

Clare
Andrews

Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΜΕ

Air Fryer

Γρήγορες, υγιεινές και οικονομικές
συνταγές για κάθε περίπτωση



Brunch Σαββατοκύριακου

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ 5 λεπτά **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ** 10-15 λεπτά **ΜΕΡΙΔΕΣ** 1 **ΕΞΑΡΤΗΜΑ** πυρίμαχο πιάτο

Το πολύ απλό αυτό brunch προετοιμάζεται στο ίδιο πιάτο που χρησιμοποιείτε για το σερβίρισμα. Πρόκειται για ένα χορταστικό πρωινό ή brunch για ένα άτομο, όμως κάλλιστα μπορείτε να το μοιράσετε και να το κάνετε πρωινό για δύο σερβίροντάς το με φρυγανισμένο ψωμί.

1 μέτρια πατάτα, ξεφλουδισμένη
και κομμένη σε ροδέλες
1 κ.γ. μουστάρδα σε σκόνη
4 κ.σ. γάλα
100 γρ. φρέσκο, πλυμένο σπανάκι
130 γρ. chorizo (ή άλλο λουκάνικο),
κομμένο σε κύβους
80 γρ. τριμμένο τσένταρ
2 αυγά
ελαιόλαδο για ψέκασμα
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1. Ψεκάστε το πιάτο σας με λίγο ελαιόλαδο και στη συνέχεια τοποθετήστε τις ροδέλες πατάτας σε μια στρώση στη βάση του πιάτου. Πασπαλίστε με σκόνη μουστάρδας και περιχύστε με γάλα. Καλύψτε ομοιόμορφα τις πατάτες με το σπανάκι και στη συνέχεια προσθέστε το κομμένο chorizo. Πασπαλίστε με τριμμένο τυρί, σπάστε και τα δύο αυγά πάνω από το πιάτο και προσθέστε άφοβα πιπέρι και αλάτι.
2. Μεταφέρετε το πιάτο στο air fryer και ψήστε στους 180°C για 10-15 λεπτά. Ελέγχετε ανά 5 λεπτά μέχρι όλα τα υλικά να μαγειρευτούν καλά και το τυρί να λιώσει. Σερβίρεται ζεστό.





Μάφιν για πρωινό

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ 5 λεπτά **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ** 20 λεπτά **ΜΕΡΙΔΕΣ** 4 **ΕΞΑΡΤΗΜΑ** 4 Φορμάκια σιλικόνης

Τα γευστικά αυτά μάφιν είναι ένα τέλειο πρωινό που μπορεί να φαγωθεί και στο χέρι. Τρώγονται είτε κρύα είτε ζεστά, οπότε προτιμήστε τα για τις ημέρες που ξέρετε ότι πρέπει να βιαστείτε το πρωί. Εάν έχετε πολλά στόματα να ταΐσετε, μπορείτε εύκολα να κάνετε την ίδια συνταγή διπλασιάζοντας ή τριπλασιάζοντας τα υλικά.

8 λεπτές φέτες μπέικον
4 αυγά
80 γρ. τριμμένο τσένταρ
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
κέτσαπ για συνοδευτική σάλτσα
(προαιρετικό)

- 1.** Απλώστε τις φέτες μπέικον στη βάση του air fryer σε μία στρώση και βεβαιωθείτε ότι δεν καλύπτουν η μία την άλλη. Ψήστε τις στους 190°C για 5 λεπτά, μέχρι να γίνουν τραγανές. Ελέγξτε στη μέση του χρόνου και γυρίστε τις φέτες εάν χρειαστεί.
- 2.** Σπάστε τα αυγά σε ένα μπολ, καρυκεύστε με αλάτι και πιπέρι και χτυπήστε έως ότου ανακατευτούν. Προσθέστε στο μπολ το τριμμένο τυρί και χτυπήστε ξανά.
- 3.** Μόλις ετοιμαστεί το μπέικον κόψτε ή θρυμματίστε το σε μικρά κομμάτια.
- 4.** Προσθέστε το μισό μπέικον στο μπολ με τα αυγά και το τυρί και ανακατέψτε ώστε να γίνουν ένα. Στη συνέχεια μοιράστε το μείγμα στα φορμάκια σιλικόνης και ρίξτε το υπόλοιπο μπέικον από πάνω.
- 5.** Μεταφέρετε τα γεμάτα φορμάκια στο air fryer και ψήστε στους 180°C για 15 λεπτά, ελέγχοντας συχνά, έως ότου τα μάφιν να είναι έτοιμα. Σερβίρονται είτε ζεστά είτε κρύα, με κέτσαπ ως συνοδευτική σάλτσα.

Γρήγορη ομελέτα για πρωινό

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ 5 λεπτά **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ** 18 λεπτά **ΜΕΡΙΔΕΣ** 1 **ΕΞΑΡΤΗΜΑ** Μεγάλη στρογγυλή φόρμα σιλικόνης

Η ομελέτα είναι ένα εύκολο φαγητό παντός καιρού, που αποτελεί το τέλειο γεύμα για κάθε στιγμή της ημέρας. Εδώ σας προτείνω ντομάτες, πιπεριές και κρεμμύδια, αλλά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε γέμιση επιθυμείτε. Η ομελέτα αυτή προορίζεται για ένα άτομο, γι' αυτό και χρησιμοποιώ δύο αυγά. Όμως μπορείτε να αυξήσετε την ποσότητα εάν μαγειρεύετε για δύο ή παραπάνω άτομα.

Απλώς βεβαιωθείτε ότι τα αυγά είναι μαγειρεμένα προτού σερβίρετε.

4 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
½ κόκκινη ή κίτρινη, χοντροκομμένη
πιπεριά χωρίς τα σπόρια της
½ κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο
σε ροδέλες
2 κ.γ. ελαιόλαδο
2 χτυπημένα αυγά
25 γρ. τριμμένο τσένταρ
αλάτι και φρεσκοτριμμένο
μαύρο πιπέρι

- 1.** Βάλτε τα ντοματίνια, τις πιπεριές και τα κρεμμύδια στη φόρμα σιλικόνης και προσθέστε ελαιόλαδο. Ανακατέψτε τα υλικά για να βεβαιωθείτε ότι το λάδι καλύπτει τα λαχανικά και στη συνέχεια μεταφέρετέ τα στο air fryer και ψήστε τα στους 180°C για 5 λεπτά, μέχρι τα λαχανικά να έχουν σχεδόν μαλακώσει.
- 2.** Προσθέστε τα χτυπημένα αυγά και μια γενναιόδωρη δόση αλάτι και πιπέρι στη φόρμα και ανακατέψτε για να μοιράσετε ομοιόμορφα τα λαχανικά. Τοποθετήστε τη στο air fryer και μετρήστε 8 λεπτά μέχρι να ψηθεί η ομελέτα. Πασπαλίστε με τριμμένο τυρί και ψήστε για άλλα 5 λεπτά μέχρι η ομελέτα σας να είναι έτοιμη.
- 3.** Γυρίστε την ομελέτα σε ένα πιάτο σερβιρίσματος και σερβίρετε αμέσως.

Γρήγορο τηγανητό πρόγευμα

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ 5 λεπτά **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ** 10 λεπτά **ΜΕΡΙΔΕΣ** 1 (εάν έχετε μεγαλύτερο air fryer μπορείτε να διπλασιάσετε την ποσότητα) **ΕΞΑΡΤΗΜΑ** 3 φορμάκια σιλικόνης ή πυρίμαχα μπολ.

Είναι όμορφο να ξεκινάτε το Σαββατοκύριακό σας με ένα τηγανητό πρόγευμα, όμως το αρνητικό είναι πως ενώ μετά το μαγείρεμά του το μόνο που θέλετε είναι να χαλαρώσετε με μια κούπα τσάι και να διαβάσετε εφημερίδα, η κουζίνα σας έχει γίνει ένα χάλι. Εκτός από το φρυγανισμένο ψωμί, το υπόλοιπο πιάτο παρασκευάζεται στο air fryer, πράγμα που και υγιεινότερο το κάνει αλλά και περιορίζει την ακαταστασία.

2 αυγά
4 ντοματίνια κομμένα στη μέση
3 φέτες μπέικον
ελαιόλαδο για ψέκασμα
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
φρυγανισμένο ψωμί με βούτυρο
στο σερβίρισμα (προαιρετικό)

- 1.** Ψεκάστε τα φορμάκια σιλικόνης ή τα μπολ με λίγο ελαιόλαδο. Σπάστε από ένα αυγό στα δύο από αυτά και γεμίστε το τρίτο με τα ντοματίνια. Καρικεύστε με αλάτι και πιπέρι και στη συνέχεια προσθέστε λίγο ακόμη ελαιόλαδο.
- 2.** Τοποθετήστε τα φορμάκια ή τα μπολ με τα αυγά και τα ντοματίνια στη βάση του air fryer και ψήστε στους 180°C για 5 λεπτά. Στη συνέχεια ανοίξτε το και τοποθετήστε στη βάση το μπέικον απλωμένο ομοιόμορφα. Όσο είναι ανοιχτό το air fryer σας ελέγξτε τα αυγά σας. Εάν σας αρέσουν μελάτα, ίσως να είναι ήδη έτοιμα. Παρ' όλα αυτά βεβαιωθείτε ότι τα ασπράδια έχουν μαγειρευτεί καλά.
- 3.** Κλείστε το air fryer και αφήστε τα στην ίδια θερμοκρασία για 5 ακόμη λεπτά, ελέγχοντας τα αυγά και το μπέικον, μέχρι όλα να μαγειρευτούν όσο εσείς επιθυμείτε. Σερβίρεται ζεστό σε φρεσκοφρυγανισμένο ψωμί, εφόσον το επιθυμείτε.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΟΥ AIR FRYER ΚΑΙ ΓΛΙΤΩΣΤΕ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΧΡΗΜΑ

Έχει αποδειχτεί ότι τα air fryer είναι πιο γρήγορα και υγιεινά και εξοικονομούν μέχρι και 80% ενέργεια σε σχέση με τον παραδοσιακό φούρνο. Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να μαγειρέψετε τα πάντα: από εύκολα και γρήγορα πιάτα μέσα στην εβδομάδα μέχρι και ολόκληρα κομμάτια κρέατος για τα Σαββατοκύριακα και τις γιορτές, και από πλούσια πρωινά, μεσημεριανά σνακ για το σχολείο ή τη δουλειά μέχρι και γλυκά και κέικ.

Στο βιβλίο αυτό η ειδική στα air fryer Κλερ Άντριους σας παρουσιάζει 75 λαχταριστές και υγιεινές συνταγές, αποδεικνύοντας πως το air fryer δεν είναι μόνο οι τηγαννιές πατάτες. Περιλαμβάνει συνταγές όπως:

- Μανιτάρια γεμιστά με άγριο ρύζι
- Κεφτεδάκια γαλοπούλας με σάλτσα ντομάτας
- Στέικ τόνου αλά μεξικάνο με σάλτσα αβοκάντο
- Ταρτάκια με φέτα και παντζάρι
- Μικρά κέικ μπανάνας και αλμυρής καραμέλας

Δεν υπάρχει βιβλίο μαγειρικής πιο εύκολο, εύχρηστο και με τόσο μεγάλη ποικιλία συνταγών από τον *ΑΠΟΛΥΤΟ ΟΔΗΓΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΜΕ AIR FRYER*.

ISBN 978-618-01-5746-8



9 786180 157468

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 30379



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800
psychogios.gr ✉ info@psychogios.gr