsíkot ugyanígy töltsd meg fetával.
4. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra.
5. Kend meg egy kis olajjal a háromszögeket és helyezz 5 darabot a sütőkosárba. Helyezd a kosarat a légsütőbe és állítsd be az időzítőt 3-5 percre. Süsd a feta háromszögeket aranybarnára. Hasonlóan süsd meg a többi feta háromszöget is.
6. Tálcnál tálald a feta háromszögeket.



Sültkrumpli

AKTÍV: 10 perc, ÖSSZESEN: 1 óra, 4 adag

2 közepes burgonya, megpucolva

1 kanál olívaolaj

1. Hámozd meg a burgonyát, és vágd 1/2 hüvelyk x 3 hüvelykes csíkokra. Áztasd be a burgonyát vízbe legalább 30 percre, majd alaposan csepegtesd le, és papírtörülővel töröld szárazra.
2. Melegítsd elő a légsütőt 330°F/165°C-ra. Tedd a burgonyát egy nagy tálba, és keverd össze az olajjal, amíg enyhén bevonja a burgonyát. Tedd a burgonyát a főzőkosárba, és főzd 5 percre, amíg ropogós nem lesz. Vedd ki a kosárból, és rácson hagyd kihűlni.
3. Emeld a légsütő hőmérsékletét 400°F/200°C-ra, és tedd vissza az előfőzött burgonyát a kosárba, és süsd további 10-15 percre, vagy amíg aranybarna nem lesz. A vastagra vágott burgonya főzése tovább tart, míg a vékonyra vágott burgonya gyorsabban fő.



Fokhagymás gomba

Előétel - 12 adag

10 perc előkészítés + 10 perc légsütés

1 szelet fehér kenyér

1 gerezd fokhagyma, apróra vágva

1 kanál lapos levelű petrezselyem, apróra vágva

Frissen őrölt fekete bors

1 kanál olívaolaj

12 gomba

1. Melegítsd elő a légfrissítőt 400°F/200°C-ra.
2. A kenyérszeleteket aprítógépben morzsold össze, majd keverd hozzá a fokhagymát, a petrezselymet és ízlés szerint némi fűszert. Végül add hozzá az olívaolajat.
3. Vágjuk le a gomba szárát, és töltsük meg a kalapokat a zsemlemorzssával.
4. Helyezd a gombákat a kosárba, és csúsztasd be a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 10-12 percre. Süsd a gombát ropogósra és aranybarnára.
5. Tálcán tálald a gombákat.

Tipp

Alternatív megoldásként keverd össze a zsemlemorzst sonkacsíkokkal, zöldhagymával és reszelt sajttal.



Grillezett sajt

AKTÍV: 10 perc, ÖSSZESEN: 15 perc, 2 adag

4 szelet briós vagy fehér kenyér

1/2 bögre cheddar sajt

1/2 bögre vaj, olvasztott

1. Melegítsd elő a légsütőt 350 °F/180°C-ra. A sajtot és a vajat külön edényekbe tedd. Kend meg vajjal a 4 szelet kenyér mindkét oldalát. Helyezd a sajtot a 4 szelet kenyérből 2-re. Tedd össze a grillezett sajtot, és tegye a sütőkosárba. Süsd 4-5 percig, vagy amíg aranybarna nem lesz és a sajt megolvad.



Király garnéla sonkás paprika mártogatóssal

Előétel - 10 adag

15 perc előkészítés + 13 perc légsütő

1 nagy vörös kaliforniai paprika, félbevágva

10 (fagyasztott) garnéla, kiolvasztva

5 szelet nyers sonka

1 kanál olívaolaj

1 nagy gerezd fokhagyma, aprítva

1/2 kanál paprika

Frissen őrölt fekete bors

Tapasvilla

1. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra. Tedd a kaliforniai paprikát a kosárba, és csúsztasd be a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 10 percre. A kaliforniai paprikát addig pirítsd, amíg a héja kissé megpirul. Tedd a kaliforniai paprikát egy tálba, és fedd le fedővel vagy fóliával. Hagyd a kaliforniai paprikát 15 percig pihenni.
2. Hámozd meg a garnélarákot, vágj be a hátsó részébe, és távolítsd el a fekete eret. A sonkaszeleteket hosszában vágd félbe, és minden garnélarákot egy-egy sonkaszeletbe tekerd bele.
3. Kend be a csomagokat vékony réteg olívaolajjal, és tedd a kosárba. Csúsztasd a kosarat a légsütőbe, és állítsd az időzítőt 3-4 percre. A garnélarákot ropogósra és pont megfelelőre kell sütni.
4. Közben hámozd le a kaliforniai paprikafélékről a héjt, távolítsd el a magokat, és vágd fel a paprikát. A kaliforniai paprikát turmixgépben pürésítsd a fokhagymával, a borssal és az olívaolajjal. A mártást egy edénybe öntjük, és ízlés szerint sózd, borsozd.
5. A sonkás garnélarákokat egy tálban tapasvillával tálald, és a piros paprikás mártogatóssal tálaljuk.

Tipp

A piros paprika mártogatóst cseréld ki kész paprikapürére, fokhagymával keverve. Vagy fokhagymás majonézszel tálalhatod a garnélarákot.



Koreai BBQ nyárs

AKTÍV: 15 perc, ÖSSZESEN: 30 perc, 4 adag

1 font csontozott csirkemellfilé

1/2 bögre alacsony nátriumtartalmú szójaszósz

1/2 bögre ananászlé

1/4 bögre szezámolaj

4 gerezd fokhagyma, aprítva

1 kanál friss gyömbér, őrölve

2 teáskanál szezámmag, pirított

1 csipet fekete bors

1. A csirkéről vágd le a felesleges húst vagy zsírt. Keverd össze az összes többi hozzávalót egy nagy keverőtálban. Tedd a nyársra vágott csirkét a tálba, jól keverje össze, majd szórd fel a nyársra és tegye lefedve 2-24 óráig hűtőszekrénybe.
2. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra. A csirkemellet teljesen töröld szárazra egy papírtörülővel. Tedd a nyársak felét a főzőkosárba, és süsse mindegyik adagot 5-7 percig.



Fetasajtos húsgolyó

Előétel - 10 adag

10 perc előkészítés + 8 perc légsütő

150 g darált bárány vagy sovány marhahús

1 szelet száraz fehér kenyér, morzsa

50 g görög fetasajt, morzsolt

1 kanál friss oregánó, apróra vágva

1/2 kanál reszelt citromhéj

Frissen őrölt fekete bors

Kerek, sekély sütőtál, kb. 15 cm

Tapas villák

1. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra.
2. Keverd össze egy tálban a darált húst zsemlemorzsával, fetával, oregánóval, citromhéjjal és fekete borssal, majd alaposan gyúrd össze.
3. A darált húst oszd 10 egyenlő részre, és nedves kézzel formázz sima golyókat belőle.
4. Helyezd a golyókat a sütőedénybe, majd tedd az edényt a kosárba. Csúsztasd a kosarat a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 8-10 percre, és süsd a darált golyókat szép barnára és készre.
5. A húsgombócokat forrón, tapasvillával egy tálban tálald.

Tipp

Szúrd fel a húsgombócokat egy tapasvillára fél fekete olívbogyóval és csíkos sült kaliforniai paprikával.



Fasírt

Főétel - 4 adag

10 perc előkészítés + 25 perc légsütő

400 g (sovány) darált marhahús

1 db tojás, kissé felfelve

3 kanál zsemlemorzsa

50 g szalámi vagy chorizo kolbász, apróra vágva

1 db kis hagyma, apróra vágva

1 kanál (friss) kakukkfű

Frissen őrölt bors

2 db gomba, vastag szeletek

1 kanál olívaolaj

Fix aljú tepsí vagy kerek sütőtál, 12 cm átmérőjű, 500 ml űrtartalmú

1. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra.
2. A darált húst egy tálban keverd össze tojással, zsemlemorzzával, szalámival, hagymával, kakukkfűvel, 1 teáskanál sóval és bőséges borssal. Alaposan gyúrd össze, míg egy egységes masszát nem kapsz.
3. Tedd át a darált húst a serpenyőbe vagy edénybe, és simítsd el a tetejét. Nyomkodd bele a gombát, és a tetejét kend meg olívaolajjal.
4. Helyezd a serpenyőt vagy edényt a kosárba, és csúsztasd a kosarat a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 25-28 percre, és süsd szép barnára és készre a fasírtot.
5. Tálalás előtt a fasírtot legalább 10 percig hagyd állni. Ezután a vágd szeletekre. Ízletes sült burgonyával és salátával.



Mediterrán chicken nuggets

Főétel - 4 adag

20 perc előkészítés + 20 perc légsütő

2 szelet száraz fehér kenyér, darabolva

1 kanál (csípős) paprikapor

1 kanál olívaolaj

250 g csirkemell, aprítva

1 db tojássárgája + 2 db tojásfehérje

1 gerezd fokhagyma, aprítva

2 kanál vörös pesztó

Frissen őrölt bors

1 kanál lapos levelű petrezselyem, apróra vágva

Konyhai robotgép

1. A kenyeret a paprikaporral keverd össze a robotgépben, amíg omlós keveréket nem kapsz, és add hozzá az olívaolajat. Öntsd át ezt a keveréket egy tálba.
2. Ezután a csirkét a robotgépben pürésítsd, majd keverd össze a tojássárgájával, a fokhagymával, a pesztóval és a petrezselyemmel. Ízlés szerint adj hozzá 1/2 teáskanál sót és borsot.
3. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra.
4. A tojásfehérjét verd fel egy tálban. A csirkekeverékből formázz 10 golyót, majd ovális rögökké lapítsd ki. A rögöket először tojásfehérjével, majd zsemlemorzsával vond be.
5. Tegyd őket a kosárba, és csúsztasd be a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 10-12 percre, míg aranybarnára nem sülnek. Ezután süsd meg a maradék nuggetst. Friss krumplival és friss salátával tálalva a legjobb.

Tipp

Különböző változatokat is készíthetsz. Készíts olasz nuggetseket zöld pesztóval és 25 g parmezán sajttal, vagy görög nuggetseket reszelt citromhéjjal, finomra vágott oregánóval és 25 g morzsolt feta sajttal.



Mini Empanadák Chorizóval

Előétel - 20 adag

20 perc előkészítés + 20 perc légsütő

125g chorizo, apró kockákra vágva

1 db mogyoróhagyma, apróra vágva

1/4 db piros kaliforniai paprika, apró kockákra vágva

2 teáskanál petrezselyem

200 g hűtött lepénytészta (pástétom brisee) vagy pizzatészta

1. Egy serpenyőben keverd össze a chorizót a medvehagymával és a kaliforniai paprikával, és lassú tűzön süsd 2-3 percig, amíg a kaliforniai paprika megpuhul. Vedd le a tűzről, és keverd bele a petrezselymet, majd hagyd kihűlni a keveréket.
2. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra.
3. Egy pohár segítségével vágj húsz 5 cm-es köröket a tésztából. Minden körre kanalazz egy kanál chorizo keveréket. Nyomd össze a széleket a hüvelykujj és a mutatóujj között, így fésűkagyló mintát kapva.
4. Tegyel 10 db empanadát a kosárba, és csúsztasd a kosarat a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 10-12 percre, és süsd az empanadákat aranybarnára és készre.
5. A maradék empanadákat ugyanígy süsd meg. Az empanadákat langyosan tálald!



Mini frankfurti tésztába tekerve

Előétel - kb. 20 adag

10 perc előkészítés + 20 perc légsütő

1 doboz mini frankfurti (220g leeresztett tömeg, kb. 20 frankfurti)

100 g (pihentetett vagy fagyasztott, kiolvasztva), kész leveles tészta

1 kanál mustár

1. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra.
2. Alaposan csepegtesd le a kolbászokat egy réteg konyhai papíron, és töröld szárazra.
3. Vágd fel a leveles tésztát 5x1,5 cm-es szeletekre, és kend be a csíkokat vékony mustárréteggel.
4. Minden kolbászt tekerj körbe egy tésztacsíkkal.
5. Tedd a tésztába tekert kolbászok felét a kosárba, és csúsztasd a kosarat a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 10-11 percre. A kolbászt süsd aranybarnára. A maradék kolbászt ugyanígy süsd meg.
6. A kolbászokat tálban tálald egy kis tál mustárral.



Mini paprikák kecskesajttal

Előétel - 8 adag

10 perc előkészítés + 8 perc légsütő

8 minipaprika

1/2 kanál olívaolaj

1/2 kanál szárított olasz fűszerkeverék

1 teáskanál frissen őrölt fekete bors

100 g puha kecskesajt, 8 felé vágva

1. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra.
2. Vágd le a minipaprika tetejét, távolítsd el a magokat és a hártyát.
3. Olívaolajat egy mély edényben keverd össze az olasz fűszernövényekkel és a borssal. Dobd bele a kecskesajt darabjait az olajba.
4. Mindegyik minipaprikába tegyél egy darab kecskesajtot, és helyezd a minipaprikákat egymás mellé a kosárba. Csúsztasd a kosarat a légsütőbe, és állítsd az időzítőt 8-10 percre. Addig süsd a minipaprikát, amíg a sajt elolvad.
5. Tálald a minipaprikát apró edényekben előételként vagy snackként.

Tipp

Ugyanez a módszer használható a szőlő paradicsom töltésére. Először vágd ki a paradicsomot, és konyhai papírra fordítva hagyd lecsepegni, majd azonos módon töltsd be és süsd ki.



Sertés nyárs mogyorószósszal

Főétel - 2-3 adag

20 perc előkészítés (+15 perc marinálás) + 12 perc légsütő

2 gerezd fokhagyma, aprítva

2 cm friss gyömbérgyökér, reszelve vagy 1 teáskanál gyömbérpor

2 teáskanál chili paszta vagy chili szósz

2-3 kanál édes szójaszósz

2 kanál zöldségolaj

400 g sovány sertésszelet, 3 cm kockákra vágva

1 mogyoróhagyma, apróra vágva

1 teáskanál őrölt koriander

200 ml kókusztej

100g sötét mogyoró, darált

1. Keverd össze a fokhagyma felét egy edényben a gyömbérrel, 1 teáskanál csili szósszal, 1 evőkanál szójaszósszal és 1 evőkanál olajjal. Keverd össze a húst a keverékkel, és hagyd pácolódni 15 percig.
 2. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra.
 3. Tedd a pácolt húst a kosárba, és csúsztasd a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 12-14 percre, és süsd a húst barnára és készre. Sütés közben fordítsd meg egyszer a húsokat.
 4. Közben készítsd el a mogyorószószot: egy serpenyőben forrósíts fel 1 evőkanál olajat, és óvatosan dinszteld meg a medvehagymát a maradék fokhagymával. Add hozzá a koriandert, és rövid idő alatt pirítsd meg.
 5. Keverd össze a kókusztejet és a mogyorót 1 teáskanál chili szósszal és 1 evőkanál szójaszósszal a medvehagymás keverékkel, és keverés közben forrald 5 percig. Ha szükséges, adj hozzá egy kevés vizet, ha a szósz túl sűrű lenne.
- Ízlés szerint szójaszósszal és csípős paprikaszósszal ízesíthető.



Burgonya au gratin

Köret - 4 adag

10 perc előkészítés + 15 perc légsütő

400 g hámozott burgonya

50 ml tej

50 ml tejszín

Frissen őrölt bors

Szerecsendió

40 g Gruyere vagy félérett sajt, reszelt

Quiche serpenyő, kb. 15 cm átmérőjű, enyhén olajozott

1. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra. Vágd fel a burgonyát vékony szeletekre.
2. Egy tálban keverd össze a tejet és a tejszínt, és ízlés szerint ízesítsd sóval, borssal és szerecsendióval. A burgonyaszeleteket kend meg a tejes keverékkel.
3. Tedd át a burgonyaszeleteket a quiche serpenyőbe, és öntsd a tálból a maradék tejszínes keveréket a burgonyák tetejére. A sajtot egyenletesen oszlasd el a burgonyán.
4. Helyezd a quiche serpenyőt a sütő kosarába, és csúsztasd a kosarat a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 15-18 percre, és süsd addig a gratint, amíg szép barna és kész nem lesz.
5. Tálald a burgonyát au gratin négyzetekre vágva halakhoz vagy sültetekhez.

Tipp

- A gratin variációjaként a burgonyaszeletek felét cukkini-, sárgarépa- és/vagy paszternakszeletekre cserélheted. Változtasd meg a burgonya rétegeit zöldségrétegekkel.
- Tedd fűszeresebbé a gratint egy gerezd zúzott fokhagyma hozzáadásával a tejszínes keverékhez.



Lecsó

Zöldség - 4 adag

8 perc előkészítés + 15 perc légsütő

200 g cukkini és/vagy padlizsán

1 db sárga kaliforniai paprika

2 db paradicsom

1 db hagyma, megpucolva

1 gerezd fokhagyma, aprítva

2 teáskanál szárított provence-i fűszerek

Frissen őrölt fekete bors

1 teáskanál olívaolaj

Kicsi sütőedény, kb. 16 cm átmérőjű

1. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra.
2. Vágd fel a cukkinit, a padlizsánt, a kaliforniai paprikát, a paradicsomot és a hagymát 2 cm-es kockákra.
3. Keverd össze a zöldségeket egy tálban fokhagymával, provence-i fűszerekkel, 1/2 teáskanál sóval és borssal ízlés szerint. Az olívaolajat is kanalazd hozzá.
4. Helyezd a tálat a kosárba, és csúsztassa a kosarat a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 15-18 percre, és süsd meg a ratatouille-t. Főzés közben egyszer keverd meg a zöldségeket.
5. A ratatouille-t sült hússal, például entrecote-val vagy szelettel tálald.



Ricottás golyók bazsalikommal

Előétel - 20 adag

15 perc előkészítés + 16 perc légsütő

250 g ricotta

1 kanál liszt

1 db tojás, szétválasztva

Frissen őrölt bors

15g friss bazsalikom, apróra vágva

1 kanál snidling, apróra vágva

1 kanál reszelt narancshéj

3 szelet száraz fehér kenyér

1 kanál olívaolaj

1. A ricottát egy tálban keverd össze a liszttel, tojássárgájával, 1 teáskanál sóval és frissen őrölt borssal. Keverd hozzá a bazsalikomot, a snidlinget és a narancshéjat.
2. A keveréket oszd 20 egyenlő részre, és nedves kézzel formázz golyókat belőlük. Hagyd pihenni a golyókat egy kis ideig.
3. A kenyérszeleteket aprítógéppel őröld finom zsemlemorzsává, és keverd össze az olívaolajjal, majd öntsd a keveréket egy mély edénybe. A tojásfehérjét egy másik mély edényben enyhén verd fel.
4. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra.
5. Óvatosan forgasd bele a ricotta golyókat a tojásfehérjébe, majd a zsemlemorzzába.
6. Tegyel 10 golyót a kosárba, és csúsztasd a kosarat a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 8-10 percre. Süss aranybarnára a golyókat, majd a többi golyót ugyanígy süsd meg.
7. A ricotta golyókat tálban tálald.

Tipp

Keverj egy kevés frissen őrölt chili pehelyt a ricottás keverékben, hogy fűszeresebb golyókat kapj. Színezd be a zsemlemorzsát ebben az esetben úgy, hogy az olívaolajhoz adj két-három teáskanál paprikát.



Sült kínai csirkeszárnyak

Főétel - 4 adag

5 perc előkészítés + 10 perc légsütő

2 gerezd fokhagyma

2 teáskanál gyömbérpor

1 teáskanál őrölt kömény

Frissen őrölt fekete bors

500 g szobahőmérsékletű csirkeszárny

100 ml édes chiliszósz

1. Melegítsd elő a légsütőt 350°F/180°C-ra.
2. Keverd össze a fokhagymát a gyömbérporral, köménnyel, bő, frissen őrölt fekete borssal és egy kis sóval. A csirkeszárnyakat dörzsöl be a fűszernövényekkel.
3. Tedd a csirkeszárnyakat a kosárba, és csúsztasd be a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 10-12 percre, és süsd meg a csirkeszárnyakat, amíg ropogós barna nem lesz.
4. A csirkeszárnyakat a chili szósszal főételként vagy snackként tálaljuk.

Tipp

A csirkeszárnyakat főételként tálalhatod rántott tésztával és pak choi-val. 250 g tésztát főzz al dente-ig. Wokban 2 evőkanál olajon 3 zöldhagymát és 1 csokor széles csíkokra vágott pak choi-t piríts 2-3 percig. Kanalazd rá a tésztát, és ízlés szerint szójaszósszal ízesítheted.

A csirkeszárnyak snackként is nagyon finomak.



Sült Cornish vadtyúk

15 perc előkészítés + 15 perc légsütő

4 adag

1 db Cornish vadtyúk

PÁC:

1/2 bögre olívaolaj

1/4 teáskanál aprított chili pehely

1 teáskanál aprított kakukkfű

1 teáskanál rozmaring

1/4 teáskanál só

1/4 teáskanál cukor

1 citrom héja

1. Helyezd a Cornish tyúkot függőlegesen egy vágódeszkára úgy, hogy a tyúk hátával feléd nézzen, csontozókéssel vagy szakácskéssel vágd a gerinc tetejétől a gerinc aljáig, 2 vágást végezve.
2. Egy keverőtálban keverd össze a páchoz való összes hozzávalót, majd add hozzá a tyúkokat. Tedd a hűtőbe állni 1-24 óráig.
3. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra.
4. Vedd ki a tyúkokat a pácból, szűrővel szűrd le a további folyadékot. Papírtörülővel töröld szárazra. Tedd a tyúkokat a főzőkosárba, és süsd 14-16 percig, vagy amíg a comb belső hőmérséklete 165°F-ra nem ér.



Rösti

Előétel - 4 adag

10 perc előkészítés + 15 perc légsütő

250 g viaszos krumpli, hámozva

1 kanál snidling, apróra vágva

Frissen őrölt fekete bors

1 kanál olívaolaj

2 kanál tejföl

100 g füstölt lazac

1. Melegítsd elő a légsütőt 350°F/180°C-ra. A burgonyát durvára reszeld egy táliba, és add hozzá a snidling háromnegyedét, és ízlés szerint sózd, borsod, majd alaposan keverd össze.
2. Kend ki egy pizzasütőt olívaolajjal, és egyenletesen keverd el a burgonya keveréket a serpenyőben. A tepsibe nyomkodd a reszelt burgonyát, és kend meg olívaolajjal a burgonya sütemény tetejét.
3. Helyezd a pizzaserpenyőt a sütőkosárba, és csúsztasd a kosarat a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 15-18 percre, és addig süsd a röstit, míg kívül szép barnára, belül pedig puhára sül.
4. Vágd a röstit 4 negyedbe, és tedd tányérra mindegyik negyedét. Díszítsd egy kanál tejföllel, és tedd a lazacszeleteket a rösti mellé a tányérra. A maradék metélőhagymát szórd rá a tejföldre, és adj hozzá egy csipetnyi őrölt borsot.

Tipp

A rösti 2 személynek köretnek is megfelelő. Köretként a reszelt burgonyához adj 25 g sonkacsíkot.



Sült burgonya tonhallal

Főétel - 2 adag

10 perc előkészítés + 30 perc légsütő

4 db krumpli, kb. 125 g darabja

1/2 kanál olívaolaj

1 konzerv olajos tonhal, szárítva

2 kanál (görög) joghurt

1 teáskanál chilipor

2 db zöldhagyma, karikákra vágva

Frissen őrölt bors

1 kanál kapribogyó

1. Melegítsd elő a légsütőt 350°F/180°C-ra. Áztasd be a burgonyát legalább 30 percre, és töröld szárazra konyhai papírral.
2. Enyhén kend meg a burgonyát olívaolajjal, és helyezd a sütőkosárba. Csúsztasd a kosarat a légsütőbe, és állítsd az időzítőt 30 percre, hogy a burgonya finom ropogósra és készre süljön.
3. Egy tálban törd finomra a tonhalat, majd add hozzá a joghurtot és a chiliport és keverd össze jól. Keverd hozzá a zöldhagyma felét, és ízlés szerint sózd, borsozd.
4. A burgonyát két tányérra tedd, a felső oldalát hosszában vágd be. Enyhén nyomd szét a burgonyát, és kanalazd a tonhal keveréket a nyitott burgonyára. A tölteléket szórd meg chiliporral, majd kanalazd rá a kapribogyót és a maradék zöldhagymát. Friss salátával finom.

Tipp

A sült burgonyát köretként is tálalhatod, egy kanál vajjal vagy egy kanál tejföllel a tetején. Ízlés szerint szórd meg durva tengeri sóval és borssal.



Lazac krokett

Előétel - 8 adag

10 perc előkészítés + 7 perc légsütő

1 doboz vörös lazac (kb. 200 g), lecsepegtetve

1 db tojás, enyhén felfelve

1 kanál friss kapor, finomra vágott

1 kanál snidling, finomra vágott

Frissen őrölt bors

50 g zsemlemorzsa

2 kanál zöldségolaj

1. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra.

2. A lazacot villával egy mély edényben pépesíts, majd keverd össze a tojással és a fűszernövényekkel. Ízesítsd a keveréket borssal és sóval.

3. Keverd össze a zsemlemorzsát az olajjal egy másik mély edényben, amíg laza keveréket nem kapsz.

4. A lazackeverékből formázz nyolc kis krokettet, majd vond be őket a zsemlemorzsa keverékkel.

5. Helyezz a krokettet a kosárba, és csúsztasd a kosarat a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 7-10 percre, és süsd aranybarnára a krokettet.



Lazac quiche

Főétel - 2 adag

15 perc előkészítés + 20 perc légsütő

150 g lazac filé, apró kockákra vágva

1/2 kanál citromlé

Frissen őrölt bors

100 g liszt

50 g hideg vaj, kockázva

2 db tojás + 1 db tojássárgája

3 kanál tejszínhab

1/2 kanál (tárkonyos) mustár

1 db újhagyma, 1 cm darabokra vágva

Kicsi, alacsony quiche serpenyő, kb. 15 cm átmérőjű, vajazott

1. Melegítsd elő a légsütőt 350°F/180°C-ra. A lazacdarabokat keverd össze a citromlével és ízlés szerint sózd, borsozd. Hagyd pihenni a lazacot.
2. Egy tálban keverd össze a lisztet a vajjal, a tojássárgájával és 1/2-1 kanál hideg vízzel, majd gyúrd golyóvá.
3. Lisztezett gyúródeszkán a tésztát 18 cm-es körre nyújtsd.
4. Tedd a tésztát a quiche tepsibe, és erősen nyomkodd le a szélet. Vágd le szorosan a tésztát a tepsi szélei mentén, vagy hagyd, hogy a tészta nagyjából kilógjon a tepsi széleiből.
5. A tojásokat enyhén verd fel a tejszínnel és a mustárral, majd ízlés szerint sózd, borsozd. Öntsd ezt a keveréket a quiche serpenyőbe, majd tedd bele a lazacdarabokat. A újhagymát egyenletesen oszlasd el a quiche serpenyőben.
6. Helyezd a quiche serpenyőt a sütőkosárba, és csúsztasd a kosarat a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 20-22 percre, és süsd aranybarnára és szépre a quiche-t.



Lazac kapros mártással

2 adag

15 perc előkészítés + 15 perc légsütő

LAZACHOZ

12 uncia lazac

2 teáskanál olívaolaj

1 csipest só

KAPROS MÁRTÁSHOZ

1/2 pohár sovány görög joghurt

1/2 pohár tejföl

1 csipest só

2 kanál kapor, finomra vágott

1. Melegítsd elő a légsütőt 270°F/130°C-ra. Vágd a lazacot két 6 uncia részre, és csepegtesd meg 1 teáskanál olívaolajat mindegyik darabra. Ízesítsd egy csipest sóval. Helyezd a lazacot a főzőkosárba, és süsd 15-17 percig.

2. Készítsd el a kapormártást. Egy keverőtálban keverd össze a joghurtot, a tejfölt, az apróra vágott kaporot és a sót. A főtt lazac tetejét kend meg a mártással, és további csipetnyi apróra vágott kaporral díszítheted.



Fűszeres vidéki krumpli

Köret - 4 adag

10 perc előkészítés + 20 perc légsütő

800 g krumpli

2 kicsi, szárított chili vagy 1 púpozott teáskanál frissen őrölt, szárított chili pehely

1/2 kanál frissen őrölt fekete bors

1 kanál olívaolaj

1/2 kanál currypor

1. Melegítsd elő a légsütőt 350°F/180°C-ra.
2. A burgonyát folyó víz alatt mosd tisztára. Vágd fel hosszában 1 1/2 cm-es csíkokra.
3. A krumplit legalább 30 percig áztasd vízben. Alaposan csepegtesd le, majd konyhai papírral töröld szárazra.
4. A chilit törd nagyon apróra (mozsárban), és egy tálban kever össze az olívaolajjal, a borssal és a curryporral. Ezzel a keverékkel vond be a krumplit.
5. Helyezd a krumplit a sütőkosárba, és csúsztasd a kosarat a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 20-22 percre, és süsd a krumplit aranybarnára és készre. Időnként fordítsd meg őket.
6. Tálald a krumplit egy tálban, és szórjuk meg sóval. Ízletes steak mellé.



Fűszeres comb, grill pácban

Főétel - 4 adag

5 perc előkészítés (+20 perc pácolás) + 20 perc légsütő

1 gerezd fokhagyma, aprított

1/2 kanál mustár

2 teáskanál barna cukor

1 teáskanál chilipor

Frissen őrölt fekete bors

1 kanál olívaolaj

4 db comb

1. Melegítsd elő a légsütőt 400°F/200°C-ra.
2. A fokhagymát keverd össze a mustárral, a barna cukorral, a chiliporral, egy csipet sóval és ízlés szerint frissen őrölt borssal, majd add hozzá az olajat is.
3. A combot teljesen dörzsöld be a páccal, és 20 percig hagyd pácolódni.
4. Helyezze a combokat a kosárba, és csúsztasd a kosarat a légsütőbe. Állítsd az időzítőt 10-12 percre. A combot barnára sütjük.
5. Ezután csökkentsd a hőmérsékletet 300 °F/150 °C-ra, és további 10 percig süsd a combokat, amíg el nem készülnek.
6. A combot kukoricasalátával és francia kenyérrel is tálalhatod.

Tipp

Kukoricasaláta

A combot frissítő kukoricasalátával tálald. Egy doboz kukoricát (300 g) csepegtess le. Vágj négy paradicsomot négy részre, és távolítsd el a magokat. A paradicsom húsát kockázd fel. A kukoricát keverd össze a paradicsomkockákkal, 1 finomra vágott zöldhagymával, fél lime levével, 2 evőkanál friss, durvára vágott korianderrel, ízlés szerint kevés sóval és frissen őrölt chili paprikával.



Thai hallepény mangó salátával

Főétel - 4 adag

20 perc légsütő + 14 perc légsütő

1 db érett mangó
1 1/2 teáskanál chilipaszta
3 kanál friss koriander vagy petrezselyem
1 db lám leve és héja
500 g fehér hal filé (tőkehal, tilápia, pangasius, pollock)
1 db tojás
1 db újhagyma, apróra vágva
50 g kókuszreszelék
Konyhai robotgép

1. A mangót hámozd meg és vág fel apró kockákra. Keverd össze a mangókockákat egy tálban 1/2 teáskanál piros chili pasztával, 1 evőkanál korianderrel és egy fél lime levével és héjával.
2. A halat pürésítsd a robotgépben, majd keverd össze 1 tojással és 1 teáskanál sóval, valamint a maradék lime héjjal, piros chili pasztával és a lime levével. Keverd össze a maradék korianderrel, a zöldhagymával és 2 evőkanál kókusszal.
3. Tedd a kókusz maradékát egy leveses tányérra. Oszd a halkeveréket 12 részre, formázz belőlük kerek tortákat, és vond be kókuszreszeléssel.
4. Helyezz hat halpogácsát a kosárba, és csúsztasd be a 350°F/180°C-os légsütőbe. Állítsd az időzítőt 7-9 percre, és süsd aranybarnára és készre a halpogácsákat. A többi halpogácsát ugyanígy süsd meg.
5. A halsüteményeket mangó salsával tálald. Ízletes pandan rizzsel és rántott pak choi-val.



Shenzhen, Yilan Networj Technology Co., Ltd.

Cím: 201-A12, Times Square, No. 73-83 Buji Road, Bujxu Community, Buj Street, Longgang District, Shenzhen



mulan.hu