



Innsky

AIR FRYER
Enjoy your foods with less fat

FOUR LANGUAGES: DE-ES-FR-IT



Innsky

AIR FRYER

Shenzhen xiaojia technology Co., Ltd.
Address: 5013, 5F, Bldg 827, Taoyuan Zonghe Bldg, Baoan North Rd,
Sungang St, Luohu Dist, Shenzhen, China 518000
Facebook page: <https://www.facebook.com/innskyservice/>
website: www.innsky.co

CAUTION: HOUSEHOLD USE ONLY
READ INSTRUCTIONS BEFORE USE



www.innsky.co

Introduction

Parmi les dernières méthodes de cuisson, la friteuse à air peut être une des options la plus saine. Nous aimons tous le goût des aliments frits, mais non les calories ou le désordre de cuisson avec trop d'huile. La friteuse à air TidyLife fournit une nouvelle alternative saine pour la friture traditionnelle. Elle produit la friture et les collations frites délicieusement croustillantes d'une manière saine. La friteuse à air TidyLife est créée pour résoudre le dilemme comme sa conception unique vous permet de frire les aliments avec juste une à deux cuillères d'huile et de drainer les graisses excessives des aliments lors de la cuisson. Ce manuel de recettes recommande juste un peu des aliments que vous pouvez cuire avec votre friteuse à air TidyLife. À partir des pommes de terre frites aux rouleaux de printemps, et si vous désirez vraiment à frire avec vos talents culinaires, utilisez la friteuse à air à préparer les tapas savoureux, les collations, et voire même les brownies de chocolat ! Avec la friteuse à air, vous transformez les aliments délicieux en une fête saine ! Nous espérons que vous allez prendre plaisir en utilisant la friteuse à air comme tous autres au monde, et les recettes dedans vous inspireront à cuire les repas sains et équilibrés pour vous et votre famille.



Les avantages de la friteuse à air

Presque nous désirons tous prendre les aliments sains et prenons très peu de temps pour sa préparation. Les avantages de santé sont majeurs pourquoi la friteuse à air a devenu populaire. La commodité et la facilité d'utilisation sont les avantages secondaires.

Vous pouvez trouver facilement ci-dessous les avantages suivants :

Moins huile - vous ne devez pas utiliser plus que deux cuillères de graisse lors de la cuisson des plats dans une friteuse à air. Comme le résultat, vous aurez les aliments rôtis plus sains qui ne trempent pas dans la graisse malsaine. Préparation rapide - Il est plus rapide de cuire dans une friteuse à air que dans tous autres fours. C'est dû à la haute température, l'air circule dans le panier de friteuse. L'air chaud passe à travers les repas, ce qui le rend prêt plus rapide.

Cuisson facile - Il n'est pas nécessaire de veiller le plat au four lors la friture de votre dîner. Vous mettez juste les ingrédients dans le panier de friteuse, définissez les préférences de cuisson, appuyez sur les boutons et attendez que les repas soient prêts.

Nettoyage facile - La plupart des pièces de la friteuse et de la chambre de cuisson sont lavables au lave-vaisselle.

Cuisson variable - vous pouvez rôtir non seulement avec l'aide d'une friteuse à air. Vous pouvez aussi cuire au four, griller, mijoter avec une friteuse !

Tous ces avantages font la friteuse à air un choix numéro un parmi tous ustensiles de cuisson dans la chambre de cuisine moderne. Maintenant vous connaissez un peu plus la friteuse à air et il est temps de cuisson !

Friteuse à air - Conseils & astuces

1, Lors de la préparation des petits objets tels que frites, ailes et croquettes, remuez le panier une ou deux fois durant la cuisson. Cela assure que les aliments sont cuits uniformément.

2, Ne pas surcharger le panier de cuisson. Cela influe sur la façon dont l'air circule autour des aliments, augmente le temps de cuisson et provoque les résultats sous-optimaux.

3, Les pulvérisations et les brumisateurs d'huile sont d'excellents choix pour appliquer uniformément l'huile sur les aliments avant la cuisson. Ils peuvent aussi être utilisés pour pulvériser le fonds du panier de cuisson en maille pour vous assurer que les aliments ne collent pas.

4, Préchauffer la friteuse à air pour 3 minutes. C'est le temps suffisant pour la friteuse à air pour arriver à la température désirée.

5, Pour desserrer tous particules des aliments qui restent sur le panier de cuisson après utilisation, tremper le panier de cuisson dans une eau savonneuse avant du frottement ou de la mise au lave-vaisselle.

6, Lors de la cuisson des aliments qui contiennent naturellement une haute graisse, comme les ailes de poulet, de temps en temps vidanger la graisse de la base de la friteuse à air pendant la cuisson pour éviter la fumée excessive.

7, Lors de la cuisson des aliments qui ont été marinés ou trempés dans un liquide, sécher les aliments en les tapotant avant la cuisson pour éviter les éclaboussures et les fumées excessives.

8, Pour les aliments qui nécessitent la chapelure ou les revêtements en petits lots pour assurer une application uniforme. Tartiner la chapelure sur les aliments pour vous assurer qu'ils adhèrent. Si la chapelure est trop sèche, les pièces peuvent être en suspension dans l'air et provoquer la fumée excessive ou être piégées derrière le filtre d'évacuation.

9, Une variété des aliments emballés préfabriqués peut être cuites dans la friteuse à air. Comme un guide, baisser la température du four conventionnel par 70 degrés et réduire le temps de cuisson par moitié. Les temps et les températures sont variables en fonction des aliments.

10, Lors de l'utilisation des feuilles de parchemin ou du papier d'aluminium, couper pour laisser un espace de 1/2 pouce autour du bord inférieur du panier.

11, La consommation des repas, de la volaille, des fruits de mer, des coquillages ou les œufs crus ou insuffisamment cuits peuvent augmenter le risque de maladie d'origine alimentaire.

Measurement conversions

Use it for accurate measuring of the necessary ingredients.

Metric to standard	Fahrenheit to Celsius	Cups to tablespoons	Oz to grams
5 ml = 1 tsp 15 ml = 1 tbsp 30 ml = 1 fluid oz 240 ml = 1cup 1 liter = 34 fluid oz 1 liter = 4.2 cups 1 gram = .035 oz 100 grams = 3.5 oz 500 grams = 1.10 lb	180 F = 80 C 270 F = 130 C 300 F = 150 C 330 F = 165 C 350 F = 180 C 400 F = 200 C	3 tsp = 1 tbsp 1/8 cup = 2 tbsp 1/4 cup = 4 tbsp 1/3 cup = 5 tbsp + 1 tsp 1/2 cup = 8 tbsp 3/4 cup = 12 tbsp 1 cup = 16 tbsp 8 fluid oz = 1 cup 1 pint 2 cups = 16 fluid oz 1 quart 2 pints = 4 cups 1 gallon 4 quarts = 16 cups	1 oz = 29 g 2 oz = 57 g 3 oz = 85 g 4 oz = 113 g 5 oz = 142 g 6 oz = 170 g 7 oz = 198 g 8 oz = 227 g 10 oz = 283 g 20 oz = 567 g 30 oz = 850 g 40 oz = 1133 g

Abbreviations

(V)- [Delicious vegan recipes for every day](#)

oz = ounce

fl oz = fluid ounce

tsp = teaspoon

tbsp = tablespoon

ml = milliliter

c = cup

pt = pint

qt = quart

gal = gallon

L = liter

	Quantité minimale et maximale (g)	Temps (minute)	Température (°C)	Secouement	Informations supplémentaires
Patate & frites					
Frites surgelées mincées	300-400	18-20	200	Secouement	
Frites surgelées épaissées	300-400	20-25	200	Secouement	
Gratin Dauphinois	500	20-25	200	Secouement	
Viande & volaille					
Steak	100-500	10-15	180		
Côtes de porc	100-500	10-15	180		
Hamburger	100-500	10-15	180		
Rouleau de saucisse	100-500	13-15	200		
Pilons	100-500	25-30	180		
Poitrine de poulet	100-500	15-20	180		
Collations					
Rouleaux de printemps	300-400	8-10	200	Secouement	Utilisez le four pour la préparation.
Nuggets de poulet surgelé	100-500	6-10	200	Secouement	Utilisez le four pour la préparation.
Doigts de poisson congelé	100-400	6-10	200		Utilisez le four pour la préparation.
Pain congelé émietté collations au fromage	100-400	8-10	180		Utilisez le four pour la préparation.
Légumes farcis	100-400	10	160		
Cuisson					
Gâteau	300	20-25	160		Utilisez l'étain de cuisson.
Quiche	400	20-22	180		Utilisez l'étain de cuisson/plat de four.
Muffins	300	15-18	200		Utilisez l'étain de cuisson.
Collations sucrées	400	20	160		Utilisez l'étain de cuisson/plat de four.

Contenus

Ailes de poulet asiatiques rôties	01
Bifteck de hampe à chimichurri	02
Boulettes de Ricotta au basilic	03
Boulettes de viande avec feta	04
Brochette de barbecue coréen	05
Brownies	06
Champignons à l'ail	07
Courgette farcie à la viande hachée	08
Crevettes royales au jambon et trempette aux poivrons rouges	09
Croquettes de saumon	10
Filets de poulet de campagne	11
Frites	12
Frites de campagne épicées	13
Fromage grillé	14
Gâteaux de poisson thaïlandais avec salsa à la mangue	15
Mini Empanadas avec Chorizo	16
Mini Frankfurters en pâtisserie	17
Mini poivrons au fromage de chèvre	18
Nuggets de poulet méditerranéen	19
Pain de viande	20
Pilons épicés avec marinade barbecue	21
Pommes de terre gratinées	22
Pommes de terre rôties au thon	23
Poulet de Cornouailles rôti	24
Quiche au saumon	25
Ratatouille	26
Rösti	27
Rouleaux de printemps frits croustillants	28
Satay de porc avec sauce aux arachides	29
Saumon à la sauce à l'aneth	30
Triangles de féta	31
Wedges de la peau des pommes de terre croustillantes	32



Ailes de poulet asiatiques rôties

Plat principal - 4 portions

5 minutes + 10 minutes à la friteuse à air

2 gousses d'ail

2 cuillères à thé de poudre gingembre

1 cuillère à thé de cumin moulu

Poivre noir moulu fraîchement

500 g ails de poulet à la température ambiante

100 ml sauce à piment doux

1, Préchauffer la friteuse à air à 180°C.

2, Mélanger les ailes avec la poudre de gingembre, le cumin, un grand nombre de poivre noir fraîchement moulu et un peu de sel. Frotter les ailes de poulet avec les herbes.

3, Mettre les ailes de poulet dans le panier et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 10-12 minutes et rôtir les ailes de poulet jusqu'à ce qu'ils soient marron croustillant.

4, Servir vous des ailes de poulet avec la sauce à piment comme un plat principal ou une collation.

Conseils

-Servir vous des ailes de poulet comme un plat principal avec les nouilles sautées et pak choi. Faire cuire 250 g nouilles jusqu'à al dente. Faire sauter 3 oignons verts et un bouquet de pak choi coupé en larges bandes dans un wok avec 2 cuillères d'huile pour 2-3 minutes. Enduire dans les nouilles et assaisonner à l'envie avec la sauce soja.

-Les ailes de poulet sont aussi très délicieuses comme une collation.



Bifteck de hampe à chimuchurri

Active : 15 min | total : 35 min | Servir : 2

1 livre de bifteck de hampe

Pour le chimuchurri

1 tasse de persil, haché finement

1/4 tasse de menthe, haché finement

2 cuillères d'origan, haché finement

3 gousses d'ail, haché finement

1 cuillère à thé de poivre rouge écrasée

1 cuillère de cumin moulu

1 cuillère à thé de poivre de cayenne

2 cuillères à thé de paprika fumé

1 cuillère à thé de sel

1/4 cuillère à thé de poivre noir

3/4 tasse d'huile d'olive

3 cuillères de vinaigre de vin rouge

1, Combiner les ingrédients pour le chimuchurri dans un bol de mélange. Couper le bifteck en deux portions 8 onces et ajouter dans un sac refermable, avec 1/4 tasse de chimichurri. Réfrigérer pour 2 heures à 24 heures. Enlever du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson.

2, Préchauffer la friteuse à air à 200°C. Essuyer le bifteck avec un papier absorbant. Ajouter le bifteck au panier et faire cuire pour 8-10 minutes jusqu'à mi-saignant. Garnir avec 2 cuillères de chimichurri sur le haut et vous servir.



Boulettes de Ricotta au basilic

Apéritif - 20 portions

15 minutes + 16 minutes à la friteuse à air

250 g ricotta

2 cuillères de farine

1 œuf, séparée

Poivre fraîchement moulu

15 g basilic frais, finement haché

1 cuillère de cibouettes, finement haché

1 cuillère de zeste d'orange râpé

3 tranches de pain blanc rassis

1 cuillère d'huile d'olive

1, Mélanger le ricotta dans un bol avec la farine, le jaune d'œuf, une cuillère de sel et le poivre fraîchement moulu. Remuer le basilic, la ciboulette et le zeste d'orange dans le mélange.

2, Diviser le mélange en 20 portions égales et façonner les en boules avec les mains humides. Laisser reposer les boules pour un moment.

3, Moudre les tranches de pain en chapelure avec le transformateur des aliments et mélanger les avec l'huile d'olive. Verser le mélange dans un plat à fond profond. Battre le blanc d'œuf dans un autre plat à fond profond.

4, Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

5, Enrober soigneusement les boules ricotta dans le blanc d'œuf et ensuite dans la chapelure.

6, Mettre 10 boules dans le panier et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 8-10 minutes. Faire cuire les boules jusqu'à être bruns dorés. Faire cuire le reste des boules de la même manière.

7, Servir vous des boules ricotta dans un plat.

Conseils

Mélanger des flocons de chili fraîchement moulus dans le mélange de ricotta pour obtenir des boules plus épicées.

Colorer la chapelure en rouge en ce cas par l'ajout de deux ou trois cuillères de paprika à l'huile d'olive.



Boulettes de viande avec feta

Apéritif - 10 portions

10 minutes + 8 minutes à la friteuse à air

150 g agneau mincé ou bœuf maigre mincé

1 tranche de pain blanc rassis, transformés en chapelure

50 g feta grecque, émiettée

1 cuillère d'origan frais, finement haché

1/2 cuillère de zeste de citron râpé

Poivre noir fraîchement moulu

Un plat au four rond et peu profond, approx. 15 cm

Fourchettes de tapas

1, Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

2, Mélanger la viande émincée dans un bol avec la chapelure, le feta, l'origan, le zeste de citron et le poivre noir, complètement pétrir le tout ensemble.

3, Diviser la viande émincée en 10 portions égales et façonner-les en boules avec les mains humides.

4, Mettre les boules dans un plat au four et mettre ce plat dans le panier. Faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 8-10 minutes et faire cuire les boules minces jusqu'à ce qu'ils deviennent bien bruns et faits.

5, Servir vous des boules de viande au chaud dans un plat avec les fourchettes tapas.

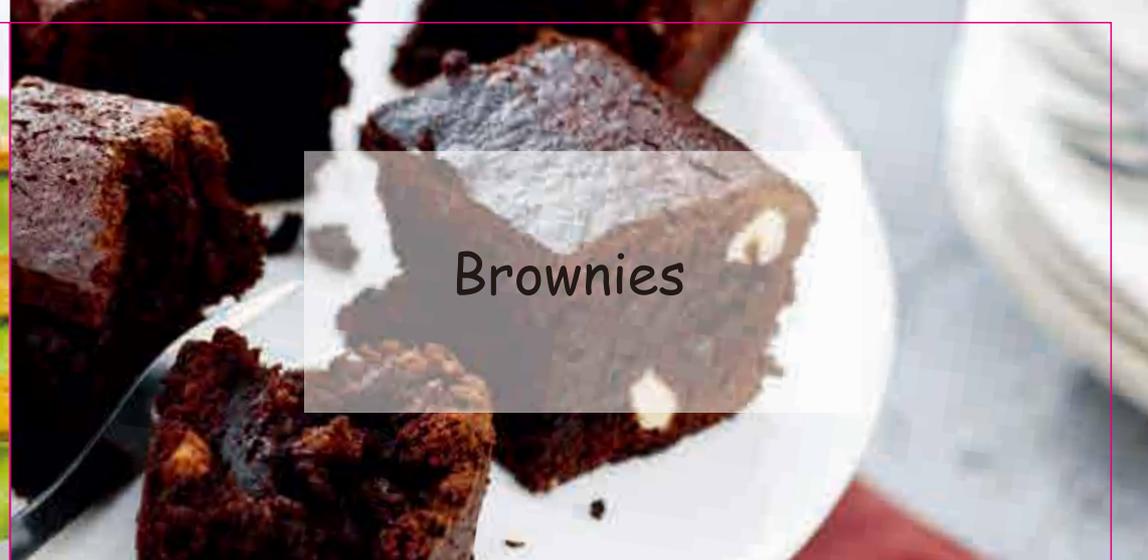


Brochette de barbecue coréen

ACTIVE : 15 Min | TOTAL : 30 Min | Servir : 4

1 livre de filet de poulet désossé et sans peau
1/2 tasse de sauce de soja faible en sodium
1/2 tasse de jus d'ananas
1/4 tasse d'huile de sésame
4 gousses d'ail, hachées
4 échalotes, hachées
1 cuillère de gingembre frais, râpé
2 cuillères à thé de grain de sésame, grillées
1 pincée de poivre noir

1, mettre chaque filet de poulet en brochette, parer l'excès de viande et de graisse. Combiner tous autres ingrédients dans un large bol de mélange. Ajouter le poulet embroché au bol, bien mélanger et réfrigérer, couvert, pour 2 heures jusqu'à 24 heures.
2, Préchauffer la friteuse à air à 200°C. Essuyer le poulet complètement avec un papier absorbant. Ajouter la moitié de la brochette au panier et faire cuire chaque lot pour 5-7 minutes.



Brownies

Pâtisserie- 12 portions
15 minutes +20 minutes friteuse à air
75 g chocolat pur en pièces
75 g beurre
1 œuf large
60 g sucre
1 sachet sucre vanille
40 g farine auto levante
25 g noyer ou noisette haché
Moule à gâteau petite, basse base fixe ou un plat au four (approx. 15 cm diamètre) et les feuilles de parchemin

1, Faire fondre le chocolat et le beurre dans un plat en acier de base épaisse en basse chaleur lors de remuement. Laisser le mélange à refroidir à la température ambiante.
2, Préchauffer la friteuse à air à 180°C.
3, Dans un bol, battre l'œuf avec le sucre, le sucre vanille et une pincée de sel jusqu'à léger et crémeux.
4, Tâpiser le plat au four avec feuille de parchemin et tartiner le beurre sur le plat au four. Lisser le haut.
5, Placer le plat au four dans le panier de friture, et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 20-22 minutes, et faire cuire le brownie jusqu'à ce que le haut est croustillant. L'intérieur doit être bon et souple.
6, Laisser le brownie refroidir dans le plat au four. Lors de refroidissement, couper le en 12 pièce.



Champignons à l'ail

Apéritif - 12 portions

10 minutes + 10 minutes à la friteuse à air

1 tranche de pain blanc

1 gousse d'ail écrasée

1 cuillère de persil à feuilles plates, haché finement

Poivre noir fraîchement moulu

1 cuillère d'huile d'olive

12 champignons (de châtaigne)

1, Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

2, Moudre les tranches de pain en chapelure fine dans le transformateur des aliments et mélanger avec l'ail, le persil et quelques assaisonnements au goût. En fin, enduire l'huile d'olive.

3, Couper les tiges des champignons et remplir le chapeau avec la chapelure de pain.

4, Mettre le chapeau des champignons dans le panier et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 10-12 minutes. Faire cuire les champignons jusqu'à être croustillants et dorés.

5, Servir vous des champignons dans un plat.

Conseils

Alternativement, mélanger la chapelure avec les lanières de jambon, les oignons verts, le fromage râpé.



Courgette farcie à la viande hachée

Plat principal - 2 portions collation- 4 portions

20 minutes + 20 minutes à la friteuse à air

1 large courgette (approx. 400 g)

50 g fromage feta émietté

1 gousse d'ail écrasée

1/2 cuillère de poudre de paprika douce

200 g bœuf maigre haché

Poivre noir fraîchement moulu

Bol peu profond, approx. 15 cm

1, Couper les extrémités de la courgette et le couper en six parts égaux. Mettre les pièces verticales et découper-les avec une cuillère à 1/2 cm des côtés et à 1 cm de la base. Saupoudrer l'intérieur avec un peu de sel.

2, Préchauffer la friteuse à air à 180 °C.

3, Mélanger le bœuf haché avec le fromage feta, l'ail, la poudre paprika et le poivre au goût et les bien mélanger. Diviser le bœuf haché en six portions égales. Remplir les parts de courgette creuse avec le bœuf haché et appuyer dans le mélange. Lisser le haut avec une main humide.

4, Mettre la courgette dans le bol et mettre le bol dans le panier. Faire glisser le panier dans la friteuse à air et définir la minuterie à 20 minutes. Faire cuire la courgette farcie jusqu'à ce qu'il est marron et fait. Délicieux avec le riz jaune et les tomates aux cerises rôties.

Conseils

Tomates aux cerises rôties

Mettre 250 g tomates aux cerises au vin dans le panier et les rôtir les dans la friteuse à air pendant 3-4 minutes à 200°C. Les tomates sont prêtes lors que la peau est cassée. Arranger une ou deux grappes de tomates sur chaque plat à côté des courgettes farcies.



Crevettes royales au jambon et trempette aux poivrons rouges

Apéritif - 10 portions

15 minutes + 13 minutes à la friteuse à air

1 large poivron rouge, coupé en deux
10 crevettes royales (congelées), décongelées
5 tranches de jambon cru
1 cuillère d'huile d'olive
1 large gousse d'ail, écrasée
1/2 cuillère de paprika
Poivre noir fraîchement moulu

Fourchettes à tapas

- 1, Préchauffer la friteuse à air à 200°C. Mettre le poivron rouge dans le panier et faire glisser dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 10 minutes. Rôtir le poivron rouge jusqu'à ce que la peau soit légèrement cassée. Mettre le poivron rouge dans un bol et le couvrir avec un couvercle ou un film étirable. Laisser reposer le poivron rouge pendant 150 minutes.
- 2, Éplucher les crevettes, faire une incision au dos et enlever la veine noire. Couper les tranches de jambon en deux dans le sens de la longueur et enrober chaque crevette dans une tranche de jambon.
- 3, Enrober chaque coli avec un film mince d'huile d'olive et mettre-les dans le panier. Faire glisser le panier dans la friteuse à air et définir la minuterie à 3-4 minutes. Frire les crevettes jusqu'à être croustillantes et juste faites.
- 4, En même temps, éplucher le zeste du demi poivron, enlever les semences et couper le poivron en pièce. Faire la purée du poivron dans le mixeur avec l'ail, le paprika et l'huile d'olive. Verser la sauce dans un plat et assaisonner avec le sel et le poivron au goût.
- 5, Servir vous des crevettes en jambon dans un plat avec les fourchettes à tapas et ajouter le petit plat avec la trempette de poivron rouge.



Croquettes de saumon

Apéritif - 8 portions

10 minutes + 7 minutes à la friteuse à air

1 boîte de saumon rouge (approx. 200 g) drainé
1 œuf, légèrement battu
1 cuillère d'aneth frais, finement haché
2 cuillères de ciboulettes, finement haché
Poivre moulu fraîchement
50 g chapelure
2 cuillères d'huile végétale

- 1, Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
- 2, Avec une fourchette, écraser le saumon dans un plat à fond profond et mélanger le avec l'œuf et les herbes. Assaisonner le mélange au goût avec le poivre et le sel.
- 3, Mélanger la chapelure avec l'huile dans un autre plat à fond profond jusqu'à ce que vous obtiendrez un mélange lâche.
- 4, Façonner le mélange de saumon en huit petites croquettes et enrober les dans le mélange de chapelure.
- 5, Mettre les croquettes dans le panier et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 7-10 minutes et faire cuire les croquettes jusqu'à être bruns dorés.



Filets de poulet de campagne

ACTIVE : 15 Min | TOTAL : 35 Min | Servir : 4

1 livre de filet de poulet

Pour le pain

3 œufs, battus

1/2 tasse de chapelure assaisonnée

1/2 tasse de farine tout usage

1/2 cuillère à thé de sel

1 cuillère à thé de poivre noir

2 cuillères d'huile d'olive

1, Préchauffer la friteuse à air à 165°C. Dans trois bols séparés, mettre la chapelure, les œufs et la farine. Assaisonner la chapelure avec le sel et le poivre. Ajouter l'huile d'olive dans la chapelure et bien mélanger. Mettre le poulet dans la farine, ensuite plonger le poulet dans les œufs et enfin enrober le poulet avec la chapelure. Appuyer pour assurer la chapelure est enrobée de manière sûre et uniforme au poulet. Dégarnir tout excès de chapelure avant la mise du poulet au panier. Faire cuire la moitié du filet de Poulet en un temps, faire cuire chaque lot pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent bruns dorés.



Frites

Active : 10 min | total : 1 heure | servir : 4

2 pommes de terre rouges moyennes, épluchées

1 cuillère d'huile d'olive

1, Éplucher les pommes de terre et couper les en lanières de 1/2 pouce par 3 pouces. Plonger les pommes de terre pour au moins 30 minutes, ensuite drainer complètement et essuyer les pommes avec un papier absorbant. 2, Préchauffer la friteuse à air à 165°C. Mettre les pommes de terre dans un large bol et mélanger les avec l'huile, enduire légèrement les pommes de terre. Ajouter les pommes de terre dans le panier et faire cuire pour 5 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes. Enlever les du panier et laisser refroidir sur une grille.

3, Augmenter la température de la friteuse à air à 200°C, et ajouter les pommes de terre précuites dans le panier, faire cuire pendant un autre 10-15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles deviennent brunes dorées. Les pommes de terre coupées plus épaisses prennent plus de temps dans la cuisson, les pommes de terre coupées plus fines nécessitent une cuisson plus rapide.



Frites de campagne épicées

Plat d'accompagnement - 4 portions

10 minutes + 20 minutes à la friteuse à air

800 g pommes de terre cireuses

2 petits piments séchés ou 1 cuillère en tas

Flocons de chili séchés fraîchement hachés

1/2 cuillère de poivre noir fraîchement moulu

1 cuillère d'huile d'olive

1/2 cuillère de poudre de curry

1, Préchauffer la friteuse à air à 180°C.

2, Frotter les pommes de terre sous l'eau courante jusqu'à ce qu'elles deviennent propres. Couper les dans le sens de la longueur en lanières de 1 1/2 cm.

3, Tremper les frites dans l'eau pour au moins 30 minutes. Drainer les complètement et ensuite essuyer les avec le papier de cuisine.

4, Écraser les chilis très finement (dans un mortier) et mélanger les dans un bol avec l'huile d'olive, le poivre et la poudre de curry. Enrober les frites avec ce mélange.

5, Transférer les frites au panier et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 20-22 minutes et frire les frites jusqu'à ce qu'ils deviennent bruns dorés et faits. Tourner-les de temps en temps.

6, Servir vous de ces frites dans un plat et saupoudrer avec le sel.



Fromage grillé

ACTIVE : 10 Min | TOTAL : 15 Min | Servir : 2

4 tranches de brioche ou du pain blanc

1/2 tasse de fromage cheddar extra

1/2 tasse de beurre, fondu

1, Préchauffer la friteuse à air à 180°C. Mettre le fromage et le beurre dans les bols séparés. Tartiner le beurre sur chaque côté de quatre tranches de pain. Mettre le fromage sur 2 de quatre pièces de pain. Mettre le fromage grille ensemble et ajouter dans le panier. Faire cuire pour 4-5 minutes ou jusqu'à ce qu'il devient brun doré ou que le fromage est fondu.



Gâteaux de poisson thaïlandais avec salsa à la mangue

Plat principal - 4 portions

20 minutes + 14 minutes à la friteuse à air

1 mangue mûre

1 1/2 cuillère à thé de pâte de piment rouge

3 cuillères de coriandre fraîche ou de persil à feuilles plates

Jus et zeste de 1 citron vert

500 g filet de poisson blanc (morue, tilapia, pangasius, pollack)

1 œuf

1 oignon vert, finement haché

50 g noix de coco moulue

Transformateur des aliments

1, Peler la mangue et couper-la en petite cubes. Mélanger les cubes de mangue dans un bol avec 1/2 cuillère de pâte de piment rouge, 1 cuillère de coriandre et le jus et la zeste de la moitié d'un citron vert

2, Faire une purée de poisson dans le transformateur des aliments et ensuite mélanger avec un œuf et une cuillère de sel et le reste de coriandre, l'oignon vert et deux cuillères de noix de coco.

3, Mettre le reste de noix de coco sur un plat à soupe. Diviser le mélange de poisson en 12 portions, façonner-les en gâteaux ronds et enrober-les avec la noix de coco.

4, Mettre six gâteaux de poisson au panier et faire glisser dans la friteuse à air à 180°C. Définir la minuterie à 7-9 minutes et frire les gâteaux de poisson jusqu'à ce qu'ils deviennent doré et fait. Frire le reste des gâteaux de poisson de la même manière.

5, Vous servir des gâteaux de poisson avec la sauce de mangue. Délicieux avec du riz pandan et du pak choi sauté.



Mini Empanadas avec Chorizo

Apéritif - 20 portions

20 minutes + 20 minutes à la friteuse à air

125 g chorizo, en petites cubes

1 échalote, finement haché

1/2 poivron rouge, coupé en petites cubes

2 cuillères de persil

200 g pâte à croute à tarte réfrigérée (pâte brisée) ou pâte à pizza

1, Remuer le chorizo avec l'échalote et le poivron dans un poêlon et frire sur une basse chaleur pour 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le poivron soit tendre. Éteindre la chaleur et remuer dans le persil. Laisser refroidir le mélange.

2, Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

3, Utiliser une tasse pour couper vingt ronds 5 cm de la pâte. Ramasser une cuillère de mélange chorizo sur chaque rond. Appuyer sur les bords ensemble entre la pouce et l'index, créer un motif de pétoncle.

4, Mettre 10 empanadas dans le panier et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 10-12 minutes et faire cuire les empanadas jusqu'à ce qu'ils soient bruns dorés et faits.

5, Faire cuire le reste des empanadas de la même manière. Servir vous tiède des empanadas.



Mini Frankfurters en pâtisserie

Apéritif - approx. 20 portions

10 minutes + 20 minutes à la friteuse à air

1 boîte de mini frankfurter (poids égoutté 220 g, approx. 20 frankfurters)

100 g (réfrigéré ou congelé, décongelé) pâte feuilletée prête

1 cuillère de moutarde fine

1, Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

2, Égoutter complètement la saucisse sur une couche de papier de cuisine et sécher les avec le papier absorbant.

3, Couper la pâte feuilletée en bandes avec une dimension 5 x 1 1/2 cm et enrober les bandes avec une mince couche de moutarde.

4, Rouler chaque saucisse en spirale dans une bande de pâte.

5, Mettre la moitié des saucisses dans la pâte dans le panier et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 10-11 minutes. Faire cuire les saucisses en pâte jusqu'à être bruns dorés. Faire cuire le reste des saucisses de la même manière.

6, Servir vous des saucisses dans un plat accompagné par un petit plat de moutard.



Mini poivrons au fromage de chèvre

Apéritif - 8 portions

10 minutes + 8 minutes à la friteuse à air

8 mini ou petits poivrons

1/2 cuillère d'huile d'olive

1/2 cuillère des herbes italiennes séchées

1 cuillère à thé de poivre noir fraîchement moulu

100 g fromage de chèvre frais, en huit pièces

1, Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

2, Couper le haut des petits poivrons et enlever les semences et les membranes.

3, Mélanger l'huile d'olive dans un plat à fond profond avec les herbes italiennes séchées et le poivron. Mélanger les morceaux de fromage de chèvre dans l'huile.

4, Pousser une pièce de fromage de chèvre dans chaque mini poivron et mettre les mini poivrons à côté de l'un de l'autre dans le panier. Faire glisser le panier dans la friteuse à air et définir la minuterie à 8-10 minutes. Faire cuire les mini poivrons jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

5, Servir vous des mini poivrons en petits plats comme apéritifs ou collations.

Conseils

La même méthode peut être utilisée à remplir les tomates grappes. Creuser d'abord les tomates et les laisser égoutter à l'envers sur du papier de cuisine.



Nuggets de poulet méditerranéen

Plat principal - 4 portions

20 minutes + 20 minutes à la friteuse à air

2 tranches de pain blanc rassis en pièces

1 cuillère de poudre paprika (épicé)

1 cuillère d'huile d'olive

250 g filet de poulet, en pièces

1 jaune d'œuf + 2 blanc d'œuf

1 gousse d'ail, écrasée

2 cuillère de pesto rouge

Poivre fraîchement moulu

1 cuillère de persil à feuilles plates, haché finement

Transformateur des aliments

1, Hacher le pain avec la poudre paprika dans le transformateur des aliments jusqu'à ce que vous auriez un mélange friable et mélanger-le dans l'huile d'olive. Transférer ce mélange dans un bol.

2, Ensuite faire une purée de filet de poulet dans le transformateur des aliments et mélanger avec le jaune d'œuf, l'ail, le pesto et le persil. Ajouter 1/2 cuillère de sel et le poivre au goût.

3, Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

4, Battre le blanc d'œuf dans un bol. Façonner le mélange de poulet en 10 boules et les presser en nuggets ovales. Enrober les nuggets en premier avec le blanc d'œuf et ensuite avec la chapelure. Il est nécessaire que les nuggets soient enrobés par la chapelure partout.

5, Mettre cinq nuggets dans le panier et faire glisser dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 10-12 minutes. Frire les nuggets en marron doré. Ensuite frire le reste des nuggets. Délicieux avec des pommes de terre frites et une salade fraîche.

Conseils

-Vous pouvez faire les variations de nuggets de poulet méditerranéen. Faire les nuggets italiens avec pesto vert et 25 g fromage parmesan, ou les nuggets grecs avec le zeste de citron râpé, origan finement haché et 25 g fromage feta émietté.



Pain de viande

Plat principal - 4 portions

10 minutes + 25 minutes à la friteuse à air

400 g bœuf(maigre) haché

1 œuf légèrement battu

3 cuillères de chapelure

50 g de saucisse de salami ou de chorizo, hachée finement

1 petit oignon, haché finement

1 cuillère de thym(frais)

Poivre moulu fraîchement

2 champignons, tranche épaisse

1 cuillère d'huile olive

Plat de cuisson à fond fixe et un plat rond

Diamètre de 12 cm, contenant 500 ml

1, Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

2, Mélanger la viande hachée dans un bol avec l'œuf, la chapelure, la saucisse de salami, l'oignon, le thym, une cuillère de sel et un nombre généreux de poivre. Pétrir et bien mélanger.

3, Transférer la viande hachée dans le plat de cuisson ou le plat et lisser le haut. Appuyer sur les champignons et enduire le haut avec l'huile d'olive.

4, Mettre le plat de cuisson ou le plat rond dans le panier et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 25-28 minutes, et rôtir le pain de viande jusqu'à ce qui devient bien marron et fait.

5, Laisser reposer le pain de viande pendant au moins 10 minutes avant de vous servir. Ensuite couper le pain en coins. Délicieux avec les pommes de terre frites et une salade.



Pilons épicés avec marinade barbecue

Plat principal - 4 portions

5 minutes (+ 20 min à la marinade) + 20 minutes à la friteuse à air

1 gousse d'ail écrasée

1/2 cuillère de moutarde

2 cuillères à thé de sucre brun

1 cuillère à thé de poudre piment

Poivre noir fraîchement moulu

1 cuillère d'huile d'olive

4 pilons

1, Préchauffer la friteuse à air à 200°C.

2, Mélanger l'ail avec le moutarde, le sucre brun, le poudre à piment, une pincée de sel et le poivre fraîchement moulu à l'envie. Mélanger avec l'huile.

3, Frotter les pilons complètement avec la marinade et laisser à mariner pour 20 minutes.

4, Mettre les pilons dans le panier et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 10-12 minutes. Rôtir les pilons jusqu'à brun.

5, Ensuite baisser la température à 150°C et rôtir les pilons pendant un autre 19 minutes jusqu'à être fait.

6, Servir vous des pilons avec la salade de maïs et le pain français.

Conseils

Salade de maïs

Servir vous des pilons avec la salade de maïs rafraîchissante. Égoutter une boîte de grains de maïs(300 grammes). Couper quatre tomates en quatre sections et enlever les semences. Couper la chair des tomates en cubes. Mélanger les maïs avec les cubes de tomates, 1 oignon vert finement haché, le jus d'un demi citron, 2 cuillères de coriandre fraîchement et grossièrement haché, et un peu de sel et le piment moulu fraîchement à l'envie.



Pommes de terre gratinées

Plat d'accompagnement - 4 portions

10 minutes + 15 minutes à la friteuse à air

400 g pommes de terres légèrement féculentes, épluchées

50 ml lait

50 ml crème

Poivre fraîchement moulu

Noix de muscade

40 g de Gruyère ou de fromage semi-affiné, râpé

Poêle à quiche, diamètre approx. 15 cm, légèrement huilé

1, Préchauffer la friteuse à air à 200°C. Trancher les pommes de terre en tranches fines.

2, Dans un bol, mélanger le lait et la crème et assaisonner au goût avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Enrober les tranches de pommes de terre avec le mélange de lait.

3, Transférer les tranches de pommes de terre au poêle à quiche et verser le reste du mélange de crème du bol sur le haut des pommes de terre.

Distribuer le fromage uniformément au-dessus des pommes de terre.

4, Mettre le poêle dans le panier de la friteuse et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 15-18 minutes et faire cuire les pommes de terre gratinées jusqu'à ce qu'elles soient bien bruns et faites.

5, Servir vous des pommes de terre gratinées en carrées avec le poisson ou les rôtis.

Conseils

-Faire une variation de gratin par remplacement d'une moitié de tranches de pommes de terre avec les tranches de zucchini, carotte et/ou panais. Altern-er des couches de pommes de terre avec des couches de légumes.

-Faire le gratin plus épicé par ajout d'une gousse d'ail écrasée au mélange de crème.



Pommes de terre rôties au thon

Plat principal - 2 portions

10 minutes + 30 minutes à la friteuse à air

4 pommes de terre cireuses, approximativement 125 g chaque pomme

1/2 cuillère d'huile d'olive

1 boîte de tuna en huile, drainé

2 cuillères de yogourt (grec)

1 cuillère à thé de poudre de piment

1 oignon vert, finement haché en anneaux

Poivre noir fraîchement moulu

1 cuillère de câpres

1, Préchauffer la friteuse à air à 180°C. Tremper les pommes de terre pour au moins 30 minutes et essuyer les à sec avec le papier de cuisine.

2, Légèrement brosser les pommes de terre avec l'huile d'olive et mettre les dans le panier. Faire glisser le panier dans la friteuse à air et définir la minuterie à 30 minutes pour frire les pommes de terre jusqu'à ce qu'ils soient délicieusement croquants et faits.

3, Dans un bol, écraser finement le tuna et ajouter le yogourt et la poudre de piment. Bien mélanger. Remuer dans une moitié d'oignon vert et assaisonner au goût avec le sel et le poivre.

4, Mettre les pommes de terre dans deux plats et couper le haut au long de la longueur. Pousser légèrement les pommes de terre ouvertes et prélever le mélange de tuna dans la pomme de terre ouverte. Saupoudrer le remplissage avec le poudre de piment et prélever le câpre et le reste d'oignon vert sur le haut. Délicieux avec une salade fraîche.

Conseils

Servir vous des pommes de terre comme un plat d'accompagnement avec une brique de beurre ou une cuillère de crème aigre sur le haut. Saupoudrer avec le sel de mer grossier et le poivre au goût.



Poulet de Cornouailles rôti

ACTIVE : 15 Min | TOTAL : 30 Min | Servir : 4

1 poulet de cornouailles (approximativement 2 livres)

Pour la marinade

1/2 tasse d'huile d'olive

1/4 cuillère à thé de flocons de poivre rouge écrasés

1 cuillère à thé de thym haché

1 cuillère à thé de romarin haché

1/4 cuillère à thé de sel

1/4 cuillère à thé de sucre

Zeste de 1 citron

1, Placez le poulet de Cornouailles sur une planche à découper et avec le dos de la poule face à vous, utilisez un couteau à désosser ou un couteau de chef pour couper du haut de l'os au fond de l'os du dos, en faisant 2 coupes. Retirez l'os du dos. Divisez le poulet dans le sens de la longueur, en coupant le plastron. Prendre les deux moitiés du Poulet et mettre les à côté.

2, Dans un bol de mélange, combiner tous les ingrédients pour la marinade, ensuite ajouter le poulet. Réfrigérer pour 1 heure jusqu'à 24 heures.

3, Préchauffer la friteuse à 200°C. Enlever le poulet hors de la marinade, drainer tout liquide additionnel avec une passoire. Essuyer le avec un papier absorbant. Ajouter le poulet dans le panier et faire cuire pour 14-16 minutes ou jusqu'à ce que le poulet est à une température intérieure de 80°C.



Quiche au saumon

Plat principal - 2 portions

15 minutes + 20 minutes friteuse à air
150 g filet salmon, coupé en petits cubes
1/2 cuillère de jus citron
Poivre noir fraîchement moulu
100g farine
50 g beurre froid, en cubes
2 œufs + 1 jaune d'œuf
3 cuillères de crème fouettée
1/2 cuillères de moutarde (à l'estragon)
1 oignon vert, tranche en pièces 1 cm
Petit casserole à quiche basse, avec un diamètre approx. 15 cm, beurré.

- 1, Préchauffer la friteuse à air à 180°C. Mélanger les pièces de saumon avec le jus de citron, le sel et le poivre au goût. Laisser reposer le saumon.
- 2, Dans un bol, mélanger la farine avec le beurre, le jaune d'œuf et 1/2 -1 cuillère d'eau froide et pétrir en une boule lisse.
- 3, Sur une surface de travail enfarinée, rouler la pâte à un tour de 18 cm.
- 4, Mettre la pâte dans un poêle à quiche, et presser fermement au long des bords. Couper la pâte étroitement au long du bord du plat ou laisser la pâte dépasser sur les bords de la poêle.
- 5, Battre les œufs légèrement avec la crème, le poivre et ajouter le sel ou le poivre au goût. Verser ce mélange dans le poêle à quiche et ensuite mettre les morceaux de saumon dans la poêle à quiche.
- 6, Mettre la poêle à quiche dans le panier de friteuse et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 20-22 minutes et faire cuire la quiche jusqu'à être dorée et faite.



Ratatouille

Végétales - 4 portions

8 minutes + 15 minutes dans la friteuse à air
200 g courgette et/ou aubergine
1 poivron jaune
2 tomates
1 oignon pelé
1 gousse d'ail écrasée
2 cuillères à thé de herbes provençales séchées
Poivre noir fraîchement moulu
1 cuillère d'huile olive
Plat de cuisson petit et rond, diamètre de 16 cm

- 1, Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
- 2, Couper les courgettes, l'aubergine, le poivron jaune, les tomates, les oignons en cubes de 2 cm.
- 3, Mélanger les légumes dans un bol avec l'ail, les herbes provençales, 1/2 cuillère de sel et le poivre au goût. Répartir l'huile olive.
- 4, Mettre le bol dans le panier et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 15-18 minutes et faire cuire la ratatouille. Remuer les légumes une fois lors de la cuisson.
- 5, Vous servir de la ratatouille avec la viande frite comme entrecôte ou une escalope.



Rösti

Apéritif - 4 portions

10 minutes + 15 minutes à la friteuse à air

250 g pommes de terre cireuse

1 cuillère de ciboulette, finement haché

Poivre noir fraîchement moulu

1 cuillère d'huile d'olive

2 cuillère de crème aigre

100 g saumon fumé

1, Préchauffer la friteuse à air à 180°C. Râper grossièrement les pommes de terre dans un bol et ajouter trois quart des ciboulettes et le sel et le poivre au goût. Bien mélanger.

2, Mettre l'huile dans un poêle de pizza avec l'huile d'olive et distribuer le mélange de pommes de terre uniformément dans le poêle. Appuyer les pommes de terre râpées dans le poêle et brosser le haut du gâteau de pommes de terre avec l'huile d'olive.

3, Mettre le poêle de pizza dans le panier et faire glisser le panier dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 15-18 minutes et frire le rsti jusqu'à ce qu'il soit bien bruns à l'extérieur et souple et fait à l'intérieur.

4, Couper le rösti en 4 quarts et mettre chaque quart sur une assiette. Garnir avec une cuillère de crème aigre et mettre les tranches de saumon sur le plat à côté du rösti. Saupoudrer le reste des ciboulettes sur la crème aigre et ajouter un peu de poivre moulu.

Conseils

Le rsti est aussi délicieux comme un plat d'accompagnement pour 2 personnes. Comme un plat d'accompagnement, ajouter 25 gramme de lanière de jambon aux pommes de terre râpées.



Rouleaux de printemps
frits croustillants

Active : 20 min | total : 25 min | Servir : 4

Pour le remplissage

4 oz. de poitrines de poulet cuites, déchiquetées

1 branche de céleri, haché finement

1 carotte moyen, haché finement

1/2 tasse de champignons, haché finement

1/2 cuillère à thé de gingembre, haché finement

1 cuillère à thé de sucre

1 cuillère à thé de poudre de bouillon de poulet

Pour les emballages de rouleaux de printemps

1 œuf, battu

1 cuillère à thé de fécule de maïs

8 emballages de rouleaux de printemps

1/2 cuillère à thé d'huile végétale

1, Faire le remplissage. Mettre les poulets déchiquetés dans un bol et mélanger avec le céleri, la carotte, et les champignons. Ajouter le gingembre, le sucre et le poudre de bouillon de poulet et remuer-les uniformément.

2, Combiner l'œuf avec la fécule de maïs et mélanger-les à créer un pâte épais ; mettre-le à côté. Mettre un peu de remplissage dans chaque emballage de rouleaux de printemps et rouler chaque emballage, fermer les extrémités avec le mélange d'œuf. Préchauffer la friteuse à air à 200°C. Brosser légèrement les rouleaux de printemps avec l'huile avant la mise dans le panier. Frire en deux lots, faire cuire chaque lot pour 3-4 minutes ou jusqu'à bruns dorés. Servir vous avec la sauce de piment doux ou la sauce de soja.



Satay de porc avec sauce aux arachides

Plat principal - 2-3 portions
20 minutes (+15 min à la marinade)
+ 12 minutes à la friteuse à air
2 gousses d'ail écrasées
2 cm racine de gingembre frais, râpé ou 1 cuillère de poudre gingembre
2 cuillère à thé de pâte de piment ou sauce au piment fort
2-3 cuillère de sauce soja sucrée
2 cuillères d'huile végétale
400 g côtelettes de porc maigre, en cubes de 3 cm
1 échalote, haché finement
1 cuillère à thé de coriandre moulue
200 ml lait de noix de coco
100 g arachide non salée, moulue

- 1, Mélanger une moitié d'ail dans un plat avec le gingembre, 1 cuillère de sauce à piment fort, 1 cuillère de sauce soja, et 1 cuillère d'huile. Mélanger la viande avec le mélange et laisser à mariner pour 15 minutes.
- 2, Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
- 3, Mettre la viande marinée dans le panier et faire glisser dans la friteuse à air. Définir la minuterie à 12-14 minutes, et rôtir la viande jusqu'à marron et fait. Tourner la viande une fois lors du rôtissage.
- 4, En même temps, préparer la sauce d'arachide : chauffer une cuillère d'huile dans une casserole à sauce, et faire sauter doucement l'échalote avec le reste d'ail. Ajouter le coriandre et frire pour un court temps.
- 5, Mélanger le lait de noix de coco et l'arachide dans une cuillère de sauce à piment fort et 1 cuillère de sauce soja avec le mélange d'échalote et faire cuire doucement pour 5 minutes, lors de remuement. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau si la sauce devient trop épaisse. Assaisonner selon l'envie avec la sauce soja et la sauce à piment fort.



Saumon à la sauce à l'aneth

Active : 15 Min | TOTAL : 25 Min | Servir : 2

Pour le saumon
12 onces saumon
2 cuillères à thé d'huile d'olive
1 pincée de sel
Pour la sauce à l'aneth
1/2 tasse de yogourt grec non graissée
1/2 tasse de crème aigre
1 pincée de sel
2 cuillères d'aneth, haché finement

- 1, Préchauffer la friteuse à air à 130°C. Couper le saumon en deux portions de 6 onces et arroser 1 cuillère à thé d'huile d'olive sur chaque pièce. Assaisonner avec une pincée de sel. Mettre le saumon dans le panier et faire cuire pour 15-17 minutes.
- 2, Mettre la sauce à l'aneth. Dans un bol de mélange, combiner le yogourt, la crème aigre, l'aneth haché et le sel. Arroser le saumon avec la sauce et garnir le avec une pincée additionnelle d'aneth haché.



Triangles de féta

Apéritif - 15 portions

20 minutes + 9 minutes à la friteuse à air

1 jaune d'œuf

100 g féta

2 cuillères de persil à feuilles plates, finement haché

1 oignon vert, finement haché en anneaux

Poivre noir fraîchement moulu

5 feuilles de pâte filo congelée, décongelé

2 cuillères d'huile d'olive

- 1, Battre le jaune d'œuf dans un bol et mélanger le féta, le persil, et l'oignon vert ; assaisonner avec le poivre au goût.
- 2, Couper chaque feuille de pâte filo en trois lanières.
- 3, Prélever une cuillère pleine de mélange féta sur le dessous d'une lanière de pâte. Plier l'extrémité de la pâte sur la farce pour former un triangle, en pliant la lanière en zigzag jusqu'à ce que la farce soit enveloppée dans un triangle de pâte. Remplir les autres lanières de pâte avec la feta de la même manière.
- 4, Préchauffer la friteuse à air à 200°C.
- 5, Balayer les triangles avec un peu d'huile et mettre cinq triangles dans le panier. Faire glisser le panier dans la friteuse à air et définir la minuterie à 3-5 minutes. Faire cuire les triangles de féta jusqu'à ce qu'ils soient bruns dorés. Faire cuire les autres triangles de féta de la même manière.
- 6, Servir vous des triangles dans un plat.



Wedges de la peau des pommes de terre croustillantes

Active : 40 min | total : 1 heure 40 minutes | servir : 4

4 pommes de terre rouges moyennes

1 tasse d'eau

3 cuillères d'huile de canola

1 cuillère à thé de paprika

1/4 cuillère à thé de poivre noir

1/4 cuillère à thé de sel

- 1, Frotter les pommes de terre sous l'eau courante jusqu'à ce qu'elles deviennent propres. Faire cuire les pommes de terre dans l'eau salée pour 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles se défassent à la fourchette. Laisser refroidir complètement (approximativement 30 minutes) dans le réfrigérateur.
- 2, Dans un bol de mélange de l'huile de canola, du paprika, du sel et du poivre noir. Couper les pommes de terre refroidies en quartiers et légèrement mélanger dans le mélange d'huile et des épices. Préchauffer la friteuse à 200°C. Ajouter une moitié des quartiers de pommes de terre dans le panier et mettre le côté peau vers le bas, soyez soigneux de ne pas encombrer. Faire cuire chaque lot pour 13-15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles deviennent brunes dorées.