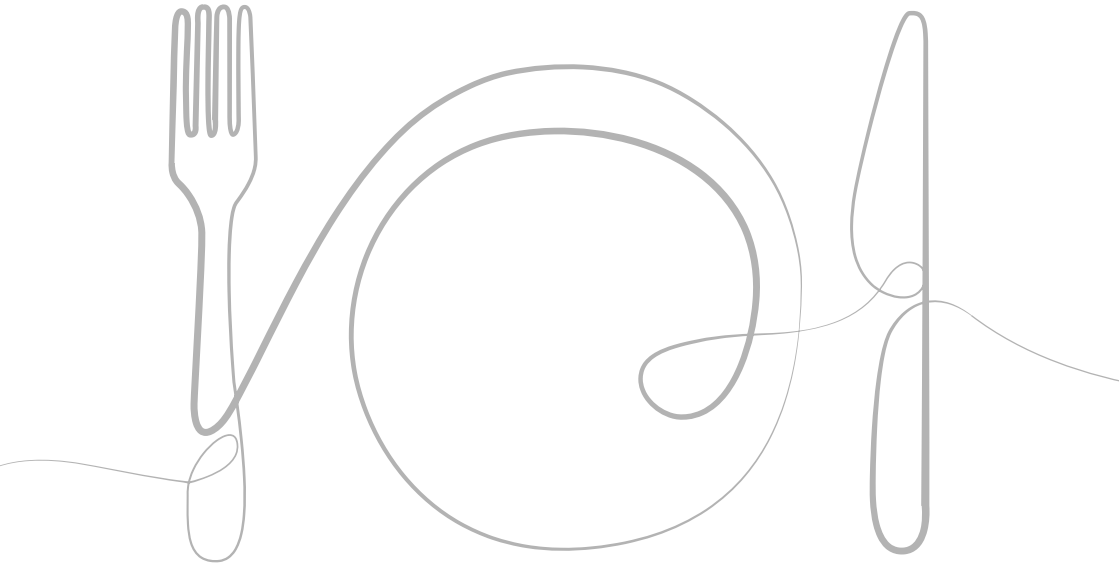
# FUSIONESCO
## RECIPE BOOK

Recipes
Recepten
Rezepte
Recettes
Ricette
Recetas
Recept

# Index


| | |
|---|---|
| English | 2 |
| Nederlands | 32 |
| Deutsch | 62 |
| Français | 92 |
| Italiano | 122 |
| Español | 152 |
| Svenska | 182 |

# Table of contents


**Bread** 4

1. Fresh croissants 4
2. Banana brea 6

**Sweets / Pastry** 8

1. Chocolate with cream cheese topping 8
2. Chocolate cake 10
3. Raspberry mini cheesecake 12

**Meat** 14

1. Mexican burger with guacamole 14
2. Chicken with coconut satay sauce 16

**Fish** 18

1. Fish 'n chips 18
2. Salmon Asian style with green tea 20

**Veggie – Vegetable** 22

1. Couscous salad with roasted cauliflower and pomegranate 22
2. Salad with roasted tomato, mozzarella and crouton 24

**BONUS** 26

3. Vegan "Kapsalon" with falafel 26

**Snacks** 28

1. Nachos with tomato sauce and minced meat 28
2. Cheese croquettes 30


**Airfryer temperature and time instruction:**
**Regular oven temperature minus 20 degrees.**
**Regular oven time divided by two plus 10% of the original time.**
**Example: Normal time is 30 min on 180 degrees.**
**180-20=160degrees and 30/2=15min +10% of 30minutes is total 18minutes.**

# Bread

## 1. Fresh croissants

After trying this recipe a new world will open. These delicious croissants are very easy to make and have that creamy taste on the inside and crispy on the outside.

**Ingredients:**

- Croissants from the freezer (raw dough)
- Your favorite jam or any other filling you prefer

**This is how it works:**

Stap 1: Place the frozen croissants in de Airfryer's basket and bake at 180 degrees for 15 minutes.

Stap 2: Serve with your favorite fruit jam!

# 2. Banana bread

Are your bananas always getting brown and overripe in your fruit basket? Don't throw them away, give them a second life by turning them into delicious banana bread!

**Ingredients:**

- 1 tablespoon of sunflower oil for greasing
- 3 ripe bananas (1 for garnish)
- 250 grams of self-raising flour
- 100 grams of soft butter
- 150 grams of sugar
- 80 ml milk
- 1.5 tablespoons of cinnamon
- 1 bag of baking soda (1 tsp)
- 1 handful of nuts
- 2 eggs
- 1 pinch of salt

**This is how it works:**

Step 1: Coat a baking pan that fits in your airfryer with oil.

Step 2: Mix the butter, sugar, two bananas, milk and eggs together in a bowl or blender.

Step 3: In another bowl, mix the remaining dry ingredients; baking flour, cinnamon, baking soda, nuts and salt together.

Step 4: Now combine the two mixtures and stir into a nice batter.

Step 5: Put the batter in the baking tin.

Step 6: Cut the third banana into 2 halves and place on top of the batter for decoration. Bake the banana bread in about 60 minutes at 160 degrees. Check with a skewer whether the banana bread is done, otherwise extend the baking time by 10 minutes each time.

**TIP:** You can keep banana bread for about a week. Ideally in adhesive film or a container in the refrigerator.

# Sweets

## 1. Chocolate cupcakes with cream cheese

Cupcakes, a treat for young and old, because who can resist this delicacy?

For 10 cupcakes.

**Ingredients:**

- 100 grams of self-rising flour
- 125 grams of sugar
- 125 grams of butter at room temperature
- 40 grams of cocoa powder
- 2 eggs
- Pinch of salt

**Topping:**

- 100 g of cream cheese
- 100 g butter
- 100 g of powdered sugar

**This is how it works:**

Step 1: Mix the sugar and butter with a mixer. Add the eggs and mix again.

Step 2: Mix the flour, a pinch of salt and the cocoa powder. Add this to the wet mixture. Mix well to form a smooth batter.

Step 3: Place paper baking cups in your cupcake accessories. Then fill it with about 3/4 of the batter.

Step 4: Bake the cupcakes in a preheated airfryer for 15 minutes until golden brown at 150 degrees.

Topping:

Step 5: Mix all ingredients and place in a piping bag. After cooling, decorate the cupcakes with the topping.

# 2. Chocolate cake

A classic Chocolate cake with a special twist - everyone will love it!

**Ingredients:**

- 150 g of flour
- 150 g butter (room temperature)
- 3 eggs
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon Baking powder
- 1.5 tbsp chocolate spread
- 1 tbsp vanilla flavor
- (optional) 1 shot of liqueur 43

**This is how it works:**

Step 1: Divide the eggs and keep the egg whites separate.

Step 2: Mix the egg whites with a mixer until it forms a firm foam.

Step 3: Mix the flour, butter, egg yolks, baking salt, chocolate spread and vanilla flavor (and possibly Liqueur 43) together.

Step 4: Fold the egg white foam under the mixture.

Step 5: Grease the baking pan with oil.

Step 6: Bake the cake in about 60 minutes at 160 degrees.

# 3. Mini cheesecakes with raspberry

The best New York cheesecake you have ever tasted! Quick and easy, this recipe really is a hit!

For approx. 4 to 5 servings.

**Ingredients:**

- 125 ml of sour cream
- 125 ml of mascarpone
- 150 g of cream cheese
- 70 g of sugar
- 25 g flower
- 2 eggs
- Grate of a half lemon
- 1 teaspoon lemon juice
- 1 tablespoon vanilla flavor
- 1 bowl of raspberries for garnish

**For the ground**

- 80 g Bastogne biscuits
- 20 g melted butter
- A pinch of salt

**This is how it works:**

Step 1: Grind the biscuits into crumbs in the food processor. Then add the melted butter.

Step 2: Use small round oven containers for the mini cheesecakes. Spread the cake over the molds so that a biscuit base of approx. 0.5 to 1 cm forms. Bake in the Airfryer for 5 minutes at 180 degrees.

Step 3: Mix the sour cream, mascarpone and cream cheese with sugar, lemon juice, grate of lemon and vanilla flavor.

Step 4: Sift the flour and mix well again. Add the eggs one at a time and mix until incorporated. Pour these into the molds on the baked biscuit base.

Step 5: Bake small individual portions (approx. 2 cm dough) in the Airfryer for 10 minutes at 180 degrees.

# Meat

## 1. Mexican burger with guacamole

Hamburger, everyone's ultimate friend! Give them a Mexican twist by making your own ground beef with chipotle and serving them with guacamole.

For 4 people

**Ingredients:**

- 500 g ground beef
- 1 clove of garlic
- 1 tablespoon of Chipotle Seasoning (my favorite is Oil & Vinegar's Chipotle Smokey Southwestern)
- 1 egg
- 2 tablespoons of breadcrumbs
- Pepper and salt
- 4 whole grain multigrain rolls
- Guacamole
- Sliced radish
- Coriander
- Baby spinach
- Sour cream

**This is how it works:**

Step 1: Mash the garlic and mix it with the other ingredients in a large bowl.

Step 2: Season the mixture well with a little salt and pepper and divide the amount into four equal pieces.

Step 3: Shape the burgers by making balls about 6 cm in diameter and then gently flattening them.

Step 4: Bake the burgers at 180 degrees for 7 minutes.

Step 5: After the burgers are done, bake the buns at 170 degrees for 2 minutes

Step 6: Top the bun with sour cream, guacamole, radish slices, baby spinach and the burger. Serve with a few sprigs of coriander if desired.

# 2. Chicken with coconut satay sauce

Another classic that is so much better and more fun when you have made it yourself. Impress everyone with a super tasty satay sauce with coconut milk and peanut butter (yes, peanut butter!) As a base. It's really worth giving it a try.

For 4 persons

**Ingredients:**

**For the skewers:**

- 600 grams of raw chicken fillet cubes pre-cut
- 8 tablespoons of sweet soy sauce
- 100 ml of sunflower oil
- 2 tablespoons of chili sauce
- Juice of ½ lime
- Satay skewers

**For the sauce**

- 400 grams of 100% peanut butter
- 400 ml of coconut milk
- 1 tbsp sriracha
- 5 tablespoons of sweet soy sauce
- Salt

**To garnish**

- Chopped peanuts
- Spring onion cut into rings
- Coriander

**This is how it works:**

Step 1: Put 8 skewers about 1 hour in advance in a glass with water.

Step 2: Mix the sweet soy sauce (Ketjab), chili sauce and lime juice together and marinate the chicken breast cubes in the mixture for 1 hour in the refrigerator.

Step 3: Thread the chicken breast cubes on the skewers and bake them for 8 minutes at 180 degrees.

Step 4: Meanwhile, heat the peanut butter with the coconut milk, soy sauce and sriracha while stirring and slowly in a pan. Add salt to taste.

**TIP**: If the satay sauce is curdled, add some skimmed milk and stir.

Step 6: Serve with chopped peanuts, spring onion and coriander.

**TIP**: Delicious with rice and green beans!

# Fish

## 1. Fish ’n chips

Fresh herbs are used far too little, while they make your dish so much tastier! Besides making your potato wedges so much tastier, they are also the perfect seasoning for fish.

For 4 persons.

**Ingredients:**

- 4 haddock fillets in puff pastry from the market (or use the frozen version)
- Fresh potato wedges from the refrigerator compartment
- 2 tbsp neutral oil (optional)
- 1 lemon
- 4 sprigs of fresh rosemary
- Ravigotte sauce

**This is how it works:**

Step 1: Remove the sticks from the rosemary and chop the herbs.

Step 2: Put the potato wedges in a bowl with the rosemary and some oil if desired.

Step 3: Bake the wedges for 15 minutes at 185 degrees, to make them extra crispy, turn them over after the first 15 minutes and bake them for another 15 minutes.

Step 4: Bake fresh gourmets in 3 minutes at 170 degrees & frozen gourmets in 15 minutes at 180 degrees.

Step 5: Cut the lemon into wedges and squeeze them over the gourmets.

Step 6: Serve with ravigotte sauce.

# 2. Salmon Asian style with green tea

Fish with a spice mixture that will pleasantly surprise. Because who ever came up with the idea of putting green tea on your fish?

For 4 persons.

**Ingredients:**

- 4 fresh salmon steaks
- 4 tea bags of green tea
- Pepper and salt
- 1 tbsp neutral oil
- 2 lemons

**This is how it works:**

Step 1: Brush the salmon steaks with a little oil with a brush.

Step 2: Open 2 tea bags and spread the tea evenly over a large plate or board with salt and pepper.

Step 3: Roll 2 salmon steaks through the mixture and repeat the steps for the other two steaks.

Step 4: Slice the lemon and put 2 slices on each slice.

Step 5: Bake the salmon steaks for 10 minutes at 180 degrees.

**TIP**: Delicious with stir-fried noodles, sugar snaps & bimi.

# Vegetables

## 1. Couscous salad with roasted cauliflower and pomegranate

Roasting is one of the best ways to cook cauliflower. Especially with a little garlic there is really a completely different experience. This salad is a winner!

For 4 people.

**Ingredients:**

- 1 cauliflower
- 2 teaspoons of Garam Masala
- 2 teaspoons of garlic powder
- 5 tablespoon sunflower oil
- Mint
- flat parsley
- pomegranate seeds
- 240 grams of couscous

**This is how it works:**

Step 1: Cut the cauliflower into florets.

Step 2: Mix the oil, garlic powder and garam masala together.

Step 3: Add the cauliflower florets to the mixture and mix well so that all florets have a layer of oil with herbs.

Step 4: Bake the cauliflower florets at 180 degrees for 10 minutes.

Step 5: In the meantime, prepare the couscous according to the directions on the package.

Step 6: Chop the parsley and mint and mix with the pomegranate seeds

Step 7: Mix the couscous with the fresh herbs and pomegranate and serve with the cauliflower florets.

# 2. Salad with roasted tomato, mozzarella and croutons

Enjoy the taste of roasted cherry tomatoes. They turn into little flavor bombs without any effort.

For 4 persons.

**Ingredients:**

- 2 trays of cherry tomatoes
- 2 beef tomatoes
- (old) rolls / baguette / thick sandwiches
- 1 tablespoon of sunflower oil
- Salt pepper
- Italian spices
- Extra virgin olive oil
- (buffalo) mozzarella
- Fresh basil

**This is how it works:**

For the croutons:

Step 1: Cut your bread into large cubes.

Step 2: Sprinkle the pieces of bread with a little oil, pepper and salt..

Step 3: Bake the croutons for 4 minutes at 170 degrees.

Step 4: Place the cherry tomatoes in an oven tray or small baking tin that fits in the airfryer.

Step 5: Bake them at 180 degrees for 7 minutes.

Step 6: Meanwhile cut the beef tomato into slices.

Step 7: Prepare your plate with the slices of beef tomato, roasted cherry tomatoes and add some basil. Dress with olive oil and Italian herbs. Finally, tear the mozzarella ball into pieces and cover it with the croutons.

# Bonus for vegans

## 3. Vegan Kapsalon with falafel

Dutch late night snack which is really tasteful. In addition, this variant is super tasty and healthy, it's a Win-Win situation!

For 4 persons.

**Ingredients:**

- 4 medium / 2 large sweet potato
- 2 tablespoon sunflower oil
- 2 trays of falafels
- 1/2 head of iceberg lettuce
- 400 grams of shelled green beans
- 4 tablespoons of vegan mayonnaise
- 4 teaspoons chipotle seasoning

**This is how it works:**

Step 1: Peel the sweet potatoes and cut them into chips of about 10 cm x 1.5 cm x 1.5 cm. Mix them with some oil and fry them twice for 15 minutes at 160 degrees.

Step 2: Cut the iceberg lettuce into fine strips and set aside.

Step 3: Bake the falafel balls at 200 degrees for 10 minutes and then wrap them in some aluminum foil to keep them warm.

Step 4: Prepare your chipotle mayo by stirring the herbs and mayonnaise together

Step 5: Then bake the sweet potato fries for 10 minutes at 180 degrees.

Step 6: Meanwhile, cook the green beans in a pan with plenty of water for about 12 minutes. Rinse them immediately after cooking with some cold water.

Step 7: Build up your hair salon by putting some green beans and iceberg lettuce on the bottom, then put some fries on top. Finish with some falafel balls and serve with chipotle mayonnaise.

# Snacks

## 1. Nachos with tomato sauce and minced meat

The snack of all snacks. Make this tasty snack quickly and easily with your airfryer.

**Ingredients:**

- 1 bag of tortilla chips
- 1 onion
- 1 clove of garlic
- 1 tbsp oil
- ½ tin of diced tomatoes
- 250 grams of minced meat
- Grated cheese

**Sauces:**

- Sour cream
- Guacamole
- Oven dish

**This is how it works:**

Step 1: Chop the onion and garlic and mix this with half a can of diced tomatoes and the minced meat. Spread the mixture evenly over the bottom of the smooth airfryer tray.

Step 2: Bake for 8 minutes at 170 degrees.

Step 3: Meanwhile, fill an oven dish with tortilla chips.

Step 4: Top with the mixture of minced meat, tomato, onion and garlic and sprinkle with some grated cheese if desired.

Step 5: Clean the airfryer tray and bake the nachos dish for another 4 minutes at 180 degrees.

Step 6: Serve with sour cream and guacamole.

## 2. Cheese croquettes

You will definitely impress your visitors with this snack. Are you a cheese lover? Then use your favorite cheese.

For 16 pieces

**Ingredients:**

- 250 grams of cheese
- Flour
- Breadcrumbs
- 2 eggs
- Baking spray (optional)

**This is how it works:**

Step 1: Cut the cheese into equal strips of approximately 15 cm x 1.5 cm x 1.5 cm.

Step 2: Take three deep bowls and put flour in one bowl, egg in another and breadcrumbs in the third.

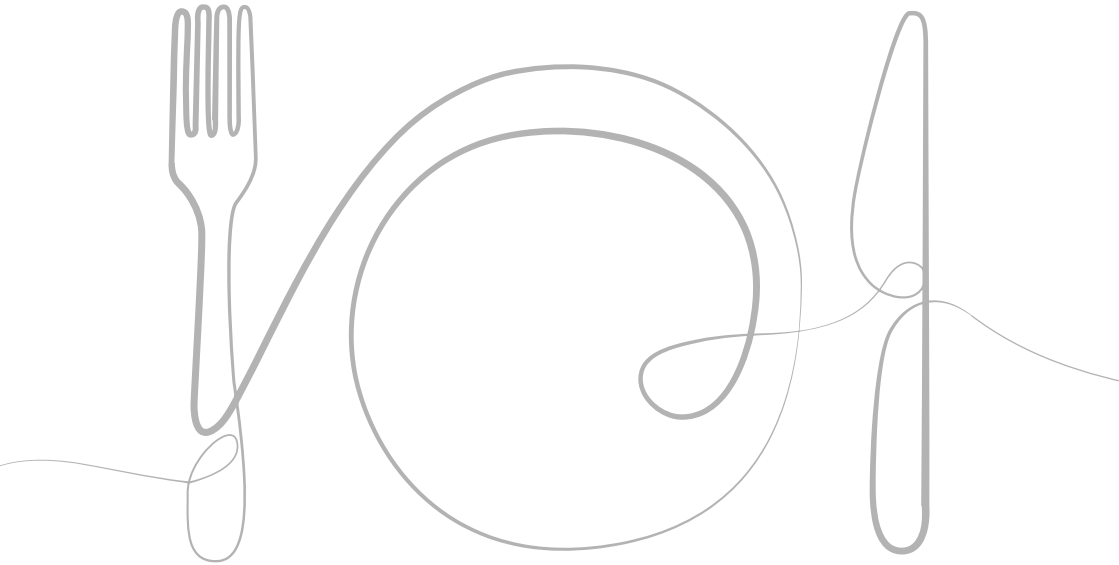
Step 4: Beat the egg with a whisk.

Step 4: Bread * the cheese sticks by rolling them first through the flour, then through the egg and finally through the breadcrumbs. Then put the breaded sticks on a plate.

Step 5: If necessary, spray the cheese croquettes with some baking spray and bake them for 6 minutes at 180 degrees.

**TIP**: When breading it is important to have 1 “wet” hand and one “dry” hand. This means, for example, that you always run your left hand through the flour and breadcrumbs and your right hand through the egg mixture. Otherwise, your own fingers will be breaded in no time ;-)

**TIP:** You can use any cheese you like, for example you can also vary it with mozzarella balls or goat cheese slices!



# Inhoud


**Bread – Brood** 34

1. Verse croissants 34
2. Bananenbrood 36

**Sweets – Zoet / Gebak / Zoetigheden** 38

1. Chocolade cupcakes met creamcheesetopping 38
2. Chocoladecake 40
3. Mini cheesecakes met framboos 42

**Vlees** 44

1. Mexicaanse hamburger met guacamole 44
2. Kip met kokos-satésaus 46

**Vis** 48

1. Fish 'n chips 48
2. Zalm Aziatische stijl met groene thee 50

**Veggie – Groente** 52

1. Couscoussalade met geroosterde bloemkool en granaatappel 52
2. Salade met gepofte tomaat, mozzarella en croutons 54

**BONUS** 56

3. Vegan Kapsalon met falafel 56

**Snacks** 58

1. Nacho's met tomatensaus en gehakt 58
2. Kaaskroketjes 60


**Airfryer temperatuur en tijd instructies:**
**Normale oven temperatuur min 20 graden.**
**Normale oven tijd gedeeld door twee plus 10% van de originele tijd.**
**Voorbeeld: De oven instellingen zijn 30 min op 180 graden.**
**180-20=160graden en 30/2=15min +10% van 30minuten is totaal 18 minuten.**

# Brood

## 1. Verse croissants

Na het proberen van dit recept gaat er een wereld voor je open! Want ja, zó easy is het om je perfecte, verse, warme - smeuïg van binnen, krokant van buiten- croissant te maken.

**Wat heb je nodig:**

- Croissants uit de diepvries (rauw deeg)
  Verkrijgbaar bij bijvoorbeeld AH of Jumbo
- Je favoriete jam of een ander beleg dat je lekker vind

**Wat moet je doen:**

Stap 1: Leg de croissants bevroren in het mandje van de Airfryer en bak ze gedurende 15 minuten op 180 graden.

Stap 3: Serveer met je favoriete vruchtenjam!

# 2. Bananenbrood

Worden jouw bananen ook altijd bruin en overrijp in je fruitmand? Gooi ze niet weg maar geef ze een tweede leven door ze te verwerken tot een heerlijk bananenbrood!

**Wat heb je nodig:**

- 1 eetlepel zonnebloem olie om in te vetten
- 3 rijpe bananen (1 ter garnering)
- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 100 gram zachte boter
- 150 gram suiker
- 80 ml melk
- 1,5 eetlepel kaneel
- 1 zakje baksoda (1 tl)
- 1 handje noten
- 2 eieren
- 1 snufje zout

**Wat moet je doen:**

Stap 1: Smeer een bakvorm die in je airfryer past in met olie.

Stap 2: Mix de boter, suiker, twee bananen, melk en eieren door elkaar in een kom of blender.

Stap 3: Meng in een andere kom de overige droge ingrediënten; bakmeel, kaneel, baksoda, de noten en het zout door elkaar.

Stap 4: Voeg nu de twee mengsels samen en roer tot een lekker beslag.

Stap 5: Doe het beslag in de bakvorm.

Stap 6: Snijd de derde banaan in 2 helften en leg deze bovenop het beslag ter decoratie. Bak het bananenbrood in ongeveer 60 minuten gaar op 160 graden. Controleer met een prikker of het bananenbrood gaar is, verleng de baktijd anders steeds met 10 minuten.

**TIP**: je kunt bananenbrood ongeveer een week bewaren; het beste doe je dat in een folie of bakje in de koelkast.

# Sweets

## 1. Chocoladecupcakes met creamcheesetopping

Cupcakes, een plezier voor jong en oud want wie kan deze lekkere traktatie nou weerstaan?

Voor 10 cupcakes.

**Wat heb je nodig:**

- 100 gram zelfrijzend bakmeel
- 125 gram suiker
- 125 gram boter op kamertemperatuur
- 40 gram cacaopoeder
- 2 eieren
- snufje zout

**Topping:**

- 100 g roomkaas
- 100 g boter
- 100 g poedersuiker

**Wat moet je doen:**

Stap 1: Mix de suiker en de boter met een mixer door elkaar. Voeg hieraan de eieren toe en mix opnieuw

Stap 2: Meng het bakmeel en het snufje zout en de cacaopoeder. Voeg dit toe aan de natte mix. Mix het geheel goed door elkaar tot een glad beslag.

Stap 3: Doe papieren bakvormpjes in je cupcake accesoire. Vul deze vervolgens met beslag tot ongeveer 3/4.

Stap 4: Bak de cupcakes in een voorverwarmde airfryer in 15 minuten goudbruin op 150 graden.

Topping:

Stap 5: Mix alle ingrediënten door elkaar en doe in een spuitzak. Versier de cupcakes met de topping wanneer ze afgekoeld zijn.

# 2. Chocoladecake

Een klassieker met een twist, is deze chocoladecake van chocopasta. Iedereen zal ervan smullen.

**Wat heb je nodig:**

- 150 g bloem
- 150 g boter op kamertemperatuur
- 3 eieren
- 1 tl zout
- 1 tl bakpoeder
- 1,5 el chocoladepasta
- 1 el vanillearoma
- (optioneel) 1 scheut likeur 43

**Wat moet je doen:**

Stap 1: Splits de eieren en hou het eiwit apart.

Stap 2: Klop het eiwit op met een mixer tot een stevig schuim.

Stap 3: Meng de bloem, de boter, eigeel, zout bakpoeder, chocoladepasta en vanillearoma (en eventueel likeur 43) door elkaar.

Stap 4: Spatel het eiwitschuim door het mengsel.

Stap 5: Vet de bakvorm in met olie.

Stap 6: Bak de cake in ongeveer 60 minuten gaar op 160 graden.

# 3. Mini cheesecake met framboos

De lekkerste New York cheesecake die je ooit op hebt. Dit recept is echt een topper!

Voor ongeveer 4 à 5 porties.

**Wat heb je nodig::**

- 125 ml zure room
- 125 ml mascarpone
- 150 g roomkaas
- 70 g suiker
- 25 g bloem
- 2 eieren
- Rasp van ½ citroen
- 1 tl citroensap
- 1 el vanille aroma
- 1 bakje frambozen ter garnering

**Voor de bodem:**

- 80 g bastognekoeken
- 20 g gesmolten boter
- Snufje zout

**Wat moet je doen:**

Stap 1: Draai de koekjes tot kruimels in de keukenmachine. Voeg dan de gesmolten boter toe.

Stap 2: Gebruik voor de mini cheesecakes kleine ronde ovenbakjes. Verdeel de koek over de vormen zodat er ongeveer 0,5 tot 1 cm koekbodem is. Bak deze 5 minuten op 180 graden in de airfryer.

Stap 3: Mix de zure room, mascarpone en roomkaas met suiker, citroensap, citroenrasp en vanillearoma.

Stap 4: Zeef de bloem erdoorheen en mix nogmaals goed door elkaar. Voeg de eieren een voor een toe en mix steeds totdat het opgenomen is. Stort dit in de vormpjes op de gebakken koekbodem.

Stap 5: Bak kleine éénpersoonsporties (ongeveer 2 cm beslag) in de airfryer 10 minuten op 180 graden.

# Vlees

## 1. Mexicaanse hamburger met guacamole

Hamburgers, de ultieme allemansvriend! Geef er eens een Mexicaanse twist aan door ze zelf te maken van gehakt met chipotle en serveer ze met guacamole.

Voor 4 personen.

**Wat heb je nodig:**

---

**Voor de burgers:**

- 500 g rundergehakt
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel chipotle kruiden
- 1 ei
- 2 eetlepels paneermeel
- Peper & zout
- 4 volkoren meergranenbroodjes
- Guacamole
- Radijs in plakjes gesneden
- Koriander
- Baby spinazie
- Zure room

**Wat moet je doen:**

---

Stap 1: Pers de knoflook fijn en meng dit samen met de andere ingrediënten in een grote kom.

Stap 2: breng het mengsel goed op smaak met een beetje zout en peper en verdeel de hoeveelheid in vier gelijke stukken.

Stap 3: Vorm de burgers door balletjes te maken van ongeveer 6 cm doorsnede en deze dan voorzichtig plat te drukken.

Stap 4: Bak de hamburgers 7 minuten op 180 graden.

Stap 5: Bak de broodjes, nadat de burgers klaar zijn, 2 minuten op 170 graden

Stap 6: Beleg het broodje met zure room, guacamole, plakjes radijs, baby spinazie en de burger. Serveer eventueel met een paar takjes koriander.

# 2. Kip met kokos-satésaus

Nog zo'n klassieker die zoveel lekkerder én leuker is wanneer je het zelf hebt gemaakt.

Voor 4 personen.

**Wat heb je nodig?**

**Voor de spiezen:**

- 600 gram rauwe kipfilet blokjes voorgesneden
- 8 eetlepels ketjap
- 100 ml zonnebloemolie
- 2 eetlepels chilisaus
- Sap van ½ limoen
- Saté prikkers

**Voor de saus**

- 400 gram 100% pindakaas
- 400 ml kokosmelk
- 1 el sriracha
- 5 eetlepels ketjap
- zout

**Ter garnering:**

- Gehakte pinda's
- Bosui in ringetjes gesneden
- Koriander

**Wat moet je doen?**

Stap 1: Zet 8 satéprikkers ongeveer 1 uur van te voren in een glas met water.

Stap 2: Meng de ketjap, chilisaus en het limoensap door elkaar en marineer de kipfiletblokjes in het mengsel gedurende 1 uur in de koelkast.

Stap 3: Rijg de kipfiletblokjes aan de spiezen en bak ze gaar in 8 minuten op 180 graden.

Stap 4: Verwarm intussen de pindakaas met de kokosmelk, ketjap en sriracha al roerend en rustig in een pannetje. Voeg naar smaak zout toe.

**TIP**: Mocht de satésaus in de schift gaan, voeg dat wat magere melk toe en roer door.

Stap 6: Serveer het geheel met gehakte pinda's, bosui en koriander.

**TIP**: Lekker met rijst en sperziebonen!

# Fish – Vis

## 1. Fish 'n chips

In de Nederlandse keuken worden verse kruiden veel te weinig gebruikt, terwijl ze je gerecht zoveel smakelijker maken! Dit wordt sowieso smullen.

Voor 4 personen.

**Wat heb je nodig?**

- 4 verse lekkerbekjes van de markt (of gebruik de diepvries variant)
- Verse aardappel wedges uit het koelvak
- 2 el neutrale olie (optioneel)
- 1 citroen
- 4 takjes verse rozemarijn
- Ravigottesaus

**Wat moet je doen?**

Stap 1: Verwijder de stokjes van de rozemarijn en hak de kruiden fijn.

Stap 2: Doe de aardappelwedges in een kom met de rozemarijn en eventueel wat olie.

Stap 3: Bak de wedges 15 minuten op 185 graden, om ze extra knapperig te maken draai je ze na de eerste 15 minuten om en bak je ze nogmaals 15 minuten.

Stap 4: Bak verse lekkerbekjes in 3 minuten gaar op 170 graden & diepgevroren lekkerbekjes op 15 minuten op 180 graden.

Stap 5: Snijd de citroen in partjes en knijp deze uit over de lekkerbekjes.

Stap 6: Serveer het geheel met ravigottesaus.

# 2. Zalm Aziatische stijl met groene thee

Vis met een kruidenmengsel dat je aangenaam zal verassen! Want wie ooit op het idee kwam om groene thee over je vis te doen? Een overheerlijke combinatie.

Voor 4 personen.

**Wat heb je nodig?**

- 4 verse zalmmoten
- 4 theezakjes groene thee (bijv. van pickwick)
- Peper & zout
- 1 el neutrale olie
- 2 citroenen

**Wat moet je doen?**

Stap 1: Smeer de zalmmoten met een kwastje in met een klein beetje olie.

Stap 2: Maak 2 theezakjes open en strooi de thee egaal uit over een groot bord of plankje met zout en peper.

Stap 3: Rol 2 zalmmoten door het mengsel en herhaal de stappen voor de andere twee moten.

Stap 4: Snijd de citroen in plakken en leg 2 plakken op iedere moot.

Stap 5: Bak de zalmmoten in 10 minuten gaar op 180 graden.

**TIP**: Lekker met gewokte noedels, sugarsnaps & bimi.

# Veggie – Groente

## 1. Couscoussalade met geroosterde bloemkool en granaatappel

Roosteren is een van de lekkerste manieren om bloemkool klaar te maken. Vooral met wat knoflook geeft het echt een totaal andere beleving. Deze salade is een toppertje!

Voor 4 personen

**Wat heb je nodig?**

- 1 bloemkool
- 2 theelepels garam masala
- 2 theelepels knoflookpoeder
- 5 EL zonnebloemolie
- Munt
- Platte peterselie
- Granaatappelpitjes
- 240 gram couscous

**Wat moet je doen?**

Stap 1: Snijd de bloemkool in roosjes.

Stap 2: Meng de olie, knoflookpoeder en de garam masala door elkaar.

Stap 3: De bloemkool roosjes bij het mengsel en hussel ze goed zodat alle roosjes een laagje olie met kruiden hebben.

Stap 4: Bak de bloemkoolroosjes 10 minuten op 180 graden.

Stap 5: Bereid intussen de couscous volgens de instructies op de verpakking.

Stap 6: Hak de platte peterselie en munt en meng dit met de granaatappelpitjes.

Stap 7: Meng de couscous met de verse kruiden en granaatappel en serveer met de bloemkoolroosjes.

# 2. Salade met gepofte tomaat, mozzarella en croutons

Nog zo'n fantastische uitvinding is het poffen van cherrytomaten. Zonder enige moeite veranderen ze in kleine smaakbommetjes! Zo kun je super simpel extra smaak aan je salade geven.

Voor 4 personen.

**Wat heb je nodig?**

- 2 bakjes cherrytomaten
- 2 vleestomaten
- (oude) broodjes/ stokbrood/ dikke boterhammen
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- Zout & peper
- Italiaanse kruiden
- Extra vergine olijfolie
- (buffel) mozzarella
- Verse basilicum

**Wat moet je doen?**

Voor de croutons:

Stap 1: Snijd je brood in grove blokjes.

Stap 2: Besprenkel de stukjes brood met en klein beetje olie, peper en zout.

Stap 3: Bak de croutons 4 minuten af op 170 graden.

Stap 4: Leg de cherrytomaten in een ovenbakje of kleine bakblikje dat in de airfryer past.

Stap 5: Bak ze 7 minuten op 180 graden.

Stap 6: Snijd intussen de vleestomaat in plakjes.

Stap 7: Maak je bord op met de plakjes vleestomaat, gepofte cherrytomaten en doe hier wat basilicum over. Dresseer met olijfolie en Italiaanse kruiden. Scheur tot slot de bol mozzarella in stukjes en doe er samen met de croutons overheen.

# BONUS voor vegans:

## 3. Vegan kapsalon met falafel

Je kent hem vast van je nachtelijke snack bij de dönerkraam op de hoek. Maak het gerecht nog lekkerder door een plantaardige twist aan te geven. Naast dat deze variant super lekker is, is hij ook nog eens gezond!

Voor 4 personen.

**Wat heb je nodig?**

- 4 medium/ 2 grote zoete aardappel
- 2 el zonnebloemolie
- 2 bakjes falafels
- 1/2 krop ijsbergsla
- 400 gram gedopte sperziebonen
- 4 eetlepels vegan mayonaise
- 4 theelepels chipotle kruiden

**Wat moet je doen?**

Stap 1: Schil de zoete aardappels en snijd ze in frieten van ongeveer 10 cm x 1,5 cm x 1,5 cm. Meng ze met wat olie in en bak ze twee keer 15 minuten voor op 160 graden.

Stap 2: Snijd de ijsbergsla in fijne reepjes en zet apart.

Stap 3: Bak de falafelballetjes 10 minuten op 200 graden en verpak ze daarna in wat aluminiumfolie om warm te houden.

Stap 4: Maak alvast je chipotle mayo door de kruiden en de mayonaise door elkaar te roeren

Stap 5: Bak daarna de zoete aardappelfrietjes 10 minuten af op 180 graden.

Stap 6: Kook ondertussen de sperziebonen gedurende ongeveer 12 minuten in een pan met ruim water. Spoel ze na het koken direct af met wat koud water.

Stap 7: Bouw je kapsalon op door onderop wat sperziebonen en ijsbergsla te doen, leg er vervolgens wat de frietjes op. Sluit af met wat falafelballetjes en serveer met chipotlemayonaise.

# Snacks

## 1. Nacho's met tomatensaus en gehakt

Dit is toch wel de snack der snacks. Dat je airfryer multi-inzetbaar is bewijst ook weer dit recept. Maak eenvoudig en snel deze lekkere snack.

## Wat heb je nodig?

- 1 zak tortillachips
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el olie
- ½ blik tomatenblokjes
- 250 gram gehakt
- Geraspte kaas

**Sausjes:**

- Zure room
- Guacamole
- Ovenschaaltje

## Wat moet je doen?

Stap 1: Snipper de ui en de knoflook en mix dit met een half blikje tomatenblokjes en het gehakte. Verspreid het mengsel egaal over de bodem van de gladde airfryer lade.

Stap 2: Bak het geheel 8 minuten op 170 graden.

Stap 3: Vul ondertussen een ovenschaaltje met tortillachips.

Stap 4: Doe hier overheen het mengsel van gehakt, tomaat, ui en knoflook en strooi er indien gewenst wat geraspte kaas overheen.

Stap 5: Maak de airfryer-lade schoon en bak het schaaltje nachos nog eens 4 minuten op 180 graden.

Stap 6: Serveer met zure room en guacamole.

# 2. Kaaskroketjes

Iets meer moeite, maar dan heb je ook wat! Met deze snack maak je sowieso indruk op je visite! Ben je een kaasliefhebber? Maak ze dan eens met je favoriete kaas.

Voor 16 stuks.

**Wat heb je nodig?**

- 250 gram kaas (half standaard blok)
- Bloem
- Paneermeel
- 2 eieren
- Bakspray (eventueel)

**Wat moet je doen?**

Stap 1: Snijd het kaasblok in gelijke repen van ongeveer 15 cm x 1,5 cm x 1,5 cm.

Stap 2: Pak drie diepe schaaltjes en doe in een schaaltje bloem, in een ander schaaltje het ei en in de derde het paneermeel.

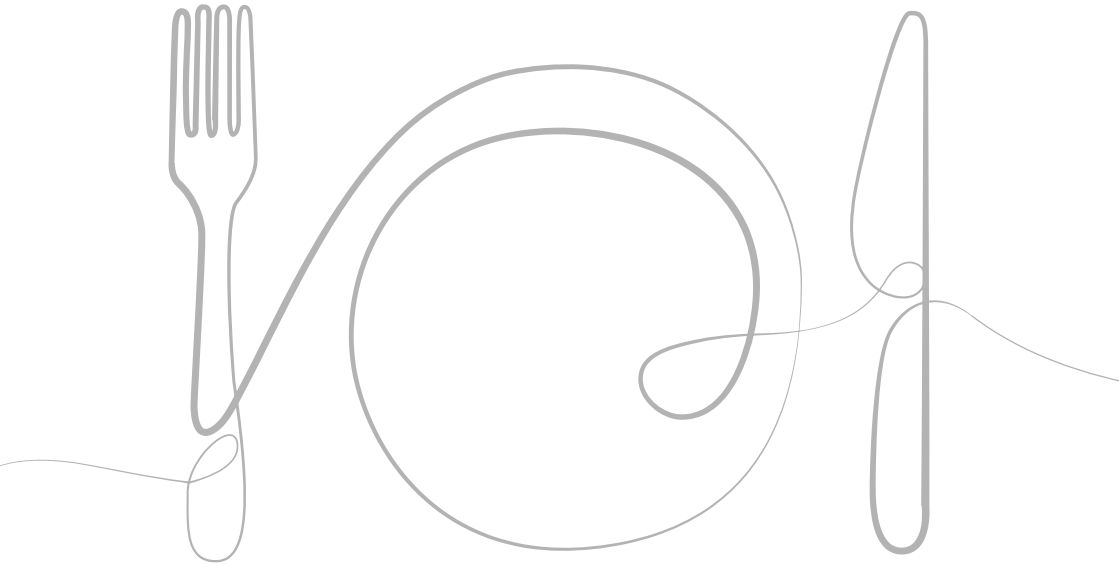
Stap 4: Klop het ei los met een garden.

Stap 4: Paneer* de kaasrepen door ze eerst door de bloem te rollen, vervolgens door het ei te halen en uiteindelijk door het paneermeel. Leg de gepaneerde repen vervolgens op een bordje.

Stap 5: Spray de kaaskroketten eventueel in met een beetje bakspray en bak ze 6 minuten op 180 graden.

**TIP**: Bij paneren is het belangrijk om 1 'natte' hand en een 'droge' hand te hebben. Dat houdt in dat je bijvoorbeeld met je linkerhand steeds door het bloem en het paneermeel haalt, en met je rechterhand door het ei mengsel. Anders raken je eigen vingers binnen no-time gepaneerd.

**TIP**: Je kunt elke kaas gebruiken die je lekker vindt, zo kun je bijvoorbeeld ook eens variëren met mozzarella bolletjes of geitenkaas plakken!



# Inhalt


**Brotwaren** 64

1. Frische Croissants 64
2. Bananenbrot 66

**Gebäck / Süßigkeiten** 68

1. Schokoladencupcakes mit Frischkäse 68
2. Schokoladenkuchen 70
3. Mini cheesecakes mit Himbeere 72

**Fleisch** 74

1. Mexikanischer Burger mit Guacamole 74
2. Huhn mit Kokos-Satay-Sauce 76

**Fisch** 78

1. Fish and Chips 78
2. Lachs asiatische Art mit grünem Tee 80

**Gemüse** 82

1. Couscous-Salat mit geröstetem Blumenkohl und Granatapfel 82
2. Salat mit grösteten Tomaten, Mozzarella und Croutons 84

**BONUS** 86

3. Veganer “Kapsalon” mit Falafel 86

**Snacks** 88

1. Nachos mit Tomatensauce und Hackfleisch 88
2. Käsekroketten 90


*** Die Faustregel für Airfryer:**
**- Temperatur: Airfryer-Zeit ist Ofenzeit minus 20 Grad**
**- Zeit: Die Hälfte der Ofenzeit + 10%**

# Brot

## 1. Frische Croissants

Glauben Sie mir, nachdem Sie dieses Rezept ausprobiert haben, werden Sie keine anderen Croissants mehr essen! Denn ja, es ist so einfach um Croissants zu machen die von innen cremig und außen knusprig sind.

**Zutaten:**

- Croissants aus dem Gefrierschrank (roher Teig)
  (Zum Beispiel erhältlich bei Edeka oder Rewe)
- Ihre Lieblingsmarmelade oder eine andere Füllung, die Sie mögen.

**So funktioniert's:**

Schritt 1: Legen Sie die gefrorenen Croissants in den Korb des Airfryer und backen Sie sie 15 Minuten lang bei 150 Grad.

Schritt 2: Mit Ihrer Lieblingsfruchtmarmelade servieren!

# 2. Bananenbrood

Werden Ihre Bananen in Ihrem Obstkorb immer braun und überreif? Werfen Sie sie nicht weg, sondern geben Sie ihnen ein zweites Leben, indem Sie sie zu einem köstlichen Bananenbrot verarbeiten!

**Zutaten:**

- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl zum Einfetten
- 3 reife Bananen (1 zum Garnieren)
- 250 Gramm selbstaufziehendes Mehl
- 100 Gramm weiche Butter
- 150 Gramm Zucker
- 80 ml Milch
- 1,5 Esslöffel Zimt
- 1 Beutel Backpulver (1 TL)
- 1 Handvoll Nüsse
- 2 Eier
- 1 Prise Salz

**So funktioniert's:**

Schritt 1: Beschichten eine Airfryer-Backform mit etwas Öl.

Schritt 2: Mischen Sie Butter, Zucker, zwei Bananen und Eier in einer Schüssel oder einem Mixer.

Schritt 3: Mischen Sie in einer anderen Schüssel die restlichen trockenen Zutaten; Mehl, Zimt, Kokosnuss, Nüsse und Salz zusammen backen.

Schritt 4: Nun vermischen Sie die beiden Mischungen zu einem Teig

Schritt 5: Legen Sie den Teig in das Backzubehör.

Schritt 6: Schneiden Sie die dritte Banane in zwei Hälften und legen Sie sie zur Dekoration auf den Teig. Backen Sie das Bananenbrot in ca. 60 Minuten bei 160 Grad. Überprüfen Sie mit einem Spieß, ob das Bananenbrot fertig ist, andernfalls verlängern Sie die Backzeit jedes Mal um 10 Minuten.

**TIPP:** Sie können Bananenbrot etwa eine Woche lang aufbewahren. Am besten in Firschhaltefolie oder einem Behälter im Kühlschrank.

# Gebäck / Süßigkeiten

## 1. Schokoladen Cupcakes mit Frischkäse

Cupcakes, ein Vergnügen für Jung und Alt, denn wer kann diesem Leckerbissen widerstehen? Das Cupcake-Backblech ist ebenfalls im Lieferumfang Ihres Airfryers enthalten. Auf diese Weise können Sie mit Ihrem Airfryer die leckersten Cupcakes zubereiten.

Für 10 Cupcakes.

**Zutaten:**

- 100 Gramm selbstaufziehendes Mehl
- 125 Gramm Zucker
- 125 Gramm Butter bei Raumtemperatur
- 40 Gramm Kakaopulver
- 2 Eier
- Prise Salz

**Topping:**

- 100 g Frischkäse
- 100 g Butter
- 100 g Puderzucker

**So funktioniert's:**

Schritt 1: Mischen Sie Zucker und Butter mit einem Mixer. Dazu die Eier geben und nochmals mischen.

Schritt 2: Mischen Sie das Mehl, eine Prise Salz und das Kakaopulver. Fügen Sie dies der feuchten Mischung hinzu. Gut zu einem glatten Teig mischen.

Schritt 3: Legen Sie Papierbackbecher in Ihr Cupcake-Zubehör. Dann füllen Sie es mit Teig zu ca. 3/4.

Schritt 4: Backen Sie die Cupcakes in einem vorgeheizten Airfryer 15 Minuten lang goldbraun bei 150 Grad.

Topping:

Schritt 5: Alle Zutaten mischen und in einen Spritzbeutel geben. Nach dem Abkühlen die Cupcakes mit dem Topping dekorieren.

# 2. Schokoladenkuchen

Ein klassischer Schokoladenkuchen mit dem gewissen Etwas - jeder wird es lieben!

**Zutaten:**

- 150 g Mehl
- 150 g Butter (Raumtemperatur)
- 3 Eier
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 1,5 EL Schokoladenaufstrich
- 1 EL Vanillearoma
- (optional) 1 Schuss Likör 43

**So funktoniert's:**

Schritt 1: Teilen Sie die Eier und halten Sie das Eiweiß getrennt.

Schritt 2: Das Eiweiß mit einem Mixer schlagen, bis ein fester Schaum entsteht.

Schritt 3: Mehl, Butter, Eigelb, Salzbackpulver, Schokoladenaufstrich und Vanillearoma (und möglicherweise Likör 43) miteinander mischen.

Schritt 4: Falten Sie den Eiweißschaum unter die Mischung.

Schritt 5: Fetten Sie die Backform mit Öl ein.

Schritt 6: Backen Sie den Kuchen in ca. 60 Minuten bei 160 Grad.

# 3. Min Cheesecakes mit Himbeere

Der beste New York Cheesecake den du jemals gegessen hast! Schnell und unkompliziert, dieses Rezept ist wirklich ein Hit!

Für ca. 4 bis 5 Portionen.

**Zutaten:**

- 125 ml saure Sahne
- 125 ml Mascarpone
- 150 g Frischkäse
- 70 g Zucker
- 25 g Mehl
- 2 Eier
- Reibe von einer halben Zitrone
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Vanillearoma
- 1 Schüssel Himbeeren zum Garnieren

**Für den Boden:**

- 80 g Kekse mit Zimt
- 20 g geschmolzene Butter
- Eine Prise Salz

**So funktioniert's:**

Schritt 1: Zermalmen Sie die Kekse in der Küchenmaschine zu Krümeln. Dann fügen Sie die geschmolzene Butter hinzu.

Schritt 2: Verwenden Sie kleine runde Ofenbehälter für die Mini-Käsekuchen. Verteilen Sie den Kuchen so über die Formen, dass sich ein Keksboden von ca. 0,5 bis 1 cm bildet. Im Airfryer 5 Minuten bei 180 Grad backen.

Schritt 3: Mischen Sie die saure Sahne, Mascarpone und Frischkäse mit Zucker, Zitronensaft, Zitronenschale und Vanillearoma.

Schritt 4: Das Mehl sieben und erneut gut mischen. Fügen Sie die Eier einzeln hinzu und mischen Sie, bis sie eingearbeitet sind. Gießen Sie diese in die Formen auf dem gebackenen Keksboden.

Schritt 5: Backen Sie kleine Einzelportionen (ca. 2 cm Teig) im Airfryer 10 Minuten lang bei 180 Grad.

# Fleisch

## 1. Mexikanischer Burger mit Guacamole

Hamburger, der ultimative Freund von allen! Geben Sie ihnen eine mexikanische Note, indem Sie Ihr eigenes Hackfleisch mit Chipotle zubereiten und sie mit Guacamole servieren.

Für 4 Personen.

**Zutaten:**

---

**Für die Burger:**

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Chipotle-Gewürz
- 1 Ei
- 2 Esslöffel Semmelbrösel
- Pfeffer und Salz
- 4 Vollkorn-Mehrkornbrötchen
- Guacamole
- In Scheiben geschnittener Rettich
- Koriander
- Baby Spinat
- Sauerrahm

**So funktoniert's:**

---

Schritt 1: Zerdrücken Sie den Knoblauch und mischen Sie ihn mit den anderen Zutaten in einer großen Schüssel.

Schritt 2: Würzen Sie die Mischung gut mit etwas Salz und Pfeffer und teilen Sie die Menge in vier gleiche Stücke.

Schritt 3: Formen Sie die Burger, indem Sie Kugeln mit einem Durchmesser von etwa 6 cm herstellen und sie dann vorsichtig flach drücken.

Schritt 4: Backen Sie die Burger 7 Minuten lang bei 180 Grad.

Schritt 5: Nachdem die Burger fertig sind, backen Sie die Brötchen 2 Minuten lang bei 170 Grad.

Schritt 6: Das Brötchen mit saurer Sahne, Guacamole, Rettich, Babyspinat und dem Burger belegen. Auf Wunsch mit ein paar Zweigen Koriander servieren.

# 2. Huhn mit Kokos-Satay-Sauce

Ein weiterer Klassiker, der so viel schmackhafter ist und mehr Spaß macht, wenn Sie ihn selbst gemacht haben. Es hat mich erstaunt, wie einfach es ist, selbst eine superleckere Satay-Sauce mit Kokosmilch und Erdnussbutter (ja, Erdnussbutter!) Als Basis zuzubereiten. Es lohnt sich wirklich, es auszuprobieren.
Für 4 Personen.

**Was brauchst du?**

**Für die Spieße:**

- 600 Gramm rohe Hähnchenfiletwürfel vorgeschnitten
- 8 Esslöffel süße Sojasauce (Ketjab)
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 2 Esslöffel Chilisauce
- Saft von ½ Limette
- Satay-Spieße

**Für die Soße**

- 400 Gramm 100% Erdnussbutter
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL Sriracha
- 5 Esslöffel süße Sojasauce (Ketjab)
- Salz

**Zum Garnieren:**

- Gehackte Erdnüsse
- Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten
- Koriander

**So funktoniert's:**

Schritt 1: Legen Sie 8 Spieße ca. 1 Stunde im Voraus in ein Glas mit Wasser.

Schritt 2: Sojasauce, Chilisauce und Limettensaft mischen und die Hähnchenbrustwürfel in der Mischung 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Schritt 3: Fädeln Sie die Hähnchenbrustwürfel auf die Spieße und backen Sie sie 8 Minuten lang bei 180 Grad.

Schritt 4: In der Zwischenzeit die Erdnussbutter mit Kokosmilch, Sojasauce und Sriracha unter Rühren und langsam in einer Pfanne erhitzen. Nach Belieben Salz hinzufügen.

Tipp: Wenn die Satay-Sauce gerinnt, etwas Magermilch hinzufügen und umrühren.

Schritt 6: Mit gehackten Erdnüssen, Frühlingszwiebeln und Koriander servieren.

Tipp: Köstlich mit Reis und grünen Bohnen als Beilage!

# Fisch

## 1. Fish ’n chips

In der niederländischen Küche werden frische Kräuter viel zu wenig verwendet, während sie Ihr Gericht so viel schmackhafter machen! Mein persönlicher Favorit ist frischer Rosmarin. Sie machen Ihre Kartoffelschnitze nicht nur so viel schmackhafter, sondern sind auch das perfekte Gewürz für Fisch. Das wird sowieso lecker!

Für 4 Personen.

**Zutaten:**

- 4 Schellfischfilets im Blätterteig vom Markt (oder verwenden Sie die gefrorene Version)
- Frische Kartoffelspalten aus dem Kühlfach
- 2 EL Öl (neutral)
- 1 Zitrone
- 4 Zweige frischer Rosmarin
- Ravigottesaus

**So funktioniert's:**

Schritt 1: Entfernen Sie die Sticks vom Rosmarin und hacken Sie die Kräuter.

Schritt 2: Legen Sie die Kartoffelschnitze mit Rosmarin und etwas Öl in eine Schüssel, falls gewünscht.

Schritt 3: Backen Sie die Keile für besonders knusprige Ergebnisse zweimal 15 bei 185 Grad.

Schritt 4: Backen Sie frische Feinschmecker in 3 Minuten bei 170 Grad und gefrorene Feinschmecker in 15 Minuten bei 180 Grad.

Schritt 5: Schneiden Sie die Zitrone in Stücke und zerdrücken Sie die Stücke über den Fisch.

Schritt 6: Mit Ravigottesauce servieren.

# 2. Lachs asiatischer Art mit grünem Thee

Fischen Sie mit einer Gewürzmischung, die Sie angenehm überraschen wird! Denn wer hatte jemals die Idee, Ihren Fisch mit grünem Tee zu verfeinern? Ich fand es auch eine seltsame Idee, aber es ist eine großartige Kombination.

Für 4 Personen.

**Zutaten:**

- 4 frische Lachssteaks
- 4 Teebeutel grüner Tee (z. B. von Pickwick)
- Pfeffer und Salz
- 1 EL Neutralöl
- 2 Zitronen

**So funktioniert's:**

Schritt 1: Bürsten Sie die Lachssteaks mit einer kleinen Menge Öl.

Schritt 2: Öffnen Sie 2 Teebeutel und verteilen Sie den Tee gleichmäßig auf einem großen Teller oder einem Brett mit Salz und Pfeffer.

Schritt 3: Rollen Sie 2 Lachssteaks durch die Mischung und wiederholen Sie die Schritte für die anderen beiden Steaks.

Schritt 4: Schneiden Sie die Zitrone und legen Sie 2 Scheiben auf jede Scheibe.

Schritt 5: Backen Sie die Lachssteaks 10 Minuten lang bei 180 Grad.

TIPP: Köstlich zu gebratenen Nudeln, Zuckerschoten und Bimi.

# Gemüse

## 1. Couscous-Salat mit geröstetem Blumenkohl und Granatapfel

Braten ist eine der köstlichsten Möglichkeiten, Blumenkohl zuzubereiten. Besonders mit etwas Knoblauch. Dieser Salat ist ein Gewinner!

Für 4 Personen.

**Zutaten:**

- 1 Blumenkohl
- 2 Teelöffel Garam Masala
- 2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 5 EL Sonnenblumenöl
- Minze
- Flache Petersilie
- Granatapfelsamen
- 240 Gramm Couscous

**So funktioniert's:**

Schritt 1: Schneiden Sie den Blumenkohl in Röschen.

Schritt 2: Mischen Sie das Öl, Knoblauchpulver und Garam Masala zusammen.

Schritt 3: Fügen Sie die Blumenkohlröschen zu der Mischung hinzu und mischen Sie sie gut, so dass alle Röschen eine Schicht Öl mit Kräutern haben.

Schritt 4: Backen Sie die Blumenkohlröschen 10 Minuten lang bei 180 Grad.

Schritt 5: Bereiten Sie in der Zwischenzeit den Couscous gemäß den Anweisungen auf der Packung vor.

Schritt 6: Die Petersilie und die Minze hacken und mit den Granatapfelkernen mischen.

Schritt 7: Couscous mit den frischen Kräutern und dem Granatapfel mischen und mit den Blumenkohlröschen servieren.

# 2. Salat mit gerösteten Tomaten, Mozzarella und Croutons

Eine weitere fantastische Erfindung ist für mich das Rösten von Kirschtomaten. Sie verwandeln sich ohne Anstrengung in kleine Geschmacksbomben! Auf diese Weise können Sie Ihrem Salat ganz einfach zusätzlichen Geschmack verleihen.

Für 4 Personen.

**Zutaten:**

- 2 Packungen Kirschtomaten
- 2 Rindertomaten
- (alte) Brötchen / Baguette / dicke Sandwiches
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer
- Italienische Gewürze
- Olivenöl (extra vergine)
- (Büffel-) Mozzarella
- Frischer Basilikum

**So funtkioniert's:**

Für die Croutons:

Schritt 1: Schneiden Sie Ihr Brot in große Würfel.

Schritt 2: Streuen Sie die Brotstücke mit etwas Öl, Pfeffer und Salz.

Schritt 3: Backen Sie die Croutons 4 Minuten lang bei 170 Grad.

Schritt 4: Legen Sie die Kirschtomaten in ein Backblech oder eine kleine Backform, die in den Airfryer passt.

Schritt 5: Backen Sie sie 7 Minuten lang bei 180 Grad.

Schritt 6: In der Zwischenzeit die Rindertomate in Scheiben schneiden.

Schritt 7: Bereiten Sie Ihren Teller mit Rindfleischscheiben, gerösteten Kirschtomaten und etwas Basilikum vor. Mit Olivenöl und italienischen Kräutern garnieren. Zum Schluss die Mozzarella-Kugel in Stücke schneiden und mit den Croutons bedecken.

# BONUS für Verganer:

## 3. Vegan kapsalon with falafel

Sie kennen es wahrscheinlich von Ihrem nächtlichen Snack am Dönerstand an der Ecke, aber ich ziehe es vor, ihm eine pflanzliche Note zu geben. Außerdem ist diese Variante superlecker und gesund! Also zwei Fliegen mit einer Klappe.

Für 4 Personen.

**Zutaten:**

- 4 mittelgroße / 2 große Süßkartoffeln
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Packungen Falafels
- 1/2 Kopf Eisbergsalat
- 400 Gramm geschälte grüne Bohnen
- 4 Esslöffel vegane Mayonnaise
- 4 Teelöffel Chipotle-Gewürz (z.B. Smokey Southwestern von Oil & Vinegar)

**So funktioniert's:**

Schritt 1: Schälen Sie die Süßkartoffeln und schneiden Sie sie in Stücke von etwa 10 cm x 1,5 cm x 1,5 cm. Mischen Sie sie mit etwas Öl und braten Sie sie zweimal für 15 Minuten bei 160 Grad.

Schritt 2: Den Eisbergsalat in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.

Schritt 3: Backen Sie die Falafelbällchen 10 Minuten lang bei 200 Grad und wickeln Sie sie dann in etwas Aluminiumfolie ein, um sie warm zu halten.

Schritt 4: Bereiten Sie Ihren Chipotle Mayo vor, indem Sie die Kräuter und die Mayonnaise zusammen rühren.

Schritt 5: Dann backen Sie die Süßkartoffel-Pommes für 10 Minuten bei 180 Grad

Schritt 6: In der Zwischenzeit die grünen Bohnen in einer Pfanne mit viel Wasser ca. 12 Minuten kochen. Spülen Sie sie sofort nach dem Kochen mit kaltem Wasser ab.

Schritt 7: Bauen Sie Ihren "Kapsalon" auf, indem Sie einige grüne Bohnen und Eisbergsalat auf den Boden legen und dann einige Pommes darauflegen. Mit einigen Falafelbällchen abschließen und mit Chipotle-Mayonnaise servieren.

# Snacks

## 1. Nachos mit Tomatensauce und Hackfleisch

If you don't like this, I'm  Nacho-Typ: P. Denn das ist der Snack von Snacks. Dass Ihr Airfryer flexibel verwendbar ist, beweist auch dieses Rezept. Machen Sie diesen leckeren Snack schnell und einfach.

**Zutaten:**

- 1 Beutel Tortilla Chips
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- ½ Dose Tomatenwürfel
- 250 Gramm Hackfleisch
- Geriebener Käse

**Saucen:**

- Sauerrahm
- Guacamole
- Ofenschale

**So funktioniert's:**

Schritt 1: Zwiebel und Knoblauch hacken und mit einer halben Dose Tomatenwürfeln und dem Hackfleisch mischen. Verteilen Sie die Mischung gleichmäßig auf dem Boden des glatten Airfryer-Blechs.

Schritt 2: 8 Minuten bei 170 Grad backen.

Schritt 3: In der Zwischenzeit eine Auflaufform mit Tortillachips füllen.

Schritt 4: Mit der Mischung aus Hackfleisch, Tomate, Zwiebel und Knoblauch belegen und nach Geschmack mit etwas geriebenem Käse bestreuen.

Schritt 5: Reinigen Sie das Airfryer-Blechs und backen Sie die Nachos-Schüssel weitere 4 Minuten bei 180 Grad.

Schritt 6: Mit saurer Sahne und Guacamole servieren.

# 2. Käsekroketten

Ein bisschen mehr Aufwand, aber es lohn sich! Mit diesem Snack werden Sie Ihre Besucher auf jeden Fall beeindrucken! Bist du ein Käseliebhaber? Verwende dann deinen Lieblingskäse!

Für 16 Stück.

**Zutaten:**

- 250 Gramm Käse
- Mehl
- Semmelbrösel
- 2 Eier
- Backspray (optional)

**So funktioniert's:**

Schritt 1: Schneiden Sie den Käse in gleiche Streifen von ungefähr 15 cm x 1,5 cm x 1,5 cm.

Schritt 2: Nehmen Sie drei tiefe Schalen und geben Sie eine Schüssel Mehl, in eine andere das Ei und in die dritte die Semmelbrösel.

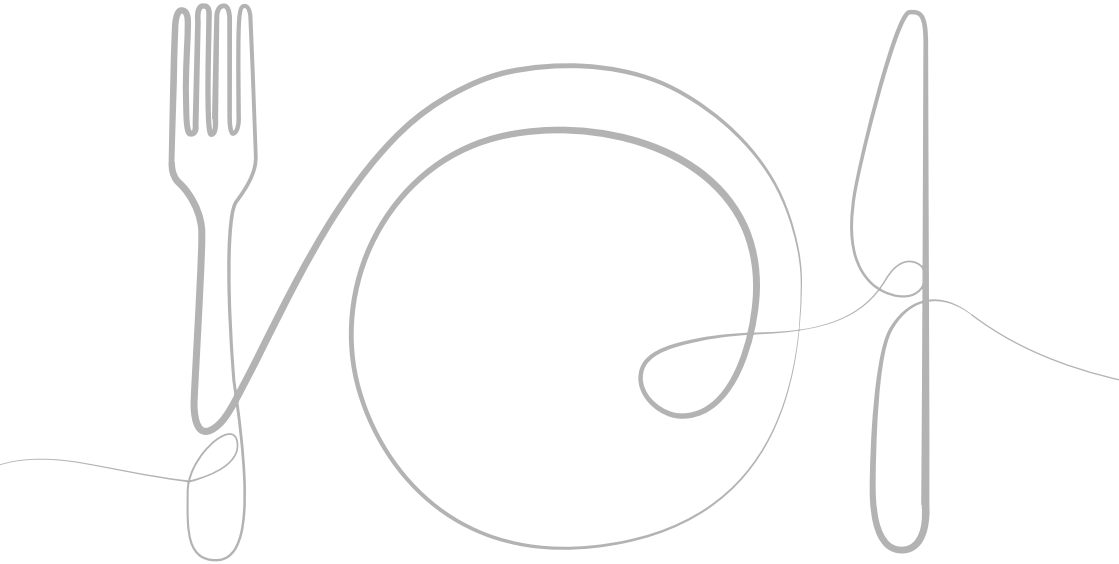
Schritt 4: Schlagen Sie das Ei mit einem Schneebesen.

Schritt 4: Panieren* Sie die Käsestangen, indem Sie sie zuerst durch das Mehl, dann durch das Ei und schließlich durch die Semmelbrösel rollen. Dann legen Sie die panierten Stangen auf einen Teller.

Schritt 5: Falls erforderlich, sprühen Sie die Käsekroketten mit etwas Backspray ein und backen Sie sie 6 Minuten lang bei 180 Grad.

**TIPP**: Beim Panieren ist es wichtig, 1 "nasse" Hand und eine "trockene" Hand zu haben. Das bedeutet zum Beispiel, dass Sie immer mit der linken Hand durch Mehl und Semmelbrösel und mit der rechten Hand durch die Eimischung laufen. Andernfalls werden Ihre eigenen Finger in kürzester Zeit paniert ;-)

**TIPP**: Sie können jeden Käse verwenden, den Sie mögen, zum Beispiel können Sie auch mit Mozzarella-Bällchen oder Ziegenkäse-Scheiben variieren!



# Sommaire


**Pain - Pain** **94**

1. Croissants **94**
2. Cake à la banane **96**

Sucré – Sucré / Pâtisserie **98**

1. Cupcakes au chocolat avec glaçage au fromage frais **98**
2. Gâteau au chocolat **100**
3. Mini cheesecakes aux framboises **102**

**Viande – Viande** **104**

1. Burger mexicain au guacamole **104**
2. Poulet à la sauce satay et lait de coco **106**

**Poisson - Poisson** **108**

1. Fish and Chips **108**
2. Saumon saveurs asiatiques et thé vert **110**

**Végétarien – Légumes** **112**

1. Salade de couscous au chou-fleur rôti et grenade **112**
2. Salade de tomates, mozzarella et croûtons **114**

**BONUS** **116**

3. "Kapsalon" végétalien avec falafel **116**

**En-cas** **118**

1. Nachos à la sauce tomate et viande hachée **118**
2. Croquettes au fromage **120**


**Friteuse à air chaud - température et temps de cuisson :**
**Température d'un four classique moins 20 degrés.**
**Temps de cuisson au four classique divisé par deux, plus 10% du temps initial.**
**Exemple : Le temps de cuisson normal est de 30 minutes à 180 degrés.**
**180 - 20 = 160 degrés et 30/2 = 15 minutes + 10% de 30 minutes, donc un total de 18 minutes**

# Pain

## 1. Croissants

Après avoir essayé cette recette, vous n'allez plus jamais vouloir manger d'autres croissants ! Vous allez voir, il est très facile de préparer soi-même des croissants moelleux à l'intérieur et croustillants à l'extérieur.

**Ingrédients:**

- Croissants du congélateur (pâte crue)
- Votre confiture préférée ou toute autre garniture de votre choix

**Comment réaliser cette recette:**

Étape 1: Mettez les croissants congelés dans le panier de la friteuse à air chaud et faites-les cuire pendant 15 minutes à 180 degrés.

Étape 2: Servez-les avec votre confiture préférée!

# 2. Cake à la banane

Des bananes laissées à l'abandon dans votre corbeille à fruits ? Ne les jetez surtout pas ! Donnez-leur une deuxième vie en réalisant un délicieux cake à la banane!

**Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol pour graisser le moule à cake
- 3 bananes mûres (1 pour la garniture)
- 250 grammes de farine à levure incorporée
- 100 g de beurre mou
- 150 g de sucre
- 80 ml de lait
- 1,5 cuillère à soupe de cannelle
- 1 sachet de bicarbonate de soude (1 cuillère à café)
- 1 poignée de noix
- 2 œufs
- 1 pincée de sel

**Comment réaliser cette recette:**

Étape 1: Avec l'huile, graissez un moule adapté à votre friteuse à air chaud.

Étape 2: Mélangez le beurre, le sucre, les deux bananes, le lait et les œufs dans un bol ou un mixeur.

Étape 3: Dans un autre bol, mélangez le reste des ingrédients secs : farine, cannelle, bicarbonate de soude, noix et sel.

Étape 4: Réunissez ensuite les deux préparations et mélangez le tout pour obtenir une pâte homogène.

Étape 5: Versez la pâte dans le moule.

Étape 6: Coupez la troisième banane en deux et placez-la au-dessus de la pâte. Faites cuire le cake pendant environ 60 minutes à 160 degrés. Avec un couteau, vérifiez si le cake est cuit. Si ce n'est pas le cas, ajoutez 10 minutes de temps de cuisson à chaque fois.

**ASTUCE**: vous pouvez conserver le cake aux bananes pendant environ une semaine, de préférence emballé dans du film alimentaire, ou conservé dans un récipient au réfrigérateur.

# Sucré

## 1. Cupcakes au chocolat avec glaçage au fromage frais

Les cupcakes... un vrai régal pour petits et grands, car qui peut résister à cette gourmandise ?

Pour 10 cupcakes.

**Ingrédients :**

- 100 farine à levure incorporée
- 125 g de sucre
- 125 g de beurre à température ambiante
- 40 g de poudre de cacao
- 2 œufs
- 1 pincée de sel

**Glaçage:**

- 100 g de fromage frais
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre en poudre

**Comment réaliser cette recette :**

Étape 1: Avec un mixeur, mélangez le sucre et le beurre. Ajoutez les œufs et mélangez à nouveau.

Étape 2: Mélangez la farine, une pincée de sel et le cacao en poudre. Ajoutez ceci au mélange humide. Mélangez le tout pour obtenir une pâte lisse.

Étape 3: Placez des moules en papier dans votre accessoire à cupcakes. Puis, remplissez-les d'environ 3/4 de pâte.

Étape 4: Dans une friteuse à air chaud préchauffée, faites cuire les cupcakes pendant 15 minutes à 150 degrés, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Glaçage:

Étape 5: Mélangez tous les ingrédients et mettez-les dans une poche à douille. Une fois les cupcakes refroidis, décorez-les avec le glaçage.

# 2. Gâteau au chocolat

Le classique gâteau au chocolat avec un petit quelque chose en plus - tout le monde va l'adorer!

**Ingrédients:**

- 150 g de farine
- 150 g de beurre (à température ambiante)
- 3 œufs
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1,5 cuillère à soupe de pâte à tartiner au chocolat
- 1 cuillère à soupe d'arôme de vanille
- (facultatif) 1 shot de Liqueur 43

**Comment réaliser cette recette:**

Étape 1: Séparez les blancs d'œufs des jaunes.

Étape 2: Montez les blancs d'œufs en neige avec un batteur, jusqu'à obtenir une mousse épaisse.

Étape 3: Mélangez la farine, le beurre, les jaunes d'œufs, le sel, la pâte à tartiner au chocolat et l'arôme de vanille (facultatif : ajoutez un peu de Liqueur 43).

Étape 4: À ce mélange, incorporez doucement les blancs d'œufs montés en neige.

Étape 5: Graissez le moule avec un peu d'huile.

Étape 6: Faites cuire le gâteau pendant environ 60 minutes à 160 degrés.

# 3. Mini cheesecakes aux framboises

Le meilleur cheesecake new-yorkais que vous ayez jamais goûté ! Rapide et facile, cette recette est vraiment un régal !

Pour environ 4 à 5 portions.

**Ingrédients:**

- 125 ml de crème aigre
- 125 ml de mascarpone
- 150 g de fromage frais
- 70 g de sucre
- 25 g de farine
- 2 œufs
- Zeste d'un demi-citron
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'arôme de vanille
- 1 bol de framboises pour la garniture

**Pour la base du cheesecake :**

- 80 g de biscuits Bastogne
- 20 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel

**Comment réaliser cette recette:**

Étape 1: Concassez les biscuits avec un robot électrique. Ajoutez ensuite le beurre fondu.

Étape 2: Utilisez de petits récipients ronds pouvant aller au four. Étalez la base de biscuits sur environ 0,5 à 1 cm de hauteur. Faites cuire dans la friteuse à air chaud pendant 5 minutes à 180 degrés.

Étape 3: Mélangez la crème aigre, le mascarpone et le fromage frais avec le sucre, le jus de citron, le zeste de citron et l'arôme de vanille.

Étape 4: Tamisez la farine et mélangez à nouveau. Ajoutez les œufs, un par un, et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient incorporés. Versez-les dans les moules sur la base de biscuits cuits.

Étape 5: Faites cuire de petites portions individuelles (pâte d'environ 2 cm) dans la friteuse à air chaud pendant 10 minutes à 180 degrés.

# Viande

## 1. Burger mexicain au guacamole

Le hamburger... le meilleur ami de tout le monde ! Apportez une touche mexicaine en préparant votre propre viande hachée au chipotle et guacamole.

Pour 4 personnes.

**Ingrédients:**

- 500 g de viande de bœuf hachée
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'assaisonnement Chipotle
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- Sel et poivre
- 4 pains burger à la farine complète
- Guacamole
- Radis coupé en fines lamelles
- Coriandre
- Jeunes épinards
- Crème aigre

**Comment réaliser cette recette:**

Étape 1: Écrasez l'ail et mélangez-le avec les autres ingrédients dans un grand bol.

Étape 2: Assaisonnez bien le mélange avec un peu de sel et de poivre, puis divisez-le en quatre parts égales.

Étape 3: Formez les hamburgers en faisant des boules d'environ 6 cm de diamètre, puis aplatissez-les délicatement.

Étape 4: Faites cuire les hamburgers à 180 degrés pendant 7 minutes.

Étape 5: Lorsque les hamburgers sont cuits, faites cuire les pains burger à 170 degrés pendant 2 minutes.

Étape 6: Mettez un peu de crème aigre, de guacamole, de tranches de radis, de jeunes épinards, puis posez le hamburger sur le pain burger. Servez avec quelques brins de coriandre si vous le souhaitez.

# 2. Poulet à la sauce satay et lait de coco

Encore un classique qui est tellement meilleur (et plus amusant) quand on le fait soi-même. Impressionnez vos convives avec une sauce satay super savoureuse à base de lait de coco et de beurre de cacahuète (oui, de beurre de cacahuète !). Cela vaut vraiment la peine de l'essayer.
Pour 4 personnes.

**Ingrédients:**

**Pour les brochettes:**

- 600 g de filet de poulet prédécoupé
- 8 cuillères à soupe de sauce soja sucrée (Ketjab)
- 100 ml d'huile de tournesol
- 2 cuillères à soupe de sauce chili
- Jus de ½ citron vert
- Brochettes satay

**Pour la sauce:**

- 400 g de beurre de cacahuètes 100%
- 400 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de sriracha
- 5 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
- Sel

**Pour la garniture:**

- Cacahuètes hachées
- Ciboule coupée en rondelles
- Coriandre

**Comment réaliser cette recette:**

Étape 1: Environ 1 heure à l'avance, mettez 8 brochettes dans un verre d'eau.

Étape 2: Mélangez la sauce soja sucrée (Ketjab), la sauce chili et le jus de citron vert et faites mariner les cubes de poulet dans ce mélange pendant 1 heure au réfrigérateur.

Étape 3: Enfilez les morceaux de poulet sur les brochettes et faites-les cuire pendant 8 minutes à 180 degrés.

Étape 4: Pendant ce temps, faites chauffer le beurre de cacahuète avec le lait de coco, la sauce soja et la sriracha en remuant lentement dans une poêle. Salez en fonction du goût.

**ASTUCE** : si la sauce satay est caillée, ajoutez un peu de lait écrémé et remuez.

Étape 6 : Servir avec des cacahuètes hachées, de la ciboule et de la coriandre.

**ASTUCE** : délicieux avec du riz et des haricots verts !

# Poisson

## 1. Fish ’n chips

Les herbes aromatiques fraîches sont beaucoup trop peu utilisées, alors qu'elles peuvent rendre un plat tellement plus savoureux ! En plus d'apporter beaucoup de goût aux frites, les herbes fraîches s'associent également très bien avec le poisson.

Pour 4 personnes.

**Ingrédients:**

- 4 filets de haddock en pâte feuilletée du marché (ou la version surgelée)
- Quartiers de pommes de terre
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre (facultatif)
- 1 citron
- 4 brins de romarin frais
- Sauce ravigote

**Comment réaliser cette recette:**

Étape 1: Retirez les brins du romarin puis hachez-le finement.

Étape 2: Mettez les quartiers de pommes de terre dans un bol avec le romarin et un peu d'huile si vous le souhaitez.

Étape 3: Faites cuire les quartiers de pommes de terre pendant 15 minutes à 185 degrés. Pour qu'ils soient encore plus croustillants, retournez-les après les 15 premières minutes et faites-les cuire pendant 15 minutes supplémentaires.

Étape 4: Faites cuire le poisson frais pendant 3 minutes à 170 degrés, ou le poisson congelé pendant 15 minutes à 180 degrés.

Étape 5: Coupez le citron en quartiers puis pressez-le par-dessus le poisson.

Étape 6: Servez avec la sauce ravigote.

# 2. Saumon saveurs asiatiques et thé vert

Du poisson avec un mélange d'épices qui va vous surprendre agréablement ! Qui a déjà eu l'idée d'associer thé vert et poisson ?

Pour 4 personnes.

**Zutaten:**

- 4 pavés de saumon frais
- 4 sachets de thé vert
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- 2 citrons

**Comment réaliser cette recette:**

Étape 1: À l'aide d'un pinceau, badigeonner les pavés de saumon d'un peu d'huile.

Étape 2: Ouvrez 2 sachets de thé et répartissez le thé uniformément sur une grande assiette ou une planche, puis ajoutez un peu de sel et poivre.

Étape 3: Roulez les pavés de saumon dans le mélange, l'un après l'autre.

Étape 4: Coupez le citron en rondelles et mettez-en 2 sur chaque pavé.

Étape 5: Faites cuire les pavés de saumon pendant 10 minutes à 180 degrés.

**ASTUCE**: délicieux avec des nouilles sautées, des pois gourmands et du bimi.

# Légumes

## 1. Salade de couscous au chou-fleur rôti et grenade

Une des meilleures façons de cuisiner le chou-fleur est de le rôtir, et avec un peu d'ail, c'est vraiment une expérience complètement différente. Cette salade est une grande réussite!

Pour 4 personnes

**Ingrédients:**

- 1 chou-fleur
- 2 cuillères à café de Garam Masala
- 2 cuillères à café d'ail en poudre
- 5 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Menthe fraîche
- Persil plat
- Graines de grenade
- 240 g de couscous

**Comment réaliser cette recette:**

Étape 1: Coupez le chou-fleur en bouquets.

Étape 2: Mélangez l'huile, l'ail en poudre et le Garam Masala.

Étape 3: Ajoutez les bouquets de chou-fleur à cette préparation et mélangez bien pour que tous les morceaux soient recouverts d'huile et d'herbes aromatiques.

Étape 4: Faites cuire les bouquets de chou-fleur à 180 degrés pendant 10 minutes.

Étape 5: Pendant ce temps, préparez le couscous selon les instructions sur l'emballage.

Étape 6: Hachez le persil et la menthe, et mélangez-les avec les graines de grenade.

Étape 7: Mélangez le couscous avec les herbes fraîches et la grenade, et servez avec les bouquets de chou-fleur.

# 2. Salade de tomates, mozzarella et croûtons

Savourez le goût des tomates cerises rôties. Elles se transforment en petites bombes de saveur sans aucun effort.

Pour 4 personnes.

**Ingrédients:**

- 2 barquettes de tomates cerises
- 2 tomates cœur de bœuf
- Petits pains / baguette / pain de mie épais
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre
- Épices italiennes
- Huile d'olive extra vierge
- Mozzarella (di bufala)
- Basilic frais

**Comment réaliser cette recette:**

Pour les croûtons :

Étape 1: Découpez le pain en gros cubes.

Étape 2: Arrosez les morceaux de pain d'un peu d'huile, de sel et de poivre.

Étape 3: Faites cuire les croûtons pendant 4 minutes à 170 degrés.

Étape 4: Placez les tomates cerises sur une plaque de cuisson, ou dans un petit moule adapté à la friteuse à air chaud.

Étape 5: Faites-les cuire à 180 degrés pendant 7 minutes.

Étape 6: Pendant ce temps, coupez les tomates cœur de bœuf en tranches.

Étape 7: Préparez votre assiette avec les tranches de tomate cœur de bœuf, les tomates cerises rôties, puis ajoutez un peu de basilic. Assaisonnez avec de l'huile d'olive et des herbes italiennes. Enfin, découpez la boule de mozzarella en morceaux et recouvrez-le tout avec les croûtons.

# BONUS pour les végétaliens :

## 3. “Kapsalon” végétalien avec falafel

Une collation hollandaise de fin de soirée qui a beaucoup de goût. De plus, cette variante est à la fois savoureuse et saine... C'est gagnant-gagnant !

Pour 4 personnes.

**Ingrédients:**

- 4 patates douces moyennes / 2 grandes
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 2 barquettes de falafels
- 1/2 tête de laitue iceberg
- 400 g de haricots verts écossés
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise végétalienne
- 4 cuillères à soupe d'assaisonnement Chipotle

**Comment réaliser cette recette:**

Étape 1: Épluchez les patates douces et découpez-les en frites d'environ 10 cm x 1,5 cm x 1,5 cm. Mélangez-les avec un peu d'huile et faites-les frire deux fois pendant 15 minutes à 160 degrés.

Étape 2: Coupez la laitue iceberg en fines lanières et mettez-les de côté.

Étape 3: Faites cuire les boulettes de falafel pendant 10 minutes à 200 degrés, puis enveloppez-les dans du papier d'aluminium pour les garder au chaud.

Étape 4: Préparez votre mayonnaise au chipotle en mélangeant les herbes et la mayonnaise.

Étape 5: Ensuite, faites cuire les frites de patate douce pendant 10 minutes à 180 degrés.

Étape 6: Pendant ce temps, faites cuire les haricots verts dans une casserole avec beaucoup d'eau pendant environ 12 minutes. Rincez-les immédiatement après la cuisson avec de l'eau froide.

Étape 7: Composez votre assiette en mettant d'abord les haricots verts et la laitue iceberg, puis mettez les frites par-dessus. Terminez par les boulettes de falafel, et servez avec de la mayonnaise au chipotle.

# En-cas

## 1. Nachos à la sauce tomate et viande hachée

L'un des meilleurs en-cas de tous les temps ! Avec votre friteuse à air chaud, préparez ces savoureux nachos très rapidement et facilement.

**Ingrédients:**

- 1 sachet de chips tortilla
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile
- ½ boîte de tomates en dés
- 250 g de viande hachée
- Fromage râpé

**Sauces:**

- Crème aigre
- Guacamole
- Plat à four

**Comment réaliser cette recette:**

Étape 1: Émincez l'oignon et l'ail et mélangez-les avec une demi-boîte de tomates en dés et la viande hachée. Répartissez le mélange uniformément sur le fond de la plaque de cuisson de la friteuse à air chaud.

Étape 2: Faites cuire pendant 8 minutes à 170 degrés.

Étape 3: Pendant ce temps, remplissez un plat à four avec des chips tortilla.

Étape 4: Recouvrez avec le mélange de viande hachée, de tomate, d'oignon et d'ail, et ajoutez un peu de fromage râpé si vous le souhaitez.

Étape 5: Nettoyez la plaque de cuisson de la friteuse à air chaud et faites cuire le plat de nachos pendant 4 minutes supplémentaires à 180 degrés.

Étape 6 : Servir avec de la crème aigre et du guacamole.

## 2. Croquettes au fromage

Vous allez vraiment impressionner vos convives avec cette recette ! Vous êtes un amateur de fromage ? Alors utilisez votre fromage préféré !

Pour 16 croquettes.

**Ingrédients:**

- 250 g de fromage
- Farine
- Chapelure
- 2 œufs
- Huile de cuisson en spray (facultatif)

**Comment réaliser cette recette:**

Étape 1: Coupez le fromage en tranches égales d'environ 15 cm x 1,5 cm x 1,5 cm.

Étape 2: Prenez trois bols profonds et mettez la farine dans le premier, l'œuf dans le deuxième et la chapelure dans le troisième.

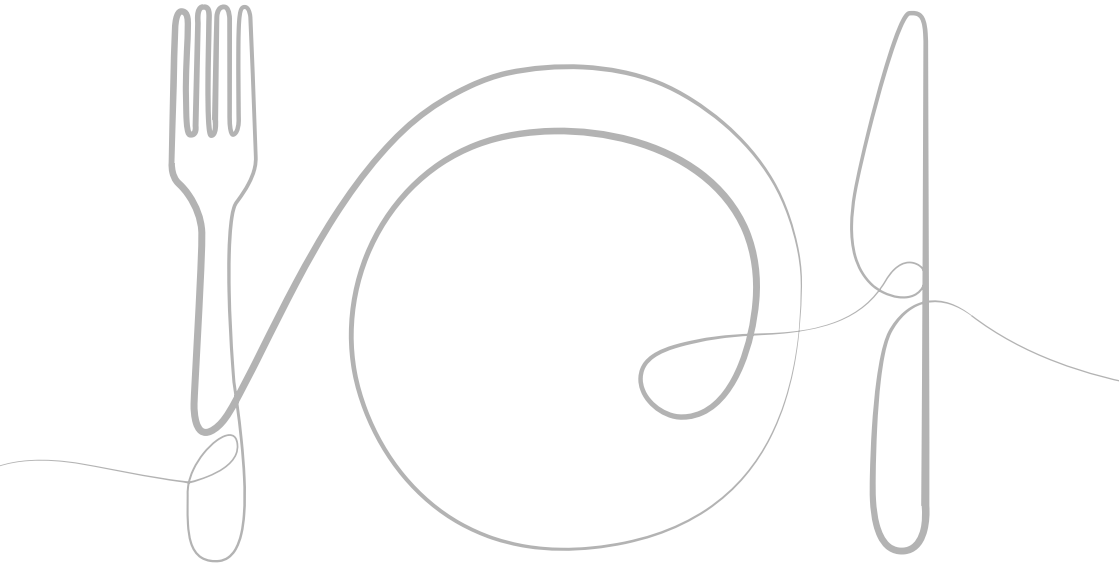
Étape 4: Battez l'œuf avec un fouet.

Étape 4: Roulez les bâtonnets de fromage d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Mettez ensuite les bâtonnets panés dans une assiette.

Étape 5: Si souhaité, utilisez un peu de spray de cuisson sur les croquettes de fromage, puis faites-les cuire pendant 6 minutes à 180 degrés.

**ASTUCE**: pour préparer la panure, il est important d'avoir une main "humide" et une main "sèche". Cela veut dire, par exemple, que vous utilisez toujours votre main gauche pour la farine et la chapelure, et votre main droite pour le mélange d'œufs. Sinon, vos propres doigts seront panés en un rien de temps ;-)

**ASTUCE**: vous pouvez utiliser le fromage de votre choix. Par exemple, des boules de mozzarella ou des tranches de fromage de chèvre !



# Sommario


**Pane** 124

1. Croissant freschi 124
2. Banana bread 126

**Dolci / Impasti** 128

1. Cupcake al cioccolato con crema al formaggio 128
2. Torta al cioccolato 130
3. Mini cheesecake al lampone 132

**Carne** 134

1. Hamburge messicano con guacamole 134
2. Pollo con salsa satay al cocco 136

**Pesce** 138

1. Fish and chips 138
2. Salmone in stile asiatico con tè verde 140

**Vegetariano – Verdure** 142

1. Insalata di cous cous con cavolfiore e melograno arrostito 142
2. Insalata con pomodoro arrostito, mozzarella e crostini 144

**BONUS** 146

3. "Kapsalon" Vegan con falafel 146

**Snack** 148

1. Nachos con salsa di pomodoro e carne macinata 148
2. Crocchette al formaggio 150


**Temperatura e tempo della friggitrice ad aria:**
**Temperatura normale del forno meno 20 gradi.**
**Tempo normale del forno diviso per due più il 10% del tempo originale.**
**Esempio: il tempo normale è di 30 min. per 180 gradi.**
**180-20 = 160 gradi, poi 30/2 = 15 min + 10% di 30 minuti, per un totale di 18 minuti.**

# Pane

## 1. Croissant freschi

Dopo aver provato questa ricetta ti si aprirà un nuovo mondo. Questi deliziosi croissant sono molto facili da preparare e hanno quel buon gusto cremoso all'interno e croccante all'esterno.

**Ingredienti:**

- Croissant congelati (impasto)
- La tua marmellata preferita o altro ripieno a piacere

**Ecco come funziona:**

Step 1: Mettere i croissant surgelati nel cestino della friggitrice ad aria e cuocere a 180 gradi per 15 minuti.

Step 2: Servire con la tua marmellata preferita!

# 2. Banana bread

Le tue banane diventano sempre marroni e troppo mature? Non buttarle via, dagli una seconda vita trasformandole in un delizioso banana bread!

**Ingredienti:**

- 1 cucchiaio di olio di girasole per ungere la friggitrice
- 3 banane mature (di cui 1 per la decorazione)
- 250 gr di farina autolievitante
- ½ cucchiaio di crema al cioccolato
- 1 cucchiaio di aroma di vaniglia
- 100 gr di burro morbido
- 150 gr di zucchero
- 80 ml di latte
- ½ cucchiaio di cannelllo
- 1 bustina di lievito per dolci (1 cucchiaino)
- 1 manciata di noci
- 2 uova
- 1 pizzico di sale

**Procedimento:**

Step 1: Rivestire una teglia da forno che si adatta alla tua friggitrice con olio.

Step 2: Mescolare il burro, lo zucchero, due banane, il latte e le uova in una ciotola o in un frullatore.

Step 3: In un'altra ciotola, mescolare i restanti ingredienti secchi; farina, cannella, lievito per dolci, noci e sale insieme.

Step 4: Ora unire le due miscele e mescolare fino a ottenere una bella pastella.

Step 5: Mettere la pastella nella teglia.

Step 6: Tagliare la terza banana in 2 metà e metterla sopra la pastella per decorare. Mettere nella friggitrice ad aria per circa 60 minuti a 160 gradi. Controllare con uno spiedino se l'impasto è cotto, altrimenti allungare il tempo di cottura di 10 minuti ogni volta.

**CONSIGLIO**: È possibile conservare il banana bread per circa una settimana. I dealmente in pellicola adesiva o in un contenitore in frigorifero.

# Dolci

## 1. Cupcake al cioccolato con crema al formaggio

Cupcake, una delizia per grandi e piccini. Chi può resistere a questa prelibatezza?

Per 10 cupcake.

**Ingredienti:**

- 100 gr di farina autolievitante
- 125 gr di zucchero
- 125 gr di burro a temperatura ambiente
- 40 gr di cacao in polvere
- 2 uova
- Pizzico di sale

**Topping:**

- 100 gr di formaggio cremoso
- 100 gr di burro
- 100 gr di zucchero a velo

**Procedimento:**

Step 1: Unire lo zucchero e il burro con un mixer. Aggiungere le uova e mischiare di nuovo.

Step 2: Unire la farina, un pizzico di sale e il cacao in polvere. Aggiungere al composto umido. Mescolare bene per formare una pastella liscia.

Step 3: Mettere le coppe di carta nei buchi della teglia per cupcake. Poi, riempirli con circa 3/4 della pastella.

Step 4: Cuocere i cupcake in una friggitrice preriscaldata per 15 minuti fino a doratura a 150 gradi.

Topping:

Step 5: Mescolare tutti gli ingredienti e mettere in una saccapoche. Dopo il raffreddamento, decorare i cupcake con il topping.

# 2. Torta al cioccolato

Una classica torta al cioccolato con una novità: la ameranno tutti!

**Ingredienti:**

- 150 gr di farina
- 150 gr di burro (temperatura ambiente)
- 3 uova
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- ½ cucchiaio di crema al cioccolato
- 1 cucchiaio di aroma di vaniglia
- (opzionale) 1 bicchierino di Licor 43

**Procedimento:**

Step 1: Dividere le uova e tenere gli albumi separati dal tuorlo.

Step 2: Montare gli albumi a neve con un mixer.

Step 3: Mescolare la farina, il burro, i tuorli, il sale, la crema di cioccolato e l'aroma di vaniglia (ed eventualmente il Licor 43).

Step 4: Unire l'albume montato.

Step 5: Ungere la teglia con olio.

Step 6: Cuocere la torta in circa 60 minuti a 160 gradi.

# 3. Mini cheesecake con lamponi

La miglior cheesecake newyorkese che hai mai assaggiato! Veloce e facile, questa ricetta è davvero un successo!

Per 4/5 porzioni.

**Ingredienti:**

- 125 ml di panna acida
- 125 ml di mascarpone
- 150 gr di formaggio cremoso
- 70 gr di zucchero
- 25 gr di farina
- 2 uova
- Mezza scorza di limone grattuggiata
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaio di aroma alla vaniglia
- 1 ciotola di lamponi per guarnire

**Per la base:**

- 80 gr biscotti secchi
- 20 gr burro fuso
- Pizzico di sale

**Procedimento:**

Step 1: Sbriciolare i biscotti nel robot da cucina. Quindi aggiungere il burro fuso.

Step 2: Utilizzare piccoli contenitori da forno rotondi per le mini cheesecake. Stendere l'impasto sugli stampini in modo che si formi una base di biscotti di circa 0,5-1 cm. Cuocere in forno per 5 minuti a 180 gradi.

Step 3: Mescolare la panna acida, il mascarpone e il formaggio cremoso con zucchero, succo di limone, scorza di limone e aroma di vaniglia.

Step 4: Setacciare la farina e mescolare bene di nuovo. Aggiungere le uova una alla volta e mescolare fino ad incorporare. Versare questi negli stampini sulla base di biscotti al forno.

Step 5: Cuocere piccole porzioni individuali (circa 2 cm di impasto) nella friggitrice per 10 minuti a 180 gradi.

# Carne

## 1. Hamburger messicani con guacamole

Hamburger, l'amico di tutti! Dagli un tocco messicano facendo il tuo macinato di manzo con chipotle e servendoli con guacamole.

Per 4 persone.

**Ingredienti:**

- 500 gr di carne macinata
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di condimento al Chipotle (il mio preferito è Chipotle Affumicato con Olio e Aceto)
- 1 uova
- 2 cucchiai di mollica
- Sale e pepe
- 4 panini ai cereali integrali
- Guacamole
- Ravanelli affettati
- Coriandolo
- Baby spinaci
- Panna acida

**Procedimento:**

Step 1: Schiacciare l'aglio e mescolarlo con gli altri ingredienti in una ciotola capiente.

Step 2: Condire bene il composto con un po' di sale e pepe e dividerlo in quattro parti uguali.

Step 3: Formare gli hamburger facendo delle palline di circa 6 cm di diametro e poi appiattendole delicatamente.

Step 4: Cuocere gli hamburger a 180 gradi per 7 minuti.

Step 5: Dopo gli hamburger, cuocere i panini a 170 gradi per 2 minuti.

Step 6: Cospargere il panino con panna acida, guacamole, fettine di ravanello, spinaci e hamburger. Servire con qualche rametto di coriandolo se lo si desidera.

# 2. Pollo con salsa satay al cocco

Un altro classico che diventa più buono e divertente se fatto con le proprie mani. Stupisci tutti con una salsa satay super gustosa con latte di cocco e burro di arachidi (proprio così, burro di arachidi!) di base. Ne vale davvero la pena.
Per 4 persone.

**Ingredienti:**

**Per gli spiedini:**

- 600 gr di filetti di pollo crudo pre-tagliati
- 8 cucchiai di salsa di soia dolce
- 100 ml di olio di girasole
- 2 cucchiai di salsa piccante
- ½ succo di lime
- Spiedini di Satay

**Per la salsa:**

- 400 gr di burro di arachidi al 100%
- 400 ml di latte di cocco
- 1 cucchiaio di salsa sriracha
- 5 cucchiai di salsa di soia dolce
- Sale

**Guarnizione:**

- Arachidi tritate
- Cipollotto a rondelle
- Coriandolo

**Procedimento:**

Step 1: Mettere 8 spiedini per 1 ora in un bicchiere d'acqua.

Step 2: Mescolare la salsa di soia, salsa di peperoncino e succo di lime e marinare i cubetti di petto di pollo nel composto per 1 ora in frigorifero.

Step 3: Infilare i cubetti di petto di pollo sugli spiedini e cuocerli per 8 minuti a 180 gradi.

Step 4: Nel frattempo, riscaldare il burro di arachidi con il latte di cocco, la salsa di soia e la salsa sriracha mescolando lentamente in una padella. Aggiustare di sale.

**SUGGERIMENTO**: se la salsa satay è cagliata, aggiungere un po' di latte scremato e mescolare.

Step 6: Servire con arachidi tritate, cipollotto e coriandolo.

**SUGGERIMENTO**: Delizioso con riso e fagiolini!

# Pesce

## 1. Fish ’n chips

Le erbe aromatiche fresche vengono utilizzate troppo poco, ma rendono i piatti così gustosi! Oltre a rendere i tuoi spicchi di patate gustosi, sono anche il condimento perfetto per il pesce!

Per 4 persone.

**Ingredienti:**

- 4 filetti di eglefino in pasta sfoglia dal mercato (o congelati)
- Spicchi di patate fresche dallo scomparto frigo
- 2 cucchiai di olio neutro (facoltativo)
- 1 limone
- 4 rametti di rosmarino fresco
- Salsa di ravigotte

**Procedimento:t**

Step 1: Pulire il rosmarino dallo stelo e tritare le erbe.

Step 2: Mettere i spicchi di patata in una ciotola con il rosmarino e un po' d'olio se lo si desidera.

Step 3: Cuocere le alette due volte per 15 minuti a 185 gradi per un risultato extra croccante, poi girale dopo 15 minuti e mettile di nuovo in friggitrice ad aria per altri 15 minuti.

Step 4: Cuocere i bocconcini di pesce fresco per 3 minuti a 170 gradi, mentre quelli surgelati per 15 minuti a 180 gradi.

Step 5: Tagliare il limone a spicchi e spremerli sopra.

Step 6: Servire con salsa ravigotte.

# 2. Salmone in stile asiatico con tè verde

Pesce con una miscela di spezie che ti sorprenderà piacevolmente. A chi è mai venuta in mente l'idea di mettere il tè verde sul pesce?

Per 4 persone.

**Ingredienti:**

- 4 filetti di salmone fresco
- 4 bustine di tè verde
- Sale e pepe
- 1 cucchiaio di olio
- 2 limoni

**Procedimento:**

Step 1: Spennellare i filetti di salmone con un filo d'olio.

Step 2: Aprire 2 bustine di tè e distribuirle in modo uniforme su un grande piatto con sale e pepe.

Step 3: Rotolare 2 filetti di salmone sul composto e ripetere i passaggi per gli altri due filetti.

Step 4: Affettare il limone e metterne 2 fette su ogni filetto.

Step 5: Cuocere i filetti di salmone per 10 minuti a 180 gradi.

**SUGGERIMENTO**: Delizioso con noodle saltati in padella, taccole e broccoletti.

# Verdure

## 1. Insalata di cous cous con cavolfiore e melograno arrostito

La tostatura è uno dei modi migliori per cuocere il cavolfiore. Soprattutto con un po'd'aglio, questa insalata diventerà super!

Per 4 persone.

**Ingredienti:**

- 1 cavolfiore
- 2 cucchiaino di Garam Masala
- 2 cucchiaini di aglio in polvere
- 5 cucchiaio di olio di girasole
- menta
- prezzemolo
- semi di melograno
- 240 gr di cous cous

**Procedimento:**

Step 1: Tagliare il cavolfiore nelle varie fiorescenze.

Step 2: Mescolare l'olio, aglio in polvere e garam masala insieme.

Step 3: Aggiungere i cavolfiori al composto e mescolare bene in modo che tutti i fiori abbiano uno strato di olio con le erbe.

Step 4: Cuocere i cavolfiori a 180 gradi per 10 minuti.

Step 5: Nel frattempo, preparare il cous cous seguendo le indicazioni sulla confezione.

Step 6: Tritare il prezzemolo e la menta e mescolare con i semi di melograno.

Step 7: Mescolare il cous cous con le erbe fresche e il melagrano e servire con i fiori di cavolfiore.

# 2. Insalata con pomodoro arrostito, mozzarella e crostini

Goditi il gusto dei pomodorini arrostiti. Si trasformano in piccole bombe di sapore senza alcuno sforzo!

Per 4 persone.

**Ingredienis:**

- 2 vassoi di pomodorini
- 2 pomodori occhi di bue
- panini/baguette secchi
- 1 cucchiaio di olio di girasole
- Sale e pepe
- Erbe italiane
- Olio extra vergine di oliva
- Mozzarella (di bufala)
- Basilico fresco

**Procedimento:**

**Per i crostini:**

Step 1: Tagliare il pane a cubetti grandi.

Step 2: Cospargere i pezzi di pane con un po' d'olio, sale e pepe.

Step 3: Cuocere i crostini per 4 minuti a 170 gradi.

Step 4: Mettete i pomodorini in una teglia da forno o in una piccola teglia che si adatta alla friggitrice.

Step 5: Cuocerli a 180 gradi per 7 minuti.

Step 6: Nel frattempo, tagliare il pomodoro a fette.

Step 7: Preparare il piatto con le fette di pomodoro, i pomodorini arrostiti e aggiungere un po' di basilico. Condire con olio d'oliva ed erbe italiane. Infine, tagliare a pezzi le palline di mozzarella e coprirla con i crostini.

# BONUS per Vegani:

## 3. Kapsalon Vegan con falafel

Spuntino olandese di mezzanotte super gustoso. Inoltre, è una variante molto sana. Tutti lo adoreranno!

Per 4 persone.

**Ingredienti:**

- 4 patate dolci medie O 2 patate dolci grandi
- 2 cucchiai di olio di girasole
- 2 vassoi di falafel
- ½ testa di lattuga iceberg
- 400 gr di fagiolini sgusciati
- 4 cucchiai di maionese vegana
- 4 cucchiaini di condimento chipotle

**Procedimento:**

Step 1: Sbucciare le patate dolci e tagliarle a pezzetti di circa 10 cm x 1,5 cm x 1,5 cm. Mescolarle con un po' d'olio e friggerle due volte per 15 minuti a 160 gradi.

Step 2: Tagliare la lattuga in strisce sottili e metterla da parte.

Step 3: Cuocere le palline di falafel a 200 gradi per 10 minuti e poi avvolgerle in un foglio di alluminio per tenerle calde.

Step 4: Preparare la maionese mescolando insieme le erbe e la maionese

Step 5: Cuocere le patatine fritte per 10 minuti a 180 gradi.

Step 6: Nel frattempo, cuocere i fagiolini in una padella con abbondante acqua per circa 12 minuti. Sciacquarli immediatamente dopo la cottura con acqua fredda.

Step 7: Impiattare mettendo alcuni fagiolini e lattuga iceberg sul fondo, poi mettere alcune patatine fritte ad aria in cima. Terminare con qualche pallina di falafel e servire con maionese chipotle.

# Snack

## 1. Nacho con salsa di pomodoro e carne macinata

Lo snack migliore di sempre. Rendilo ancora più semplice e veloce cuocendolo in friggitrice ad aria.

**Ingredienti:**

- 1 busta di tortillas
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio d'olio
- ½ barattolo di pomodori tagliati a cubetti
- 250 gr di carne macinata
- Formaggio grattuggiato

**Salse:**

- Panna acida
- Guacamole
- Teglia da forno

**Procedimento:**

Step 1: Tritare la cipolla e l'aglio e mescolare con mezzo barattolo di pomodori a dadini e la carne macinata. Stendere uniformemente il composto sul fondo del vassoio.

Step 2: Cuocere per 8 minuti a 170 gradi.

Step 3: Nel frattempo, riempire una teglia con le tortillas.

Step 4: Ricoprire la miscela di carne macinata, pomodoro, cipolla e aglio e cospargere con un po' di formaggio grattugiato, se lo si desidera.

Step 5: Pulire il cestino della friggitrice ad aria e cuocere i nachos per altri 4 minuti a 180 gradi.

Step 6: Servire con panna acida e guacamole.

## 2. Crocchette di formaggio

Con questo snack impressionarai tutti gli ospiti. Sei un amante del formaggio? Allora scegli il tuo preferito!

Per 16 pezzi.

**Ingredienti:**

- 250 gr di formaggio
- Farina
- Pangrattato
- 2 uova
- Spray per panificazione (opzionale)

**Procedimento:**

Step 1: Tagliare il formaggio in strisce uguali di circa 15 cm x 1,5 cm x 1,5 cm.

Step 2: Prendere tre ciotole profonde e mettere la farina in una ciotola, l'uovo in un'altra e il pangrattato nel terzo.

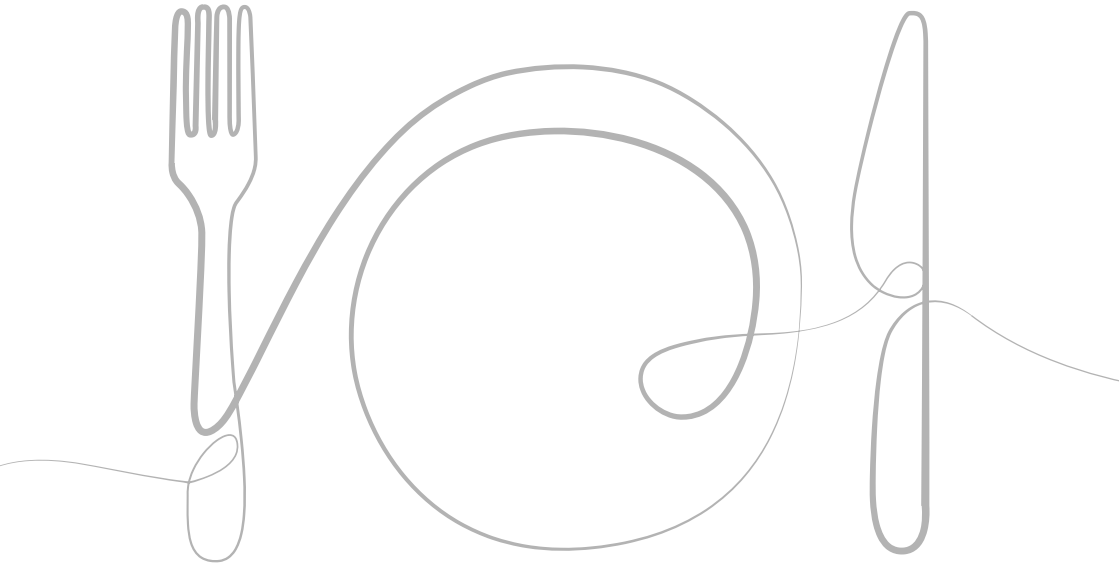
Step 4: Sbattere l'uovo con una frusta.

Step 4: Impanare i bastoncini di formaggio arrotolandoli prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel pangrattato. Poi mettere i bastoncini impanati su un piatto.

Step 5: Se necessario, ricoprire le crocchette di formaggio con un po' di spray e cuocere per 6 minuti a 180 gradi.

* **SUGGERIMENTO**: Quando si impana è importante avere 1 mano "bagnata" e una mano "asciutta". Ad esempio, la mano sinistra la si passa nella farina e il pangrattato, mentre la mano destra nel composto di uova. In caso contrario, ti impanerai subito le dita ;-)

**SUGGERIMENTO**: Puoi usare qualsiasi formaggio che preferisci. Puoi anche variarlo con delle palline di mozzarella o fette di formaggio di capra!



# Contenido


**Pan** 154

1. Cruasanes recién hechos 154
2. Pan de plátano 156

**Dulces / Pastelería** 158

1. Magdalenas de chocolate con cobertura de queso crema 158
2. Pastel de chocolate 160
3. Mini tarta de queso de frambuesa 162

**Carne** 164

1. Hamburguesa mexicana con guacamole 164
2. Pollo con salsa satay de coco 166

**Pescado** 168

1. Pescado y patatas fritas 168
2. Salmón al estilo asiático con té verde 170

**Vegetales** 172

1. Ensalada de cuscús con coliflor asada y granada 172
2. Ensalada de tomate asado, mozzarella y picatostes 174

**EXTRA** 176

3. "Kapsalon" vegano con falafel 176

**Bocadillos - Aperitivos** 178

1. Nachos con salsa de tomate y carne picada 178
2. Croquetas de queso 180


**Instrucciones para la temperatura y el tiempo de la Airfryer:**
**Temperatura normal del horno menos 20 grados.**
**El tiempo normal del horno dividido por dos más el 10% del tiempo original.**
**Ejemplo: el tiempo normal es de 30 minutos a 180 grados.**
**180-20 = 160 grados y 30/2 = 15 min + 10% de 30 minutos hacen un total de 18 minutos**

# Pan

## 1. Cruasanes recién hechos

Después de probar esta receta, se abrirá un nuevo mundo. Estos deliciosos cruasanes son muy fáciles de hacer y tienen ese sabor cremoso por dentro y crujiente por fuera.

**Ingredientes:**

- Cruasanes del congelador (masa cruda)
- Su mermelada favorita o cualquier otro relleno que prefiera

**Así es como se preparan:**

Paso 1: Coloque los cruasanes congelados en la cesta del Airfryer y hornee a 180 grados durante 15 minutos.

Paso 2: ¡Sirva con su mermelada de frutas favorita!

# 2. Pan de plátano

¿Sus plátanos siempre se vuelven marrones y demasiado maduros en su cesta de frutas? ¡No los tire, deles una segunda vida convirtiéndolos en un delicioso pan de plátano!

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite de girasol para engrasar
- 3 plátanos maduros (1 para decorar)
- 250 gramos de harina leudante
- 100 gramos de mantequilla para untar
- 150 gramos de azúcar
- 100 gramos de azúcar
- 80 ml de leche
- 1,5 cucharadas de canela
- 1 bolsita de bicarbonato de sodio (1 cucharadita)
- 1 puñado de nueces
- 2 huevos
- 1 pizca de sal

**Así es como se prepara:**

Paso 1: Unte con aceite una bandeja para hornear que quepa en su airfryer.

Paso 2: Mezcle la mantequilla, el azúcar, dos plátanos, la leche y los huevos en un bol o licuadora.

Paso 3: En otro tazón, mezcle los ingredientes secos restantes; harina leudante, canela, bicarbonato de sodio, nueces y sal juntos.

Paso 4: Ahora combine las dos mezclas y revuelva hasta tener una buena masa.

Paso 5: Ponga la masa en el molde para hornear.

Paso 6: Corte el tercer plátano en 2 mitades y ubíquelas encima de la masa para decorar. Hornee el pan de plátano durante unos 60 minutos a 160 grados. Verifique con una brocheta si el pan de plátano está listo, de lo contrario, extienda el tiempo de horneado en 10 minutos cada vez.

**CONSEJO**: puede conservar el pan de plátano durante aproximadamente una semana en el refrigerador. Idealmente envuelto en una película adhesiva o en un recipiente.

# Dulces

## 1. Magdalenas de chocolate con queso crema

Magdalenas, una delicia para jóvenes y adultos, porque ¿quién se puede resistir a este manjar?

Para 10 magdalenas.

**Ingredientes:**

- 100 gramos de harina leudante
- 125 gramos de azúcar
- 125 gramos de mantequilla a temperatura ambiente
- 40 gramos de cacao en polvo
- 2 huevos
- Una pizca de sal

**Terminación:**

- 100 g de queso crema
- 100 g de mantequilla
- 100 g de azúcar glasé

**Así es como se preparan:**

Paso 1: Mezcle el azúcar y la mantequilla en una batidora. Agregue los huevos y vuelva a mezclar.

Paso 2: Mezcle la harina, una pizca de sal y el cacao en polvo. Agregue a la mezcla húmeda. Mezcle bien para formar una masa suave.

Paso 3: coloque en  moldes de papel para hornear en su bandeja para magdalenas. Luego, llénelos con aproximadamente 3/4 de la masa.

Paso 4: Hornee las magdalenas en un airfryer precalentado a 150 grados durante 15 minutos hasta que estén doradas.

Cobertura:

Paso 5: Mezcle todos los ingredientes y colóquelos en una manga pastelera. Después de enfriar, decore las magdalenas con la cobertura.

# 2. Pastel de chocolate

Un pastel de chocolate clásico con un toque especial: ¡a todos les va a encantar!

**Ingredientes:**

- 150 g de harina
- 150 g de mantequilla (temperatura ambiente)
- 3 huevos
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1.5 cucharadas de crema de chocolate
- 1 cucharada de saborizante a vainilla
- (opcional) 1 chupito de licor 43

**Así es como se prepara:**

Paso 1: separe la clara de la yema de los huevos y guarde las claras por separado.

Paso 2: Bata las claras con una batidora hasta formar una espuma firme.

Paso 3: Mezcle la harina, la mantequilla, las yemas de huevo, la sal para hornear, la crema de chocolate y el saborizante a vainilla (y posiblemente el Licor 43).

Paso 4: Agregue la espuma de clara de huevo en dos capas debajo de la mezcla.

Paso 5: Unte la bandeja para hornear con aceite.

Paso 6: hornee el pastel aproximadamente 60 minutos a 160 grados.

# 3. Mini tartas de queso con frambuesa

¡La mejor tarta de queso de Nueva York que jamás haya probado! Rápida y fácil, ¡esta receta es realmente un éxito!

Para 4 a 5 porciones aproximadamente.

**Ingredientes:**

- 125 ml de crema agria
- 125 ml de mascarpone
- 150 g de queso crema
- 70 g de azúcar
- 25 g de cobertura
- 2 huevos
- Ralladura de medio limón
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharada de saborizante a vainilla
- 1 tazón de frambuesas para decorar

**Para el fondo:**

- 80 g de galletas tipo Bastogne
- 20 g de mantequilla derretida
- Una pizca de sal

**Así es como se preparan:**

Paso 1: triture las galletas en el procesador de alimentos hasta que se formen migas. Luego agregue la mantequilla derretida.

Paso 2: use recipientes de horno pequeños y redondos para las mini tartas de queso. Reparta el bizcocho sobre los moldes para que quede una base de galleta de aproximadamente 0,5 a 1 cm. Hornee en la Airfryer durante 5 minutos a 180 grados.

Paso 3: Mezcle la crema agria, el mascarpone y el queso crema con el azúcar, el jugo de limón, la ralladura de limón y el saborizante a vainilla.

Paso 4: Tamice la harina y volver a mezclar bien. Agregue los huevos de a uno a la vez y mezcle hasta que se incorporen. Vierta la mezcla en los moldes sobre la base de galleta horneada.

Paso 5: Hornee porciones individuales pequeñas (aproximadamente 2 cm de masa) en la Airfryer durante 10 minutos a 180 grados.

# Carne

## 1. Hamburguesa mexicana con guacamole

Hamburguesa, ¡la mejor amiga de todos! Dele un toque mexicano haciendo su propia carne picada con chipotle y sirviéndola con guacamole.

Para 4 personas.

**Ingredientes:**

- Para las hamburguesas:
- 500 g de carne picada
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de condimento Chipotle (mi favorito es el Chipotle Smokey Southwestern de Oil & Vinegar)
- 1 huevo
- 2 cucharadas de pan rallado
- Pimienta y sal
- 4 panecillos multi-cereal integrales
- guacamole
- Rábano en rodajas
- Cilantro
- Espinaca tierna
- Crema agria

**Se preparan así:**

Paso 1: Machaque el ajo y mézclelo con los demás ingredientes en un bol grande.

Paso 2: Sazone bien la mezcla con un poco de sal y pimienta y divida la mezcla en cuatro partes iguales.

Paso 3: Deles forma a las hamburguesas haciendo bolitas de unos 6 cm de diámetro y luego aplanándolas suavemente.

Paso 4: Hornee las hamburguesas a 180 grados durante 7 minutos.

Paso 5: Después de que las hamburguesas estén listas, hornee los bollos a 170 grados durante 2 minutos.

Paso 6: Cubra el pan con crema agria, guacamole, rodajas de rábano, espinacas tiernas y la hamburguesa. Sirva con unas ramitas de cilantro si lo desea.

# 2. Pollo con salsa satay de coco

Otro clásico que es mucho mejor y más divertido cuando lo ha hecho usted misma. Impresione a todos con una salsa satay súper sabrosa con leche de coco y mantequilla de maní (¡sí, mantequilla de maní!) Como base. Realmente vale la pena intentarlo
Para 4 personas.

**Ingredientes:**

---

**Para las brochetas:**

- 600 gramos de filete de pollo crudo en dados previamente cortados
- 8 cucharadas de salsa de soja dulce
- 100 ml de aceite de girasol
- 2 cucharadas de salsa picante
- Jugo de ½ lima
- Brochetas satay

**Para la salsa:**

- 400 gramos de mantequilla de maní 100%
- 400 ml de leche de coco
- 1 cucharada de sriracha
- 5 cucharadas de salsa de soja dulce

**Para adornar:**

- Cacahuetes picados
- Cebollín cortado en aros
- Cilantro

**Así es como se preparan:**

---

Paso 1: Ponga 8 brochetas aproximadamente 1 hora antes en un bol con agua.

Paso 2: Mezcle la salsa de soja dulce (marca Ketjab), la salsa de chile y el jugo de limón y marine los cubitos de pechuga de pollo en la mezcla durante 1 hora en el refrigerador.

Paso 3: Ensarte los cubos de pechuga de pollo en las brochetas y hornéelas durante 8 minutos a 180 grados.

Paso 4: Mientras tanto, caliente la mantequilla de maní con la leche de coco, la salsa de soja y la sriracha s revuelvindo lentamente en una sartén. Agrega sal al gusto.

**CONSEJO**: si la salsa satay está cuajada, agregue un poco de leche desnatada y revuelva.

Paso 6: Sirva con maní picado, cebollín y cilantro

**CONSEJO**: ¡Deliciosas con arroz y judías verdes!

# Pescado – con salsa ravigote

## 1. Pescado con patatas fritas

Las hierbas frescas se usan muy poco, ¡no obstante que hacen que su plato sea mucho más sabroso! Además de hacer que sus rodajas de patata sean mucho más sabrosas, también son el condimento perfecto para el pescado.

Para 4 personas.

**Ingredientes:**

- 4 filetes de abadejo en hojaldre del mercado (o utilizar la versión congelada)
- Patatas en rodajas frescas del compartimento refrigerado.
- 2 cucharadas de aceite neutro (opcional)
- 1 limón
- 4 ramitas de romero fresco
- Salsa ravigote

**Así es como se preparan:**

Paso 1: Saque los tallitos del romero y pique las hojas.

Paso 2: Ponga las rodajas de patata en un bol con el romero y un poco de aceite si lo desea.

Paso 3: Hornee las rodajas durante 15 minutos a 185 grados, para que queden más crujientes, deles vuelta después de los primeros 15 minutos y hornee durante otros 15 minutos.

Paso 4: Hornee los filetes de abadejo en hojaldre frescos 3 minutos a 170 grados y los congelados en 15 minutos a 180 grados.

Paso 5: Corte el limón en gajos y exprímalo sobre los filetes de abadejo en hojaldre.

Paso 6: Sirva con salsa ravigote.

# 2. Salmón al estilo asiático con té verde

Pescado con una mezcla de especias que la sorprenderá gratamente. Porque ¿a quién se le ocurrió la idea de poner té verde al pescado?

Para 4 personas.

**Ingredientes:**

- 4 filetes de salmón fresco
- 4 bolsitas de té verde
- Pimienta y sal
- 1 cucharada de aceite neutro
- 2 limones

**Se prepara de la siguiente manera:**

Paso 1: Friegue los filetes de salmón con un poco de aceite con un cepillo.

Paso 2: Abra 2 bolsitas de té y extienda el té uniformemente sobre un plato o tabla grande con sal y pimienta.

Paso 3: Pase 2 filetes de salmón por la mezcla y repita los pasos para los otros dos filetes.

Paso 4: Corte el limón en rodajas y ponga 2 rodajas en cada filete.

Paso 5: Hornee los filetes de salmón durante 10 minutos a 180 grados.

**CONSEJO**: Delicioso con fideos salteados, panecillos de azúcar y bimi.

# Verduras

## 1. Ensalada de cuscús con coliflor asada y granada

Asar es una de las mejores formas de cocinar la coliflor. Especialmente con un poco de ajo, es una experiencia completamente diferente. ¡Esta ensalada es una ganadora!

Para 4 personas.

**Ingredientes:**

- 1 coliflor
- 2 cucharaditas de Garam Masala
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 5 cucharadas de aceite de girasol
- menta
- perejil liso
- semillas de granada
- 240 gramos de cuscús

**Se prepara de esta manera:**

Paso 1: corte la coliflor en ramilletes.

Paso 2: Mezcle el aceite, el ajo en polvo y el garam masala.

Paso 3: Agregue los ramilletes de coliflor a la mezcla y revuelva bien para que todos los ramilletes tengan una capa de aceite con hierbas.

Paso 4: Hornee los ramilletes de coliflor a 180 grados durante 10 minutos.

Paso 5: Mientras tanto, prepare el cuscús de acuerdo con las instrucciones del paquete.

Paso 6: Pique el perejil y la menta y mezcle con las semillas de granada.

Paso 7: Mezcle el cuscús con las hierbas frescas y la granada y sirva con los ramilletes de coliflor.

# 2. Ensalada de tomate asado, mozzarella y crotones

Disfrute del sabor de los tomates Cherry asados. Se convierten en pequeñas bombas de sabor sin ningún esfuerzo.

Para 4 persones.

**Ingredientes:**

- 2 bandejas de tomates Cherry
- 2 tomates redondos
- panecillos (viejos) / baguette / sándwiches gruesos
- 1 cucharada de aceite de girasol
- Sal y pimienta
- especias italianas
- Aceite de oliva virgen extra
- (búfala) mozzarella
- Albahaca fresca

**Se preparan así:**

**Para los crotones:**

Paso 1: corte el pan en cubos grandes.

Paso 2: Rocíe los trozos de pan con un poco de aceite, y espolvoree pimienta y sal.

Paso 3: Hornee los picatostes durante 4 minutos a 170 grados.

Paso 4: Coloque los tomates Cherry en una bandeja para horno o un molde para hornear pequeño que quepa en la freidora.

Paso 5: Hornee a 180 grados durante 7 minutos.

Paso 6: Mientras tanto, corte el tomate redondo en rodajas.

Paso 7: Prepare el plato con las rodajas de tomate redondo, tomates Cherry asados y agregue un poco de albahaca. Aliñe con aceite de oliva y hierbas italianas. Por último, troce la bola de mozzarella y cúbralas con los crotones.

# BONIFICACIÓN para Veganos:

## 3. Kapsalon vegano con falafel

Bocadillo holandés para el final de la noche que es realmente es sabroso. Además, esta variante es súper gustosa y saludable, ¡es una ocasión en la que todos ganan!

Para 4 personas.

**Ingredientes:**

- 4 boniatos medianos / 2 grandes
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 2 bandejas de falafeles
- 1/2 cabeza de lechuga ibeluga
- 400 gramos de judías verdes sin cáscara
- 4 cucharadas de mayonesa vegana
- 5 cucharaditas de condimento chipotle

**Así es como se prepara:**

Paso 1: Pele los boniatos y córtelos en pedacitos de unos 10 cm x 1,5 cm x 1,5 cm. Mézclelos con un poco de aceite y fríalos dos veces durante 15 minutos a 160 grados.

Paso 2: Corte la lechuga beluga en tiras finas y reserve.

Paso 3: Hornee las bolas de falafel a 200 grados durante 10 minutos y luego envuélvelas en papel de aluminio para mantenerlas calientes.

Paso 4: Prepare su mayonesa de chipotle mezclando las hierbas y la mayonesa.

Paso 5: Luego hornee los boniatos fritos durante 10 minutos a 180 grados.

Paso 6: Mientras tanto, cocine las judías verdes en una sartén con abundante agua durante unos 12 minutos. Enjuáguelas inmediatamente después de cocinarlas con un poco de agua fría.

Paso 7: Mejore su presentación poniendo algunas judías verdes y lechuga beluga en la parte inferior, luego ponga algunas patatas fritas encima. Termine con unas bolas de falafel y sirva con mayonesa de chipotle.

# Bocadillos

## 1. Nachos con salsa de tomate y carne picada

El mejor de todos los bocadillos. Prepare este sabroso aperitivo de forma rápida y sencilla con su airfryer.

**Ingredientes:**

- 1 bolsa de totopos (nachos)
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- ½ lata de tomates cortados en cubitos
- 250 gramos de carne picada
- Queso rallado

**Salsas:**

- Crema agria
- Guacamole
- Fuente para horno

**Se prepara de la siguiente manera:**

Paso 1: Pique la cebolla y el ajo y mezcle con media lata de tomates cortados en cubitos y la carne picada. Extienda la mezcla de manera uniforme sobre el fondo de la bandeja lisa de la airfryer.

Paso 2: Hornee durante 8 minutos a 170 grados.

Paso 3: Mientras tanto, llene una fuente para horno con los totopos.

Paso 4: Cubra con la mezcla de carne picada, tomate, cebolla y ajo y espolvoree con un poco de queso rallado si lo desea.

Paso 5: Limpie la bandeja de la airfryer y hornee la fuente de nachos durante otros 4 minutos a 180 grados.

Paso 6: Sirva con crema agria y guacamole.

## 2. Croquetas de queso

Sin ninguna duda impresionará a sus visitas con estos bocadillos. ¿Es una amante del queso? Entonces use su queso favorito.

Para 16 piezas.

**Ingredientes:**

- 250 gramos de queso
- Harina
- migas de pan
- 2 huevos
- aerosol para hornear (opcional)

**Así es como se preparan:**

Paso 1: Corte el queso en tiras iguales de aproximadamente 15 cm x 1,5 cm x 1,5 cm.

Paso 2: Tome tres tazones hondos y ponga harina en un tazón, el huevo en otro y pan rallado en el tercero.

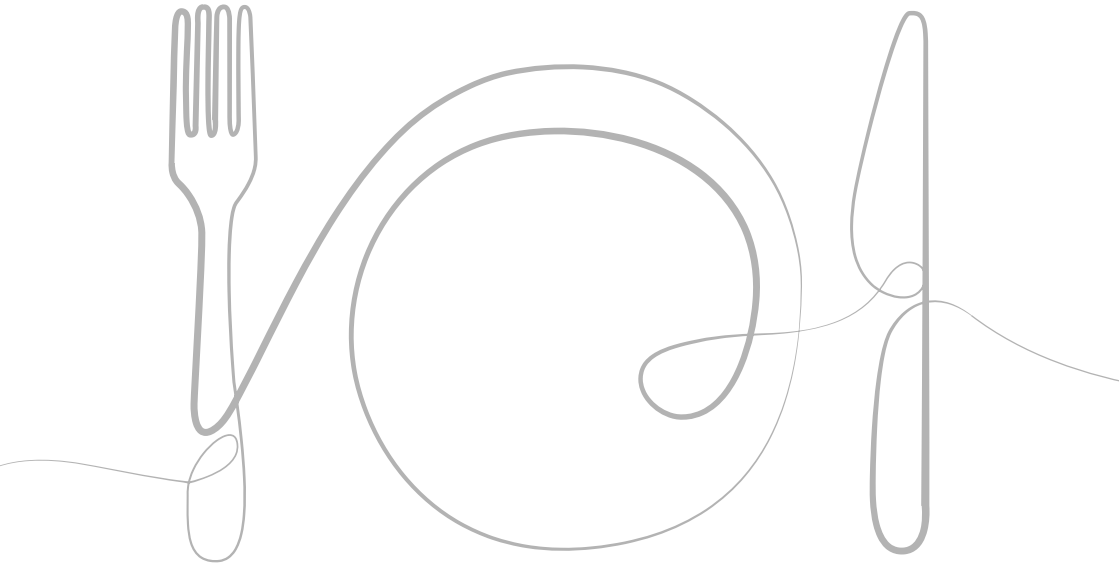
Paso 4: bata el huevo con un batidor.

Paso 4: Pan * los palitos de queso pasándolos primero por la harina, luego por el huevo y finalmente por el pan rallado. Luego ponga los palitos empanados en un plato.

Paso 5: Si es necesario, rocíe las croquetas de queso con un poco de aerosol para hornear y hornee durante 6 minutos a 180 grados.

**CONSEJO**: Al empanar, es importante tener una mano "húmeda" y una mano "seca". Esto significa, por ejemplo, que siempre pasa la mano izquierda por la harina y el pan rallado y la mano derecha por la mezcla de huevo. De lo contrario, sus dedos se empanarán en poco tiempo ;-)

**CONSEJO**: ¡Puede usar cualquier queso que le guste, por ejemplo, también puede usar bolitas de mozzarella o rodajas de queso de cabra!



# Innehåll


**Bröd** 184

1. Färska croissanter 184
2. Bananbröd 186

**Godis – Sötsaker / Bakverk** 188

1. Chokladmuffins med färskost topping 188
2. Chokladkaka 190
3. Mini cheesecake med hallon 192

**Kött** 194

1. Mexikansk hamburgare med guacamole 194
2. Kyckling med kokos satay sås 196

**Fisk** 198

1. Fish 'n chips 198
2. Lax i asiatisk stil med grönt te 200

**Grönt – Grönsaker** 202

1. Couscoussallad med rostad blomkål och granatäpple 202
2. Sallad med rostad tomat, mozzarella och krutonger 204

**BONUS** 206

3. Vegansk "Kapsalon" med falafel 206

**Snacks** 208

1. Nachos med tomatsås och köttfärs 208
2. Ostkroketter 210


**Luftfritös-temperatur och tidsinstruktion:**
**Ordinarie ugnstemperatur minus 20 grader.**
**Ordinarie ugnstid dividerat med två plus 10% av den ursprungliga tiden.**
**Exempel: Normaltid är 30 min i 180 grader.**
**180-20=160 grader och 30/2=15min +10% av 30 minuter är totalt 18minuter.**

# Bröd

## 1. Färska croissanter

Efter att ha provat detta recept kommer en ny värld att öppnas för dig. Dessa läckra croissanter är mycket lätta att baka och har krämig smak på insidan samtidigt som de är krispiga på utsidan.

**Ingredienser:**

- Croissanter från frysen (rå deg)
- favorit sylt eller en annan fyllning du föredrar

**Så här fungerar det:**

Steg 1: Placera de frusna croissanterna i de luftfritösens korg och baka i 150 grader i 15 minuter.

Steg 2: Servera med din favoritsylt!

# 2. Bananbröd

Har du bananer som är bruna och övermogna i din fruktkorg? Släng dem inte, ge dem ett andra liv genom att förvandla dem till en limpa utsökt bananbröd!

**Ingredienser:**

- 1 matsked solrosolja för smörjning
- 3 mogna bananer (1 för garnering)
- 250 gram vetemjöl med bakpulver
- 100 gram mjukt smör
- 150 gram socker
- 80 ml mjöl
- 100 gram riven kokos
- 1,5 matsked kanel
- 1 tesked bakpulver
- 1 handfull nötter
- 2 ägg
- 1 nypa salt

**Gör så här:**

Steg 1: Smörj en bakpanna som passar i din airfryer med olja.

Steg 2: Blanda smör, socker, två bananer, mjölk och ägg i en skål eller mixer.

Steg 3: Blanda de återstående torr-ingredienserna i en annan skål; bakpulver, kanel, bakpulver, nötter och salt, tillsammans.

Steg 4: Kombinera nu de två blandningarna och rör till en fin smet.

Steg 5: Häll smeten i bakformen.

Steg 6: Skär den tredje bananen i 2 halvor och placera ovanpå smeten för dekoration. Grädda bananbrödet i ca 60 minuter i 160 grader. Kontrollera med ett spett om bananbrödet är klart, annars förläng bakningstiden med 10 minuter åt gången.

**Tips**: Bananbröd håller i ungefär en vecka. Helst i plastfolie eller en behållare, i kylskåpet.

# Godis

## 1. Chokladmuffins med färskost

Muffins, en godsak för bade stora och små, för vem kan motstå denna delikatess?

För 10 muffins.

**Ingredienser:**

- 100 gram vetemjöl med bakpulver
- 125 gram socker
- 125 gram mjukt smör
- 40 gram kakaopulver
- 2 ägg
- 1 nypa salt

**Garnering:**

- 100 g färskost
- 100 g smör
- 100 g florsocker

**Så här fungerar det:**

Steg 1: blanda socker och smör med en mixer i en skål. Tillsätt äggen och blanda igen.

Steg 2: Blanda mjöl, en nypa salt och kakaopulver i en annan skål. Tillsätt den torra blandningen till den våta blandningen. Blanda väl för att bilda en slät smet.

Steg 3: Placera bakformarna i dit muffintillbehör. Fyll den sedan med ca 3/4 av smeten.

Steg 4: Grädda muffinsen i 150 grader i en förvärmd airfryer i 15 minuter tills de är gyllenbruna.

Garnering:

Steg 5: Blanda alla ingredienser och fyll en kaksprits. Efter kylning, dekorera muffinsen med garneringen.

# 2. Chokladkaka

En klassisk chokladkaka med en speciell twist - alla kommer att älska denna!

**Ingredienser:**

- 150 g mjöl
- 150 g smör (rumstemperatur)
- 3 ägg
- 1 tesked salt
- 1 tesked bakpulver
- 1,5 msk chokladsmör
- 1 msk vaniljsocker
- 1 snaps likör 43 (frivillig)

**Så här fungerar det:**

Steg 1: Dela äggen och håll äggvitorna åtskilda.

Steg 2: Blanda äggvitorna med en mixer tills de bildar ett fast skum.

Steg 3: Blanda mjöl, smör, äggulor, salt, chokladsmör och vaniljsocker (och eventuellt Likör 43) tillsammans.

Steg 4: Vik äggviteskummet in under blandningen.

Steg 5: Smörj bakformen med olja.

Steg 6: Grädda kakan i 160 grader i 60 minuter.

# 3. Mini cheesecakes med hallon

För den bästa New York cheesecake du någonsin smakat! Snabb och enkel, detta recept är verkligen en hit!

För ca 4 till 5 portioner.

**Ingredienser:**

- 125 ml gräddfil
- 125 ml mascarpone
- 150 g färskost
- 70 g socker
- 25 g mjöl
- 2 ägg
- Riv skal av en halv citron
- 1 tesked citronsaft
- 1 msk vaniljsocker
- 1 skål hallon för garnering

**För botten**

- 80 g Bastogne kex
- 20 g smält smör
- En nypa salt

**Gör så här:**

Steg 1: Mixa kexen till små smulor i matberedaren. Tillsätt sedan det smälta smöret.

Steg 2: Använd små runda ugnsbehållare för mini cheesecakes. Separera blandningen över formarna så att en kexbotten på ca 0,5 till 1 cm bildas. Baka i luftfritösen i 5 minuter i 180 grader.

Steg 3: Blanda gräddfil, mascarpone och färskost med socker, citronsaft, citronskal och vaniljsmak.

Steg 4: Sikta mjölet och blanda väl igen. Tillsätt äggen, ett i taget och blanda tills du har en jämn mix. Häll dessa i formarna ovan på de bakade kexbottnarna.

Steg 5: Grädda små enskilda portioner (ca 2 cm mix) i luftfritösen i 10 minuter i 180 grader.

# Kött

## 1. Mexikansk hamburgare med guacamole

Hamburgare, allas bästa vän! Ge hamburgaren en mexikansk twist genom att göra ditt eget kött med chipotle och servera hamburgarna med guacamole.

För 4 personer.

**Ingredienser:**

- 500 g köttfärs
- 1 vitlöksklyfta
- 1 matsked Chipotle Seasoning (min favorit är Oil & Vinegar's Chipotle Smokey Southwestern)
- 1 ägg
- 2 matskedar brödsmulor
- Peppar och salt
- 4 fullkornsfrallor
- Guacamole (på andra)
- Skivade rädisor
- Koriander
- Babyspenat
- Gräddfil

**Gör så här:**

Steg 1: Krossa vitlöken och blanda den med de andra ingredienserna i en stor skål.

Steg 2: Krydda blandningen väl med lite salt och peppar och dela upp mängden i fyra lika stora bitar.

Steg 3: Forma hamburgarna genom att göra bollar ca 6 cm i diameter och platta sedan försiktigt till dem.

Steg 4: Grädda hamburgarna i 180 grader i 7 minuter.

Steg 5: När hamburgarna är klara, baka bullarna i 170 grader i 2 minuter.

Steg 6: Toppa hamburgaren med gräddfil, guacamole, rädisskivor, babyspenat. Servera med några korianderblad om så önskas.

# 2. Kyckling med kokos satay sås

En annan klassiker som är så mycket bättre och roligare när du har gjort den själv. Imponera på alla med en supergod sataysås med kokosmjölk och jordnötssmör (ja, jordnötssmör!) Som bas. Detta är verkligen värt att prova.
För 4 personer.

**Ingredienser:**

---

**För spetten:**

- 600 gram råa kycklingfilébitar förskurna
- 8 matskedar söt sojasås
- 100 ml solrosolja
- 2 matskedar chilisås
- Juice av 1/2 lime
- Satay spett

**För såsen:**

- 400 gram 100% jordnötssmör
- 400 ml kokosmjölk
- 1 msk sriracha
- 5 matskedar söt sojasås
- Salt

**Så här garnerar du:**

- Hackade jordnötter
- Vårlök skuren i ringar
- Koriander

**Gör så här:**

---

Steg 1: Lägg 8 spett i vatten ca 1 timme i förväg.

Steg 2: Blanda den söta sojasåsen (Ketjab), chilisåsen och limejuicen och marinera kycklingbröstbitarna i blandningen i 1 timme i kylskåpet.

Steg 3: Trä kycklingfilebitarna på spetten och laga dem i 8 minuter vid 180 grader.

Steg 4: Värm under tiden jordnötssmöret med kokosmjölk, sojasås och sriracha under omrörning och långsamt i en panna. Tillsätt salt efter smak.

**Tips**: Om satay såsen skär sig, tillsätt lite skummjölk och rör om.

Steg 6: Servera med hackade jordnötter, vårlök och koriander.

**Tips**: Gott med ris och gröna bönor!

# Fisk

## 1. Fish ’n chips

Färska örter används alldeles för lite, fast de gör din maträtt så mycket godare! Min personliga favorit är färsk rosmarin. Förutom att göra dina potatisklyftor så mycket godare, är de också den perfekta kryddan för fisk.

**Ingredienser:**

- 4 koljafiléer i smördeg från marknaden (eller använd den frysta versionen)
- Färska potatisklyftor från kylskåpsfacket
- 2 msk neutral olja (tillval)
- 1 citron
- 4 kvistar färsk rosmarin
- Ravigotesås

**Gör så här:**

Steg 1: Ta bort stammen från rosmarinen och hacka örterna.

Steg 2: Lägg potatisklyftorna i en skål med rosmarin och lite olja om så önskas.

Steg 3: Grädda klyftorna i 15 minuter i 185 grader, för att göra dem extra krispiga, vänd dem efter de första 15 minuterna och baka dem i ytterligare 15 minuter.

Steg 4: Baka färska gourmeter i 3 minuter i 170 grader & frysta gourmeter i 15 minuter i 180 grader.

Steg 5: Skär citronen i klyftor och pressa dem över gourmeterna.

Steg 6: Servera med ravigotesås.

# 2. Lax i asiatisk stil med grönt te

Fisk med en kryddblandning som kommer att överraska dig! För vem kom på idén att laga din fisk med grönt te?

För 4 personer.

**Ingredienser:**

- 4 färska laxbiffar
- 4 tepåsar grönt te
- Peppar och salt
- 1 msk neutral olja
- 2 citroner

**Gör så här:**

Steg 1: Borsta laxbiffarna med lite olja.

Steg 2: Öppna 2 tepåsar och sprid teet jämnt på en stor tallrik eller bräda med salt och peppar.

Steg 3: Rulla 2 laxbiffar genom blandningen och upprepa detta med de andra två biffarna.

Steg 4: Skiva citronen och lägg 2 skivor på varje laxbiff.

Steg 5: Laga laxbiffarna i 10 minuter i 180 grader.

**TIPS**: Läckert med wokade nudlar, sugar-snaps & bimi.

# Grönt

## 1. Couscoussallad med rostad blomkål och granatäpple

Ett av de bästa sätten att laga blomkål är att rosta. Speciellt med lite vitlök som gör det till en helt annan upplevelse. Den här salladen är en vinnare!

För 4 personer.

**Ingredienser:**

- 1 blomkål
- 2 teskedar Garam Masala
- 2 teskedar vitlökspulver
- 5 msk solrosolja
- mynta
- platt persilja
- granatäpplefrön
- 240 gram couscous

**Gör så här:**

Steg 1: skär blomkålen i blommor.

Steg 2: Blanda olja, vitlökspulver och garam masala tillsammans.

Steg 3: Tillsätt blomkålsblommorna till blandningen och blanda väl så att alla blommor är täckta med olja och örter.

Steg 4: Laga blomkålsblommorna i 180 grader i 10 minuter.

Steg 5: Förbered under tiden couscous enligt anvisningarna på förpackningen.

Steg 6: Hacka persilja och mynta och blanda med granatäpplefrön.

Steg 7: Blanda couscous med färska örter och granatäpple och servera med blomkålsblommorna.

# 2. Sallad med rostad tomat, mozzarella och krutonger

Njut av smaken av rostade körsbärstomater. De förvandlas till små smakbomber utan ansträngning.

För 4 personer.

**Ingredienser:**

- 2 brickor med körsbärstomater
- 2 bifftomater
- (gamla) frallor / baguette / tjocka brödskivor
- 1 matsked solrosolja
- Salt och peppar
- Italienska kryddor
- Extra jungfruolja
- Mozzarella
- Färsk basilika

**Gör så här:**

**För krutonger:**

Steg 1: Skär brödet i stora bitar.

Steg 2: Strö ut brödbitarna och sprinkla med lite olja, peppar och salt.

Steg 3: Rosta krutongerna i 4 minuter i 170 grader.

Steg 4: Placera körsbärstomaterna på en ugnsplåt eller på en liten bakform som får plats i luftfritösen.

Steg 5: Rosta dem i 180 grader i 7 minuter.

Steg 6: Skiva bifftomaterna under tiden.

Steg 7: Förbered din tallrik med de skivade bifftomaterna, rostade körsbärstomaterna och tillsätt lite basilika. Sprinkla med olivolja och italienska örter. Slutligen riv mozzarellan i bitar och täck salladen med krutonger.

# BONUS för Veganer

## 3. Vegansk “Kapsalon” med falafel

Holländskt kvälls-snack som verkligen är gott. Dessutom är denna variant super välsmakande och hälsosam, det är en Win-Win-situation!

För 4 personer.

**Ingredienser:**

- 4 medium / 2 stora sötpotatis
- 2 msk solrosolja
- 2 brickor med falafel
- 1/2 isbergssalladshuvud
- 400 gram skalade gröna bönor
- 4 matskedar vegansk majonnäs
- 4 teskedar chipotle krydda

**Gör så här:**

Steg 1: Skala sötpotatisen och skär dem i pommes på ca 10 cm x 1,5 cm x 1,5 cm. Blanda dem med lite olja och laga dem två gånger i 15 minuter i 160 grader.

Steg 2: Skär isbergssalladen i fina remsor och ställ åt sidan.

Steg 3: Baka falafelbollarna i 200 grader i 10 minuter och linda dem sedan i lite aluminiumfolie för att hålla dem varma.

Steg 4: Förbered din chipotle majonnäs genom att blanda örterna med majonnäsen.

Steg 5: Baka sedan sötpotatis pommes i 10 minuter i 180 grader.

Steg 6: Koka under tiden de gröna bönorna i en gryta full med vatten i ca 12 minuter. Skölj dem omedelbart efter tillagning med kallt vatten.

Steg 7: Bygg upp din rätt i luftfritösen genom att lägga några gröna bönor och isbergssallad på botten och lägg sedan några pommes ovanpå. Avsluta med några falafelbollar och servera med chipotle majonnäs.

# Snacks

## 1. Nachos med tomatsås och köttfärs

En vinnande smakbit. Gör detta välsmakande snacks snabbt och enkelt med din airfryer.

**Ingredienser:**

- 1 påse tortillachips
- 1 lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk olja
- 1/2 burk skivade tomater
- 250 gram köttfärs
- Riven ost

**Såser:**

- Gräddfil
- Guacamole
- Ugnsform

**Gör så här:**

Steg 1: Hacka lök och vitlök och blanda dessa med en halv burk skivade tomater och köttfärs. Sprid blandningen jämnt över botten av den släta formen i luftfritösen.

Steg 2: Laga i 8 minuter i 170 grader.

Steg 3: Fyll under tiden en ugnsform med tortillachips.

Steg 4: Toppa med blandningen av köttfärs, tomat, lök och vitlök och strö över lite riven ost om så önskas.

Steg 5: Rengör formen i luftfritösen och laga dina nachos i ytterligare 4 minuter i 180 grader

Steg 6: Servera med gräddfil och guacamole.

# 2. Ostkroketter

Du kommer definitivt att imponera på dina besökare med detta snacks! Är du ostälskare? Använd din favoritost!

För 16 stycken.

**Ingredienser:**

- 250 gram ost
- Mjöl
- ströbröd
- 2 ägg
- oljespray (valfritt)

**Gör så här:**

Steg 1: Skär osten i lika stora bitar på cirka 15 cm x 1,5 cm x 1,5 cm.

Steg 2: Ta tre djupa skålar och lägg mjöl i en skål, ägg i en annan och brödsmulor i den tredje.

Steg 4: Vispa ägget.

Steg 4: Bröda ostpinnarna genom att rulla dem i mjölet, sedan i ägget och slutligen i brödsmulorna. Placera sedan de panerade pinnarna på en tallrik.

Steg 5: Spraya vid behov ostkroketterna med lite oljespray och baka dem i 6 minuter i 180 grader.

**TIPS**: När du "brödar" är det viktigt att ha 1 "blöt" hand och en "torr" hand. Det innebär till exempel att du alltid använder din vänstra hand i mjölet och brödsmulorna och din högra hand i äggblandningen. Annars kommer dina fingrar också brödas på nolltid ;-)

**TIPS**: Du kan använda vilken ost du vill, du också variera den med mozzarellabollar eller getostskivor!

# FUSIONESCO
## RECIPE BOOK