



*30 recetas sabrosas,
sanas y rápidas*

*30 receitas saborosas,
saudáveis e rápidas*

*30 ricette deliziose,
sane e veloci*



PHILIPS

sense and simplicity



ES *Airfryer: sabrosa, sana y rápida*

El airfryer de Philips hace patatas fritas y aperitivos fritos deliciosos y crujientes de una forma sana. Ofrece una alternativa nueva y sana a la forma tradicional de freír con mucho aceite. Las patatas fritas doradas y crujientes preparadas en el airfryer son una comida sabrosa y sana tanto para lo niños como para los mayores. También puedes preparar otras comidas deliciosas en el airfryer, como nuggets de pollo, pescado rebozado o albóndigas. Y si realmente quieres demostrar tus habilidades culinarias, usa el airfryer para preparar sabrosas tapas, preparativos e incluso brownies de chocolate. Con el airfryer conviertes una comida deliciosa en un banquete sano.

PT *AirFryer - saboroso, saudável e rápido*

A AirFryer da Philips prepara batatas fritas e petiscos fritos estaladiços, deliciosos e saudáveis. Esta apresenta uma alternativa nova e saudável às fritadeiras tradicionais. Batatas fritas douradas e estaladiças preparadas na AirFryer são um petisco saboroso e saudável para miúdos e graúdos! Também pode preparar outros alimentos deliciosos na AirFryer, como nuggets de frango, bolinhos de peixe ou almôndegas. E se quiser exibir os seus talentos culinários, utilize a AirFryer para preparar tapas deliciosas, snacks ou até brownies de chocolate! Com a AirFryer pode transformar petiscos deliciosos em banquetes saudáveis!

IT *AirFryer - per ricette deliziose, sane e veloci*

Philips AirFryer rende le patatine e gli snack fritti davvero croccanti in modo sano. È un'alternativa nuova e salutare alla frittura tradizionale in olio. Le patatine dorate e croccanti preparate nell'AirFryer sono uno snack delizioso e sano sia per i bambini che per gli adulti! Con l'AirFryer è possibile preparare anche altri cibi deliziosi come crocchette di pollo, tortine di pesce o polpette. E se vuoi davvero mettere in mostra il tuo talento in cucina, usa l'AirFryer per preparare gustose tapas, snack e persino brownies al cioccolato! Con l'AirFryer i piatti deliziosi diventano una sana abitudine!



ES *Airfryer: consejos y trucos*

Para patatas fritas caseras u otros platos de patatas crujientes, tan sólo necesitas media cucharada de aceite para 500 gramos de patatas, lo que es suficiente para una familia de cuatro. Para patatas fritas y aperitivos ya preparados, no necesitas añadir aceite. Otros platos que puedes preparar en el airfryer incluyen salmón rebozado casero, quiches o pizza. Para conseguir un rebozado crujiente, mezcla pan rallado fino con una cucharada de aceite, y entonces ya no necesitarás añadir más aceite al airfryer. Los palitos y el saté sólo tienen que rebozarse un poco con aceite y la mayoría de los aperitivos caseros no necesitan aceite.

PT *Airfryer - Sugestões e truques*

Para batatas fritas caseiras ou outros pratos com batatas estaladiças, precisa apenas de meia colher de sopa de óleo para 500 gramas de batatas - o suficiente para uma família de quatro pessoas. Para batatas e outros snacks pré-preparados, não necessita de adicionar óleo. Podem ser preparados outros pratos na Airfryer, incluindo bolinhos de salmão caseiros, quiches ou pizzas. Para um exterior estaladiço, misture pão ralado fino e uma colher de sopa de óleo, neste caso não necessita de colocar mais óleo na Airfryer! Coxas de frango e espetadas necessitam apenas de ser untados com uma camada fina de óleo e a maioria dos alimentos caseiros não necessitam de óleo.

IT *AirFryer - 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 patatine e snack confezionati non è necessario aggiungere olio. L'AirFryer può inoltre preparare altri piatti come tortine di salmone, quiche o pizza. Per ottenere una superficie croccante, mescolare del pangrattato fine con un cucchiaino di olio; in questo modo non sarà necessario aggiungere altro olio all'AirFryer! Le cosce di pollo e gli alimenti marinati devono essere ricoperti solo da un leggero strato di olio, mentre la maggior parte degli snack fatti in casa non richiede olio.



ES La airfryer es fácil, económica y segura de utilizar, ya que no la tienes que llenar de aceite. Es una buena solución para familias con hijos. Los niños más mayores incluso pueden ayudar a preparar sus propias patatas fritas en el airfryer. Y lo mejor de todo: desaparecen los desagradables olores a frito. La airfryer sólo crea un delicioso aroma.

La airfryer es fácil de usar. Sigue estos pasos para poner en tu mesa patatas fritas, aperitivos crujientes y deliciosos entre otros:

1. *Precalienta el airfryer a la temperatura necesaria durante 3 minutos.*
2. *Coloca los ingredientes en la cesta y desliza el recipiente en el airfryer. Ajusta el tiempo de fritura necesario.*
3. *Remueve la cesta con los ingredientes a mitad del tiempo de fritura, sólo si así se recomienda. Cuando el tiempo establecido haya pasado, vacía la cesta en un plato. Usa unas pinzas para extraer los aperitivos más grandes.*

También puedes preparar los aperitivos de este libro de recetas en un plato o en una bandeja de horno con un diámetro máximo de 16 cm. Cuando los ingredientes estén listos, extráelos del plato o el recipiente con una espátula. Usa guantes de horno o agarraderas. Con el airfryer conviertes una comida deliciosa en un banquete sano.

PT A Airfryer permite uma utilização simples, económica e segura, visto que não necessita de a encher com óleo. Uma ótima solução para famílias com crianças! Os mais crescidos podem até ajudar a preparar os seus alimentos na Airfryer. E o melhor de tudo: não liberta o horrível cheiro a fritos! A Airfryer liberta apenas um delicioso aroma a comida em preparação.

A Airfryer é fácil de utilizar. Siga estes três passos para ter batatas fritas e petiscos deliciosos e estaladiços na sua mesa:

1. *Pré-aqueça a Airfryer à temperatura necessária durante 3 minutos.*
2. *Coloque os ingredientes no cesto e introduza o recipiente na Airfryer. Defina o tempo de fritura necessário.*
3. *Agite o cesto com os ingredientes a meio do tempo de fritura, apenas se recomendado. Quando o tempo definido tiver terminado, esvazie o cesto para um prato. Utilize uma pinça de cozinha para retirar alimentos maiores.*

Também pode preparar os snacks deste livro de receitas num prato ou tabuleiro de ir ao forno com um diâmetro máximo de 16 cm. Quando os ingredientes estiverem prontos, retire-os do prato ou recipiente com uma espátula. Utilize luvas de forno ou pegas de cozinha. **Transforme petiscos deliciosos em banquetes saudáveis!**

IT L'AirFryer è semplice, economica e facile da utilizzare poiché non deve essere riempita di olio. Una soluzione perfetta per famiglie e bambini! I ragazzi un po' più grandi possono persino aiutare a preparare delle ottime patatine nell'AirFryer. Ma non è tutto: non vengono prodotti odori sgradevoli di fritto! L'AirFryer diffonde solo un delizioso aroma di alimenti cucinati.

L'AirFryer è facile da utilizzare. È sufficiente seguire questi tre semplici passaggi per portare in tavola patatine, snack e altri piatti deliziosi e croccanti:

1. *Preriscaldare l'AirFryer alla temperatura richiesta per 3 minuti.*
2. *Mettere gli ingredienti nel cestello e introdurlo nell'AirFryer. 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 snack più grandi, usare un paio di pinze.*

È possibile preparare gli snack contenuti in questo ricettario anche in un piatto o un vassoio da forno con un diametro massimo di 16 cm. Quando gli ingredienti sono pronti, rimuoverli dal piatto o dalla teglia con una spatola. Utilizzare delle presine o un guanto da forno. **I piatti deliziosi diventano una sana abitudine!**



ES Patatas fritas tradicionales picantes

Acompañamiento: 4 raciones

⌚ 10 minutos + 20 minutos en el airfryer

800 g de patatas blancas
2 chiles secos pequeños o 1 cucharada colmada de copos de chile seco recién molido
½ cucharada de pimienta negra recién molida
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharada de curry en polvo

1. Precalienta el airfryer a 180 °C.
2. Limpia las patatas frotándolas bajo el grifo. Córtalas a lo largo en tiras de 1 cm y medio.
3. Acláralas con agua bajo el grifo. Deja que escurran totalmente y sécalas dándoles golpecitos con papel de cocina.
4. Machaca muy bien los chiles (en un mortero) y mézclalos en un bol con aceite de oliva, pimienta y curry en polvo. Cubre las patatas con esta mezcla.
5. Coloca las patatas en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 20 minutos y fríe las patatas hasta que estén doradas y listas para tomar. Dale la vuelta de vez en cuando.
6. Sirve las patatas en una bandeja y sazónalas con sal. Estarán deliciosas con filetes.

PT Batatas Country Picantes

Acompanhamento – 4 doses

⌚ 10 minutos + 20 minutos na Airfryer

800 g de batatas para fritar
2 malaguetas secas pequenas ou 1 colher de chá cheia de malagueta seca moída na hora.
½ colher de sopa de pimenta preta moída na hora
1 colher de sopa de azeite
½ colher de sopa de caril em pó

1. Pré-aqueça a Airfryer a 180 °C.
2. Lave as batatas em água corrente. Corte-as longitudinalmente em tiras de 1½ cm.
3. Enxágüe as batatas com água corrente. Deixe-as escorrer bem e depois seque-as com papel da cozinha.
4. Esmague as malaguetas muito finamente (num almofariz) e misture-as numa taça com o azeite, a pimenta e caril em pó. Envolve as batatas com a mistura.
5. Coloque as batatas no cesto da fritadeira e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 20 minutos e frite as batatas até estas ficarem douradas e cozidas. Volte-as de vez em quando.
6. Sirva as batatas fritas numa travessa e polvilha-as com sal. Delicioso com bife.

IT Patatine speziate alla contadina

Contorno - 4 porzioni

⌚ 10 minuti + 20 minuti nell'AirFryer

800 g di patate a pasta gialla
2 peperoncini secchi o un 1 cucchiaino colmo di peperoncino rosso in polvere
½ cucchiaio di pepe nero macinato fresco
1 cucchiaio di olio d'oliva
½ cucchiaio di curry in polvere

1. Preriscaldare l'AirFryer a 180 °C.
2. Pulire le patate con uno spazzolino sotto l'acqua. Tagliarle a listarelle da 1½ cm circa.
3. Sciacquarle nuovamente sotto l'acqua. Farle scolare completamente e asciugarle con carta da cucina.
4. Pestare i peperoncini in un mortaio e mescolarli in un recipiente con l'olio d'oliva, il pepe e il curry in polvere. Ricoprire le patate con il composto ottenuto.
5. Mettere le patate nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 20 minuti e friggere le patate fino a quando non diventano dorate e ben cotte. Girarle di tanto in tanto.
6. Servire le patate in un piatto da portata dopo aver aggiunto del sale. Saranno il contorno ideale per delle bistecche.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
820 KJ/195 KCAL	820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal
4 g de proteína	4 g de proteínas	4 g di proteine
3 g de grasa en total, 0 g de grasa saturada	3 g de lípidos, 0 g dos quais saturados	3 g di grassi totali, 0 g di grassi saturi
38 g de carbohidratos	38 g de hidratos de carbono	38 g di carboidrati
7 g de fibra	7 g de fibras	7 g di fibre

ES Patatas fritas con salsa de yogur

Acompañamiento: 3 - 4 raciones
 ⌚ 20 minutos + 15 minutos en el airfryer

500 g de patatas blancas grandes
 ½ cucharada de aceite de oliva
 150 ml de yogur griego
 2 cucharadas de perejil bien picado
 2 cucharadas de cebolletas bien picadas
 Pimienta negra recién molida

1. Pela las patatas y córtalas (con un cortador para patatas fritas) en tiras largas de 8 mm de grosor.
2. Aclara bien las tiras de patata en un colador bajo el grifo hasta que el agua salga clara. Distribúyelas de forma uniforme sobre una capa gruesa de papel de cocina y deja que escurran. Sécalas dándoles golpecitos con papel de cocina.
3. Precalienta el airfryer a 150 °C. Con cuidado, recubre las tiras de patata con aceite en un bol ancho y pásalas a la cesta de la freidora.
4. Introduce la cesta en el airfryer y ajusta el temporizador a 5 minutos. Prefríe las patatas hasta que estén crujientes y deja que se enfríen.
5. Ahora aumenta la temperatura del airfryer a 200 °C. Vuelve a introducir la cesta con las patatas en el airfryer y ajusta el temporizador a 10 minutos. Fríe las patatas hasta que se doren.
6. Mientras se fríen las patatas, elabora la salsa de yogur. En un bol pequeño, mezcla el yogur con el perejil y las cebolletas. Añade sal y pimienta al gusto.
7. Deja escurrir las patatas en un colador forrado con papel de cocina y sálalas.
8. Sirve las patatas con la salsa de yogur y una ensalada. Estarán deliciosas con carne o pollo asado.

Tips

- ¿Quieres preparar cantidades grandes de patatas fritas en el airfryer? Entonces, no frías previamente más de 800 g de patatas de una vez. Las patatas fritan tienen mejor aspecto si terminas de freírlas en dos lotes.
- También puedes terminar de freír una cantidad grande de patatas fritas en un único lote. Ajusta la temperatura a 180 °C y deja un tiempo de fritura de 18-20 minutos. Con este método se consiguen patatas fritas con un dorado un poco menos uniforme.
- Cuando se utilizan patatas nuevas se consiguen patatas fritas con un bonito color dorado. Cuando las patatas son algo más viejas, su color se oscurece cuando se fríen.

Grosor de las patatas fritas	Prefreír	Freír
5 mm	4 min.	8 min.
10 mm	6 min.	10 min.
15 mm	8 min.	12 min.

PT Batatas Fritas com Molho de Iogurte

Acompanhamento – 3 a 4 doses
 ⌚ 20 minutos + 15 minutos na Airfryer

500 g de batatas grandes para fritar
 ½ colher de sopa de óleo (ou azeite)
 150 ml de iogurte (grego)
 2 colheres de sopa de salsa picada finamente
 2 colheres de sopa de cebolinho picado finamente
 Pimenta preta moída na hora

1. Descasque as batatas e corte-as (com um cortador de batatas fritas) em palitos compridos com uma espessura de 8 mm.
2. Lave os palitos de batata cuidadosamente num coador em água fria corrente até a água sair limpa. Distribua-os, de forma uniforme, sobre uma camada grossa de papel de cozinha e deixe-os escorrer. Seque-os com papel de cozinha.
3. Pré-aqueça a Airfryer a 150 °C. Envolve cuidadosamente os palitos de batata no óleo numa taça larga e coloque-os no cesto da fritadeira.
4. Introduza o cesto na Airfryer e programe o temporizador para 5 minutos. Pré-frite as batatas até ficarem estaladiças, mas macias, e deixe-as arrefecer.
5. Agora aumente a temperatura da Airfryer para 200 °C. Introduza novamente o cesto com as batatas fritas na Airfryer e programe o temporizador para 10 minutos. Frite as batatas até ficarem douradas.
6. Enquanto as batatas fritam, faça o molho de iogurte. Numa taça pequena, misture o iogurte com a salsa e o cebolinho. Adicione sal e pimenta a gosto.
7. Deixe as batatas escorrer num coador forrado com papel de cozinha. Polvilhe com sal.
8. Sirva as batatas fritas com o molho de iogurte e uma salada fresca. Delicioso com carne ou frango assado.

- Gostaria de preparar grandes quantidades de batatas fritas na Airfryer? Então, não pré-frite mais de 800 gramas de batatas de uma só vez. As batatas ficam melhores se acabar de as fritar em duas vezes.
- Pode também acabar de fritar uma grande quantidade de batatas de uma só vez. Programe a temperatura a 180 °C e utilize um tempo de fritura de 18 a 20 minutos. Este método faz com que as batatas fiquem tostadas de forma menos uniforme.
- A utilização de batatas novas resulta em batatas fritas bonitas e douradas. Quando as batatas têm mais algum tempo, a sua cor fica mais escura durante a fritura.

Espessura das batatas	Pré-fritar	Fritar	Spessore delle patatine	Prefriggere	Friggere
5 mm	4 min.	8 min.	5 mm	4 min.	8 min.
10 mm	6 min.	10 min.	10 mm	6 min.	10 min.
15 mm	8 min.	12 min.	15 mm	8 min.	12 min.

IT Patatine con salsa allo yogurt

Contorno - 3-4 porzioni
 ⌚ 20 minuti + 15 minuti nell'AirFryer

500 g di patate grandi a pasta gialla
 ½ cucchiaino di olio d'oliva
 150 ml di yogurt greco
 2 cucchiaini di prezzemolo tagliato finemente
 2 cucchiaini di erba cipollina tagliata finemente
 Pepe nero macinato fresco

1. Sbucciare le patate e tagliarle a listarelle con uno spessore di 8 mm.
2. Sciacquarle abbondantemente con acqua fredda utilizzando uno scolapasta. Distribuirle uniformemente su della carta da cucina, lasciarle scolare e asciugarle.
3. Preriscaldare l'AirFryer a 150 °C. Immergere le patate nell'olio prima di trasferirle nel cestello della friggitrice.
4. Inserire il cestello nell'AirFryer e impostare il timer su 5 minuti. Prefriggere le patatine fino a quando non diventano tenere e croccanti e lasciarle raffreddare.
5. Portare quindi la temperatura dell'AirFryer a 200 °C. Inserire nuovamente il cestello con le patatine e impostare il timer su 10 minuti. Friggere le patatine fino a farle diventare dorate.
6. Durante la frittura, preparare la salsa allo yogurt. In un piccolo recipiente, mescolare lo yogurt con il prezzemolo e l'erba cipollina. Aggiungere sale e pepe a piacere.
7. Scolare le patatine in uno scolapasta rivestito con carta da cucina. Aggiungere il sale.
8. Servire le patatine con la salsa allo yogurt e un'insalata. Deliziose con carne rossa o pollo arrosto.

- Per preparare grandi quantità di patatine utilizzando l'AirFryer è consigliabile non prefriggerle più di 800 grammi alla volta. Per una cottura ottimale, friggerle in due volte.
- Se si desidera friggere una grande quantità di patatine in una sola volta, impostare la temperatura su 180 °C con un tempo di cottura di 18-20 minuti. In questo modo le patatine saranno dorate in modo più uniforme.
- Si consiglia di utilizzare delle patate fresche per ottenere una doratura uniforme. Se le patate sono vecchie, diventeranno scure durante la frittura.





ES Pescado y patatas fritas

Plato principal – 2 raciones

⌚ 15 minutos + 12 minutos en el airfryer

200 g de filete de pescado blanco (abadejo, bacalao, carbonero)

30 g de chips de tortilla

1 huevo

300 g de patatas rojas

1 cucharada de aceite vegetal

½ cucharada de zumo de limón

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Corta el pescado en cuatro trozos iguales y frótalos con zumo de limón, sal y pimienta. Déjalos reposar durante 5 minutos.
3. Muele los chips de tortilla muy finos en el robot de cocina y pásalos a un plato. Bate un huevo en un plato hondo.
4. Sumerge los trozos de pescado uno a uno en el huevo y luego rebózalos en los chips de tortilla molidos hasta que estén totalmente cubiertos.
5. Limpia las patatas bajo el grifo y córtalas a lo largo en tiras finas. Sécalas dándoles golpecitos con papel de cocina, colócalas en un bol y cúbrealas con aceite.
6. Introduce el separador en la cesta del airfryer. Coloca las tiras de patata a un lado y los trozos de pescado en el otro.
7. Introduce la cesta en el airfryer. Ajusta el temporizador a 12 minutos y fríe las patatas y el pescado hasta que se doren.
8. Coloca el pescado y las patatas en dos platos y espolvorea con sal. Estará delicioso con ensalada verde.

PT Fish & Chips (Peixe e Batatas Fritas)

Prato principal – 2 doses

⌚ 15 minutos + 12 minutos na Airfryer

200 g de filetes de peixe branco (arinca, bacalhau, escamudo)

30 g de tortilhas de milho crocantes

1 ovo

300 g de batatas (vermelhas)

1 colher de sopa de óleo vegetal

½ colher de sopa de sumo de limão

1. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
2. Corte o peixe em quatro pedaços iguais e esfregue-os com sumo de limão, sal e pimenta. Deixe o peixe repousar durante 5 minutos.
3. Moa as tortilhas de milho crocantes muito finas no robot de cozinha e coloque-as para um prato. Bata o ovo num prato fundo.
4. Envolve os pedaços de peixe no ovo, um por um, e passe-os pelas tortilhas de milho crocante raladas de forma a ficarem completamente panados.
5. Lave as batatas com água corrente e corte-as longitudinalmente em palitos finos. Seque as batatas com papel de cozinha e passe-as por uma taça com óleo.
6. Insira o separador no cesto da Airfryer. Coloque os palitos de batata num lado e os pedaços de peixe no outro.
7. Introduza o cesto na Airfryer. Programe o temporizador para 12 minutos e frite as batatas e o peixe até ficarem estaladiços e tostados.
8. Disponha o peixe e as batatas em dois pratos e polvilhe-os com sal. Delicioso com uma salada verde

IT Fish & chips

Primo piatto - 2 porzioni

⌚ 15 minuti + 12 minuti nell'AirFryer

200 g di filetto di pesce (eglefino, merluzzo)

30 g di tortilla chips

1 uovo

300 g di patate rosse

1 cucchiaio di olio vegetale

½ cucchiaio di succo di limone

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. Tagliare il pesce in quattro parti uguali e condirlo con succo di limone, sale e pepe. Lasciarlo riposare per 5 minuti.
3. Macinare finemente le tortilla chips utilizzando il robot da cucina e posizionarle 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 nelle tortilla chips in modo da ricoprirli completamente.
5. Pulire le patate con uno spazzolino sotto l'acqua corrente. Tagliarle quindi in lunghezza formando delle listarelle. Asciugare le patate con della carta da cucina e bagnarle nell'olio.
6. Inserire il separatore nel cestello dell'AirFryer: Posizionare le patate da un lato e il pesce dall'altro.
7. Inserire il cestello nell'AirFryer: Impostare il timer su 12 minuti e friggere le patate e il pesce fino a farli diventare dorati e croccanti.
8. Disporre il pesce e le patate in due piatti da portata e salare. È un piatto delizioso accompagnato con l'insalata.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
1.535 kJ/365 KCAL	1535 kJ/365 kcal	1535 kJ/365 kcal
25 g de proteína	25 g di proteine	25 g di proteine
13 g de grasa en total, 3 g de grasa saturada	13 g di grassi totali, 3 g di grassi saturi	13 g di grassi totali, 3 g di grassi saturi
38 g de carbohidratos	38 g di carboidrati	38 g di carboidrati
6 g de fibra	6 g di fibre	6 g di fibre



ES *Dados de patata crujientes al curry con salsa de cilantro*

Acompañamiento: 4 raciones
⌚ 10 minutos + 15 minutos en el airfryer

- 750 g de patatas blancas
- 1 cucharada de curry suave en polvo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 mango maduro pequeño en rodajas (fresco o en lata)
- 15 g de cilantro fresco bien picado
- Zumo y ralladura de media lima
- Pimienta negra recién molida

1. Precalienta el airfryer a 180 °C. Pela las patatas y córtalas en dados de 2 cm de grosor. Lava los dados bajo el grifo y deja que escurran totalmente. Sécalos dándoles golpecitos con papel de cocina.
2. Mezcla el curry en polvo y el aceite en un bol y recubre los dados de patata con esta mezcla. Coloca los dados en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 15 minutos y fríe los dados hasta que estén dorados y listos para tomar. Dale vueltas de vez en cuando.
3. Mientras tanto, bate el mango con el cilantro y el zumo y la ralladura de la lima en una batidora y añade sal y pimienta al gusto.
4. Sirve los dados de patata con la salsa. Estarán deliciosos con pollo asado o pescado al vapor.

Tips

Dados de patata con ajo y bacon
Sustituye el curry en polvo por un diente de ajo machacado que mezclarás con 1 cucharada de aceite de oliva. Cubre los dados de patata y 50 g de tiras de bacon o taquitos de bacon ahumado con el aceite especiado. A continuación, fríe los dados de patata según la receta hasta que se doren y estén listos para tomar.

PT *Cubos de Batata com Caril Crocantes com Molho de Coentros*

Acompanhamento – 4 doses
⌚ 10 minutos + 15 minutos na Airfryer

- 750 g de batatas para fritar
- 1 colher de sopa de caril em pó pouco picante
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 manga pequena madura em fatias (fresca ou de conserva)
- 15 g de coentros frescos picados finamente
- Sumo e raspa da casca de 1/2 lima
- Pimenta preta moída na hora

1. Pré-aqueça a Airfryer a 180 °C. Descasque as batatas e corte-as em cubos com 2 cm de grossura. Lave os cubos com água corrente e deixe-os escorrer bem. Seque os cubos com papel de cozinha.
2. Misture o caril em pó e o óleo numa taça e cubra os cubos de batata com esta mistura. Coloque os cubos de batata no cesto da fritadeira e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 15 minutos e frite os cubos até ficarem dourados e cozidos. Vire-os de vez em quando.
3. Entretanto, reduza a manga a puré com os coentros, a casca de lima, e o sumo de lima numa liquidificadora e adicione sal e pimenta a gosto.
4. Sirva os cubos de batata com o molho. Delicioso com frango assado ou peixe cozido ao vapor.

Cubos de Batata com Alho e Bacon
Substitua o caril em pó por 1 dente de alho esmagado e misture com 1 colher de sopa de azeite. Passe os cubos de batata e 50 g de tiras de bacon ou cubos de bacon fumado pelo azeite temperado. Em seguida, frite os cubos de batatas de acordo com a receita até ficarem dourados e cozidos.

IT *Cubetti di patate al curry con salsa di coriandolo*

Contorno - 4 porzioni
⌚ 10 minuti + 15 minuti nell'AirFryer

- 750 g di patate a pasta gialla
- 1 cucchiaino di curry in polvere (medio)
- 1 cucchiaino di olio vegetale
- 1 piccolo mango maturo tagliato a fettine (fresco o in barattolo)
- 15 g di coriandolo fresco tagliato finemente
- Succo e buccia grattugiata di 1/2 lime
- Pepe nero macinato fresco

1. Preriscaldare l'AirFryer a 180 °C. Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti dello spessore di 2 cm. Sciacquare i cubetti sotto l'acqua corrente, scolarli e asciugarli con carta da cucina.
2. Mescolare la polvere di curry e l'olio in un recipiente e bagnare i cubetti di patate nel composto. Posizionare i cubetti nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 15 minuti e friggere i cubetti fino a quando non diventano dorati. Di tanto in tanto, girare i cubetti.
3. Nel frattempo, frullare il mango, il coriandolo e la buccia e il succo di lime nel frullatore e aggiungere sale e pepe a piacere.
4. Servire i cubetti di patate con la salsa. Deliziosi con carne arrostita o pesce al vapore.

Cubetti di patate con aglio e pancetta
Sostituire il curry in polvere con 1 spicchio di aglio schiacciato unito a un 1 cucchiaino di olio d'oliva. Bagnare i cubetti di patate e 50 g di striscioline o cubetti di pancetta nell'olio aromatizzato. Quindi friggere i cubetti di patate in base alla ricetta fino a quando non diventano dorati.



(ES) Patatas asadas con pimentón y yogur griego

Acompañamiento: 4 raciones
⌚ 10 minutos + 20 minutos en el airfryer

800 g de patatas blancas
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de pimentón picante
Pimienta negra recién molida
150 ml de yogur griego

1. Precalienta el airfryer a 180 °C. Pela las patatas y córtalas en dados de 3 cm. Lava los dados bajo el grifo. Deja que escurran totalmente y sécalos dándoles golpecitos con papel de cocina.
2. En un bol de tamaño mediano, mezcla 1 cucharada de aceite de oliva con el pimentón y añade pimienta al gusto. Recubre los dados de patata con el aceite especiado.
3. Coloca los dados de patata en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 20 minutos y fríe los dados hasta que estén dorados y listos para tomar. Dale vueltas de vez en cuando.
4. En un bol pequeño, mezcla el yogur griego con la cucharada restante de aceite de oliva y añade sal y pimienta al gusto. Esparce el pimentón sobre la mezcla. Sirve el yogur como salsa con las patatas.
5. Sirve los dados de patata en una bandeja y sálalos. Estarán deliciosos con costillas o kebabs.

Tips

Sazona los cubos de patata con todo tipo de especias distintas. Mezcla el aceite con ras el hanout o con condimento para tacos, por ejemplo.

(PT) Batatas com Pimentão-Doce Assadas com logurte Grego

Acompanhamento – 4 doses
⌚ 10 minutos + 20 minutos na Airfryer

800 g de batatas para fritar
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de pimentão-doce picante
Pimenta preta moída na hora
150 ml de iogurte grego

1. Pré-aqueça a Airfryer a 180 °C. Descasque as batatas e corte-as em cubos de 3 cm. Lave os cubos com água corrente. Deixe-os escorrer bem e seque-os com papel de cozinha.
2. Numa taça de tamanho médio, misture 1 colher de sopa de azeite com o pimentão-doce e adicione pimenta a gosto. Envolve os cubos de batata no azeite picante.
3. Coloque os cubos de batata no cesto da fritadeira e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 20 minutos e frite os cubos de batata até ficarem dourados e cozidos. Volte-os de vez em quando.
4. Misture o iogurte grego numa taça pequena com o restante azeite e adicione sal e pimenta a gosto. Polvilhe com pimentão-doce. Sirva o iogurte como molho para as batatas.
5. Sirva os cubos de batatas numa travessa e polvilhe-os com sal. Delicioso com bife da vazia ou kebabs.

Temperare os cubos de batatas fritas com todos os tipos de misturas de especiarias. Misture o azeite, por exemplo, com Ras-El-Hanout ou temperos para tacos.

(IT) Patate arrostitite alla paprika con yogurt greco

Contorno - 4 porzioni
⌚ 10 minuti + 20 minuti nell'AirFryer

800 g di patate a pasta gialla
2 cucchiari di olio d'oliva
1 cucchiario di paprika piccante
Pepe nero macinato fresco
150 ml di yogurt greco

1. Preriscaldare l'AirFryer a 180 °C. Sbucciare le patate e tagliarle a cubetti di 3 cm. Sciacquare i cubetti sotto l'acqua corrente, scolarli e asciugarli con della carta da cucina.
2. In un recipiente di medie dimensioni, mescolare 1 cucchiario di olio d'oliva con la paprika e il pepe. Bagnare i cubetti di patate in quest'olio aromatizzato.
3. Posizionare i cubetti di patate nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 20 minuti e friggere i cubetti fino a quando non diventano dorati e ben cotti. Girare i cubetti di tanto in tanto.
4. Mescolare lo yogurt greco in un piccolo recipiente con l'olio rimanente e condire con sale e pepe. Spolverare con la paprika. Servire come salsa di accompagnamento alle patate.
5. Servire i cubetti in un piatto da portata e aggiungere il sale. Deliziosi con costolete o kebab.

È possibile utilizzare anche altre spezie, ad esempio mescolando l'olio con ras el hanout o taco.

(ES) Cada porción contiene	(PT) Cada dose contém	(IT) Ogni porzione contiene
985 kJ/235 KCAL	985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal
5 g de proteína	5 g de proteínas	5 g di proteine
9 g de grasa en total, 3 g de grasa saturada	9 g de lípidos, 3 g dos quais saturados	9 g di grassi totali, 3 g di grassi saturi
34 g de carbohidratos	34 g de hidratos de carbono	34 g di carboidrati
5 g de fibra	5 g de fibras	5 g di fibre





ES Rodajas de patatas fritas con ajo

Acompañamiento: 4 raciones
⌚ 10 minutos + 20 minutos en el airfryer

- 750 g de patatas blancas
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal marina

1. Precalienta el airfryer a 180 °C. Pela las patatas y córtalas en rodajas finas. Límpialas bajo el grifo y deja que escurran sobre una capa de papel de cocina. Seca las partes superiores dando golpecitos con papel de cocina.
2. Mezcla el ajo, el tomillo y el aceite de oliva en un bol y cubre las patatas con esta mezcla.
3. Coloca las rodajas de patata en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 20 minutos y fríe las patatas hasta que estén doradas y listas para tomar.
4. Coloca las rodajas de patata en una bandeja templada y espolvorea con sal. Estarán deliciosas con chuletilas de cordero o chuletas.

PT Batatas Fritas às Rodelas com Alho

Acompanhamento – 4 pessoas
⌚ 10 minutos + 20 minutos na Airfryer

- 750 g de batatas para fritar
- 1 dente de alho, esmagado
- 1 colher de sopa de tomilho fresco
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal marinho

1. Pré-aqueça a Airfryer a 180 °C. Descasque as batatas e corte-as em rodelas finas. Lave-as em água corrente e deixe-as escorrer numa camada de papel de cozinha. Seque as fatias com papel de cozinha.
2. Misture o alho, o tomilho e o azeite numa taça e passe as batatas por esta mistura.
3. Coloque as batatas às rodelas no cesto da fritadeira e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 20 minutos e frite as batatas até ficarem douradas e cozidas.
4. Coloque as batatas fritas numa travessa quente e polvilhe-as com sal. Delicioso com costeletas de borrego ou panados.

IT Patatine fritte con aglio

Contorno - 4 persone
⌚ 10 minuti + 20 minuti nell’AirFryer

- 750 g di patate a pasta gialla
- 1 spicchio di aglio schiacciato
- 1 cucchiaino di timo fresco
- 1 cucchiaino di olio d’oliva
- Sale marino

1. Preriscaldare l’AirFryer a 180 °C. Sbucciare le patate e tagliarle a fettine sottili. Sciacquarle con acqua corrente e scolarle e asciugarle con carta da cucina.
2. Mescolare l’aglio, il timo e l’olio d’oliva in un recipiente e bagnarvi le patate.
3. Posizionare le patate nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell’AirFryer. Impostare il timer su 20 minuti e friggere le patate fino a quando non sono cotte e ben dorate.
4. Servire le patatine fritte in un piatto da portata tiepido e salarle. Deliziose con fettine o costolette di agnello.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
695 KJ/165 KCAL	695 kJ/165 kcal	695 kJ/165 kcal
3 g de proteína	3 g de proteínas	3 g di proteine
3 g de grasa en total, 0 g de grasa saturada	3 g de lípidos, 0 g dos quais saturados	3 g di grassi totali, 0 g di grassi saturi
31 g de carbohidratos	31 g de hidratos de carbono	31 g di carboidrati
5 g de fibra	5 g de fibras	5 g di fibre

(ES) Patatas asadas con atún

Plato principal – 2 raciones

10 minutos + 30 minutos en el airfryer

4 patatas con almidón, de aproximadamente 125 g cada una**½ cucharada de aceite de oliva****1 lata de atún en aceite escurrido****2 cucharadas de yogur griego****1 cucharadita de chile en polvo****1 cebollino en aros finos****Pimienta negra recién molida****1 cucharada de alcaparras**

1. Precalienta el airfryer a 200 °C. Limpia las patatas frotándolas bajo el grifo y sécalas dándoles golpecitos con papel de cocina.
2. Unta ligeramente las patatas con aceite de oliva y colócalas en la cesta de la freidora. Introdúcela en el airfryer y ajusta el temporizador a 30 minutos para freír las patatas hasta que estén crujientes y deliciosas.
3. En un bol, machaca bien el atún y añade el yogur y el chile bien machacado. Mézclalo bien. Añade la mitad del cebollino y sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca las patatas en dos platos y corta la parte superior a lo largo. Presiona ligeramente para que se abra la patata e introduce una cucharada de la mezcla de atún en la patata abierta. Salpica el relleno con chile el polvo y añade una cucharada de alcaparras y el resto del cebollino por encima. Estarán deliciosas con una ensalada.

Tips

Sirve las patatas asadas como acompañamiento con un toque de mantequilla o una cucharada de nata agria en la parte superior. Sazona con sal marina gruesa y pimienta al gusto.

(PT) Batatas Assadas com Atum

Prato principal – 2 doses

10 minutos + 30 minutos na Airfryer

4 batatas farinhentas com aproximadamente 125 g cada uma**½ colher de sopa de azeite****1 lata de atum em óleo escorrido****2 colheres de sopa de iogurte (grego)****1 colher de chá de malagueta em pó****1 cebolinha cortada em rodelas finas****Pimenta preta moída na hora****1 colher de sopa de alcaparras**

1. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C. Lave as batatas com água corrente e seque-as com papel de cozinha.
2. Pincele ligeiramente as batatas com azeite e coloque-as no cesto da fritadeira. Introduza-o na Airfryer e programe o temporizador para 30 minutos para fritar as batatas até ficarem deliciosamente estaladiças e cozidas.
3. Numa taça, desfaça bem o atum e adicione o iogurte e a malagueta em pó. Misture bem. Misture metade da cebolinha e tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque as batatas em dois pratos e corte o topo longitudinalmente. Force a batata a abrir um pouco e coloque a mistura de atum dentro da batata aberta. Polvilhe o recheio com malagueta em pó e coloque as alcaparras e o resto da cebolinha por cima. Delicioso com uma salada fresca.

Sirva as batatas assadas como acompanhamento com uma pequena noz de manteiga ou uma colher de natas ácidas (sour cream) por cima. Polvilhe com sal marinho grosso e pimenta a gosto.

(IT) Patate arrosto con tonno

Primo piatto - 2 porzioni

10 minuti + 30 minuti nell'AirFryer

4 patate ricche di amido, circa 125 g ognuna**½ cucchiaino di olio d'oliva****1 scatoletta di tonno all'olio, scolato****2 cucchiaini di yogurt greco****1 cucchiaino di peperoncino in polvere****1 cipollotto tagliato ad anelli sottili****Pepe nero macinato fresco****1 cucchiaino di capperi**

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C. Pulire le patate con uno spazzolino, sciacquarle sotto l'acqua e asciugarle con un foglio di carta da cucina.
2. Spennellare le patate con olio d'oliva e posizionarle nel cestello della friggitrice. Inserire il cestello nell'AirFryer e impostare il timer su 30 minuti per friggere le patate fino a quando non sono ben cotte e croccanti.
3. In un recipiente, schiacciare finemente il tonno e aggiungere lo yogurt e il peperoncino in polvere. Mescolare bene. Aggiungere metà cipollotto e condire con sale e pepe.
4. Posizionare le patate su due piatti da portata e tagliarle per la loro lunghezza. Aprire la patata e versare il composto di tonno all'interno. Aggiungere il peperoncino in polvere, i capperi e la parte restante del cipollotto. Deliziose con un'insalata fresca.

Servire le patate arrostate come contorno con del burro o un cucchiaino di panna acida. Condire a piacere con sale marino e pepe.

(ES) Cada porción contiene	(PT) Cada dose contém	(IT) Ogni porzione contiene
1.700 KJ/405 KCAL	1700 kJ/405 kcal	1700 kJ/405 kcal
28 g de proteína	28 g de proteínas	28 g di proteine
11 g de grasa en total, 3 g de grasa saturada	11 g de lípidos, 3 g dos quais saturados	11 g di grassi totali, 3 g di grassi saturi
49 g de carbohidratos	49 g de hidratos de carbono	49 g di carboidrati
8 g de fibra	8 g de fibras	8 g di fibre



ES Coquetas de patata con queso parmesano

Acompañamiento: 4 raciones
⌚ 30 minutos + 8 minutos en el airfryer

- 300 g de patatas con almidón, peladas y cortadas en dados
- 1 yema de huevo
- 50 g queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de cebolletas bien picadas
- Pimienta recién molida
- Nuez moscada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 50 g de pan rallado

1. Hierve los dados de patata en agua con sal durante 15 minutos hasta que estén tiernos. Escúrrelos y machácalos bien con un machacador de patatas o un pasapurés. Deja que se enfríen.
2. Añade la yema de huevo, queso, harina y cebolletas al puré de patatas y mézclalo bien. Sazona al gusto con sal, pimienta y nuez moscada.
3. Precalienta el airfryer a 200 °C. Mezcla el aceite y el pan rallado y sigue removiendo hasta que la mezcla quede de nuevo suelta y uniforme.
4. Forma 12 croquetas con el puré de patatas y pásalas por el pan rallado hasta que queden bien rebozadas.
5. Coloca seis croquetas en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 4 minutos y fríe las croquetas de patata hasta que se doren. A continuación, fríe el resto de croquetas.

Tips

- Si te humedeces las manos ligeramente antes de dar forma a las croquetas, podrás formar las croquetas más fácilmente.
- Haz el doble de la receta y congela la mitad de las croquetas preparadas sin freír para otra ocasión. Puedes terminar de freír las croquetas congeladas en el airfryer.

PT Croquetes de Batata com Queijo Parmesão

Acompanhamento – 4 doses
⌚ 30 minutos + 8 minutos na Airfryer

- 300 g de batatas farinhentas descascadas e em cubos
- 1 gema de ovo
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de farinha
- 2 colheres de sopa de cebolinho picado finamente
- Pimenta moída na hora
- Noz-moscada
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 50 g de pão ralado

1. Coza os cubos de batata em água salgada durante 15 minutos até ficarem cozidos. Escorra as batatas e esmague-as finamente com um esmaga batatas ou um passe-vite. Deixe-as arrefecer.
2. Adicione a gema, o queijo, a farinha e o cebolinho ao puré de batata e misture bem. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada a gosto.
3. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C. Misture o óleo e o pão ralado e continue a mexer até a mistura ficar novamente solta e se desfazer em pedaços.
4. Molde o puré de batata em 12 croquetes e passe-os pelo pão ralado até ficarem completamente panados.
5. Coloque seis croquetes no cesto da fritadeira e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 4 minutos e frite os croquetes de batata até ficarem tostados. Em seguida, frite os restantes croquetes.

- Se molhar ligeiramente as suas mãos antes de moldar os croquetes, o puré é facilmente moldado em croquetes macios.
- Duplique as quantidades da receita de croquetes e congele metade dos croquetes preparados sem fritar para uma próxima vez. Pode fritar os croquetes congelados posteriormente na Airfryer.

IT Crocchette di patate con parmigiano

Contorno - 4 porzioni
⌚ 30 minuti + 8 minuti nell'AirFryer

- 300 g di patate ricche di amido sbucciate e tagliate a cubetti
- 1 tuorlo d'uovo
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiari di farina
- 2 cucchiari di erba cipollina tagliata finemente
- Pepe macinato fresco
- Noce moscata
- 2 cucchiari di olio vegetale
- 50 g di pangrattato

1. Bollire i cubetti di patate in acqua salata per 15 minuti. Scolarli, schiacciarli con uno schiacciapatate e lasciarli raffreddare.
2. Aggiungere alla purea di patate il tuorlo d'uovo, il formaggio, la farina e l'erba cipollina. Mescolare bene e condire con sale, pepe e noce moscata.
3. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C. Mescolare l'olio e il pangrattato e continuare a girare il composto fino a quando non diventa nuovamente sbriciolato.
4. Ricavare dalle patate 12 crocchette e passarle nel pangrattato fino a ricoprirle completamente.
5. Posizionare sei crocchette nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell'AirFryer: Impostare il timer su 4 minuti e friggere le crocchette fino a quando non diventano dorate e croccanti. Friggere quindi il resto delle crocchette.

- Inumidire leggermente le mani per modellare le crocchette più facilmente.
- Raddoppiare le quantità della ricetta per congelare parte delle crocchette per cucinarle successivamente. Con AirFryer è possibile friggere le crocchette ancora congelate.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
985 kJ/235 KCAL	985 kJ/235 kcal	985 kJ/235 kcal
9 g de proteína	9 g de proteínas	9 g di proteine
10 g de grasa en total, 4 g de grasa saturada	10 g de lípidos, 4 g dos quais saturados	10 g di grassi totali, 4 g di grassi saturi
27 g de carbohidratos	27 g de hidratos de carbono	27 g di carboidrati
3 g de fibra	3 g de fibras	3 g di fibre



ES Rösti (patatas suizas)

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
610 KJ/145 KCAL	610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal
8 g de proteína	8 g de proteínas	8 g di proteine
7 g de grasa en total, 2 g de grasa saturada	7 g de lípidos, 2 g dos quais saturados	7 g di grassi totali, 2 g di grassi saturi
12 g de carbohidratos	12 g de hidratos de carbono	12 g di carboidrati
2 g de fibra	2 g de fibras	2 g di fibre

Aperitivo – 4 raciones
⌚ 10 minutos + 15 minutos en el airfryer

- 250 g patatas blancas peladas
- 1 cucharada de cebolletas bien picadas
- Pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de nata agria
- 100 g de salmón ahumado

1. Precalienta el airfryer a 180 °C. Ralla las patatas gruesas en un bol y añade tres cuartas partes de las cebolletas y sal y pimienta al gusto. Mézclalo bien.
2. Engrasa la bandeja para pizzas con aceite de oliva y distribuye la mezcla de patatas de forma uniforme por la sartén. Presiona las patatas ralladas contra la sartén y unta la parte superior del pastel de patata con aceite de oliva.
3. Coloca la bandeja para pizzas en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 15 minutos y fríe el rösti hasta que tenga un bonito color amarronado en la parte exterior y esté blando y bien hecho en el interior.
4. Corta el rösti en 4 cuartos y coloca cada cuarto en un plato. Adorna con una cucharada de nata agria y coloca las lonchas de salmón sobre el plato junto al rösti. Esparce el resto de las cebolletas sobre la nata agria y añade un toque de pimienta molida.

Tips

El rösti también está delicioso como acompañamiento para 2 personas. Como tal, añade 25 g de jamón en tiras a la patata rallada.

PT Rösti

Entrada – 4 porções
⌚ 10 minutos + 15 minutos na Airfryer

- 250 g de batatas para fritar, descascadas
- 1 colher de sopa de cebolinho picado finamente
- Pimenta preta moída na hora
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de natas ácidas (sour cream)
- 100 g de salmão fumado

1. Pré-aqueça a Airfryer a 180 °C. Rale grosseiramente as batatas para uma taça e adicione três quartos do cebolinho e sal e pimenta a gosto. Misture bem.
2. Unte uma forma de piza com azeite e distribua a mistura de batata uniformemente na forma. Pressione as batatas raladas na forma e pincele a superfície do bolo de batata com azeite.
3. Coloque a forma de piza no cesto da fritadeira e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 15 minutos e frite o rösti até ficar bem dourado no exterior e macio e cozido no interior.
4. Corte o rösti em 4 quartos e coloque cada quarto num prato. Guarneça com uma colher cheia de natas ácidas e coloque as fatias de salmão no prato junto do rösti. Polvilhe o resto do cebolinho por cima das natas ácidas e adicione um pouco de pimenta moída.

O rösti também é muito saboroso como acompanhamento para 2 pessoas. Para servir como acompanhamento, adicione 25 gramas de tiras de presunto às batatas raladas.

IT Rösti

Antipasto - 4 porzioni
⌚ 10 minuti + 15 minuti nell'AirFryer

- 250 g di patate a pasta gialla, sbucciate
- 1 cucchiaio di erba cipollina tritata finemente
- Pepe nero macinato fresco
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 cucchiari di panna acida
- 100 g di salmone affumicato

1. Preriscaldare l'AirFryer a 180 °C. Grattugiare grossolanamente le patate in un recipiente e aggiungere 3/4 di erba cipollina, sale e pepe. Mescolare bene.
2. Ungere la teglia per pizza con olio d'oliva, distribuirvi le patate in modo uniforme esercitando una leggera pressione e spennellarle con olio d'oliva.
3. Posizionare la teglia nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 15 minuti e friggere il rösti fino a quando non diventa dorato. Il suo interno dovrebbe essere morbido e ben cotto.
4. Tagliare il rösti in 4 parti, posizionandone ciascuna su un piatto da portata. Guarnire con un cucchiaio di panna acida e affiancarvi una fetta di salmone. Spolverare il resto dell'erba cipollina sulla panna acida e aggiungere un tocco di pepe.

Il rösti può essere utilizzato come delizioso contorno per 2 persone. In questo caso, aggiungere alle patate grattugiate 25 grammi di prosciutto tagliato a strisciole.



(ES) Patatas gratinadas

(ES) Cada porción contiene	(PT) Cada dose contém	(IT) Ogni porzione contiene
620 KJ/160 KCAL	620 kJ/160 kca	620 kJ/160 kcal
6 g de proteína	6 g de proteínas	6 g di proteine
6 g de grasa en total, 4 g de grasa saturada	6 g de lípidos, 4 g dos quais saturados	6 g di grassi totali, 4 g di grassi saturi
20 g de carbohidratos	20 g de hidratos de carbono	20 g di carboidrati
3 g de fibra	3 g de fibras	3 g di fibre

Acompañamiento: 4 raciones

⌚ 10 minutos + 15 minutos en el airfryer

400 g de patatas con un poco de almidón peladas
 50 ml de leche
 50 ml de nata
 Pimienta recién molida
 Nuez moscada
 40 g de queso gruyère o semicurado rallado

Fuente para quiche de aproximadamente 15 cm de diámetro ligeramente engrasada

1. Precalienta el airfryer a 200 °C. Corta las patatas en rodajas muy finas.
2. En un bol, mezcla la leche y la nata y sazona al gusto con sal, pimienta y nuez moscada. Cubre las rodajas de patatas con la mezcla de leche.
3. Coloca las rodajas en la fuente para quiche y vierte el resto de la mezcla de nata del bol por encima de las patatas. Distribuye el queso uniformemente sobre las patatas.
4. Coloca la fuente para quiche en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 15 minutos y hornea el gratinado hasta que presente un bonito color amarronado y esté bien hecho.
5. Sirve las patatas gratinadas en cuadrados con pescado o carne asada.

Tips

- Varía el gratinado sustituyendo la mitad de las rodajas de patata por rodajas de zapallo italiano, zanahoria o chirivía. Alterna capas de patatas con capas de verduras.
- El gratinado será un poco más sabroso si añades un diente de ajo machacado a la mezcla de nata.

(PT) Batatas Gratinadas

Acompanhamento – 4 doses

⌚ 10 minutos + 15 minutos na Airfryer

400 g de batatas levemente farinhentas descascadas
 50 ml de leite
 50 ml de natas
 Pimenta moída na hora
 Noz-moscada
 40 g de Gruyère ou queijo semi-curado ralado

Forma de quiche com aprox. 15 cm de diâmetro, ligeiramente untada

1. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C. Corte as batatas às rodelas muito finas.
2. Numa taça, misture o leite e as natas e tempere com sal, pimenta e noz-moscada a gosto. Envolve as rodelas de batata com a mistura de leite.
3. Coloque as batatas às rodelas na forma da quiche e verta o resto da mistura das natas na taça por cima das batatas. Distribua o queijo de forma uniforme por cima das batatas.
4. Coloque a forma da quiche no cesto da fritadeira e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 15 minutos e cozinhe o gratinado até este ficar bem tostado e cozido.
5. Sirva as batatas gratinadas em quadrados com peixe ou assados.

- Varie o gratinado substituindo metade das rodelas de batata por fatias de curgete, de cenoura e/ou de chervívia. Alterne as camadas de batatas com camadas de legumes.
- Torne o gratinado mais picante adicionando um dente de alho esmagado à mistura de natas.

(IT) Patate al gratin

Contorno - 4 porzioni

⌚ 10 minuti + 15 minuti nell'AirFryer

400 g di patate non troppo ricche di amido sbucciate
 50 ml di latte
 50 ml di panna
 Pepe macinato fresco
 Noce moscata
 40 g di groviera o formaggio semi-stagionato grattugiato

Teglia per quiche, 15 cm di diametro, leggermente oliata

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C. Tagliare le patate a julienne.
2. In un recipiente, mescolare il latte e la panna e condire con sale, pepe e noce moscata. Bagnare le patate con il composto.
3. Disporre le patate nella teglia per quiche versandoci sopra il composto rimasto nel recipiente. Distribuire il formaggio sulle patate in modo uniforme.
4. Posizionare la teglia per quiche nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 15 minuti e cuocere le patate fino a quando non risultano dorate.
5. Servire le patate al gratin in porzioni quadrate con pesce o arrostiti.

- È possibile sostituire metà delle patate con fettine di zucchine, carote e/o pastinaca. Alternare uno strato di patate a uno strato di verdure.
- Per un sapore più intenso, aggiungere al composto liquido uno spicchio di aglio schiacciato.



ES Triángulos de queso feta

Aperitivo – 15 porciones
⌚ 20 minutos + 9 minutos en el airfryer

- 1 yema de huevo
- 100 g de queso feta
- 2 cucharadas de perejil bien picado
- 1 cebollino en aros finos
- Pimienta negra recién molida
- 5 hojas de pasta filo congelada (que ya esté descongelada)
- 2 cucharadas de aceite de oliva

1. Bate la yema de huevo en un bol y mézclala con el queso feta, el perejil y el cebollino; sazónalo con pimienta al gusto.
2. Corta cada hoja de pasta filo en tres tiras.
3. Coge una cucharadita llena de la mezcla de feta y colócala en la parte interior de una tira de pasta. Pliega la punta de la pasta sobre el relleno para formar un triángulo, y después dobla la punta en zigzag hasta que el relleno quede envuelto en un triángulo de pasta. Rellena del mismo modo las demás tiras de pasta con feta.
4. Precalienta el airfryer a 200 °C.
5. Unta los triángulos con un poco de aceite y coloca cinco de ellos en la cesta. Introduce la cesta en el airfryer y ajusta el temporizador a 3 minutos. Hornea los triángulos de feta hasta que estén dorados. Hornea el resto de triángulos del mismo modo.
6. Sirve los triángulos en una bandeja.

PT Triângulos de Feta

Entrada – 15 porções
⌚ 20 minutos + 9 minutos na Airfryer

- 1 gema de ovo
- 100 g de feta
- 2 colheres de sopa de salsa picada finamente
- 1 cebolinha cortada em rodela finas
- Pimenta preta moída na hora
- 5 folhas de massa filo congelada, já descongelada
- 2 colheres de sopa de azeite

1. Bata a gema de ovo numa taça e misture o feta, a salsa e o cebolinho; tempere com pimenta a gosto.
2. Corte cada folha da massa filo em três tiras.
3. Deite uma colher de chá cheia da mistura de feta na parte inferior de uma tira de massa. Dobre a ponta da massa por cima do recheio para formar um triângulo, continue a dobrar a tira em zigzag até o recheio ficar envolvido num triângulo de massa. Recheie as outras tiras de massa com feta da mesma forma.
4. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
5. Pincele os triângulos com um pouco de óleo e coloque cinco triângulos no cesto. Introduza-o na Airfryer e programe o temporizador para 3 minutos. Cozinhe os triângulos de feta até ficarem dourados. Prepare os restantes triângulos da mesma forma.
6. Sirva os triângulos numa travessa.

IT Fagottini di feta

Aperitivo - 15 porzioni
⌚ 20 minuti + 9 minuti nell'AirFryer

- 1 tuorlo d'uovo
- 100 g di formaggio feta
- 2 cucchiari di prezzemolo tagliato finemente
- 1 cipollotto tagliato ad anelli sottili
- Pepe nero macinato fresco
- 5 fogli di pasta fillo scongelata
- 2 cucchiari di olio d'oliva

1. In un recipiente, mescolare il tuorlo d'uovo con la feta, il prezzemolo e il cipollotto e condire con sale e pepe a piacere.
2. Tagliare ogni foglio di pasta fillo in tre strisce.
3. Disporre un cucchiario del composto di feta in un angolo della striscia di pasta. Piegare la parte superiore della pasta sul ripieno a formare un triangolo. Continuare a piegare la pasta procedendo a "zig-zag". Utilizzare lo stesso procedimento per riempire di feta le altre strisce di pasta fillo.
4. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
5. Spennellare i fagottini con un po' di olio e disporre cinque nel cestello. Inserire il cestello nell'AirFryer e impostare il timer su 3 minuti. Cuocere i fagottini di feta fino a quando non diventano dorati. Procedere allo stesso modo per gli altri fagottini.
6. Servire in un piatto da portata.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
210 KJ/50 KCAL	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g de proteína	2 g de proteínas	2 g di proteine
3 g de grasa en total, 1 g de grasa saturada	3 g de lípidos, 1 g dos quais saturados	3 g di grassi totali, 1 g di grassi saturi
4 g de carbohidratos	4 g de hidratos de carbono	4 g di carboidrati
0 g de fibra	0 g de fibras	0 g di fibre



ES Croquetas de salmón

Aperitivo – 8 porciones
⌚ 10 minutos + 7 minutos en el airfryer

- 1 molde de salmón rojo (aprox. 200 g) escurrido
- 1 huevo ligeramente batido
- 1 cucharada de eneldo fresco bien picado
- 2 cucharadas de cebolletas bien picadas
- Pimienta recién molida
- 50 g de pan rallado
- 2 cucharadas de aceite vegetal

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Con un tenedor, tritura el salmón en un plato hondo y mézclalo con los huevos y las hierbas. Sazona la mezcla al gusto con pimienta y sal.
3. Mezcla el pan rallado con el aceite en otro plato hondo hasta obtener una mezcla suelta.
4. Forma ocho croquetas de salmón pequeñas con la mezcla de salmón y rebózalas con la mezcla de pan rallado.
5. Coloca las croquetas en la cesta e introdúcelas en el airfryer. Ajusta el temporizador a 7 minutos y hornea las croquetas hasta que se doren.

PT Croquetes de Salmão

Entrada – 8 porções
⌚ 10 minutos + 7 minutos na Airfryer

- 1 lata de salmão vermelho (aprox. 200 g) escurrida
- 1 ovo ligeiramente batido
- 1 colher de sopa de aneto fresco picado finamente
- 2 colheres de sopa de cebolinho picado finamente
- Pimenta moída na hora
- 50 g de pão ralado
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal

1. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
2. Esmague o salmão com um garfo num prato fundo e misture-o com o ovo e as ervas aromáticas. Tempere a mistura com pimenta e sal a gosto.
3. Misture o pão ralado e o óleo noutra prato fundo até obter uma mistura que não cole.
4. Molde a mistura de salmão em oito pequenos croquetes e cubra-os com a mistura do pão ralado.
5. Coloque os croquetes no cesto e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 7 minutos e cozinhe os croquetes até ficarem dourados.

IT Crocchette di salmone

Aperitivo - 8 porzioni
⌚ 10 minuti + 7 minuti nell'AirFryer

- 1 confezione di salmone rosso (circa 200 g), scolato
- 1 uovo leggermente sbattuto
- 1 cucchiaino di aneto fresco tritato finemente
- 2 cucchiaini di erba cipollina tagliata finemente
- Pepe macinato fresco
- 50 g di pangrattato
- 2 cucchiaini di olio vegetale

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. Con una forchetta, schiacciare il salmone in un piatto fondo e aggiungergli l'uovo e le erbe aromatiche. Aggiungere pepe e sale a piacere.
3. In un altro piatto fondo, mescolare il pangrattato e l'olio fino a ottenere un composto morbido.
4. Creare con il salmone otto crocchette e passarle nel pangrattato.
5. Disporre le crocchette nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 7 minuti e cuocere le crocchette fino a quando non diventano dorate.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
380 KJ/90 KCAL	380 kJ/ 90 kcal	380 kJ/90 kcal
7 g de proteína	7 g de proteínas	7 g di proteine
5 g de grasa en total, 1 g de grasa saturada	5 g de lípidos, 1 g dos quais saturados	5 g di grassi totali, 1 g di grassi saturi
4 g de carbohidratos	4 g de hidratos de carbono	4 g di carboidrati
0 g de fibra	0 g de fibras	0 g di fibre



ES Albóndigas de carne con queso feta

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
210 KJ/50 KCAL	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
4 g de proteína	4 g de proteínas	4 g di proteine
3 g de grasa en total, 2 g de grasa saturada	3 g de lípidos, 2 g dos quais saturados	3 g di grassi totali, 2 g di grassi saturi
1 g de carbohidratos	1 g de hidratos de carbono	1 g di carboidrati
0 g de fibra	0 g de fibras	0 g di fibre

Aperitivo – 10 porciones
 ⌚ 10 minutos + 8 minutos en el airfryer

- 150 g de carne picada de cordero o magro de ternera picado
- 1 rebanada de pan blanco endurecido para rallar
- 50 g de queso feta griego rallado
- 1 cucharada de orégano fresco bien picado
- ½ cucharada de ralladura de limón
- Pimienta negra recién molida

Bandeja de horno redonda y profunda de 15 cm aproximadamente
 Brochetas

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Mezcla la carne picada en un bol con el pan rallado, el queso feta, el orégano, la ralladura de limón y la pimienta negra y amásalo todo muy bien.
3. Divide la carne picada en 10 porciones iguales y forma bolas uniformes con los dedos húmedos.
4. Pon las bolas en la bandeja de horno y coloca la bandeja en la cesta. Introduce la cesta en el airfryer. Ajusta el temporizador a 8 minutos y homea las bolas de carne hasta que estén doradas y bien hechas.
5. Sirve las albóndigas calientes en una bandeja con las brochetas.

Tips

Pincha las albóndigas en una brocheta con media oliva negra y una tira de pimiento asado.

PT Almôndegas com Feta

Entrada – 10 porções
 ⌚ 10 minutos + 8 minutos na Airfryer

- 150 g de borrego picado ou carne de vaca magra picado
- 1 fatia de pão branco duro, transformado em pão ralado
- 50 g de feta grego desfeito
- 1 colher de sopa de orégãos picados finamente
- ½ colher de sopa de raspa de casca de limão
- Pimenta preta moída na hora

Prato de forno redondo e pouco fundo com aprox. 15 cm
 Garfos pequenos para tapas

1. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
2. Misture cuidadosamente a carne picada numa taça com pão ralado, feta, orégãos, casca de limão e pimenta preta, amassando tudo em conjunto.
3. Divida o preparado em 10 porções iguais e forme almôndegas macias com as mãos húmidas.
4. Coloque-as no prato de forno e coloque o prato no cesto. Introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 8 minutos e cozinhe as almôndegas de carne picada até ficarem bem tostadas e bem cozidas.
5. Sirva as almôndegas quentes numa travessa com garfos pequenos para tapas.

Pique as almôndegas com um garfo para tapas com meia azeitona preta e uma tira de pimento assado.

IT Polpette con feta

Aperitivo - 10 porzioni
 ⌚ 10 minuti + 8 minuti nell'AirFryer

- 150 g di carne tritata di manzo o di agnello
- 1 fetta di pane raffermo grattugiato
- 50 g di formaggio feta schiacciato
- 1 cucchiaino di origano fresco tritato finemente
- ½ cucchiaino di buccia di limone grattugiata
- Pepe nero macinato fresco

Teglia rotonda poco profonda da circa 15 cm
 Forchettine per tapas

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. In un recipiente, mescolare la carne tritata con il pane grattugiato, la feta, l'origano, la buccia di limone e il pepe nero mescolando accuratamente.
3. Dividere la carne in 10 parti uguali e, con le mani inumidite, formare delle palline uniformi.
4. Disporre le polpette nella teglia e la teglia nel cestello. Inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 8 minuti e cuocere le polpette fino a quando non diventano dorate.
5. Servirle calde in un piatto da portata con le forchettine per tapas.

Infilzare le polpette con le forchettine per tapas con un'oliva nera e una striscia di peperone giallo arrostito.



ES Bolas de requesón con albahaca

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
210 KJ/50 KCAL	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g de proteína	2 g de proteínas	2 g di proteine
3 g de grasa en total, 1 g de grasa saturada	3 g de lípidos, 1 g dos quais saturados	3 g di grassi totali, 1 g di grassi saturi
4 g de carbohidratos	4 g de hidratos de carbono	4 g di carboidrati
0 g de fibra	0 g de fibras	0 g di fibre

Aperitivo – 20 porciones
⌚ 15 minutos + 16 minutos en el airfryer

250 g de requesón
2 cucharadas de harina
1 huevo, separado
Pimienta recién molida
15 g de albahaca fresca bien picada
1 cucharada de cebolletas bien picadas
1 cucharada de ralladura de naranja
3 rebanadas de pan blanco endurecido
1 cucharada de aceite de oliva

1. Mezcla el requesón en un bol con la harina y la yema de huevo, 1 cucharadita de sal y pimienta recién molida. Bate la albahaca, las cebolletas y la ralladura de naranja con la mezcla.
2. Divide la mezcla en 20 porciones iguales y crea bolitas con las manos húmedas. Deja que las bolas reposen un rato.
3. Ralla el pan en trozos finos con el robot de cocina y mézclalo con aceite de oliva. Vierte la mezcla en un plato hondo. Bate el huevo en otro plato hondo.
4. Precalienta el airfryer a 200 °C.
5. Reboza con cuidado las bolas de requesón en la clara de huevo y, a continuación, pásalas por el pan rallado.
6. Coloca 10 bolas en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 8 minutos. Hornéalas hasta que se doren. Hornea el resto de la misma forma.
7. Sirve las bolas de requesón en una bandeja.

Tips

Echa unas virutas de chili recién molido en la mezcla de requesón para obtener unas bolas más picantes. En ese caso, enrojece el pan rallado añadiendo tres cucharaditas de pimentón al aceite de oliva.

PT Bolas de Ricota com Manjeriçã

Entrada – 20 porções
⌚ 15 minutos + 16 minutos na Airfryer

250 g de ricota
2 colheres de sopa de farinha
1 ovo, com gema separado
Pimenta moída na hora
15 g de manjeriçã fresco picado finamente
1 colher de sopa de cebolinho picado finamente
1 colher de sopa de raspa de casca de laranja
3 fatias de pão branco duro
1 colher de sopa de azeite

1. Misture o ricota numa taça com a farinha, a gema, 1 colher de chá de sal e pimenta moída na hora. Envolve o manjeriçã, o cebolinho e a casca de laranja na mistura.
2. Divida a mistura em 20 porções iguais e molde-as em bolas com as mãos molhadas. Deixe as bolas repousar durante algum tempo.
3. Moa as fatias de pão em migalhas finas com o robot de cozinha e misture-as com o azeite. Deite a mistura num prato fundo. Bata a clara de ovo rapidamente noutro prato fundo.
4. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
5. Envolve cuidadosamente as bolas de ricota na clara de ovo e, em seguida, passe-as pelo pão ralado.
6. Coloque 10 bolas no cesto e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 8 minutos. Cozinhe as bolas até ficarem douradas. Prepare as restantes da mesma forma.
7. Sirva as bolas de ricota numa travessa.

Misture um pouco de malagueta seca acabada de moer na mistura de ricota para tornar as bolas mais picantes. Dê uma tonalidade vermelha ao pão ralado acrescentando duas a três colheres de chá de pimentão-doce ao azeite.

IT Palline di ricotta e basilico

Aperitivo - 20 porzioni
⌚ 15 minuti + 16 minuti nell'AirFryer

250 g di ricotta
2 cucchiaini di farina
1 uovo, separando tuorlo e albume
Pepe macinato fresco
15 g di basilico fresco tritato finemente
1 cucchiaino di erba cipollina tritata finemente
1 cucchiaino di buccia d'arancia grattugiata
3 fette di pane bianco raffermo
1 cucchiaino di olio d'oliva

1. In un recipiente, mescolare la ricotta con la farina, il tuorlo, 1 cucchiaino di sale e il pepe. Aggiungere quindi il basilico, l'erba cipollina e la buccia d'arancia.
2. Dividere il composto in 20 parti uguali e, con le mani inumidite, creare delle palline. Lasciar riposare le polpette per un po'.
3. Utilizzando il robot da cucina, ridurre le fette di pane in briciole finissime e aggiungerle l'olio d'oliva. Versare il composto in un piatto fondo. Sbattere leggermente l'albume in un altro piatto fondo.
4. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
5. Passare le palline di ricotta nell'albume e poi nel pane.
6. Disporre 10 palline nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer: Impostare il timer su 8 minuti. Cuocere le palline fino a quando non diventano dorate. Procedere allo stesso modo per le palline rimanenti.
7. Servire le palline di ricotta in un piatto da portata.

Se si amano le spezie, aggiungere alla ricotta del peperoncino rosso in polvere. In questo caso, colorare di rosso il pane grattugiato aggiungendo all'olio d'oliva due o tre cucchiaini di paprika.



ES Empanada de mini salchichas

Aperitivo – aprox. 20 porciones
⌚ 10 minutos + 20 minutos en el airfryer

- 1 bote de mini salchichas (peso neto 220 g, aprox. 20 salchichas)
- 100 g de hojaldre listo para hacer (refrigerado o congelado, ya descongelado)
- 1 cucharada de mostaza fina

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Seca completamente las salchichas con papel de cocina dando ligeros toques.
3. Corta el hojaldre en tiras de una longitud de 5 x 1½ cm y recúbrelas con una fina capa de mostaza.
4. Enrolla cada salchicha en espiral en una tira de hojaldre.
5. Coloca la mitad de los hojaldres de salchicha en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos. Hornéalos hasta que se doren. Hornea el resto de hojaldres de la misma forma.
6. Sírvelos en una bandeja acompañados de un plato pequeño de mostaza.

PT Mini Folhados de Salsichas Tipo Frankfurt

Entrada – aprox. 20 porções
⌚ 10 minutos + 20 minutos na Airfryer

- 1 lata de mini-salsichas tipo frankfurt (peso escorrido 220 g, aprox. 20 salsichas tipo frankfurt)
- 100 g de massa folhada (refrigerada ou congelada, descongelada) pronta a usar
- 1 colher de sopa de mostarda fina

1. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
2. Escorra bem as salsichas numa camada de papel de cozinha e seque-as.
3. Corte a massa folhada em tiras com 5 x 1½ cm e cubra as tiras com uma camada fina de mostarda.
4. Enrole cada salsicha em espiral numa tira de massa.
5. Coloque metade dos folhados de salsicha no cesto e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 10 minutos. Cozinhe os folhados de salsicha até ficarem dourados. Prepare as restantes salsichas da mesma forma.
6. Sirva as salsichas numa travessa acompanhadas de um pequeno prato com mostarda.

IT Mini würstel in pasta sfoglia

Aperitivo - 20 porzioni circa
⌚ 10 minuti + 20 minuti nell'AirFryer

- 1 confezione di würstel piccoli (circa 220 g o 20 würstel)
- 100 g di pasta sfoglia pronta conservata in frigo o congelata (scongelata)
- 1 cucchiaino di senape

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. Se necessario, scolare i würstel e asciugarli con della carta da cucina.
3. Tagliare la pasta sfoglia in 5 strisce da 1½ cm. Ricoprire le strisce con un sottile strato di senape.
4. Avvolgere i würstel nella striscia di pasta sfoglia.
5. Disporre i würstel avvolti nella pasta nel cestello dell'AirFryer. Impostare il timer su 10 minuti e cuocere fino a quando non diventano dorati. Procedere allo stesso modo per i würstel rimanenti.
6. Servirli in un piatto da portata accompagnati da un piattino di senape.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
190 kJ/45 KCAL	190 kJ/45 kcal	190 kJ/45 kcal
2 g de proteína	2 g de proteínas	2 g di proteine
3 g de grasa en total, 1 g de grasa saturada	3 g de lípidos, 1 g dos quais saturados	3 g di grassi totali, 1 g di grassi saturi
2 g de carbohidratos	2 g de hidratos de carbono	2 g di carboidrati
0 g de fibra	0 g de fibras	0 g di fibre



ES Mini Empanadas with Chorizo

Appetizer - 20 portions

⌚ 20 minutos + 20 minutos airfryer

125 g de chorizo en dados pequeños

1 chalota bien picada

¼ de pimiento rojo cortado en dados pequeños

2 cucharadas de perejil

200 g de masa de pastel refrigerada (pasta brisa)
o masa de pizza

1. Mezcla el chorizo con la chalota y el pimiento en una sartén y rehoga a fuego lento durante 2 ó 3 minutos hasta que el pimiento esté tierno. Retira del fuego y añade el perejil. Deja que la mezcla se enfríe.
2. Precalienta el airfryer a 200 °C.
3. Utiliza un vaso para recortar veinte círculos de 5 cm de la masa. Coloca una cucharada de la mezcla de chorizo en cada círculo. Une los bordes y presiona con el pulgar y el índice para crear una empanada.
4. Coloca 10 empanadas en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos y hornea las empanadas hasta que se doren.
5. Hornea el resto de empanadas de la misma forma. Sírvelas templadas.

PT Mini-Empadas com Chouriço

Entrada – 20 porções

⌚ 20 minutos + 20 minutos na Airfryer

125 g de chouriço em pequenos cubos

1 chalota, finamente picada

¼ de pimento vermelho cortado em cubos pequenos

2 colheres de sopa de salsa

200 g de massa quebrada (pâte brisée) ou massa para pizza refrigerada

1. Salteie o chouriço com a chalota e o pimento numa caçarola e frite em lume brando durante 2 a 3 minutos até o pimento ficar macio. Retire do fogão e acrescente salsa. Deixe a mistura arrefecer.
2. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
3. Utilize um copo para cortar vinte círculos de 5 cm de massa. Deite uma colher cheia da mistura de chouriço em cada círculo. Junte os rebordos e pressione entre o polegar e o dedo indicador para criar um padrão parecido com uma concha.
4. Coloque 10 empadas no cesto e introduza-o na Airfryer: Programe o temporizador para 10 minutos e cozinhe as empadas até ficarem douradas e cozidas.
5. Coza as restantes empadas da mesma forma. Sirva-as mornas.

IT Mini empanadas con chorizo

Aperitivo - 20 porzioni

⌚ 20 minuti + 20 minuti nell'AirFryer

125 g di chorizo a cubetti

1 scalogno, tritato finemente

¼ di peperone rosso tagliato a cubetti

2 cucchiari di prezzemolo

200 g di pasta brisé o di pasta per pizza

1. In una padella, aggiungere il chorizo, lo scalogno e il peperone e friggere a fuoco basso per 2 o 3 minuti fino a quando il peperone non diventa tenero. Spegnere il fuoco e aggiungere il prezzemolo. Lasciar raffreddare.
2. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
3. Utilizzando un bicchiere, ritagliare dalla pasta venti cerchi di 5 cm di diametro. Versare un cucchiaino di composto di chorizo in ogni cerchio. Chiudere la pasta con il pollice e l'indice a formare un raviolo.
4. Disporre 10 empanadas nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer: Impostare il timer su 10 minuti e cuocere le empanadas fino a quando non diventano dorate.
5. Cuocere le empanadas rimanenti con lo stesso procedimento. Servire tiepide.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
170 KJ/40 KCAL	170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal
2 g de proteína	2 g de proteínas	2 g di proteine
3 g de grasa en total, 1 g de grasa saturada	3 g de lípidos, 1 g dos quais saturados	3 g di grassi totali, 1 g di grassi saturi
1 g de carbohidratos	1 g de hidratos de carbono	1 g di carboidrati
0 g de fibra	0 g de fibras	0 g di fibre

ES Langostinos en jamón con salsa de pimiento rojo

Aperitivo – 10 porciones

🕒 15 minutos + 13 minutos en el airfryer

1 pimiento rojo morrón cortado a la mitad
10 langostinos (congelados), ya descongelados
5 lonchas de jamón
1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo grande picado
½ cucharada de pimentón
Pimienta negra recién molida

Brochetas

1. Precalienta el airfryer a 200 °C. Coloca el pimiento en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos. Asa el pimiento hasta que la piel esté ligeramente quemada. Coloca el pimiento en un bol y cúbrelo con una tapa o con film transparente. Déjalo reposar unos 15 minutos.
2. Pela los langostinos, realiza una incisión en la parte trasera y retira la vena negra. Divide las lonchas de jamón en dos mitades a lo largo y enrolla cada langostino en una loncha de jamón.
3. Aplica una fina capa de aceite de oliva a los paquetitos y colócalos en la cesta. Introdúcela en el airfryer y ajusta el temporizador a 3 minutos. Fríe los langostinos hasta que estén crujientes y en su punto.
4. Mientras tanto, pela las mitades de pimientos, quítales las semillas y trocéalos. Bátelos en la batidora junto con el ajo, el pimentón y el aceite de oliva. Vierte la salsa en un plato y sazónala con sal y pimienta al gusto.
5. Sirve los langostinos con jamón en brochetas y añade un plato pequeño con la salsa de pimiento rojo.

Tips

Sustituye la salsa de pimiento rojo con puré de pimiento listo para hacer, mezclado con ajo. O sirve los langostinos con ali-oli.

PT Camarões em Presunto com Molho de Pimento Vermelho

Entrada – 10 porções

🕒 15 minutos + 13 minutos na Airfryer

1 pimento vermelho grande dividido ao meio
10 camarões (congelados) descongelados
5 fatias de presunto cru
1 colher de sopa de azeite
1 dente de alho grande esmagado
½ colher de sopa de pimentão-doce
Pimenta preta moída na hora

Garfos pequenos para tapas

1. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C. Coloque o pimento no cesto e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 10 minutos. Asse o pimento até a pele ficar ligeiramente queimada. Coloque o pimento numa taça e cubra-o com uma tampa ou película aderente. Deixe o pimento repousar durante 15 minutos.
2. Descasque os camarões, faça um corte nas costas e retire a veia preta. Corte longitudinalmente as fatias de presunto a meio e enrole cada um dos camarões numa fatia de presunto.
3. Cubra as porções com uma camada fina de azeite e coloque-as no cesto. Introdúza-o na Airfryer e programe o temporizador para 3 minutos. Frite os camarões até ficarem estaladiços e no ponto.
4. Entretanto, retire a pele e as sementes das metades dos pimentos e corte-os em pedaços. Reduza o pimento a puré na liquidificadora com o alho, pimentão-doce e azeite. Verta o molho num prato e tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Sirva os camarões em presunto numa travessa com garfos para tapas e adicione um pequeno prato com o molho de pimento vermelho.

Substitua o molho de pimento vermelho por puré de pimento pronto a usar misturado com alho. Ou sirva os camarões com maionese de alho.

IT Gamberoni con prosciutto e salsa di peperone rosso

Aperitivo - 10 porzioni

🕒 15 minuti + 13 minuti nell'AirFryer

1 peperone rosso grande diviso a metà
10 gamberoni (congelati) scongelati
5 fette di prosciutto crudo
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 spicchio di aglio grande schiacciato
½ cucchiaio di paprika
Pepe nero macinato fresco

Forchettine per tapas

1. Preiscaldare l'AirFryer a 200 °C. Posizionare il peperone nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer; Impostare il timer su 10 minuti. Arrostitore il peperone fino a quando la pelle non diventa leggermente bruciata. Mettere il peperone in un recipiente e coprire con pellicola trasparente. Lasciar riposare per 15 minuti.
2. Sgusciare i gamberoni, incidere la parte posteriore e rimuovere l'intestino. Tagliare le fette di prosciutto a metà per la lunghezza e avvolgerli i gamberoni.
3. Condire ogni fagottino con un filo di olio d'oliva prima di posizionarlo nel cestello. Inserire il cestello nell'AirFryer e impostare il timer su 3 minuti. Friggere i gamberoni fino a quando non diventano croccanti e cotti al punto giusto.
4. Nel frattempo, spellare i peperoni, eliminare i semi e tagliarli a pezzi. Tritarli nel frullatore con aglio, paprika e olio d'oliva. Versare la salsa in un piatto e aggiungere sale e pepe a piacere.
5. Servire i gamberoni in un piatto da portata con le forchettine per tapas e accompagnarli con la salsa di peperone rosso.

Sostituire la salsa di peperone rosso con un puré di peperone e aglio oppure con maionese all'aglio.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
190 kJ/40 KCAL	190 kJ/40 kcal	190 kJ/40 kcal
6 g de proteína	6 g de proteínas	6 g di proteine
2 g de grasa en total, 1 g de grasa saturada	2 g de lípidos, 1 g dos quais saturados	2 g di grassi totali, 1 g di grassi saturi
1 g de carbohidratos	1 g de hidratos de carbono	1 g di carboidrati
0 g de fibra	0 g de fibras	0 g di fibre



ES Mini pimientos con queso de cabra

Aperitivo – 8 porciones

⌚ 10 minutos + 8 minutos en el airfryer

8 mini pimientos

½ cucharada de aceite de oliva

½ cucharada de hierbas italianas secas

1 cucharadita de pimienta negra recién molida

100 g de queso de cabra suave en ocho porciones

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Corta la parte superior de los mini pimientos y retira las semillas y la membrana.
3. Mezcla el aceite de oliva en un plato hondo con las hierbas italianas y la pimienta. Echa las porciones de queso de cabra en el aceite.
4. Presiona una porción de queso de cabra contra cada mini pimiento y coloca los mini pimientos en la cesta uno junto a otro. Introduce la cesta en el airfryer y ajusta el temporizador a 8 minutos. Hornea los mini pimientos hasta que el queso esté derretido.
5. Sirve los mini pimientos en platos pequeños como aperitivos o snacks.

Tips

Puede utilizarse el mismo método para rellenar tomates en rama. En primer lugar, vacía los tomates y deja que escurran boca abajo sobre un papel de cocina.

PT Mini-Pimentos com Queijo de Cabra

Entrada – 8 porções

⌚ 10 minutos + 8 minutos na Airfryer

8 mini-pimentos ou para aperitivos

½ colher de sopa de azeite

½ colher de sopa de ervas aromáticas italianas secas

1 colher de chá de pimenta preta moída na hora

100 g de queijo de cabra macio em oito pedaços

1. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
2. Corte a parte de cima dos mini-pimentos e retire as sementes e a membrana.
3. Misture o azeite num prato fundo com as ervas aromáticas italianas e a pimenta. Molhe os pedaços de queijo de cabra no azeite.
4. Introduza um pedaço de queijo de cabra em cada um dos mini-pimentos e coloque-os lado a lado no cesto. Introduza-o na Airfryer e programe o temporizador para 8 minutos. Cozinhe os mini-pimentos até o queijo derreter.
5. Sirva os mini-pimentos em pratos pequenos como entradas ou snacks.

Pode utilizar-se o mesmo método para recheiar tomates. Esvazie primeiro os tomates e deixe-os secar virados de cima para baixo em papel de cozinha.

IT Bocconcini di peperone con formaggio di capra

Aperitivo - 8 porzioni

⌚ 10 minuti + 8 minuti nell'AirFryer

8 peperoni cornetti

½ cucchiaio di olio d'oliva

½ cucchiaio di erbe aromatiche

1 cucchiaino di pepe nero macinato fresco

100 g di formaggio di capra morbido, in otto pezzi

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. Tagliare la parte superiore dei peperoni e rimuovere i semi e la membrana.
3. Mescolare l'olio d'oliva in un piatto fondo con le erbe e il pepe. Aggiungere i pezzi di formaggio e l'olio.
4. Inserire un pezzo di formaggio in ogni peperone. Disporre i peperoni nel cestello. Inserire il cestello nell'AirFryer e impostare il timer su 8 minuti. Cuocere fino a quando il formaggio non sarà sciolto.
5. Servire in piccoli piattini come aperitivo o snack.

Lo stesso metodo può essere utilizzato per riempire i pomodori a grappolo. Svuotare i pomodori e lasciarli scolare poggiandoli capovolti su della carta da cucina.



ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
170 KJ/40 KCAL	170 kJ/40 kcal	170 kJ/40 kcal
2 g de proteína	2 g de proteínas	2 g di proteine
3 g de grasa en total, 1 g de grasa saturada	3 g de lípidos, 1 g dos quais saturados	3 g di grassi totali, 1 g di grassi saturi
2 g de carbohidratos	2 g de hidratos de carbono	2 g di carboidrati
1 g de fibra	1 g de fibras	1 g di fibre



ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
85 KJ/ 20 KCAL	85 kJ/ 20 kcal	85 kJ/20 kcal
1 g de proteína	1 g de proteínas	1 g di proteine
1 g de grasa en total, 0 g de grasa saturada	1 g de lípidos, 0 g dos quais saturados	1 g di grassi totali, 0 g di grassi saturi
2 g de carbohidratos	2 g de hidratos de carbono	2 g di carboidrati
0 g de fibra	0 g de fibras	0 g di fibre

ES Champiñones de ajo

Aperitivo – 12 porciones
⌚ 10 minutos + 10 minutos en el airfryer

- 1 rebanada de pan blanco
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharada de perejil bien picado
- Pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 12 champiñones (tipo castaña)

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Ralla la rebanada de pan hasta que esté fino en el robot de cocina y mézclalo con el ajo, el perejil y sazón al gusto. Por último, vierte el aceite de oliva.
3. Retira los tallos de los champiñones y rellena los sombreretes con el pan rallado.
4. Coloca los champiñones en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos. Hornéalos hasta que estén dorados y crujientes.
5. Sirvelos en una bandeja.

Tips

Como alternativa, mezcla el pan rallado con tiras de jamón, cebollino y queso rallado.

PT Cogumelos com Alho

Entrada – 12 porções
⌚ 10 minutos + 10 minutos na Airfryer

- 1 fatia de pão branco
- 1 dente de alho, esmagado
- 1 colher de sopa de salsa picada finamente
- Pimenta preta moída na hora
- 1 colher de sopa de azeite
- 12 cogumelos (Pioppino)

1. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
2. Moa as fatias de pão em migalhas finas no robot de cozinha e misture com o alho, a salsa e condimentos a gosto. Por fim, acrescente o azeite, mexendo.
3. Corte os pés dos cogumelos e recheie os chapéus com o pão ralado.
4. Coloque os chapéus dos cogumelos no cesto e introduza-o na Airfryer: Programe o temporizador para 10 minutos. Cozinhe os cogumelos até ficarem estaladiços e dourados.
5. Sirva os cogumelos numa travessa.

Como alternativa, pode misturar o pão ralado com tiras de presunto, cebolinha e queijo ralado.

IT Funghi all'aglio

Aperitivo - 12 porzioni
⌚ 10 minuti + 10 minuti nell'AirFryer

- 1 fetta di pane bianco
- 1 spicchio di aglio schiacciato
- 1 cucchiaino di prezzemolo tagliato finemente
- Pepe nero macinato fresco
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 12 funghi (tipo champignon)

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. Grattugiare il pane fino a ottenere delle briciole finissime utilizzando il robot da cucina. Mescolare il pane grattugiato con l'aglio, il prezzemolo e gli aromi e, infine, aggiungere l'olio d'oliva.
3. Tagliare il gambo dei funghi e riempire il cappello con il composto di pane.
4. Posizionare i funghi nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer: Impostare il timer su 10 minuti. Cuocere i funghi fino a quando non diventano dorati.
5. Servire in un piatto da portata.

È inoltre possibile mescolare il pane grattugiato con striscioline di prosciutto, cipollotti e formaggio grattugiato.

ES Palitos picantes con adobo de barbacoa

Plato principal – 4 raciones

⌚ 5 minutos (+ 20 min para adobar)
+ 20 minutos en el airfryer

1 diente de ajo machacado
½ cucharada de mostaza
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharadita de chile en polvo
Pimienta negra recién molida
1 cucharada de aceite de oliva
4 palitos

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Mezcla el ajo con la mostaza, el azúcar moreno, el chile en polvo, un pellizco de sal y pimienta recién molida al gusto. Mézclalo con el aceite.
3. Unta los palitos con el adobo y deja que se adoben durante 20 minutos.
4. Coloca los palitos en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos y hornéalos hasta que se doren.
5. A continuación, baja la temperatura hasta 150 °C y hornea los palitos durante otros 10 minutos hasta que estén bien hechos.
6. Sírvelos con ensalada de maíz y pan francés.

Tips

Ensalada de maíz

Sirve los palitos con una refrescante ensalada de maíz. Escurre una lata de granos de maíz (300 g). Corta cuatro tomates en cuatro partes y retira las semillas. Corta la carne de los tomates en dados. Mezcla el maíz con los dados de tomate, 1 cebollino cortado en aros finos, el zumo de media lima, 2 cucharadas de cilantro fresco cortado grueso y un poco de sal y pimienta de chile recién molida al gusto.

Muslos de pollo

Este adobo también sirve para los muslos de pollo. Puedes asar dos muslos de pollo a la vez en el airfryer; los primeros 10 minutos a 200 °C y, a continuación, 20 minutos a 150 °C

PT Coxas picantes com marinada de churrasco

Prato principal – 4 doses

⌚ 5 minutos (+ 20 min. para marinar)
+ 20 minutos na Airfryer

1 dente de alho, esmagado
½ colher de sopa de mostarda
2 colheres de chá de açúcar amarelo
1 colher de chá de malagueta em pó
Pimenta preta moída na hora
1 colher de sopa de azeite
4 coxas de frango

1. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
2. Misture o alho com a mostarda, o açúcar amarelo, a malagueta em pó, uma pitada de sal e pimenta moída na hora a gosto. Misture com o azeite.
3. Envolve as coxas completamente na marinada e deixe a marinar durante 20 minutos.
4. Coloque as coxas no cesto e introduza-o na Airfryer: Programe o temporizador para 10 minutos. Asse as coxas até ficarem tostadas.
5. Em seguida, baixe a temperatura para 150 °C e asse as coxas durante mais 10 minutos, até ficarem cozidas.
6. Sirva as coxas com salada de milho e pão francês.

Salada de milho

Sirva as coxas com uma salada de milho fresca. Escorra uma lata de milho em grão (300 gramas). Corte quatro tomates em quatro partes e retire as sementes. Corte o interior dos tomates em cubos. Misture o milho com os cubos de tomate, 1 cebolinha cortada em fatias finamente, o sumo de meia lima, 2 colheres de sopa de coentros frescos picados grosseiramente, e um pouco de sal e pimenta malagueta moída na hora a gosto.

Coxas de frango

Esta marinada é também muito boa para coxas de frango. Pode assar até duas coxas de frango de uma só vez na Airfryer; primeiro 10 minutos a 200 °C e, em seguida, 20 minutos a 150 °C.

IT Sottocoste di pollo speziato con marinata per barbecue

Primo piatto - 4 porzioni

⌚ 5 minuti (+ 20 min per la marinata)
+ 20 minuti nell'AirFryer

1 spicchio di aglio schiacciato
½ cucchiaino di senape
2 cucchiaini di zucchero di canna
1 cucchiaino di peperoncino in polvere
Pepe nero macinato fresco
1 cucchiaino di olio d'oliva
4 sottocoste di pollo

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. Mescolare l'aglio con la senape, lo zucchero di canna e il peperoncino in polvere. Aggiungere un pizzico di sale e pepe a piacere. Mescolare il tutto con l'olio.
3. Immergere completamente le sottocoste di pollo nella marinata e lasciarle marinare per 20 minuti.
4. Disporre le sottocoste di pollo nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 10 minuti. Arrostire le sottocoste fino a quando non diventano dorate.
5. Abbassare quindi la temperatura a 150 °C e arrostire le sottocoste per altri 10 minuti fino a cottura ultimata.
6. Servire il pollo con un'insalata di mais e pane francese.

Insalata di mais

Servire le sottocoste di pollo con un'insalata di mais. Scolare un barattolo di mais da 300 grammi. Tagliare quattro pomodori in quattro sezioni e rimuoverne i semi. Tagliare la polpa dei pomodori a cubetti. Mescolare il mais con i cubetti di pomodoro, 1 cipollotto tagliato finemente, il succo di mezzo lime e 2 cucchiaini di coriandolo fresco tagliato grossolanamente. Aggiungere sale e peperoncino in polvere a piacere.

Cosce di pollo

La marinata è eccezionale anche per le cosce di pollo. L'AirFryer consente di arrostire due cosce alla volta: i primi 10 minuti a 200 °C, quindi 20 minuti a 150 °C.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
610 kJ/145 KCAL	610 kJ/145 kcal	610 kJ/145 kcal
9 g de proteína	9 g de proteínas	9 g di proteine
11 g de grasa en total, 3 g de grasa saturada	11 g de lípidos, 3 g dos quais saturados	11 g di grassi totali, 3 g di grassi saturi
2 g de carbohidratos	2 g de hidratos de carbono	2 g di carboidrati
0 g de fibra	0 g de fibras	0 g di fibre



ES Alitas de pollo asadas al modo asiático

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
840 kJ/200 KCAL	840 kJ/200 kcal	840 kJ/200 kcal
16 g de proteína	16 g de proteínas	16 g di proteine
13 g de grasa en total, 4 g de grasa saturada	13 g de lípidos, 4 g dos quais saturados	13 g di grassi totali, 4 g di grassi saturi
5 g de carbohidratos	5 g de hidratos de carbono	5 g di carboidrati
0 g de fibra	0 g de fibras	0 g di fibre

Plato principal – 4 raciones

⌚ 5 minutos + 10 minutos en el airfryer

2 dientes de ajo
 2 cucharaditas de jengibre en polvo
 1 cucharadita de comino molido
 Pimienta negra recién molida
 500 g de alitas de pollo a temperatura ambiente
 100 ml de salsa de chile dulce

1. Precalienta el airfryer a 180 °C.
2. Mezcla el ajo con el jengibre en polvo, el comino, bastante pimienta negra recién molida y un poco de sal. Unta las alitas con las hierbas.
3. Coloca las alitas en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos y asa las alitas hasta que estén bien tostadas.
4. Sirvelas con la salsa de chile como plato principal o para picar.

Tips

- Sirve las alitas de pollo como plato principal con tallarines fritos y pak choi. Hierve 250 g de tallarines hasta que estén al dente. Sofríe 3 cebollinos y 1 manojo de pak choi cortado en tiras anchas en un wok con 2 cucharadas de aceite durante 2-3 minutos. Vierte los tallarines y sazona al gusto con salsa de soja.
- Las alitas de pollo resultan muy sabrosas para picar.

PT Asas de Frango asiáticas assadas

Prato principal – 4 doses

⌚ 5 minutos + 10 minutos na Airfryer

2 dentes de alho
 2 colheres de chá de gengibre em pó
 1 colher de chá de cominhos moídos
 Pimenta preta moída na hora
 500 g de asas de frango à temperatura ambiente
 100 ml de molho de malagueta doce

1. Pré-aqueça a Airfryer a 180 °C.
2. Misture o alho com o gengibre em pó, os cominhos, bastante pimenta preta moída na hora e um pouco de sal. Esfregue as asas de frango com os condimentos.
3. Coloque as asas de frango no cesto e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 10 minutos e asse as asas de frango até ficarem crocantes e tostadas.
4. Sirva as asas de frango com o molho de malagueta como prato principal ou como petisco.

- Sirva as asas de frango como prato principal com massa salteada e pak choi. Ferva 250 g de massa até ficar al dente. Salteie 3 cebolinhas e 1 ramo de pak choi, cortado em tiras largas, num wok com 2 colheres de sopa de óleo durante 2 a 3 minutos. Retire a massa e tempere a gosto com molho de soja.
- As asas de frango também são muito saborosas como snack.

IT Ali di pollo arrostate all'asiatica

Primo piatto - 4 porzioni

⌚ 5 minuti + 10 minuti nell'AirFryer

2 spicchi di aglio
 2 cucchiaini di zenzero in polvere
 1 cucchiaino di cumino in polvere
 Pepe nero macinato fresco
 500 g di ali di pollo a temperatura ambiente
 100 ml di salsa al peperoncino dolce

1. Preriscaldare l'AirFryer a 180 °C.
2. Mescolare l'aglio con la polvere di zenzero e il cumino, aggiungere abbondante pepe e sale. Condire le ali con le erbe aromatiche.
3. Disporre le ali di pollo nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 10 minuti e arrostitore le ali di pollo fino a quando non diventano dorate e croccanti.
4. Servire con salsa al peperoncino come primo piatto o come spuntino.

- Servire le ali di pollo come primo piatto con spaghetti o noodle fritti e pak choi. Bollire 250 grammi di spaghetti fino a quando non sono al dente. In un wok, soffriggere 3 cipollotti e 1 mazzo di pak choi tagliato a strisce in 2 cucchiai di olio per 2-3 minuti. Aggiungere gli spaghetti o noodle conditi con salsa di soja.
- Le ali di pollo sono deliziose anche come spuntino.

ES Saté de cerdo con salsa de cacahuets

Plato principal – 2 -3 raciones

⌚ 20 minutos (+ 15 min. para adobar)
+ 12 minutos en el airfryer

- 2 dientes de ajo machacados
- 2 cm de raíz de jengibre fresco, rallado o 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 2 cucharaditas de pasta de chile o salsa de pimienta picante
- 2-3 cucharadas de salsa de soja dulce
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 400 g de chuletas de cerdo magras en dados de 3 cm
- 1 chalota bien picada
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 200 ml de leche de coco
- 100 g de cacahuets sin sal molidos

1. En un plato mezcla la mitad del ajo con el jengibre, 1 cucharadita de salsa de pimienta picante, 1 cucharada de salsa de soja y 1 cucharada de aceite. Introduce la carne en la mezcla y deja que se adobe durante 15 minutos.
2. Precalienta el airfryer a 200 °C.
3. Coloca la carne adobada en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 12 minutos y asa la carne hasta que esté bien hecha. Dale la vuelta una vez mientras se asa.
4. Mientras tanto, elabora la salsa de cacahuets: calienta 1 cucharada de aceite en una sartén y saltea ligeramente la chalota con el resto del ajo. Añade el cilantro y fríelo todo durante unos instantes.
5. Mezcla la leche de coco y los cacahuets con 1 cucharadita de salsa de pimienta picante y 1 cucharada de salsa de soja con la mezcla de chalota y hierve a fuego suave durante 5 minutos, mientras remueves. Si fuera necesario, añade un poco de agua si la salsa espesa demasiado. Sazona al gusto con salsa de soja y salsa de pimienta picante.

PT Espetada de Porco com Molho de Amendoim

Prato principal – 2 a 3 doses

⌚ 20 minutos (+ 15 min. para marinar)
+ 12 minutos na Airfryer

- 2 dentes de alho, esmagados
- 2 cm de raiz de gengibre fresca, ralada ou 1 colher de chá de gengibre em pó
- 2 colheres de chá de pasta de malagueta ou molho de piri-piri
- 2 a 3 colheres de sopa de molho de soja doce
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 400 g de costeletas de porco magras, em cubos de 3 cm
- 1 chalota, finamente picada
- 1 colher de chá de coentros moídos
- 200 ml de leite de coco
- 100 g de amendoins sem sal, moídos

1. Misture metade do alho num prato com o gengibre, 1 colher de chá de molho de piri-piri, 1 colher de sopa de molho de soja e 1 colher de sopa de óleo. Junte a carne e deixe a marinar neste preparado durante 15 minutos.
2. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
3. Coloque a carne marinada no cesto e introduza-o na Airfryer: Programe o temporizador para 12 minutos e asse a carne até ficar tostada e cozida. Vire-a uma vez enquanto assa.
4. Entretanto, prepare o molho de amendoim: aqueça 1 colher de sopa de óleo numa caçarola e salteie a chalota levemente com o alho restante. Adicione os coentros e frite durante mais um pouco.
5. Misture o leite de coco e os amendoins com 1 colher de chá de molho de piri-piri e 1 colher de sopa de molho de soja com a mistura da chalota e coza em lume brando durante 5 minutos, enquanto mexe. Caso seja necessário, adicione um pouco de água se o molho ficar demasiado espesso. Tempere a gosto com molho de soja e molho de piri-piri.

IT Satay di maiale con salsa di arachidi

Primo piatto - 2-3 porzioni

⌚ 20 minuti (+ 15 min per la marinata)
+ 12 minuti nell'AirFryer

- 2 spicchi di aglio schiacciati
- 2 cm di zenzero fresco grattugiato o 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 2 cucchiaini di pasta di peperoncino rosso o salsa di peperoncino piccante
- 2-3 cucchiari di salsa di soia dolce
- 2 cucchiari di olio vegetale
- 400 g di bracirole di maiale, tagliate in cubetti da 3 cm
- 1 scalogno, tritato finemente
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 200 ml di latte di cocco
- 100 g di arachidi non salate, macinate

1. In un piatto, mescolare mezzo aglio con lo zenzero, 1 cucchiaino di salsa al peperoncino piccante, 1 cucchiaino di salsa di soia e 1 cucchiaino di olio. Aggiungere la carne e lasciarla marinare per 15 minuti.
2. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
3. Disporre la carne marinata nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer: Impostare il timer su 12 minuti e arrostitore la carne fino a quando non è ben cotta e dorata. Durante la cottura, girarla una volta.
4. Nel frattempo, preparare la salsa alle arachidi: riscaldare 1 cucchiaino d'olio in una padella e saltarvi delicatamente lo scalogno con l'aglio rimasto. Aggiungere il coriandolo e continuare a friggere ancora un po'.
5. Mescolare il latte di cocco e le arachidi con 1 cucchiaino di salsa di peperoncino piccante e 1 cucchiaino di salsa di soia con il composto di scalogno, quindi lasciar bollire il tutto per 5 minuti, continuando a girare. Se necessario, se la salsa risulta piuttosto densa, aggiungere dell'acqua. Aggiungere la salsa di soia e la salsa di peperoncino a piacere.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
2.920 KJ/695 KCAL	2920 kJ/695 kcal	2920 kJ/695 kcal
48 g de proteína	48 g de proteínas	48 g di proteine
49 g de grasa en total, 21 g de grasa saturada	49 g de lípidos, 21 g dos quais saturados	49 g di grassi totali, 21 g di grassi saturi
15 g de carbohidratos	15 g de hidratos de carbono	15 g di carboidrati
4 g de fibra	4 g de fibras	4 g di fibre



ES Nuggets de pollo al estilo mediterráneo

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
820 KJ/195 KCAL	820 kJ/195 kcal	820 kJ/195 kcal
19 g de proteína	19 g de proteínas	19 g di proteine
9 g de grasa en total, 2 de grasa saturada	9 g de lípidos, 2 g dos quais saturados	9 g di grassi totali, 2 g di grassi saturi
10 g de carbohidratos	10 g de hidratos de carbono	10 g di carboidrati
1 g de fibra	1 g de fibras	1 g di fibre

Plato principal – 4 raciones

⌚ 20 minutos + 20 minutos en el airfryer

2 rebanadas de pan blanco endurecido en trozos
 1 cucharada de pimentón picante
 1 cucharada de aceite de oliva
 250 g de filetes de pollo troceados
 1 yema + 2 claras de huevo
 1 diente de ajo machacado
 2 cucharadas de pesto rojo
 Pimienta recién molida
 1 cucharada de perejil bien picado

Robot de cocina

1. Muele el pan rallado con el pimentón en el robot de cocina hasta que obtengas una mezcla uniforme y mézclalo con el aceite de oliva. Pásalo todo a un bol.
2. A continuación, pica los filetes de pollo en el robot de cocina y mézclalo con la yema de huevo, el ajo, el pesto y el perejil. Añade ½ cucharadita de sal y pimienta al gusto.
3. Precalienta el airfryer a 200 °C.
4. Bate las yemas de huevo en un bol. Forma 10 bolas con la mezcla de pollo y luego dales forma ovalada para formar los nuggets. Rebózalos primero con la clara de huevo y luego con el pan rallado. Los nuggets deben quedar completamente rebozados.
5. Coloca cinco nuggets en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos. Fríe los nuggets hasta que se doren. Después fríe el resto de nuggets. Estarán deliciosos con patatas fritas y ensalada.

Tips

- Puedes crear variaciones de estos nuggets de pollo mediterráneos. Elabora nuggets italianos con pesto verde y 25 g de queso parmesano, o nuggets griegos con ralladura de limón, orégano bien picado y 25 g de queso feta rallado.

PT Nuggets de Frango Mediterrâneos

Prato principal – 4 doses

⌚ 20 minutos + 20 minutos na Airfryer

2 fatias de pão branco duro, em pedaços
 1 colher de sopa de pimentão-doce (picante) em pó
 1 colher de sopa de azeite
 250 g de peito de frango, em pedaços
 1 gema de ovo + 2 claras
 1 dente de alho, esmagado
 2 colheres de sopa de pesto vermelho
 Pimenta moída na hora
 1 colher de sopa de salsa picada finamente

Robô de Cozinha

1. Moa o pão com o pimentão-doce em pó no robot de cozinha até obter uma mistura grossa e adicione o azeite. Coloque esta mistura para uma taça.
2. Em seguida, moa o peito de frango no robot de cozinha e misture com a gema de ovo, o alho, o pesto e a salsa. Adicione ½ colher de chá de sal e pimenta a gosto.
3. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
4. Bata as claras numa taça. Molde 10 bolas com a mistura de frango e pressione-as para formar nuggets ovais. Envolve os nuggets primeiro com a clara e, em seguida, passe-os pelo pão ralado. Os nuggets devem ficar totalmente cobertos com pão ralado.
5. Coloque cinco nuggets no cesto e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 10 minutos. Frite os nuggets até ficarem dourados. Em seguida, frite os restantes nuggets. Delicioso com batatas fritas e uma salada fresca.

- Pode elaborar variações destes nuggets de frango mediterrâneos. Confeccione nuggets italianos com pesto verde e 25 g de queijo parmesão ou nuggets gregos com raspa de casca de limão, orégãos finamente picados e 25 g de queijo feta desfeito.

IT Bocconcini di pollo in salsa mediterranea

Primo piatto - 4 porzioni

⌚ 20 minuti + 20 minuti nell'AirFryer

2 fette di pane bianco raffermo tagliato a pezzetti
 1 cucchiaino di paprika piccante
 1 cucchiaino di olio d'oliva
 250 g di filetto di pollo tagliato a pezzi
 1 tuorlo d'uovo + 2 albumi
 1 spicchio di aglio schiacciato
 2 cucchiaini di pesto rosso
 Pepe macinato fresco
 1 cucchiaino di prezzemolo tagliato finemente
 Robot da cucina

1. Grattugiare il pane con la paprika in polvere nel robot da cucina fino a ottenere delle briciole, quindi aggiungere l'olio d'oliva. Trasferire il composto in un recipiente.
2. Frullare quindi i filetti di pollo nel robot da cucina e mescolare con il tuorlo, l'aglio, il pesto e il prezzemolo. Aggiungere ½ cucchiaino di sale e pepe a piacere.
3. Preiscaldare l'AirFryer a 200 °C.
4. Sbattere gli albumi in un recipiente. Con il pollo, preparare 10 palline e schiacciarle per creare dei bocconcini di forma ovale. Passare i bocconcini nell'albume e poi nel pangrattato fino a ricoprirli completamente.
5. Disporre cinque bocconcini nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 10 minuti. Friggerli fino a quando non diventano dorati. Utilizzare lo stesso procedimento per gli altri bocconcini. Sono deliziosi con patatine fritte e insalata.

- La ricetta dei bocconcini di pollo in salsa mediterranea può essere modificata a piacere. Per i bocconcini alla ligure sarà sufficiente aggiungere del pesto di basilico e 25 g di parmigiano grattugiato; per i bocconcini alla greca bisognerà aggiungere una buccia di limone, origano e 25 g di feta sbriciolata.

ES Pasteles de pescado tailandés con salsa de mango

Plato principal – 4 raciones

🕒 20 minutos + 14 minutos en el airfryer

- 1 mango maduro
- 1 cucharadita y media de pasta de chile rojo
- 3 cucharadas de cilantro fresco o perejil
- Zumo y ralladura de 1 lima
- 500 g de filetes de pescado blanco (bacalao, tilapia, panga, abadejo)
- 1 huevo
- 1 cebollino bien picado
- 50 g de coco molido

Robot de cocina

1. Pela el mango y córtalo en dados pequeños. Mezcla los dados de mango en un bol con ½ cucharadita de pasta de chile rojo, 1 cucharada de cilantro y el zumo y la ralladura de una lima.
2. Bate el pescado en el robot de cocina y mézclalo con 1 huevo, 1 cucharadita de sal y el resto de la ralladura de lima, la pasta de chile rojo y el zumo de lima. Mézclalo todo con el resto del cilantro, el cebollino y 2 cucharadas de coco.
3. Coloca el resto del coco en un plato hondo. Divide la mezcla de pescado en 12 porciones, dales forma de pasteles redondos y recúbrelos con el coco.
4. Coloca seis pasteles de pescado en la cesta e introdúcela en el airfryer a 180 °C. Ajusta el temporizador a 7 minutos y fríe los pasteles hasta que se doren y estén listos para tomar. Fríe de la misma forma el resto de los pasteles de pescado.
5. Sirvelos con salsa de mango. Están muy buenos con arroz Pandan y pak choi frito.

PT Bolinhos de Peixe Tailandês com Molho de Manga

Prato principal – 4 doses

🕒 20 minutos + 14 minutos na Airfryer

- 1 manga madura
- 1½ colher de chá de malagueta em pasta
- 3 colheres de sopa de coentros frescos ou salsa
- Sumo e casca de 1 lima
- 500 g de filetes de peixe branco (bacalhau, tilápia, pangasius, escamudo)
- 1 ovo
- 1 cebolinha, picada finamente
- 50 g de coco ralado

Robô de Cozinha

1. Descasque a manga e corte-a em cubos pequenos. Misture os cubos de manga numa taça com ½ colher de chá de malagueta em pasta, 1 colher de sopa de coentros e o sumo e casca de meia lima.
2. Reduza o peixe a puré no robot de cozinha e misture, em seguida, com 1 ovo e 1 colher de chá de sal e a restante casca de limão, a malagueta em pasta e o sumo de lima. Misture com os coentros restante, a cebolinha e 2 colheres de sopa de coco.
3. Coloque o coco restante num prato fundo. Divida a mistura de peixe em 12 porções, molde-as em bolinhos redondos e cubra-os com o coco.
4. Coloque seis bolinhos de peixe no cesto e introduza-o na Airfryer a 180 °C. Programe o temporizador para 7 minutos e frite os bolinhos de peixe até ficarem dourados e cozidos. Frite os restantes bolinhos de peixe da mesma forma.
5. Sirva os bolinhos de peixe com o molho de manga. Delicioso com arroz pandan e pak choi salteado.

IT Tortine di pesce thailandese con salsa di mango

Primo piatto - 4 porzioni

🕒 20 minuti + 14 minuti nell'AirFryer

- 1 mango maturo
- 1½ cucchiaini di pasta di peperoncino rosso
- 3 cucchiari di coriandolo fresco o di prezzemolo
- Succo e buccia di 1 lime
- 500 g di filetto di pesce bianco (merluzzo, tilapia, pangasio, merlano nero)
- 1 uovo
- 1 cipollotto tagliato finemente
- 50 g di farina di cocco
- Robot da cucina

1. Sbucciare il mango e tagliarlo a cubetti. In un recipiente, mescolare i cubetti di mango con ½ cucchiaino di pasta di peperoncino, 1 cucchiaino di coriandolo e il succo e la buccia di mezzo lime.
2. Frullare il pesce con il robot da cucina e aggiungere l'uovo, 1 cucchiaino di sale, la buccia di lime rimanente e la pasta di peperoncino. Mescolare con il coriandolo rimanente, il cipollotto e 2 cucchiari di farina di cocco.
3. Versare la farina di cocco rimanente in un piatto fondo. Dividere il composto di pesce in 12 porzioni, formare delle piccole tortine e coprire con il cocco.
4. Disporre sei tortine di pesce nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer a 180 °C. Impostare il timer su 7 minuti e friggere le tortine fino a quando non diventano ben cotte e dorate. Utilizzare lo stesso procedimento per le altre tortine.
5. Servire con salsa di mango. Deliziose con riso pandan e pak choi.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
925 kJ/220 KCAL	925 kJ/220 kcal	925 kJ/220 kcal
26 g de proteína	26 g de proteínas	26 g di proteine
8 g de grasa en total, 5 g de grasa saturada	8 g de lípidos, 5 g dos quais saturados	8 g di grassi totali, 5 g di grassi saturi
11 g de carbohidratos	11 g de hidratos de carbono	11 g di carboidrati
3 g de fibra	3 g de fibras	3 g di fibre



ES Budín de carne

Plato principal – 4 raciones

⌚ 10 minutos + 25 minutos en el airfryer

400 g de ternera magra picada
 1 huevo ligeramente batido
 3 cucharadas de pan rallado
 50 g de salami o chorizo bien picado
 1 cebolla pequeña bien picada
 1 cucharada de tomillo fresco
 Pimienta recién molida
 2 champiñones en láminas gruesas
 1 cucharada de aceite de oliva

Bandeja de horno de fondo fijo o fuente redonda para horno
 de 12 cm de diámetro, contenido de 500 ml

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Mezcla la carne picada en un bol con el huevo, el pan rallado, el salami, la cebolla, el tomillo, 1 cucharadita de sal y una cantidad generosa de pimienta. Amásalo todo bien.
3. Pasa la carne picada a la bandeja o fuente y alisa la parte superior: Coloca los champiñones presionando un poco y cubre la parte de arriba con aceite de oliva.
4. Coloca la bandeja o fuente en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 25 minutos y asa el budín de carne hasta que presente un bonito color tostado y esté bien hecho.
5. Deja reposar el budín al menos 10 minutos antes de servirlo. Después, córtalo en cuñas. Está delicioso con patatas fritas y ensalada.

PT Rolo de Carne

Prato principal – 4 doses

⌚ 10 minutos + 25 minutos na Airfryer

400 g de carne de vaca (magra)
 1 ovo ligeiramente batido
 3 colheres de sopa de pão ralado
 50 g de salame ou chouriço, finamente picado
 1 cebola pequena, picada finamente
 1 colher de sopa de tomilho (fresco)
 Pimenta moída na hora
 2 cogumelos, fatias grossas
 1 colher de sopa de azeite

Forma com fundo fixo ou travessa redonda de ir ao forno,
 12 cm de diâmetro, conteúdo 500 ml

1. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
2. Numa taça, misture a carne picada com o ovo, o pão ralado, o salame, a cebola, o tomilho, 1 colher de chá de sal e uma quantidade generosa de pimenta. Amasse e mexa cuidadosamente.
3. Coloque a carne picada na forma ou travessa e alise a parte superior: Coloque os cogumelos pressionando e cubra a parte superior com azeite.
4. Coloque a forma ou travessa no cesto e introduza-o na Airfryer: Programe o temporizador para 25 minutos e asse o rolo de carne até ficar bem tostado e cozido.
5. Deixe o rolo de carne repousar durante 10 minutos, no mínimo, antes de servir. Em seguida, corte o rolo em fatias. Delicioso com batatas fritas e salada.

IT Polpettone

Primo piatto - 4 porzioni

⌚ 10 minuti + 25 minuti nell'AirFryer

400 g di macinato di manzo magro
 1 uovo leggermente sbattuto
 3 cucchiari di pangrattato
 50 g di salame o salsiccia finemente sminuzzata
 1 cipolla piccola tagliata finemente
 1 cucchiaino di timo fresco tritato
 Pepe macinato fresco
 2 funghi tagliati a fette spesse
 1 cucchiaino di olio d'oliva

Padella o teglia da forno rotonda di
 12 cm di diametro e capacità di 500 ml

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. In un recipiente, mescolare la carne macinata con l'uovo, il pangrattato, il salame, la cipolla, il timo, 1 cucchiaino di sale e una buona dose di pepe. Mescolare tutto in modo deciso.
3. 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.
4. Disporre la padella o il piatto nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer: Impostare il timer su 25 minuti e arrostitore la carne fino a quando non è ben cotta e dorata.
5. Lasciar raffreddare la carne per almeno 10 minuti prima di servire. Tagliare la carne a fette. Servire con patatine fritte e insalata.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
1.155 kJ/275 KCAL	1155 kJ/275 kcal	1155 kJ/275 kcal
23 g de proteína	23 g de proteínas	23 g di proteine
18 g de grasa en total, 9 g de grasa saturada	18 g de lípidos, 9 g dos quais saturados	18 g di grassi totali, 9 g di grassi saturi
5 g de carbohidratos	5 g de hidratos de carbono	5 g di carboidrati
1 g de fibra	1 g de fibras	1 g di fibre



ES Calabacín relleno de carne picada

Plato principal – 2 raciones aperitivo – 4 raciones

⌚ 20 minutos + 20 minutos en el airfryer

1 calabacín grande (aprox. 400 g)
50 g de queso feta rallado
1 diente de ajo machacado
½ cucharada de pimentón dulce
200 g de ternera magra picada
Pimienta negra recién molida

Un bol hondo con un diámetro de 15 cm aproximadamente

1. Corta los extremos del calabacín y luego córtalo en seis partes iguales. Coloca las partes derechas y con una cucharilla extrae 1/2 cm de los laterales y 1 cm del fondo. Espolvorea el interior con un poco de sal.
2. Precalienta el airfryer a 180 °C.
3. Mezcla la ternera picada con el queso feta, el ajo, el pimentón y la pimienta al gusto y amasa bien. Divide el picadillo de ternera en seis porciones iguales. Rellena los trozos huecos de calabacín con el picadillo y presiona la mezcla para extenderla. Alisa la parte de arriba con la mano húmeda.
4. Pon el calabacín en el bol y coloca el bol en la cesta. Introdúcela en el airfryer y ajusta el temporizador a 20 minutos. Homea el calabacín relleno hasta que esté dorado y listo para comer. Estará delicioso con arroz amarillo y tomates cherry asados.

Tips**Tomates cherry asados**

Coloca 250 g de tomates cherry en rama en la cesta y ásalos en el airfryer durante 3-4 minutos a 200 °C. Estarán listos cuando la piel se rompa. Coloca uno o dos grupos de tomates en cada plato junto con los calabacines rellenos.

PT Curgete recheada com carne picada

Prato principal – 2 doses Lanche – 4 porções

⌚ 20 minutos + 20 minutos na Airfryer

1 curgete grande (aprox. 400 g)
50 g de queijo feta, desfeito
1 dente de alho, esmagado
½ colher de sopa de pimentão-doce em pó
200 g de carne de vaca magra picada
Pimenta preta moída na hora

Taca rasa, aprox. 15 cm de diâmetro

1. Retire as extremidades da curgete e corte-a em seis partes iguais. Coloque as partes na vertical e retire-lhe o interior com uma colher de chá até 1/2 cm dos lados e 1 cm no centro. Polvilhe o interior com um pouco de sal.
2. Pré-aqueça a Airfryer a 180 °C.
3. Misture a carne picada com queijo feta, alho, pimentão-doce em pó e pimenta a gosto e misture bem. Divida a carne picada em seis porções iguais. Preencha as partes ocas da curgete com a carne picada e comprima a mistura. Alise o topo com a mão molhada.
4. Coloque a curgete na taca, introduza-a no cesto. Introduza-o na Airfryer e programe o temporizador para 20 minutos. Cozinhe a curgete recheada até ficar dourada e cozida. É deliciosa acompanhada com arroz amarelo e tomate cereja assado.

Sugestões**Tomates cereja assados**

Coloque 250 g de tomates cereja com o ramo no cesto e asse-os na Airfryer durante 3 a 4 minutos a 200 °C. Os tomates estão prontos quando a pele estalar. Disponha um ou dois conjuntos de tomates em cada prato, ao lado das curgetes recheadas.

IT Zucchine ripiene di carne macinata

Primo piatto - 2 porzioni

Aperitivo - 4 porzioni

⌚ 20 minuti + 20 minuti nell'AirFryer

1 zucchina grande (circa 400 g)
50 g di feta sbriciolata
1 spicchio di aglio schiacciato
½ cucchiaino di paprika in polvere
200 g di macinato di manzo magro
Pepe nero macinato fresco

Teglia di circa 15 cm di diametro

1. Eliminare le estremità della zucchina e tagliarla in sei parti uguali. Scavare ogni parte con un cucchiaino formando una barchetta a circa 1/2 cm dal bordo e 1 cm dalla parte inferiore. Condire l'interno con del sale.
2. Preriscaldare l'AirFryer a 180 °C.
3. Mescolare la carne tritata con la feta, l'aglio, la paprika in polvere e il pepe. Dividere la carne in sei parti uguali. Riempire le sezioni di zucchina con il composto applicando una leggera pressione. Appiattare la superficie con le mani inumidite.
4. Disporre le zucchine nella teglia e posizionare la teglia nel cestello. Inserire il cestello nell'AirFryer e impostare il timer su 20 minuti. Cuocere fino a quando le zucchine non diventano dorate. Deliziose con riso allo zafferano e pomodorini arrostiti.

Pomodorini arrostiti

Disporre 250 g di pomodorini ciliegini nel cestello e cuocerli nell'AirFryer per 3-4 minuti a 200 °C. Saranno pronti quando la pelle inizia a spaccarsi. Disporre uno o due grappoli di pomodorini su ogni piatto accanto alle zucchine.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
1325 KJ/315 KCAL	1325 kJ/ 315 kcal	1325 kJ/315 kcal
26 g de proteína	26 g de proteínas	26 g di proteine
18 g de grasa en total, 10 g de grasa saturada	18 g de lípidos, 10 g dos quais saturados	18 g di grassi totali, 10 g di grassi saturati
12 g de carbohidratos	12 g de hidratos de carbono	12 g di carboidrati
1 g de fibra	1 g de fibras	1 g di fibre





ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
275 KJ/65 KCAL	275kJ/65 kcal	275 kJ/65 kcal
1 g de proteína	1 g de proteínas	1 g di proteine
5 g de grasa en total, 1 g de grasa saturada	5 g de lípidos, 1 g dos quais saturados	5 g di grassi totali, 1 g di grassi saturi
4 g de carbohidratos	4 g de hidratos de carbono	4 g di carboidrati
1 g de fibra	1 g de fibras	1 g di fibre

ES Ensalada verde con pimiento asado

Acompañamiento: 4 raciones

⌚ 15 minutos + 10 minutos en el airfryer

1 pimiento rojo
 1 cucharada de zumo de limón
 3 cucharadas de yogur
 2 cucharadas de aceite de oliva
 Pimienta negra recién molida
 1 lechuga romana en tiras anchas
 50 g de hojas de rúcula

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.
2. Coloca el pimiento en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 10 minutos y asa el pimiento hasta que la piel esté ligeramente quemada.
3. Coloca el pimiento en un bol y cúbrelo con una tapa o con film transparente. Déjalo reposar de 10 a 15 minutos.
4. A continuación, corta el pimiento en cuatro partes y quita las semillas y la piel. Corta el pimiento en tiras.
5. Mezcla un aderezo en un bol con 2 cucharadas del jugo del pimiento, el zumo de limón, el yogur y el aceite de oliva. Añade pimienta y sal al gusto.
6. Echa la lechuga y las hojas de rúcula en el aderezo y adorna la ensalada con las tiras de pimiento.

PT Salada Verde com Pimentos assados

Acompanhamento – 4 doses

⌚ 15 minutos + 10 minutos na Airfryer

1 pimento vermelho
 1 colher de sopa de sumo de limão
 3 colheres de sopa de iogurte
 2 colheres de sopa de azeite
 Pimenta preta moída na hora
 1 alface, em tiras largas
 50 g folhas de rúcula

1. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.
2. Coloque o pimento no cesto e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 10 minutos e asse o pimento até a pele ficar um pouco queimada.
3. Coloque o pimento numa taça e tape-a com uma tampa ou película aderente. Deixe o pimento repousar durante 10 a 15 minutos.
4. Em seguida, corte o pimento em quatro partes e retire as sementes e a pele. Corte o pimento em tiras.
5. Prepare o molho numa taça, juntando 2 colheres de sopa do molho criado pelo pimento, o sumo de limão, o iogurte e o azeite. Adicione sal e pimenta a gosto.
6. Coloque a alface e as folhas de rúcula no molho e guarnesça a salada com as tiras de pimento.

IT Insalata verde e peperoni arrostiti

Contorno - 4 porzioni

⌚ 15 minuti + 10 minuti nell'AirFryer

1 peperone rosso
 1 cucchiaio di succo di limone
 3 cucchiari di yogurt
 2 cucchiari di olio d'oliva
 Pepe nero macinato fresco
 1 lattuga romana tagliata a strisce
 50 g di rucola

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.
2. Posizionare il peperone nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 10 minuti e arrostitire il peperone fino a quando la pelle non appare leggermente bruciata.
3. Mettere il peperone in un recipiente e coprire con la pellicola. Lasciar riposare per 10-15 minuti.
4. Tagliare il peperone in quattro sezioni, rimuovendo la pelle e i semi. Tagliare quindi il peperone a strisce.
5. In un recipiente, preparare il condimento con 2 cucchiari di acqua dei peperoni, il succo di limone, lo yogurt e l'olio d'oliva. Condire con pepe e sale a piacere.
6. Versare il condimento sulla lattuga e la rucola e guarnire l'insalata con le striscioline di peperone.



ES Ratatouille

Aperitivo – 4 raciones

⌚ 8 minutos + 15 minutos en el airfryer

200 g de calabacín y berenjena

1 pimiento morrón amarillo

2 tomates

1 cebolla pelada

1 diente de ajo machacado

2 cucharaditas de hierbas provenzales secas

Pimienta negra recién molida

1 cucharada de aceite de oliva

Fuente de hornear pequeña y redonda de 16 cm de diámetro aproximadamente

1. Precalienta el airfryer a 200 °C.

2. Corta el calabacín, la berenjena, el pimiento, los tomates y la cebolla en dados de 2 cm.

3. Mezcla las verduras en un bol con el ajo, las hierbas provenzales, ½ cucharadita de sal y pimienta al gusto. Añade también una cucharada de aceite de oliva.

4. Coloca el bol en la cesta e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 15 minutos y cocina la ratatouille. Remueve las verduras una vez mientras se cocinan.

5. Sirve la ratatouille con carne frita como un entrecot o una chuleta.

PT Ratatouille

Legumes – 4 doses

⌚ 8 minutos + 15 minutos na Airfryer

200 g curgete e/ou beringela

1 pimento amarelo

2 tomates

1 cebola, descascada

1 dente de alho, esmagado

2 colheres de chá de ervas aromáticas secas da Provença

Pimenta preta moída na hora

1 colher de sopa de azeite

Assadeira redonda pequena, aprox. 16 cm diâmetro

1. Pré-aqueça a Airfryer a 200 °C.

2. Corte a curgete, a beringela, o pimento, os tomates e a cebola em cubos de 2 cm.

3. Misture os legumes numa taça com alho, ervas da Provença, ½ colher de chá de sal e pimenta a gosto. Adicione também o azeite.

4. Coloque a taça no cesto e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 15 minutos para cozinhar o ratatouille. Mexa os legumes uma vez durante a preparação.

5. Sirva o ratatouille com carne frita, como entrecosto ou costeleta.

IT Ratatouille

Verdure - 4 porzioni

⌚ 8 minuti + 15 minuti nell'AirFryer

200 g di zucchine e/o melanzane

1 peperone giallo

2 pomodori

1 cipolla sbucciata

1 spicchio di aglio schiacciato

2 cucchiaini di erbe aromatiche di Provenza

Pepe nero macinato fresco

1 cucchiaio di olio d'oliva

Piccola teglia da forno di circa 16 cm di diametro

1. Preriscaldare l'AirFryer a 200 °C.

2. Tagliare le zucchine, le melanzane, il peperone, i pomodori e la cipolla in cubetti da 2 cm.

3. Mescolare le verdure nella teglia con l'aglio, le erbe di Provenza, ½ cucchiaino di sale e pepe a piacere. Aggiungere anche un cucchiaio di olio d'oliva.

4. Posizionare la teglia nel cestello e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 15 minuti e cuocere la ratatouille. Mescolare le verdure una volta durante la cottura.

5. Servire la ratatouille con della carne, come un'entrecôte o una cotoletta.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
210 KJ/50 KCAL	210 kJ/50 kcal	210 kJ/50 kcal
2 g de proteína	2 g de proteínas	2 g di proteine
2 g de grasa en total, 0 g de grasa saturada	2 g de lípidos, 0 g dos quais saturados	2 g di grassi totali, 0 g di grassi saturi
6 g de carbohidratos	6 g de hidratos de carbono	6 g di carboidrati
2 g de fibra	2 g de fibras	2 g di fibre

ES Brownies

Postre – 12 raciones

⌚ 15 minutos + 20 minutos en el airfryer

75 g de chocolate negro en trozos

75 g de mantequilla

1 huevo grande

60 g de azúcar

1 sobre de azúcar de vainilla

40 g de harina con levadura

25 g de nueces o avellanas troceadas

Una bandeja para tartas o fuente para horno redonda y pequeña con base fija (de 15 cm de diámetro aproximadamente) y papel de estraza

1. Derrite el chocolate y la mantequilla juntos en una fuente de acero de fondo grueso a fuego lento mientras remueves. Deja que la mezcla se enfríe a temperatura ambiente.
2. Precalienta el airfryer a 180 °C.
3. En un bol, bate el huevo con el azúcar; el azúcar de vainilla y una pizca de sal hasta que quede todo ligero y cremoso. Bate la mezcla de chocolate e incorpora la harina con levadura y los frutos secos.
4. Recubre la bandeja para tartas con papel satinado y esparce la masa por ella. Alisa la parte superior.
5. Coloca la bandeja en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 20 minutos y hornea el brownie hasta que la parte superior esté tostada. El interior debe quedar blando y suave.
6. Deja enfriar el brownie en la bandeja. Cuando esté frío, córtalo en 12 trozos.

PT Brownies

Pastelaria – 12 porções

⌚ 15 minutos + 20 minutos na Airfryer

75 g de chocolate puro em pedaços

75 g de manteiga

1 ovo grande

60 g de açúcar

1 saqueta de açúcar baunilhado

40 g de farinha autolevedante

25 g de nozes ou avelãs picadas

Forma de bolo pequena e baixa com fundo fixo ou travessa de ir ao forno, (aprox. 15 cm de diâmetro) e papel vegetal

1. Derreta o chocolate e a manteiga numa panela de aço com fundo grosso em lume brando, enquanto mexe. Deixe a mistura arrefecer à temperatura ambiente.
2. Pré-aqueça a Airfryer a 180 °C.
3. Numa taça, bata o ovo com o açúcar; o açúcar baunilhado e uma pitada de sal até ficar claro e cremoso. Bata a mistura de chocolate e, em seguida, misture a farinha autolevedante e os frutos secos.
4. Forre a forma de bolo com papel vegetal e espalhe o preparado na forma. Alise a superfície.
5. Coloque a forma de bolo no cesto da fritadeira e introduza-o na Airfryer: Programe o temporizador para 20 minutos e coza o brownie até a superfície ficar crocante. O interior deve permanecer delicado e macio.
6. Deixe o brownie arrefecer na forma de bolo. Quando estiver frio, corte-o em 12 pedaços.

IT Brownie

Dolce - 12 porzioni

⌚ 15 minuti + 20 minuti nell'AirFryer

75 g di cioccolato fondente in pezzi

75 g di burro

1 uovo grande

60 g di zucchero

1 bustina di zucchero vanigliato

40 g di farina autolievitante

25 g di noci o nocciole, tagliate a pezzi

Teglia per dolci piccola e bassa o teglia da forno, (circa 15 cm di diametro) e carta da forno

1. Sciogliere il cioccolato e il burro a fuoco basso in un una padella di acciaio con il fondo spesso, mescolando continuamente. Raffreddare a temperatura ambiente.
2. Preriscaldare l'AirFryer a 180 °C.
3. In un recipiente, sbattere l'uovo con lo zucchero, lo zucchero vanigliato e un pizzico di sale fino a quando il composto non diventa leggero e cremoso. Versarvi il composto di cioccolato e aggiungere la farina autolievitante e le noci.
4. Ricoprire la teglia con la carta da forno e versarvi il composto. Con una spatola, rendere omogenea la superficie.
5. Posizionare la teglia nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell'AirFryer: Impostare il timer su 20 minuti e cuocere il dolce fino a quando non diventa dorato e croccante. L'interno dovrebbe rimanere morbido.
6. Lasciar raffreddare nella teglia, quindi tagliarlo in 12 pezzi.

ES Cada porción contiene	PT Cada dose contém	IT Ogni porzione contiene
565 KJ/135 KCAL	565 kJ/135 kcal	565 kJ/135 kcal
2 g de proteína	2 g de proteínas	2 g di proteine
9 g de grasa en total, 5 g de grasa saturada	9 g de lípidos, 5 g dos quais saturados	9 g di grassi totali, 5 g di grassi saturi
11 g de carbohidratos	11 g de hidratos de carbono	11 g di carboidrati
0 g de fibra	0 g de fibras	0 g di fibre

ES Quiche de salmón

Plato principal – 2 raciones

⌚ 15 minutos + 20 minutos en el airfryer

150 g de filetes de salmón cortado en dados pequeños

½ cucharada de zumo de limón

Pimienta negra recién molida

100 g de harina

50 g de mantequilla fría en dados

2 huevos + 1 yema de huevo

3 cucharadas de crema de leche

½ cucharada de mostaza (de estragón)

1 cebollino cortado en rodajas de 1 cm

Una fuente para quiche pequeña y baja de aproximadamente 15 cm de diámetro engrasada con mantequilla

1. Preheat the airfryer to 180°C. Mix the salmon pieces with the lemon juice 1. Precalienta el airfryer a 180 °C. Mezcla los trozos de salmón con el zumo de limón y añade sal y pimienta al gusto. Déjalo reposar.
2. En un bol, mezcla la harina con la mantequilla, la yema de huevo y 1 cucharada y media de agua fría y amasa hasta conseguir una pelota uniforme.
3. Sobre una superficie de trabajo enharinada, extiende la masa hasta obtener un círculo de 18 cm.
4. Coloca el círculo de masa sobre la bandeja para quiche y presiona bien por los bordes. Recorta la masa por el borde de la bandeja o deja que sobresalga por los bordes.
5. Bate los huevos ligeramente con la nata y la mostaza y añade sal y pimienta al gusto. Vierte esta mezcla en la bandeja para quiche y después coloca sobre ella los trozos de salmón. Distribuye el cebollino de forma uniforme sobre el contenido de la bandeja.
6. Coloca la bandeja en la cesta de la freidora e introdúcela en el airfryer. Ajusta el temporizador a 20 minutos y hornea el quiche hasta que presente un bonito color tostado y esté bien hecho.

Tips**Variaciones****Quiche de puerros con queso brie**

Sustituye el salmón y el cebollino por 125 g de puerro troceado en aros finos y añádelo a la mezcla de huevo. Viértelo en la masa de quiche en la bandeja. Después, distribuye de forma uniforme 100 g de queso brie en lonchas por la mezcla de huevo.

Quiche de tomates cherry y queso de cabra

Sustituye el salmón y el cebollino por 125 g de tomates cherry y 100 g de queso de cabra rallado.

PT Quiche de Salmão

Prato principal – 2 doses

⌚ 15 minutos + 20 minutos na Airfryer

150 g de filetes de salmão cortados em cubos pequenos

½ colher de sopa de sumo de limão

Pimenta preta moída na hora

100 g de farinha

50 g de manteiga fria, em cubos

2 ovos + 1 gema

3 colheres de sopa de natas

½ colher de sopa de mostarda (estragão)

1 cebolinha cortada às rodelas de 1 cm

Forma de quiche pequena e baixa com aprox. 15 cm de diâmetro untada

1. Pré-aqueça a Airfryer a 180 °C. Misture os pedaços de salmão com o sumo de limão e sal e pimenta a gosto. Deixe o salmão repousar.
2. Numa taça, misture a farinha com a manteiga, a gema e ½ a 1 colher de sopa de água fria e amasse até ficar uma bola macia.
3. Numa bancada de cozinha polvilhada com farinha, estenda a massa até uma largura de 18 cm.
4. Coloque a massa estendida na forma de quiche e pressione firmemente ao longo dos limites. Apare a massa ao longo do limite da forma ou deixe-a sair grosseiramente para fora do rebordo.
5. Bata os ovos ligeiramente com as natas e a mostarda e adicione sal e pimenta a gosto. Deite a mistura na forma de quiche e, em seguida, disponha os pedaços de salmão na forma. Distribua a cebolinha de forma uniforme sobre o conteúdo da forma de quiche.
6. Coloque a forma de quiche no cesto da fritadeira e introduza-o na Airfryer. Programe o temporizador para 20 minutos e aguarde até a quiche ficar tostada e cozida.

Variações**Quiche de Alho Francês com Brie**

Sustitua o salmão e a cebolinha por 125 g de alho francês cortado em anéis finos e adicione-o à mistura de ovo. Deite-a sobre a massa de quiche na forma. Em seguida, distribua 100 g de Brie aos cubos de forma uniforme sobre a mistura de ovo.

Quiche com Tomates Cereja e Queijo de Cabra

Sustitua o salmão e a cebolinha por 125 g de tomates cereja e 100 g de queijo de cabra desfeito.

IT Quiche al salmone

Primo piatto - 2 porzioni

⌚ 15 minuti + 20 minuti nell'AirFryer

150 g di filetto di salmone tagliato a cubetti

½ cucchiaino di succo di limone

Pepe nero macinato fresco

100 g di farina

50 g di burro freddo a cubetti

2 uova intere + 1 tuorlo

3 cucchiaini di panna da cucina

½ cucchiaino di senape (dragoncello)

1 cipollotto tagliato a fettine da 1 cm

Teglia per quiche piccola e poco profonda, imburata, di circa 15 cm di diametro

1. Preriscaldare l'AirFryer a 180 °C. Mescolare il salmone con il succo di limone, il sale e il pepe e lasciar riposare.
2. In un recipiente, mescolare la farina con il burro, il tuorlo d'uovo e ½ cucchiaino o 1 cucchiaino di acqua calda. Lavorare l'impasto fino a ottenere una palla uniforme.
3. Su un piano di lavoro infarinato, stendere la pasta fino a ottenere un cerchio di 18 cm di diametro.
4. Posizionare la pasta nella teglia per quiche e premere in modo deciso i bordi. Ritagliare la pasta in eccesso lungo il bordo della teglia o, se si preferisce, lasciare che l'impasto sporga dalla teglia.
5. Sbattere le uova leggermente con la panna e la senape e condire con sale e pepe. Versare il composto nella teglia per quiche e aggiungervi i pezzetti di salmone. Distribuire le fettine di cipollotto in modo omogeneo sul contenuto della teglia.
6. Posizionare la teglia per quiche nel cestello della friggitrice e inserire il cestello nell'AirFryer. Impostare il timer su 20 minuti e cuocere la quiche fino a quando non diventa dorata.

Variazioni**Quiche di porri con formaggio brie**

Sostituire il salmone e il cipollotto con 125 g di porri tagliati ad anelli sottili da aggiungere al composto con l'uovo. Versare il composto sulla pasta nella teglia. Quindi distribuire in modo omogeneo 100 g di formaggio brie.

Quiche con pomodori ciliegini e formaggio di capra

Sostituire il salmone e il cipollotto con 125 g di pomodori ciliegini e 100 g di formaggio di capra sbriciolato.

ES Cada porción contiene**PT** Cada dose contém**IT** Ogni porzione contiene

2.795 KJ/665 KCAL

29 g de proteína

44 g de grasa en total, 20 g de grasa saturada

38 g de carbohidratos

2 g de fibra

2.795 kJ/665 kcal

29 g de proteínas

44 g de lípidos, 20 g dos quais saturados

38 g de hidratos de carbono

2 g de fibras

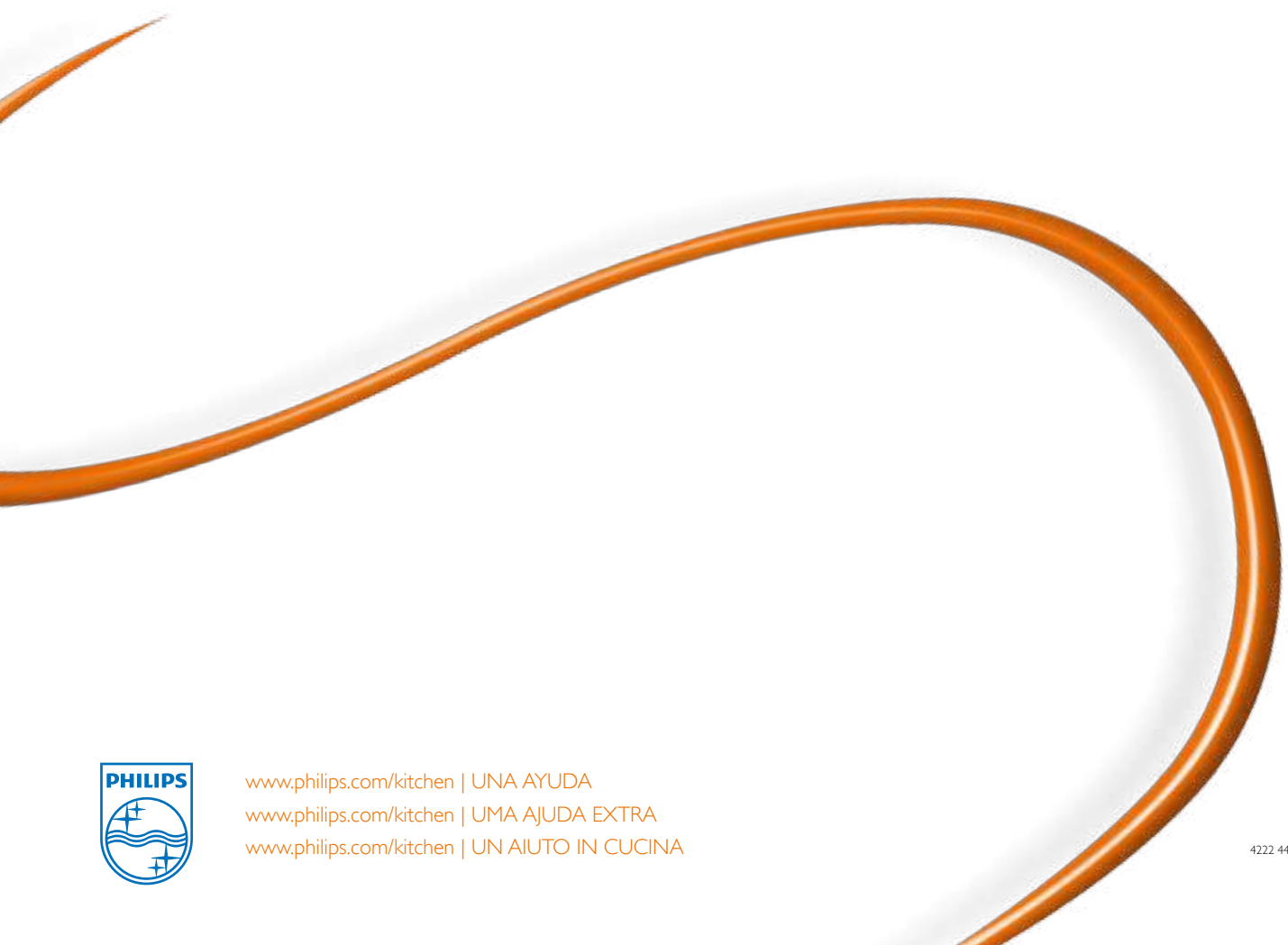
2.795 kJ/665 kcal

29 g di proteine

44 g di grassi totali, 20 g di grassi saturi

38 g di carboidrati

2 g di fibre



www.philips.com/kitchen | UNA AYUDA
www.philips.com/kitchen | UMA AJUDA EXTRA
www.philips.com/kitchen | UN AIUTO IN CUCINA