ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΡΩΝΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ!

Σπιτικές κοτομπουκιές, πατάτες και τοστ που τα παιδιά τρώνε με όρεξη

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ · ΠΑΤΑΤΕΣ · ΤΟΣΤ



ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

LIBROVA

ΒΙΒΛΙΟ 3 · ΔΩΡΟ

Αυτό το τρώνε τα παιδιά!

Σπιτικές κοτομπουκιές, πατάτες και τοστ που τα παιδιά λατρεύουν

Κοτομπουκιές · Πατάτες · Τοστ

Ελένη Καραγιάννη

LIBROVA · 2026

Η περιοχή πελατών σας
Όλα τα βιβλία της συλλογής θα τα βρίσκετε πάντα σε αυτή τη διεύθυνση:
https://librova.eu/el-gr/pages/perioxi-airfryer-p8vwwh

Αυτό το τρώνε τα παιδιά! – Σπιτικές κοτομπουκιές, πατάτες και τοστ που τα παιδιά λατρεύουν
Ελένη Καραγιάννη

© 2026 Librova. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Η έκδοση προορίζεται αποκλειστικά για προσωπική χρήση του αγοραστή. Απαγορεύεται η αντιγραφή, η διανομή και η μεταπώληση χωρίς την άδεια του εκδότη.

Σημείωση: ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες του κατασκευαστή του air fryer σας. Το καλάθι και το φαγητό ζεσταίνονται πολύ: χρησιμοποιείτε γάντια κουζίνας και κρατάτε τα παιδιά μακριά κατά το μαγείρεμα. Ψήνετε το κοτόπουλο, το χοιρινό και τον κιμά καλά, χωρίς ροζ σημεία στο εσωτερικό (75 °C για το πουλερικό και τον κιμά). Οι συνταγές περιέχουν συνηθισμένα αλλεργιογόνα (γλουτένη, αυγά, γάλα, ξηρούς καρπούς, ψάρι κ.ά.): ελέγχετε τα υλικά αν μαγειρεύετε για άτομο με αλλεργία. Οι χρόνοι μαγειρέματος είναι ενδεικτικοί, καθώς οι συσκευές διαφέρουν μεταξύ τους – την πρώτη παρτίδα να την ελέγχετε πάντα έγκαιρα.

Περιεχόμενα

1. Από τη συγγραφέα
2. Μαγειρική για παιδιά που δυσκολεύονται στο φαγητό
3. Νάγκετς, στριπς κοτόπουλου & φιλετάκια ψαριού
4. Πατάτες τηγανητές, wedges & πατατάκια-χαμόγελο
5. Τοστ, τυλιχτά & μίνι πίτσες
6. Κεφτεδάκια, μπιφτέκια & λουκάνικα
7. Γλυκά & σνακ
8. Ιδέες για κολατσιό & πάρτι

Από τη συγγραφέα

Γεια σας και καλώς ήρθατε στην κουζίνα μου.

Αν έχετε ένα παιδί που σπρώχνει το πιάτο μακριά, ξεχωρίζει κάθε πράσινο κομμάτι ή τρώει μόνο «μπεζ» φαγητά για εβδομάδες, δεν είστε μόνοι. Οι περισσότερες οικογένειες το περνούν. Είναι φυσιολογικό, είναι κουραστικό και περνάει.

Έγραψα αυτό το βιβλίο για εκείνα τα βράδια. Οι συνταγές είναι τα φαγητά που τα παιδιά ζητούν ξανά και ξανά: νάγκετς, φιλετάκια ψαριού, πατάτες τηγανητές, τοστ, τυλιχτά, μίνι πίτσες, κεφτεδάκια και μικρά γλυκά. Η διαφορά είναι ότι τα φτιάχνετε στο σπίτι, με απλά υλικά, και ξέρετε ακριβώς τι περιέχουν.

Το air fryer το κάνει εύκολο. Δίνει τραγανή, χρυσή επιφάνεια με μόνο μία κουταλιά λάδι. Δεν υπάρχει τηγάνι με καυτό λάδι στην εστία και δεν μένει βουνό από πιάτα για πλύσιμο. Οι περισσότερες συνταγές εδώ θέλουν λιγότερο από 30 λεπτά από την αρχή ως το τέλος.

Τι θα βρείτε σε αυτό το βιβλίο

- **Πραγματικές συνταγές με καθαρά βήματα.** Κάθε συνταγή σάς δίνει τη θερμοκρασία, τον χρόνο, τις ποσότητες και πώς θα καταλάβετε ότι είναι ψημένη.
- **Ιδέες για κρυμμένα λαχανικά.** Πολλές συνταγές έχουν έναν απλό τρόπο να προσθέσετε λίγο καρότο, κολοκύθι,

καλαμπόκι ή σπανάκι. Το παιδί σας βλέπει ένα νάγκετ ή μια πίτσα. Εσείς ξέρετε ότι έχει κάτι παραπάνω μέσα.

- **Δουλειές για μικρούς βοηθούς.** Τα παιδιά που βοηθούν στο μαγείρεμα συχνά δέχονται πιο εύκολα να δοκιμάσουν το φαγητό. Σας λέω ποιες δουλειές είναι ασφαλείς για μικρά χεράκια.
- **Ασφάλεια πρώτα.** Ένα σύντομο κεφάλαιο για τις αλλεργίες, τους κινδύνους πνιγμού για παιδιά κάτω των 5 ετών και πώς να κρατάτε τα παιδιά ασφαλή δίπλα σε ένα καυτό air fryer.
- **Ιδέες για το κολατσιό και για πάρτι,** καθώς και ένας πίνακας «Το δοκίμασα» που το παιδί σας μπορεί να συμπληρώνει με αυτοκόλλητα ή τικ.

Μερικά ειλικρινή λόγια

Καμία συνταγή δεν θα κάνει κάθε παιδί να τρώει τα πάντα. Κάποιες μέρες τα νάγκετς θα έχουν επιτυχία. Άλλες μέρες θα είναι «πολύ τραγανά». Δεν πειράζει. Συνεχίστε να τα προσφέρετε, κρατήστε το κλίμα χαλαρό και τις μερίδες μικρές. Με τον καιρό, το οικείο φαγητό γίνεται ασφαλές φαγητό, και το ασφαλές φαγητό τρώγεται.

Ξεκινήστε με μία συνταγή αυτή την εβδομάδα. Αφήστε το παιδί σας να πατήσει το κουμπί του air fryer ή να πασπαλίσει το τυρί. Μετά καθίστε και φάτε όλοι μαζί.

Καλή μαγειρική,

Ελένη

Μαγειρική για παιδιά που δυσκολεύονται στο φαγητό

Αυτό το κεφάλαιο είναι σύντομο, αλλά διαβάστε το πριν ξεκινήσετε. Περιλαμβάνει τις απλές συνήθειες που κάνουν το βραδινό πιο ήρεμο, τις δουλειές που μπορούν να κάνουν με ασφάλεια τα παιδιά και τα σημεία ασφάλειας που πρέπει να ξέρει κάθε γονιός.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο

- Κάθε συνταγή ξεκινά με μια γραμμή βασικών στοιχείων: πόσες μερίδες βγάζει, πόσο δύσκολη είναι, τον χρόνο προετοιμασίας (η δική σας δουλειά), τον συνολικό χρόνο και τη θερμοκρασία του air fryer.
- Όλες οι θερμοκρασίες αφορούν το air fryer, σε °C. Τα air fryer διαφέρουν, γι' αυτό ελέγχετε το φαγητό λίγα λεπτά πριν από το τέλος του χρόνου. Την πρώτη φορά που φτιάχνετε μια συνταγή, παρακολουθήστε την προσεκτικά.
- Αν το air fryer σας είναι μικρό, ψήστε σε δύο γύρους. Το φαγητό χρειάζεται χώρο γύρω του για να γίνει τραγανό. Ένα γεμάτο καλάθι δίνει μαλακό και χλωμό φαγητό.
- Δεν έχετε air fryer διαθέσιμο; Οι περισσότερες συνταγές βγαίνουν και στον φούρνο. Χρησιμοποιήστε την ίδια θερμοκρασία συν 20 °C για φούρνο με αέρα (ή συν 40 °C για

συμβατικό φούρνο) και προσθέστε περίπου το ένα τρίτο παραπάνω χρόνο. Για παράδειγμα, 15 λεπτά στους 190 °C στο air fryer αντιστοιχούν περίπου σε 20 λεπτά στους 200 °C σε φούρνο με αέρα.

- Τα περισσότερα air fryer αποδίδουν καλύτερα αν τα προθερμάνετε για 3 λεπτά. Αν το δικό σας δεν έχει ρύθμιση προθέρμανσης, αφήστε το απλώς να δουλέψει άδειο για 3 λεπτά στη θερμοκρασία της συνταγής.

Μικρές μερίδες, καμία πίεση

Ένα μεγάλο πιάτο μπορεί να μοιάζει με βουνό σε ένα μικρό παιδί. Ένα μικρό πιάτο με λίγο από κάθε πράγμα φαντάζει εφικτό.

- **Σερβίρετε λίγο και προσφέρετε ξανά.** Τρία νάγκετς και πέντε πατάτες, και μετά κι άλλα αν ζητήσει. Το να ζητήσει κι άλλο μοιάζει με νίκη. Το να αφήσει φαγητό μοιάζει με καβγά.
- **Ένα «ασφαλές» φαγητό σε κάθε πιάτο.** Βάλτε κάτι που το παιδί σας τρώει πάντα (ψωμί, σκέτα μακαρόνια, αγγούρι, πατάτες τηγανητές) δίπλα στο καινούργιο φαγητό. Κανείς δεν μένει νηστικός και το καινούργιο φαγητό τρομάζει λιγότερο.
- **Αφήστε το να πει «όχι, ευχαριστώ».** Προσφέρετε ένα νέο φαγητό και μετά αφήστε το ήσυχο. Μην δωροδοκείτε, μην παρακαλάτε, μην τιμωρείτε. Πολλά παιδιά χρειάζεται να δουν ένα φαγητό 10 φορές ή και παραπάνω πριν το δοκιμάσουν.
- **Το «δοκίμασέ το» αρκεί.** Ένα γλύψιμο ή μια μικροσκοπική μπουκιά μετράει. Χρησιμοποιήστε τον πίνακα «Δοκίμασέ το»

στο τέλος του βιβλίου για να γιορτάζετε τη γενναία δοκιμή, όχι το άδειο πιάτο.

- **Ίδιο φαγητό, νέο σχήμα.** Ένα παιδί που αρνείται την πατάτα μπορεί να φάει ένα πατατάκι-χαμόγελο. Ένα παιδί που αρνείται το ψάρι μπορεί να φάει ένα φιλετάκι ψαριού. Οι συνταγές αυτού του βιβλίου χρησιμοποιούν συχνά αυτό το κόλπο.
- **Τρώτε μαζί όταν μπορείτε.** Τα παιδιά μιμούνται. Αν σας δουν να απολαμβάνετε το φαγητό, είναι πιο πιθανό να το δοκιμάσουν.

Κρυμμένα λαχανικά: ο ήπιος τρόπος

Τα κρυμμένα λαχανικά είναι ένα χρήσιμο έξτρα, όχι υποκατάστατο των πραγματικών λαχανικών στο πιάτο. Χρησιμοποιήστε και τα δύο.

- Τρίψτε καρότο, κολοκύθι ή γλυκοπατάτα πολύ ψιλά και μετά στύψτε το νερό μέσα σε μια καθαρή πετσέτα κουζίνας. Τα υγρά λαχανικά κάνουν τα νάγκετς και τα κεφτεδάκια μαλακά.
- Πολτοποιήστε σπανάκι, κόκκινη πιπεριά ή κολοκύθα στη σάλτσα ντομάτας για πίτσες και κεφτεδάκια. Μόλις ψηθεί και πολτοποιηθεί, μοιάζει απλώς με σάλτσα.
- Ξεκινήστε με λίγο: 1–2 κουταλιές της σούπας σε μια συνταγή. Την επόμενη φορά προσθέστε περισσότερο, αν δεν το προσέξει κανείς.

- Βάζετε πάντα στο πιάτο και μερικά ορατά λαχανικά (ραβδάκια αγγούρι, καλαμπόκι, αρακά). Το να τα βλέπουν ξανά και ξανά είναι ο τρόπος που τα παιδιά μαθαίνουν να τα τρώνε.

Πώς βοηθούν τα παιδιά με ασφάλεια

> **Προσοχή:** Το air fryer καίει. Το καλάθι, το συρτάρι, το μέταλλο στο εσωτερικό και ο αέρας που βγαίνει από πίσω γίνονται πολύ καυτά κατά το μαγείρεμα και παραμένουν καυτά για αρκετή ώρα μετά. Μόνο ένας ενήλικας πρέπει να ανοίγει το συρτάρι, να ανακινεί το καλάθι ή να βγάζει το φαγητό. Κρατήστε το air fryer στο βάθος του πάγκου, με το καλώδιο μακριά από τα παιδιά, και μην το αφήνετε ποτέ σε λειτουργία με ένα μικρό παιδί μόνο του στην κουζίνα.

Υπάρχουν πολλές ασφαλείς δουλειές για τα παιδιά, μακριά από το air fryer:

Ηλικία	Ασφαλείς δουλειές
2–3 ετών	Να πλένουν φρούτα και λαχανικά σε μια λεκάνη με νερό, να σκίζουν μαρούλι ή μυρωδικά, να ανακατεύουν κρύα μείγματα, να πασπαλίζουν τυρί ή γαρνιτούρες, να πατούν κόφτες μπισκότων πάνω σε ψωμί ή ζύμη
4–5 ετών	Να σπάνε αυγά σε ένα μπολ (με βοήθεια), να βουτούν και να κυλούν το φαγητό σε φρυγανιά, να απλώνουν σάλτσα σε βάσεις πίτσας, να πλάθουν κεφτεδάκια, να γεμίζουν θήκες για μάφιν, να μετρούν και να ζυγίζουν μαζί σας
6–8 ετών	Να μετρούν υλικά, να χρησιμοποιούν παιδικό μαχαίρι για μαλακά τρόφιμα (μπανάνα, αγγούρι, τυρί), να τρίβουν τυρί με επίβλεψη, να ρυθμίζουν το χρονόμετρο, να τακτοποιούν το φαγητό στο κρύο καλάθι πριν μπει μέσα

Ηλικία	Ασφαλείς δουλειές
9 ετών και άνω	Να ακολουθούν μια απλή συνταγή με εσάς κοντά τους, να χρησιμοποιούν κανονικό μαχαίρι με επίβλεψη, να πατούν τα κουμπιά του air fryer (το καυτό συρτάρι το ανοίγει πάντα ο ενήλικας)

Πλένετε πάντα τα χέρια πριν από το μαγείρεμα και ξανά μετά από ωμό κοτόπουλο, ωμό κρέας, ωμό ψάρι ή ωμό αυγό. Χρησιμοποιείτε ξεχωριστό ξύλο κοπής για το ωμό κρέας.

Αλλεργίες

Τα πιο συνηθισμένα αλλεργιογόνα στη διατροφή των παιδιών είναι τα αυγά, το γάλα, το σιτάρι (γλουτένη), το ψάρι, οι ξηροί καρποί, τα φιστίκια, το σουσάμι και η σόγια. Πολλές συνταγές αυτού του βιβλίου περιέχουν αυγά, γάλα ή γλουτένη. Όπου είναι εύκολο, δίνω μια εναλλακτική στη σημείωση στο τέλος της συνταγής.

- Διαβάζετε πάντα τις ετικέτες σε φρυγανιά, τυλιχτά, λουκάνικα, κύβους ζωμού και σάλτσες. Στις ευρωπαϊκές συσκευασίες τα αλλεργιογόνα επισημαίνονται με έντονα γράμματα στη λίστα συστατικών.
- Αν το παιδί σας έχει διαγνωσμένη αλλεργία, ακολουθήστε τις οδηγίες του γιατρού ή του αλλεργιολόγου. Κρατήστε το φαγητό, τα ξύλα κοπής και τα σκεύη του ξεχωριστά.
- Όταν μαγειρεύετε για πάρτι ή για άλλα παιδιά, ρωτήστε πρώτα τους γονείς για αλλεργίες και σημειώστε τι περιέχει

κάθε φαγητό.

- Καμία συνταγή αυτού του βιβλίου δεν χρησιμοποιεί ξηρούς καρπούς ή φιστίκια, αλλά ορισμένες εναλλακτικές αναφέρουν σπόρους. Ελέγξτε τι ταιριάζει στο παιδί σας.

Κίνδυνοι πνιγμού για παιδιά κάτω των 5 ετών

> **Προσοχή:** Τα παιδιά κάτω των 5 ετών μπορούν να πνιγούν με μικρά, στρογγυλά ή σκληρά τρόφιμα. Κόβετε πάντα αυτά τα τρόφιμα πριν σερβίρετε και μένετε πάντα κοντά στα μικρά παιδιά όσο τρώνε. Βεβαιωθείτε ότι κάθονται και δεν τρέχουν ούτε παίζουν όσο τρώνε.

- **Σταφύλια και ντοματίνια:** κόψτε τα κατά μήκος σε τέταρτα, όχι κατά πλάτος.
- **Λουκάνικα και χοτ ντογκ:** κόψτε τα κατά μήκος σε λωρίδες και μετά σε μικρά κομμάτια. Ποτέ σε στρογγυλές ροδέλες.
- **Μύρτιλλα και μεγάλος αρακάς:** πλακώστε τα ή κόψτε τα στη μέση για πολύ μικρά παιδιά.
- **Ολόκληροι ξηροί καρποί και φιστίκια:** μην τα δίνετε σε παιδιά κάτω των 5 ετών.
- **Ποπκορν, σκληρά και βραστά ζαχαρωτά:** μην τα δίνετε σε παιδιά κάτω των 5 ετών.
- **Μήλο και ωμό καρότο:** τρίψτε τα, κόψτε τα σε λεπτές φέτες ή μαγειρέψτε τα μέχρι να μαλακώσουν για μικρά παιδιά.
- **Κεφτεδάκια:** κόψτε τα στη μέση ή σε τέταρτα για νήπια.

- **Κόκαλα:** ελέγχετε προσεκτικά το ψάρι και το κοτόπουλο για κόκαλα.

Επίσης: μη δίνετε μέλι σε μωρά κάτω των 12 μηνών και αφήνετε το ζεστό φαγητό να κρυώσει πριν το σερβίρετε. Το φαγητό από το air fryer μπορεί να είναι πολύ πιο καυτό από μέσα απ' ό,τι δείχνει. Σπάστε ένα νάγκετ ή ένα κεφτεδάκι και ελέγξτε το πριν το βάλετε στο πιάτο του παιδιού.

Ασφαλές μαγείρεμα κρέατος και ψαριού

Ένα φτηνό θερμόμετρο κουζίνας είναι ο πιο εύκολος τρόπος να είστε σίγουροι. Βάλτε το στο παχύτερο σημείο του φαγητού.

Φαγητό	Ασφαλής θερμοκρασία στο κέντρο	Πώς φαίνεται
Κοτόπουλο και γαλοπούλα	75 °C	Λευκό σε όλο το πάχος, διάφανοι χυμοί, χωρίς ροζ
Κιμάς (μοσχαρίσιος, χοιρινός, αρνίσιος, κοτόπουλου), μπιφτέκια, κεφτεδάκια, λουκάνικα	75 °C	Χωρίς ροζ στο κέντρο, διάφανοι χυμοί
Ολόκληρα κομμάτια χοιρινού (μπριζόλες, φιλέτο)	70 °C	Ανοιχτόχρωμο σε όλο το πάχος, διάφανοι χυμοί
Ψάρι	63 °C	Αδιαφανές λευκό, διαχωρίζεται εύκολα με πιρούνι

Φαγητό	Ασφαλής θερμοκρασία στο κέντρο	Πώς φαίνεται
Περισσεύματα	Καυτό	Να αχνίζει καυτό σε όλο το πάχος. Ζεσταίνετε μόνο μία φορά.

Ό,τι θα χρειαστείτε

- Το air fryer σας (τύπου καλάθι ή τύπου φούρνος)
- Λαδόχαρτο ή σιλικονούχες επενδύσεις και ένα μικρό πυρίμαχο σκεύος ή σιλικονούχες θήκες για μάφιν
- Ένα σπρέι λαδιού ή ένα πινέλο ζαχαροπλαστικής, ώστε ένα κουταλάκι λάδι να φτάνει μακριά
- Τρία ρηχά μπολ για το πανάρισμα (αλεύρι, αυγό, φρυγανιά)
- Ένας λεπτός τρίφτης για τα κρυμμένα λαχανικά
- Λαβίδα με σιλικονούχες άκρες, για να μη γρατζουνίζετε το καλάθι
- Ένα θερμόμετρο κουζίνας (προαιρετικό, αλλά πολύ χρήσιμο)

> **Συμβουλή:** Μην βάζετε ποτέ λαδόχαρτο στο air fryer κατά την προθέρμανση χωρίς φαγητό πάνω του. Μπορεί να σηκωθεί και να έρθει σε επαφή με την αντίσταση. Βάζετε το χαρτί μόνο μαζί με το φαγητό, που το κρατά στη θέση του.

Πέντε συνηθισμένα λάθη

1. **Πολλά πράγματα στο καλάθι.** Ψήστε σε ένα στρώμα με λίγο κενό ανάμεσα στα κομμάτια.
2. **Καθόλου λάδι.** Ένα ελαφρύ ψέκασμα λαδιού κάνει τη φρυγανιά χρυσή. Χωρίς αυτό μένει χλωμή και στεγνή.
3. **Ξεχνάτε να γυρίσετε ή να ανακινήσετε.** Γυρίστε το πανεμένο φαγητό στη μέση του χρόνου. Ανακινείτε τις πατάτες κάθε 5 λεπτά.
4. **Υγρά λαχανικά.** Στεγνώστε τις πατάτες και στύψτε καλά τα τριμμένα λαχανικά. Το νερό εμποδίζει το φαγητό να γίνει τραγανό.
5. **Σερβίρισμα αμέσως.** Δώστε στο φαγητό 2–3 λεπτά να κρυώσει. Οι γεμίσεις με τυρί και μαρμελάδα μένουν πολύ καυτές.

Νάγκετς, στριπς κοτόπουλου & φιλετάκια ψαριού

Αυτό είναι το κεφάλαιο που θα αγαπήσουν πρώτο τα περισσότερα παιδιά. Τα σπιτικά νάγκετς και τα φιλετάκια ψαριού φτιάχνονται γρήγορα και εσείς διαλέγετε τι θα έχουν μέσα: αληθινό κοτόπουλο, αληθινό ψάρι, καλή τριμμένη φρυγανιά και λίγο λάδι.

Όλες οι πανάρισμένες συνταγές χρησιμοποιούν την ίδια απλή μέθοδο με τρία μπολ:

1. **Μπολ 1:** αλεύρι για όλες τις χρήσεις, για να κολλήσει το αυγό.
2. **Μπολ 2:** χτυπημένο αυγό, για να κολλήσει η φρυγανιά.
3. **Μπολ 3:** τριμμένη φρυγανιά, για το τραγάνισμα.

> **Συμβουλή:** Χρησιμοποιήστε το ένα χέρι για το αλεύρι και τη φρυγανιά («στεγνό χέρι») και το άλλο για το αυγό («υγρό χέρι»). Τα δάχτυλά σας δεν θα γεμίσουν επικάλυψη και η δουλειά θα γίνει διπλάσια γρήγορα. Τα παιδιά λατρεύουν αυτό το παιχνίδι.

Κλασικά τραγανά νάγκετς κοτόπουλου

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · 200 °C

Η συνταγή για να ξεκινήσετε. Ζουμερό στήθος κοτόπουλου σε χρυσή, τραγανή επικάλυψη, χωρίς βαθύ τηγάνισμα. Σερβίρετέ το με πατάτες τηγανητές και αρακά ή με ένα ντιπ.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g στήθος κοτόπουλου χωρίς δέρμα (περίπου 3 μικρά στήθη)
- 40 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 μεσαία αυγά
- 100 g τριμμένη φρυγανιά ή πανκό
- 25 g παρμεζάνα ή ήπιο κασέρι, τριμμένο πολύ ψιλά
- ½ κ.γ. σκόνη σκόρδου
- ½ κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- Μια πρέζα αλάτι (παραλείψτε το για μωρά και νήπια)
- 1 κ.σ. φυτικό λάδι ή ηλιέλαιο, σε σπρέι ή για πινέλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόψτε το κοτόπουλο σε κομμάτια πλάτους περίπου 3 cm και πάχους 1,5 cm, ώστε να ψήνονται όλα με την ίδια ταχύτητα.
2. Βάλτε το αλεύρι στο πρώτο μπολ. Χτυπήστε τα αυγά στο δεύτερο μπολ. Στο τρίτο μπολ ανακατέψτε τη φρυγανιά, το τυρί, τη σκόνη σκόρδου, την πάπρικα και το αλάτι.

3. Περάστε κάθε κομμάτι κοτόπουλου πρώτα από το αλεύρι, μετά από το αυγό και μετά από το μείγμα φρυγανιάς. Πατήστε σταθερά τη φρυγανιά. Βάλτε τα σε ένα πιάτο.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
5. Ψεκάστε ή αλείψτε ελαφρά τα νάγκετς με λάδι και από τις δύο πλευρές. Τοποθετήστε τα στο καλάθι σε ένα στρώμα, χωρίς να ακουμπούν. Αν χρειαστεί, ψήστε σε δύο γύρους.
6. Ψήστε για 10–12 λεπτά, γυρίζοντάς τα μετά από 6 λεπτά.
7. Είναι έτοιμα όταν έχουν βαθύ χρυσό χρώμα και είναι τραγανά, και το εσωτερικό είναι λευκό σε όλο το πάχος, χωρίς ροζ. Το κέντρο πρέπει να φτάσει τους 75 °C. Κόψτε το μεγαλύτερο για να ελέγξετε.
8. Αφήστε τα να κρυώσουν για 2–3 λεπτά πριν σερβίρετε.

Φύλαξη: φυλάξτε τα ψημένα νάγκετς σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες. Ξαναζεστάνετέ τα στους 180 °C για 4–5 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτά. Για κατάψυξη, βάλτε τα ωμά πανεμένα νάγκετς σε ένα δίσκο στην κατάψυξη και μόλις σκληρύνουν μεταφέρετέ τα σε σακούλα (έως 3 μήνες). Ψήστε τα απευθείας από την κατάψυξη στους 190 °C για 14–16 λεπτά, γυρίζοντάς τα στη μέση. Συνηθισμένο λάθος: κομμάτια πολύ διαφορετικού μεγέθους. Τα μικρά στεγνώνουν πριν ψηθούν τα μεγάλα, γι' αυτό κόψτε τα ομοιόμορφα.

Νάγκετς κοτόπουλου με κρυμμένα λαχανικά

Βγάζει περίπου 20 νάγκετς (4 μερίδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 25 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · 190 °C

Μαλακά, τρυφερά νάγκετς από κιμά κοτόπουλου, με καρότο και κολοκύθι ανακατεμένα μέσα. Επειδή το μείγμα πλάθεται με το χέρι, μπορείτε να φτιάξετε και αστεράκια, καρδούλες ή δεινοσαυράκια.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g κιμάς κοτόπουλου (ή στήθος κοτόπουλου περασμένο από πολυμίξερ)
- 1 μεσαίο καρότο (περίπου 80 g), τριμμένο πολύ ψιλά
- ½ μικρό κολοκυθάκι (περίπου 80 g), τριμμένο πολύ ψιλά
- 40 g ήπιο κασέρι, τριμμένο ψιλά
- 30 g φρέσκια ψίχα ψωμιού (1 φέτα ψωμί, περασμένη από πολυμίξερ)
- ½ κ.γ. σκόνη σκόρδου
- Για την επικάλυψη: 40 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 1 αυγό, 90 g τριμμένη φρυγανιά
- 1 κ.σ. λάδι, σε σπρέι ή για πινέλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε το τριμμένο καρότο και το κολοκύθι σε μια καθαρή πετσέτα κουζίνας. Στρίψτε την δυνατά πάνω από τον νεροχύτη και στύψτε όσο περισσότερο νερό μπορείτε.

2. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε τον κιμά κοτόπουλου, τα στυμμένα λαχανικά, το τυρί, το φρέσκο ψωμί και τη σκόνη σκόρδου με καθαρά χέρια ή με πιρούνι, μέχρι να ενωθούν ομοιόμορφα.
3. Με βρεγμένα χέρια πλάστε κουταλιές της σούπας από το μείγμα σε πεπλατυσμένα νάγκετς πάχους περίπου 1,5 cm. Μπορείτε επίσης να πιέσετε το μείγμα σε κόφτη μπισκότων για διασκεδαστικά σχήματα.
4. Περάστε κάθε νάγκετ πρώτα από το αλεύρι, μετά από το χτυπημένο αυγό και μετά από την τριμμένη φρυγανιά.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Ψεκάστε ελαφρά τα νάγκετς με λάδι και τοποθετήστε τα σε ένα στρώμα στο καλάθι.
6. Ψήστε για 12–14 λεπτά, γυρίζοντάς τα μετά από 7 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσά και τραγανά. Το κέντρο πρέπει να φτάσει τους 75 °C, χωρίς ροζ μέσα.
7. Αφήστε τα να κρυώσουν για 3 λεπτά πριν σερβίρετε.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες (ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 5 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτά). Καταψύξτε τα ωμά σε δίσκο και μετά σε σακούλα, έως 3 μήνες· ψήστε τα απευθείας από την κατάψυξη στους 180 °C για 16–18 λεπτά. Παραλλαγή: αντικαταστήστε το κολοκύθι με 2 κ.σ. καλαμπόκι ή μια χούφτα πολύ ψιλοκομμένο σπανάκι. Συνηθισμένο λάθος: να μη στύψετε τα λαχανικά, οπότε το μείγμα γίνεται πολύ μαλακό για να πλαστεί.

Στριπς κοτόπουλου με κορν φλέικς

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · 190 °C

Μακριές λωρίδες κοτόπουλου με έξτρα τραγανή επικάλυψη από κορν φλέικς. Τα παιδιά λατρεύουν τον ήχο όταν τα δαγκώνουν. Υπέροχα με ντιπ γιαουρτιού.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g μικρά φιλετάκια κοτόπουλου ή στήθος κοτόπουλου κομμένο σε λωρίδες πλάτους 2 cm
- 60 g κορν φλέικς (σκέτα, όχι με ζάχαρη)
- 30 g τριμμένη φρυγανιά
- ½ κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- ¼ κ.γ. σκόνη σκόρδου
- 40 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 μεγάλο αυγό, χτυπημένο με 1 κ.σ. γάλα
- 1 κ.σ. λάδι, σε σπρέι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε τα κορν φλέικς σε σακούλα κατάψυξης και θρυμματίστε τα με τον πλάστη μέχρι να μοιάζουν με χοντρά ψίχουλα. (Εξαιρετική δουλειά για παιδιά.) Αδειάστε τα σε ένα μπολ και ανακατέψτε με τη φρυγανιά, την πάπρικα και τη σκόνη σκόρδου.
2. Περάστε κάθε λωρίδα κοτόπουλου από το αλεύρι, μετά από το μείγμα αυγού και μετά από τα ψίχουλα κορν φλέικς. Πατήστε σταθερά.

3. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Ψεκάστε ελαφρά τις λωρίδες με λάδι.
4. Τοποθετήστε τες σε ένα στρώμα και ψήστε για 10–12 λεπτά, γυρίζοντάς τες μετά από 6 λεπτά.
5. Είναι ψημένες όταν είναι χρυσές και τραγανές, και η παχύτερη λωρίδα είναι λευκή μέσα με διάφανους χυμούς (75 °C στο κέντρο).

Φύλαξη: είναι καλύτερα φρεσκοψημένες. Τα περισσεύματα κρατούν στο ψυγείο 2 ημέρες· ξαναζεστάνετέ τα στους 180 °C για 4 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτά. Καταψύξτε τις ωμές λωρίδες έως 3 μήνες και ψήστε τες απευθείας από την κατάψυξη στους 180 °C για 15–17 λεπτά. Συνηθισμένο λάθος: να κάνετε τα κορν φλέικς σκόνη. Αφήστε και μικρά κομματάκια για το καλύτερο τραγάνισμα. Χωρίς γλουτένη: χρησιμοποιήστε κορν φλέικς, φρυγανιά και αλεύρι χωρίς γλουτένη.

Τραγανές μπουκίτσες κοτόπουλου τύπου ποπκορν

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · 200 °C

Μικροσκοπικά κομματάκια κοτόπουλου στο μέγεθος της μπουκιάς, ιδανικά για μικρά χεράκια και για τσιμπολόγημα. Το μαρινάρισμα σε γιαούρτι τα κρατά πολύ τρυφερά.

ΥΛΙΚΑ

- 450 g φιλέτα μπούτι ή στήθος κοτόπουλου χωρίς δέρμα
- 100 g σκέτο γιαούρτι
- 80 g πανκό
- 2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κ.γ. σκόνη κρεμμυδιού
- ½ κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- 1 κ.σ. λάδι, σε σπρέι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόψτε το κοτόπουλο σε κυβάκια 2 cm. Ανακατέψτε με το γιαούρτι σε ένα μπολ. Σκεπάστε και βάλτε στο ψυγείο για τουλάχιστον 15 λεπτά (ή έως 12 ώρες).
2. Σε μια μεγάλη σακούλα κατάψυξης ανακατέψτε το πανκό, το αλεύρι, τη σκόνη κρεμμυδιού και την πάπρικα.
3. Βγάλτε το κοτόπουλο από το γιαούρτι, αφήνοντας το περίσσευμα να στραγγίξει. Βάλτε το κοτόπουλο στη σακούλα, κλείστε την και ανακινήστε μέχρι να καλυφθεί κάθε κομμάτι.

4. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Απλώστε τις μπουκίτσες σε ένα στρώμα στο καλάθι και ψεκάστε με λάδι.
5. Ψήστε για 9–11 λεπτά, ανακινώντας το καλάθι δύο φορές, μέχρι να γίνουν χρυσές και τραγανές. Κόψτε το μεγαλύτερο κομμάτι: πρέπει να είναι λευκό μέσα, χωρίς ροζ (75 °C).

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 3–4 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτές. Δεν καταψύχονται καλά μετά το ψήσιμο. Παραλλαγή: προσθέστε 1 κ.σ. ψιλοτριμμένη παρμεζάνα στην επικάλυψη. Για νήπια, κόψτε τις ψημένες μπουκίτσες στη μέση. Συνηθισμένο λάθος: να μείνει πολύ γιαούρτι πάνω στο κοτόπουλο, οπότε η επικάλυψη γίνεται γλοιώδης. Αφήστε το να στραγγίξει καλά.

Νάγκετς γαλοπούλας με καλαμπόκι

Βγάζει περίπου 18 νάγκετς (4 μερίδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · 190 °C

Ο κιμάς γαλοπούλας είναι ήπιος και άπαχος. Τα μικρά κομματάκια καλαμπόκι προσθέτουν χρώμα και μια φυσική γλύκα που αρέσει στα παιδιά.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g κιμάς γαλοπούλας
- 100 g καλαμπόκι κονσέρβα, στραγγισμένο και στεγνωμένο με χαρτί
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα πολύ λεπτά (προαιρετικά)
- 1 κρόκος αυγού
- 40 g φρέσκια ψίχα ψωμιού
- Για την επικάλυψη: 90 g τριμμένη φρυγανιά ανακατεμένη με ½ κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- 1 κ.σ. λάδι, σε σπρέι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε σε ένα μπολ τον κιμά γαλοπούλας, το καλαμπόκι, τα κρεμμυδάκια, τον κρόκο και το φρέσκο ψωμί, μέχρι να ενωθούν καλά.
2. Με βρεγμένα χέρια πλάστε γεμάτες κουταλιές της σούπας σε πεπλατυσμένα νάγκετς πάχους περίπου 1,5 cm.

3. Κυλήστε κάθε νάγκετ στη φρυγανιά με την πάπρικα, πατώντας ώστε να κολλήσει. (Ο κρόκος μέσα στο μείγμα αρκεί· δεν χρειάζεται βούτηγμα σε αυγό.)
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Ψεκάστε τα νάγκετς με λάδι και τοποθετήστε τα σε ένα στρώμα.
5. Ψήστε για 12–14 λεπτά, γυρίζοντάς τα μετά από 7 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσά. Το κέντρο πρέπει να φτάσει τους 75 °C, χωρίς ροζ.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες, ξαναζεσταμένα μέχρι να γίνουν καυτά· καταψύξτε τα ωμά έως 3 μήνες και ψήστε τα απευθείας από την κατάψυξη στους 180 °C για 16–18 λεπτά. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε κιμά κοτόπουλου αντί για γαλοπούλα. Συνηθισμένο λάθος: υγρό καλαμπόκι, που κάνει το μείγμα νερουλό. Στεγνώστε το με χαρτί κουζίνας.

Μπουκίτσες μπρόκολου με τυρί

Βγάζει περίπου 16 μπουκίτσες (4 μερίδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · 180 °C

Νάγκετς χωρίς κρέας για όσους δεν εμπιστεύονται το μπρόκολο. Ψιλοκομμένο μπρόκολο και λιωμένο τυρί σε τραγανή επικάλυψη. Ακόμη και οι μεγάλοι τα κλέβουν.

ΥΛΙΚΑ

- 250 g ανθοί μπρόκολου (φρέσκοι ή κατεψυγμένοι)
- 80 g ήπιο κασέρι, τριμμένο
- 1 μεγάλο αυγό
- 50 g τριμμένη φρυγανιά, συν 40 g για την επικάλυψη
- ¼ κ.γ. σκόνη σκόρδου
- 1 κ.σ. λάδι, σε σπρέι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράστε το μπρόκολο σε νερό που βράζει για 4 λεπτά (5 λεπτά αν είναι κατεψυγμένο). Στραγγίξτε καλά και αφήστε το να στεγνώσει στον ατμό για 5 λεπτά.
2. Ψιλοκόψτε το μπρόκολο πολύ λεπτά ή περάστε το σε πολυμίξερ με παλμούς μέχρι να μοιάζει με ρύζι. Στεγνώστε το με χαρτί κουζίνας.
3. Ανακατέψτε το μπρόκολο με το τυρί, το αυγό, τα 50 g φρυγανιάς και τη σκόνη σκόρδου. Το μείγμα πρέπει να κρατιέται όταν το σφίξετε. Αν είναι πολύ υγρό, προσθέστε 1 κ.σ. φρυγανιά ακόμη.

4. Πλάστε κουταλιές της σούπας από το μείγμα σε μικρά πεπλατυσμένα οβάλ. Κυλήστε τα στην υπόλοιπη φρυγανιά.
5. Στρώστε το καλάθι με ένα κομμάτι λαδόχαρτο. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C, τοποθετήστε τις μπουκίτσες πάνω στο χαρτί και ψεκάστε με λάδι.
6. Ψήστε για 10–12 λεπτά, γυρίζοντάς τες προσεκτικά μετά από 6 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσές και σφικτές.
7. Αφήστε τες να κρυώσουν για 3 λεπτά: το τυρί μέσα είναι πολύ καυτό.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 3 ημέρες· ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 4 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτές. Καταψύξτε τις ψημένες και κρυωμένες μπουκίτσες έως 2 μήνες· ξαναζεστάνετέ τες απευθείας από την κατάψυξη στους 180 °C για 8–10 λεπτά. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μισό μπρόκολο και μισό κουνουπίδι. Περιέχει αυγό, γάλα και γλουτένη.

Σπιτικά φιλετάκια μπακαλιάρου

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · 200 °C

Χοντρό, φλοπό λευκό ψάρι σε χρυσή κρούστα. Ψήνονται μόλις σε 8–10 λεπτά και πολλά παιδιά που «δεν τρώνε ψάρι» θα τα φάνε με χαρά.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g φιλέτο μπακαλιάρου χωρίς δέρμα και κόκαλα (ή άλλο λευκό ψάρι, όπως μπακαλιάρος νότιου ημισφαιρίου ή γάδος)
- 40 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 μεσαία αυγά
- 100 g πανκό ή τριμμένη φρυγανιά
- Ξύσμα από ½ λεμόνι ακέρωτο, τριμμένο ψιλά (προαιρετικά)
- 1 κ.σ. λάδι, σε σπρέι
- Για το σερβίρισμα: φέτες λεμόνι, αρακάς, κέτσαπ ή σάλτσα ταρτάρ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στεγνώστε το ψάρι με χαρτί κουζίνας. Περάστε τα δάχτυλά σας πάνω του για να ελέγξετε για κόκαλα και αφαιρέστε όσα βρείτε.
2. Κόψτε το ψάρι σε φιλετάκια πλάτους περίπου 2 cm και μήκους 7–8 cm.

3. Ετοιμάστε τρία μπολ: αλεύρι, χτυπημένα αυγά και φρυγανιά ανακατεμένη με το ξύσμα λεμονιού.
4. Περάστε κάθε φιλετάκι από το αλεύρι, μετά από το αυγό και μετά από τη φρυγανιά. Πατήστε απαλά ώστε να κολλήσει η επικάλυψη.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ψεκάστε ελαφρά τα φιλετάκια με λάδι και τοποθετήστε τα σε ένα στρώμα.
6. Ψήστε για 8–10 λεπτά, γυρίζοντάς τα πολύ απαλά με λαβίδα μετά από 5 λεπτά.
7. Είναι έτοιμα όταν είναι χρυσά και το ψάρι είναι αδιαφανές λευκό μέσα και διαχωρίζεται εύκολα με πιρούνι (63 °C).

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 1 ημέρα, ξαναζεσταμένα στους 180 °C για 4 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτά. Καταψύξτε τα ωμά φιλετάκια σε δίσκο και μετά σε σακούλα, έως 2 μήνες· ψήστε τα απευθείας από την κατάψυξη στους 190 °C για 13–15 λεπτά. Συνηθισμένο λάθος: να τα γυρίσετε απότομα, οπότε σπάνε. Χρησιμοποιήστε λαβίδα ή σπάτουλα και αφήστε τα να σταθεροποιηθούν για 5 λεπτά πριν τα γυρίσετε. Περιέχει ψάρι, αυγό και γλουτένη.

Μικρά κεφτεδάκια σολομού με πατάτα

Βγάζει 8 μικρά κεφτεδάκια (4 μερίδες) · Μέτριο · Προετοιμασία: 25 λεπτά · Συνολικά: 45 λεπτά · 190 °C

Μαλακός πουρές πατάτας και ήπιος σολομός σε τραγανή επικάλυψη. Ένας απαλός τρόπος να βάλετε το λιπαρό ψάρι στην εβδομάδα. Ο σολομός κονσέρβα πάει απόλυτα και είναι πιο οικονομικός.

ΥΛΙΚΑ

- 400 g αλευρώδεις πατάτες (κατάλληλες για πουρέ ή τηγάνισμα), καθαρισμένες και κομμένες σε κομμάτια
- 2 κονσέρβες (2 × 210 g) σολομός, στραγγισμένες, χωρίς δέρμα και μεγάλα κόκαλα (ή 250 g μαγειρεμένο φιλέτο σολομού)
- 2 κ.σ. κατεψυγμένος αρακάς, ξεπαγωμένος
- 15 g βούτυρο
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένος φρέσκος μαϊντανός ή σχοινόπρασο (προαιρετικά)
- Για την επικάλυψη: 30 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 1 αυγό, 80 g τριμμένη φρυγανιά
- 1 κ.σ. λάδι, σε σπρέι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράστε τις πατάτες σε μια κατσαρόλα με νερό για 12–15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν όταν τις τρυπήσετε με

μαχαίρι. Στραγγίξτε καλά και αφήστε τες στο σουρωτήρι για 3 λεπτά να στεγνώσουν στον ατμό.

2. Λιώστε τις πατάτες με το βούτυρο μέχρι να γίνουν πουρές χωρίς σβώλους. Αφήστε να κρυώσει για 10 λεπτά.
3. Θρυμματίστε τον σολομό μέσα στον πουρέ με πιρούνι. Προσθέστε τον αρακά και τα μυρωδικά και ανακατέψτε απαλά.
4. Με βρεγμένα χέρια πλάστε 8 στρογγυλά κεφτεδάκια πάχους περίπου 2 cm.
5. Περάστε κάθε κεφτεδάκι από το αλεύρι, μετά από το χτυπημένο αυγό και μετά από τη φρυγανιά.
6. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Ψεκάστε τα κεφτεδάκια με λάδι και τοποθετήστε τα στο καλάθι πάνω σε λαδόχαρτο ή επένδυση.
7. Ψήστε για 12–14 λεπτά, γυρίζοντάς τα προσεκτικά μετά από 7 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσά και καυτά σε όλο το πάχος.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες (ψημένα ή ωμά). Ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 6 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτά. Καταψύξτε τα ωμά έως 2 μήνες· ψήστε τα απευθείας από την κατάψυξη στους 180 °C για 18–20 λεπτά. Συμβουλή: τα κόκαλα του σολομού κονσέρβα είναι μαλακά και ασφαλή για τα περισσότερα παιδιά, αλλά αφαιρέστε τα μεγάλα για νήπια. Συνηθισμένο λάθος: ζεστός, υγρός πουρές, που δίνει μαλακά κεφτεδάκια που διαλύονται. Αφήστε τον να κρυώσει και να στεγνώσει πρώτα στον ατμό.

Πατάτες τηγανητές, wedges & πατατάκια-χαμόγελο

Οι πατάτες τηγανητές είναι συχνά το πρώτο πράγμα που φτιάχνει κανείς στο air fryer, και όχι τυχαία. Με μία κουταλιά λάδι παίρνετε τραγανή επιφάνεια και αφράτο εσωτερικό. Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθετε να τις φτιάχνετε από την αρχή, μαζί με wedges, σπιτικά πατατάκια-χαμόγελο, hash browns και μερικές «πατάτες» από λαχανικά για να πλουτίσει το μενού.

Τα μυστικά για τραγανές σπιτικές πατάτες

- **Διαλέξτε αλευρώδεις πατάτες,** κατάλληλες για τηγάνισμα ή για φούρνο. Οι πατάτες που μένουν σφικτές στο βράσιμο μένουν πυκνές και δεν γίνονται αφράτες.
- **Μουλιάστε και μετά στεγνώστε.** Αν μουλιάσετε τις κομμένες πατάτες σε κρύο νερό για 20–30 λεπτά, φεύγει το άμυλο, οπότε γίνονται πιο τραγανές και δεν κολλούν. Μετά στεγνώστε τες πολύ καλά με μια καθαρή πετσέτα κουζίνας.
- **Λίγο λάδι, καλά απλωμένο.** Ανακατέψτε τις πατάτες με το λάδι σε ένα μπολ με τα χέρια σας, ώστε κάθε πατάτα να γυαλίζει ελαφρά.
- **Ανακινείτε συχνά.** Ανακινείτε το καλάθι κάθε 5 λεπτά, για να ροδίσουν ομοιόμορφα.

- **Αλατίστε στο τέλος,** και πολύ λίγο για τα παιδιά. Το αλάτι πριν το ψήσιμο τραβά το νερό.

> Τα μωρά και τα νήπια χρειάζονται πολύ λίγο αλάτι. Φτιάξτε τις πατάτες χωρίς αλάτι, βγάλτε τη μερίδα των παιδιών και μετά αλατίστε τις υπόλοιπες για τους μεγάλους.

Τέλειες σπιτικές πατάτες τηγανητές

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 55 λεπτά (με το μούλιασμα) · 200 °C

Πραγματικές χοντρές πατάτες, τραγανές απέξω και αφράτες μέσα. Μόλις τις φτιάξετε, ίσως δεν αγοράσετε ξανά κατεψυγμένες.

ΥΛΙΚΑ

- 800 g αλευρώδεις πατάτες (περίπου 4 μεσαίες), κατάλληλες για τηγάνισμα
- 1 κ.σ. φυτικό λάδι, ηλιέλαιο ή ελαφρύ ελαιόλαδο
- Μια μικρή πρέζα αλάτι, για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίστε τις πατάτες ή αφήστε τη φλούδα και πλύντε τες καλά με βούρτσα. Κόψτε τες σε πατάτες πάχους περίπου 1 cm.
2. Βάλτε τις πατάτες σε ένα μεγάλο μπολ με κρύο νερό και αφήστε τες για 20–30 λεπτά.
3. Στραγγίξτε και απλώστε τες σε μια καθαρή πετσέτα κουζίνας, και στεγνώστε τες εντελώς. Αυτό το βήμα έχει τη μεγαλύτερη σημασία.
4. Αδειάστε τις πατάτες σε ένα στεγνό μπολ, προσθέστε το λάδι και ανακατέψτε με τα χέρια μέχρι να καλυφθεί κάθε πατάτα.

5. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Προσθέστε τις πατάτες (αν το καλάθι είναι μικρό, ψήστε σε δύο γύρους).
6. Ψήστε για 20–25 λεπτά, ανακινώντας το καλάθι κάθε 5 λεπτά.
7. Είναι έτοιμες όταν έχουν βαθύ χρυσό χρώμα, είναι τραγανές απέξω και μαλακές όταν πιέσετε μία. Αλατίστε ελαφρά και σερβίρετε.

Φύλαξη: οι πατάτες είναι καλύτερες φρεσκοψημένες. Τα περισσεύματα κρατούν στο ψυγείο 1 ημέρα· ξαναζεστάνετε στους 200 °C για 4–5 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτές και τραγανές. Προετοιμασία από πριν: ψήστε τις πατάτες στους 160 °C για 12 λεπτά, αφήστε τες να κρυώσουν, βάλτε τες στο ψυγείο έως 1 ημέρα και τελειώστε το ψήσιμο στους 200 °C για 10–12 λεπτά. Συνηθισμένο λάθος: να μη στεγνώσετε τις πατάτες, οπότε βράζουν στον ατμό και μαλακώνουν.

Πατάτες σε κομμάτια (wedges) με τυρί

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · 200 °C

Χοντρά κομμάτια πατάτας με τη φλούδα και λίγο λιωμένο τυρί από πάνω. Ωραίο συνοδευτικό για νάγκετς ή μια λιχουδιά από μόνο του με ντιπ.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μεσαίες αλευρώδεις πατάτες (περίπου 800 g), πλυμένες με βούρτσα
- 1 κ.σ. λάδι
- ½ κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- ½ κ.γ. ξερά μικτά μυρωδικά (προαιρετικά)
- 60 g ήπιο κασέρι, τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόψτε κάθε πατάτα στη μέση κατά μήκος και μετά κάθε μισό σε 3 ή 4 κομμάτια (wedges).
2. Στεγνώστε τα κομμάτια με χαρτί κουζίνας. Ανακατέψτε τα σε ένα μπολ με το λάδι, την πάπρικα και τα μυρωδικά.
3. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Τοποθετήστε τα κομμάτια στο καλάθι, με τη φλούδα προς τα κάτω αν γίνεται.
4. Ψήστε για 22–25 λεπτά, ανακινώντας δύο φορές, μέχρι να χρυσίσουν στις άκρες και να μαλακώσουν στο κέντρο όταν τα τρυπήσετε με μαχαίρι.

5. Σπρώξτε τα κομμάτια κοντά το ένα στο άλλο, πασπαλίστε το τυρί και ψήστε άλλα 2 λεπτά, μέχρι να λιώσει το τυρί.
6. Βγάλτε τα με σπάτουλα και αφήστε τα για 2 λεπτά πριν σερβίρετε.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· ξαναζεστάνετε στους 190 °C για 5 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτά. Παραλλαγή: παραλείψτε το τυρί και σερβίρετε με ντιπ από γιαούρτι και σχοινόπρασο. Συνηθισμένο λάθος: να προσθέσετε το τυρί πολύ νωρίς. Καίγεται πριν ψηθούν οι πατάτες.

Σπιτικά πατατάκια-χαμόγελο

Βγάζει περίπου 20 χαμόγελα (4 μερίδες) · Μέτριο · Προετοιμασία: 30 λεπτά · Συνολικά: 1 ώρα 20 λεπτά (με το ψύξιμο) · 200 °C

Χαμογελαστά προσωπάκια από πατάτα, φτιαγμένα στο σπίτι από απλό πουρέ. Το φτιάξιμο των προσώπων είναι το καλύτερο μέρος, γι' αυτό φωνάξτε τα παιδιά να βοηθήσουν.

ΥΛΙΚΑ

- 600 g αλευρώδεις πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε κομμάτια
- 15 g βούτυρο
- 3 κ.σ. κορν φλάουρ, συν λίγο για το άπλωμα
- 3 κ.σ. τριμμένη φρυγανιά
- 1 κ.σ. λάδι, σε σπρέι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράστε τις πατάτες για 12–15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν πολύ. Στραγγίξτε και αφήστε τες στο σουρωτήρι για 5 λεπτά να στεγνώσουν στον ατμό.
2. Λιώστε τες μέχρι να γίνουν πολύ λείος πουρές, χωρίς σβώλους. Ανακατέψτε το βούτυρο, το κορν φλάουρ και τη φρυγανιά. Αφήστε να κρυώσει εντελώς (περίπου 20 λεπτά).
3. Πασπαλίστε τον πάγκο με κορν φλάουρ. Ανοίξτε τον πουρέ σε φύλλο πάχους 1 cm.

4. Κόψτε κύκλους με κόφτη 6 cm ή με ένα μικρό ποτήρι. Μαζέψτε τα υπολείμματα και ανοίξτε τα ξανά.
5. Κάντε δύο μάτια με ένα καλαμάκι (ή με την άκρη ενός ξυλάκι φαγητού) και ένα χαμόγελο πατώντας την άκρη ενός κουταλιού του γλυκού.
6. Βάλτε τα χαμόγελα σε ένα δίσκο με λαδόχαρτο και βάλτε τα στο ψυγείο για 30 λεπτά (ή στην κατάψυξη για 15 λεπτά), ώστε να κρατήσουν το σχήμα τους.
7. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ψεκάστε τα χαμόγελα με λάδι και από τις δύο πλευρές και τοποθετήστε τα σε ένα στρώμα σε επένδυση.
8. Ψήστε για 12–15 λεπτά, γυρίζοντάς τα απαλά μετά από 7 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσά και τραγανά.

Φύλαξη: καταψύξτε τα ωμά χαμόγελα στο δίσκο και μετά σε σακούλα, έως 3 μήνες. Ψήστε τα απευθείας από την κατάψυξη στους 200 °C για 15–18 λεπτά. Τα ψημένα χαμόγελα κρατούν στο ψυγείο 1 ημέρα· ξαναζεστάνετε στους 200 °C για 4 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτά. Κρυμμένα λαχανικά: αντικαταστήστε 150 g από την πατάτα με βρασμένο, λιωμένο καρότο ή γογγύλι. Συνηθισμένο λάθος: πουρές με σβώλους ή ζεστός, που σκίζεται και ραγίζει. Λιώστε τον καλά και αφήστε τον να κρυώσει.

Τηγανητές γλυκοπατάτες

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · 200 °C

Έντονα πορτοκαλί, φυσικά γλυκές πατάτες. Λίγο κορν φλάουρ είναι το κόλπο που τις κάνει τραγανές.

ΥΛΙΚΑ

- 2 μεσαίες γλυκοπατάτες (περίπου 600 g)
- 1 κ.σ. κορν φλάουρ
- 1 κ.σ. λάδι
- ¼ κ.γ. γλυκιά πάπρικα (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίστε τις γλυκοπατάτες και κόψτε τες σε λεπτές πατάτες πάχους περίπου 7 mm και μήκους 8 cm.
2. Στεγνώστε με χαρτί κουζίνας. Βάλτε τες σε ένα μπολ, πασπαλίστε το κορν φλάουρ και ανακατέψτε μέχρι να σκονιστούν ελαφρά.
3. Προσθέστε το λάδι και την πάπρικα και ανακατέψτε ξανά μέχρι να καλυφθεί κάθε πατάτα.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Απλώστε τις πατάτες σε ένα στρώμα (ψήστε σε γύρους αν χρειαστεί).
5. Ψήστε για 14–18 λεπτά, ανακινώντας κάθε 5 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν οι άκρες και να μαλακώσουν από μέσα.
6. Αφήστε τες στο καλάθι με το συρτάρι ανοιχτό για 2 λεπτά. Γίνονται ακόμη πιο τραγανές καθώς κρυώνουν.

Φύλαξη: είναι καλύτερες φρεσκοψημένες· στο ψυγείο 1 ημέρα, ξαναζεστάνετε στους 200 °C για 4 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτές. Συνηθισμένο λάθος: να τις κόψετε πολύ χοντρές. Η γλυκοπατάτα έχει περισσότερη υγρασία από την κανονική πατάτα, γι' αυτό οι λεπτές γίνονται πιο τραγανές. Παραλλαγή: ανακατέψτε μισές γλυκοπατάτες και μισές κανονικές πατάτες για ένα πιάτο με δύο χρώματα.

Μίνι μπουκίτσες hash brown

Βγάζει 12 (4 μερίδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · 190 °C

Τραγανά πατατάκια-κεφτεδάκια φτιαγμένα σε σιλικονούχες θήκες για μάφιν. Υπέροχα για πρωινό, για brunch ή με φασόλια σε σάλτσα ντομάτας για βραδινό.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g αλευρώδεις πατάτες, καθαρισμένες
- 1 μικρό κρεμμύδι (περίπου 60 g), τριμμένο πολύ ψιλά (προαιρετικά)
- 1 μεσαίο αυγό
- 2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 30 g ήπιο κασέρι, τριμμένο
- 1 κ.σ. λάδι, συν λίγο για τις θήκες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τρίψτε χοντρά τις πατάτες. Βάλτε τες μαζί με το τριμμένο κρεμμύδι σε μια καθαρή πετσέτα κουζίνας και στύψτε όσο περισσότερο υγρό μπορείτε. Έτσι γίνονται τραγανές.
2. Σε ένα μπολ ανακατέψτε την πατάτα, το κρεμμύδι, το αυγό, το αλεύρι, το τυρί και 1 κ.σ. λάδι.
3. Αλείψτε 12 σιλικονούχες θήκες για μάφιν με λίγο λάδι. Πιέστε σταθερά μια γεμάτη κουταλιά της σούπας από το μείγμα σε κάθε θήκη.

4. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Τοποθετήστε τις θήκες στο καλάθι (σε δύο γύρους αν χρειαστεί).
5. Ψήστε για 15 λεπτά. Βγάλτε προσεκτικά τις μπουκίτσες από τις θήκες με ένα κουτάλι, τοποθετήστε τες ανάποδα στο καλάθι και ψήστε άλλα 3–5 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσές και τραγανές παντού.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· ξαναζεστάνετε στους 190 °C για 4 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτές. Καταψύξτε τις ψημένες και κρυωμένες μπουκίτσες έως 2 μήνες· ξαναζεστάνετέ τες απευθείας από την κατάψυξη στους 190 °C για 8 λεπτά. Παραλλαγή: προσθέστε 2 κ.σ. τριμμένο κολοκύθι (καλά στυμμένο) ή 2 κ.σ. καλαμπόκι. Συνηθισμένο λάθος: να μη στύψετε την πατάτα, οπότε οι μπουκίτσες βγαίνουν μουσκεμένες και γκρίζες.

Τσιπς από πολύχρωμα λαχανικά

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · 190 °C

Καρότο, παστινάκι και παντζάρι κομμένα σαν πατάτες. Τα χρώματα τα κάνουν διασκεδαστικά και το air fryer αναδεικνύει τη φυσική τους γλύκα.

ΥΛΙΚΑ

- 2 μεσαία καρότα (περίπου 200 g)
- 2 μεσαία παστινάκια (περίπου 250 g)
- 1 μεσαίο ωμό παντζάρι (περίπου 150 g) ή 1 έξτρα καρότο
- 1 κ.σ. λάδι
- 1 κ.γ. ξερά μικτά μυρωδικά ή ½ κ.γ. κύμινο τριμμένο (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίστε όλα τα λαχανικά. Κόψτε τα σε ραβδάκια πάχους περίπου 1 cm και μήκους 7 cm. Αφαιρέστε τον ξυλώδη πυρήνα από τα μεγάλα παστινάκια.
2. Ανακατέψτε τα καρότα και τα παστινάκια με το μεγαλύτερο μέρος του λαδιού και τα μυρωδικά. Ανακατέψτε το παντζάρι χωριστά με το υπόλοιπο λάδι, ώστε να μη βάψει όλα τα άλλα ροζ.
3. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Απλώστε όλα τα ραβδάκια στο καλάθι.
4. Ψήστε για 18–22 λεπτά, ανακινώντας κάθε 6 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν μέσα και να χρυσίσουν στις άκρες.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· ξαναζεστάνετε στους 190 °C για 4 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτά, ή φάτε τα κρύα στο κολατσιό.

Παραλλαγή: περιχύστε με 1 κ.γ. μέλι τα τελευταία 3 λεπτά (όχι για μωρά κάτω των 12 μηνών). Για μικρά παιδιά, ψήστε λίγο περισσότερο μέχρι να μαλακώσουν πολύ. Το παντζάρι λερώνει χέρια και ρούχα: φορέστε ποδιά.

Κροκέτες πατάτας με τυρί

Βγάζει 12 (4 μερίδες) · Μέτριο · Προετοιμασία: 25 λεπτά · Συνολικά: 1 ώρα 5 λεπτά (με το ψύξιμο) · 190 °C

Κρεμώδης πουρές με λιωμένο τυρί μέσα σε τραγανό περίβλημα από φρυγανιά. Ένας έξυπνος τρόπος να αξιοποιήσετε και τον πουρέ που περίσσεψε.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g κρύος πουρές πατάτας (από περίπου 650 g ωμές αλευρώδεις πατάτες, λιωμένες με λίγο βούτυρο και χωρίς γάλα)
- 60 g ήπιο κασέρι, τριμμένο
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο σχοινόπρασο ή 2 φρέσκα κρεμμυδάκια (προαιρετικά)
- 1 κρόκος αυγού
- Για την επικάλυψη: 30 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 1 αυγό, 80 g πανκό
- 1 κ.σ. λάδι, σε σπρέι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε τον κρύο πουρέ με το τυρί, το σχοινόπρασο και τον κρόκο.
2. Χωρίστε το μείγμα σε 12 κομμάτια. Πλάστε το καθένα σε σχήμα λουκάνικου μήκους περίπου 6 cm και πάχους 3 cm.
3. Περάστε από το αλεύρι, μετά από το χτυπημένο αυγό και μετά από το πανκό.

4. Αφήστε τις κροκέτες σε ένα πιάτο στο ψυγείο για 20 λεπτά, να σφίξουν.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Ψεκάστε τις κροκέτες με λάδι και τοποθετήστε τες σε ένα στρώμα.
6. Ψήστε για 12–14 λεπτά, γυρίζοντάς τες απαλά μετά από 7 λεπτά, μέχρι να γίνουν βαθιά χρυσές.
7. Αφήστε τες να κρυώσουν για 3 λεπτά πριν σερβίρετε: το κέντρο με το τυρί είναι πολύ καυτό.

Φύλαξη: καταψύξτε τις ωμές κροκέτες έως 3 μήνες· ψήστε τες απευθείας από την κατάψυξη στους 180 °C για 18–20 λεπτά. Οι ψημένες κροκέτες κρατούν στο ψυγείο 2 ημέρες· ξαναζεστάνετε στους 190 °C για 5 λεπτά, μέχρι να γίνουν καυτές. Συνηθισμένο λάθος: πουρές φτιαγμένος με γάλα, που είναι πολύ μαλακός για να πλαστεί. Χρησιμοποιήστε στεγνό, κρύο πουρέ. Περιέχει αυγό, γάλα και γλουτένη.

Τοστ, τυλιχτά & μίνι πίτσες

Αυτές είναι οι γρήγορες επιτυχίες: μεσημεριανό το Σαββατοκύριακο, κολατσιό μετά το σχολείο ή κάτι ζεστό μια κρύα μέρα. Οι περισσότερες ετοιμάζονται σε λιγότερο από 15 λεπτά και τα παιδιά μπορούν να φτιάξουν μόνα τους το δικό τους σε ένα πιάτο πριν το ψήσετε.

Καλό είναι να ξέρετε

- **Οι ελαφριές φέτες από πάνω μπορεί να «πετάξουν».** Ο ανεμιστήρας σε ορισμένα air fryer μπορεί να σηκώσει μια φέτα ψωμί ή μια τορτίγια. Αν συμβεί αυτό, περάστε μια ξύλινη οδοντογλυφίδα στο κέντρο για να την κρατήσει ή ακουμπήστε από πάνω μια μικρή μεταλλική σχάρα. Αφαιρείτε πάντα τις οδοντογλυφίδες πριν σερβίρετε.
- **Βούτυρο ή λάδι απ' έξω** δίνει τραγανό τοστ με χρυσαφένια κρούστα. Απλώστε το λεπτά, μέχρι τις άκρες.
- **Το τυρί και η γέμιση μένουν πολύ καυτά.** Αφήστε τα τοστ και τις πίτσες να ξεκουραστούν 2–3 λεπτά και κόψτε τα σε λωρίδες ή τρίγωνα για να κρυώσουν πιο γρήγορα.

Χρυσαφένιο τοστ με ζαμπόν και τυρί

2 τοστ · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 15 λεπτά · 180 °C

Το απλό κλασικό: τραγανό και βουτυρωμένο απ' έξω, με λιωμένο τυρί μέσα. Δεν χρειάζεστε τοστιέρα ούτε τηγάνι.

ΥΛΙΚΑ

- 4 φέτες ψωμί του τοστ, λευκό ή ολικής
- 15 g μαλακό βούτυρο
- 2 λεπτές φέτες ζαμπόν
- 60 g ήπιο κασέρι, τριμμένο (το τριμμένο λιώνει καλύτερα από το σε φέτες)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βουτυρώστε λεπτά τη μία πλευρά κάθε φέτας ψωμιού.
2. Τοποθετήστε 2 φέτες με τη βουτυρωμένη πλευρά προς τα κάτω πάνω σε ένα ξύλο κοπής. Προσθέστε το μισό τυρί, το ζαμπόν και μετά το υπόλοιπο τυρί.
3. Σκεπάστε με τις άλλες φέτες, με τη βουτυρωμένη πλευρά προς τα πάνω. Πατήστε ελαφρά.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C. Βάλτε τα τοστ στο καλάθι.
5. Ψήστε για 4 λεπτά, γυρίστε τα με μια σπάτουλα και ψήστε για άλλα 3–4 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές και να λιώσει το τυρί.
6. Αφήστε τα να ξεκουραστούν για 2 λεπτά και κόψτε τα σε τρίγωνα ή λωρίδες.

Φύλαξη: καλύτερα να τρώγονται αμέσως. Μπορείτε να φτιάξετε τα τοστ έως 1 μέρα νωρίτερα και να τα φυλάξετε τυλιγμένα στο ψυγείο· ψήστε τα 1 λεπτό παραπάνω. Παραλλαγή: προσθέστε ένα λεπτό στρώμα από φέτες ντομάτας ή μία κουταλιά φασόλια σε σάλτσα ντομάτας (καλά στραγγισμένα). Συνηθισμένο λάθος: υπερβολική γέμιση, που κάνει το τυρί να τρέχει και να καίγεται στο καλάθι.

Τοστ πίτσα

2 τοστ · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 15 λεπτά · 180 °C

Όλη η γεύση της πίτσας μέσα σε ένα τραγανό τοστ. Ιδανικό για να αξιοποιήσετε τα τελευταία υλικά που περίσσεψαν από πίτσα.

ΥΛΙΚΑ

- 4 φέτες ψωμί
- 15 g μαλακό βούτυρο
- 2 κ.σ. τοματοπελτές αναμειγμένος με 1 κ.σ. νερό και μια πρέζα ξερή ρίγανη
- 80 g τριμμένη μοτσαρέλα (ή μίγμα μοτσαρέλας και κασεριού)
- 4 φέτες πεπερόνι ή 1 φέτα ζαμπόν ψιλοκομμένη (προαιρετικά)
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά ή καλαμπόκι (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βουτυρώστε τη μία πλευρά κάθε φέτας ψωμιού.
2. Γυρίστε 2 φέτες με τη βουτυρωμένη πλευρά προς τα κάτω. Απλώστε το μίγμα της ντομάτας στην άβουτη πλευρά, αφήνοντας περιθώριο 1 cm.
3. Προσθέστε το τυρί, το πεπερόνι ή το ζαμπόν και την πιπεριά ή το καλαμπόκι. Σκεπάστε με το άλλο ψωμί, με τη βουτυρωμένη πλευρά προς τα πάνω.

4. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C. Ψήστε για 4 λεπτά, γυρίστε και ψήστε για άλλα 3–4 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.
5. Αφήστε τα να ξεκουραστούν 2–3 λεπτά πριν τα κόψετε. Η ντομάτα μέσα γίνεται πολύ καυτή.

Φύλαξη: να τρώγονται φρέσκα. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μία κουταλιά από τη σάλτσα πίτσας με κρυμμένα λαχανικά που θα βρείτε στη συνταγή «Πίτσες τορτίγιας με κρυμμένα λαχανικά» σε αυτό το κεφάλαιο. Συνηθισμένο λάθος: να απλώσετε τη σάλτσα μέχρι τις άκρες, οπότε τρέχει και κολλάει. Αφήστε περιθώριο. Περιέχει γάλα και γλουτένη.

Κεσαντίγιες με κοτόπουλο και καλαμπόκι

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 190 °C

Διπλωμένες τορτίγιες γεμισμένες με κοτόπουλο, καλαμπόκι και λιωμένο τυρί, κομμένες σε τρίγωνα. Ιδανικό φαγητό για τα χέρια και ένας εξαιρετικός τρόπος να αξιοποιήσετε το κοτόπουλο που περίσσεψε από το ψητό.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μεσαίες τορτίγιες από σιτάρι (περίπου 20 cm)
- 150 g μαγειρεμένο κοτόπουλο, τριμμένο ή ψιλοκομμένο
- 100 g καλαμπόκι κονσέρβας, στραγγισμένο
- 100 g ήπιο κασέρι, τριμμένο
- 2 κ.σ. σάλτσα ντομάτας τύπου salsa ή 1 κ.σ. κέτσαπ (προαιρετικά)
- 1 κ.γ. λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Απλώστε τις τορτίγιες. Βάλτε λίγη salsa στο ένα μισό κάθε τορτίγιας.
2. Στο ίδιο μισό σκορπίστε το ένα τέταρτο από το τυρί, το κοτόπουλο και το καλαμπόκι και από πάνω λίγο ακόμη τυρί (το τυρί δουλεύει σαν κόλλα).
3. Διπλώστε το άδειο μισό από πάνω και πατήστε. Αλείψτε απ' έξω πολύ ελαφρά με λάδι.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Ψήστε 1 ή 2 κεσαντίγιας τη φορά για 3 λεπτά, γυρίστε τις προσεκτικά

και ψήστε για άλλα 2–3 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσαφένιες και τραγανές και να λιώσει το τυρί.

5. Αφήστε τες να ξεκουραστούν 2 λεπτά και κόψτε κάθε μία σε 3 τρίγωνα.

Φύλαξη: οι μαγειρεμένες κεσαντίγιας διατηρούνται στο ψυγείο για 1 μέρα· ξαναζεστάνετέ τες στους 180 °C για 3–4 λεπτά, μέχρι να κάψουν. Βεβαιωθείτε ότι το κοτόπουλο που περίσσεψε έχει φυλαχτεί στο ψυγείο και ότι χρησιμοποιείται μέσα σε 2 μέρες από το μαγείρεμα. Παραλλαγή: αντικαταστήστε το κοτόπουλο με πουρέ από κόκκινα ή μαύρα φασόλια. Συνηθισμένο λάθος: υπερβολική γέμιση. Ένα λεπτό στρώμα δίνει τραγανή και τακτοποιημένη κεσαντίγια.

Πακετάκια τορτίγιας με φασόλια και τυρί

4 πακετάκια · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 190 °C

Τορτίγιες διπλωμένες σε τακτοποιημένα τετράγωνα πακετάκια, γεμισμένες με φασόλια σε σάλτσα ντομάτας και τυρί. Τραγανά απ' έξω, μαλακά μέσα και πολύ χορταστικά.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μεγάλες τορτίγιες από σιτάρι (περίπου 25 cm)
- 1 κονσέρβα (400 g) φασόλια σε σάλτσα ντομάτας, αν είναι δυνατόν με λιγότερο αλάτι και λιγότερη ζάχαρη
- 80 g ήπιο κασέρι, τριμμένο
- 2 κ.σ. καλαμπόκι κονσέρβας, στραγγισμένο (προαιρετικά)
- 1 κ.γ. λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ρίξτε τα φασόλια σε σουρωτήρι και αφήστε την περίσσεια της σάλτσας να στραγγίσει για 2 λεπτά. Πολτοποιήστε τα ελαφρά με ένα πιρούνι.
2. Βάλτε με ένα κουτάλι το ένα τέταρτο των φασολιών στο κέντρο κάθε τορτίγιας, σε τετράγωνο πλάτους περίπου 10 cm. Προσθέστε το τυρί και το καλαμπόκι.
3. Διπλώστε τις τέσσερις πλευρές, τη μία πάνω στην άλλη, ώστε να σχηματιστεί ένα τετράγωνο πακετάκι.
4. Αλείψτε απ' έξω ελαφρά με λάδι. Τοποθετήστε τα πακετάκια στο καλάθι με τη διπλωμένη πλευρά προς τα

κάτω. Έτσι μένουν κλειστά.

5. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Ψήστε για 5 λεπτά, γυρίστε προσεκτικά και ψήστε για άλλα 3–4 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανά.
6. Αφήστε τα να ξεκουραστούν 3 λεπτά: τα φασόλια μέσα είναι πολύ καυτά. Κόψτε τα στη μέση για να σερβίρετε.

Φύλαξη: στο ψυγείο για 1 μέρα· ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 5 λεπτά, μέχρι να κάψουν καλά σε όλο το πάχος. Παραλλαγή: προσθέστε 2 κ.σ. μαγειρεμένο κιμά που περίσσεψε ή ψιλοκομμένο ζαμπόν. Συνηθισμένο λάθος: να χρησιμοποιήσετε τα φασόλια με όλη τη σάλτσα, οπότε τα πακετάκια γίνονται μουλιασμένα και τρέχουν. Στραγγίστε τα πρώτα.

Μίνι πίτσες με αγγλικά μάφιν

8 μίνι πίτσες (4 μερίδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 180 °C

Τα μάφιν κομμένα στη μέση γίνονται τέλειες, έτοιμες βάσεις για μίνι πίτσες. Βάλτε στο τραπέζι μπολάκια με υλικά και αφήστε τον καθένα να φτιάξει τη δική του.

ΥΛΙΚΑ

- 4 αγγλικά μάφιν, κομμένα στη μέση
- 6 κ.σ. πασάτα ή σάλτσα ντομάτας για πίτσα
- ½ κ.γ. ξερή ρίγανη ή μίγμα βοτάνων
- 120 g τριμμένη μοτσαρέλα
- Υλικά για γέμιση: ψιλοκομμένο ζαμπόν, καλαμπόκι, φέτες μανιταριών, ψιλοκομμένες πιπεριές, ντοματίνια κομμένα στη μέση (σε τέταρτα για παιδιά κάτω των 5 ετών), φέτες ελιάς

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C. Τοποθετήστε τα μισά μάφιν στο καλάθι με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω και φρυγανίστε τα για 2 λεπτά. Έτσι η βάση δεν γίνεται μουλιασμένη.
2. Βγάλτε τα και αφήστε τα να κρυώσουν λίγο. Ανακατέψτε την πασάτα με τα βότανα.
3. Απλώστε σε κάθε μισό περίπου 2 κ.γ. σάλτσα, πασπαλίστε με τυρί και προσθέστε τα υλικά της γέμισης. Τελειώστε με

λίγο ακόμη τυρί.

4. Ψήστε στους 180 °C για 5–6 λεπτά, μέχρι να λιώσει το τυρί, να φουσκώσει και να ροδίσει ελαφρά.
5. Αφήστε τα να ξεκουραστούν 2 λεπτά πριν τα φάτε.

Φύλαξη: στο ψυγείο για 1 μέρα· ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 3 λεπτά, μέχρι να κάψουν, ή φάτε τα κρύα στο κολατσιό. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μπέιγκελ κομμένα στη μέση ή ψωμάκια του τοστ ως βάσεις. Κρυμμένα λαχανικά: χρησιμοποιήστε τη σάλτσα πίτσας με κρυμμένα λαχανικά από την επόμενη συνταγή. Συνηθισμένο λάθος: να παραλείψετε το πρώτο φρυγάνισμα, οπότε η βάση βγαίνει μαλακή και άψητη.

Πίτσες τορτίγιας με κρυμμένα λαχανικά

4 πίτσες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · 190 °C

Λεπτές, τραγανές πίτσες σε βάση τορτίγιας, με απαλή σάλτσα ντομάτας που κρύβει κρυφά πιπεριά, καρότο και σπανάκι. Φτιάξτε μια μεγάλη ποσότητα σάλτσας και καταψύξτε το υπόλοιπο.

ΥΛΙΚΑ

- Για τη σάλτσα με τα κρυμμένα λαχανικά (βγάζει περίπου 400 ml): 1 κ.σ. ελαιόλαδο · 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο · 1 μικρό καρότο, τριμμένο · ½ κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη · 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη · 1 κονσέρβα (400 g) ντομάτες ψιλοκομμένες · 1 μεγάλη χούφτα (30 g) φυλλαράκια σπανάκι · ½ κ.γ. ξερή ρίγανη
- 4 μεσαίες τορτίγιες από σιτάρι (περίπου 20 cm)
- 150 g τριμμένη μοτσαρέλα
- Υλικά για γέμιση της επιλογής σας: ζαμπόν, καλαμπόκι, μανιτάρια, πεπερόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Φτιάξτε τη σάλτσα: ζεστάνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα στην εστία, σε μέτρια φωτιά. Σοτάρετε το κρεμμύδι, το καρότο και την πιπεριά για 8 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το σκόρδο και σοτάρετε για 1 λεπτό.

2. Προσθέστε τις ντομάτες και τη ρίγανη και σιγοβράστε για 10 λεπτά, ανακατεύοντας πού και πού. Ανακατέψτε με το σπανάκι μέχρι να μαραθεί.
3. Αποσύρετε από τη φωτιά και χτυπήστε με το μπλέντερ χειρός μέχρι να γίνει εντελώς λείο. Αφήστε το να κρυώσει λίγο.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Τοποθετήστε μία τορτίγια στο καλάθι και ψήστε για 2 λεπτά, μέχρι να αρχίσει να γίνεται τραγανή. Βγάλτε την.
5. Απλώστε 2–3 κ.σ. σάλτσα στην τραγανή πλευρά, αφήνοντας περιθώριο 1 cm. Προσθέστε το τυρί και τα υλικά της γέμισης.
6. Ψήστε για 4–5 λεπτά, μέχρι να φουσκώσει το τυρί και να ροδίσουν οι άκρες. Επαναλάβετε με τις υπόλοιπες τορτίγιες.
7. Αφήστε τις να ξεκουραστούν 1–2 λεπτά και κόψτε σε κομμάτια με ψαλίδι ή κόφτη πίτσας.

Φύλαξη: η σάλτσα διατηρείται σε βάζο στο ψυγείο για 4 μέρες ή καταψύχεται σε μικρά δοχεία ή σε καλούπια για παγάκια έως 3 μήνες. Χρησιμοποιήστε την και για μακαρόνια, κεφτεδάκια και τοστ. Οι πίτσες τρώγονται καλύτερα φρέσκες. Συνηθισμένο λάθος: υπερβολική σάλτσα, που κάνει την τορτίγια μουλιασμένη. Αρκεί ένα λεπτό στρώμα. Αν η τορτίγια σηκώνεται, περάστε μια οδοντογλυφίδα και αφαιρέστε την πριν σερβίρετε.

Δαχτυλάκια πίτσας με μπαγκέτα

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 180 °C

Μια μισοψημένη μπαγκέτα ή μια μπαγκέτα της προηγούμενης μέρας γίνεται τραγανή πίτσα που κόβεται εύκολα σε δαχτυλάκια για μικρά χεράκια.

ΥΛΙΚΑ

- 1 μικρή μπαγκέτα (περίπου 30 cm) ή 2 μισοψημένες μπαγκέτες
- 6 κ.σ. πασάτα, σάλτσα πίτσας ή σάλτσα με κρυμμένα λαχανικά
- ½ κ.γ. ξερή ρίγανη
- 120 g τριμμένη μοτσαρέλα ή ήπιο κασέρι
- 50 g ψιλοκομμένο ζαμπόν ή 2 κ.σ. καλαμπόκι (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόψτε τη μπαγκέτα σε κομμάτια που χωράνε στο καλάθι σας και μετά κόψτε κάθε κομμάτι στη μέση κατά μήκος.
2. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C. Φρυγανίστε το ψωμί, με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω, για 2 λεπτά.
3. Απλώστε τη σάλτσα, πασπαλίστε με ρίγανη, τυρί και τα υλικά της γέμισης.
4. Ψήστε για 5–6 λεπτά, μέχρι να λιώσει το τυρί και να αρχίσει να ροδίζει.

5. Αφήστε να ξεκουραστεί 2 λεπτά και κόψτε σε δαχτυλάκια πλάτους περίπου 3 cm.

Φύλαξη: στο ψυγείο για 1 μέρα· ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 3 λεπτά, μέχρι να κάψουν. Παραλλαγή: προσθέστε μερικές λεπτές φέτες κολοκυθιού κάτω από το τυρί. Συνηθισμένο λάθος: κομμάτια πολύ μεγάλα για το καλάθι, που τότε ακουμπούν στην αντίσταση. Κόβετε πάντα ώστε να χωράνε, με κενό από πάνω.

Κεφτεδάκια, μπιφτέκια & λουκάνικα

Τα κεφτεδάκια και τα μπιφτέκια είναι ιδανικά για να κρύψετε λίγα λαχανικά, γιατί το τριμμένο καρότο ή κολοκύθι «λιώνει» μέσα στο κρέας. Το air fryer τα ροδίζει από παντού και αφήνει το λίπος να στάξει στο συρτάρι.

> **Προσοχή:** Ο κιμάς, τα μπιφτέκια, τα κεφτεδάκια και τα λουκάνικα πρέπει να ψήνονται πλήρως: 75 °C στο κέντρο, χωρίς ροζ σημεία και με διαυγή χυμούς. Για παιδιά κάτω των 5 ετών, κόψτε τα κεφτεδάκια στη μέση ή σε τέταρτα και τα λουκάνικα κατά μήκος σε λωρίδες πριν τα κόψετε πιο μικρά. Μην σερβίρετε ποτέ στρογγυλές ροδέλες λουκάνικου σε μικρά παιδιά.

Συμβουλές για το πλάσιμο

- Βρέξτε τα χέρια σας με κρύο νερό πριν πλάσετε. Το μίγμα δεν θα κολλάει.
- Χρησιμοποιήστε μια κουτάλα της σούπας ή ένα μικρό κουταλάκι παγωτού, ώστε όλα τα κεφτεδάκια να έχουν το ίδιο μέγεθος και να ψήνονται ομοιόμορφα.
- Πατήστε με τον αντίχειρα ένα μικρό βαθούλωμα στη μέση κάθε μπιφτεκιού. Έτσι δεν φουσκώνει σαν μπάλα.

Μοσχαρίσια κεφτεδάκια με κρυμμένα λαχανικά σε σάλτσα ντομάτας

Περίπου 24 κεφτεδάκια (4 μερίδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 25 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · 190 °C

Μαλακά, ζουμερά κεφτεδάκια με καρότο και κολοκύθι μέσα, σε απαλή σάλτσα ντομάτας. Υπέροχα με σπαγγέτι, ρύζι ή σε ψωμάκι.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g άπαχος μοσχαρίσιος κιμάς (5–10% λιπαρά)
- 1 μικρό καρότο (περίπου 60 g), ψιλοτριμμένο
- ½ μικρό κολοκύθι (περίπου 70 g), ψιλοτριμμένο
- 40 g φρέσκια ψίχα ψωμιού, τριμμένη
- 1 αυγό μεσαίο
- 25 g παρμεζάνα, ψιλοτριμμένη
- ½ κ.γ. ξερή ρίγανη
- Για τη σάλτσα: 500 g πασάτα (ή 400 ml από τη σάλτσα με κρυμμένα λαχανικά του κεφαλαίου με τα τοστ) και μια πρέζα ξερό βασιλικό
- 1 κ.γ. λάδι, σε σπρέι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στύψτε το τριμμένο καρότο και κολοκύθι σε μια καθαρή πετσέτα κουζίνας για να φύγει το νερό.
2. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε με τα χέρια τον κιμά, τα λαχανικά, την ψίχα, το αυγό, την παρμεζάνα και τη

ρίγανη, μέχρι να αναμειχθούν ομοιόμορφα.

3. Με βρεγμένα χέρια, πλάστε μπαλάκια στο μέγεθος ενός καρυδιού με το καβούκι του (περίπου 3 cm). Θα βγουν περίπου 24.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Ραντίστε το καλάθι ελαφρά με λάδι. Βάλτε τα κεφτεδάκια σε ένα στρώμα, με κενά ανάμεσά τους.
5. Ψήστε για 10–12 λεπτά, κουνώντας απαλά το καλάθι στα 6 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν παντού και να φτάσουν τους 75 °C στο κέντρο, χωρίς ροζ σημεία μέσα.
6. Στο μεταξύ, ζεστάνετε την πασάτα με τον βασιλικό σε μια κατσαρόλα στην εστία για 5 λεπτά.
7. Προσθέστε τα ψημένα κεφτεδάκια στη σάλτσα και σιγοβράστε απαλά για 2–3 λεπτά, ώστε να πάρουν τη γεύση.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 μέρες μέσα στη σάλτσα· ξαναζεστάνετε σε κατσαρόλα μέχρι να κάψουν καλά. Καταψύξτε τα ψημένα κεφτεδάκια με τη σάλτσα έως 3 μήνες· ξεπαγώστε στο ψυγείο όλη τη νύχτα και ξαναζεστάνετε μέχρι να κάψουν καλά. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μισό μοσχαρίσιο και μισό χοιρινό κιμά για πιο μαλακά κεφτεδάκια. Συνηθισμένο λάθος: να πιέζετε πολύ το κρέας την ώρα του πλασίματος, οπότε τα κεφτεδάκια σκληραίνουν. Πλάθετε ελαφρά.

Μίνι τσίζμπεργκερ

8 μίνι μπιφτέκια · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · 190 °C

Μικρά μπιφτέκια σε μικρά ψωμάκια: στο ιδανικό μέγεθος για τα παιδιά. Βάλτε στο τραπέζι τα υλικά και αφήστε τον καθένα να φτιάξει το δικό του.

ΥΛΙΚΑ

- 400 g μοσχαρίσιος κιμάς (10–15% λιπαρά για ζουμερά μπιφτέκια)
- 1 κ.σ. κέτσαπ
- 2 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη
- ¼ κ.γ. κρεμμύδι σε σκόνη
- 4 φέτες ήπιο κασέρι, κομμένες η καθεμία σε 4 τετραγωνάκια
- 8 μίνι ψωμάκια για μπέργκερ ή μαλακά ψωμάκια του γεύματος
- Για το σερβίρισμα: μαρούλι, ντομάτα σε φέτες, αγγούρι, κέτσαπ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε σε ένα μπολ τον κιμά, την κέτσαπ, τη φρυγανιά και το κρεμμύδι σε σκόνη. Μην το δουλέψετε υπερβολικά.
2. Χωρίστε σε 8 κομμάτια. Πλάστε το καθένα σε επίπεδο μπιφτέκι πλάτους περίπου 7 cm και πάχους 1,5 cm.

Πατήστε ένα βαθούλωμα με τον αντίχειρα στο κέντρο.

3. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Τοποθετήστε τα μπιφτέκια στο καλάθι σε ένα στρώμα.
4. Ψήστε για 8–10 λεπτά, γυρίζοντάς τα στα 5 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν και να φτάσουν τους 75 °C στο κέντρο, χωρίς ροζ σημεία μέσα.
5. Βάλτε 2 τετραγωνάκια τυρί σε κάθε μπιφτέκι και ψήστε για ακόμη 1 λεπτό, μέχρι να λιώσει.
6. Αφήστε τα να ξεκουραστούν 2 λεπτά και βάλτε τα στα ψωμάκια με τα υλικά.

Φύλαξη: τα ψημένα μπιφτέκια διατηρούνται στο ψυγείο για 2 μέρες· ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 4 λεπτά, μέχρι να κάψουν. Καταψύξτε τα ωμά μπιφτέκια ανάμεσα σε τετράγωνα λαδόκολλας έως 3 μήνες· ψήστε τα απευθείας από την κατάψυξη στους 180 °C για 14–16 λεπτά. Κρυμμένα λαχανικά: προσθέστε 2 κ.σ. ψιλοτριμμένο καρότο (στυμμένο). Συνηθισμένο λάθος: μπιφτέκια πιο χοντρά στη μέση παρά στις άκρες. Κρατήστε τα επίπεδα και ομοιόμορφα.

Μπέργκερ με πανέ κοτόπουλο

4 μπέργκερ · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · 190 °C

Τραγανό φιλέτο κοτόπουλο σε μαλακό ψωμάκι με μαρούλι και μαγιονέζα. Σαν από ντελίβερι, αλλά φτιαγμένο στο σπίτι.

ΥΛΙΚΑ

- 2 μεγάλα φιλέτα στήθος κοτόπουλο χωρίς πέτσα (περίπου 400 g)
- 30 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 αυγό
- 70 g τριμμένο ψωμί τύπου πανκό
- ½ κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- 1 κ.σ. λάδι, σε σπρέι
- 4 μαλακά ψωμάκια για μπέργκερ
- Για το σερβίρισμα: μαρούλι, ντομάτα σε φέτες, 2 κ.σ. μαγιονέζα αναμειγμένη με 2 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τοποθετήστε τα στήθη κοτόπουλου ανάμεσα σε δύο φύλλα διάφανης μεμβράνης ή λαδόκολλας. Χτυπήστε με ένα πλάστη μέχρι να αποκτήσουν πάχος περίπου 1,5 cm παντού. Κόψτε το καθένα στη μέση, ώστε να βγουν 4 κομμάτια.
2. Περάστε κάθε κομμάτι πρώτα από αλεύρι, μετά από χτυπημένο αυγό και τέλος από το πανκό αναμειγμένο με

την πάπρικα.

3. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Ραντίστε το κοτόπουλο ελαφρά με λάδι και τοποθετήστε το στο καλάθι.
4. Ψήστε για 12–14 λεπτά, γυρίζοντάς το στα 7 λεπτά, μέχρι να ροδίσει. Το κέντρο πρέπει να φτάσει τους 75 °C, λευκό σε όλο το πάχος και με διαυγείς χυμούς.
5. Φρυγανίστε τα ψωμάκια, με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω, στο air fryer για 1 λεπτό.
6. Γεμίστε τα ψωμάκια με μαρούλι, κοτόπουλο, ντομάτα και μια κουταλιά από το μίγμα της μαγιονέζας.

Φύλαξη: το ψημένο κοτόπουλο διατηρείται στο ψυγείο για 2 μέρες· ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 5 λεπτά, μέχρι να κάψει. Καταψύξτε τα ωμά πανέ φιλέτα έως 3 μήνες· ψήστε τα απευθείας από την κατάψυξη στους 180 °C για 18–20 λεπτά. Συνηθισμένο λάθος: κοτόπουλο χοντρό στη μία άκρη και λεπτό στην άλλη. Αν το χτυπήσετε ώστε να γίνει ομοιόμορφο, ψήνεται ίσια και μένει ζουμερό.

Χοιρινά κεφτεδάκια με μήλο

Περίπου 20 κεφτεδάκια (4 μερίδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · 190 °C

Το τριμμένο μήλο κρατά αυτά τα κεφτεδάκια ζουμερά και προσθέτει μια απαλή γλυκύτητα. Σερβίρετέ τα με πουρέ και αρακά ή κρύα στο κολατσιό.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g χοιρινός κιμάς
- 1 μικρό μήλο (περίπου 120 g), ξεφλουδισμένο και ψιλοτριμμένο
- 40 g φρέσκια ψίχα ψωμιού, τριμμένη
- 1 κρόκος αυγού
- ½ κ.γ. ξερή φασκομηλιά ή μίγμα βοτάνων
- 1 κ.γ. λάδι, σε σπρέι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στύψτε απαλά το τριμμένο μήλο στα χέρια σας για να φύγει λίγος από τον χυμό.
2. Ανακατέψτε σε ένα μπολ τον χοιρινό κιμά, το μήλο, την ψίχα, τον κρόκο και τη φασκομηλιά.
3. Με βρεγμένα χέρια, πλάστε μπαλάκια διαμέτρου περίπου 3 cm.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Ραντίστε ελαφρά το καλάθι με λάδι και βάλτε τα κεφτεδάκια σε ένα στρώμα.

5. Ψήστε για 12–14 λεπτά, κουνώντας το καλάθι στα 6 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν και να φτάσουν τους 75 °C στο κέντρο, χωρίς ροζ σημεία μέσα.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 μέρες· φάτε τα κρύα ή ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 4–5 λεπτά, μέχρι να κάψουν. Καταψύξτε τα ψημένα και κρυωμένα κεφτεδάκια έως 3 μήνες. Παραλλαγή: προσθέστε 2 κ.σ. τριμμένο κασέρι. Για νήπια, κόψτε κάθε κεφτεδάκι σε τέταρτα. Συνηθισμένο λάθος: να μη στύψετε το μήλο, οπότε το μίγμα γίνεται πολύ υγρό για να πλαστεί.

Σπιτικά ρολάκια με λουκάνικο

16 μικρά ρολάκια · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · 180 °C

Τραγανή σφολιάτα γύρω από ζουμερή γέμιση με λουκάνικο και λίγο κρυμμένο καρότο. Ιδανικά ζεστά για βραδινό ή κρύα για πικνίκ και πάρτι.

ΥΛΙΚΑ

- 1 φύλλο έτοιμης σφολιάτας, ήδη ανοιγμένο (320 g), κρύο
- 400 g κιμάς για λουκάνικο (ή 6 χοιρινά λουκάνικα, χωρίς το περίβλημα)
- 1 μικρό καρότο (περίπου 60 g), ψιλοτριμμένο και στυμμένο
- 2 κ.σ. φρέσκια ψίχα ψωμιού, τριμμένη
- 1 αυγό, χτυπημένο (για το άλειμμα)
- 1 κ.γ. σουσάμι (προαιρετικά· παραλείψτε το αν κάποιος έχει αλλεργία στο σουσάμι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε σε ένα μπολ τον κιμά για λουκάνικο, το καρότο και την ψίχα.
2. Ξετυλίξτε τη σφολιάτα και κόψτε την στη μέση κατά μήκος, ώστε να έχετε δύο μακριές λωρίδες.
3. Πλάστε το μισό μίγμα σε ένα μακρύ λουκάνικο κατά μήκος στη μέση κάθε λωρίδας.

4. Αλείψτε με αυγό τη μία μακριά άκρη της σφολιάτας. Διπλώστε τη σφολιάτα πάνω από τη γέμιση και πατήστε τις άκρες μεταξύ τους. Κλείστε πατώντας κατά μήκος της ένωσης με ένα πιρούνι.
5. Κόψτε κάθε μακρύ ρολό σε 8 κομμάτια. Αλείψτε την κορυφή με αυγό και πασπαλίστε με σουσάμι. Κάντε μια μικρή χαρακιά στην κορυφή του καθενός.
6. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C. Στρώστε το καλάθι με λαδόκολλα και τοποθετήστε τα ρολάκια με κενά ανάμεσά τους (ψήστε σε δόσεις).
7. Ψήστε για 14–16 λεπτά, μέχρι η σφολιάτα να φουσκώσει και να γίνει βαθιά χρυσαφένια και η γέμιση να φτάσει τους 75 °C στο κέντρο, χωρίς ροζ σημεία.
8. Αφήστε τα να κρυώσουν 5 λεπτά πριν τα φάτε.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 μέρες· φάτε τα κρύα ή ξαναζεστάνετε στους 170 °C για 4–5 λεπτά, μέχρι να κάψουν. Καταψύξτε τα ωμά ρολάκια πάνω σε ταψί και μετά βάλτε τα σε σακούλα, έως 3 μήνες· ψήστε τα απευθείας από την κατάψυξη στους 170 °C για 20–22 λεπτά. Συνηθισμένο λάθος: ζεστή σφολιάτα, που γίνεται κολλώδης και δύσκολη στο δίπλωμα. Κρατήστε την στο ψυγείο μέχρι να τη χρειαστείτε. Περιέχει γλουτένη, αυγό και (αν χρησιμοποιηθεί) σουσάμι.

Hot dog με μαλακά κρεμμύδια

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · 180 °C

Καλής ποιότητας χοιρινά λουκάνικα σε μαλακά ψωμάκια, με γλυκά, μαλακά κρεμμύδια ψημένα στο ίδιο καλάθι. Ένα διασκεδαστικό βραδινό του Σαββάτου.

ΥΛΙΚΑ

- 8 καλής ποιότητας χοιρινά λουκάνικα (ή λουκάνικα κοτόπουλου)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 κ.γ. λάδι
- 8 μικρά ψωμάκια για hot dog
- Για το σερβίρισμα: κέτσαπ, ήπια μουστάρδα, τριμμένο τυρί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε το κρεμμύδι με το λάδι. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C.
2. Βάλτε τα κρεμμύδια στο καλάθι και τα λουκάνικα από πάνω.
3. Ψήστε για 14–16 λεπτά, κουνώντας το καλάθι κάθε 5 λεπτά, μέχρι τα λουκάνικα να ροδίσουν παντού και τα κρεμμύδια να γίνουν μαλακά και χρυσαφένια.
4. Ελέγξτε τα λουκάνικα: ανοίξτε το πιο χοντρό στη μέση. Πρέπει να έχει 75 °C στο κέντρο, χωρίς ροζ σημεία και με διαυγείς χυμούς.

5. Ζεστάνετε τα ψωμάκια στο air fryer για 1 λεπτό. Γεμίστε με λουκάνικα και κρεμμύδια.

Φύλαξη: τα ψημένα λουκάνικα διατηρούνται στο ψυγείο για 2 μέρες· ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 4 λεπτά, μέχρι να κάψουν. Ασφάλεια: για παιδιά κάτω των 5 ετών, βγάλτε το λουκάνικο από το ψωμάκι και κόψτε το κατά μήκος σε λωρίδες και μετά σε μικρά κομμάτια. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε λουκάνικα με λιγότερα λιπαρά ή προσθέστε μερικές λωρίδες κόκκινης πιπεριάς στα κρεμμύδια. Συνηθισμένο λάθος: να τρυπήσετε τα λουκάνικα, οπότε οι χυμοί τρέχουν και στεγνώνουν. Δεν χρειάζεται.

Ήπιοι κεφτέδες αρνιού σε δαχτυλάκια με ντιπ γιαουρτιού

12 δαχτυλάκια (4 μερίδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · 190 °C

Αρνίσιος κιμάς με ήπια μπαχαρικά, πλασμένος σε δαχτυλάκια και σερβιρισμένος με δροσερό ντιπ γιαουρτιού με αγγούρι. Υπέροχα μέσα σε ζεστή πίτα.

ΥΛΙΚΑ

- 400 g αρνίσιος κιμάς
- ½ μικρό κρεμμύδι, πολύ ψιλοτριμμένο
- ½ κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- ½ κ.γ. κορίανδρος σε σκόνη
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένος φρέσκος δυόσμος ή μαϊντανός (προαιρετικά)
- 2 κ.σ. φρέσκια ψίχα ψωμιού, τριμμένη
- Για το ντιπ: 150 g στραγγιστό γιαούρτι, ένα κομμάτι αγγούρι 5 cm (τριμμένο και στυμμένο), μερικά ψιλοκομμένα φύλλα δυόσμου
- Για το σερβίρισμα: 4 πίτες, μαρούλι, ντομάτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε σε ένα μπολ τον αρνίσιο κιμά, το κρεμμύδι, τα μπαχαρικά, τα μυρωδικά και την ψίχα.
2. Χωρίστε σε 12 κομμάτια. Πλάστε το καθένα σε δαχτυλάκι μήκους περίπου 8 cm.

3. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Τοποθετήστε τα δαχτυλάκια σε ένα στρώμα.
4. Ψήστε για 10–12 λεπτά, γυρίζοντάς τα στα 6 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν και να φτάσουν τους 75 °C στο κέντρο, χωρίς ροζ σημεία μέσα.
5. Ανακατέψτε τα υλικά του ντιπ σε ένα μικρό μπολ.
6. Ζεστάνετε τις πίτες στο air fryer για 1 λεπτό. Ανοίξτε τες και γεμίστε με μαρούλι, κεφτέδες και ντιπ.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 μέρες· ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 4 λεπτά, μέχρι να κάψουν. Καταψύξτε τα ωμά δαχτυλάκια έως 3 μήνες· ψήστε τα απευθείας από την κατάψυξη στους 180 °C για 15–17 λεπτά. Το ντιπ διατηρείται 2 μέρες στο ψυγείο. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μοσχαρίσιο κιμά αντί για αρνίσιο. Συνηθισμένο λάθος: υπερβολικά μπαχαρικά για μικρά παιδιά. Ξεκινήστε με το μισό κύμινο και κορίανδρο.

Γλυκά & σνακ

Τα παιδιά λατρεύουν ένα κέρασμα και τα σπιτικά μπορεί να είναι απλά και με μέτρια ζάχαρη. Οι συνταγές αυτού του κεφαλαίου χρησιμοποιούν φρούτα για φυσική γλυκύτητα και μόνο λίγη πρόσθετη ζάχαρη. Υπάρχουν και μερικά αλμυρά σνακ για μετά το σχολείο.

Ψήσιμο γλυκών στο air fryer

- **Χρησιμοποιήστε χαμηλότερη θερμοκρασία από τον φούρνο.** Ο ανεμιστήρας είναι δυνατός και κοντά στο φαγητό, οπότε τα κέικ ροδίζουν γρήγορα. Τα περισσότερα γλυκά εδώ ψήνονται στους 160 °C.
- **Οι θήκες μάφιν από σιλικόνη είναι ιδανικές.** Στέκονται μόνες τους και χωράνε εύκολα στο καλάθι. Οι χάρτινες θήκες πρέπει να μπαίνουν μέσα σε θήκες σιλικόνης ή αλουμινίου για στήριξη.
- **Ελέγξτε με οδοντογλυφίδα.** Περάστε την στο κέντρο ενός μάφιν. Αν βγει καθαρή, είναι έτοιμο. Αν κολλήσει πάνω της υγρό μίγμα, ψήστε για 2 λεπτά ακόμη και ελέγξτε ξανά.
- **Αν οι επιφάνειες ροδίζουν πολύ γρήγορα,** απλώστε από πάνω ένα μικρό κομμάτι αλουμινόχαρτο χαλαρά, με τις άκρες στερεωμένες ώστε να μη το σηκώσει ο ανεμιστήρας.

Μίνι μάφιν με μπανάνα και βρώμη

16 μίνι μάφιν · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · 160 °C

Μαλακά μικρά μάφιν γλυκαμένα μόνο με ώριμη μπανάνα και λίγες σταφίδες. Ωραία για πρωινό στο πόδι ή μετά το σχολείο.

ΥΛΙΚΑ

- 2 πολύ ώριμες μπανάνες (περίπου 200 g ξεφλουδισμένες)
- 1 αυγό μεσαίο
- 3 κ.σ. ηλιέλαιο ή λιωμένο βούτυρο
- 4 κ.σ. γάλα
- 100 g αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 50 g νιφάδες βρώμης
- ½ κ.γ. κανέλα σε σκόνη
- 40 g σταφίδες ή ψιλοκομμένα μαλακά αποξηραμένα βερίκοκα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Λιώστε τις μπανάνες σε ένα μπολ με ένα πιρούνι μέχρι να γίνουν πουρές. (Μια ωραία δουλειά για τα παιδιά.)
2. Χτυπήστε μέσα το αυγό, το λάδι και το γάλα.
3. Προσθέστε το αλεύρι, τη βρώμη και την κανέλα και ανακατέψτε μέχρι να ενωθούν. Προσθέστε τις σταφίδες. Μην ανακατεύετε υπερβολικά.

4. Μοιράστε το μίγμα σε 16 μικρές θήκες μάφιν από σιλικόνη, γεμίζοντας την καθεμία κατά τα τρία τέταρτα.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 160 °C. Τοποθετήστε τις θήκες στο καλάθι (σε δύο δόσεις αν χρειάζεται).
6. Ψήστε για 10–12 λεπτά, μέχρι να φουσκώσουν και να ροδίσουν και μια οδοντογλυφίδα στο κέντρο να βγαίνει καθαρή.
7. Αφήστε τα να κρυώσουν μέσα στις θήκες για 5 λεπτά και μετά πάνω σε σχάρα.

Φύλαξη: σε αεροστεγές δοχείο έως 2 μέρες ή καταψύξτε έως 3 μήνες (ξεπαγώστε σε θερμοκρασία δωματίου για 1 ώρα). Παραλλαγή: προσθέστε 2 κ.σ. τριμμένο καρότο για γεύση καροτόπιτας. Συνηθισμένο λάθος: να χρησιμοποιήσετε μπανάνες που δεν είναι αρκετά ώριμες. Χρησιμοποιήστε μπανάνες με πολλές καφέ βούλες: είναι πιο γλυκές και λιώνουν εύκολα. Για παιδιά κάτω των 5 ετών, κόψτε τις σταφίδες στη μέση. Περιέχει αυγό, γάλα και γλουτένη.

Μίνι μάφιν με γιαούρτι και μύρτιλα

18 μίνι μάφιν · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · 160 °C

Ελαφριά, νωπά μάφιν με ζουμερά μύρτιλα. Το γιαούρτι τα κρατά μαλακά, οπότε χρειάζονται λίγη μόνο ζάχαρη.

ΥΛΙΚΑ

- 150 g αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 40 g ζάχαρη κρυσταλλική ψιλή
- 1 αυγό μεσαίο
- 100 g στραγγιστό γιαούρτι
- 3 κ.σ. ηλιέλαιο
- 2 κ.σ. γάλα
- 80 g μύρτιλα (φρέσκα ή κατεψυγμένα, χωρίς να ξεπαγώσουν)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε το αλεύρι και τη ζάχαρη σε ένα μπολ.
2. Σε μια κανάτα, χτυπήστε μαζί το αυγό, το γιαούρτι, το λάδι και το γάλα.
3. Ρίξτε το υγρό μίγμα στο στεγνό και ανακατέψτε απαλά μέχρι να ενωθούν. Μερικοί σβώλοι δεν πειράζουν.
4. Προσθέστε απαλά τα μύρτιλα με κινήσεις από κάτω προς τα πάνω.
5. Μοιράστε σε 18 μικρές θήκες μάφιν από σιλικόνη, γεμίζοντας κατά τα τρία τέταρτα.

6. Προθερμάνετε το air fryer στους 160 °C. Ψήστε για 10–12 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν, να είναι ελαστικά στην πίεση και μια οδοντογλυφίδα να βγαίνει καθαρή.
7. Αφήστε τα να κρυώσουν 10 λεπτά πριν τα φάτε: τα μύρτιλα μένουν πολύ καυτά.

Φύλαξη: σε αεροστεγές δοχείο έως 2 μέρες ή καταψύξτε έως 3 μήνες. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε σμέουρα ή ψιλοκομμένες φράουλες. Συνηθισμένο λάθος: υπερβολικό ανακάτεμα, που δίνει σκληρά και επίπεδα μάφιν. Σταματήστε μόλις δεν υπάρχει στεγνό αλεύρι. Για πολύ μικρά παιδιά, κόψτε τα μάφιν στη μέση για να βεβαιωθείτε ότι τα μύρτιλα είναι μαλακά.

Μαλακά μπισκότα βρώμης με σταφίδες

12 μπισκότα · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · 160 °C

Μαλακά στη μέση και χρυσαφένια στις άκρες, με λιγότερη ζάχαρη από τα μπισκότα του εμπορίου. Τα παιδιά μπορούν να πλάσουν τις μπάλες από τη ζύμη.

ΥΛΙΚΑ

- 75 g μαλακό βούτυρο
- 50 g μαλακή ζάχαρη μαύρη (ανοιχτόχρωμη)
- 1 κρόκος αυγού μεσαίου
- ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 75 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 75 g νιφάδες βρώμης
- ¼ κ.γ. μαγειρική σόδα
- ½ κ.γ. κανέλα σε σκόνη
- 50 g σταφίδες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Χτυπήστε το βούτυρο και τη ζάχαρη σε ένα μπολ με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να γίνουν απαλά και κρεμώδη.
2. Προσθέστε τον κρόκο και τη βανίλια.
3. Προσθέστε το αλεύρι, τη βρώμη, τη σόδα και την κανέλα και ανακατέψτε σε μαλακή ζύμη. Προσθέστε τις σταφίδες.

4. Πλάστε 12 μπαλάκια στο μέγεθος ενός καρυδιού. Πλατύνετέ τα ελαφρά με την παλάμη σας σε πάχος περίπου 1,5 cm.
5. Στρώστε το καλάθι με λαδόκολλα κομμένη στα μέτρα του. Προθερμάνετε το air fryer στους 160 °C.
6. Τοποθετήστε 4–6 μπισκότα πάνω στη λαδόκολλα με κενό 3 cm ανάμεσά τους (απλώνουν).
7. Ψήστε για 8–9 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν στις άκρες αλλά να είναι ακόμη μαλακά στη μέση. Σφίγγουν καθώς κρυώνουν.
8. Αφήστε τα πάνω στη λαδόκολλα για 5 λεπτά και μετά μεταφέρετέ τα σε σχάρα.

Φύλαξη: σε αεροστεγές τενεκεδένιο κουτί έως 4 μέρες. Καταψύξτε τις ωμές μπάλες ζύμης έως 3 μήνες και ψήστε τες απευθείας από την κατάψυξη για 10–11 λεπτά. Παραλλαγή: αντικαταστήστε τις σταφίδες με 40 g σταγόνες σοκολάτας γάλακτος. Συνηθισμένο λάθος: να περιμένετε μέχρι τα μπισκότα να φαίνονται σφιχτά μέσα στο air fryer. Τότε θα είναι σκληρά όταν κρυώσουν. Για παιδιά κάτω των 5 ετών, κόψτε τις σταφίδες στη μέση.



Τσιπς μήλου με λίγη μόνο κανέλα.

Φωτογραφία: Andrey Korzun / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Τσιπς μήλου με κανέλα

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · 150 °C

Λεπτές φέτες μήλου που γίνονται μαστιχωτές και τραγανές στο air fryer. Καθόλου πρόσθετη ζάχαρη: μόνο μήλο και λίγη κανέλα.

ΥΛΙΚΑ

- 2 τραγανά μήλα (π.χ. Gala ή Pink Lady)
- ½ κ.γ. κανέλα σε σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλύνετε τα μήλα. Κόψτε τα σταυρωτά σε πολύ λεπτές ροδέλες, πάχους περίπου 2–3 mm, με ένα ακονισμένο μαχαίρι ή μια μαντολίνα (μόνο οι ενήλικες). Αφαιρέστε τα κουκούτσια. Μπορείτε να αφήσετε το αστεράκι του πυρήνα στη μέση· φαίνεται όμορφο.
2. Στεγνώστε τις φέτες με χαρτί κουζίνας και πασπαλίστε με κανέλα.
3. Προθερμάνετε το air fryer στους 150 °C. Απλώστε τις φέτες στο καλάθι σε ένα στρώμα, με όσο το δυνατόν λιγότερες επικαλύψεις.
4. Ψήστε για 20–25 λεπτά, γυρίζοντάς τες κάθε 7 λεπτά, μέχρι να στεγνώσουν στις άκρες και να ροδίσουν ελαφρά.
5. Απλώστε τες σε σχάρα να κρυώσουν. Γίνονται πιο τραγανές καθώς κρυώνουν.

Φύλαξη: σε αεροστεγές βάζο έως 4 μέρες. Αν μαλακώσουν, ανανεώστε τες στους 150 °C για 3 λεπτά. Συνηθισμένο λάθος: φέτες με διαφορετικό πάχος, οπότε άλλες καίγονται ενώ άλλες μένουν μαλακές. Το λεπτό και ομοιόμορφο κόψιμο είναι το κλειδί. Ασφάλεια: ο ανεμιστήρας μπορεί να σηκώσει πολύ ελαφριές φέτες· αν χρειαστεί, τοποθετήστε από πάνω μια μεταλλική σχάρα. Για παιδιά κάτω των 5 ετών, σπάστε τα τσιπς σε μικρά κομμάτια ή σερβίρετε μόνο τα μαλακά.

Ζεστά καραβάκια μπανάνας με σοκολάτα

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 15 λεπτά · 180 °C

Μπανάνες ψημένες με τη φλούδα τους, με λίγες σταγόνες σοκολάτας που λιώνουν μέσα. Τρώγονται κατευθείαν από τη φλούδα με ένα κουτάλι.

ΥΛΙΚΑ

- 4 ώριμες μπανάνες, με τη φλούδα
- 4 κ.γ. σταγόνες σοκολάτας γάλακτος ή υγείας
- 4 κ.γ. μίνι μαρσμέλοου ή 2 κ.γ. τριμμένη καρύδα (προαιρετικά)
- Για το σερβίρισμα: στραγγιστό γιαούρτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ακουμπήστε κάθε μπανάνα στο πλάι. Με ένα μικρό μαχαίρι, κόψτε μια σχισμή κατά μήκος της εσωτερικής καμπύλης, μέσα από τη φλούδα και τη μπανάνα αλλά όχι μέσα από τη φλούδα στην κάτω πλευρά.
2. Ανοίξτε απαλά τη σχισμή και πιέστε μέσα σε κάθε μπανάνα 1 κ.γ. σταγόνες σοκολάτας (και τα μαρσμέλοου, αν τα χρησιμοποιείτε).
3. Τυλίξτε κάθε μπανάνα χαλαρά σε αλουμινόχαρτο, με το άνοιγμα προς τα πάνω, ώστε να μη γέρνει.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C. Ψήστε για 6–8 λεπτά, μέχρι η μπανάνα να μαλακώσει και η σοκολάτα να λιώσει.

5. Αφήστε να κρυώσουν για 3–4 λεπτά. Σερβίρετε με μια κουταλιά γιαούρτι.

Φύλαξη: να τρώγονται αμέσως. Ασφάλεια: η λιωμένη σοκολάτα και η μπανάνα γίνονται πολύ καυτές, οπότε ελέγξτε τη θερμοκρασία πριν τις δώσετε στα παιδιά. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μερικά μύρτιλα και μια πρέζα κανέλα αντί για σοκολάτα. Συνηθισμένο λάθος: να κόψετε μέσα από τη φλούδα στην κάτω πλευρά, οπότε η μπανάνα τρέχει.

Μίνι ταρτάκια με μαρμελάδα φράουλα

12 ταρτάκια · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · 170 °C

Ένα παραδοσιακό αγαπημένο των παιδικών πάρτι, έτοιμο σε λίγα λεπτά με έτοιμη ζύμη. Τα παιδιά λατρεύουν να κόβουν τους κύκλους και να βάζουν τη μαρμελάδα με το κουτάλι.

ΥΛΙΚΑ

- 1 φύλλο έτοιμης ζύμης για τάρτα (τύπου μπριζέ ή κουρού), ήδη ανοιγμένο (320 g)
- 6 κ.σ. μαρμελάδα φράουλα (ταιριάζει και μαρμελάδα με λιγότερη ζάχαρη)
- Λίγο αλεύρι για το πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξετυλίξτε τη ζύμη και κόψτε 12 κύκλους με στρογγυλό κουπάτ διαμέτρου 7 cm.
2. Πιέστε απαλά κάθε κύκλο μέσα σε μια θήκη μάφιν από σιλικόνη.
3. Βάλτε 1½ κ.γ. μαρμελάδα σε κάθε ταρτάκι. Μην το γεμίσετε υπερβολικά: η μαρμελάδα φουσκώνει και ξεχειλίζει.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 170 °C. Τοποθετήστε τις θήκες στο καλάθι (σε δόσεις αν χρειάζεται).
5. Ψήστε για 10–12 λεπτά, μέχρι η ζύμη να ροδίσει.

6. Αφήστε να κρυώσουν τουλάχιστον 15 λεπτά. Η καυτή μαρμελάδα είναι πολύ πιο καυτή απ' όσο φαίνεται και μπορεί να κάψει.

Φύλαξη: σε αεροστεγές δοχείο έως 3 μέρες. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε λεμονόκρεμα ή μαρμελάδα βερίκοκο ή προσθέστε μερικά ψιλοκομμένα σμέουρα. Συνηθισμένο λάθος: να τα σερβίρετε ζεστά στα παιδιά. Αφήνετε πάντα τη μαρμελάδα να κρυώσει εντελώς.

Καλαμάκια σφολιάτας με τυρί

Περίπου 20 καλαμάκια · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · 180 °C

Τραγανές σπείρες από σφολιάτα και τυρί. Ένα αλμυρό σνακ για μετά το σχολείο, πάντα δημοφιλές και στα πάρτι.

ΥΛΙΚΑ

- 1 φύλλο έτοιμης σφολιάτας, ήδη ανοιγμένο (320 g), κρύο
- 1 αυγό, χτυπημένο (ή 2 κ.σ. γάλα)
- 60 g ήπιο κασέρι ή παρμεζάνα, πολύ ψιλοτριμμένο
- ½ κ.γ. γλυκιά πάπρικα (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξετυλίξτε τη σφολιάτα. Αλείψτε την παντού με αυγό.
2. Πασπαλίστε το τυρί και την πάπρικα πάνω στο ένα μισό της σφολιάτας. Διπλώστε το άλλο μισό από πάνω και πατήστε σταθερά με τον πλάστη.
3. Κόψτε σταυρωτά σε λωρίδες πλάτους περίπου 1,5 cm. Κρατήστε κάθε λωρίδα από τις δύο άκρες και στρίψτε 3–4 φορές.
4. Στρώστε το καλάθι με λαδόκολλα. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C.
5. Τοποθετήστε τα καλαμάκια πάνω στη λαδόκολλα με κενά ανάμεσά τους (ψήστε σε δόσεις). Αλείψτε με λίγο ακόμη αυγό.

6. Ψήστε για 8–10 λεπτά, μέχρι να φουσκώσουν και να γίνουν βαθιά χρυσαφένια.
7. Αφήστε τα να κρυώσουν πάνω σε σχάρα.

Φύλαξη: σε αεροστεγές τενεκεδένιο κουτί έως 3 μέρες· ανανεώστε τα στους 170 °C για 2 λεπτά. Καταψύξτε τις ωμές σπείρες έως 2 μήνες και ψήστε τες απευθείας από την κατάψυξη για 11–12 λεπτά. Παραλλαγή: απλώστε ένα λεπτό στρώμα τοματοπελτέ κάτω από το τυρί για καλαμάκια πίτσας. Συνηθισμένο λάθος: χλωμά καλαμάκια, που είναι μαλακά και άψητα μέσα. Ψήστε μέχρι να γίνουν βαθιά χρυσαφένια. Περιέχει γλουτένη, γάλα και αυγό.

Τραγανά τσιπς πίτας με ντιπ ντομάτας και τυριού

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 180 °C

Πίτα κομμένη σε τρίγωνα και φρυγανισμένη μέχρι να γίνει τραγανή. Σερβίρεται με ένα γρήγορο ντιπ από τυρί κρέμα ή με χούμους και λαχανικά σε στικ.

ΥΛΙΚΑ

- 4 πίτες, λευκές ή ολικής
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. ξερή ρίγανη (προαιρετικά)
- Για το ντιπ: 100 g τυρί κρέμα, 2 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι, 1 κ.γ. τοματοπελτές
- Για το σερβίρισμα: στικ από αγγούρι, καρότο και πιπεριά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόψτε κάθε πίτα σε 8 τρίγωνα με ψαλίδι. Ανοίξτε κάθε τρίγωνο ώστε να γίνουν δύο πιο λεπτά κομμάτια.
2. Ανακατέψτε σε ένα μπολ με το λάδι και τη ρίγανη.
3. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C. Απλώστε τα τρίγωνα στο καλάθι και ψήστε για 5–7 λεπτά, κουνώντας το καλάθι δύο φορές, μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανά.
4. Ανακατέψτε τα υλικά του ντιπ μέχρι να γίνει λείο.
5. Αφήστε τα τσιπς να κρυώσουν για 5 λεπτά. Γίνονται πιο τραγανά καθώς κρυώνουν.

Φύλαξη: τα τσιπς διατηρούνται σε αεροστεγές δοχείο για 4 μέρες· το ντιπ διατηρείται στο ψυγείο για 2 μέρες. Παραλλαγή: πασπαλίστε με λίγη τριμμένη παρμεζάνα πριν το ψήσιμο. Συνηθισμένο λάθος: να απομακρυνθείτε από το air fryer. Τα τσιπς πίτας περνούν από το χρυσαφένιο στο καμένο σε ένα λεπτό, οπότε ελέγχετέ τα συχνά. Για παιδιά κάτω των 5 ετών, κόψτε το ωμό καρότο σε λεπτά στικ ή βράστε το ελαφρά στον ατμό.

Ιδέες για κολατσιό & πάρτι

Πολλές συνταγές αυτού του βιβλίου είναι εξίσου ωραίες και κρύες την επόμενη μέρα. Αυτό το τελευταίο κεφάλαιο σας δείχνει πώς να τις μετατρέψετε σε κολατσιό για το σχολείο και φαγητό για πάρτι, με τέσσερις ακόμη συνταγές φτιαγμένες για πακετάρισμα και μοίρασμα. Στο τέλος θα βρείτε πίνακες γρήγορης αναφοράς και το τσαρτ «Το δοκίμασα».

Πώς να ετοιμάσετε με ασφάλεια ένα κολατσιό

- Κρυώστε γρήγορα το μαγειρεμένο φαγητό (μέσα σε 1–2 ώρες) και μετά φυλάξτε το στο ψυγείο όλη τη νύχτα. Μην πακετάρετε ποτέ φαγητό που είναι ακόμη ζεστό.
- Χρησιμοποιήστε μια ισοθερμική τσάντα κολατσιού με ένα μικρό παγοπακέτο, ώστε το φαγητό να μείνει κρύο μέχρι την ώρα του φαγητού.
- Πακετάρετε φαγητά που είναι ωραία κρύα: κεφτεδάκια, νάγκετς, μίνι μάφιν, μπουκιές φριτάτας, μπουκιές σκόουνς, ρολάκια σφολιάτας, τσιπς από πολύχρωμα λαχανικά.
- Θυμηθείτε τους κανόνες για τον κίνδυνο πνιγμού στα παιδιά κάτω των 5 ετών: κόψτε τα σταφύλια και τα ντοματίνια κατά μήκος σε τέταρτα και κόψτε τα λουκάνικα και τα κεφτεδάκια σε μικρά κομμάτια.
- Πολλά σχολεία και νηπιαγωγεία είναι χωρίς ξηρούς καρπούς. Όλες οι συνταγές αυτού του βιβλίου φτιάχνονται χωρίς ξηρούς

καρπούς, αλλά ελέγχετε πάντα τις ετικέτες σε όποιο έτοιμο προϊόν προσθέσετε.

Φτιάξτε το κολατσιό σας: διαλέξτε ένα από κάθε στήλη

Κυρίως	Λαχανικό ή φρούτο	Κάτι επιπλέον	Κέρασμα (μερικές φορές)
Χοιρινά κεφτεδάκια με μήλο	Στικ αγγουριού	Κυβάκια τυριού	Μίνι μάφιν με μπανάνα και βρώμη
Κλασικά τραγανά νάγκετς κοτόπουλου	Ντοματίνια (κομμένα για παιδιά κάτω των 5 ετών)	Τσιπς πίτας	Μαλακά μπισκότα βρώμης με σταφίδες
Μίνι μπουκιές φριτάτας (αυτό το κεφάλαιο)	Σταφύλια (κομμένα για παιδιά κάτω των 5 ετών)	Ένα κυπελλάκι στραγγιστό γιαούρτι	Τσιπς μήλου με κανέλα
Μπουκιές σκόουνς με τυρί (αυτό το κεφάλαιο)	Στικ καρότου ή τσιπς από πολύχρωμα λαχανικά	Χούμους ή ντιπ τυριού	Μίνι μάφιν με γιαούρτι και μύρτιλα
Σπιτικά ρολάκια με λουκάνικο	Φέτες μήλου με χυμό λεμονιού	Καλαμπόκι	Μίνι ταρτάκια με μαρμελάδα φράουλα
Ρολάκια σφολιάτας με ζαμπόν και τυρί (αυτό το κεφάλαιο)	Λωρίδες πιπεριάς	Κριτσίνια	Λίγες σταφίδες (κομμένες στη μέση για παιδιά κάτω των 5 ετών)

Μίνι μπουκιές φριτάτας με τυρί και λαχανικά

12 μπουκιές · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · 160 °C

Μικρά μάφιν από αυγό γεμάτα τυρί και πολύχρωμα λαχανικά. Ωραία ζεστά για πρωινό και κρύα στο κολατσιό.

ΥΛΙΚΑ

- 5 αυγά μεσαία
- 3 κ.σ. γάλα
- 50 g ήπιο κασέρι, τριμμένο
- 50 g ζαμπόν, ψιλοκομμένο (προαιρετικά)
- 4 κ.σ. ψιλοκομμένα λαχανικά: κόκκινη πιπεριά, φρέσκο κρεμμυδάκι, καλαμπόκι, σπανάκι ή αρακάς
- Λίγο λάδι για τις θήκες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Χτυπήστε τα αυγά με το γάλα σε μια κανάτα.
2. Αλείψτε 12 θήκες μάφιν από σιλικόνη (κανονικές ή μίνι) με λίγο λάδι. Μοιράστε ανάμεσά τους το τυρί, το ζαμπόν και τα λαχανικά.
3. Ρίξτε το μίγμα του αυγού από πάνω, γεμίζοντας κάθε θήκη περίπου κατά τα τρία τέταρτα.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 160 °C. Τοποθετήστε προσεκτικά τις θήκες στο καλάθι (σε δύο δόσεις αν χρειάζεται).

5. Ψήστε για 10–12 λεπτά για μίνι θήκες ή 12–14 λεπτά για κανονικές, μέχρι να φουσκώσουν και να σταθεροποιηθούν στη μέση. Μια οδοντογλυφίδα πρέπει να βγαίνει καθαρή, χωρίς υγρό αυγό.
6. Αφήστε να κρυώσουν 5 λεπτά. Βουλιάζουν λίγο· είναι φυσιολογικό. Βγάλτε τα από τις θήκες.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 3 μέρες. Καταψύξτε έως 2 μήνες· ξεπαγώστε στο ψυγείο όλη τη νύχτα. Φάτε τα κρύα ή ξαναζεστάνετε στους 160 °C για 4 λεπτά, μέχρι να κάψουν. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μαγειρεμένη, ψιλοκομμένη πατάτα που περίσσεψε για πιο χορταστική μπουκιά. Συνηθισμένο λάθος: να γεμίσετε τις θήκες μέχρι πάνω, οπότε ξεχειλίζουν και κολλάνε. Περιέχει αυγό και γάλα.

Μπουκιές σκόουνς με τυρί

Περίπου 16 μικρά σκόουνς · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · 170 °C

Μικρά, μαλακά σκόουνς με τυρί που πακετάρονται εύκολα και μένουν φρέσκα. Υπέροχα με μια φέτα αγγούρι ή κομμένα στη μέση και βουτυρωμένα.

ΥΛΙΚΑ

- 225 g αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, και λίγο ακόμη για το πασπάλισμα
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 50 g κρύο βούτυρο, κομμένο σε κυβάκια
- 75 g γραβιέρα, τριμμένη, και 15 g ακόμη για την επιφάνεια
- 120 ml γάλα, και 1 κ.σ. ακόμη για το άλειμμα
- 2 κ.σ. τριμμένο κολοκύθι, καλά στυμμένο (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ σε ένα μπολ. Προσθέστε το βούτυρο και τρίψτε το με τα ακροδάχτυλα μέχρι να μοιάζει με ψιλό τριμμένο ψωμί. (Τα παιδιά τα καταφέρνουν καλά σε αυτό.)
2. Ανακατέψτε με τα 75 g τυρί και το κολοκύθι.
3. Ανοίξτε μια λακκούβα στη μέση, ρίξτε το γάλα και ανακατέψτε με ένα μαχαίρι σε μαλακή ζύμη. Μην ζυμώσετε πολύ.

4. Πάνω σε αλευρωμένο πάγκο, ανοίξτε τη ζύμη με το χέρι σε πάχος 2 cm. Κόψτε κύκλους με κουπάτ 4–5 cm. Πιέστε τα υπολείμματα μαζί και κόψτε ξανά.
5. Αλείψτε την επιφάνεια με γάλα και πασπαλίστε με το υπόλοιπο τυρί.
6. Στρώστε το καλάθι με λαδόκολλα. Προθερμάνετε το air fryer στους 170 °C. Τοποθετήστε τα σκόουνς πάνω στη λαδόκολλα με κενά ανάμεσά τους.
7. Ψήστε για 9–11 λεπτά, μέχρι να φουσκώσουν και να ροδίσουν. Ακούγονται κούφια όταν χτυπήσετε τη βάση τους.
8. Αφήστε τα να κρυώσουν πάνω σε σχάρα.

Φύλαξη: σε αεροστεγές δοχείο έως 2 μέρες. Καταψύξτε έως 3 μήνες· ξεπαγώστε για 1 ώρα σε θερμοκρασία δωματίου ή ζεστάνετε στους 160 °C για 3 λεπτά. Συνηθισμένο λάθος: να στρίβετε το κουπάτ, οπότε τα σκόουνς δεν φουσκώνουν ομοιόμορφα. Πιέστε κατευθείαν προς τα κάτω και σηκώστε κατευθείαν προς τα πάνω. Περιέχει γλουτένη και γάλα.

Ρολάκια σφολιάτας με ζαμπόν και τυρί

Περίπου 16 ρολάκια · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά (με το κρυώσιμο) · 180 °C

Σπείρες από τραγανή σφολιάτα με ζαμπόν και λιωμένο τυρί. Εντυπωσιάζουν στο τραπέζι του πάρτι και ετοιμάζονται σε λίγα λεπτά.

ΥΛΙΚΑ

- 1 φύλλο έτοιμης σφολιάτας, ήδη ανοιγμένο (320 g), κρύο
- 2 κ.σ. τοματοπελτές ή τυρί κρέμα
- 4 λεπτές φέτες ζαμπόν
- 80 g ήπιο κασέρι, τριμμένο
- 1 αυγό, χτυπημένο (ή 2 κ.σ. γάλα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξετυλίξτε τη σφολιάτα με τη μακριά πλευρά προς το μέρος σας. Απλώστε λεπτά τον τοματοπελτέ ή το τυρί κρέμα, αφήνοντας μια λωρίδα 2 cm ελεύθερη κατά μήκος της μακριάς πλευράς που είναι πιο μακριά σας.
2. Απλώστε το ζαμπόν από πάνω και πασπαλίστε με το τυρί.
3. Αλείψτε την ελεύθερη λωρίδα με αυγό. Τυλίξτε σφιχτά από τη μακριά πλευρά που είναι πιο κοντά σας, σαν ρολό, και πιέστε τη λωρίδα με το αυγό για να κλείσει.
4. Τυλίξτε σε διάφανη μεμβράνη και βάλτε στο ψυγείο για 10 λεπτά, ώστε να κόβεται καθαρά.

5. Κόψτε σε φέτες πάχους περίπου 1,5 cm. Ακουμπήστε τες ίσια και αλείψτε την κορυφή με αυγό.
6. Στρώστε το καλάθι με λαδόκολλα. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C. Ψήστε σε δόσεις, με κενά ανάμεσά τους, για 9–11 λεπτά, μέχρι να φουσκώσουν και να ροδίσουν.
7. Αφήστε να κρυώσουν τουλάχιστον 5 λεπτά πριν σερβίρετε.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 μέρες· φάτε τα κρύα ή ζεστάνετε στους 170 °C για 3 λεπτά. Καταψύξτε τις ωμές φέτες έως 2 μήνες και ψήστε τες απευθείας από την κατάψυξη για 12–14 λεπτά. Παραλλαγή: αντικαταστήστε το ζαμπόν με ένα λεπτό στρώμα από τη σάλτσα πίτσας με κρυμμένα λαχανικά για ρολάκια πίτσας. Συνηθισμένο λάθος: να τυλίξετε χαλαρά, οπότε οι σπείρες ξετυλίγονται στο air fryer. Τυλίξτε σφιχτά και βάλτε στο ψυγείο πριν το κόψιμο.

Μπουτάκια κοτόπουλου με γλάσο για πάρτι

4–6 μερίδες (8 μπουτάκια) · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 45 λεπτά (συν προαιρετική μαρινάρα) · 190 °C

Χρυσαφένια μπουτάκια με ήπιο, γυαλιστερό γλάσο που τα παιδιά λατρεύουν να τρώνε με τα χέρια. Έχετε έτοιμες πολλές χαρτοπετσέτες.

ΥΛΙΚΑ

- 8 μπουτάκια κοτόπουλου (περίπου 1 kg), με την πέτσα
- 2 κ.σ. κέτσαπ
- 1 κ.σ. μέλι (ή σιρόπι σφενδάμου)
- 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας με λιγότερο αλάτι
- 1 κ.γ. λάδι
- ½ κ.γ. σκόρδο σε σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κάντε 2 ρηχές χαρακιές στο πιο χοντρό σημείο κάθε μπουτιού, μέχρι το κόκαλο. Έτσι ψήνονται ομοιόμορφα.
2. Ανακατέψτε την κέτσαπ, το μέλι, τη σάλτσα σόγιας, το λάδι και το σκόρδο σε σκόνη σε ένα μπολ. Προσθέστε το κοτόπουλο και γυρίστε να καλυφθεί. Σκεπάστε και αφήστε στο ψυγείο για 30 λεπτά (ή όλη τη νύχτα) αν έχετε χρόνο.
3. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Στρώστε το συρτάρι κάτω από το καλάθι με λίγο αλουμινόχαρτο αν το

μοντέλο σας το επιτρέπει, για να μαζεύει τις σταγόνες. Τοποθετήστε τα μπουτάκια στο καλάθι σε ένα στρώμα.

4. Ψήστε για 22–25 λεπτά, γυρίζοντάς τα κάθε 8 λεπτά και αλείφοντας με το γλάσο που περίσσεψε μόνο στα πρώτα 10 λεπτά.
5. Ελέγξτε ότι είναι έτοιμα: βάλτε θερμόμετρο στο πιο χοντρό σημείο, χωρίς να ακουμπά το κόκαλο. Πρέπει να δείχνει 75 °C, με διαυγείς χυμούς και χωρίς ροζ κοντά στο κόκαλο.
6. Αφήστε να ξεκουραστούν 5 λεπτά πριν σερβίρετε.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 μέρες· φάτε τα κρύα ή ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 8 λεπτά, μέχρι να κάψουν. Ασφάλεια: μη δίνετε μέλι σε μωρά κάτω των 12 μηνών· χρησιμοποιήστε σιρόπι σφενδάμου. Ελέγξτε προσεκτικά για μικρά κόκαλα και αιχμηρά κομμάτια πριν το δώσετε σε μικρά παιδιά ή βγάλτε το κρέας από το κόκαλο. Συνηθισμένο λάθος: να αλείφετε με γλάσο μέχρι το τέλος, οπότε καίγεται η ζάχαρη. Σταματήστε το άλειμμα μετά από 10 λεπτά. Περιέχει σόγια και γλουτένη (στη σάλτσα σόγιας· χρησιμοποιήστε ταμάρι για χωρίς γλουτένη).

Σχεδιάζοντας ένα πάρτι

Για ένα παιδικό πάρτι με 10 παιδιά, αυτό το απλό μενού λειτουργεί καλά και μπορεί να ετοιμαστεί σχεδόν όλο από πριν:

Φαγητό	Ποσότητα για 10 παιδιά	Ετοιμάστε από πριν
Ρολάκια σφολιάτας με ζαμπόν και τυρί	2 φύλλα σφολιάτας (περίπου 32)	Καταψύξτε ωμά· ψήστε την ημέρα του πάρτι
Σπιτικά ρολάκια με λουκάνικο	1 δόση (16)	Καταψύξτε ωμά· ψήστε το πρωί του πάρτι
Τραγανές μπουκιές κοτόπουλου τύπου ποπκορν	1 δόση	Παναρίστε το προηγούμενο βράδυ· ψήστε λίγο πριν το σερβίρισμα
Καλαμάκια σφολιάτας με τυρί	1 δόση (περίπου 20)	Ψήστε 1–2 μέρες πριν· φυλάξτε σε τενεκεδένιο κουτί
Στικ λαχανικών και τσιπς πίτας με ντιπ	2 αγγούρια, 3 καρότα, 2 πιπεριές, 4 πίτες	Τσιπς 2 μέρες πριν· λαχανικά το πρωί
Μίνι ταρτάκια με μαρμελάδα φράουλα και μίνι μάφιν με γιαούρτι και μύρτιλα	12 ταρτάκια και 18 μάφιν	Ψήστε την προηγούμενη μέρα
Πιατέλα με φρούτα	Σταφύλια, φράουλες, πεπόνι, μανταρίνια	Κόψτε την ημέρα του πάρτι (σταφύλια σε τέταρτα κατά μήκος για παιδιά κάτω των 5 ετών)

Συμβουλή: Ρωτήστε τους γονείς για αλλεργίες όταν στέλνετε τις προσκλήσεις και βάλτε μια μικρή ετικέτα δίπλα σε κάθε πιάτο (για παράδειγμα «περιέχει αυγό, γάλα, γλουτένη»).

Γρήγορη αναφορά: χρόνοι και θερμοκρασίες

Τα air fryer διαφέρουν. Χρησιμοποιήστε αυτούς τους χρόνους ως οδηγό και ελέγχετε πάντα ότι το κρέας και το ψάρι έχουν ψηθεί καλά.

Φαγητό	Θερμοκρασία	Χρόνος	Συμβουλή
Σπιτικά νάγκετς κοτόπουλου	200 °C	10–12 λεπτά	Γυρίστε στη μέση· 75 °C μέσα
Νάγκετς από κατάψυξη (σπιτικά)	190 °C	14–16 λεπτά	Γυρίστε στη μέση
Φιλετάκια ψαριού (φρέσκα)	200 °C	8–10 λεπτά	Γυρίστε μία φορά απαλά
Σπιτικές τηγανητές πατάτες (1 cm)	200 °C	20–25 λεπτά	Μουλιάστε, στεγνώστε, κουνήστε κάθε 5 λεπτά
Τηγανητές γλυκοπατάτες	200 °C	14–18 λεπτά	Πασπαλίστε με άμυλο καλαμποκιού
Πατατάκια-χαμόγελα (ψυγείου)	200 °C	12–15 λεπτά	Γυρίστε μία φορά απαλά
Τοστ	180 °C	7–8 λεπτά	Γυρίστε στη μέση
Μίνι πίτσες	180 °C	5–6 λεπτά	Φρυγανίστε πρώτα τη βάση
Κεφτεδάκια (3 cm)	190 °C	10–14 λεπτά	75 °C μέσα
Μπιφτέκια (1,5 cm)	190 °C	8–10 λεπτά	75 °C μέσα
Χοιρινά λουκάνικα	180 °C	14–16 λεπτά	75 °C μέσα

Φαγητό	Θερμοκρασία	Χρόνος	Συμβουλή
Μπουτάκια κοτόπουλου	190 °C	22–25 λεπτά	75 °C κοντά στο κόκαλο
Μίνι μάφιν	160 °C	10–12 λεπτά	Καθαρή οδοντογλυφίδα
Μπισκότα	160 °C	8–9 λεπτά	Βγάλτε τα όσο είναι ακόμη μαλακά
Μπουκιές με σφολιάτα	180 °C	8–16 λεπτά	Βαθιά χρυσαφένια, όχι χλωμά

Χρήσιμες μετατροπές

Μέτρο	Ισοδυναμεί με
1 κουταλάκι του γλυκού (κ.γ.)	5 ml
1 κουταλιά της σούπας (κ.σ.)	15 ml (3 κ.γ.)
1 κ.σ. αλεύρι	περίπου 10 g
1 κ.σ. τριμμένη φρυγανιά	περίπου 8 g
1 φέτα ψωμί, χτυπημένη στο μούλτι	περίπου 30–40 g φρέσκια ψίχα
1 αυγό μεσαίο	περίπου 50 g χωρίς το κέλυφος
Από air fryer σε φούρνο με αέρα	προσθέστε 20 °C και περίπου ένα τρίτο περισσότερο χρόνο
Από φούρνο με αέρα σε συμβατικό φούρνο	προσθέστε 20 °C

Φύλαξη με μια ματιά

Φαγητό	Ψυγείο	Κατάψυξη
Μαγειρεμένο κοτόπουλο, νάγκετς, μπιφτέκια, κεφτεδάκια	2 μέρες	3 μήνες
Μαγειρεμένο ψάρι και ψαροκεφτέδες	1–2 μέρες	2 μήνες (καλύτερα να καταψύχονται ωμά)
Μαγειρεμένες τηγανητές πατάτες και πατάτες σε κομμάτια	1–2 μέρες	Δεν συνιστάται
Μπουκιές φριτάτας	3 μέρες	2 μήνες
Μάφιν και σκόουνς	2 μέρες σε δοχείο (θερμοκρασία δωματίου)	3 μήνες
Μπισκότα, καλαμάκια και τσιπς μήλου	3–4 μέρες σε τενεκεδένιο κουτί (θερμοκρασία δωματίου)	Καταψύξτε καλύτερα την ωμή ζύμη
Σάλτσα πίτσας με κρυμμένα λαχανικά	4 μέρες	3 μήνες

Ξαναζεστάνετε τα υπολείμματα μόνο μία φορά, μέχρι να κάψουν καλά σε όλο το πάχος. Όταν έχετε αμφιβολία, πετάξτε το.

Το τσαρτ «Το δοκίμασα»

Εκτυπώστε ή αντιγράψτε αυτό το τσαρτ και κολλήστε το στο ψυγείο. Κάθε φορά που το παιδί σας δοκιμάζει ένα νέο φαγητό,

ακόμη και με μία μικρή μπουκιά, προσθέτει ένα αυτοκόλλητο, ένα τικ ή ένα αστέρι. Το θέμα είναι να είναι γενναίο, όχι να τελειώσει το πιάτο του. Συμπληρώστε τις κενές γραμμές με δικά σας νέα φαγητά.

Φαγητό που δοκίμασα	Εβδομάδα 1	Εβδομάδα 2	Εβδομάδα 3	Εβδομάδα 4	Η γνώμη μου: Νόστιμο / Έτσι κι έτσι / Όχι ακόμα
Σπιτικά νάγκετς κοτόπουλου					
Σπιτικά φιλετάκια μπακαλιάρου					
Μπουκιές μπρόκολου με τυρί					
Τηγανητές γλυκοπατάτες					
Τσιπς από πολύχρωμα λαχανικά					
Πίτσες τορτίγιας με κρυμμένα λαχανικά					

Φαγητό που δοκίμασα	Εβδομάδα 1	Εβδομάδα 2	Εβδομάδα 3	Εβδομάδα 4	Η γνώμη μου: Νόστιμο / Έτσι κι έτσι / Όχι ακόμα
Μοσχαρίσια κεφτεδάκια με κρυμμένα λαχανικά					
Μικρά κεφτεδάκια σολομού					
Ήπιοι κεφτέδες αρνιού σε δαχτυλάκια					
Στικ αγγουριού					
Λωρίδες πιπεριάς					
Αρακάς					

Συμβουλή: Συμφωνήστε μια μικρή ανταμοιβή, όχι φαγητό, για κάθε 10 αυτοκόλλητα: να διαλέξει η οικογένεια την επόμενη ταινία, ένα επιπλέον παραμύθι πριν τον ύπνο ή μια βόλτα στο πάρκο. Κρατήστε το φαγητό έξω από την ανταμοιβή, ώστε τα γλυκά να μην γίνουν έπαθλο για το φαγητό των λαχανικών.

Εβδομαδιαία λίστα ελέγχου για το βραδινό των παιδιών

- □ Διαλέξτε 3 συνταγές από αυτό το βιβλίο για την εβδομάδα και αφήστε το παιδί σας να επιλέξει μία από αυτές.
- □ Γράψτε τη λίστα για τα ψώνια και ελέγξτε ότι έχετε λάδι, τριμμένο ψωμί, αλεύρι και αυγά.
- □ Φτιάξτε μία δόση από κάτι για την κατάψυξη (νάγκετς, κεφτεδάκια ή πατατάκια-χαμόγελα).
- □ Σχεδιάστε ένα νέο φαγητό για να προσφέρετε, δίπλα σε ένα φαγητό που το παιδί ξέρει και αγαπά.
- □ Δώστε στο παιδί σας μία δουλειά στην κουζίνα αυτή την εβδομάδα.
- □ Συμπληρώστε μαζί το τσαρτ «Το δοκίμασα».
- □ Καθαρίστε το καλάθι και το συρτάρι του air fryer όταν κρυώσει.

Σας ευχαριστώ που μαγειρέψατε μαζί μου. Ελπίζω αυτό το βιβλίο να φέρει στην οικογένειά σας μερικά πιο ήρεμα και πιο χαρούμενα βραδινά.