KARIN LINDQVIST

DET HÄR ÄTER BARNEN!

Hemgjorda nuggets, pommes och varma mackor som barnen faktiskt äter

NUGGETS · POMMES · VARMA MACKOR



KARIN LINDQVIST

LIBROVA

BOK 3 · PÅ KÖPET

Det här äter barnen!

Hemgjorda nuggets, pommes och varma mackor som barnen verkligen gillar

Nuggets · Pommes · Varma mackor

Karin Lindqvist

LIBROVA · 2026

Ditt kundområde
Alla böcker i samlingen hittar du alltid på den här adressen:
https://se.librova.eu/pages/kundomrade-airfryer-m4xk7r

Det här äter barnen! – Hemgjorda nuggets, pommes och varma mackor som barnen verkligen gillar
Karin Lindqvist

© 2026 Librova. Alla rättigheter förbehållna. Publikationen är endast avsedd för köparens personliga bruk. Kopiering, spridning och återförsäljning utan förlagets tillstånd är förbjuden.

Observera: följ alltid tillverkarens bruksanvisning för din airfryer. Korgen och maten blir mycket heta: använd grytvantar och håll barn på avstånd under tillagningen. Tillaga kyckling, fläsk och köttfärs ordentligt, utan rosa kött inuti (75 °C för fågel och köttfärs). Recepten innehåller vanliga allergener (gluten, ägg, mjölk, nötter, fisk m.m.): kontrollera ingredienserna om du lagar mat åt någon med allergi. Tillagningstiderna är riktvärden eftersom apparaterna skiljer sig åt – kolla alltid den första omgången i god tid.

Innehåll

1. Från författaren
2. Matlagning för kinkiga ätare
3. Nuggets, kycklingstrips & fiskpinnar
4. Pommes frites, klyftpotatis & smileypotatis
5. Toasts, wraps & minipizzor
6. Köttbullar, hamburgare & korv
7. Söta godsaker & mellanmål
8. Matlåda & kalas

Från författaren

Hej, och välkommen till mitt kök.

Om du har ett barn som skjuter undan tallriken, plockar bort allt grönt eller bara äter beige mat i veckor i sträck, är du inte ensam. De flesta familjer går igenom det. Det är normalt, det är tröttsamt och det går över.

Jag skrev den här boken för just de kvällarna. Recepten är maten som barn ber om igen och igen: nuggets, fiskpinnar, pommes frites, rostade mackor, minipizzor, köttbullar och små söta godsaker. Skillnaden är att du lagar dem hemma, av enkla råvaror, och vet exakt vad som finns i dem.

Airfryern gör det enkelt. Du får en krispig, gyllene yta med bara en sked olja. Ingen kastrull med het olja på spisen och inga högar av disk. De flesta recepten här tar mindre än 30 minuter från start till mål.

Det här hittar du i boken

- **Riktiga recept med tydliga steg.** Varje recept anger temperatur, tid, mängder och hur du ser att maten är klar.
- **Idéer för gömda grönsaker.** Många recept har ett enkelt sätt att smyga ner lite morot, squash, majs eller spenat. Ditt

barn ser en nugget eller en pizza. Du vet att det finns något extra i den.

- **Uppgifter för små hjälpkockar.** Barn som är med och lagar maten är ofta mer villiga att smaka på den. Jag berättar vilka uppgifter som är säkra för små händer.
- **Säkerheten först.** Ett kort kapitel om allergier, kvävningsrisker för barn under 5 år och hur du håller barnen säkra runt en het airfryer.
- **Idéer till matlådan och kalaset,** plus en ”Prova”-tabell som ditt barn kan fylla i med klistermärken eller bockar.

Några ärliga ord

Inget recept får alla barn att äta allt. Vissa dagar blir nuggetsen en succé. Andra dagar är de ”för knapriga”. Det är okej. Fortsätt erbjuda, håll stämningen lugn och ha små portioner. Med tiden blir bekant mat trygg mat, och trygg mat blir äten mat.

Börja med ett recept den här veckan. Låt ditt barn trycka på knappen på airfryern eller strö över osten. Sätt er sedan ner och ät tillsammans.

Trevligt lagande!

Karin

Matlagning för kinkiga ätare

Det här kapitlet är kort, men läs det gärna innan du börjar. Det handlar om de enkla vanor som gör middagen lugnare, om vad barn kan göra på ett säkert sätt och om de säkerhetsregler som alla föräldrar behöver känna till.

Så använder du boken

- Varje recept börjar med en rad med viktiga fakta: hur många portioner det ger, hur svårt det är, den aktiva tiden (din egen arbetstid), den totala tiden och temperaturen i airfryern.
- Alla temperaturer gäller airfryern, i °C. Airfryers skiljer sig åt, så titta till maten några minuter före angiven tid. Följ receptet noga första gången du lagar det.
- Om din airfryer är liten, laga maten i två omgångar. Maten behöver utrymme runt sig för att bli krispig. En överfull korg ger blek och mjuk mat.
- Har du ingen airfryer till hands? De flesta recept fungerar också i ugn. Använd samma temperatur plus 20 °C i varmluftsugn (eller plus 40 °C i vanlig ugn) och räkna med ungefär en tredjedel längre tid. Till exempel blir 15 minuter på 190 °C i airfryern ungefär 20 minuter på 210 °C i varmluftsugn.

- De flesta airfryers fungerar bäst om du förvärmer dem i 3 minuter. Har din ingen förvärmningsfunktion, kör du den tom i 3 minuter på temperaturen i receptet.

Små portioner, inget tjat

En stor tallrik kan se ut som ett berg för ett litet barn. En liten tallrik med lite av varje känns möjlig.

- **Servera lite och erbjud mer.** Tre nuggets och fem pommes frites, och sedan mer om barnet ber om det. Att be om mer känns som en vinst. Att lämna mat känns som en förlust.
- **En trygg mat på varje tallrik.** Lägg något som ditt barn alltid äter (bröd, vanlig pasta, gurka, pommes frites) bredvid den nya maten. Ingen blir hungrig, och det nya blir mindre skrämmande.
- **Låt dem säga ”nej tack”.** Erbjud en ny mat och låt den sedan vara. Muta inte, tjata inte och straffa inte. Många barn behöver se en mat 10 gånger eller fler innan de smakar på den.
- **”Prova” räcker.** En slick eller en pytteliten tugga räknas. Använd ”Prova”-tabellen i slutet av boken för att fira modiga smakningar, inte tomma tallrikar.
- **Samma mat i ny form.** Ett barn som vägrar potatis kanske äter smileypotatis. Ett barn som vägrar fisk kanske

äter en fiskpinne. Recepten i den här boken använder det tricket flitigt.

- **Ät tillsammans när ni kan.** Barn härmar. Ser de att du njuter av maten är det mer troligt att de provar.

Gömda grönsaker: det milda sättet

Gömda grönsaker är ett bra extra tillskott, inte en ersättning för riktiga grönsaker på tallriken. Använd båda.

- Riv morot, squash eller sötpotatis mycket fint och krama sedan ur vattnet i en ren kökshandduk. Blöta grönsaker gör nuggets och köttbullar mjuka.
- Mixa spenat, röd paprika eller butternutpumpa i tomatsåsen till pizzor och köttbullar. När såsen är kokt och mixad ser den bara ut som sås.
- Börja smått: 1–2 msk i ett recept. Lägg i mer nästa gång om ingen märker något.
- Lägg ändå några synliga grönsaker på tallriken (gurkstavar, majs, gröna ärtor). Att se dem, gång på gång, är så barn lär sig att äta dem.

Så låter du barnen hjälpa till på ett säkert sätt

> **Varning:** Airfryern är het. Korgen, lådan, metallen inuti och luften som kommer ut baktill blir mycket heta under tillagningen och förblir heta en stund efteråt. Bara en vuxen ska öppna lådan, skaka korgen eller ta ut maten. Ställ airfryern längst bak på bänken med sladden utom räckhåll, och låt den aldrig gå med ett litet barn ensamt i köket.

Det finns gott om säkra uppgifter för barn, på avstånd från airfryern:

Ålder	Säkra uppgifter
2–3 år	Tvätta frukt och grönsaker i en skål med vatten, repa sallad eller örter, röra i kalla blandningar, strö över ost eller topping, trycka ut former i bröd eller deg
4–5 år	Knäcka ägg i en skål (med hjälp), doppa och vända mat i ströbröd, bre sås på pizzabottnar, rulla köttbullar, fylla muffinsformar, räkna och väga tillsammans med dig
6–8 år	Mäta upp ingredienser, använda en barnsäker kniv till mjuk mat (banan, gurka, ost), riva ost under uppsikt, ställa in timern, lägga maten i den kalla korgen innan den åker in
9 år +	Följa ett enkelt recept med dig i närheten, använda en riktig kniv under uppsikt, trycka på knapparna på airfryern (den vuxna öppnar fortfarande den heta lådan)

Tvätta alltid händerna före matlagningen och igen efter att du rört vid rå kyckling, rått kött, rå fisk eller rått ägg. Använd en separat skärbräda till rått kött.

Allergier

De vanligaste allergenerna i barnmat är ägg, mjölk, vete (gluten), fisk, nötter, jordnötter, sesam och soja. Många recept i den här boken innehåller ägg, mjölk eller gluten. Där det är enkelt ger jag ett byte i anteckningen i slutet av receptet.

- Läs alltid innehållsförteckningen på ströbröd, tortillabröd, korv, buljongtärningar och såser. På svenska förpackningar är allergener markerade med fetstil i ingredienslistan.
- Om ditt barn har en konstaterad allergi, följ råden från din läkare eller allergisköterska. Håll barnets mat, skärbrädor och redskap separata.
- När du lagar mat till kalas eller till andra barn, fråga föräldrarna om allergier först och märk upp maten.
- Inget recept i den här boken innehåller nötter eller jordnötter, men några byten nämner frön. Kontrollera vad som passar ditt barn.

Kvävningsrisker för barn under 5 år

> **Varning:** Barn under 5 år kan sätta i halsen på små, runda eller hårda livsmedel. Skär alltid sådan mat innan du serverar den och var alltid hos små barn medan de äter. Se till att de sitter ner, och inte springer eller leker, när de äter.

- **Druvor och körsbärstomater:** skär på längden i fyra delar, inte på tvären.
- **Korv och varmkorv:** skär på längden i strimlor och sedan i små bitar. Servera aldrig runda skivor.
- **Blåbär och stora ärtor:** krossa eller dela på mitten till mycket små barn.
- **Hela nötter och jordnötter:** ge inte till barn under 5 år.
- **Popcorn, hårda godisar och sugkarameller:** ge inte till barn under 5 år.
- **Äpple och rå morot:** riv, skiva tunt eller koka tills de är mjuka till små barn.
- **Köttbullar:** skär på mitten eller i fyra delar till de minsta.
- **Ben:** kontrollera fisk och kyckling noga så att inga ben finns kvar.

Dessutom: ge inte honung till bebisar under 12 månader, och låt varm mat svalna innan du serverar den. Mat från airfryern kan vara mycket hetare inuti än den ser ut. Bryt isär en nugget eller en köttbulle och kolla innan den hamnar på barnets tallrik.

Så tillagar du kött och fisk säkert

En billig stektermometer är det enklaste sättet att vara säker. Stick in den i den tjockaste delen av maten.

Mat	Säker kärntemperatur	Så ser det ut
Kyckling och kalkon	75 °C	Vit hela vägen igenom, klar saft, inget rosa
Köttfärs (nöt, fläsk, lamm, kyckling), hamburgare, köttbullar, korv	75 °C	Inget rosa i mitten, klar saft
Hela bitar av fläsk (kotletter, filé)	70 °C	Ljus hela vägen igenom, klar saft
Fisk	63 °C	Ogenomskinligt vit, delar sig lätt med en gaffel
Rester	Riktigt varm	Ångande het hela vägen igenom. Värm bara en gång.

Utrustning du behöver

- Din airfryer (korgmodell eller ugnsmodell)
- Bakplåtspapper eller silikonmattor, och en liten ugnsfast form eller silikonmuffinsformar
- En oljespray eller en bakpensel, så att en tesked olja räcker långt
- Tre grunda skålar till panering (mjöl, ägg, ströbröd)
- Ett fint rivjärn till gömda grönsaker
- Silikonspetsad tång, så att du inte repar korgen
- En stektermometer (valfri, men mycket användbar)

Tips: Lägg aldrig bakplåtspapper i airfryern under förvärmningen utan mat på. Det kan lyfta och hamna vid värmeelementet. Lägg i pappret först när maten ligger ovanpå och håller det på plats.

Fem vanliga misstag

1. **För mycket i korgen.** Laga i ett enda lager med lite utrymme mellan bitarna.
2. **Ingen olja alls.** En lätt spray olja är det som gör ströbrödet gyllene. Utan den blir det blekt och torrt.
3. **Att glömma att vända eller skaka.** Vänd panerad mat halvvägs. Skaka pommes frites var 5:e minut.
4. **Blöta grönsaker.** Torka potatisen och krama ur riven grönsak ordentligt. Vatten hindrar maten från att bli krispig.
5. **Att servera direkt.** Låt maten svalna 2–3 minuter. Fyllning av ost och sylt förblir mycket het.

Nuggets, kycklingstrips & fiskpinnar

Det här är kapitlet som de flesta barn kommer att älska först. Hemgjorda nuggets och fiskpinnar är snabba att göra, och du bestämmer vad som ska i: riktig kyckling, riktig fisk, bra ströbröd och lite olja.

Alla panerade recept använder samma enkla metod med tre skålar:

1. **Skål 1:** vetemjöl, så att ägget fastnar.
2. **Skål 2:** vispat ägg, så att ströbrödet fastnar.
3. **Skål 3:** ströbröd, för krispigheten.

> **Tips:** Använd ena handen till mjölet och ströbrödet (den ”torra handen”) och andra handen till ägget (den ”blöta handen”). Då blir inte fingrarna tjocka av panering, och jobbet går dubbelt så fort. Barn älskar den här leken.

Klassiska krispiga kycklingnuggets

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · Airfryer: 200 °C

Receptet att börja med. Saftig kycklingfilé i en gyllene, knaprig panering, utan att friteras. Servera med pommes frites och ärtor, eller med en dipp.

INGREDIENSER

- 500 g kycklingfilé utan skinn (ca 3 små filéer)
- 40 g vetemjöl
- 2 medelstora ägg
- 100 g ströbröd eller panko
- 25 g parmesan eller mild prästost, mycket fint riven
- ½ tsk vitlökspulver
- ½ tsk paprikapulver, mild
- 1 krm salt (utelämna till bebisar och småbarn)
- 1 msk rapsolja eller solrosolja, i en spray eller för pensling

GÖR SÅ HÄR

1. Skär kycklingen i bitar som är ca 3 cm breda och 1,5 cm tjocka, så att alla blir klara samtidigt.
2. Lägg mjölet i den första skålen. Vispa äggen i den andra skålen. Blanda ströbröd, ost, vitlökspulver, paprikapulver och salt i den tredje skålen.

3. Vänd varje kycklingbit först i mjöl, sedan i ägg och sist i ströbrödsblandningen. Tryck fast ströbrödet ordentligt. Lägg bitarna på en tallrik.
4. Förvärm airfryern på 200 °C i 3 minuter.
5. Spraya eller pensla nuggetsen lätt med olja på båda sidor. Lägg dem i korgen i ett enda lager, utan att de rör vid varandra. Laga i två omgångar om det behövs.
6. Tillaga i 10–12 minuter och vänd dem efter 6 minuter.
7. De är klara när de är djupt gyllene och krispiga, och insidan är vit hela vägen igenom utan något rosa. Mitten ska nå 75 °C. Skär upp den största för att kontrollera.
8. Låt svalna i 2–3 minuter innan du serverar.

Förvaring: förvara tillagade nuggets i en täckt burk i kylen i upp till 2 dagar. Värm på 180 °C i 4–5 minuter tills de är riktigt varma. Om du vill frysa lägger du råa panerade nuggets på en bricka i frysen och flyttar dem till en påse när de är hårda (upp till 3 månader). Tillaga direkt från fryst på 190 °C i 14–16 minuter och vänd halvvägs. Vanligt misstag: bitar av mycket olika storlek. De små blir torra innan de stora är klara, så skär dem jämnt.

Kycklingnuggets med gömda grönsaker

Ger ca 20 nuggets (4 portioner) · Enkelt · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 40 min · Airfryer: 190 °C

Mjuka, saftiga nuggets av kycklingfärs med morot och squash i. Eftersom smeten formas för hand kan du också göra stjärnor, hjärtan eller dinosaurier.

INGREDIENSER

- 500 g kycklingfärs (eller kycklingfilé mixad i en matberedare)
- 1 medelstor morot (ca 80 g), mycket fint riven
- ½ liten squash (ca 80 g), mycket fint riven
- 40 g mild prästost, fint riven
- 30 g färskt ströbröd (1 brödskiva, mixad)
- ½ tsk vitlökspulver
- Till panering: 40 g vetemjöl, 1 ägg, 90 g ströbröd
- 1 msk olja, i en spray eller för pensling

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg den rivna moroten och squashen i en ren kökshandduk. Vrid ihop den hårt över diskbänken och krama ur så mycket vatten du kan.
2. Blanda kycklingfärs, urkramade grönsaker, ost, färskt ströbröd och vitlökspulver i en stor skål med rena händer eller en gaffel tills det är jämnt blandat.

3. Forma med blöta händer matskedar av smeten till platta nuggets, ca 1,5 cm tjocka. Du kan också trycka ner smeten i en kakform för roliga former.
4. Vänd varje nugget först i mjöl, sedan i vispat ägg och sist i ströbröd.
5. Förvärm airfryern på 190 °C. Spraya nuggetsen lätt med olja och lägg dem i ett enda lager i korgen.
6. Tillaga i 12–14 minuter och vänd efter 7 minuter, tills de är gyllene och krispiga. Mitten ska nå 75 °C, utan något rosa inuti.
7. Låt svalna i 3 minuter innan du serverar.

Förvaring: kylen i upp till 2 dagar (värm på 180 °C i 5 minuter tills de är riktigt varma). Frys råa på en bricka och sedan i en påse, upp till 3 månader; tillaga direkt från fryst på 180 °C i 16–18 minuter. Variant: byt ut squashen mot 2 msk majs eller 1 näve mycket finhackad spenat. Vanligt misstag: att inte krama ur grönsakerna, vilket gör smeten för mjuk att forma.

Kycklingstrips med cornflakes

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · Airfryer: 190 °C

Långa kycklingstrimlor med en extra knaprig cornflakespanering. Barnen älskar ljudet när de tuggar i dem. Goda med en yoghurtdipp.

INGREDIENSER

- 500 g kycklinginnerfilé, eller kycklingfilé skuren i strimlor, 2 cm breda
- 60 g cornflakes (osötade, inte frosted)
- 30 g ströbröd
- ½ tsk paprikapulver, mild
- ¼ tsk vitlökspulver
- 40 g vetemjöl
- 1 stort ägg, vispat med 1 msk mjölk
- 1 msk olja, i en spray

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg cornflakesen i en fryspåse och krossa dem med en kavel tills de ser ut som grovt ströbröd. (Ett perfekt jobb för barn.) Häll ner dem i en skål och blanda med ströbröd, paprikapulver och vitlökspulver.
2. Vänd varje kycklingstrimla först i mjöl, sedan i äggblandningen och sist i cornflakesströbrödet. Tryck fast ordentligt.

3. Förvärm airfryern på 190 °C. Spraya kycklingstripsen lätt med olja.
4. Lägg dem i ett enda lager och tillaga i 10–12 minuter, vänd efter 6 minuter.
5. De är klara när de är gyllene och knapriga, och den tjockaste strimlan är vit inuti med klar saft (75 °C i mitten).

Förvaring: bäst nylagade. Rester håller i kylen i 2 dagar; värm på 180 °C i 4 minuter tills de är riktigt varma. Frys råa kycklingstrips i upp till 3 månader och tillaga direkt från fryst på 180 °C i 15–17 minuter. Vanligt misstag: att krossa cornflakesen till pulver. Låt några små bitar vara kvar för bästa knaprighet. Glutenfritt: använd glutenfria cornflakes samt glutenfritt ströbröd och mjöl.

Krispiga popcornkycklingbitar

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · Airfryer: 200 °C

Pyttesmå, munsbitsstora kycklingbitar som är perfekta för små händer och för att plocka med. Ett bad i yoghurt gör dem mycket möra.

INGREDIENSER

- 450 g kycklinglårfilé eller kycklingfilé utan skinn
- 100 g naturell yoghurt
- 80 g panko
- 2 msk vetemjöl
- ½ tsk lökpulver
- ½ tsk paprikapulver, mild
- 1 msk olja, i en spray

GÖR SÅ HÄR

1. Skär kycklingen i tärningar på 2 cm. Blanda med yoghurten i en skål. Täck över och ställ kallt i minst 15 minuter (eller upp till 12 timmar).
2. Blanda panko, mjöl, lökpulver och paprikapulver i en stor fryspåse.
3. Lyft upp kycklingen ur yoghurten och låt överskottet rinna av. Lägg kycklingen i påsen, stäng den och skaka tills varje bit är täckt.

4. Förvärm airfryern på 200 °C. Fördela bitarna i ett lager i korgen och spraya med olja.
5. Tillaga i 9–11 minuter och skaka korgen två gånger, tills bitarna är gyllene och krispiga. Skär upp den största biten: den ska vara vit inuti utan något rosa (75 °C).

Förvaring: kylen i upp till 2 dagar; värm på 180 °C i 3–4 minuter tills de är riktigt varma. Passar inte så bra att frysa när de är tillagade. Variant: tillsätt 1 msk fint riven parmesan i paneringen. Till småbarn: dela de tillagade bitarna på mitten. Vanligt misstag: för mycket yoghurt kvar på kycklingen, vilket gör paneringen kladdig. Låt den rinna av ordentligt.

Kalkonnuggets med majs

Ger ca 18 nuggets (4 portioner) · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · Airfryer: 190 °C

Kalkonfärs är mild och mager. Små bitar av majs ger färg och en naturlig sötma som barn gillar.

INGREDIENSER

- 500 g kalkonfärs
- 100 g majs på burk, avrunnen och torkad
- 2 vårlökar, mycket fint hackade (valfritt)
- 1 äggula
- 40 g färskt ströbröd
- Till panering: 90 g ströbröd blandat med ½ tsk paprikapulver, mild
- 1 msk olja, i en spray

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda kalkonfärs, majs, vårlök, äggula och färskt ströbröd i en skål tills det är väl blandat.
2. Forma med blöta händer rågade matskedar till platta nuggets, ca 1,5 cm tjocka.
3. Rulla varje nugget i paprikaströbrödet och tryck så att det fastnar. (Äggulan i smeten räcker; du behöver inget äggbad.)

4. Förvärm airfryern på 190 °C. Spraya nuggetsen med olja och lägg dem i ett enda lager.
5. Tillaga i 12–14 minuter och vänd efter 7 minuter, tills de är gyllene. Mitten ska nå 75 °C utan något rosa.

Förvaring: kylen i upp till 2 dagar, värmda tills de är riktigt varma; frys råa i upp till 3 månader och tillaga direkt från fryst på 180 °C i 16–18 minuter. Variant: använd kycklingfärs i stället för kalkon. Vanligt misstag: majs som fortfarande är blöt, vilket gör smeten sladdrig. Torka den med hushållspapper.

Ostiga broccolibitar

Ger ca 16 bitar (4 portioner) · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · Airfryer: 180 °C

Vegetariska nuggets för broccolitvivlare. Hackad broccoli och smält ost i en knaprig panering. Till och med de vuxna snor till sig dem.

INGREDIENSER

- 250 g broccolibuketter (färska eller frysta)
- 80 g mild prästost, riven
- 1 stort ägg
- 50 g ströbröd, plus 40 g till paneringen
- ¼ tsk vitlökspulver
- 1 msk olja, i en spray

GÖR SÅ HÄR

1. Koka broccolin i kokande vatten i 4 minuter (5 minuter om den är fryst). Låt rinna av väl och ånga torr i 5 minuter.
2. Hacka broccolin mycket fint, eller kör den i en matberedare tills den ser ut som ris. Torka den med hushållspapper.
3. Blanda broccolin med ost, ägg, 50 g ströbröd och vitlökspulver. Smeten ska hålla ihop när du kramar den. Är den för blöt, tillsätt 1 msk mer ströbröd.

4. Forma matskedar av smeten till små, platta ovaler. Rulla dem i det återstående ströbrödet.
5. Klä korgen med ett stycke bakplåtspapper. Förvärm airfryern på 180 °C, lägg bitarna på pappret och spraya med olja.
6. Tillaga i 10–12 minuter och vänd försiktigt efter 6 minuter, tills de är gyllene och fasta.
7. Låt svalna i 3 minuter: osten inuti är mycket het.

Förvaring: kylen i upp till 3 dagar; värm på 180 °C i 4 minuter tills de är riktigt varma. Frys tillagade och avsvalnade bitar i upp till 2 månader; värm direkt från fryst på 180 °C i 8–10 minuter. Variant: använd hälften broccoli och hälften blomkål. Innehåller ägg, mjölk och gluten.

Hemgjorda fiskpinnar av torsk

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 30 min · Airfryer: 200 °C

Tjock, mör vit fisk i en gyllene panering. De tar bara 8–10 minuter att tillaga, och många barn som ”inte gillar fisk” äter dem med glädje.

INGREDIENSER

- 500 g torskrygg utan skinn och ben (eller kolja eller sej)
- 40 g vetemjöl
- 2 medelstora ägg
- 100 g panko eller ströbröd
- Fint riven skal av ½ obehandlad citron (valfritt)
- 1 msk olja, i en spray
- Till servering: citronklyftor, gröna ärtor, ketchup eller remouladsås

GÖR SÅ HÄR

1. Torka fisken med hushållspapper. Känn med fingrarna över den efter ben och ta bort dem du hittar.
2. Skär fisken i pinnar som är ca 2 cm breda och 7–8 cm långa.
3. Ställ fram tre skålar: mjöl, vispade ägg och ströbröd blandat med citronskalet.
4. Vänd varje fiskpinne först i mjöl, sedan i ägg och sist i ströbröd. Tryck försiktigt så att ströbrödet fastnar.

5. Förvärm airfryern på 200 °C. Spraya fiskpinnarna lätt med olja och lägg dem i ett enda lager.
6. Tillaga i 8–10 minuter och vänd mycket försiktigt med tång efter 5 minuter.
7. De är klara när de är gyllene och fisken är ogenomskinligt vit inuti och delar sig lätt med en gaffel (63 °C).

Förvaring: kylen i upp till 1 dag, värmda på 180 °C i 4 minuter tills de är riktigt varma. Frys råa fiskpinnar på en bricka och sedan i en påse, upp till 2 månader; tillaga direkt från fryst på 190 °C i 13–15 minuter. Vanligt misstag: att vända dem vårdslöst så att de går sönder. Använd tång eller stekspade och låt dem stelna i 5 minuter innan du vänder. Innehåller fisk, ägg och gluten.

Små lax- och potatisbiffar

Ger 8 små biffar (4 portioner) · Medel · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 45 min · Airfryer: 190 °C

Len potatismos och mild lax i en knaprig panering. Ett milt sätt att få in fet fisk i veckans middagar. Lax på burk fungerar perfekt och är billigare.

INGREDIENSER

- 400 g mjölig potatis (till exempel Bintje eller King Edward), skalad och skuren i bitar
- 2 burkar (2 × 210 g) lax på burk, avrunnen, utan skinn och stora ben (eller 250 g tillagad laxfilé)
- 2 msk frysta gröna ärtor, upptinade
- 15 g smör
- 1 msk hackad färsk persilja eller gräslök (valfritt)
- Till panering: 30 g vetemjöl, 1 ägg, 80 g ströbröd
- 1 msk olja, i en spray

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen i en kastrull med vatten i 12–15 minuter tills den är mjuk när du sticker i den med en kniv. Häll av vattnet och låt potatisen ånga torr i durkslaget i 3 minuter.
2. Mosa potatisen med smöret tills den är slät. Låt svalna i 10 minuter.

3. Smula ner laxen i moset med en gaffel. Tillsätt ärtor och örter och blanda försiktigt.
4. Forma med blöta händer 8 runda biffar, ca 2 cm tjocka.
5. Vänd varje biff först i mjöl, sedan i vispat ägg och sist i ströbröd.
6. Förvärm airfryern på 190 °C. Spraya biffarna med olja och lägg dem i korgen på bakplåtspapper eller en silikonmatta.
7. Tillaga i 12–14 minuter och vänd försiktigt efter 7 minuter, tills de är gyllene och genomvarma.

Förvaring: kylen i upp till 2 dagar (tillagade eller råa). Värm på 180 °C i 6 minuter tills de är riktigt varma. Frys råa i upp till 2 månader; tillaga direkt från fryst på 180 °C i 18–20 minuter. Tips: benen i laxkonserv är mjuka och säkra för de flesta barn, men ta bort de stora till småbarn. Vanligt misstag: att använda varmt, blött mos, vilket ger mjuka biffar som faller isär. Låt det svalna och ånga torrt först.

Pommes frites, klyftpotatis & smileypotatis

Pommes frites är ofta det första någon lagar i en airfryer, och det med goda skäl. Med en sked olja får du en krispig yta och en fluffig insida. I det här kapitlet lär du dig göra dem från grunden, plus klyftpotatis, hemgjord smileypotatis, hashbrowns och några pommes av grönsaker för att göra menyn bredare.

Hemligheterna bakom krispiga hemgjorda pommes

- **Välj mjölig potatis** som Bintje eller King Edward, eller potatis som är märkt ”för pommes frites” eller ”för ugnsstekning”. Fast salladspotatis blir tät.
- **Blötlägg, torka sedan.** När du blötlägger skuren potatis i kallt vatten i 20–30 minuter sköljs stärkelsen bort, så pommesen blir krispigare och fastnar inte. Torka dem sedan riktigt noga i en ren kökshandduk.
- **Lite olja, väl fördelad.** Vänd pommesen i oljan i en skål med händerna, så att varje bit blir lätt blank.
- **Skaka ofta.** Skaka korgen var 5:e minut, så att de får jämn färg.

- **Salta på slutet,** och bara lite till barn. Salt som tillsätts före tillagningen drar ut vatten.

> Bebisar och småbarn behöver mycket lite salt. Gör pommesen utan salt, ta ut barnens portion och krydda sedan resten åt de vuxna.

Perfekta hemgjorda pommes frites

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 55 min (inklusive blötläggning) · Airfryer: 200 °C

Riktiga tjocka pommes, krispiga utanpå och fluffiga inuti. När du har gjort de här kommer du kanske aldrig mer att köpa en fryspåse.

INGREDIENSER

- 800 g mjölig potatis (ca 4 medelstora), till exempel Bintje
- 1 msk rapsolja, solrosolja eller mild olivolja
- 1 krm salt, till servering (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Skala potatisen, eller låt skalet sitta kvar och borsta den noga. Skär i pommes som är ca 1 cm tjocka.
2. Lägg pommesen i en stor skål med kallt vatten och låt stå i 20–30 minuter.
3. Häll av vattnet, bred ut pommesen på en ren kökshandduk och torka dem helt torra. Det här steget är viktigast.
4. Häll pommesen i en torr skål, tillsätt oljan och vänd med händerna tills varje bit är täckt.
5. Förvärm airfryern på 200 °C. Lägg i pommesen (laga i två omgångar om korgen är liten).

6. Tillaga i 20–25 minuter och skaka korgen var 5:e minut.
7. De är klara när de är djupt gyllene, krispiga utanpå och mjuka när du trycker på en. Salta lätt och servera.

Förvaring: pommes är bäst nylagade. Rester håller i kylen i 1 dag; värm på 200 °C i 4–5 minuter tills de är riktigt varma och krispiga. Förbered i förväg: tillaga pommesen på 160 °C i 12 minuter, låt svalna, ställ kallt i upp till 1 dag och avsluta sedan på 200 °C i 10–12 minuter. Vanligt misstag: att inte torka pommesen, så att de ångas och blir mjuka.

Ostig klyftpotatis

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 35 min · Airfryer: 200 °C

Tjocka klyftor med skalet kvar och lite smält ost på toppen. Ett gott tillbehör till nuggets, eller en godbit för sig med en dipp.

INGREDIENSER

- 4 medelstora mjöliga potatisar (ca 800 g), borstade
- 1 msk olja
- ½ tsk paprikapulver, mild
- ½ tsk torkade örter, blandade (valfritt)
- 60 g mild prästost, riven

GÖR SÅ HÄR

1. Skär varje potatis på mitten på längden och sedan varje halva i 3 eller 4 klyftor.
2. Torka klyftorna med hushållspapper. Vänd dem i en skål med oljan, paprikapulvret och örterna.
3. Förvärm airfryern på 200 °C. Lägg klyftorna i korgen, med skalsidan nedåt om det går.
4. Tillaga i 22–25 minuter och skaka två gånger, tills de är gyllene i kanterna och mjuka i mitten när du sticker i dem med en kniv.
5. Skjut ihop klyftorna, strö över osten och tillaga 2 minuter till, tills osten har smält.

6. Lyft ut dem med en stekspade och låt stå i 2 minuter innan du serverar.

Förvaring: kylen i upp till 2 dagar; värm på 190 °C i 5 minuter tills de är riktigt varma. Variant: hoppa över osten och servera med en dipp av yoghurt och gräslök. Vanligt misstag: att tillsätta osten för tidigt. Den bränns innan potatisen är klar.

Hemgjord smileypotatis

Ger ca 20 smileys (4 portioner) · Medel · Aktiv tid: 30 min · Total tid: 1 h 20 min (inklusive kylning) · Airfryer: 200 °C

Leende potatisansikten, gjorda hemma av enkelt potatismos. Att göra ansiktena är det roligaste, så kalla på barnen så att de får hjälpa till.

INGREDIENSER

- 600 g mjölig potatis, skalad och skuren i bitar
- 15 g smör
- 3 msk majsstärkelse, plus lite till att kavla i
- 3 msk ströbröd
- 1 msk olja, i en spray

GÖR SÅ HÄR

1. Koka potatisen i 12–15 minuter tills den är mycket mjuk. Häll av vattnet och låt potatisen ånga torr i durkslaget i 5 minuter.
2. Mosa tills det är helt slätt, utan klumpar. Rör ner smöret, majsstärkelsen och ströbrödet. Låt svalna helt (ca 20 minuter).
3. Pudra bänken med majsstärkelse. Kavla ut moset till 1 cm tjocklek.
4. Stansa ut cirklar med en rund utstickare på 6 cm eller ett litet glas. Samla ihop resterna och kavla om dem.

5. Gör två ögon med ett sugrör (eller änden på en ätpinne) och ett leende genom att trycka in kanten på en tesked.
6. Lägg smileysen på en bricka med bakplåtspapper och ställ kallt i 30 minuter (eller frys i 15 minuter), så att de behåller formen.
7. Förvärm airfryern på 200 °C. Spraya smileysen med olja på båda sidor och lägg dem i ett enda lager på en silikonmatta.
8. Tillaga i 12–15 minuter och vänd försiktigt efter 7 minuter, tills de är gyllene och krispiga.

Förvaring: frys råa smileys på brickan och flytta dem sedan till en påse, upp till 3 månader. Tillaga direkt från fryst på 200 °C i 15–18 minuter. Tillagade smileys håller i kylen i 1 dag; värm på 200 °C i 4 minuter tills de är riktigt varma. Gömd grönsak: byt ut 150 g av potatisen mot kokt, mosad morot eller kålrot. Vanligt misstag: klumpigt eller varmt mos, som spricker och går sönder. Mosa väl och låt det svalna.

Sötpotatispommes

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 30 min · Airfryer: 200 °C

Klarorange, naturligt söta pommes. Lite majsstärkelse är tricket som gör dem krispiga.

INGREDIENSER

- 2 medelstora sötpotatisar (ca 600 g)
- 1 msk majsstärkelse
- 1 msk olja
- ¼ tsk paprikapulver, mild (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Skala sötpotatisen och skär den i tunna pommes, ca 7 mm tjocka och 8 cm långa.
2. Torka med hushållspapper. Lägg i en skål, strö över majsstärkelsen och vänd tills de är lätt pudrade.
3. Tillsätt oljan och paprikapulvret och vänd igen tills varje pommes är täckt.
4. Förvärm airfryern på 200 °C. Fördela pommesen i ett lager (laga i omgångar om det behövs).
5. Tillaga i 14–18 minuter och skaka var 5:e minut, tills kanterna är bruna och pommesen är mjuka inuti.
6. Låt dem ligga kvar i korgen med lådan öppen i 2 minuter. De blir krispigare när de svalnar.

Förvaring: bäst nylagade; kylen i 1 dag, värm på 200 °C i 4 minuter tills de är riktigt varma. Vanligt misstag: att skära dem för tjocka. Sötpotatis är blötare än vanlig potatis, så tunna pommes blir krispigast. Variant: blanda hälften sötpotatispommes och hälften pommes av vanlig potatis för en tvåfärgad tallrik.

Mini-hashbrowns

Ger 12 (4 portioner) · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · Airfryer: 190 °C

Krispiga små potatiskakor gjorda i silikonmuffinsformar. Goda till frukost, brunch eller med vita bönor i tomatsås till middag.

INGREDIENSER

- 500 g mjölig potatis, skalad
- 1 liten lök (ca 60 g), mycket fint riven (valfritt)
- 1 medelstort ägg
- 2 msk vetemjöl
- 30 g mild prästost, riven
- 1 msk olja, plus lite till formarna

GÖR SÅ HÄR

1. Riv potatisen grovt. Lägg den tillsammans med den rivna löken i en ren kökshandduk och krama ur så mycket vätska som möjligt. Det gör dem krispiga.
2. Blanda potatis, lök, ägg, mjöl, ost och 1 msk olja i en skål.
3. Pensla 12 silikonmuffinsformar med lite olja. Tryck ner en rågad matsked av smeten i varje form.
4. Förvärm airfryern på 190 °C. Ställ formarna i korgen (i två omgångar om det behövs).

5. Tillaga i 15 minuter. Vänd försiktigt ut bitarna ur formarna med en sked, lägg dem upp och ner i korgen och tillaga 3–5 minuter till, tills de är gyllene och krispiga överallt.

Förvaring: kylen i upp till 2 dagar; värm på 190 °C i 4 minuter tills de är riktigt varma. Frys tillagade och avsvalnade bitar i upp till 2 månader; värm direkt från fryst på 190 °C i 8 minuter. Variant: tillsätt 2 msk riven squash (väl urkramad) eller 2 msk majs. Vanligt misstag: att inte krama ur potatisen, vilket ger blöta, gråa bitar.

Regnbågspommes av rotfrukter

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · Airfryer: 190 °C

Morot, palsternacka och rödbeta skurna som pommes. Färgerna gör dem roliga, och airfryern lyfter fram deras naturliga sötma.

INGREDIENSER

- 2 medelstora morötter (ca 200 g)
- 2 medelstora palsternackor (ca 250 g)
- 1 medelstor rå rödbeta (ca 150 g), eller 1 extra morot
- 1 msk olja
- 1 tsk torkade örter, blandade, eller ½ tsk mald spiskummin (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Skala alla grönsaker. Skär dem i stavar som är ca 1 cm tjocka och 7 cm långa. Skär bort den träiga kärnan på stora palsternackor.
2. Vänd morötterna och palsternackorna med det mesta av oljan och örterna. Vänd rödbetan för sig i resten av oljan, så att allt inte blir rosa.
3. Förvärm airfryern på 190 °C. Fördela alla stavar i korgen.
4. Tillaga i 18–22 minuter och skaka var 6:e minut, tills de är möra inuti och gyllene i kanterna.

Förvaring: kylen i upp till 2 dagar; värm på 190 °C i 4 minuter tills de är riktigt varma, eller ät dem kalla i matlådan. Variant: ringla över 1 tsk honung de sista 3 minuterna (inte till bebisar under 12 månader). Till små barn: tillaga lite längre tills de är mycket mjuka. Rödbeta färgar händer och kläder: ta på ett förkläde.

Ost- och potatiskroketter

Ger 12 (4 portioner) · Medel · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 1 h 5 min (inklusive kylning) · Airfryer: 190 °C

Krämigt mos med smält ost inuti ett krispigt ströbrödsskal. Ett smart sätt att ta vara på överbliven potatismos också.

INGREDIENSER

- 500 g kallt potatismos (av ca 650 g rå mjölig potatis, mosad med en klick smör och ingen mjölk)
- 60 g mild prästost, riven
- 2 msk finhackad gräslök eller 2 vårlökar (valfritt)
- 1 äggula
- Till panering: 30 g vetemjöl, 1 ägg, 80 g panko
- 1 msk olja, i en spray

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda det kalla moset med osten, gräslöken och äggulan.
2. Dela i 12 bitar. Rulla varje bit till en korvform, ca 6 cm lång och 3 cm tjock.
3. Vänd i mjöl, sedan i vispat ägg och sist i panko.
4. Ställ kallt på en tallrik i 20 minuter så att de stelnar.
5. Förvärm airfryern på 190 °C. Spraya kroketterna med olja och lägg dem i ett enda lager.

6. Tillaga i 12–14 minuter och vänd försiktigt efter 7 minuter, tills de är djupt gyllene.
7. Låt svalna i 3 minuter innan du serverar: osten i mitten är mycket het.

Förvaring: frys råa kroketter i upp till 3 månader; tillaga direkt från fryst på 180 °C i 18–20 minuter. Tillagade kroketter håller i kylen i 2 dagar; värm på 190 °C i 5 minuter tills de är riktigt varma. Vanligt misstag: mos gjort med mjölk, som är för mjukt att forma. Använd torrt, kallt mos. Innehåller ägg, mjölk och gluten.

Toasts, wraps & minipizzor

Det här är de snabba vinnarna: helglunch, kvällsmat efter skolan eller något varmt en kall dag. De flesta är klara på under 15 minuter, och barnen kan bygga sin egen på en tallrik innan du lagar dem.

Bra att veta

- **Lätta brödskivor kan flyga.** Fläkten i vissa airfryers kan lyfta en brödskiva eller en tortilla. Om det händer kan du sticka en tandpetare genom mitten för att hålla den på plats, eller lägga ett litet metallgaller överst. Ta alltid bort tandpetarna innan du serverar.
- **Smör eller olja på utsidan** ger en gyllene, krispig toast. Bred tunt, ända ut i kanterna.
- **Ost och fyllning är mycket heta.** Låt toast och pizzor vila 2–3 minuter och skär dem i stavar eller trianglar så att de svalnar snabbare.

Gyllene skink- och ostmacka

Ger 2 toasts · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 15 min · Airfryer: 180 °C

Den enkla klassikern, krispig och smörig utanpå med seg ost inuti. Ingen toastjärn och ingen stekpanna behövs.

INGREDIENSER

- 4 skivor formfranska eller fullkornsbröd
- 15 g mjukt smör
- 2 skivor tunn kokt skinka
- 60 g mild prästost, riven (riven ost smälter bättre än skivad)

GÖR SÅ HÄR

1. Bred smör tunt på ena sidan av varje brödskiva.
2. Lägg 2 skivor med den smörade sidan nedåt på en skärbräda. Lägg på hälften av osten, skinkan och sedan resten av osten.
3. Lägg de andra skivorna överst med den smörade sidan uppåt. Tryck försiktigt ihop.
4. Förvärm airfryern på 180 °C. Lägg toastsen i korgen.
5. Tillaga i 4 minuter, vänd med en stekspade och tillaga sedan 3–4 minuter till, tills de är gyllene på båda sidor och osten har smält.
6. Låt vila i 2 minuter och skär sedan i trianglar eller stavar.

Förvaring: bäst nygjorda. Du kan göra i ordning toastsen upp till 1 dag i förväg och förvara dem inslagna i kylen; tillaga 1 minut längre. Variation: lägg till ett tunt lager tomatskivor eller en sked vita bönor i tomatsås (väl avrunna). Vanligt misstag: för mycket fyllning, så att osten rinner ut och bränns fast i korgen.

Pizzatoast

Ger 2 toasts · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 15 min · Airfryer: 180 °C

All smak från en pizza, inuti en krispig toast. Perfekt för att ta vara på sista resterna av pizzapålägget.

INGREDIENSER

- 4 skivor bröd
- 15 g mjukt smör
- 2 msk tomatpuré blandad med 1 msk vatten och 1 krm torkad oregano
- 80 g riven mozzarella (eller en blandning av mozzarella och mild prästost)
- 4 skivor pepperoni eller 1 skiva skinka, hackad (valfritt)
- 2 msk finhackad röd paprika eller majs (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Bred smör på ena sidan av varje brödskiva.
2. Vänd 2 skivor med den smörade sidan nedåt. Bred tomatblandningen på den osmörade sidan och lämna en kant på 1 cm.
3. Lägg på osten, pepperonin eller skinkan och paprikan eller majsen. Lägg det andra brödet överst med den smörade sidan uppåt.
4. Förvärm airfryern på 180 °C. Tillaga i 4 minuter, vänd och tillaga sedan 3–4 minuter till tills de är gyllene.

5. Låt vila 2–3 minuter innan du skär. Tomaten inuti blir mycket varm.

Förvaring: ät nylagat. Variation: använd en sked av pizzasåsen med gömda grönsaker från receptet Tortillapizzor med gömda grönsaker i det här kapitlet. Vanligt misstag: att breda såsen ända ut i kanterna, så att den rinner ut och fastnar. Lämna en kant. Innehåller mjölk och gluten.

Quesadillas med kyckling och majs

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 20 min · Airfryer: 190 °C

Vikta tortillas fyllda med kyckling, majs och smält ost, skurna i bitar. Perfekt fingermat och ett bra sätt att ta vara på rester av stekt kyckling.

INGREDIENSER

- 4 medelstora tortillabröd av vetemjöl (ca 20 cm)
- 150 g tillagad kyckling, strimlad eller finhackad
- 100 g majs på burk, avrunnen
- 100 g mild prästost, riven
- 2 msk tomatsalsa eller 1 msk ketchup (valfritt)
- 1 tsk olja

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg tortillabröden platt. Bred lite salsa över ena halvan av varje.
2. Strö en fjärdedel av osten, kycklingen och majsen över samma halva och lägg lite mer ost överst (osten fungerar som lim).
3. Vik den tomma halvan över och tryck till. Pensla utsidan mycket lätt med olja.
4. Förvärm airfryern på 190 °C. Tillaga 1 eller 2 quesadillas åt gången i 3 minuter, vänd försiktigt och

tillaga 2–3 minuter till, tills de är gyllene och krispiga och osten har smält.

5. Låt vila 2 minuter och skär var och en i 3 bitar.

Förvaring: tillagade quesadillas håller i kylen i 1 dag; värm på 180 °C i 3–4 minuter tills de är riktigt varma. Se till att resterna av kycklingen har förvarats i kylen och används inom 2 dagar efter tillagningen. Variation: ersätt kycklingen med mosade kidneybönor eller svarta bönor. Vanligt misstag: för mycket fyllning. Ett tunt lager ger en krispig och prydlig quesadilla.

Wrappaket med bönor och ost

Ger 4 paket · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 20 min · Airfryer: 190 °C

Tortillas vikta till prydliga fyrkantiga paket runt en fyllning av vita bönor i tomatsås och ost. Krispiga utanpå, mjuka inuti och mycket mättande.

INGREDIENSER

- 4 stora tortillabröd av vetemjöl (ca 25 cm)
- 1 burk (400 g) vita bönor i tomatsås, helst med mindre salt och socker
- 80 g mild prästost, riven
- 2 msk majs på burk, avrunnen (valfritt)
- 1 tsk olja

GÖR SÅ HÄR

1. Häll bönorna i en sil och låt överflödig sås rinna av i 2 minuter. Mosa bönorna lätt med en gaffel.
2. Lägg en fjärdedel av bönorna mitt på varje tortilla, i en kvadrat som är ca 10 cm bred. Lägg ost och majs överst.
3. Vik in de fyra sidorna, den ena över den andra, så att det blir ett fyrkantigt paket.
4. Pensla utsidan lätt med olja. Lägg paketen med vecket nedåt i korgen. Då håller de sig stängda.
5. Förvärm airfryern på 190 °C. Tillaga i 5 minuter, vänd försiktigt och tillaga 3–4 minuter till, tills de är gyllene

och krispiga.

6. Låt vila i 3 minuter: bönorna inuti är mycket heta. Skär på mitten när du serverar.

Förvaring: i kylen i 1 dag; värm på 180 °C i 5 minuter tills de är riktigt varma hela vägen igenom. Variation: tillsätt 2 msk rester av stekt köttfärs eller hackad skinka. Vanligt misstag: att använda bönorna med all sås, så att paketen blir sladdriga och läcker. Låt dem rinna av först.

Minipizzor på frallor

Ger 8 minipizzor (4 portioner) · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 20 min · Airfryer: 180 °C

Halverade frallor blir perfekta färdiga botten till minipizzor. Ställ fram skålar med pålägg och låt alla göra sin egen.

INGREDIENSER

- 4 frallor eller hamburgerbröd, delade på mitten
- 6 msk passerade tomater eller tomatsås för pizza
- ½ tsk torkad oregano eller blandade örter
- 120 g riven mozzarella
- Pålägg: hackad skinka, majs, skivad champinjon, hackad paprika, halverade körsbärstomater (kluvna i fyra för barn under 5 år), skivade oliver

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern på 180 °C. Lägg brödhalvorna med snittytan uppåt i korgen och rosta dem i 2 minuter. Det gör att botten inte blir blöt.
2. Ta ut dem och låt svalna en stund. Blanda tomaterna med örterna.
3. Bred ca 2 tsk sås på varje halva, strö över ost och lägg på pålägg. Avsluta med lite mer ost.

4. Tillaga på 180 °C i 5–6 minuter, tills osten är smält, bubblar och är lätt gyllene.
5. Låt vila i 2 minuter innan ni äter.

Förvaring: i kylen i 1 dag; värm på 180 °C i 3 minuter tills de är riktigt varma, eller ät kalla i matlådan. Variation: använd halverade bagels som botten. Gömda grönsaker: använd pizzasåsen med gömda grönsaker från nästa recept. Vanligt misstag: att hoppa över den första rostningen, som ger en mjuk, degig botten.

Tortillapizzor med gömda grönsaker

Ger 4 pizzor · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · Airfryer: 190 °C

Tunna, krispiga pizzor på tortillabotten, med en len tomatsås som i hemlighet innehåller paprika, morot och spenat. Gör en sats sås och frys in resten.

INGREDIENSER

- Till såsen med gömda grönsaker (ger ca 4 dl): 1 msk olivolja · 1 liten gul lök, hackad · 1 liten morot, riven · ½ röd paprika, hackad · 1 vitlöksklyfta, pressad · 1 burk (400 g) krossade tomater · 1 näve (30 g) babyspenat · ½ tsk torkad oregano
- 4 medelstora tortillabröd av vetemjöl (ca 20 cm)
- 150 g riven mozzarella
- Pålägg efter smak: skinka, majs, champinjoner, pepperoni

GÖR SÅ HÄR

1. Gör såsen: hetta upp oljan i en kastrull på spisen på medelvärme. Fräs löken, moroten och paprikan i 8 minuter tills de är mjuka. Tillsätt vitlöken och fräs 1 minut.
2. Tillsätt tomaterna och oregano och låt sjuda i 10 minuter under omrörning då och då. Rör ner spenaten tills den har falnat.

3. Ta av från värmen och mixa helt slät med en stavmixer. Låt svalna lite.
4. Förvärm airfryern på 190 °C. Lägg en tortilla i korgen och tillaga i 2 minuter tills den börjar bli krispig. Ta ut den.
5. Bred 2–3 msk sås på den krispiga sidan och lämna en kant på 1 cm. Lägg på ost och pålägg.
6. Tillaga i 4–5 minuter tills osten bubblar och kanterna är gyllene. Upprepa med de andra tortillorna.
7. Låt vila 1–2 minuter och skär sedan i bitar med sax eller pizzaskärare.

Förvaring: såsen håller i en burk i kylen i 4 dagar, eller frys in den i små burkar eller i isbitsformar i upp till 3 månader. Använd den även till pasta, köttbullar och toast. Pizzorna är bäst nylagade. Vanligt misstag: för mycket sås, så att tortillan blir blöt. Ett tunt lager räcker. Om tortillan lyfter, sticker du en tandpetare genom den och tar bort den innan du serverar.

Pizzastavar på baguette

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 20 min · Airfryer: 180 °C

En halvbakad eller gårdagsgammal baguette ger en krispig pizza som är lätt att skära i stavar för små händer.

INGREDIENSER

- 1 liten baguette (ca 30 cm), eller 2 halvbakade baguetter
- 6 msk passerade tomater, pizzasås eller sås med gömda grönsaker
- ½ tsk torkad oregano
- 120 g riven mozzarella eller mild prästost
- 50 g hackad skinka eller 2 msk majs (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Skär baguetten i bitar som ryms i korgen och dela sedan varje bit på längden.
2. Förvärm airfryern på 180 °C. Rosta brödet med snittytan uppåt i 2 minuter.
3. Bred på sås och strö över oregano, ost och pålägg.
4. Tillaga i 5–6 minuter tills osten har smält och börjar få färg.
5. Låt vila 2 minuter och skär sedan i stavar som är ca 3 cm breda.

Förvaring: i kylen i 1 dag; värm på 180 °C i 3 minuter tills de är riktigt varma. Variation: lägg några tunna skivor zucchini under osten. Vanligt misstag: för stora bitar i korgen, som då nuddar värmeelementet. Skär alltid så att det finns plats ovanför.

Köttbullar, hamburgare & korv

Köttbullar och hamburgare är perfekta för att gömma lite grönsaker, eftersom riven morot eller zucchini smälter in i köttet. Airfryern bryner dem runt om och låter fettet rinna ner i lådan.

> **Varning:** Köttfärs, hamburgare, köttbullar och korv måste vara genomstekta: 75 °C i mitten, inget rosa och klar saft. För barn under 5 år ska köttbullarna halveras eller kluvas i fyra, och korven skäras på längden i strimlor innan du skär den i mindre bitar. Servera aldrig runda korvskivor till små barn.

Tips för formning

- Fukta händerna med kallt vatten innan du formar. Smeten fastnar då inte.
- Använd en matsked eller en liten glassked så att alla köttbullar blir lika stora och blir klara samtidigt.
- Tryck en liten grop i mitten av varje hamburgare med tummen. Då blir den inte som en boll.

Nötköttbullar med gömda grönsaker i tomatsås

Ger ca 24 köttbullar (4 portioner) · Enkelt · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 40 min · Airfryer: 190 °C

Mjuka, saftiga köttbullar med morot och zucchini inblandat, serverade i en len tomatsås. Goda med spaghetti, ris eller i en macka.

INGREDIENSER

- 500 g mager nötfärs (5–10 % fett)
- 1 liten morot (ca 60 g), finriven
- ½ liten zucchini (ca 70 g), finriven
- 40 g färskt ströbröd
- 1 ägg (medelstort)
- 25 g parmesan, finriven
- ½ tsk torkad oregano
- Till såsen: 500 g passerade tomater (eller 4 dl sås med gömda grönsaker från kapitlet om toasts) och 1 krm torkad basilika
- 1 tsk olja, i en sprayflaska

GÖR SÅ HÄR

1. Pressa den rivna moroten och zucchinin i en ren kökshandduk så att vattnet försvinner.
2. Blanda färsen, grönsakerna, ströbrödet, ägget, parmesanen och oregano i en stor skål med händerna

tills det är jämnt blandat.

3. Rulla med fuktiga händer till bollar stora som en valnöt med skal (ca 3 cm). Du bör få ca 24.
4. Förvärm airfryern på 190 °C. Spraya korgen lätt med olja. Lägg i köttbullarna i ett lager med utrymme emellan.
5. Tillaga i 10–12 minuter, skaka försiktigt efter 6 minuter, tills de är bruna runt om och 75 °C i mitten, utan rosa inuti.
6. Värm under tiden de passerade tomaterna med basilikan i en kastrull på spisen i 5 minuter.
7. Lägg de tillagade köttbullarna i såsen och låt sjuda försiktigt i 2–3 minuter så att de drar åt sig smak.

Förvaring: i kylen i upp till 2 dagar i såsen; värm i en kastrull tills de är riktigt varma. Frys tillagade köttbullar i sås i upp till 3 månader; tina i kylen över natten och värm sedan tills de är riktigt varma. Variation: använd hälften nötfärs och hälften fläskfärs för mjukare köttbullar. Vanligt misstag: att klämma för hårt på köttet när du formar, så att köttbullarna blir sega. Rulla lätt.

Miniburgare med ost

Ger 8 miniburgare · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · Airfryer: 190 °C

Små burgare i små bröd: precis lagom stora för barn. Ställ fram tillbehören och låt alla bygga sin egen.

INGREDIENSER

- 400 g nötfärs (10–15 % fett för saftiga burgare)
- 1 msk ketchup
- 2 msk ströbröd
- ¼ tsk lökpulver
- 4 skivor mild prästost, var och en skuren i 4 rutor
- 8 miniburgarbröd eller mjuka små frallor
- Till servering: sallad, skivad tomat, gurka, ketchup

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda färsen, ketchupen, ströbrödet och lökpulvret i en skål. Arbeta inte smeten för mycket.
2. Dela i 8 delar. Forma var och en till en platt burgare som är ca 7 cm bred och 1,5 cm tjock. Tryck en grop med tummen i mitten.
3. Förvärm airfryern på 190 °C. Lägg burgarna i korgen i ett enda lager.
4. Tillaga i 8–10 minuter, vänd efter 5 minuter, tills de är bruna och 75 °C i mitten, utan rosa inuti.

5. Lägg 2 rutor ost på varje burgare och tillaga 1 minut till tills osten har smält.
6. Låt vila 2 minuter och lägg sedan i brödet med tillbehören.

Förvaring: tillagade burgare håller i kylen i 2 dagar; värm på 180 °C i 4 minuter tills de är riktigt varma. Frys råa burgare mellan bitar av bakplåtspapper i upp till 3 månader; tillaga direkt från fryst på 180 °C i 14–16 minuter. Gömda grönsaker: tillsätt 2 msk finriven morot (urkramad). Vanligt misstag: burgare som är tjockare i mitten än i kanterna. Håll dem platta och jämna.

Burgare med panerad kyckling

Ger 4 burgare · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · Airfryer: 190 °C

En krispig kycklingfilé i ett mjukt bröd med sallad och majonnäs. Som snabbmat från restaurang, fast hemlagat.

INGREDIENSER

- 2 stora kycklingbröstfiléer utan skinn (ca 400 g)
- 30 g vetemjöl
- 1 ägg
- 70 g pankoströbröd
- ½ tsk söt paprikapulver
- 1 msk olja, i en sprayflaska
- 4 mjuka hamburgerbröd
- Till servering: sallad, skivad tomat, 2 msk majonnäs blandad med 2 msk naturell yoghurt

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg kycklingfiléerna mellan två lager plastfolie eller bakplåtspapper. Klappa dem med en kavel tills de är ca 1,5 cm tjocka överallt. Skär var och en på mitten så att du får 4 bitar.
2. Vänd varje bit i mjöl, sedan i uppvispat ägg och sedan i panko blandat med paprikapulver.

3. Förvärm airfryern på 190 °C. Spraya kycklingen lätt med olja och lägg den i korgen.
4. Tillaga i 12–14 minuter, vänd efter 7 minuter, tills den är gyllene. Mitten ska nå 75 °C, vit hela vägen igenom med klar saft.
5. Rosta bröden med snittytan uppåt i airfryern i 1 minut.
6. Fyll bröden med sallad, kyckling, tomat och en sked av majonnässåsen.

Förvaring: tillagad kyckling håller i kylen i 2 dagar; värm på 180 °C i 5 minuter tills den är riktigt varm. Frys ostekta panerade filéer i upp till 3 månader; tillaga direkt från fryst på 180 °C i 18–20 minuter. Vanligt misstag: kyckling som är tjock i ena änden och tunn i den andra. Genom att klappa den platt blir den jämnt tillagad och förblir saftig.

Köttbullar med fläsk och äpple

Ger ca 20 köttbullar (4 portioner) · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · Airfryer: 190 °C

Rivet äpple gör köttbullarna saftiga och ger en mild sötma. Servera med potatismos och ärtor, eller kalla i matlådan.

INGREDIENSER

- 500 g fläskfärs
- 1 litet ätäpple (ca 120 g), skalat och finrivet
- 40 g färskt ströbröd
- 1 äggula
- ½ tsk torkad salvia eller blandade örter
- 1 tsk olja, i en sprayflaska

GÖR SÅ HÄR

1. Krama det rivna äpplet försiktigt i händerna så att en del av saften rinner bort.
2. Blanda fläskfärsen, äpplet, ströbrödet, äggulan och salvian i en skål.
3. Rulla med fuktiga händer till bollar som är ca 3 cm i diameter.
4. Förvärm airfryern på 190 °C. Spraya korgen lätt och lägg i köttbullarna i ett lager.

5. Tillaga i 12–14 minuter, skaka efter 6 minuter, tills de är gyllene och 75 °C i mitten, utan rosa inuti.

Förvaring: i kylen i upp till 2 dagar; ät kalla eller värm på 180 °C i 4–5 minuter tills de är riktigt varma. Frys tillagade och avsvalnade köttbullar i upp till 3 månader. Variation: tillsätt 2 msk riven mild prästost. För småbarn: skär varje köttbulle i fyra bitar. Vanligt misstag: att inte krama äpplet, så att smeten blir för blöt för att rulla.

Hemgjorda korvbröd i smördeg

Ger 16 små korvbröd · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 40 min · Airfryer: 180 °C

Smördeg runt en saftig korvfyllning, med lite gömd morot. Perfekt varma som kvällsmat, eller kalla på picknick och kalas.

INGREDIENSER

- 1 färdigt ark smördeg (ca 300 g), kylt
- 400 g korvmeat (eller 6 färska fläskkorvar, skinnet borttaget)
- 1 liten morot (ca 60 g), finriven och urkramad
- 2 msk färskt ströbröd
- 1 ägg, uppvispat (till pensling)
- 1 tsk sesamfrön (valfritt; utelämna om någon är allergisk mot sesam)

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda korvmeaten, moroten och ströbrödet i en skål.
2. Rulla ut degen och skär den på mitten på längden, så att du får två långa remsor.
3. Forma hälften av korvblandningen till en lång korv längs mitten av varje remsa.
4. Pensla ena långsidan av degen med ägg. Vik degen över fyllningen och tryck ihop kanterna. Försegla genom att

trycka längs skarven med en gaffel.

5. Skär varje lång rulle i 8 bitar. Pensla ovansidan med ägg och strö över sesamfrön. Klipp en liten skåra i toppen på varje.
6. Förvärm airfryern på 180 °C. Klä korgen med bakplåtspapper och lägg korvbröden på det med utrymme emellan (tillaga i omgångar).
7. Tillaga i 14–16 minuter, tills degen har jäst upp och är djupt gyllene och fyllningen är 75 °C i mitten, utan rosa.
8. Låt svalna i 5 minuter innan ni äter.

Förvaring: i kylen i upp till 2 dagar; ät kalla eller värm på 170 °C i 4–5 minuter tills de är riktigt varma. Frys ostekta rullar på en bricka och lägg sedan i en påse i upp till 3 månader; tillaga direkt från fryst på 170 °C i 20–22 minuter. Vanligt misstag: varm deg, som blir kladdig och svår att vika. Förvara den i kylen tills du behöver den. Innehåller gluten, ägg och (om det används) sesam.

Varmkorv med mjuk lök

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min · Airfryer: 180 °C

Riktiga fläskkorvar i mjuka korvbröd, med söt, mjuk lök som tillagas i samma korg. En rolig lördagskvällsmat.

INGREDIENSER

- 8 korvar av god kvalitet av fläsk (eller kycklingkorv)
- 1 stor gul lök, tunt skivad
- 1 tsk olja
- 8 små korvbröd
- Till servering: ketchup, mild senap, riven ost

GÖR SÅ HÄR

1. Vänd löken i oljan. Förvärm airfryern på 180 °C.
2. Lägg löken i korgen och korvarna ovanpå.
3. Tillaga i 14–16 minuter och skaka korgen var 5:e minut, tills korvarna är bruna runt om och löken är mjuk och gyllene.
4. Kontrollera korvarna: skär upp den tjockaste. Den ska vara 75 °C i mitten, utan rosa och med klar saft.
5. Värm bröden i airfryern i 1 minut. Fyll med korv och lök.

Förvaring: tillagad korv håller i kylen i 2 dagar; värm på 180 °C i 4 minuter tills den är riktigt varm. Säkerhet: för barn under 5 år tar du

ut korven ur brödet och skär den på längden i strimlor och sedan i små bitar. Variation: använd korv med lägre fetthalt, eller tillsätt några strimlor röd paprika till löken. Vanligt misstag: att sticka hål på korvarna, så att saften rinner ut och de blir torra. Det behövs inte.

Milda lammkoftastavar med yoghurtdipp

Ger 12 stavar (4 portioner) · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · Airfryer: 190 °C

Milt kryddat lamm format till stavar, serverat med en sval gurkdipp på yoghurt. Gott inpackat i varmt pitabröd.

INGREDIENSER

- 400 g lammfärs
- ½ liten gul lök, mycket finriven
- ½ tsk mald spiskummin
- ½ tsk mald koriander
- 1 msk hackad färsk mynta eller persilja (valfritt)
- 2 msk färskt ströbröd
- Till dippen: 150 g naturell yoghurt, 5 cm gurka (riven och urkramad), några hackade myntablad
- Till servering: 4 pitabröd, sallad, tomat

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda lammfärsen, löken, kryddorna, örterna och ströbrödet i en skål.
2. Dela i 12 delar. Rulla var och en till en stav som är ca 8 cm lång.
3. Förvärm airfryern på 190 °C. Lägg stavarna i ett enda lager.

4. Tillaga i 10–12 minuter, vänd efter 6 minuter, tills de är bruna och 75 °C i mitten, utan rosa inuti.
5. Blanda ingredienserna till dippen i en liten skål.
6. Värm pitabröden i airfryern i 1 minut. Öppna dem och fyll med sallad, kofta och dipp.

Förvaring: i kylen i upp till 2 dagar; värm på 180 °C i 4 minuter tills de är riktigt varma. Frys ostekta stavar i upp till 3 månader; tillaga direkt från fryst på 180 °C i 15–17 minuter. Dippen håller i 2 dagar i kylen. Variation: använd nötfärs i stället för lamm. Vanligt misstag: för mycket krydda till små barn. Börja med hälften av spiskumminen och koriandern.

Söta godsaker & mellanmål

Barn älskar något gott, och hemgjort kan vara enkelt och måttligt sött. Recepten i det här kapitlet använder frukt för naturlig sötma och bara lite tillsatt socker. Det finns också några salta mellanmål till efter skolan.

Baka i airfryern

- **Använd lägre temperatur än i ugnen.** Fläkten är stark och nära maten, så kakor får snabbt färg. De flesta bakverken här tillagas på 160 °C.
- **Muffinsformar av silikon är idealiska.** De står stadigt själva och ryms lätt i korgen. Pappersformar behöver stå inuti silikon- eller folieformar för stöd.
- **Testa med en tandpetare.** Stick den i mitten av en muffins. Om den kommer ut ren är muffinsen klar. Om blöt smet sitter kvar tillagar du 2 minuter till och testar igen.
- **Om ytan får färg för fort,** lägg ett litet stycke folie löst över dem och stoppa in kanterna så att fläkten inte kan lyfta det.

Minimuffins med banan och havre

Ger 16 minimuffins · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 30 min · Airfryer: 160 °C

Mjuka små muffins sötade bara med mogen banan och några russin. Goda till frukost på språng eller efter skolan.

INGREDIENSER

- 2 mycket mogna bananer (ca 200 g skalade)
- 1 ägg (medelstort)
- 3 msk solrosolja eller smält smör
- 4 msk mjölk
- 100 g vetemjöl blandat med 1½ tsk bakpulver
- 50 g havregryn
- ½ tsk mald kanel
- 40 g russin eller hackade mjuka torkade aprikoser

GÖR SÅ HÄR

1. Mosa bananerna med en gaffel i en skål tills de är släta. (Ett bra jobb för barn.)
2. Vispa i ägget, oljan och mjölken.
3. Tillsätt mjölblandningen, havregrynen och kanelen och rör tills det precis är blandat. Rör ner russinen. Rör inte för mycket.

4. Fördela smeten i 16 minimuffinsformar av silikon och fyll varje form till tre fjärdedelar.
5. Förvärm airfryern på 160 °C. Ställ formarna i korgen (i två omgångar om det behövs).
6. Tillaga i 10–12 minuter, tills de har jäst och är gyllene och en tandpetare som sticks i mitten kommer ut ren.
7. Låt svalna i formarna i 5 minuter och sedan på ett galler.

Förvaring: i en lufttät burk i upp till 2 dagar, eller frys in i upp till 3 månader (tina i rumstemperatur i 1 timme). Variation: tillsätt 2 msk riven morot för en smak av morotskaka. Vanligt misstag: att använda bananer som inte är tillräckligt mogna. Använd bananer med många bruna prickar: de är sötare och mosas lätt. För barn under 5 år: skär russinen på mitten. Innehåller ägg, mjölk och gluten.

Minimuffins med blåbär och yoghurt

Ger 18 minimuffins · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 30 min · Airfryer: 160 °C

Lätta, saftiga muffins med söta blåbär. Yoghurten gör dem mjuka, så de behöver bara lite socker.

INGREDIENSER

- 150 g vetemjöl blandat med 2 tsk bakpulver
- 40 g strösocker
- 1 ägg (medelstort)
- 100 g naturell yoghurt
- 3 msk solrosolja
- 2 msk mjölk
- 80 g blåbär (färska eller frysta, inte upptinade)

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda mjölblandningen och sockret i en skål.
2. Vispa ägget, yoghurten, oljan och mjölken i en kanna.
3. Häll de våta ingredienserna över de torra och rör försiktigt tills det precis är blandat. Några klumpar gör inget.
4. Vänd försiktigt ner blåbären.
5. Fördela i 18 minimuffinsformar av silikon, till tre fjärdedelar.

6. Förvärm airfryern på 160 °C. Tillaga i 10–12 minuter, tills de är gyllene och spänstiga och en tandpetare kommer ut ren.
7. Låt svalna i 10 minuter innan ni äter: blåbären är mycket heta.

Förvaring: i en lufttät burk i upp till 2 dagar, eller frys in i upp till 3 månader. Variation: använd hallon eller hackade jordgubbar. Vanligt misstag: att röra för mycket, så att muffinsen blir sega och platta. Sluta så fort det inte finns något torrt mjöl kvar. Till mycket små barn: skär muffinsen på mitten för att kontrollera att bären är mjuka.

Sega havrekakor med russin

Ger 12 kakor · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 35 min · Airfryer: 160 °C

Mjuka i mitten och gyllene i kanterna, med mindre socker än köpekakor. Barnen kan rulla degbollarna.

INGREDIENSER

- 75 g mjukt smör
- 50 g ljust farinsocker
- 1 äggula (medelstort ägg)
- ½ tsk vaniljextrakt
- 75 g vetemjöl
- 75 g havregryn
- ¼ tsk bikarbonat
- ½ tsk mald kanel
- 50 g russin

GÖR SÅ HÄR

1. Rör smöret och sockret med en träslev i en skål tills det är mjukt och krämigt.
2. Rör ner äggulan och vaniljen.
3. Tillsätt mjölet, havregrynen, bikarbonaten och kanelen och blanda till en mjuk deg. Rör ner russinen.
4. Rulla till 12 bollar stora som en valnöt. Platta till varje boll lätt med handflatan till ca 1,5 cm tjocklek.

5. Klä korgen med bakplåtspapper, tillskuret så att det passar. Förvärm airfryern på 160 °C.
6. Lägg 4–6 kakor på pappret med 3 cm mellanrum (de flyter ut).
7. Tillaga i 8–9 minuter, tills de är gyllene i kanterna men fortfarande mjuka i mitten. De blir fastare när de svalnar.
8. Låt ligga kvar på pappret i 5 minuter och flytta dem sedan till ett galler.

Förvaring: i en lufttät burk i upp till 4 dagar. Frys de råa degbollarna i upp till 3 månader och tillaga direkt från frysen i 10–11 minuter. Variation: byt ut russinen mot 40 g mjölkchokladdroppar. Vanligt misstag: att vänta tills kakorna ser fasta ut i airfryern. Då blir de hårda när de svalnat. För barn under 5 år: skär russinen på mitten.



Äppelchips med bara lite kanel.

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

Äppelchips med kanel

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 40 min · Airfryer: 150 °C

Tunna äppelskivor som blir sega och krispiga i airfryern. Inget tillsatt socker alls: bara äpple och lite kanel.

INGREDIENSER

- 2 fasta ätäpplen (till exempel Gala eller Pink Lady)
- ½ tsk mald kanel

GÖR SÅ HÄR

1. Tvätta äpplena. Skär dem tvärs över i mycket tunna ringar, ca 2–3 mm tjocka, med en vass kniv eller en mandolin (endast vuxna). Ta bort kärnorna. Du kan låta kärnhusets stjärna sitta kvar i mitten; det ser fint ut.
2. Torka skivorna med hushållspapper och strö över kanel.
3. Förvärm airfryern på 150 °C. Lägg skivorna i korgen i ett enda lager, så lite överlappande som möjligt.
4. Tillaga i 20–25 minuter och vänd dem var 7:e minut, tills de är torra i kanterna och lätt gyllene.
5. Bred ut dem på ett galler så att de svalnar. De blir krispigare när de svalnar.

Förvaring: i en lufttät burk i upp till 4 dagar. Om de blir sega kan du fräscha upp dem på 150 °C i 3 minuter. Vanligt misstag: skivor med

olika tjocklek, så att vissa bränns medan andra förblir mjuka. Tunna och jämna är nyckeln. Säkerhet: fläkten kan lyfta mycket lätta skivor; lägg vid behov ett metallgaller överst. För barn under 5 år: bryt chipsen i små bitar eller servera bara mjuka.

Varma chokladbananbåtar

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 15 min · Airfryer: 180 °C

Bananer som bakas i skalet med några chokladdroppar som smälter inuti. Ät direkt ur skalet med en sked.

INGREDIENSER

- 4 mogna bananer, oskalade
- 4 tsk mjölk- eller mörka chokladdroppar
- 4 tsk minimarshmallows eller 2 tsk riven kokos (valfritt)
- Till servering: naturell eller grekisk yoghurt

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg varje banan på sidan. Skär med en liten kniv en skåra längs den inre kurvan, genom skalet och bananen men inte genom skalet på undersidan.
2. Öppna skåran försiktigt och tryck in 1 tsk chokladdroppar (och marshmallows, om du använder dem) i varje banan.
3. Slå in varje banan löst i folie med öppningen uppåt så att den inte välter.
4. Förvärm airfryern på 180 °C. Tillaga i 6–8 minuter, tills bananen är mjuk och chokladen har smält.
5. Låt svalna i 3–4 minuter. Servera med en sked yoghurt.

Förvaring: ät direkt. Säkerhet: smält choklad och banan blir mycket heta, så kontrollera temperaturen innan du ger till barn. Variation: använd några blåbär och en krm kanel i stället för choklad. Vanligt misstag: att skära rakt igenom skalet på undersidan, så att bananen läcker.

Minitartaletter med jordgubbssylt

Ger 12 tartaletter · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · Airfryer: 170 °C

En klassisk kalasfavorit, klar på några minuter med färdig mördeg. Barnen älskar att skära ut cirklarna och sleva i sylten.

INGREDIENSER

- 1 färdig mördegsplatta (ca 300 g)
- 6 msk jordgubbssylt (en sylt med lägre sockerhalt fungerar bra)
- Lite mjöl till utbakning

GÖR SÅ HÄR

1. Rulla ut degen och skär ut 12 cirklar med en rund utstickare på 7 cm.
2. Tryck försiktigt ner varje cirkel i en muffinsform av silikon.
3. Lägg 1½ tsk sylt i varje tartalett. Fyll inte för mycket: sylten bubblar upp.
4. Förvärm airfryern på 170 °C. Ställ formarna i korgen (i omgångar om det behövs).
5. Tillaga i 10–12 minuter, tills degen är gyllene.
6. Låt svalna i minst 15 minuter. Het sylt är mycket hetare än den ser ut och kan brännas.

Förvaring: i en lufttät burk i upp till 3 dagar. Variation: använd lemon curd eller aprikossylt, eller tillsätt några hackade hallon. Vanligt misstag: att servera dem varma till barn. Låt alltid sylten svalna helt.

Ostsnurror av smördeg

Ger ca 20 ostsnurror · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · Airfryer: 180 °C

Krispiga snurrar av smördeg och ost. Ett salt mellanmål efter skolan, och alltid populärt på kalas.

INGREDIENSER

- 1 färdigt ark smördeg (ca 300 g), kylt
- 1 ägg, uppvispat (eller 2 msk mjölk)
- 60 g mild prästost eller parmesan, mycket finriven
- ½ tsk söt paprikapulver (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Rulla ut degen. Pensla hela ytan med ägg.
2. Strö osten och paprikapulvret över ena halvan av degen. Vik den andra halvan över och tryck ihop ordentligt med en kavel.
3. Skär tvärs över i remsor som är ca 1,5 cm breda. Håll varje remsa i båda ändarna och snurra 3–4 varv.
4. Klä korgen med bakplåtspapper. Förvärm airfryern på 180 °C.
5. Lägg ostsnurrorna på pappret med utrymme emellan (tillaga i omgångar). Pensla med lite mer ägg.
6. Tillaga i 8–10 minuter, tills de har jäst upp och är djupt gyllene.

7. Låt svalna på ett galler.

Förvaring: i en lufttät burk i upp till 3 dagar; fräscha upp på 170 °C i 2 minuter. Frys ostekta snurrar i upp till 2 månader och tillaga direkt från fryst i 11–12 minuter. Variation: bred ett tunt lager tomatpuré under osten för pizzabågar. Vanligt misstag: bleka ostsnurror, som är mjuka och degiga inuti. Tillaga tills de är djupt gyllene. Innehåller gluten, mjölk och ägg.

Krispiga pitachips med dipp av tomat och färskost

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 20 min · Airfryer: 180 °C

Pitabröd skuret i trianglar och rostat tills det är krispigt. Servera med en snabb färskostdipp, eller med hummus och grönsaksstavar.

INGREDIENSER

- 4 vita pitabröd eller fullkornspitabröd
- 1 msk olivolja
- ½ tsk torkad oregano (valfritt)
- Till dippen: 100 g naturell färskost, 2 msk naturell yoghurt, 1 tsk tomatpuré
- Till servering: stavar av gurka, morot och paprika

GÖR SÅ HÄR

1. Skär varje pitabröd i 8 trianglar med en sax. Öppna varje triangel så att du får två tunnare bitar.
2. Vänd runt i en skål med oljan och oregano.
3. Förvärm airfryern på 180 °C. Bred ut trianglarna i korgen och tillaga i 5–7 minuter, skaka två gånger, tills de är gyllene och krispiga.
4. Rör ihop ingredienserna till dippen tills den är slät.
5. Låt chipsen svalna i 5 minuter. De blir krispigare när de svalnar.

Förvaring: chipsen håller i en lufttät burk i 4 dagar; dippen håller i kylen i 2 dagar. Variation: strö över lite riven parmesan före tillagningen. Vanligt misstag: att gå ifrån. Pitachips går från gyllene till brända på en minut, så kontrollera ofta. För barn under 5 år: skär rå morot i tunna stavar eller ånga den lätt.

Matlåda & kalas

Många recept i den här boken är lika goda kalla dagen efter. Det här sista kapitlet visar hur du gör om dem till matlådor och kalasmat, med fyra recept till som är gjorda för att packas och delas. Sist hittar du snabbtabeller och schemat ”Prova”.

Packa matlådan säkert

- Kyl ner tillagad mat snabbt (inom 1–2 timmar) och förvara den sedan i kylen över natten. Packa aldrig mat som fortfarande är ljummen.
- Använd en isolerad kylväska med ett litet kylelement så att maten håller sig kall till lunch.
- Packa mat som är god kall: köttbullar, nuggets, minimuffins, fritattabitar, ostscones, smördegssnurror, regnbågspommes.
- Kom ihåg kvävningsreglerna för barn under 5 år: skär vindruvor och körsbärstomater på längden i fyra, och skär korv och köttbullar i små bitar.
- Många skolor och förskolor är nötfria. Alla recept i den här boken görs utan nötter, men kontrollera alltid etiketterna på allt köpt tillbehör.

Bygg en matlåda: välj en från varje kolumn

Huvudrätt	Grönsak eller frukt	Något extra	Godsak (ibland)
Köttbullar med fläsk och äpple	Gurkstavar	Ostkuber	Minimuffins med banan och havre
Klassiska krispiga kycklingnuggets	Körsbärstomater (skurna för barn under 5 år)	Pitachips	Sega havrekakor med russin
Fritattabitar med ost och grönsaker (i det här kapitlet)	Vindruvor (skurna för barn under 5 år)	Liten förpackning naturell yoghurt	Äppelchips med kanel
Ostscones (i det här kapitlet)	Morotsstavar eller regnbågspommes	Hummus eller ostdipp	Minimuffins med blåbär och yoghurt
Hemgjorda korvbröd i smördeg	Äppelklyftor med citronsaft	Majs	Minitartaletter med jordgubbssylt
Smördegssnurror med skinka och ost (i det här kapitlet)	Paprikastrimlor	Grissini	Några russin (halverade för barn under 5 år)

Minifrittatabitar med ost och grönsaker

Ger 12 bitar · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min · Airfryer: 160 °C

Små äggmuffins fulla av ost och färgglada grönsaker. Goda varma till frukost och kalla i matlådan.

INGREDIENSER

- 5 ägg (medelstora)
- 3 msk mjölk
- 50 g mild prästost, riven
- 50 g skinka, finhackad (valfritt)
- 4 msk finhackade grönsaker: röd paprika, vårlök, majs, spenat eller ärtor
- Lite olja till formarna

GÖR SÅ HÄR

1. Vispa äggen och mjölken i en kanna.
2. Pensla 12 muffinsformar av silikon (vanlig storlek eller mini) med lite olja. Fördela osten, skinkan och grönsakerna mellan dem.
3. Häll äggblandningen över och fyll varje form till ca tre fjärdedelar.
4. Förvärm airfryern på 160 °C. Ställ formarna försiktigt i korgen (i två omgångar om det behövs).
5. Tillaga i 10–12 minuter för miniformar eller 12–14 minuter för vanliga formar, tills de har jäst upp och

stannat i mitten. En tandpetare ska komma ut ren, utan flytande ägg.

6. Låt svalna i 5 minuter. De sjunker lite; det är normalt. Vänd ut ur formarna.

Förvaring: i kylen i upp till 3 dagar. Frys in i upp till 2 månader; tina i kylen över natten. Ät kalla eller värm på 160 °C i 4 minuter tills de är riktigt varma. Variation: använd kokt, hackad rest av potatis för en mer mättande bit. Vanligt misstag: att fylla formarna till kanten, så att de rinner över och fastnar. Innehåller ägg och mjölk.

Ostscones i miniformat

Ger ca 16 små scones · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · Airfryer: 170 °C

Små, mjuka, ostiga scones som är lätta att packa och håller sig fräscha. Goda med en gurkskiva, eller delade och smörade.

INGREDIENSER

- 225 g vetemjöl, plus lite till utbakning
- 3 tsk bakpulver
- 50 g kallt smör, i tärningar
- 75 g lagrad ost (till exempel Herrgård), riven, plus 15 g till toppen
- 1,2 dl mjölk, plus 1 msk till penslingen
- 2 msk riven zucchini, urkramad (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda mjölet och bakpulvret i en skål. Tillsätt smöret och smula det med fingertopparna tills det ser ut som fint ströbröd. (Barn är bra på det här.)
2. Rör ner de 75 g osten och zucchinin.
3. Gör en grop i mitten, häll i mjölken och blanda med en kniv till en mjuk deg. Knåda den inte för mycket.
4. Platta ut degen på en mjölad arbetsyta till 2 cm tjocklek. Stansa ut cirklar med en utstickare på 4–5 cm.

Tryck ihop resterna och stansa igen.

5. Pensla ovansidan med mjölk och strö över resten av osten.
6. Klä korgen med bakplåtspapper. Förvärm airfryern på 170 °C. Lägg scones på pappret med utrymme emellan.
7. Tillaga i 9–11 minuter, tills de har jäst upp och är gyllene. De låter ihåliga när du knackar på undersidan.
8. Låt svalna på ett galler.

Förvaring: i en lufttät burk i upp till 2 dagar. Frys in i upp till 3 månader; tina i 1 timme i rumstemperatur eller värm på 160 °C i 3 minuter. Vanligt misstag: att vrida på utstickaren, så att scones inte jäser jämnt. Tryck rakt ner och lyft rakt upp. Innehåller gluten och mjölk.

Smördegssnurror med skinka och ost

Ger ca 16 snurror · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min (inklusive kylning) · Airfryer: 180 °C

Spiraler av smördeg med skinka och smält ost. De ser imponerande ut på kalasbordet och går på några minuter att göra.

INGREDIENSER

- 1 färdigt ark smördeg (ca 300 g), kylt
- 2 msk tomatpuré eller färskost
- 4 skivor tunn kokt skinka
- 80 g mild prästost, riven
- 1 ägg, uppvispat (eller 2 msk mjölk)

GÖR SÅ HÄR

1. Rulla ut degen med långsidan mot dig. Bred tunt med tomatpuré eller färskost och lämna en remsa på 2 cm fri längs den bortre långsidan.
2. Lägg skinkan ovanpå och strö över osten.
3. Pensla den fria remsan med ägg. Rulla ihop hårt från den närmaste långsidan, som en rulltårta, och tryck fast äggremsan så att den förseglas.
4. Slå in i plastfolie och kyl i 10 minuter så att den går att skära snyggt.

5. Skär i skivor som är ca 1,5 cm tjocka. Lägg dem platt och pensla ovansidan med ägg.
6. Klä korgen med bakplåtspapper. Förvärm airfryern på 180 °C. Tillaga i omgångar, med utrymme emellan, i 9–11 minuter, tills de har jäst upp och är gyllene.
7. Låt svalna i minst 5 minuter innan du serverar.

Förvaring: i kylen i upp till 2 dagar; ät kalla eller värm på 170 °C i 3 minuter. Frys ostekta skivor i upp till 2 månader och tillaga direkt från fryst i 12–14 minuter. Variation: ersätt skinkan med ett tunt lager av pizzasåsen med gömda grönsaker för pizzasnurror. Vanligt misstag: att rulla löst, så att spiralerna rullas upp i airfryern. Rulla hårt och kyl innan du skär.

Klibbiga kycklingklubbor till kalaset

4–6 portioner (8 kycklingklubbor) · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 45 min (plus valfri marinering) · Airfryer: 190 °C

Gyllene kycklingklubbor med en mild, klibbig glasyr som barn älskar att äta med händerna. Ha gott om servetter framme.

INGREDIENSER

- 8 kycklingklubbor (ca 1 kg), med skinn
- 2 msk ketchup
- 1 msk honung (eller lönnsirap)
- 1 msk soja med reducerad salthalt
- 1 tsk olja
- ½ tsk vitlökspulver

GÖR SÅ HÄR

1. Gör 2 ytliga skåror i den tjockaste delen av varje klubba, ner till benet. Det gör att de blir jämnt tillagade.
2. Blanda ketchupen, honungen, sojan, oljan och vitlökspulvret i en skål. Tillsätt kycklingen och vänd så att den täcks. Täck över och ställ kallt i 30 minuter (eller över natten) om du har tid.
3. Förvärm airfryern på 190 °C. Klä lådan under korgen med lite folie om din modell tillåter det, för att fånga

upp dropp. Lägg klubborna i korgen i ett lager.

4. Tillaga i 22–25 minuter, vänd var 8:e minut och pensla med resten av glasyren bara under de första 10 minuterna.
5. Kontrollera att de är klara: stick in en termometer i den tjockaste delen utan att nudda benet. Den ska visa 75 °C, med klar saft och inget rosa vid benet.
6. Låt vila i 5 minuter innan du serverar.

Förvaring: i kylen i upp till 2 dagar; ät kalla eller värm på 180 °C i 8 minuter tills de är riktigt varma. Säkerhet: ge inte honung till bebisar under 12 månader; använd lönnsirap i stället. Kontrollera noga efter små ben och vassa bitar innan du ger till små barn, eller ta bort köttet från benet. Vanligt misstag: att glasera ända till slutet, så att sockret bränns. Sluta pensla efter 10 minuter. Innehåller soja och gluten (i sojan; använd tamari för glutenfritt).

Planera ett kalas

För ett barnkalas med 10 barn fungerar den här enkla menyn bra, och det mesta kan göras i förväg:

Mat	Mängd för 10 barn	Gör i förväg
Smördegssnurror med skinka och ost	2 ark smördeg (ca 32 st)	Frys ostekta; tillaga på dagen

Mat	Mängd för 10 barn	Gör i förväg
Hemgjorda korvbröd i smördeg	1 sats (16 st)	Frys ostekta; tillaga på kalasmorgonen
Krispiga popcornkycklingbitar	1 sats	Panera kvällen innan; tillaga precis före servering
Ostsnurror av smördeg	1 sats (ca 20 st)	Grädda 1–2 dagar innan; förvara i en burk
Grönsaksstavar och pitachips med dipp	2 gurkor, 3 morötter, 2 paprikor, 4 pitabröd	Chips 2 dagar innan; grönsaker på morgonen
Minitartaletter med jordgubbssylt och minimuffins med blåbär och yoghurt	12 tartaletter och 18 muffins	Grädda dagen innan
Fruktfat	Vindruvor, jordgubbar, melon, clementiner	Skär på dagen (vindruvor på längden i fyra för barn under 5 år)

Tips: Fråga föräldrarna om allergier när du skickar ut inbjudningarna, och sätt en liten skylt bredvid varje rätt (till exempel ”innehåller ägg, mjölk, gluten”).

Snabböversikt: tider och temperaturer

Airfryers skiljer sig åt. Använd tiderna som en vägledning och kontrollera alltid att kött och fisk är genomstekta.

Mat	Temperatur	Tid	Tips
Hemgjorda kycklingnuggets	200 °C	10–12 min	Vänd halvvägs; 75 °C inuti
Nuggets från fryst (hemgjorda)	190 °C	14–16 min	Vänd halvvägs
Fiskpinnar (färska)	200 °C	8–10 min	Vänd försiktigt en gång
Hemgjorda pommes frites (1 cm)	200 °C	20–25 min	Blötlägg, torka, skaka var 5:e min
Sötpotatispommes	200 °C	14–18 min	Strö över majsstärkelse
Smileypotatis (kyld)	200 °C	12–15 min	Vänd försiktigt en gång
Toasts	180 °C	7–8 min	Vänd halvvägs
Minipizzor	180 °C	5–6 min	Rosta botten först
Köttbullar (3 cm)	190 °C	10–14 min	75 °C inuti
Hamburgare (1,5 cm)	190 °C	8–10 min	75 °C inuti
Fläskkorv	180 °C	14–16 min	75 °C inuti
Kycklingklubbor	190 °C	22–25 min	75 °C vid benet
Minimuffins	160 °C	10–12 min	Ren tandpetare

Mat	Temperatur	Tid	Tips
Kakor	160 °C	8–9 min	Ta ut medan de är mjuka
Smördegsbitar	180 °C	8–16 min	Djupt gyllene, inte bleka

Praktiska omräkningar

Mått	Motsvarar
1 tesked (tsk)	5 ml
1 matsked (msk)	15 ml (3 tsk)
1 msk mjöl	ca 10 g
1 msk ströbröd	ca 8 g
1 brödskiva, mixad	ca 30–40 g färskt ströbröd
1 ägg (medelstort)	ca 50 g utan skal
Airfryer till ugn med varmluft	lägg till 20 °C och ca en tredjedel längre tid
Ugn med varmluft till vanlig ugn	lägg till 20 °C

Förvaring i korthet

Mat	Kyl	Frys
Tillagad kyckling, nuggets, hamburgare, köttbullar	2 dagar	3 månader
Tillagad fisk och fiskbiffar	1–2 dagar	2 månader (bäst fryst ostekt)

Mat	Kyl	Frys
Tillagade pommes frites och klyftpotatis	1–2 dagar	Rekommenderas inte
Fritattabitar	3 dagar	2 månader
Muffins och scones	2 dagar i en burk (rumstemperatur)	3 månader
Kakor, ostsnurror och äppelchips	3–4 dagar i en burk (rumstemperatur)	Frys hellre den råa degen
Pizzasås med gömda grönsaker	4 dagar	3 månader

Värm rester bara en gång, tills de är riktigt varma hela vägen igenom. Är du osäker, släng det.

Schemat ”Prova”

Skriv ut eller kopiera schemat och sätt upp det på kylskåpet. Varje gång ditt barn provar en ny mat, även om det bara är en liten tugga, sätter det dit en klistermärke, en bock eller en stjärna. Det handlar om att vara modig, inte om att äta upp allt. Fyll i de tomma raderna med era egna nya maträtter.

Mat jag provat	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Min dom: Gott / Okej / Inte än
Hemgjorda kycklingnuggets					
Hemgjorda fiskpinnar					

Mat jag provat	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Min dom: Gott / Okej / Inte än
Ostiga broccolibitar					
Sötpotatispommes					
Regnbågspommes					
Pizza med gömda grönsaker					
Köttbullar med grönsaker inuti					
Små lax- och potatisbiffar					
Lammkoftastavar					
Gurkstavar					
Paprikastrimlor					
Ärtor					

Tips: Kom överens om en liten belöning som inte är mat för var tionde klistermärke: att välja nästa familjefilm, en extra godnattsaga eller ett besök i parken. Håll maten utanför belöningen, så att godsaker inte blir ett pris för att äta grönsaker.

Veckans checklista för barnens middag

- □ Välj 3 recept ur den här boken för veckan och låt ditt barn välja ett av dem.
- □ Skriv inköpslistan och kontrollera att du har olja, ströbröd, mjöl och ägg.
- □ Gör en sats av något till frysen (nuggets, köttbullar eller smileypotatis).
- □ Planera en ny mat att erbjuda, bredvid en trygg mat.
- □ Ge ditt barn ett matlagningsuppdrag den här veckan.
- □ Fyll i schemat ”Prova” tillsammans.
- □ Rengör airfryerns korg och låda när den har svalnat.

Tack för att du lagar mat med mig. Jag hoppas att den här boken ger din familj några lugnare och gladare middagar.