ΕΛΈΝΗ ΚΑΡΑΓΙΆΝΝΗ

ΔΏΡΟ 2

# ΕΛΑΦΡΙΑ & ΝΟΣΤΙΜΑ

Πιο ελαφριές εκδοχές των αγαπημένων σας φαγητών – λιγότερο λίπος, ίδια γεύση



ΕΛΈΝΗ ΚΑΡΑΓΙΆΝΝΗ

LIBROVA

ΔΩΡΟ 2

# Ελαφριά & νόστιμα

*Πιο ελαφριές εκδοχές των αγαπημένων σας φαγητών – λιγότερο λίπος, ίδια γεύση*

Ελαφρύ · Νόστιμο · Απλό

**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

**Ελαφριά & νόστιμα** – Πιο ελαφριές εκδοχές των αγαπημένων σας φαγητών – λιγότερο λίπος, ίδια γεύση
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. Πώς σας βοηθά το air fryer να μαγειρεύετε πιο ελαφριά

3. Πιο ελαφριές «τηγανητές» αγαπημένες συνταγές

4. Ελαφριά βράδια με φαγητό ντελίβερι

5. Πιάτα με πρωταγωνιστή τα λαχανικά & σαλάτες με τραγανή επικάλυψη

6. Ελαφριά γλυκά

7. Πίνακας αντικαταστάσεων: ο κλασικός τρόπος vs ο ελαφρύς τρόπος

# Από τη συγγραφέα

Γεια σας και καλώς ήρθατε στο *Ελαφριά & νόστιμα*.

Λατρεύω ένα καλό πιάτο με τηγανητό ψάρι και πατάτες. Λατρεύω το κοτόπουλο κάρι της Παρασκευής το βράδυ, τα τραγανά κρεμμυδοπέταλα και ένα ζεστό γλυκό με κάτι κρεμώδες από πάνω. Δεν ήθελα να τα αποχωριστώ. Ήθελα απλώς να τα φτιάχνω στο σπίτι με λίγο λιγότερο λίπος, λίγα περισσότερα λαχανικά και την ίδια έντονη γεύση.

Γι' αυτό υπάρχει αυτό το βιβλίο. Δεν είναι δίαιτα. Δεν έχει κανόνες, πόντους ή υποσχέσεις για τη ζυγαριά σας. Είναι απλώς μια συλλογή από τα αγαπημένα σας φαγητά, μαγειρεμένα με πιο ελαφρύ τρόπο.

Το air fryer το κάνει εύκολο. Το φαγητό γίνεται τραγανό με ένα σπρέι ή ένα κουταλάκι λάδι αντί για ένα τηγάνι γεμάτο. Μπορείτε να διαλέξετε πιο άπαχα κομμάτια, να προσθέσετε μια ακόμη χούφτα λαχανικά και να έχετε πάλι εκείνη τη χρυσή, τραγανή επιφάνεια που αγαπάτε.

## Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο

- **Ξεκινήστε με το κεφάλαιο 2.** Εξηγεί, με απλά λόγια, πώς το air fryer σας βοηθά να μαγειρεύετε με λιγότερο λάδι. Θέλει μόνο λίγα λεπτά για να το διαβάσετε.

- **Διαλέξτε μια συνταγή που ήδη αγαπάτε.** Τηγανητό ψάρι με πατάτες, ένα αγαπημένο πιάτο ντελίβερι ή ένα γλυκό. Κάθε συνταγή σας δίνει τη θερμοκρασία, τον χρόνο και το πώς καταλαβαίνετε ότι είναι έτοιμη.
- **Χρησιμοποιήστε τον πίνακα αντικαταστάσεων στο τέλος.** Το κεφάλαιο 7 δείχνει τι αλλάζει ανάμεσα στον κλασικό και στον ελαφρύτερο τρόπο, ώστε να ελαφρύνετε και τις δικές σας οικογενειακές συνταγές.

Κάθε συνταγή χρησιμοποιεί υλικά που θα βρείτε σε οποιοδήποτε σούπερ μάρκετ. Αν το air fryer σας είναι μικρό, μαγειρέψτε απλώς σε δύο δόσεις. Το φαγητό θα είναι το ίδιο υπέροχο.

Μαγειρέψτε, δοκιμάστε και απολαύστε. Το ελαφρύ φαγητό μπορεί να είναι η καλύτερη στιγμή της ημέρας σας.

Με ζεστές ευχές,
**Ελένη**

# Πώς σας βοηθά το air fryer να μαγειρεύετε πιο ελαφριά

Το air fryer είναι ένας μικρός, δυνατός φούρνος με ανεμιστήρα. Ο ζεστός αέρας κινείται γρήγορα γύρω από το φαγητό, έτσι η επιφάνεια στεγνώνει και γίνεται χρυσή και τραγανή. Δεν χρειάζεται να βουτήξετε το φαγητό σε λάδι για να πετύχετε αυτό το αποτέλεσμα. Αυτό το κεφάλαιο εξηγεί τα απλά δεδομένα πίσω από κάθε συνταγή του βιβλίου.

## 1. Λάδι: ένα σπρέι, όχι ένα τηγάνι γεμάτο

Το βαθύ τηγάνισμα σημαίνει ότι μαγειρεύετε το φαγητό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με καυτό λάδι, και το φαγητό απορροφά ένα μέρος του. Στο air fryer αρκεί ένα λεπτό στρώμα λαδιού για να ροδίσει η επικάλυψη.

- **Χρησιμοποιήστε ψεκαστήρα λαδιού ή πινέλο.** Μία κουταλιά της σούπας λάδι (15 ml) αρκεί για ένα ολόκληρο ταψί πατάτες για τέσσερα άτομα.
- **Πρώτα ανακατέψτε, μετά ψεκάστε.** Βάλτε το φαγητό σε ένα μπολ, προσθέστε το λάδι και ανακατέψτε με τα χέρια σας. Κάθε κομμάτι παίρνει ένα λεπτό στρώμα και τίποτα δεν πάει χαμένο.

- **Μη ψεκάζετε σπρέι μαγειρικής με αεροζόλ κατευθείαν στο καλάθι.** Μερικά μπορούν να χαλάσουν την αντικολλητική επίστρωση. Ψεκάστε το φαγητό σε ένα μπολ ή σε ένα πιάτο, ή χρησιμοποιήστε ψεκαστήρα με αντλία που ξαναγεμίζει.

> **Συμβουλή:** Το ηλιέλαιο, το σπορέλαιο και το λάδι κραμβέλαιου αντέχουν καλά σε υψηλές θερμοκρασίες. Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο κρατήστε το για τα ντρέσινγκ και πιο λίγο για πολύ δυνατό μαγείρεμα.

## 2. Πιο άπαχα κομμάτια

Ένα μεγάλο μέρος του λίπους σε ένα κλασικό πιάτο προέρχεται από το ίδιο το κρέας. Μικρές αλλαγές κάνουν πραγματική διαφορά:

- Στήθος κοτόπουλου χωρίς πετσί ή μπούτια χωρίς πετσί, αντί για κοτόπουλο με πετσί.
- Κιμάς μοσχαρίσιος ή γαλοπούλας με 5% λιπαρά, αντί για κιμά με 20% λιπαρά.
- Άπαχο μοσχαρίσιο φιλέτο ή κόντρα φιλέτο (με κομμένο το λίπος), αντί για λιπαρά κομμάτια.
- Λευκά ψάρια, όπως ο μπακαλιάρος, ο γάδος ή ο μερλούζος, και γαρίδες, που είναι από τη φύση τους άπαχες.

Το πιο άπαχο κρέας μπορεί να στεγνώσει αν το παραψήσετε. Γι' αυτό κάθε συνταγή σας λέει την εσωτερική θερμοκρασία ή το σημάδι ότι είναι έτοιμη. Ένα θερμόμετρο κουζίνας κοστίζει λίγο και σας γλιτώνει από τις εικασίες.

## 3. Περισσότερα λαχανικά στο πιάτο

Ο ευκολότερος τρόπος να κάνετε ένα γεύμα πιο ελαφρύ είναι να προσθέσετε περισσότερα λαχανικά. Γεμίζουν το πιάτο, προσθέτουν χρώμα και τραγανάδα, και το air fryer τα ψήνει σε λίγα λεπτά. Σε αυτό το βιβλίο θα δείτε συχνά ένα συνοδευτικό λαχανικών που ψήνεται στο ίδιο καλάθι ή μια τραγανή σαλάτα που σερβίρεται με το κυρίως πιάτο.

## 4. Πιο ελαφριές επικαλύψεις και σάλτσες

- **Τριμμένη φρυγανιά πανκό ή κορν φλέικς** δίνουν πολλή τραγανάδα χωρίς κουρκούτι και χωρίς βαθύ τηγάνισμα.
- **Ασπράδι αυγού ή λίγο γιαούρτι** βοηθά να κολλήσει η τριμμένη φρυγανιά.
- **Στραγγιστό ή σκέτο γιαούρτι** φτιάχνει κρεμώδη ντιπ και σάλτσες στη θέση της μαγιονέζας ή της κρέμας γάλακτος. Επιλέξτε 0% ή χαμηλά λιπαρά, αν θέλετε.
- **Σάλτσες φτιαγμένες από την αρχή** σας αφήνουν να διαλέξετε πόση ζάχαρη και πόσο λάδι θα μπει.

## 5. Μέγεθος μερίδας

Οι συνταγές δίνουν λογικές μερίδες. Ως απλός οδηγός για ένα πιάτο φαγητού ενός ενήλικα:

| Τροφή | Τυπική μερίδα (ωμό βάρος) |
|---|---|
| Κοτόπουλο, ψάρι ή άπαχο κρέας | 120–150 g |
| Πατάτες | 150–200 g |
| Ρύζι ή ζυμαρικά (άψητα) | 60–75 g |
| Λαχανικά και σαλάτα | Το μισό πιάτο, όσο θέλετε |

Αυτοί δεν είναι κανόνες. Οι πεινασμένοι έφηβοι και οι δραστήριοι ενήλικες μπορεί να θέλουν περισσότερο. Η ιδέα είναι απλώς να γεμίζετε το μισό πιάτο με λαχανικά.

## 6. Πώς να αξιοποιήσετε στο έπακρο το air fryer σας

1. **Προθερμάνετε για 3–5 λεπτά** αν το μοντέλο σας το επιτρέπει. Το φαγητό αρχίζει να γίνεται τραγανό αμέσως.
2. **Μη γεμίζετε υπερβολικά το καλάθι.** Κρατήστε το φαγητό σε ένα στρώμα, με λίγο χώρο γύρω από κάθε κομμάτι. Αν χρειαστεί, μαγειρέψτε σε δύο δόσεις.
3. **Ανακινήστε ή γυρίστε στη μέση του χρόνου.** Έτσι το χρώμα βγαίνει ομοιόμορφο από όλες τις πλευρές.

4. **Την πρώτη φορά ελέγξτε νωρίτερα.** Τα air fryer διαφέρουν. Ελέγξτε 2–3 λεπτά πριν από το τέλος του χρόνου που δίνεται.
5. **Air fryer τύπου φούρνου:** χρησιμοποιήστε τη μεσαία σχάρα και, αν βάζετε δύο ταψιά, αλλάξτε τη θέση τους στη μέση του χρόνου.

> **Ασφάλεια τροφίμων:** Το κοτόπουλο, η γαλοπούλα και ο κιμάς πρέπει να φτάσουν τους 75 °C στο κέντρο, χωρίς ροζ κρέας και με διάφανους χυμούς. Το χοιρινό πρέπει να φτάσει τους 70 °C. Το ψάρι είναι έτοιμο όταν γίνεται αδιαφανές και ξεφλουδίζει εύκολα. Αναθερμαίνετε τα περισσεύματα μόνο μία φορά, μέχρι να κάψουν καλά σε όλο το πάχος.

## Σχετικά με τις συνταγές

Κάθε συνταγή δείχνει τον αριθμό των μερίδων, τη δυσκολία (Εύκολο ή Μέτριο), τον χρόνο προετοιμασίας (τον χρόνο που δουλεύετε εσείς), τον συνολικό χρόνο και τη θερμοκρασία του air fryer. Οι χρόνοι ισχύουν για air fryer με καλάθι περίπου 4–5,5 λίτρων. Αλλεργιογόνα όπως η γλουτένη, τα αυγά, το γάλα και οι ξηροί καρποί αναφέρονται στα υλικά όπου είναι προφανή, αλλά να ελέγχετε πάντα τις ετικέτες των προϊόντων που αγοράζετε.

# Πιο ελαφριές «τηγανητές» αγαπημένες συνταγές

Αυτά είναι τα πιάτα που συνήθως βγαίνουν από τη φριτέζα ή από το ψαροταβέρνα. Εδώ η τραγανάδα έρχεται από την τριμμένη φρυγανιά, τον ζεστό αέρα και ένα ελαφρύ σπρέι λάδι. Παίρνετε πάλι το χρυσό χρώμα και την τραγανή μπουκιά, με πολύ λιγότερο λάδι.



*Τραγανές επικαλύψεις χωρίς φριτέζα.*

Φωτογραφία: Sharvarism / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

**Συμβουλή:** Για την πιο τραγανή επικάλυψη χρησιμοποιήστε τρία μπολ: αλεύρι, χτυπημένο αυγό και μετά τριμμένη φρυγανιά. Χρησιμοποιήστε το ένα χέρι για το αλεύρι και τη φρυγανιά και το άλλο για το αυγό. Έτσι τα δάχτυλά σας μένουν καθαρά και η επικάλυψη ομοιόμορφη.

## Πιο ελαφρύ ψάρι με πατάτες και πουρέ αρακά με δυόσμο

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 25 λεπτά · Συνολικά: 55 λεπτά · 200 °C

*Το κλασικό της Παρασκευής: τραγανό ψάρι με πανκό, αφράτες πατάτες με μία μόνο κουταλιά της σούπας λάδι και φωτεινός πράσινος πολτός αρακά, αντί για αρακά με βούτυρο.*

### ΥΛΙΚΑ

- 800 g αλευρώδεις πατάτες (π.χ. για τηγάνισμα), με τη φλούδα
- 1 κ.σ. σπορέλαιο ή ηλιέλαιο, και λίγο λάδι σε σπρέι
- 4 φιλέτα λευκού ψαριού χωρίς πετσί (μπακαλιάρος, γάδος ή μερλούζος), περίπου 140 g το καθένα
- 2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις (γλουτένη)
- 1 αυγό μεσαίο (αυγό)
- 70 g τριμμένη φρυγανιά πανκό (γλουτένη)
- Ξύσμα από 1 λεμόνι και το ίδιο λεμόνι κομμένο σε φέτες
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι, και λίγο επιπλέον για το σερβίρισμα
- **Για τον αρακά:** 300 g κατεψυγμένος αρακάς, 2 κ.σ. σκέτο γιαούρτι, 1 κ.σ. φρέσκος δυόσμος ψιλοκομμένος

(ή 1 κ.γ. σάλτσα δυόσμου), λίγος χυμός λεμονιού

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Πλύντε καλά τις πατάτες και κόψτε τες σε μπαστουνάκια πάχους περίπου 1 cm. Μουλιάστε τες σε ένα μπολ με κρύο νερό για 10 λεπτά, μετά στραγγίστε και στεγνώστε πολύ καλά με καθαρή πετσέτα κουζίνας ή χαρτί κουζίνας.
2. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ανακατέψτε τις πατάτες με 1 κ.σ. λάδι και μια πρέζα αλάτι σε ένα μπολ.
3. Ψήστε τις πατάτες στους 200 °C για 20–25 λεπτά, ανακινώντας το καλάθι κάθε 5–6 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσές και τραγανές. Αδειάστε τες σε ταψί και κρατήστε τες ζεστές σε χαμηλό φούρνο (100 °C, αέρας 80 °C).
4. Όσο ψήνονται οι πατάτες, ετοιμάστε τρία ρηχά μπολ: το αλεύρι με το αλάτι και το πιπέρι, το χτυπημένο αυγό, και τη φρυγανιά πανκό ανακατεμένη με το ξύσμα λεμονιού.
5. Στεγνώστε το ψάρι με χαρτί κουζίνας. Περάστε κάθε φιλέτο πρώτα από το αλεύρι, μετά από το αυγό και τέλος πιέστε το στη φρυγανιά και από τις δύο πλευρές.
6. Ψεκάστε το ψάρι ελαφρά με λάδι και από τις δύο πλευρές. Τοποθετήστε το στο καλάθι σε ένα στρώμα

(αν χρειαστεί, ψήστε σε δύο δόσεις).

7. Ψήστε στους 200 °C για 10–12 λεπτά, γυρίζοντας προσεκτικά στη μέση με μια σπάτουλα ψαριού. Το ψάρι είναι έτοιμο όταν η επικάλυψη είναι χρυσή και η σάρκα λευκή σε όλο το πάχος και ξεφλουδίζει εύκολα με πιρούνι.
8. Στο μεταξύ, βράστε τον αρακά σε νερό που κοχλάζει για 3 λεπτά. Στραγγίστε, προσθέστε το γιαούρτι, τον δυόσμο και τον χυμό λεμονιού και λιώστε χοντρικά με πιρούνι ή με τρίφτη πουρέ. Νοστιμίστε με αλάτι και πιπέρι.
9. Σερβίρετε το ψάρι με τις πατάτες, τον πολτό αρακά και φέτες λεμονιού.

Φύλαξη: καλύτερα να καταναλωθεί αμέσως. Το ψάρι που περισσεύει διατηρείται σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο για 1 ημέρα· αναθερμάνετέ το στο air fryer στους 180 °C για 5–6 λεπτά, μέχρι να κάψει καλά. Συνηθισμένο λάθος: οι υγρές πατάτες θα στεγνώσουν σαν να βράζουν αντί να γίνουν τραγανές, γι’ αυτό στεγνώστε τες πολύ καλά πριν προσθέσετε το λάδι.

## «Τηγανητά» μπούτια κοτόπουλου με βουτυρόγαλα

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 1 ώρα (με 30 λεπτά μαρινάρισμα) · 190 °C

*Τρυφερό κοτόπουλο χωρίς πετσί σε μια καρυκευμένη, τραγανή επικάλυψη. Έχει όλη τη γεύση του τηγανητού κοτόπουλου του fast food, χωρίς το πετσί και χωρίς φριτέζα.*

### ΥΛΙΚΑ

- 8 μπούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλο και χωρίς πετσί (περίπου 800 g)
- 150 ml βουτυρόγαλα (γάλα) – ή 100 g σκέτο γιαούρτι ανακατεμένο με 50 ml γάλα
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- 1 κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
- ½ κ.γ. αλάτι
- **Για την επικάλυψη:** 60 g τριμμένη φρυγανιά πανκό (γλουτένη), 40 g κορν φλέικς θρυμματισμένα (γλουτένη), 2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις (γλουτένη), 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα, ½ κ.γ. κρεμμύδι σε σκόνη, ½ κ.γ. αποξηραμένο θυμάρι, ½ κ.γ. αλάτι, ¼ κ.γ. μαύρο πιπέρι, μια πρέζα πιπέρι καγιέν (προαιρετικά)
- Λάδι σε σπρέι

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Ανακατέψτε το βουτυρόγαλα, την πάπρικα, το σκόρδο σε σκόνη και το αλάτι σε ένα μπολ. Προσθέστε το κοτόπουλο και γυρίστε το να καλυφθεί. Σκεπάστε και βάλτε το στο ψυγείο για τουλάχιστον 30 λεπτά ή έως και 24 ώρες.
2. Βάλτε τα κορν φλέικς σε μια σακούλα τροφίμων και θρυμματίστε τα με τον πλάστη μέχρι να μοιάζουν με χοντρή τριμμένη φρυγανιά. Ανακατέψτε τα σε ένα πλατύ μπολ με το πανκό, το αλεύρι και όλα τα μπαχαρικά της επικάλυψης.
3. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C.
4. Βγάλτε κάθε μπούτι από το βουτυρόγαλα, αφήστε το περίσσευμα να στραγγίξει και μετά πιέστε το καλά στην επικάλυψη από όλες τις πλευρές.
5. Ψεκάστε το κοτόπουλο ελαφρά με λάδι και τοποθετήστε το στο καλάθι σε ένα στρώμα, χωρίς να ακουμπά. Αν χρειαστεί, ψήστε σε δύο δόσεις.
6. Ψήστε στους 190 °C για 18–22 λεπτά, γυρίζοντας στη μέση και ψεκάζοντας τα ωχρά, στεγνά σημεία.
7. Ελέγξτε ότι έχει ψηθεί: το πιο χοντρό σημείο πρέπει να φτάσει τους 75 °C, χωρίς ροζ κρέας και με διάφανους χυμούς. Αφήστε το να ξεκουραστεί για 3 λεπτά πριν το σερβίρετε.

Φύλαξη: αφήστε να κρυώσει και φυλάξτε σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες. Αναθερμάνετε μία φορά στους 180 °C για 6–8 λεπτά, μέχρι να κάψει καλά. Μην το καταψύξετε μετά το ψήσιμο. Παραλλαγή: σερβίρετέ το με μια μεγάλη τραγανή σαλάτα coleslaw φτιαγμένη με γιαούρτι αντί για μαγιονέζα (δείτε τον πίνακα αντικαταστάσεων στο κεφάλαιο 7).

## Τραγανά κρεμμυδοπέταλα με πανκό

4 μερίδες ως συνοδευτικό · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · 200 °C

*Γλυκό κρεμμύδι σε τραγανό χρυσό κέλυφος, χωρίς βαρύ κουρκούτι. Ταιριάζει υπέροχα με ένα μπιφτέκι, μια μπριζόλα ή ως σνακ με ντιπ γιαουρτιού.*

### ΥΛΙΚΑ

- 2 μεγάλα κρεμμύδια (περίπου 400 g συνολικά)
- 50 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις (γλουτένη)
- 2 αυγά μεσαία (αυγό)
- 100 g τριμμένη φρυγανιά πανκό (γλουτένη)
- ½ κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
- ½ κ.γ. αλάτι
- Λάδι σε σπρέι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξεφλουδίστε τα κρεμμύδια και κόψτε τα σε φέτες πάχους 1 cm. Χωρίστε τες σε δαχτυλίδια. Κρατήστε τα μεγάλα και τα μεσαία δαχτυλίδια· φυλάξτε τα μικρά κομμάτια του κέντρου για άλλο φαγητό.
2. Ετοιμάστε τρία μπολ: το αλεύρι με το μισό αλάτι, τα χτυπημένα αυγά και το πανκό ανακατεμένο με την πάπρικα, το σκόρδο σε σκόνη και το υπόλοιπο αλάτι.

3. Περάστε κάθε δαχτυλίδι από το αλεύρι, μετά από το αυγό και μετά από το πανκό. Για επιπλέον τραγανή επικάλυψη, βουτήξτε το για δεύτερη φορά στο αυγό και στο πανκό.
4. Τοποθετήστε τα δαχτυλίδια σε ένα πιάτο και ψεκάστε τα ελαφρά με λάδι και από τις δύο πλευρές.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Βάλτε τα δαχτυλίδια σε ένα στρώμα, χωρίς να επικαλύπτονται. Θα χρειαστείτε 2–3 δόσεις.
6. Ψήστε στους 200 °C για 8–10 λεπτά, γυρίζοντας στη μέση, μέχρι να γίνουν βαθιά χρυσά και τραγανά. Το κρεμμύδι από μέσα πρέπει να είναι μαλακό όταν το τρυπήσετε με την άκρη ενός μαχαιριού.
7. Κρατήστε κάθε δόση ζεστή σε ταψί σε χαμηλό φούρνο, όσο ψήνετε τις υπόλοιπες.

---

Φύλαξη: καλύτερα να καταναλωθούν αμέσως. Μπορείτε να τα επικαλύψετε, να τα καταψύξετε σε ένα στρώμα πάνω σε ταψί και μετά να τα βάλετε σε σακούλα κατάψυξης έως 2 μήνες· ψήστε τα απευθείας από την κατάψυξη στους 200 °C για 12–14 λεπτά. Συνηθισμένο λάθος: τα δαχτυλίδια που επικαλύπτονται κολλούν μεταξύ τους και μένουν ωχρά, γι’ αυτό ψήστε τα πάντα σε ένα στρώμα.

## Τραγανές γαρίδες τύπου σκάμπι με ντιπ λεμονιού και άνηθου

2 μερίδες ως κυρίως ή 4 ως ορεκτικό · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · 200 °C

*Γαρίδες τύπου pub, φτιαγμένες με ζουμερές μεγάλες γαρίδες και μια ελαφριά, τραγανή επικάλυψη. Το κρεμώδες ντιπ χρησιμοποιεί γιαούρτι αντί για ταρτάρ με μαγιονέζα.*

### ΥΛΙΚΑ

- 300 g ωμές μεγάλες γαρίδες, καθαρισμένες (οστρακοειδή), ξεπαγωμένες αν είναι κατεψυγμένες
- 2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις (γλουτένη)
- 1 αυγό μεσαίο (αυγό)
- 70 g τριμμένη φρυγανιά πανκό (γλουτένη)
- Ξύσμα από ½ λεμόνι
- ¼ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- Λάδι σε σπρέι
- **Για το ντιπ:** 100 g σκέτο ή στραγγιστό γιαούρτι (γάλα), 1 κ.σ. φρέσκος άνηθος ψιλοκομμένος (ή 1 κ.γ. αποξηραμένος), 1 κ.σ. αγγουράκια τουρσί ψιλοκομμένα, 1 κ.γ. κάπαρη (ψιλοκομμένη), χυμός από ½ λεμόνι, μια πρέζα αλάτι

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Ανακατέψτε όλα τα υλικά του ντιπ σε ένα μικρό μπολ και βάλτε το στο ψυγείο μέχρι να χρειαστεί.
2. Στεγνώστε πολύ καλά τις γαρίδες με χαρτί κουζίνας.
3. Ετοιμάστε τρία μπολ: το αλεύρι με το αλάτι και το πιπέρι, το χτυπημένο αυγό και το πανκό ανακατεμένο με το ξύσμα λεμονιού.
4. Περάστε κάθε γαρίδα από το αλεύρι, μετά από το αυγό και μετά από το πανκό, πιέζοντας καλά τη φρυγανιά.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ψεκάστε τις γαρίδες ελαφρά με λάδι και τοποθετήστε τες σε ένα στρώμα στο καλάθι.
6. Ψήστε στους 200 °C για 6–8 λεπτά, γυρίζοντας στη μέση. Είναι έτοιμες όταν η επικάλυψη είναι χρυσή και οι γαρίδες ροζ και αδιαφανείς σε όλο το πάχος (κόψτε μία στη μέση για να βεβαιωθείτε).
7. Σερβίρετε αμέσως με το ντιπ, φέτες λεμονιού και μια πράσινη σαλάτα ή με τις πατάτες από την πρώτη συνταγή αυτού του κεφαλαίου.

Φύλαξη: καταναλώστε τες την ίδια ημέρα· οι γαρίδες γίνονται λάστιχο όταν αναθερμαίνονται. Το ντιπ διατηρείται στο ψυγείο για 2 ημέρες. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε κομμάτια σφιχτού λευκού ψαριού (2–3 cm) αντί για γαρίδες και ψήστε για 8–10 λεπτά.

## Πικάντικα κότσια κοτόπουλου με κορν φλέικς

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 50 λεπτά · 190 °C

*Μπατζάκια χωρίς πετσί, επικαλυμμένα με γιαούρτι και τραγανά καρυκευμένα κορν φλέικς. Μια πιο ελαφριά εκδοχή του τηγανητού κοτόπουλου για πικνίκ, μπουφέ ή οικογενειακό βραδινό.*

### ΥΛΙΚΑ

- 8 κότσια κοτόπουλου (περίπου 1 kg)
- 4 κ.σ. σκέτο γιαούρτι (γάλα)
- 1 κ.γ. μουστάρδα (μουστάρδα)
- 80 g κορν φλέικς (γλουτένη)
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γ. κύμινο τριμμένο
- ½ κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
- ½ κ.γ. νιφάδες τσίλι (λιγότερο για τα παιδιά)
- ½ κ.γ. αλάτι
- Λάδι σε σπρέι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αφαιρέστε το πετσί από τα κότσια: κρατήστε το πετσί στο χοντρό άκρο με ένα κομμάτι χαρτί κουζίνας και τραβήξτε το προς τα κάτω μέχρι να βγει από την άκρη του κόκαλου.

2. Κάντε 2 ρηχές χαρακιές στο πιο χοντρό σημείο κάθε μπατζακιού. Έτσι ψήνεται ομοιόμορφα.
3. Ανακατέψτε το γιαούρτι με τη μουστάρδα σε ένα μπολ και προσθέστε το κοτόπουλο. Γυρίστε το να καλυφθεί.
4. Θρυμματίστε τα κορν φλέικς σε μια σακούλα τροφίμων με τον πλάστη. Αδειάστε τα σε ένα πλατύ μπολ και ανακατέψτε με την πάπρικα, το κύμινο, το σκόρδο, το τσίλι και το αλάτι.
5. Κυλήστε κάθε μπατζάκι στο μείγμα με τα κορν φλέικς, πιέζοντας γερά. Ψεκάστε ελαφρά με λάδι.
6. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Ψήστε τα κότσια σε ένα στρώμα (αν χρειαστεί, σε δύο δόσεις) για 22–25 λεπτά, γυρίζοντας στη μέση.
7. Ελέγξτε με θερμόμετρο: το κρέας δίπλα στο κόκαλο πρέπει να φτάσει τους 75 °C, με διάφανους χυμούς και χωρίς ροζ κρέας. Αν όχι, ψήστε για 3–4 λεπτά ακόμη και ελέγξτε ξανά.

Φύλαξη: φυλάξτε σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες και φάτε το κρύο, ή αναθερμάνετε μία φορά στους 180 °C για 8 λεπτά, μέχρι να κάψει καλά. Μην το καταψύξετε μετά το ψήσιμο. Συνηθισμένο λάθος: η επικάλυψη μπορεί να ροδίσει πριν ψηθεί το κρέας· αν συμβεί αυτό, χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 170 °C για τα τελευταία λεπτά.

## Τραγανά κολοκυθάκια τηγανητά με ντιπ γιαουρτιού και σκόρδου

4 μερίδες ως συνοδευτικό · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · 200 °C

*Μπαστουνάκια κολοκυθιού σε τραγανή επικάλυψη με παρμεζάνα. Είναι μια διασκεδαστική, πιο ελαφριά εναλλακτική στις τηγανητές πατάτες και ένας έξυπνος τρόπος να βάλετε περισσότερα λαχανικά στο πιάτο.*

### ΥΛΙΚΑ

- 2 κολοκυθάκια μεσαία (περίπου 400 g)
- 40 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις (γλουτένη)
- 1 αυγό μεσαίο (αυγό)
- 60 g τριμμένη φρυγανιά πανκό (γλουτένη)
- 20 g παρμεζάνα ή παρόμοιο σκληρό τυρί, ψιλοτριμμένο (γάλα)
- ½ κ.γ. αποξηραμένη ρίγανη
- ¼ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- Λάδι σε σπρέι
- **Για το ντιπ:** 100 g στραγγιστό γιαούρτι (γάλα), 1 μικρή σκελίδα σκόρδο (λιωμένη), 1 κ.γ. χυμός λεμονιού, μια πρέζα αλάτι

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Ανακατέψτε τα υλικά του ντιπ και βάλτε το στο ψυγείο μέχρι να χρειαστεί.
2. Κόψτε τα άκρα των κολοκυθιών και κόψτε τα σε μπαστουνάκια μήκους περίπου 8 cm και πάχους 1,5 cm. Στεγνώστε τα με χαρτί κουζίνας.
3. Ετοιμάστε τρία μπολ: το αλεύρι με το αλάτι και το πιπέρι, το χτυπημένο αυγό και το πανκό ανακατεμένο με την παρμεζάνα και τη ρίγανη.
4. Περάστε τα μπαστουνάκια από το αλεύρι, μετά από το αυγό και μετά από το μείγμα της φρυγανιάς.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ψεκάστε τα μπαστουνάκια ελαφρά με λάδι και τοποθετήστε τα σε ένα στρώμα (ψήστε σε δύο δόσεις).
6. Ψήστε στους 200 °C για 10–12 λεπτά, γυρίζοντας στη μέση, μέχρι να γίνουν χρυσά και τραγανά. Το κολοκύθι από μέσα πρέπει να είναι μόλις τρυφερό.
7. Σερβίρετε ζεστά με το ντιπ σκόρδου.

Φύλαξη: καλύτερα να καταναλωθούν αμέσως· μαλακώνουν καθώς κρυώνουν. Το ντιπ διατηρείται στο ψυγείο για 2 ημέρες. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μπαστουνάκια μελιτζάνας ή χοντρές φέτες κόκκινης πιπεριάς αντί για κολοκυθάκι. Η παρμεζάνα δεν είναι κατάλληλη για χορτοφάγους· αν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε σκληρό τυρί κατάλληλο για χορτοφάγους.

## Σκωτσέζικα αυγά με γαλοπούλα

Βγάζει 4 · Μέτριο · Προετοιμασία: 30 λεπτά · Συνολικά: 50 λεπτά · 190 °C

*Ένα αγαπημένο πικνίκ φτιαγμένο με άπαχο κιμά γαλοπούλας αντί για λουκάνικο και ψημένο στο air fryer αντί για τηγανιτό. Ο κρόκος μένει μαλακός και ελαφρώς σαν μαρμελάδα.*

### ΥΛΙΚΑ

- 5 αυγά μεσαία (αυγό) – 4 για το κέντρο, 1 για την επικάλυψη
- 400 g κιμάς από στήθος γαλοπούλας (2–5% λιπαρά)
- 1 κ.γ. αποξηραμένο φασκόμηλο
- 1 κ.γ. μουστάρδα με σπόρους (μουστάρδα)
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, πολύ ψιλοκομμένα
- ½ κ.γ. αλάτι και ¼ κ.γ. μαύρο πιπέρι
- 30 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις (γλουτένη)
- 60 g τριμμένη φρυγανιά πανκό (γλουτένη)
- Λάδι σε σπρέι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράστε νερό σε μια κατσαρόλα. Βυθίστε μέσα 4 αυγά και βράστε τα για ακριβώς 6 λεπτά. Περάστε τα αμέσως σε ένα μπολ με παγωμένο νερό για 10 λεπτά και μετά ξεφλουδίστε τα προσεκτικά.

2. Ανακατέψτε τον κιμά γαλοπούλας με το φασκόμηλο, τη μουστάρδα, τα κρεμμυδάκια, το αλάτι και το πιπέρι. Χωρίστε σε 4 ίσες μπάλες (περίπου 100 g η καθεμία).
3. Απλώστε ένα κομμάτι διαφανή μεμβράνη στον πάγκο. Πλακώστε πάνω της μια μπάλα σε κύκλο πλάτους περίπου 12 cm.
4. Κυλήστε ένα ξεφλουδισμένο αυγό σε λίγο αλεύρι, βάλτε το στη μέση του κιμά και χρησιμοποιήστε τη μεμβράνη για να τυλίξετε τον κιμά γύρω από το αυγό. Πιέστε απαλά για να κλείσει χωρίς κενά. Επαναλάβετε με τα υπόλοιπα αυγά.
5. Χτυπήστε το πέμπτο αυγό σε ένα μπολ. Περάστε κάθε σκωτσέζικο αυγό από το αλεύρι, μετά από το αυγό και μετά από το πανκό.
6. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Ψεκάστε τα αυγά ελαφρά με λάδι και τοποθετήστε τα στο καλάθι, χωρίς να ακουμπούν.
7. Ψήστε στους 190 °C για 14–16 λεπτά, γυρίζοντας απαλά στη μέση, μέχρι να γίνουν βαθιά χρυσά. Η γαλοπούλα πρέπει να φτάσει τους 75 °C (βάλτε το θερμόμετρο στο κρέας, όχι στο αυγό).
8. Αφήστε τα να ξεκουραστούν για 5 λεπτά πριν τα κόψετε στη μέση.

Φύλαξη: αφήστε τα να κρυώσουν γρήγορα και φυλάξτε τα σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες· φάτε τα κρύα. Μην τα καταψύξετε. Συνηθισμένο λάθος: τα κενά στον κιμά ανοίγουν κατά το ψήσιμο, γι’ αυτό τυλίξτε σφιχτά και λειάνετε την επιφάνεια με νωπά χέρια πριν την επικάλυψη.

# Ελαφριά βράδια με φαγητό ντελίβερι

Βράδυ Παρασκευής, καμία διάθεση για μαγείρεμα και το μενού του ντελίβερι σας καλεί. Αυτές οι συνταγές σας δίνουν τις ίδιες γεύσεις στο σπίτι: ένα καλαμάκι με όλα τα συνοδευτικά, κάρι κατσού, γλυκόξινο κοτόπουλο και άλλα. Εσείς διαλέγετε το κομμάτι του κρέατος, πόσο λάδι θα μπει και πόση ζάχαρη θα έχει η σάλτσα. Και πολλά από αυτά είναι έτοιμα στον χρόνο που χρειάζεται να φτάσει μια παραγγελία.

> **Συμβουλή:** Τα ξύλινα καλαμάκια πρέπει να χωράνε μέσα στο καλάθι σας. Κόψτε τα στο μέγεθος με ψαλίδι κουζίνας και μουλιάστε τα σε νερό για 20 λεπτά ώστε να μην καούν. Τα μεταλλικά καλαμάκια είναι ακόμη πιο εύκολα.

## Σουβλάκι κοτόπουλου με σάλτσα γιαουρτιού και σκόρδου

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 50 λεπτά (με 20 λεπτά μαρινάρισμα) · 200 °C

*Ζουμερό μαριναρισμένο κοτόπουλο σε ζεστή πίτα, φορτωμένο με τραγανή σαλάτα και δροσερή σάλτσα σκόρδου. Όλα όσα αγαπάτε από το σουβλατζίδικο, φτιαγμένα με άπαχο στήθος κοτόπουλου.*

### ΥΛΙΚΑ

- 600 g στήθος κοτόπουλου χωρίς πετσί, κομμένο σε κύβους 3 cm
- 100 g σκέτο γιαούρτι (γάλα)
- Χυμός από ½ λεμόνι
- 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- 1 κ.γ. κύμινο τριμμένο
- 1 κ.γ. αποξηραμένη ρίγανη
- ½ κ.γ. αλάτι και ¼ κ.γ. μαύρο πιπέρι
- 1 κόκκινο κρεμμύδι και 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένα σε κομμάτια 3 cm
- 4 πίτες για σουβλάκι ολικής άλεσης (γλουτένη)
- **Για τη σαλάτα:** ½ μαρούλι iceberg (ψιλοκομμένο), 2 ντομάτες (σε φέτες), ½ αγγούρι (σε φέτες), λίγες

τουρσί πιπεριές (προαιρετικά)

- **Για τη σάλτσα:** 150 g στραγγιστό γιαούρτι (γάλα), 1 σκελίδα σκόρδο (λιωμένη), 1 κ.σ. φρέσκος δυόσμος ή μαϊντανός ψιλοκομμένος, λίγος χυμός λεμονιού, μια πρέζα αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε το γιαούρτι, τον χυμό λεμονιού, το σκόρδο, τα μπαχαρικά, το αλάτι και το πιπέρι σε ένα μπολ. Προσθέστε το κοτόπουλο και ανακατέψτε να καλυφθεί. Σκεπάστε και βάλτε στο ψυγείο για τουλάχιστον 20 λεπτά (ή έως και 12 ώρες).
2. Ανακατέψτε όλα τα υλικά της σάλτσας και βάλτε τη στο ψυγείο.
3. Περάστε το κοτόπουλο σε 4–6 καλαμάκια, εναλλάξ με κομμάτια κρεμμυδιού και πιπεριάς.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Τοποθετήστε τα καλαμάκια σε ένα στρώμα στο καλάθι.
5. Ψήστε στους 200 °C για 12–15 λεπτά, γυρίζοντας στη μέση, μέχρι να καραμελώσουν ελαφρά οι άκρες. Κόψτε στη μέση το μεγαλύτερο κομμάτι κοτόπουλο: πρέπει να είναι λευκό σε όλο το πάχος, με διάφανους χυμούς, και να φτάνει τους 75 °C.
6. Ζεστάνετε τις πίτες στο air fryer στους 180 °C για 1–2 λεπτά και μετά ανοίξτε τες.

7. Γεμίστε κάθε πίτα με σαλάτα, κοτόπουλο και τα λαχανικά από τα καλαμάκια, και περιχύστε με τη σάλτσα σκόρδου.

Φύλαξη: το μαγειρεμένο κοτόπουλο διατηρείται σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες· φάτε το κρύο σε σαλάτα ή αναθερμάνετέ το μία φορά μέχρι να κάψει καλά. Το ωμό μαριναρισμένο κοτόπουλο μπορεί να καταψυχθεί έως 1 μήνα· ξεπαγώστε το στο ψυγείο όλη τη νύχτα. Παραλλαγή: σερβίρετέ το σε ένα μεγάλο πιάτο με σαλάτα και 2 κ.σ. χούμους αντί για πίτα.

## Πιο ελαφρύ κάρι κατσού με κοτόπουλο

4 μερίδες · Μέτριο · Προετοιμασία: 35 λεπτά · Συνολικά: 45 λεπτά · 200 °C

*Τραγανό κοτόπουλο με πανκό, μια απαλή, λεία σάλτσα κάρι και αφράτο ρύζι. Το κοτόπουλο ψήνεται στο air fryer αντί να τηγανιστεί, και η σάλτσα πήζει με λαχανικά.*

### ΥΛΙΚΑ

- 4 μικρά στήθη κοτόπουλου χωρίς πετσί (περίπου 130 g το καθένα)
- 2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις (γλουτένη)
- 1 αυγό μεσαίο (αυγό)
- 100 g τριμμένη φρυγανιά πανκό (γλουτένη)
- ¼ κ.γ. αλάτι
- Λάδι σε σπρέι
- 240 g ρύζι μπασμάτι ή jasmine
- **Για τη σάλτσα:** 1 κ.γ. σπορέλαιο, 1 κρεμμύδι (ψιλοκομμένο), 2 καρότα μεσαία (καθαρισμένα και ψιλοκομμένα), 2 σκελίδες σκόρδο (λιωμένες), 1 κ.γ. φρέσκο τριμμένο τζίντζερ (ή ½ κ.γ. τζίντζερ σε σκόνη), 1 κ.σ. κάρι ήπιο σε σκόνη, 1 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις (γλουτένη), 400 ml ζωμός κοτόπουλου, 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας (σόγια, γλουτένη), 1 κ.γ. μέλι

- **Για το σερβίρισμα:** 2 φρέσκα κρεμμυδάκια (σε φέτες), ¼ αγγούρι (σε λεπτά μπαστουνάκια), μια χούφτα ψιλοκομμένο λευκό λάχανο ή λίγα βρασμένα πράσινα φασολάκια

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. **Ξεκινήστε τη σάλτσα.** Ζεστάνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το κρεμμύδι και το καρότο και μαγειρέψτε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας, μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το σκόρδο, το τζίντζερ και το κάρι και ανακατέψτε για 1 λεπτό.
2. Προσθέστε το αλεύρι και μετά ρίξτε σιγά σιγά τον ζωμό, ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέστε τη σάλτσα σόγιας και το μέλι. Σιγοβράστε με μισάνοιχτο καπάκι για 15 λεπτά, μέχρι τα καρότα να γίνουν πολύ μαλακά.
3. Στο μεταξύ, βράστε το ρύζι ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας.
4. **Φτιάξτε το κοτόπουλο.** Βάλτε κάθε στήθος ανάμεσα σε δύο φύλλα διαφανούς μεμβράνης ή λαδόχαρτου και χτυπήστε το με τον πλάστη μέχρι να έχει ομοιόμορφο πάχος 1,5 cm.
5. Περάστε κάθε κομμάτι από το αλεύρι ανακατεμένο με το αλάτι, μετά από το αυγό και μετά από το πανκό,

πιέζοντας καλά τη φρυγανιά. Ψεκάστε ελαφρά με λάδι και από τις δύο πλευρές.

6. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ψήστε το κοτόπουλο σε ένα στρώμα (σε δύο δόσεις αν χρειαστεί) για 12–14 λεπτά, γυρίζοντας στη μέση, μέχρι να γίνει βαθιά χρυσό. Πρέπει να φτάσει τους 75 °C στο πιο χοντρό σημείο, χωρίς ροζ κρέας.
7. Πολτοποιήστε τη σάλτσα με ραβδομπλέντερ μέχρι να γίνει λεία. Προσθέστε λίγο νερό αν είναι πολύ πηχτή. Δοκιμάστε και προσθέστε λίγη ακόμη σάλτσα σόγιας αν χρειάζεται.
8. Κόψτε το κοτόπουλο σε φέτες και σερβίρετέ το πάνω στο ρύζι, με τη σάλτσα δίπλα, και από πάνω τα φρέσκα κρεμμυδάκια, με το αγγούρι και το λάχανο στο πλάι.

Φύλαξη: η σάλτσα διατηρείται στο ψυγείο για 3 ημέρες ή στην κατάψυξη για 3 μήνες. Το μαγειρεμένο κοτόπουλο διατηρείται στο ψυγείο για 2 ημέρες· αναθερμάνετε μία φορά στους 180 °C για 6–8 λεπτά, μέχρι να κάψει καλά. Κρυώστε γρήγορα το μαγειρεμένο ρύζι, κρατήστε το στο ψυγείο όχι πάνω από 1 ημέρα και αναθερμάνετέ το μόνο μία φορά, μέχρι να κάψει καλά. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε χοντρές φέτες μελιτζάνας ή γλυκοπατάτας αντί για κοτόπουλο για κατσού χωρίς κρέας (ψήστε για 15–18 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν).

## Γλυκόξινο κοτόπουλο χωρίς κουρκούτι

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

*Χρυσά κομμάτια κοτόπουλου και ψητές πιπεριές σε μια γυαλιστερή σάλτσα ανανά. Χωρίς βαρύ κουρκούτι και χωρίς τηγάνισμα: μόνο ένα ελαφρύ πασπάλισμα με άμυλο καλαμποκιού και το air fryer.*

### ΥΛΙΚΑ

- 500 g στήθος κοτόπουλου χωρίς πετσί, κομμένο σε κομμάτια 2,5 cm
- 1½ κ.σ. άμυλο καλαμποκιού
- 1 κ.γ. σπορέλαιο, και λάδι σε σπρέι
- ¼ κ.γ. αλάτι
- 1 κόκκινη πιπεριά και 1 πράσινη πιπεριά, κομμένες σε κομμάτια 3 cm
- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε 8 φέτες
- 240 g ρύζι μακρόκοκκο, για σερβίρισμα
- **Για τη σάλτσα:** 1 κονσέρβα ανανάς σε κομμάτια στον χυμό του (περίπου 227 g), 2 κ.σ. κέτσαπ, 2 κ.σ. ξίδι ρυζιού ή μηλόξιδο, 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας (σόγια, γλουτένη), 1 κ.σ. μέλι, 1 σκελίδα σκόρδο (λιωμένη), 1 κ.σ. άμυλο καλαμποκιού διαλυμένο σε 2 κ.σ. κρύο νερό

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Βράστε το ρύζι ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας.
2. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ψεκάστε τις πιπεριές και το κρεμμύδι ελαφρά με λάδι και ψήστε για 8 λεπτά, ανακινώντας μία φορά, μέχρι να μαλακώσουν και να καραμελώσουν ελαφρά στις άκρες. Αδειάστε σε ένα μπολ.
3. Ανακατέψτε το κοτόπουλο με το άμυλο, το αλάτι και 1 κ.γ. λάδι, μέχρι να καλυφθεί κάθε κομμάτι.
4. Βάλτε το κοτόπουλο στο καλάθι σε ένα στρώμα και ψήστε στους 200 °C για 10–12 λεπτά, ανακινώντας στη μέση, μέχρι να γίνει χρυσό. Κόψτε στη μέση το μεγαλύτερο κομμάτι: πρέπει να είναι λευκό σε όλο το πάχος και να φτάνει τους 75 °C.
5. Όσο ψήνεται το κοτόπουλο, στραγγίστε τον ανανά και κρατήστε τον χυμό. Προσθέστε νερό στον χυμό ώστε να γίνει 150 ml. Βάλτε τον σε ένα μικρό τηγάνι με το κέτσαπ, το ξίδι, τη σάλτσα σόγιας, το μέλι και το σκόρδο και αφήστε να πάρει βράση σιγανά.
6. Ανακατέψτε το διάλυμα αμύλου, ρίξτε το στο τηγάνι και ανακατεύετε για 1–2 λεπτά, μέχρι η σάλτσα να πήξει και να γυαλίσει.

7. Προσθέστε τα κομμάτια ανανά, τα λαχανικά και το κοτόπουλο στο τηγάνι και ανακατέψτε να καλυφθούν. Σερβίρετε αμέσως πάνω στο ρύζι.

Φύλαξη: φυλάξτε σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες και αναθερμάνετε μία φορά σε τηγάνι μέχρι να κάψει καλά (το κοτόπουλο θα είναι πιο μαλακό). Μόνο η σάλτσα μπορεί να καταψυχθεί έως 3 μήνες. Συνηθισμένο λάθος: αν προσθέσετε το κοτόπουλο στη σάλτσα νωρίς, θα μαλακώσει υπερβολικά· ανακατέψτε το λίγο πριν το σερβίρισμα.

## Κοτόπουλο με αλάτι και πιπέρι με πιπεριές και κρεμμύδια

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

*Ένα αγαπημένο κινέζικο ντελίβερι: τραγανά, αλμυρά κομμάτια κοτόπουλου ανακατεμένα με πιπεριές, κρεμμύδι, τσίλι και ζεστό μείγμα αλατιού και πιπεριού. Στο ντελίβερι το κοτόπουλο τηγανίζεται· εδώ τη δουλειά κάνουν ένα ελαφρύ πασπάλισμα με άμυλο και ένα σπρέι λάδι.*

### ΥΛΙΚΑ

- 500 g στήθος κοτόπουλου χωρίς πετσί, κομμένο σε κομμάτια 2,5 cm
- 1 ασπράδι αυγού μεσαίου (αυγό)
- 3 κ.σ. άμυλο καλαμποκιού
- Λάδι σε σπρέι, και 1 κ.γ. σπορέλαιο
- 1 πράσινη πιπεριά και 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένες σε κομμάτια 2 cm
- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε κομμάτια 2 cm
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 κόκκινη πικάντικη πιπεριά, σε φέτες (αφαιρέστε τους σπόρους για λιγότερη καυτερή γεύση)

- **Για το μείγμα καρυκευμάτων:** ¾ κ.γ. αλάτι, ½ κ.γ. φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι, ½ κ.γ. κινέζικο μείγμα πέντε μπαχαρικών, ¼ κ.γ. νιφάδες τσίλι (προαιρετικά), ¼ κ.γ. ζάχαρη
- Μαγειρεμένο ρύζι και ατμού μπρόκολο ή pak choi, για σερβίρισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε όλα τα υλικά του μείγματος καρυκευμάτων σε ένα μικρό μπολ.
2. Χτυπήστε το ασπράδι με πιρούνι μέχρι να αφρίσει. Προσθέστε το κοτόπουλο και ανακατέψτε να καλυφθεί.
3. Βάλτε το άμυλο και 1 κ.γ. από το μείγμα καρυκευμάτων σε μια σακούλα τροφίμων. Προσθέστε το κοτόπουλο, κλείστε τη σακούλα και ανακινήστε μέχρι να καλυφθεί κάθε κομμάτι. Τινάξτε το περίσσευμα.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Απλώστε το κοτόπουλο σε ένα στρώμα στο καλάθι (σε δύο δόσεις αν χρειαστεί) και ψεκάστε καλά με λάδι.
5. Ψήστε στους 200 °C για 12–14 λεπτά, ανακινώντας δύο φορές και ψεκάζοντας τα στεγνά, λευκά σημεία, μέχρι να γίνει χρυσό και τραγανό. Κόψτε στη μέση το μεγαλύτερο κομμάτι: πρέπει να είναι λευκό σε όλο το πάχος και να φτάνει τους 75 °C.

6. Στο μεταξύ, ζεστάνετε 1 κ.γ. λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι ή wok σε δυνατή φωτιά. Σοτάρετε τις πιπεριές και το κρεμμύδι για 3–4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν στις άκρες. Προσθέστε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το σκόρδο και το τσίλι και σοτάρετε για 1 λεπτό ακόμη.
7. Προσθέστε το ζεστό κοτόπουλο και το υπόλοιπο μείγμα καρυκευμάτων. Ανακατέψτε για 30 δευτερόλεπτα και σερβίρετε αμέσως με ρύζι και λαχανικά.

---

Φύλαξη: καλύτερα να καταναλωθεί αμέσως, όσο είναι τραγανό. Τα περισσεύματα διατηρούνται σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες· αναθερμάνετε μία φορά στο air fryer στους 190 °C για 5–6 λεπτά, μέχρι να κάψουν καλά. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε ωμές καθαρισμένες γαρίδες jumbo (οστρακοειδή) αντί για κοτόπουλο και ψήστε για 6–8 λεπτά, μέχρι να γίνουν ροζ σε όλο το πάχος. Συνηθισμένο λάθος: πολύ μείγμα αλατιού στο τέλος – προσθέστε το λίγο λίγο και δοκιμάστε.

## Σολομός τανδούρι με ραΐτα αγγουριού

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά (με 15 λεπτά μαρινάρισμα) · 190 °C

*Σολομός σε φωτεινή μαρινάδα γιαουρτιού με μπαχαρικά, με δροσερή ραΐτα αγγουριού. Μια πιο ελαφριά εναλλακτική στο κρεμώδες κάρι του ντελίβερι, με όλη τη ζεστασιά των μπαχαρικών.*

### ΥΛΙΚΑ

- 4 φιλέτα σολομού χωρίς πετσί (περίπου 120 g το καθένα) (ψάρι)
- 3 κ.σ. σκέτο γιαούρτι (γάλα)
- 1½ κ.σ. μείγμα μπαχαρικών τανδούρι ή πάστα κάρι τανδούρι (ελέγξτε την ετικέτα για αλλεργιογόνα)
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 1 κ.γ. φρέσκο τριμμένο τζίντζερ
- Χυμός από ½ λεμόνι, και φέτες λεμονιού για το σερβίρισμα
- ¼ κ.γ. αλάτι
- **Για τη ραΐτα:** ½ αγγούρι, 150 g σκέτο γιαούρτι (γάλα), 1 κ.σ. φρέσκος δυόσμος ψιλοκομμένος, ¼ κ.γ. κύμινο τριμμένο, μια πρέζα αλάτι
- **Για το σερβίρισμα:** 240 g ρύζι μπασμάτι (μαγειρεμένο) ή 4 μικρά ψωμάκια τσαπάτι ολικής

άλεσης (γλουτένη), και σαλάτα με φέτες κόκκινου κρεμμυδιού, ντομάτα και φρέσκο κόλιανδρο

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Ανακατέψτε το γιαούρτι, το μείγμα τανδούρι, το σκόρδο, το τζίντζερ, τον χυμό λεμονιού και το αλάτι σε ένα ρηχό πιάτο. Προσθέστε τον σολομό και γυρίστε να καλυφθεί. Αφήστε για 15 λεπτά (ή έως 2 ώρες στο ψυγείο).
2. **Φτιάξτε τη ραΐτα.** Τρίψτε το αγγούρι και στύψτε το νερό με τα χέρια σας. Ανακατέψτε με το γιαούρτι, τον δυόσμο, το κύμινο και το αλάτι. Βάλτε στο ψυγείο.
3. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Στρώστε το καλάθι με ένα κομμάτι λαδόχαρτο κομμένο στο μέγεθος, αφήνοντας λίγο χώρο στις άκρες για να κινείται ο αέρας.
4. Τοποθετήστε τον σολομό στο λαδόχαρτο, χωρίς να ακουμπά. Ψήστε στους 190 °C για 9–11 λεπτά, χωρίς να τον γυρίσετε, μέχρι να καραμελώσουν ελαφρά οι άκρες.
5. Ο σολομός είναι έτοιμος όταν είναι ανοιχτός ροζ και αδιαφανής στο κέντρο και ξεφλουδίζει εύκολα.
6. Σερβίρετε με ρύζι ή τσαπάτι, τη ραΐτα, φέτες λεμονιού και τη σαλάτα με κρεμμύδι και ντομάτα.

**Ασφάλεια:** μη βάζετε ποτέ ελεύθερο λαδόχαρτο στο air fryer κατά την προθέρμανση. Ο ανεμιστήρας μπορεί να το σηκώσει πάνω στην αντίσταση. Να το προσθέτετε μόνο με το φαγητό από πάνω.

Φύλαξη: ο μαγειρεμένος σολομός διατηρείται στο ψυγείο έως 2 ημέρες· είναι υπέροχος κρύος, σε φλούδες μέσα σε σαλάτα. Η ραΐτα διατηρείται για 2 ημέρες. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μπούτια κοτόπουλου χωρίς πετσί αντί για σολομό και ψήστε στους 190 °C για 18–20 λεπτά, μέχρι να φτάσουν τους 75 °C.

## Κρεμμυδοκεφτέδες bhaji στο air fryer

Βγάζει 8 · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · 190 °C

*Τραγανοί, καρυκευμένοι κρεμμυδοκεφτέδες με μία κουταλιά της σούπας λάδι αντί για ένα τηγάνι με καυτό λάδι. Σερβίρετέ τους ως ορεκτικό με τη ραΐτα από την προηγούμενη συνταγή ή με chutney μάνγκο.*

### ΥΛΙΚΑ

- 2 κρεμμύδια μεσαία (περίπου 300 g), κομμένα στη μέση και σε λεπτές φέτες
- 80 g αλεύρι ρεβιθιού
- 1 κ.γ. σπόρους κύμινου
- 1 κ.γ. κόλιανδρο τριμμένο
- ½ κ.γ. κουρκουμά τριμμένο
- ½ κ.γ. τσίλι σε σκόνη (λιγότερο για πιο ήπια γεύση)
- ½ κ.γ. αλάτι
- 2 κ.σ. φρέσκος κόλιανδρος ψιλοκομμένος
- 4–5 κ.σ. κρύο νερό
- 1 κ.σ. σπορέλαιο, και λάδι σε σπρέι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε τις φέτες κρεμμυδιού σε ένα μπολ και χωρίστε τα στρώματα με τα δάχτυλά σας. Προσθέστε το αλάτι και

αφήστε για 5 λεπτά: το κρεμμύδι μαλακώνει και βγάζει λίγο χυμό.

2. Προσθέστε το αλεύρι ρεβιθιού, τα μπαχαρικά, τον φρέσκο κόλιανδρο και το λάδι. Ανακατέψτε καλά και μετά προσθέστε το νερό μία κουταλιά τη φορά, μέχρι τα κρεμμύδια να καλυφθούν με ένα πηχτό, κολλώδες κουρκούτι. Δεν πρέπει να είναι ρευστό.
3. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C. Κόψτε ένα κομμάτι λαδόχαρτο στο μέγεθος του καλαθιού.
4. Τοποθετήστε το λαδόχαρτο στο καλάθι και αμέσως βάλτε πάνω του 4 γεμάτες κουταλιές από το μείγμα, με αποστάσεις. Πιέστε ελαφρά την καθεμία μέχρι να έχει πάχος περίπου 2 cm. Ψεκάστε την επιφάνεια με λάδι.
5. Ψήστε στους 190 °C για 8 λεπτά. Γυρίστε τους κεφτέδες με λαβίδα, αφαιρέστε το λαδόχαρτο και ψεκάστε ξανά.
6. Ψήστε για 4–6 λεπτά ακόμη, μέχρι να γίνουν βαθιά χρυσοί και τραγανοί. Επαναλάβετε με το υπόλοιπο μείγμα.

Φύλαξη: φυλάξτε σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες ή καταψύξτε έως 2 μήνες. Αναθερμάνετε στους 180 °C για 4–5 λεπτά (από κατάψυξη: 8 λεπτά) μέχρι να γίνουν ζεστοί και τραγανοί. Το αλεύρι ρεβιθιού δεν περιέχει σιτάρι, αλλά ελέγξτε την ετικέτα αν χρειάζεστε αποτέλεσμα χωρίς γλουτένη. Συνηθισμένο λάθος: ένα

πολύ υγρό κουρκούτι απλώνεται και μένει μαλακό, γι’ αυτό προσθέστε το νερό αργά.

# Πιάτα με πρωταγωνιστή τα λαχανικά & σαλάτες με τραγανή επικάλυψη

Σε αυτό το κεφάλαιο τα λαχανικά είναι οι πρωταγωνιστές του πιάτου. Το air fryer τα ψήνει γρήγορα, και έτσι γίνονται γλυκά και χρυσαφένια στις άκρες. Ύστερα, μια τραγανή επικάλυψη κάνει κάθε μπουκιά ενδιαφέρουσα: ψητά ρεβίθια, τραγανά κρουτόν, καβουρδισμένοι σπόροι ή χρυσαφένιο τριμμένο ψωμί. Είναι χορταστικά, πολύχρωμα γεύματα και όχι θλιβερές συνοδευτικές σαλάτες.



*Πολλά λαχανικά, άφθονο τραγάνισμα.*

Φωτογραφία: Acabashi / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

**Συμβουλή:** Κόψτε τα λαχανικά στο ίδιο μέγεθος, ώστε να ψήνονται με την ίδια ταχύτητα. Τα σκληρά λαχανικά (πατάτες, καρότα) θέλουν περισσότερο χρόνο από τα μαλακά (κολοκυθάκια, πιπεριές, ντομάτες).

## Σαλάτα τύπου Caesar με τραγανά ρεβίθια

2 μερίδες ως κυρίως ή 4 ως συνοδευτικό · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · Air fryer: 200 °C και 180 °C

*Τραγανό μαρούλι, ψητά ρεβίθια και χρυσαφένια κρουτόν με κρεμώδες ντρέσινγκ που φτιάχνεται με γιαούρτι αντί για πολύ λάδι και κρόκο αυγού.*

### ΥΛΙΚΑ

- 1 κονσέρβα ρεβίθια (400 g), στραγγισμένα και ξεπλυμένα
- 2 κ.γ. σπορέλαιο ή ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. καπνιστή πάπρικα και ¼ κ.γ. σκόνη σκόρδου
- 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης (γλουτένη)
- Σπρέι λαδιού
- 2 μαρούλια ρομάνα (ή 3 μικρά μαρούλια)
- 10 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 15 g παρμεζάνα ή παρόμοιο σκληρό τυρί, σε φλούδες με αποφλοιωτή (γάλα)
- **Για το ντρέσινγκ:** 100 g στραγγιστό γιαούρτι (γάλα), 1 κ.σ. παρμεζάνα ψιλοτριμμένη (γάλα), χυμός από ½ λεμόνι, 1 μικρή σκελίδα σκόρδο (λιωμένη), 1 κ.γ. μουστάρδα Dijon (μουστάρδα), 1 κ.γ. σάλτσα Worcestershire (περιέχει ψάρι), 1–2 κ.σ. νερό, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Στεγνώστε πολύ καλά τα ρεβίθια με χαρτί κουζίνας· τα φλουδάκια που έχουν ξεκολλήσει μπορείτε να τα πετάξετε. Ανακατέψτε τα με το λάδι, την πάπρικα, τη σκόνη σκόρδου και μια πρέζα αλάτι.
2. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ψήστε τα ρεβίθια για 12–15 λεπτά, ανακινώντας κάθε 4–5 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσαφένια και τραγανά εξωτερικά. Αδειάστε τα σε ένα μπολ.
3. Κόψτε το ψωμί σε κύβους 2 cm, ψεκάστε ελαφρά με λάδι και ψήστε στους 180 °C για 5–6 λεπτά, ανακινώντας μία φορά, μέχρι να γίνουν χρυσαφένια και τραγανά.
4. Χτυπήστε όλα τα υλικά του ντρέσινγκ μαζί, προσθέτοντας το νερό λίγο λίγο, μέχρι να γίνει ρευστό.
5. Σκίστε το μαρούλι σε μεγάλα κομμάτια και βάλτε το σε ένα μεγάλο μπολ με τις ντομάτες. Προσθέστε το μισό ντρέσινγκ και ανακατέψτε.
6. Πασπαλίστε με τα ρεβίθια, τα κρουτόν και τις φλούδες παρμεζάνας. Σερβίρετε το υπόλοιπο ντρέσινγκ δίπλα.

Φύλαξη: τα ψητά ρεβίθια και τα κρουτόν μένουν τραγανά για 2 ημέρες σε αεροστεγές βάζο· το ντρέσινγκ διατηρείται στο ψυγείο για 3 ημέρες. Ντύστε τη σαλάτα μόνο λίγο πριν το σερβίρισμα. Παραλλαγή: προσθέστε ένα στήθος κοτόπουλου χωρίς πέτσα, ψημένο και κομμένο σε φέτες, για πιο χορταστικό γεύμα. Για

χορτοφαγική εκδοχή, χρησιμοποιήστε σκληρό τυρί κατάλληλο για χορτοφάγους και παραλείψτε τη σάλτσα Worcestershire.

## Ζεστή σαλάτα με ψητά λαχανικά & κους κους με φέτα και καβουρδισμένους σπόρους

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer: 200 °C

*Γλυκά ψητά λαχανικά, αφράτος κους κους με λεμόνι και δυόσμο, λίγη αλμυρή φέτα και τραγανή επικάλυψη από καβουρδισμένους σπόρους. Ωραίο ζεστό για βραδινό και κρύο για μεσημεριανό την επόμενη μέρα.*

### ΥΛΙΚΑ

- 1 κολοκυθάκι, κομμένο σε κομμάτια 2 cm
- 2 πιπεριές (οποιουδήποτε χρώματος), κομμένες σε κομμάτια 3 cm
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε 8 σφήνες
- 200 g ντοματίνια
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. κύμινο τριμμένο και ½ κ.γ. αλάτι
- 150 g κους κους (γλουτένη)
- 225 ml ζεστός ζωμός λαχανικών
- Ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι
- Ένα μικρό ματσάκι φρέσκο δυόσμο ή μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 80 g φέτα (γάλα), θρυμματισμένη
- 3 κ.σ. σπόροι κολοκύθας ή ηλίανθου

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ανακατέψτε το κολοκυθάκι, τις πιπεριές και το κρεμμύδι με το λάδι, το κύμινο και το αλάτι.
2. Ψήστε στους 200 °C για 10 λεπτά, ανακινώντας στη μέση. Προσθέστε τα ντοματίνια, ανακινήστε και ψήστε για άλλα 5–6 λεπτά, μέχρι όλα τα λαχανικά να μαλακώσουν και να πάρουν λίγο χρώμα στις άκρες.
3. Στο μεταξύ, βάλτε τον κους κους σε ένα μεγάλο μπολ και περιχύστε τον με τον ζεστό ζωμό. Σκεπάστε με ένα πιάτο και αφήστε για 5 λεπτά, μετά ξεφουσκώστε με ένα πιρούνι. Ανακατέψτε με το ξύσμα και τον χυμό του λεμονιού.
4. Αδειάστε τα λαχανικά στο μπολ με τον κους κους. Σκουπίστε τους χυμούς από το καλάθι με χαρτί κουζίνας.
5. Βάλτε τους σπόρους σε ένα μικρό πυρίμαχο σκεύος ή πάνω σε σιλικονούχο χαρτί στο καλάθι (το χαλαρό αλουμινόχαρτο μπορεί να τιναχτεί) και καβουρδίστε τους στους 160 °C για 3–4 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να πετάγονται και να μυρίζουν ξηροκάρπι. Προσέξτε τους: καίγονται εύκολα.
6. Ανακατέψτε τα λαχανικά και τα μυρωδικά με τον κους κους. Πασπαλίστε με τη θρυμματισμένη φέτα και τους

καβουρδισμένους σπόρους.

Φύλαξη: διατηρείται σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 3 ημέρες· προσθέστε τους σπόρους λίγο πριν φάτε, για να μείνουν τραγανοί. Δεν καταψύχεται. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μαγειρεμένο πλιγούρι ή κινόα αντί για κους κους (η κινόα δεν έχει γλουτένη).

## Σαλάτα με ψητή κολοκύθα & φακές με τραγανά κρεμμύδια

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 45 λεπτά · Air fryer: 200 °C και 180 °C

*Γλυκιά ψητή κολοκύθα, γήινες φακές και φρέσκο σπανάκι, με χρυσαφένια τραγανά κρεμμύδια που φτιάχνονται με ένα ψέκασμα λαδιού αντί για βαθύ τηγάνισμα. Αρκετά χορταστική για βραδινό, ωραία και κρύα για μεσημεριανό.*

### ΥΛΙΚΑ

- 1 μικρή κολοκύθα (περίπου 800 g), ξεφλουδισμένη, χωρίς σπόρους, κομμένη σε κύβους 2 cm
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. κύμινο τριμμένο, ½ κ.γ. καπνιστή πάπρικα και ½ κ.γ. αλάτι
- 1 κονσέρβα πράσινες φακές (400 g), στραγγισμένες και ξεπλυμένες (ή 1 σακουλάκι 250 g με μαγειρεμένες φακές)
- 80 g baby σπανάκι
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένος φρέσκος μαϊντανός
- 50 g φέτα (γάλα), θρυμματισμένη (προαιρετικά)
- **Για τα τραγανά κρεμμύδια:** 1 μεγάλο κρεμμύδι, 1 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις (γλουτένη), μια πρέζα αλάτι, σπρέι λαδιού

- **Για το ντρέσινγκ:** 1 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, 1 κ.σ. κόκκινο ξίδι ή χυμός λεμονιού, 1 κ.γ. μέλι, 1 κ.γ. μουστάρδα με κόκκους (μουστάρδα), μια πρέζα αλάτι και πιπέρι

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ανακατέψτε την κολοκύθα με το λάδι, το κύμινο, την πάπρικα και το αλάτι.
2. Ψήστε στους 200 °C για 18–22 λεπτά, ανακινώντας κάθε 6 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει όταν τη διαπεράσετε με μαχαίρι και να καραμελώσει στις άκρες. Αδειάστε την σε ένα μεγάλο μπολ.
3. **Φτιάξτε τα τραγανά κρεμμύδια.** Ξεφλουδίστε το κρεμμύδι, κόψτε το στη μέση και κόψτε το πολύ λεπτά (περίπου 3 mm). Ξεχωρίστε τις φέτες, ανακατέψτε τις με το αλεύρι και το αλάτι και ψεκάστε καλά με λάδι.
4. Απλώστε τα κρεμμύδια χαλαρά στο καλάθι και ψήστε στους 180 °C για 10–12 λεπτά, ανακινώντας κάθε 3 λεπτά, μέχρι να γίνουν βαθιά χρυσαφένια. Προσέξτε στο τέλος: από χρυσαφένια καίγονται πολύ γρήγορα. Τραγανίζουν περισσότερο καθώς κρυώνουν.
5. Ανακινήστε τα υλικά του ντρέσινγκ σε ένα καθαρό βάζο.

6. Προσθέστε τις φακές, το σπανάκι και τον μαϊντανό στη ζεστή κολοκύθα. Περιχύστε με το ντρέσινγκ και ανακατέψτε απαλά· το σπανάκι θα μαραθεί ελαφρά.
7. Μοιράστε στα πιάτα και πασπαλίστε με τη φέτα και τα τραγανά κρεμμύδια.

Φύλαξη: η σαλάτα (χωρίς τα κρεμμύδια) διατηρείται σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 3 ημέρες. Τα τραγανά κρεμμύδια μένουν 2 ημέρες σε αεροστεγές βάζο. Δεν καταψύχεται. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε γλυκοπατάτα αντί για κολοκύθα (ίδιος χρόνος) ή προσθέστε ένα ψημένο στήθος κοτόπουλου χωρίς πέτσα για περισσότερη πρωτεΐνη.

## Μπουκίτσες κουνουπίδι buffalo με ντιπ γιαουρτιού και μπλε τυριού

4 μερίδες ως ορεκτικό ή συνοδευτικό · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer: 200 °C

*Χρυσαφένιο ψητό κουνουπίδι ανακατεμένο με πικάντικη, ξινούτσικη σάλτσα, με δροσερό κρεμώδες ντιπ και τραγανά ραβδάκια λαχανικών. Όλη η διασκέδαση των φτερούγων κοτόπουλου, με ένα πιάτο γεμάτο λαχανικά.*

### ΥΛΙΚΑ

- 1 μέτριο κουνουπίδι (περίπου 600 g καθαρισμένο), κομμένο σε ανθίδια μιας μπουκιάς
- 1 κ.σ. σπορέλαιο
- ½ κ.γ. σκόνη σκόρδου, ½ κ.γ. καπνιστή πάπρικα και ¼ κ.γ. αλάτι
- 3 κ.σ. καυτερή σάλτσα (σάλτσα buffalo ή άλλη καυτερή σάλτσα με ξίδι)
- 1 κ.γ. μέλι
- **Για το ντιπ:** 120 g στραγγιστό γιαούρτι (γάλα), 25 g μπλε τυρί, π.χ. ροκφόρ (γάλα), θρυμματισμένο, 1 κ.γ. χυμός λεμονιού, μαύρο πιπέρι
- **Για το σερβίρισμα:** 2 κοτσάνια σέλινο και 2 καρότα, κομμένα σε ραβδάκια

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Λιώστε το μπλε τυρί μέσα στο γιαούρτι με ένα πιρούνι, προσθέστε τον χυμό λεμονιού και το πιπέρι και βάλτε το στο ψυγείο.
2. Ανακατέψτε το κουνουπίδι με το λάδι, το σκόρδο, την πάπρικα και το αλάτι.
3. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ψήστε το κουνουπίδι για 15–18 λεπτά, ανακινώντας κάθε 5 λεπτά, μέχρι να ροδίσει στις άκρες και να μαλακώσει όταν το διαπεράσετε με μαχαίρι.
4. Ανακατέψτε την καυτερή σάλτσα με το μέλι σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέστε το ζεστό κουνουπίδι και ανακατέψτε να καλυφθεί.
5. Βάλτε το ξανά στο air fryer για 2 λεπτά στους 200 °C, για να δέσει η σάλτσα.
6. Σερβίρετε αμέσως με το ντιπ και τα ραβδάκια σέλινο και καρότο.

Φύλαξη: ιδανικά τρώγεται αμέσως. Το ψημένο κουνουπίδι χωρίς τη σάλτσα διατηρείται στο ψυγείο για 2 ημέρες· ξαναζεστάνετέ το στους 190 °C για 5 λεπτά και μετά ανακατέψτε το με τη σάλτσα. Συνηθισμένο λάθος: αν βάλετε πολλά ανθίδια στο καλάθι, θα βράσουν στον ατμό και θα μαλακώσουν· ψήστε σε δύο δόσεις αν το air fryer σας είναι μικρό.

## Σαλάτα με νουντλς και τραγανό τόφου με ντρέσινγκ φυστικοβούτυρου

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 25 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά (μαζί με 10 λεπτά στράγγισμα) · Air fryer: 200 °C

*Χρυσαφένιοι κύβοι τραγανού τόφου πάνω σε ένα πολύχρωμο ουράνιο τόξο από τραγανά λαχανικά και νουντλς, με κρεμώδες ντρέσινγκ από φυστικοβούτυρο και lime. Δροσερή, χορταστική και γεμάτη γεύση.*

### ΥΛΙΚΑ

- 280 g σφικτό τόφου (σόγια)
- 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας (σόγια, γλουτένη)
- 1 κ.σ. κορν φλάουρ
- Σπρέι λαδιού
- 150 g ξερά νουντλς ρυζιού (ή 2 φωλιές μέτρια νουντλς με αυγό, που περιέχουν αυγό και γλουτένη)
- 2 καρότα, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε λεπτά ραβδάκια ή τριμμένα
- ½ αγγούρι, κομμένο σε λεπτά ραβδάκια
- 150 g κόκκινο λάχανο, ψιλοκομμένο
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε ροδέλες
- Ένα μικρό ματσάκι φρέσκος κόλιανδρος, ψιλοκομμένος

- **Για το ντρέσινγκ:** 2 κ.σ. λείο φυστικοβούτυρο (φυστίκια), 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας (σόγια, γλουτένη), χυμός από 1 lime, 1 κ.γ. μέλι, 1 κ.γ. σησαμέλαιο (σουσάμι), 2–3 κ.σ. ζεστό νερό

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Στραγγίστε το τόφου και τυλίξτε το σε ένα καθαρό πανί κουζίνας. Ακουμπήστε από πάνω μια βαριά κατσαρόλα και αφήστε το για 10 λεπτά, για να φύγει το νερό.
2. Κόψτε το τόφου σε κύβους 2 cm. Ανακατέψτε το απαλά με τη σάλτσα σόγιας, ύστερα πασπαλίστε με το κορν φλάουρ και ανακατέψτε ξανά, μέχρι κάθε κύβος να καλυφθεί ελαφρά.
3. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ψεκάστε το τόφου με λάδι και απλώστε το σε ένα στρώμα στο καλάθι.
4. Ψήστε στους 200 °C για 14–16 λεπτά, ανακινώντας κάθε 5 λεπτά, μέχρι να γίνει χρυσαφένιο και τραγανό από όλες τις πλευρές.
5. Στο μεταξύ, βράστε τα νουντλς σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Ξεπλύντε τα με κρύο νερό και στραγγίστε τα καλά.
6. Χτυπήστε τα υλικά του ντρέσινγκ, προσθέτοντας το νερό λίγο λίγο, μέχρι να γίνει λείο και ρευστό.

7. Ανακατέψτε τα νουντλς με τα καρότα, το αγγούρι, το λάχανο, τα κρεμμυδάκια και το μεγαλύτερο μέρος του κόλιανδρου και του ντρέσινγκ. Πασπαλίστε με το τραγανό τόφου, τον υπόλοιπο κόλιανδρο και το υπόλοιπο ντρέσινγκ.

Φύλαξη: η σαλάτα με τα νουντλς διατηρείται σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες· φυλάξτε το τόφου χωριστά και ξανατραγανίστε το στους 200 °C για 3–4 λεπτά. Αλλεργιογόνα: φυστίκια, σόγια και σουσάμι. Για εκδοχή χωρίς φυστίκια, χρησιμοποιήστε 2 κ.σ. ταχίνι (σουσάμι) αντί για φυστικοβούτυρο. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε κομμάτια στήθους κοτόπουλου χωρίς πέτσα αντί για τόφου και ψήστε μέχρι να φτάσουν τους 75 °C.

## Ελαφριά μελιτζάνα παρμιτζιάνα στο air fryer

2 μερίδες ως κυρίως ή 4 ως συνοδευτικό · Μέτριο · Προετοιμασία: 25 λεπτά · Συνολικά: 50 λεπτά · Air fryer: 200 °C και 180 °C

*Στρώσεις από χρυσαφένια μελιτζάνα, πλούσια σάλτσα ντομάτας και λιωμένη μοτσαρέλα με τραγανή επιφάνεια. Στην κλασική εκδοχή η μελιτζάνα τηγανίζεται σε πολύ λάδι· εδώ ψήνεται στο air fryer με ένα ελαφρύ ψέκασμα.*

### ΥΛΙΚΑ

- 2 μέτριες μελιτζάνες (περίπου 550 g), κομμένες σε φέτες 1 cm
- Σπρέι λαδιού και ¼ κ.γ. αλάτι
- 300 g πασάτα (ντομάτα passata)
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 1 κ.γ. ξερή ρίγανη και μια πρέζα ζάχαρη
- Λίγα φρέσκα φύλλα βασιλικού (προαιρετικά)
- 125 g μοτσαρέλα με μειωμένα λιπαρά (γάλα), στραγγισμένη και σκισμένη σε κομμάτια
- 20 g παρμεζάνα ή παρόμοιο σκληρό τυρί (γάλα), ψιλοτριμμένο
- 2 κ.σ. στεγνή φρυγανιά τριμμένη ή πανκό (γλουτένη)
- Ένα πυρίμαχο σκεύος που χωράει στο air fryer σας, διαμέτρου περίπου 18–20 cm

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ψεκάστε ελαφρά τις φέτες μελιτζάνας με λάδι και από τις δύο πλευρές και πασπαλίστε με το αλάτι.
2. Ψήστε τις σε ένα στρώμα (2–3 δόσεις) στους 200 °C για 10–12 λεπτά, γυρίζοντάς τις στη μέση, μέχρι να γίνουν χρυσαφένιες και μαλακές ως μέσα.
3. Στο μεταξύ, ανακατέψτε την πασάτα, το σκόρδο, τη ρίγανη, τη ζάχαρη και μια πρέζα αλάτι σε μια μικρή κατσαρόλα και αφήστε να σιγοβράσει για 5 λεπτά. Προσθέστε τον σκισμένο βασιλικό.
4. Απλώστε 2 κ.σ. σάλτσα στον πάτο του σκεύους. Βάλτε μια στρώση μελιτζάνα, μετά σάλτσα, μετά λίγη μοτσαρέλα και παρμεζάνα. Επαναλάβετε, τελειώνοντας με σάλτσα και το υπόλοιπο τυρί.
5. Ανακατέψτε τη φρυγανιά με την υπόλοιπη παρμεζάνα και πασπαλίστε την από πάνω. Ψεκάστε ελαφρά με λάδι.
6. Ψήστε στους 180 °C για 12–15 λεπτά, μέχρι να φουσκώσει στις άκρες και να γίνει χρυσαφένιο και τραγανό από πάνω. Αφήστε το να ξεκουραστεί για 5 λεπτά και σερβίρετε με πράσινη σαλάτα.

Φύλαξη: διατηρείται σκεπασμένο στο ψυγείο έως 3 ημέρες· ξαναζεστάνετέ το μία φορά στους 170 °C για 10 λεπτά, μέχρι να

κάψει. Καταψύχεται καλά έως 2 μήνες· ξεπαγώστε το στο ψυγείο όλο το βράδυ. Συνηθισμένο λάθος: η ανεπαρκώς ψημένη μελιτζάνα είναι σπογγώδης και πικρή, γι' αυτό βεβαιωθείτε ότι οι φέτες είναι εντελώς μαλακές πριν φτιάξετε τις στρώσεις.

## Ζεστή σαλάτα νισουάζ με τόνο και τραγανές μικρές πατάτες

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

*Μια χορταστική σαλάτα γαλλικού τύπου με τραγανές ψητές μικρές πατάτες, φρέσκα φασολάκια, μελάτα αυγά, τόνο και ξινή μουστάρδα στο ντρέσινγκ. Ολόκληρο γεύμα σε ένα μεγάλο πιάτο.*

### ΥΛΙΚΑ

- 500 g μικρές πατάτες, κομμένες στη μέση (στα τέσσερα αν είναι μεγάλες)
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο και ¼ κ.γ. αλάτι
- 150 g φρέσκα φασολάκια, καθαρισμένα
- 4 μέτρια αυγά (αυγό)
- 2 κονσέρβες τόνος σε νερό (περίπου 145 g η καθεμία), στραγγισμένες (ψάρι)
- 1 μαρούλι ή 1 σακουλάκι ανάμεικτα φύλλα σαλάτας
- 200 g ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 12 μαύρες ελιές
- **Για το ντρέσινγκ:** 1 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, 1 κ.σ. κόκκινο ξίδι, 1 κ.γ. μουστάρδα Dijon (μουστάρδα), 1 κ.σ. νερό, μια πρέζα αλάτι και πιπέρι

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Ανακατέψτε τις πατάτες με το λάδι και το αλάτι.
2. Ψήστε στους 200 °C για 12 λεπτά, ανακινώντας στη μέση.
3. Προσθέστε τα φασολάκια στο καλάθι, ανακινήστε και ψήστε για άλλα 6–8 λεπτά, μέχρι οι πατάτες να γίνουν χρυσαφένιες και τραγανές απ' έξω και μαλακές μέσα, και τα φασολάκια να μαλακώσουν με λίγα καμένα σημεία.
4. Στο μεταξύ, βάλτε τα αυγά σε κατσαρολάκι με νερό που βράζει και βράστε τα για 7 λεπτά. Κρυώστε τα σε κρύο νερό, ξεφλουδίστε τα και κόψτε τα στη μέση.
5. Ανακινήστε τα υλικά του ντρέσινγκ σε ένα καθαρό βάζο.
6. Τακτοποιήστε το μαρούλι σε μια μεγάλη πιατέλα ή σε 4 πιάτα. Προσθέστε τις ζεστές πατάτες και τα φασολάκια, τις ντομάτες, τις ελιές, τον τόνο σε μεγάλες νιφάδες και τα αυγά. Περιχύστε με το ντρέσινγκ και σερβίρετε.

Φύλαξη: ιδανικά τρώγεται την ίδια μέρα. Οι πατάτες, τα φασολάκια και ο τόνος που περισσεύουν διατηρούνται σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο για 1 ημέρα· κρατήστε τα αυγά στο τσόφλι τους μέχρι να τα χρειαστείτε (έως 2 ημέρες). Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε ένα

ψημένο φιλέτο σολομού ή 2 ψημένα στήθη κοτόπουλου χωρίς πέτσα αντί για τόνο.

# Ελαφριά γλυκά

Ένα γεύμα δεν είναι ολοκληρωμένο χωρίς κάτι γλυκό. Αυτά τα επιδόρπια και τα ψημένα γλυκά χρησιμοποιούν φρούτα για φυσική γλύκα, γιαούρτι αντί για κρέμα γάλακτος, και λιγότερο βούτυρο και ζάχαρη από τις κλασικές εκδοχές. Είναι ακόμα ζεστά, παρηγορητικά και πολύ εύκολα, και τα περισσότερα είναι έτοιμα σε λιγότερο από 30 λεπτά.

**Συμβουλή:** Το air fryer ροδίζει γρήγορα την επιφάνεια των γλυκών. Αν η επιφάνεια σκουραίνει πριν ψηθεί το εσωτερικό, ακουμπήστε από πάνω ένα μικρό κομμάτι αλουμινόχαρτο, καλά στερεωμένο ώστε να μην τιναχτεί, και χαμηλώστε τη θερμοκρασία κατά 10 °C.

## Μίνι κράμπλ μήλου & βατόμουρου με βρώμη

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer: 170 °C

*Μαλακά, μαρμελαδένια φρούτα κάτω από χρυσαφένιο κράμπλ βρώμης, ψημένα σε μικρά ραμεκίν. Το τραγανό κάλυμμα φτιάχνεται με βρώμη και πολύ λιγότερο βούτυρο και ζάχαρη από το κλασικό κράμπλ.*

### ΥΛΙΚΑ

- 3 μήλα (π.χ. Στάρκιν ή Φούτζι, περίπου 400 g), ξεφλουδισμένα, χωρίς το κέντρο, κομμένα σε κομμάτια 1,5 cm
- 100 g βατόμουρα (φρέσκα ή κατεψυγμένα)
- 1 κ.σ. κρυσταλλική ζάχαρη
- ½ κ.γ. κανέλα τριμμένη
- 1 κ.γ. κορν φλάουρ
- **Για το κάλυμμα:** 40 g νιφάδες βρώμης (γλουτένη, εκτός αν αναγράφεται «χωρίς γλουτένη»), 30 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις (γλουτένη), 20 g μαύρη ζάχαρη, 25 g βούτυρο (γάλα), λιωμένο
- 4 πυρίμαχα ραμεκίν, διαμέτρου περίπου 8–9 cm
- Στραγγιστό ή σκέτο γιαούρτι (γάλα), για το σερβίρισμα

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Ανακατέψτε τα μήλα, τα βατόμουρα, τη ζάχαρη, την κανέλα και το κορν φλάουρ. Μοιράστε το μείγμα στα ραμεκίν.
2. Σε άλλο μπολ, ανακατέψτε τη βρώμη, το αλεύρι και τη μαύρη ζάχαρη. Προσθέστε το λιωμένο βούτυρο και ανακατέψτε με πιρούνι, μέχρι να σχηματιστούν μικρά κομματάκια.
3. Πασπαλίστε το κάλυμμα ομοιόμορφα πάνω από τα φρούτα. Μην το πατήσετε.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 170 °C. Τοποθετήστε τα ραμεκίν στο καλάθι.
5. Ψήστε στους 170 °C για 15–18 λεπτά, μέχρι το κάλυμμα να γίνει χρυσαφένιο και τραγανό και τα φρούτα να φουσκώνουν στις άκρες. Ένα μαχαίρι πρέπει να μπαίνει εύκολα στο μήλο.
6. Αφήστε να κρυώσουν για 5 λεπτά – τα φρούτα είναι πολύ καυτά – και σερβίρετε με μια κουταλιά γιαούρτι.

Φύλαξη: διατηρούνται σκεπασμένα στο ψυγείο έως 3 ημέρες· τρώγονται κρύα ή ξαναζεσταίνονται στους 160 °C για 6–8 λεπτά. Τα ωμά κράμπλ καταψύχονται έως 3 μήνες· ψήστε τα κατευθείαν από την κατάψυξη στους 160 °C για 25–30 λεπτά. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε αχλάδια και σμέουρα ή ραβέντι με 1 κ.σ. ζάχαρη επιπλέον.

## Καραμελωμένος ανανάς με γιαούρτι με λάιμ και δυόσμο

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 22 λεπτά · Air fryer: 200 °C

*Ζεστός, ζουμερός ανανάς με γυαλιστερές καραμελωμένες άκρες και δροσερό γιαούρτι με ξύσμα εσπεριδοειδούς. Ένα φωτεινό, απλό επιδόρπιο μετά από ένα βραδινό τύπου takeaway.*

### ΥΛΙΚΑ

- 1 μέτριος ανανάς (ή 1 κονσέρβα με 8 ροδέλες ανανά σε χυμό, στραγγισμένες και στεγνωμένες με χαρτί)
- 1 κ.σ. μέλι
- ½ κ.γ. κανέλα τριμμένη
- 200 g στραγγιστό γιαούρτι (γάλα)
- Ψιλοξυσμένο ξύσμα από 1 lime, και ένα στύψιμο χυμού
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένος φρέσκος δυόσμος

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόψτε την κορυφή και τη βάση του ανανά. Στήστε τον όρθιο και κόψτε τη φλούδα από πάνω προς τα κάτω. Αφαιρέστε τα καφέ «μάτια» με την άκρη ενός μαχαιριού.
2. Κόψτε τον ανανά σε 8 ροδέλες πάχους περίπου 1,5 cm και αφαιρέστε τον σκληρό πυρήνα με ένα μικρό

στρογγυλό κουπάτ ή με μαχαίρι.

3. Ανακατέψτε το μέλι με την κανέλα και αλείψτε λεπτά και τις δύο πλευρές των ροδελών.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C. Στρώστε το καλάθι με ένα κομμάτι λαδόχαρτο και τοποθετήστε τις ροδέλες σε ένα στρώμα (σε δύο δόσεις αν χρειάζεται).
5. Ψήστε στους 200 °C για 10–12 λεπτά, γυρίζοντάς τες στη μέση, μέχρι να γίνουν χρυσαφένιες και καραμελωμένες στις άκρες.
6. Στο μεταξύ, ανακατέψτε το γιαούρτι με το ξύσμα και τον χυμό του lime και τον δυόσμο.
7. Σερβίρετε τον ζεστό ανανά με μια κουταλιά γιαούρτι lime.

---

Φύλαξη: ο ψημένος ανανάς διατηρείται σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες· είναι ωραίος και κρύος, ψιλοκομμένος στο πρωινό γιαούρτι. Συνηθισμένο λάθος: οι ροδέλες από κονσέρβα που είναι ακόμα υγρές δεν καραμελώνουν, γι' αυτό στεγνώστε τις πολύ καλά με χαρτί κουζίνας πρώτα.

## Τραγανά ταρτάκια από φύλλο κρούστας με φρούτα του δάσους

6 τεμάχια · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά (μαζί με το κρύωμα) · Air fryer: 180 °C

*Ελαφριές, τραγανές κούπες από φύλλο κρούστας γεμισμένες με γιαούρτι βανίλιας και φρέσκα φρούτα του δάσους. Το φύλλο κρούστας έχει πολύ λίγο λίπος σε σύγκριση με τη σφολιάτα ή τη ζύμη τάρτας, και ένα ελαφρύ ψέκασμα λαδιού είναι αρκετό.*

### ΥΛΙΚΑ

- 3 φύλλα κρούστας (γλουτένη), ξεπαγωμένα αν είναι κατεψυγμένα
- Σπρέι λαδιού (ή 1 κ.σ. λιωμένο βούτυρο (γάλα) για πιο πλούσια γεύση)
- 150 g στραγγιστό γιαούρτι (γάλα)
- 1 κ.σ. μέλι
- ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 150 g ανάμεικτα φρούτα του δάσους (φράουλες, σμέουρα, μύρτιλα)
- Λίγα φύλλα δυόσμου και 1 κ.γ. ζάχαρη άχνη, για το τελείωμα (προαιρετικά)
- 6 σιλικονούχες θήκες για μάφιν

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Κρατήστε τα φύλλα κρούστας που δεν χρησιμοποιείτε κάτω από ένα νωπό πανί κουζίνας, για να μην στεγνώσουν.
2. Απλώστε ένα φύλλο στον πάγκο και ψεκάστε το ελαφρά με λάδι. Βάλτε από πάνω δεύτερο φύλλο, ψεκάστε, και μετά το τρίτο και ψεκάστε ξανά.
3. Κόψτε το σωρό σε 6 τετράγωνα περίπου 12 cm. Πιέστε κάθε τετράγωνο απαλά μέσα σε μια σιλικονούχα θήκη για μάφιν, αφήνοντας τις γωνίες να ξεχωρίζουν.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C. Τοποθετήστε τις θήκες στο καλάθι.
5. Ψήστε στους 180 °C για 6–8 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσαφένιες και τραγανές. Προσέξτε μετά τα 5 λεπτά: το φύλλο κρούστας ροδίζει γρήγορα.
6. Αφήστε τις κούπες να κρυώσουν εντελώς μέσα στις σιλικονούχες θήκες και ύστερα βγάλτε τις.
7. Ανακατέψτε το γιαούρτι με το μέλι και τη βανίλια. Γεμίστε τις κούπες με κουτάλι λίγο πριν το σερβίρισμα και στολίστε με τα φρούτα του δάσους, τον δυόσμο και λίγη ζάχαρη άχνη.

Φύλαξη: οι άδειες ψημένες κούπες μένουν τραγανές σε αεροστεγές κουτί έως 3 ημέρες. Γεμίστε τες λίγο πριν το σερβίρισμα, αλλιώς θα μαλακώσουν. Παραλλαγή: γεμίστε τες με φέτες μπανάνας και λίγη

λιωμένη μαύρη σοκολάτα ή με φετάκια μανταρινιού από κονσέρβα και γιαούρτι με άρωμα λεμονιού.

## Τραγανά τρίγωνα τορτίγια με κανέλα και σάλτσα φράουλας

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · Air fryer: 180 °C

*Τραγανά τρίγωνα με ζάχαρη και κανέλα για βούτηγμα σε μια δροσερή, ζουμερή σάλτσα φράουλας. Ένα διασκεδαστικό επιδόρπιο για να μοιραστείτε, με ένα ελαφρύ ψέκασμα λαδιού αντί για τηγάνισμα όπως τα τσουρός.*

### ΥΛΙΚΑ

- 3 μεγάλες μαλακές τορτίγιες από αλεύρι σίτου (γλουτένη)
- Σπρέι λαδιού
- 1 κ.σ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 1 κ.γ. κανέλα τριμμένη
- **Για τη σάλτσα:** 250 g φράουλες, 1 ακτινίδιο, 1 κ.σ. ψιλοκομμένος φρέσκος δυόσμος, χυμός από ½ lime, 1 κ.γ. μέλι
- 150 g στραγγιστό γιαούρτι (γάλα), για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. **Φτιάξτε τη σάλτσα.** Αφαιρέστε τους μίσχους από τις φράουλες και κόψτε τες σε μικρούς κύβους (περίπου 1

cm). Ξεφλουδίστε το ακτινίδιο και κόψτε το στο ίδιο μέγεθος. Ανακατέψτε με τον δυόσμο, τον χυμό του lime και το μέλι. Αφήστε να ξεκουραστεί όσο φτιάχνετε τα τραγανά τρίγωνα.

2. Ανακατέψτε τη ζάχαρη με την κανέλα σε ένα μικρό μπολ.
3. Ψεκάστε ελαφρά τη μία πλευρά κάθε τορτίγιας με λάδι και πασπαλίστε ομοιόμορφα με τη ζάχαρη κανέλας.
4. Κόψτε κάθε τορτίγια σε 8 τρίγωνα, όπως πίτσα.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C. Βάλτε τα τρίγωνα στο καλάθι, με τη ζάχαρη προς τα πάνω, σε ένα στρώμα με όσο το δυνατόν λιγότερη επικάλυψη (2–3 δόσεις).
6. Ψήστε στους 180 °C για 4–6 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσαφένια και τραγανά. Ελέγξτε μετά από 4 λεπτά: μπορεί να καούν γρήγορα. Γίνονται πιο τραγανά καθώς κρυώνουν.
7. Σερβίρετε τα τραγανά τρίγωνα με τη σάλτσα φράουλας και ένα μπολ γιαούρτι για βούτηγμα.

---

Φύλαξη: τα κρυωμένα τρίγωνα διατηρούνται σε αεροστεγές κουτί έως 3 ημέρες. Η σάλτσα είναι ιδανική την ίδια μέρα· διατηρείται σκεπασμένη στο ψυγείο για 1 ημέρα. Συνηθισμένο λάθος: οι ελαφριές τορτίγιες μπορεί να σηκωθούν και να κολλήσουν στην αντίσταση, γι' αυτό ψήστε τες πάντα σε ένα ομοιόμορφο στρώμα και μην χρησιμοποιείτε πολύ υψηλή θερμοκρασία. Παραλλαγή:

χρησιμοποιήστε μάνγκο και σμέουρα στη σάλτσα αντί για φράουλες και ακτινίδιο.

## Ροδάκινα ψημένα με μέλι, στραγγιστό γιαούρτι & φιστίκια Αιγίνης

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 17 λεπτά · Air fryer: 180 °C

*Ζεστά, μαλακά ροδάκινα με γλάσο μελιού, δροσερό κρεμώδες γιαούρτι και τραγανούς ξηρούς καρπούς. Ένα καλοκαιρινό επιδόρπιο που θέλει πέντε λεπτά δουλειάς.*

### ΥΛΙΚΑ

- 4 ώριμα ροδάκινα ή νεκταρίνια (ή 8 μισά ροδάκινα από κονσέρβα σε χυμό, στραγγισμένα)
- 1 κ.σ. μέλι
- ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- ¼ κ.γ. κανέλα τριμμένη
- 200 g στραγγιστό γιαούρτι (γάλα)
- 20 g φιστίκια Αιγίνης χωρίς τσόφλι (ξηροί καρποί), χοντροκομμένα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόψτε τα ροδάκινα στη μέση και στρίψτε για να χωριστούν. Αφαιρέστε τα κουκούτσια με ένα κουταλάκι.
2. Ανακατέψτε το μέλι, τη βανίλια και την κανέλα. Αλείψτε το πάνω στην κομμένη πλευρά των ροδάκινων.

3. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C. Στρώστε το καλάθι με λαδόχαρτο και τοποθετήστε τα ροδάκινα με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω.
4. Ψήστε στους 180 °C για 10–12 λεπτά (ροδάκινα κονσέρβας: 7–8 λεπτά), μέχρι να μαλακώσουν όταν τα διαπεράσετε με μαχαίρι και να χρυσίσουν στις άκρες.
5. Σερβίρετε 2 ζεστά μισά ανά άτομο με μια κουταλιά γιαούρτι, τους χυμούς από το λαδόχαρτο και μια πρέζα φιστίκια.

Φύλαξη: τα ψημένα ροδάκινα διατηρούνται σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες· τρώγονται κρύα στο πρωινό. Ξηροί καρποί: για εκδοχή χωρίς ξηρούς καρπούς, χρησιμοποιήστε 2 κ.σ. καβουρδισμένη βρώμη ή σπόρους ηλίανθου αντί για φιστίκια. Παραλλαγή: τα δαμάσκηνα και τα βερίκοκα ψήνονται με τον ίδιο τρόπο· μειώστε τον χρόνο σε 8–10 λεπτά.

## Μάφιν σοκολάτας & σμέουρου με γιαούρτι

8 τεμάχια · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer: 160 °C

*Μαλακά μάφιν με γεύση σοκολάτας και ζουμερά σμέουρα. Το γιαούρτι και ο πουρές μήλου τα κρατούν υγρά, οπότε χρειάζονται μόνο λίγο λάδι και πολύ λιγότερη ζάχαρη από τα μάφιν του εμπορίου.*

### ΥΛΙΚΑ

- 150 g αλεύρι που φουσκώνει μόνο του (γλουτένη)
- 15 g κακάο σε σκόνη (περίπου 2 κ.σ.)
- ½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 50 g μαύρη ζάχαρη
- 100 g πουρές μήλου χωρίς ζάχαρη (από βάζο, ή 1 μήλο βρασμένο και πολτοποιημένο)
- 1 μέτριο αυγό (αυγό)
- 100 g σκέτο γιαούρτι (γάλα)
- 2 κ.σ. σπορέλαιο (30 ml)
- 60 ml γάλα (γάλα)
- 80 g σμέουρα (φρέσκα ή κατεψυγμένα, όχι ξεπαγωμένα)
- 20 g κομματάκια μαύρης σοκολάτας (ελέγξτε την ετικέτα για γάλα)

- 8 σιλικονούχες θήκες για μάφιν (ή χάρτινες θήκες μέσα σε θήκες από αλουμίνιο)

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Ανακατέψτε το αλεύρι, το κακάο, το μπέικιν πάουντερ και τη ζάχαρη σε ένα μεγάλο μπολ.
2. Σε άλλο μπολ, χτυπήστε τον πουρέ μήλου, το αυγό, το γιαούρτι, το λάδι και το γάλα μέχρι να γίνουν λείο μείγμα.
3. Ρίξτε το υγρό μείγμα στο ξηρό και ανακατέψτε απαλά με κουτάλι, μέχρι να ενωθούν. Λίγοι σβώλοι δεν πειράζουν· το υπερβολικό ανακάτεμα κάνει τα μάφιν σκληρά. Προσθέστε προσεκτικά τα σμέουρα.
4. Μοιράστε το μείγμα στις θήκες, γεμίζοντάς τες ως τα τρία τέταρτα. Πασπαλίστε από πάνω τα κομματάκια σοκολάτας.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 160 °C. Τοποθετήστε τις θήκες στο καλάθι αφήνοντας λίγο κενό ανάμεσά τους (ψήστε σε δύο δόσεις αν χρειάζεται).
6. Ψήστε στους 160 °C για 13–16 λεπτά, μέχρι να φουσκώσουν και να επανέρχονται όταν τα πιέσετε. Ένα καλαμάκι ή οδοντογλυφίδα στο κέντρο πρέπει να βγαίνει καθαρό (λίγη λιωμένη σοκολάτα ή χυμός φρούτων δεν πειράζει).

7. Αφήστε τα να κρυώσουν για 5 λεπτά μέσα στις θήκες και μετά μεταφέρετέ τα σε σχάρα.

Φύλαξη: διατηρούνται σε αεροστεγές κουτί έως 2 ημέρες ή καταψύχονται έως 3 μήνες· ξεπαγώστε σε θερμοκρασία δωματίου ή ζεστάνετέ τα στους 150 °C για 3–4 λεπτά. Συνηθισμένο λάθος: πολύ υψηλή θερμοκρασία κάνει την επιφάνεια να ραγίζει και να καίγεται πριν ψηθεί το κέντρο· οι 160 °C είναι η σωστή θερμοκρασία για μάφιν στο air fryer.

# Πίνακας αντικαταστάσεων: ο κλασικός τρόπος vs ο ελαφρύς τρόπος

Αυτό το κεφάλαιο τα συνοψίζει όλα. Οι πίνακες παρακάτω δείχνουν τι αλλάζει όταν μαγειρεύετε ένα αγαπημένο πιάτο με τον ελαφρύ τρόπο. Χρησιμοποιήστε τους με τις συνταγές αυτού του βιβλίου, αλλά και για να ελαφρύνετε τις δικές σας οικογενειακές συνταγές.

## 1. Τα πιάτα αυτού του βιβλίου

| Πιάτο | Ο κλασικός τρόπος | Ο ελαφρύς τρόπος |
|---|---|---|
| Ψάρι με πατάτες (fish & chips) | Ψάρι σε κουρκούτι και πατάτες, και τα δύο βαθιά τηγανισμένα· πουρές αρακά με βούτυρο | Ψάρι με πανκό, πατάτες με 1 κ.σ. λάδι, όλα στο air fryer· αρακάς λιωμένος με γιαούρτι και δυόσμο |
| Τηγανητό κοτόπουλο | Κοτόπουλο με πέτσα, σε κουρκούτι, βαθιά τηγανισμένο | Κοτόπουλο χωρίς πέτσα, μαριναρισμένο σε βουτυρόγαλα και με τραγανή κρούστα, στο air fryer |
| Κρεμμυδοπέταλα | Χοντρό κουρκούτι, βαθύ τηγάνισμα | Επικάλυψη με αυγό και πανκό και ένα ελαφρύ ψέκασμα λαδιού |

| Πιάτο | Ο κλασικός τρόπος | Ο ελαφρύς τρόπος |
|---|---|---|
| Γαρίδες πανέ (σκάμπι) | Πανέ, βαθιά τηγανισμένες· σάλτσα ταρτάρ με μαγιονέζα | Γαρίδες με πανκό στο air fryer· ντιπ με γιαούρτι |
| Σκωτσέζικα αυγά | Κιμάς από χοιρινό λουκάνικο, βαθιά τηγανισμένα | Άπαχος κιμάς γαλοπούλας, στο air fryer |
| Σουβλάκι κοτόπουλου | Λιπαρό κρέας, λευκή πίτα, σάλτσα σκόρδου με μαγιονέζα | Στήθος κοτόπουλου, πίτα ολικής, πολλή σαλάτα, σάλτσα σκόρδου με γιαούρτι |
| Κάρι κατσού | Κοτόπουλο βαθιά τηγανισμένο· σάλτσα που δένει με πολύ λίπος και αλεύρι | Κοτόπουλο με πανκό στο air fryer· σάλτσα που δένει με πολτοποιημένο καρότο και κρεμμύδι |
| Γλυκόξινο | Κοτόπουλο σε κουρκούτι, βαθιά τηγανισμένο, σε πολύ γλυκιά σάλτσα | Κοτόπουλο πασπαλισμένο με κορν φλάουρ στο air fryer· σπιτική σάλτσα με χυμό ανανά |
| Κοτόπουλο με αλάτι και πιπέρι | Κοτόπουλο σε κουρκούτι, βαθιά τηγανισμένο | Στήθος κοτόπουλου πασπαλισμένο με κορν φλάουρ, στο air fryer με ψέκασμα λαδιού· πολλές πιπεριές και κρεμμύδι |
| Κρεμμυδοκεφτέδες bhaji | Βαθύ τηγάνισμα | 1 κ.σ. λάδι στο μείγμα και ένα ελαφρύ ψέκασμα, στο air fryer |

| Πιάτο | Ο κλασικός τρόπος | Ο ελαφρύς τρόπος |
|---|---|---|
| Μελιτζάνα παρμιτζιάνα | Μελιτζάνα τηγανισμένη σε πολύ λάδι, πλήρες τυρί | Μελιτζάνα στο air fryer με ψέκασμα λαδιού, μοτσαρέλα με μειωμένα λιπαρά |
| Κράμπλ φρούτων | Κάλυμμα με πολύ βούτυρο, αλεύρι και ζάχαρη | Κάλυμμα με βρώμη, λιγότερο βούτυρο και ζάχαρη· γιαούρτι αντί για κρέμα ή σαντιγί |
| Μάφιν | Πολύ βούτυρο και ζάχαρη | Πουρές μήλου και γιαούρτι, 2 κ.σ. λάδι, λιγότερη ζάχαρη, φρέσκα φρούτα |

## 2. Καθημερινές αντικαταστάσεις

| Αντί για… | Δοκιμάστε… | Τι αλλάζει |
|---|---|---|
| Βαθύ τηγάνισμα | Air fryer με ψέκασμα ή 1 κ.γ.–1 κ.σ. λάδι | Πολύ λιγότερο λάδι· πάλι τραγανό και χρυσαφένιο |
| Κουρκούτι | Αλεύρι, αυγό και πανκό ή θρυμματισμένα κορν φλέικς | Τραγανή κρούστα που απορροφά λιγότερο λάδι |
| Κοτόπουλο με πέτσα | Στήθος ή μπούτια χωρίς πέτσα | Λιγότερο λίπος· μαρινάρετε για να μείνει ζουμερό |
| Κιμάς με 20 % λιπαρά | Μοσχαρίσιος κιμάς με 5 % λιπαρά ή κιμάς γαλοπούλας | Λιγότερο λίπος· προσθέστε μυρωδικά και μπαχαρικά για γεύση |

| Αντί για… | Δοκιμάστε… | Τι αλλάζει |
|---|---|---|
| Μαγιονέζα | Στραγγιστό ή σκέτο γιαούρτι | Κρεμώδες, ξινούτσικο και πιο ελαφρύ |
| Κρέμα γάλακτος στις σάλτσες | Γιαούρτι (ανακατεμένο εκτός φωτιάς) ή πολτοποιημένα λαχανικά | Κρεμώδης υφή με λιγότερο λίπος |
| Κρέμα γάλακτος ξινή (sour cream) | Σκέτο γιαούρτι με ένα στύψιμο λεμονιού | Πολύ παρόμοια γεύση |
| Κασέρι ή γραβιέρα πλήρες | Λιγότερη ποσότητα από ένα δυνατό, παλαιωμένο τυρί ή τυρί με λιγότερα λιπαρά | Η ίδια γεύση τυριού από μικρότερη ποσότητα |
| Λευκή πίτα ή τορτίγιες | Πίτα ή τορτίγιες ολικής άλεσης | Περισσότερες φυτικές ίνες· πιο χορταστικά |
| Coleslaw με μαγιονέζα | Λάχανο και καρότο με γιαούρτι, λεμόνι και λίγη μουστάρδα | Πιο ελαφρύ και πάλι κρεμώδες |
| Έτοιμες γλυκές σάλτσες | Σπιτικές σάλτσες | Εσείς ορίζετε πόση ζάχαρη και αλάτι θα μπει |
| Κρέμα γάλακτος ή κρέμα βανίλιας στα επιδόρπια | Στραγγιστό γιαούρτι με βανίλια ή μέλι | Πιο ελαφρύ και με δροσερή γεύση |
| Μισό πιάτο πατάτες τηγανητές | Μισό πιάτο λαχανικά ή σαλάτα | Πιο γεμάτο πιάτο με περισσότερο χρώμα |

Αυτές οι αντικαταστάσεις αφορούν το μαγείρεμα με λιγότερο λίπος και περισσότερα λαχανικά, με απλό, καθημερινό τρόπο. Δεν αποτελούν δίαιτα ούτε ιατρική συμβουλή. Αν ακολουθείτε ειδική διατροφή για λόγους υγείας, ακολουθήστε τις οδηγίες του γιατρού ή του διατροφολόγου σας.

## 3. Χρόνοι και θερμοκρασίες στο air fryer

Οι χρόνοι είναι ενδεικτικοί για air fryer με καλάθι 4–5,5 λίτρων, με το φαγητό σε ένα στρώμα και προθερμασμένη συσκευή. Την πρώτη φορά ελέγξτε 2–3 λεπτά νωρίτερα.

| Φαγητό | Θερμοκρασία | Χρόνος | Πώς καταλαβαίνετε ότι είναι έτοιμο |
|---|---|---|---|
| Πατάτες τηγανητές, πάχους 1 cm (φρέσκιες) | 200 °C | 20–25 λεπτά, ανακινείτε συχνά | Χρυσαφένιες και τραγανές |
| Μικρές πατάτες, κομμένες στη μέση | 200 °C | 18–20 λεπτά | Χρυσαφένιες· μαλακές μέσα |
| Φιλέτα ψαριού πανέ | 200 °C | 10–12 λεπτά | Λευκά και ξεφλουδίζουν εύκολα |
| Φιλέτα σολομού | 190 °C | 9–11 λεπτά | Αδιαφανή· ξεφλουδίζουν εύκολα |
| Ωμές μεγάλες γαρίδες, πανέ | 200 °C | 6–8 λεπτά | Ροζ και αδιαφανείς παντού |

| Φαγητό | Θερμοκρασία | Χρόνος | Πώς καταλαβαίνετε ότι είναι έτοιμο |
|---|---|---|---|
| Στήθος κοτόπουλου χωρίς πέτσα, πανέ (πάχους 1,5 cm) | 200 °C | 12–14 λεπτά | 75 °C στο κέντρο |
| Μπούτι χωρίς πέτσα και κόκαλο | 190 °C | 18–22 λεπτά | 75 °C στο κέντρο |
| Κότσια χωρίς πέτσα | 190 °C | 22–25 λεπτά | 75 °C δίπλα στο κόκαλο |
| Κομμάτια κοτόπουλου (2,5–3 cm) | 200 °C | 10–15 λεπτά | 75 °C· λευκό παντού |
| Κύβοι κολοκύθας (2 cm) | 200 °C | 18–22 λεπτά | Μαλακοί· καραμελωμένες άκρες |
| Κρεμμύδια σε λεπτές φέτες, με αλεύρι | 180 °C | 10–12 λεπτά, ανακινείτε συχνά | Βαθιά χρυσαφένια |
| Τρίγωνα τορτίγιας | 180 °C | 4–6 λεπτά | Χρυσαφένια και τραγανά |
| Ανθίδια κουνουπιδιού | 200 °C | 15–18 λεπτά | Ροδισμένες άκρες· μαλακό |
| Πιπεριές, κρεμμύδι, κολοκυθάκι | 200 °C | 10–15 λεπτά | Μαλακά· ελαφρά καψαλισμένα |
| Φέτες μελιτζάνας (1 cm) | 200 °C | 10–12 λεπτά | Εντελώς μαλακές |

| Φαγητό | Θερμοκρασία | Χρόνος | Πώς καταλαβαίνετε ότι είναι έτοιμο |
|---|---|---|---|
| Ρεβίθια (κονσέρβα, καλά στεγνωμένα) | 200 °C | 12–15 λεπτά | Τραγανά απ' έξω |
| Κρουτόν από ψωμί (2 cm) | 180 °C | 5–6 λεπτά | Χρυσαφένια και τραγανά |
| Μάφιν | 160 °C | 12–15 λεπτά | Το καλαμάκι βγαίνει καθαρό |
| Κράμπλ φρούτων (ραμεκίν) | 170 °C | 15–18 λεπτά | Χρυσαφένιο κάλυμμα· φουσκωμένα φρούτα |

**Συμβουλή:** Αν χρησιμοποιείτε κανονικό φούρνο αντί για air fryer: ως πρόχειρος οδηγός, ρυθμίστε τον φούρνο 20 °C ψηλότερα από το air fryer (φούρνοι με αέρα: την ίδια θερμοκρασία με το air fryer) και υπολογίστε περίπου μιάμιση φορά περισσότερο χρόνο. Ελέγχετε συχνά, γιατί οι φούρνοι διαφέρουν.

## 4. Ασφαλείς θερμοκρασίες μαγειρέματος

| Φαγητό | Θερμοκρασία στο κέντρο | Άλλες ενδείξεις |
|---|---|---|
| Κοτόπουλο και γαλοπούλα (κομμάτια και κιμάς) | 75 °C | Καθόλου ροζ κρέας· διαυγείς χυμοί |

| Φαγητό | Θερμοκρασία στο κέντρο | Άλλες ενδείξεις |
|---|---|---|
| Κιμάς μοσχαρίσιος, αρνίσιος και χοιρινός | 75 °C | Καθόλου ροζ κρέας |
| Χοιρινό (ολόκληρα κομμάτια) | 70 °C | Οι χυμοί βγαίνουν διαυγείς |
| Ψάρι | 63 °C | Αδιαφανές· ξεφλουδίζει εύκολα |
| Φαγητά που ξαναζεσταίνονται | 75 °C | Καυτά σε όλη τους την έκταση· ξαναζεσταίνετε μόνο μία φορά |

## 5. Χρήσιμες μετατροπές

| Κουτάλια και κούπες | Μετρικό σύστημα |
|---|---|
| 1 κ.γ. (κουταλάκι του γλυκού) | 5 ml |
| 1 κ.σ. (κουταλιά της σούπας) | 15 ml |
| 1 κ.σ. λάδι | περίπου 14 g |
| 1 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις | περίπου 10 g |
| 1 κ.σ. μέλι | περίπου 20 g |
| 1 κούπα υγρού | περίπου 300 ml |

## 6. Φύλαξη με μια ματιά

| Φαγητό | Ψυγείο | Καταψύκτης |
|---|---|---|
| Μαγειρεμένο κοτόπουλο και πιάτα με κρέας | 2 ημέρες | Έως 3 μήνες (σάλτσες και γεμίσεις) |
| Μαγειρεμένο ψάρι | 1–2 ημέρες | Δεν συνιστάται όταν είναι πανέ και ψημένο |
| Μαγειρεμένο ρύζι | 1 ημέρα (κρυώστε το μέσα σε 1 ώρα) | Έως 1 μήνα |
| Ντιπ και ντρέσινγκ με γιαούρτι | 2–3 ημέρες | Δεν καταψύχονται |
| Μάφιν και τραγανά τρίγωνα τορτίγιας | 3 ημέρες σε αεροστεγές κουτί (θερμοκρασία δωματίου) | 2–3 μήνες |

## 7. Η λίστα ελέγχου για ελαφρύ μαγείρεμα

Εκτυπώστε αυτή τη σελίδα ή βγάλτε μια φωτογραφία της με το κινητό σας.

- Έτοιμο σπρέι λαδιού ή πινέλο
- Πανκό ή κορν φλέικς στο ντουλάπι για τραγανές επικαλύψεις
- Ένα βαζάκι στραγγιστό ή σκέτο γιαούρτι στο ψυγείο για ντιπ και σάλτσες

- Άπαχο κρέας ή ψάρι (κοτόπουλο χωρίς πέτσα, κιμάς με 5 % λιπαρά, λευκό ψάρι, γαρίδες)
- Μισό πιάτο προγραμματισμένο για λαχανικά ή σαλάτα
- Προθερμασμένο air fryer· το φαγητό σε ένα στρώμα, χωρίς να στριμώχνεται
- Ανακίνηση του καλαθιού ή γύρισμα του φαγητού στη μέση
- Έλεγχος του κρέατος: 75 °C για πουλερικά και κιμά, 70 °C για χοιρινό
- Τα περισσεύματα κρυώνουν γρήγορα, φυλάσσονται στο ψυγείο και ξαναζεσταίνονται μόνο μία φορά

## 8. Μια ελαφριά εβδομάδα (ιδέες)

| Ημέρα | Ιδέα για βραδινό από αυτό το βιβλίο |
|---|---|
| Δευτέρα | Ζεστή σαλάτα με ψητά λαχανικά & κους κους με φέτα και καβουρδισμένους σπόρους |
| Τρίτη | Σολομός τανδούρι με ραΐτα αγγουριού |
| Τετάρτη | Σαλάτα με ψητή κολοκύθα & φακές με τραγανά κρεμμύδια |
| Πέμπτη | Σαλάτα με νουντλς και τραγανό τόφου με ντρέσινγκ φυστικοβούτυρου |
| Παρασκευή | Ελαφρύ ψάρι με πατάτες και πουρέ αρακά με δυόσμο |
| Σάββατο | Σουβλάκι κοτόπουλου με σάλτσα γιαουρτιού και σκόρδου |
| Κυριακή | «Τηγανητά» μπούτια κοτόπουλου με βουτυρόγαλα, και μετά μίνι κράμπλ μήλου & βατόμουρου με βρώμη |

Καλή επιτυχία στην κουζίνα σας. Το ελαφρύ φαγητό μπορεί να είναι εξίσου νόστιμο με την κλασική εκδοχή.