



**15 Rețete de preparate  
la friteuza cu aer cald**

## Cuprins

1. Cartofi cu ceapă și ardei.....	3
2. Sandwich cu brânză.....	3
3. Mic dejun ușor .....	4
4. Năut crocant.....	5
5. Piept de pui delicios .....	5
6. Pui crocant în crustă de fulgi de porumb.....	6
7. Pulpe de pui marinate .....	8
8. Cordon bleu de pui .....	9
9. Sparanghel cu Bacon .....	10
10. Cartofi pai.....	11
11. Cartofi pai dulci.....	12
12. Inele de ceapă crocante .....	12
13. Cartofi copti cu iaurt și ceapă verde.....	13
14. Mere coapte cu scorțișoară .....	14
15. Piersici coapte cu înghețată de vanilie.....	15

## ***1. Cartofi cu ceapă și ardei***

### **Porții: 4**

500 g - 750 g cartofi roșii, tăiați cubulețe de 1.5 cm

1 ceapă medie tăiată cubulețe de 1.5 cm

1 ardei verde mare tăiat cubulețe de 1,5 cm

1 ardei roșu mare tăiat cubulețe de 1,5 cm

1.5 linguri de ulei de măsline extra virgin

1 lingură de sare

¾ lingurițe praf de usturoi

¾ lingurițe praf de boia dulce

Piper proaspăt măcinat

Într-un vas mare, se amestecă bine cartofii, ceapă, ardeii, uleiul, sarea, praful de usturoi, boiaua și piperul după gust.

Adăugați alimentele în vasul friteuzei, și setați-o la 180°C timp de 35-40 minute.

Amestecați din 10 în 10 minute, până cartofii devin maro-aurii și moi la interior.

A se consuma de preferință imediat.

## ***2. Sandwich cu brânză***

### **Porții: 1**

2 felii de pâine

2 felii de brânză cheddar sau mozzarella

2 linguri de unt

Un vârf de cuțit de boia dulce

Întindeți untul pe cele 2 felii de pâine, puneți feliile de brânză cheddar pe una dintre felii și presărați boiaua, apoi puneți cealaltă felie pentru a forma un sandwich. Tăiați sandwich-ul în 2 jumătăți și puneți-l în coșul friteuzei la 180°C pentru 7-8 minute.

Întoarceți sandwich-ul o dată pentru a se rumeni uniform.

Lăsați-l să se răcească câteva minute.

### ***3. Mic dejun ușor***

#### **Porții: 4**

8 roșii tăiate în jumătate

4 ouă

200 g spanac baby

8 ciuperci champignon tăiate în jumătate

1 cățel de usturoi mărunțit

4 cârnăciori tăiați cubulețe

4 felii de bacon tăiate mărunt

Sare și piper după gust

Ulei măsline spray

Ungeți ușor cu ulei vasul pentru prăjituri și adăugați roșiile, usturoiul și ciupercile.

Adăugați bacon-ul și cârnăciorii, spanacul și spargeți un ou la sfârșit.

Presărați sare și piper, puneți vasul în sertarul friteuzei și coaceți pentru 12-13 minute la 180°C.

## **4. Năut crocant**

### **Portii: 3**

1 conservă de năut (sau năut fiert 500g), spălat și scurs de apă/suc

1/2 linguriță de sare

1/2 linguriță de praf de usturoi

1/4 linguriță susan

1/4 linguriță de cimbru mărunțit

1/4 linguriță curmin

Ulei măsline extravirgin spray

Puneți năutul să se usuce pe un prosop de hârtie.

Într-un vas amestecați sarea, praful de usturoi, cimbrul și susanul.

Preîncălziți 1 minut AirFry-ul la 190°C.

Puneți năutul în coșul friteuzei amestecați din 5 în 5 minute până devin crocante și prind o culoare aurie (12 minute la 190-200C)

Năutul copt stropiți-l cu puțin ulei și puneți-l în vasul cu condimente și amestecați.

Lăsați să se răcească și consumați la temperatura camerei.

## **5. Piept de pui delicios**

### **Porții: 4**

4 bucăți de piept de pui (fără oase și fără piele)

Sare și piper după gust

¾ linguriță de praf de usturoi  
½ linguriță de praf de ceapa  
½ linguriță de curmin  
¼ linguriță de praf de chilli  
¾ linguriță de praf de boia dulce  
½ linguriță de oregano  
¼ linguriță de fulgi de ardei iute  
Ulei măsline extravirgin spray

Puneți într-un vas apă caldă și adaugați aprox 50 g sare, amestecați până se dizolvă și apa ajunge la temperatura camerei.

Puneți pieptul în apă și puneți la frigider pentru cel puțin 1 oră. Scoateți apoi puiul și uscați-l bine.

Intr-un alt vas amestecați sare cu praf de usturoi, chilli și ceapă, curmin, boia dulce, oregano și fulgii de ardei iute.

Pulverizați ulei de măsline pe pui și treceți-l prin amestecul format din condimente.

Setați friteuza la 180°C și puneți puiul în coșul ei.

Gătiți 20-30 minute și întoarceți din 5 în 5 minute.

Serviți după ce lăsați să se răcească timp de 5 minute.

## ***6. Pui crocant în crustă de fulgi de porumb***

**Portii: 4**

Pentru pui

8 bucăți de ciocanele pui fără piele

½ linguriță de sare

2 ouă mari  
½ linguriță de boia dulce  
¼ linguriță de praf de usturoi  
¼ linguriță de praf de chilli  
Ulei de măsline spray

Pentru crustă  
100 g fulgi de porumb  
Ulei de măsline spray  
1 linguriță de sare  
1 linguriță de pătrunjel uscat  
1½ linguriță de boia dulce  
1 linguriță de măghiran uscat  
1 linguriță de cimbru uscat  
½ linguriță de praf de usturoi  
½ linguriță de praf de ceapă  
¼ linguriță de praf de chilli

Pentru pui  
Condimentați bucațile de pui cu sare după gust.  
Într-o farfurie bateți ouăle și adăugați sarea, praful de usturoi, boiaua dulce și cea iute.

Pentru crustă  
Puneți fulgii de porumb într-o pungă cu fermoar și folosiți un sucitor sau fundul unei căni/oale. Pisați până obțineți bucăți nu foarte fine. Spreiați cu ulei de măsline pe fulgii de porumb apoi adăugați sare, pătrunjel, boia dulce, boia iute, praful de usturoi, Praful de ceapa, măghiranul și cimbru. Amestecați bine.

Luați fiecare bucată de pui și înmuiați-o în amestecul de ou apoi în amestecul de fulgii de porumb pisați până puiul este acoperit peste tot. Puneți-l pe o farfurie și stropiți-l cu ulei de măsline

Puneți puiul pe un singur nivel, în coșul friteuzei.

Gătiți pentru 30-35 minute, la 180-200°C întorcând la fiecare 10 minute, până puiul este fraged la interior și auriu la exterior.

Serviți după ce lăsați să se răcească timp de 5 minute.

## ***7. Pulpe de pui marinate***

### **Porții: 4**

- ¼ ceașcă de iaurt (nu grecesc)
- 3 căței de usturoi tocat
- 2 linguri suc proaspăt de lămâie
- 1 linguriță de ghimbir proaspăt ras
- 1 linguriță garam masala
- ¼ linguriță praf de turmeric măcinat
- ¼ linguriță de piper Cayenne
- 1¼ lingurițe sare
- 8 pulpe de pui dezosate, fără piele
- Spray cu ulei de măsline
- 1 lingură de coriandru proaspăt tocat

Într-un castron mic, amestecați iaurtul, usturoiul, suc de lămâie, ghimbirul, garam masala, curcuma și sarea.

Așezați pulpele de pui într-o pungă mare cu fermoar și adăugați marinada până sunt acoperite.



Marinați puiul la frigider cel puțin 2 ore, sau peste noapte. Preîncălziți friteuza la 200 ° C. Scoateți puiul din marinată (aruncați marinada).

Aranjați un singur strat de pui în coșul de friteuză. Gătiți aproximativ 14 minute, întorcând la jumătatea timpului, până se rumenește ușor și la interior sunt fierte.

Se ornează cu coriandru și se servește cu cartofi, orez sau legume la cuptor.

## ***8. Cordon bleu de pui***

### **Porții: 4**

4 bucăți a 100 gr piept de pui

Condimente după gust: sare și piper

4 felii de șuncă (Praga de pui, de porc, etc)

4 felii de cașcaval

1 ou mare

2 albușuri de ouă

Pesmet

2 linguri de parmesan răzuit

Ulei de măsline spray

Condimentați bucațile de pui cu sare și piper după gust.

Așezați o bucată de piept de pui pe o suprafață de lucru și puneți o jumătate de felie de șuncă și o jumătate de felie de brânză deasupra. Rulați puiul în sus, apoi lăsați-l deoparte cu cusătura în jos.

Repetati cu restul de pui, șuncă și brânză.

Într-un castron puțin adânc, bateți împreună oul și albușurile. Într-un vas separat de mică adâncime, combinați pesmetul și parmezanul. Scufundați puiul în amestecul de ouă, apoi în pesmet, apăsând ușor pentru a adera. Pulverizați ambele părți cu ulei. La friteuză se setează 180 grade C timp de 20 minute, bucățile se vor întoarce din 5 în 5 minute. La final pentru rumenire se poate pune cateve minute la 200 grade C.

## **9. Sparanghel cu Bacon**

### **Porții: 4**

12 bucăți de sparanghel, capetele dure tăiate

Spray cu ulei de măsline

½ linguriță coajă de lămâie rasă

⅛ linguriță sare

Piper negru proaspăt măcinat

4-8 felii de bacon

Așezați sparanghelul pe o farfurie și presărați cu ulei de măsline. Condimentați cu coaja de lămâie, sare și piper după gust. Grupați sparanghelul în 4 mănunchiuri a 3 bucăți și înfășurați la mijloc fiecare mănunchi cu 1-2 felii de bacon.

Preîncălziți friteuza de aer la 200 ° C.

Așezați fasciculele de sparanghel în coșul de friteuză.

Gatiti pana cand bacon-ul este rumenit, iar sparanghelul

este ușor carbonizat pe margini, 8-10 minute, în funcție de grosimea sulitelor.

Serviți imediat.

Pentru a menține sparanghelul proaspăt și hidratat până când doriți să îl gătiți, tăiați capetele și puneți-l într-un borcan cu apă în frigider. Ca florile în vază.

## **10. Cartofi pai**

### **Porții: 2**

4-6 cartofi, spălați și uscați

2 lingurițe de ulei de măsline

¼ linguriță sare

Piper negru proaspăt măcinat

Tăiați cartofii pe lungime în felii de 1 cm grosime, apoi tăiați fiecare felie în cartofi pai de 1 cm grosime.

Transferați într-un castron mare și amestecați cu uleiul, sarea și piperul după gust.

Preîncălziți friteuza de aer la 200 ° C.

Lucrând în loturi, aranjați un singur strat de cartofi prăjiți în coșul de friteuză.

Gătiți timp de aproximativ 10-15 minute, rotind la jumătatea timpului, până cărți devin aurii și crocanți.

Se servește imediat.

## ***11. Cartofi pai dulci***

### **Porții: 2**

2 cartofi dulci, curățați de coajă

2 lingurițe de ulei de măsline

½ linguriță sare

½ linguriță pudră de usturoi

¼ linguriță boia dulce

Piper negru proaspăt măcinat

Tăiați cartofii pe lungime în felii de 1 cm grosime, apoi tăiați fiecare felie în cartofi pai de 1 cm grosime.

Transferați într-un castron mare și amestecați cu uleiul, sarea, usturoiul praf, boia și piperul după gust.

Preîncălziți friteuza de aer la 200 ° C.

Lucrând în loturi, aranjați un singur strat de cartofi prăjiți în coșul de friteuză.

Gătiți timp de aproximativ 10 minute, rotind la jumătatea timpului, până se rumenesc la exterior și devin moi la interior.

Se servește imediat.

## ***12. Inele de ceapă crocante***

### **Porții: 4**

1 ceapă mare galbenă

1½ căni fulgi de porumb

½ cană pesmet

½ linguriță boia dulce

½ cană 1% lapte bătut

1 ou mare  
¼ cană de făină  
½ linguriță sare  
Spray cu ulei de măsline

Tăiați capetele de la ceapă, și tăiați apoi în inele de 0.5cm - 1cm grosime.

Zdrobiți fulgii de porumb până se fac foarte fin. Apoi se transferă într-un castron mediu și se amestecă pesmetul și boiaua. Într-un alt castron mediu, amestecați laptele bătut, oul, făina și sarea.

Înmuiați inelele de ceapă în aluatul de lapte, apoi în amestecul de fulgi de porumb pentru a acoperi. Puneți deoparte pe o suprafață de lucru și pulverizați ambele părți cu ulei.

Preîncălziți friteuza la 170 ° C. Aranjați un singur strat de inele de ceapă în coșul de friteuză. Gătiți timp de aproximativ 10 minute, rotind la jumătate, până se rumenesc.

Se servesc imediat.

### ***13. Cartofi copti cu iaurt și ceapă verde***

**Porții: 4**

4-6 cartofi, spălați și uscați

Spray cu ulei

½ linguriță sare

½ cană 2% iaurt grecesc

¼ cană ceapă verde proaspăt tocată

Piper negru proaspăt măcinat

Cu o furculiță, străpungeți cartofii peste tot. Pulverizați fiecare cartof cu ulei și condimentați cartofii cu sare.

Preîncălziți friteuza de aer la 200 ° C.

Așezați cartofii în coșul de friteuză. Gatiti pentru aproximativ 35 de minute, răsucind la jumătatea timpului, până când furculița poate fi introdusă ușor în centrul fiecărui cartof.

Deschideți cartofii și acoperiți cu iaurtul, ceapa verde, sare și piper după gust.

Serviți după 5 minute.

## ***14. Mere coapte cu scorțișoară***

**Porții: 4**

2-4 mere mari

3 linguri de făină

3 linguri de zahăr brun

1/8 linguriță praf de scorțișoară

2 linguri de unt nesărat

Înghețată de vanilie

Înjumătățiți merele și scoateți și aruncați miezul și semințele cu un cuțit mic sau cu o lingură.

Într-un castron mic, amestecați făina, zahărul brun și scorțișoara.

Adăugați untul și tăiați-l în făină cu o furculiță până se formează firimituri. Se adaugă 2½ linguri din amestecul format deasupra fiecărei jumătăți de măr.

Preîncălziți friteuza de aer la 150°C.  
Lucrând în loturi, așezați jumătățile de mere în coșul de friteuză.  
Gătiți între 20-25 minute, până când merele sunt moi atunci când sunt străpunse în centru cu un cuțit și toppingul de firimituri este auriu.  
Serviți calde, cu înghețată.

## ***15. Piersici coapte cu înghețată de vanilie***

### **Porții: 4**

4 piersici, înjumătățite sau tăiate în 4.  
1 cană de înghețată de vanilie sau iaurt  
2 linguri de migdale mărunțite

Preîncălziți friteuza de aer la 150°C  
Aranjați jumătățile de piersici cu laturile tăiate în sus în coșul friteuzei.  
Gătiti aproximativ 10-15 minute, până când piersicile sunt moi interior și maro auriu deasupra.  
Împărțiți piersicile între 4 boluri de servit.  
Așezați 2 linguri de înghețată în centrul fiecărei jumătăți de piersici.  
Se acoperă cu migdalele tăiate și se servește imediat.