ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

ΦΘΗΝΑ & ΝΟΣΤΙΜΑ ΣΤΟ AIR FRYER

Απλά, οικονομικά φαγητά για όλη την οικογένεια

ΦΘΗΝΑ · ΝΟΣΤΙΜΑ · ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ



ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

LIBROVA

ΒΙΒΛΙΟ 2 · ΔΩΡΟ

Φθηνά & νόστιμα στο air fryer

Φθηνά φαγητά που χορταίνουν όλη την οικογένεια, με απλά υλικά

Οικονομικό · Νόστιμο · Για όλη την οικογένεια

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

Φθηνά & νόστιμα στο air fryer – Φθηνά φαγητά που χορταίνουν όλη την οικογένεια, με απλά υλικά
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. Οικονομικά ψώνια και μαγείρεμα
3. Πατάτες, ρύζι & ζυμαρικά φούρνου
4. Μπούτια κοτόπουλου, κιμάς & λουκάνικα
5. Αυγά, φασόλια & φακές
6. Τα περισσεύματα γίνονται καινούργια
7. Οικογενειακά ταψιά & πίτες
8. Εβδομαδιαίο οικονομικό πρόγραμμα & λίστα για το ντουλάπι

Από τη συγγραφέα

Γεια σας, και καλώς ήρθατε στην κουζίνα μου.

Έγραψα αυτό το βιβλίο για τις εβδομάδες που τα χρήματα είναι λίγα και στο σπίτι όλοι εξακολουθούν να πεινάνε. Για το τέλος του μήνα, όταν το ψυγείο φαίνεται λίγο άδειο, αλλά στο ντουλάπι υπάρχει ακόμα μια κονσέρβα φασόλια, ένα πακέτο ρύζι και λίγες πατάτες. Για τα βράδια που θέλετε να έχετε στο τραπέζι ένα σωστό, χορταστικό φαγητό χωρίς να ξοδέψετε μια περιουσία.

Το οικονομικό μαγείρεμα δεν χρειάζεται να σημαίνει βαρετό φαγητό. Μερικά από τα πιο νόστιμα φαγητά που ξέρω φτιάχνονται από τα πιο φθηνά υλικά του σούπερ μάρκετ: τραγανές πατάτες, ένα πασπαλισμένο με τυρί πιάτο με ζυμαρικά στο φούρνο, γλασαρισμένα μπούτια κοτόπουλου, μια κατσαρόλα φασόλια με χρυσαφένια κρούστα. Το air fryer σας είναι ιδανικό για αυτό το είδος μαγειρικής. Ζεσταίνεται γρήγορα, χρειάζεται ελάχιστο λάδι και κάνει τα απλά υλικά τραγανά και χρυσαφένια.

Τι θα βρείτε σε αυτό το βιβλίο

- **44 χορταστικές συνταγές** για όλη την οικογένεια, με υλικά από οποιοδήποτε σούπερ μάρκετ.

- Μια **θερμοκρασία και έναν χρόνο** για κάθε συνταγή, καθώς και καθαρά σημάδια που σας δείχνουν πότε το φαγητό είναι έτοιμο.
- Ένα κεφάλαιο για **οικονομικά ψώνια και μαγείρεμα**: τι να έχετε πάντα στο ντουλάπι, πώς να μαγειρεύετε μεγάλες ποσότητες, πώς να αξιοποιείτε τα περισσεύματα και πώς να καταψύχετε με ασφάλεια.
- Ένα ολόκληρο κεφάλαιο για **περισσεύματα που γίνονται κάτι νέο**, ώστε το μπαγιάτικο ψωμί, το βρασμένο ρύζι και τα υπολείμματα από το κυριακάτικο ψητό να γίνουν ένα καινούργιο γεύμα αντί να καταλήξουν στα σκουπίδια.
- Ένα **εβδομαδιαίο οικονομικό πρόγραμμα** και μια **λίστα με τα βασικά του ντουλαπιού** στο τέλος, έτοιμα για χρήση.

Κάθε συνταγή έχει την ένδειξη «Οικονομικό». Οι τιμές αλλάζουν από κατάστημα σε κατάστημα και από μήνα σε μήνα, γι' αυτό δεν δίνω ακριβείς τιμές. Η ένδειξη σας λέει απλώς ότι το φαγητό φτιάχνεται από φθηνά, καθημερινά υλικά. Όπου μια συνταγή είναι ιδιαίτερα φθηνή, την ονομάζω «Πολύ οικονομικό».

Δυο λόγια πριν ξεκινήσετε

Δεν χρειάζεστε καμία εμπειρία. Διαβάστε τη συνταγή μία φορά από την αρχή ως το τέλος, βγάλτε τα υλικά και ακολουθήστε τα

βήματα ένα ένα. Αν το air fryer σας είναι μικρό, μαγειρέψτε σε δύο δόσεις. Οι συσκευές διαφέρουν λίγο μεταξύ τους, γι' αυτό την πρώτη φορά που θα φτιάξετε μια συνταγή, ελέγξτε το φαγητό μερικά λεπτά πριν από το τέλος.

Πάνω απ' όλα, απολαύστε το. Ένα φθηνό φαγητό μαγειρεμένο στο σπίτι και μοιρασμένο γύρω από το τραπέζι είναι από τα ωραιότερα πράγματα που υπάρχουν.

Με θερμούς χαιρετισμούς από την κουζίνα μου στη δική σας,

Ελένη

Οικονομικά ψώνια και μαγείρεμα

Το φθηνό μαγείρεμα ξεκινά πριν ανάψετε το air fryer. Λίγος προγραμματισμός, ένα καλά εφοδιασμένο ντουλάπι και μια κατάψυξη που την αξιοποιείτε σωστά θα σας γλιτώσουν περισσότερα χρήματα από οποιαδήποτε μεμονωμένη συνταγή. Αυτό το κεφάλαιο σας δείχνει πώς.

Πώς να χρησιμοποιείτε αυτό το βιβλίο

- **Διαβάστε πρώτα ολόκληρη τη συνταγή.** Ελέγξτε ότι έχετε τα πάντα και ότι το σκεύος σας χωράει στο air fryer.
- **Προθερμάνετε για 3 λεπτά** στη θερμοκρασία της συνταγής, εκτός αν το air fryer σας δεν το χρειάζεται. Το φαγητό ψήνεται πιο ομοιόμορφα και γίνεται πιο τραγανό.
- **Μην γεμίζετε υπερβολικά το καλάθι.** Ο ζεστός αέρας χρειάζεται χώρο για να κυκλοφορεί. Αν το φαγητό είναι στοιβαγμένο, αχνίζει αντί να γίνει τραγανό. Αν χρειαστεί, μαγειρέψτε σε δύο δόσεις.
- **Ανακινήστε ή γυρίστε** το φαγητό στα μισά του χρόνου, όταν το λέει η συνταγή.
- **Ελέγξτε νωρίτερα την πρώτη φορά.** Τα air fryer διαφέρουν. Κοιτάξτε το φαγητό 3–5 λεπτά πριν από το τέλος του χρόνου.

- **Χρησιμοποιήστε θερμόμετρο κουζίνας** αν έχετε. Το κοτόπουλο, η γαλοπούλα και ο κιμάς πρέπει να φτάσουν τους 75 °C στο κέντρο. Το χοιρινό πρέπει να φτάσει τους 70 °C.

Τα σκεύη που χρειάζεστε

Πολλές συνταγές σε αυτό το βιβλίο είναι φαγητά στο φούρνο και πίτες. Για αυτές χρειάζεστε ένα πυρίμαχο σκεύος που χωράει μέσα στο air fryer σας με λίγο κενό γύρω γύρω. Ένα **στρογγυλό ή τετράγωνο σκεύος 20 cm** (μεταλλικό, γυάλινο ή κεραμικό) χωράει στα περισσότερα καλάθια των 5 λίτρων και άνω. Μετρήστε το καλάθι σας πριν αγοράσετε σκεύος. Αν έχετε air fryer τύπου φούρνου, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους δίσκους του.

Μερικά ακόμα πράγματα κάνουν τη ζωή πιο εύκολη:

- αντικολλητικό χαρτί ψησίματος ή σιλικονούχες θήκες (λιγότερα πιάτα να πλύνετε)·
- ψεκαστήρας λαδιού ή πινέλο κουζίνας (ώστε να χρησιμοποιείτε μόνο ένα με δύο κουταλάκια λάδι)·
- πένσα κουζίνας ανθεκτική στη ζέστη και γάντια φούρνου·
- θερμόμετρο κουζίνας (προαιρετικό, αλλά πολύ χρήσιμο).

Ασφάλεια: Μην βάζετε ποτέ ελεύθερο αντικολλητικό χαρτί στο air fryer κατά την προθέρμανση, γιατί ο ανεμιστήρας μπορεί να το σηκώσει πάνω στην αντίσταση. Να το βαραίνετε πάντα με φαγητό. Αν καλύπτετε ένα σκεύος με αλουμινόχαρτο, στερεώστε το καλά γύρω από τις άκρες ώστε να μην τις παρασύρει ο αέρας.

Αν χρησιμοποιήσετε συμβατικό φούρνο

Όλες οι συνταγές είναι γραμμένες για air fryer. Αν χρειαστεί να μαγειρέψετε μεγαλύτερη ποσότητα σε συμβατικό φούρνο, χρησιμοποιήστε περίπου 20 °C περισσότερο από τη θερμοκρασία του air fryer και προσθέστε 5–15 λεπτά. Θυμηθείτε ότι ο φούρνος με αέρα ψήνει πιο δυνατά: για φούρνο με αέρα, χρησιμοποιήστε 20 °C λιγότερο από ό,τι για συμβατικό φούρνο. Παράδειγμα: 200 °C σε συμβατικό φούρνο = 180 °C σε φούρνο με αέρα. Ελέγχετε πάντα τα σημάδια ψησίματος που αναφέρει η συνταγή.

Η λίστα για το ντουλάπι

Με αυτά τα βασικά στο σπίτι, μπορείτε να φτιάξετε τις περισσότερες συνταγές αυτού του βιβλίου με ένα ή δύο φρέσκα υλικά από το μαγαζί. Αγοράζετε τα προϊόντα με τη μάρκα του σούπερ μάρκετ (Σκλαβενίτης, AB, My market, Lidl): συνήθως είναι εξίσου καλά και πολύ φθηνότερα. Στο τελευταίο κεφάλαιο θα βρείτε μια λίστα που μπορείτε να εκτυπώσετε.

Πού	Τι να έχετε
Ντουλάπι: υδατάνθρακες	Ρύζι, ξερά ζυμαρικά, αλεύρι για όλες τις χρήσεις, αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, νιφάδες βρώμης, τριμμένη φρυγανιά
Ντουλάπι: κονσέρβες	Ψιλοκομμένες ντομάτες, φασόλια σε σάλτσα ντομάτας, κόκκινα φασόλια, ρεβίθια, κόκκινες φακές (ξερές ή κονσέρβα), καλαμπόκι, τόνος, corned beef
Ντουλάπι: γεύση	Κύβοι ζωμού, πελτές ντομάτας, μουστάρδα, μέλι, σάλτσα σόγιας, σάλτσα Worcestershire, σκόνη σκόρδου, ξερά μυρωδικά (μείγμα), πάπρικα, ήπιο κάρι, κύμινο, νιφάδες τσίλι, αλάτι, μαύρο πιπέρι
Ντουλάπι: λάδι και ξίδι	Ηλιέλαιο ή άλλο φυτικό λάδι, ένα μικρό μπουκάλι ελαιόλαδο (προαιρετικά), ξίδι από λευκό κρασί
Λαχανικά	Πατάτες, κρεμμύδια, καρότα, σκόρδο
Ψυγείο	Αυγά, γάλα, βούτυρο ή μαργαρίνη, κασέρι
Κατάψυξη	Κατεψυγμένος αρακάς, κατεψυγμένα μικτά λαχανικά, κατεψυγμένο σπανάκι, ψωμί σε φέτες, φύλλο σφολιάτας, μπούτια κοτόπουλου, κιμάς, λουκάνικα

Δέκα συνήθειες που εξοικονομούν χρήματα

1. **Σχεδιάστε τα γεύματα της εβδομάδας** πριν πάτε για ψώνια. Χρησιμοποιήστε το πρόγραμμα του τελευταίου κεφαλαίου.
2. **Γράψτε μια λίστα για τα ψώνια** και τηρήστε την.
3. **Ελέγξτε πρώτα τι έχετε ήδη** στο ψυγείο, στην κατάψυξη και στο ντουλάπι.

4. **Αγοράζετε φθηνότερα κομμάτια:** μπούτια και κότσια κοτόπουλου αντί για στήθος, κιμά, λουκάνικα.
5. **Αγοράζετε λαχανικά χύμα** ώστε να πληρώνετε μόνο όσα χρειάζεστε.
6. **Κοιτάζετε την τιμή ανά κιλό** στην ετικέτα του ραφιού, όχι μόνο την τιμή της συσκευασίας.
7. **Χρησιμοποιείτε κατεψυγμένα λαχανικά.** Είναι φθηνά, διατηρούνται για μήνες και δεν πάνε χαμένα.
8. **Μεγαλώστε το κρέας με φασόλια, φακές, νιφάδες βρώμης ή λαχανικά.** Ένα πακέτο κιμά φτάνει πολύ παραπέρα με αυτόν τον τρόπο.
9. **Τρίβετε μόνοι σας το τυρί** από ένα κομμάτι. Το ώριμο κασέρι ή η γραβιέρα έχει πιο έντονη γεύση, οπότε χρειάζεστε λιγότερο.
10. **Μην πετάτε τα περισσεύματα.** Μετατρέψτε τα σε ένα άλλο γεύμα (δείτε το κεφάλαιο «Τα περισσεύματα γίνονται κάτι νέο»).

Μαγείρεμα σε μεγάλες ποσότητες

Το μαγείρεμα σε μεγάλες ποσότητες σημαίνει ότι φτιάχνετε διπλή ποσότητα μία φορά και τρώτε δύο φορές: μία σήμερα και μία από την κατάψυξη, μια μέρα που βιάζεστε. Εξοικονομεί χρήματα, χρόνο και ενέργεια.

- **Κατάλληλα για μεγάλες ποσότητες:** κεφτεδάκια, φαγητό με κιμά και φασόλια τύπου τσίλι, μπιφτέκια με φασόλια, κεφτεδάκια με φακές, πίτα με κιμά και πουρέ, φαγητό με λουκάνικα και φασόλια, λουκανικοπιτάκια.
- **Μαγειρέψτε τη βάση, όχι πάντα ολόκληρο το πιάτο.** Για παράδειγμα, μαγειρέψτε μεγάλη ποσότητα κιμά με κρεμμύδι και ντομάτα. Χρησιμοποιήστε τη μισή για ένα φαγητό τύπου τσίλι σήμερα και καταψύξτε την άλλη μισή για μια πίτα με κιμά και πουρέ την επόμενη εβδομάδα.
- **Κρυώνετε το φαγητό γρήγορα.** Απλώστε το σε ένα ρηχό δοχείο και βάλτε το στο ψυγείο ή στην κατάψυξη μέσα σε 2 ώρες (μέσα σε 1 ώρα για το ρύζι).
- **Σημειώνετε τα πάντα** με το όνομα και την ημερομηνία.

Αξιοποίηση των περισσευμάτων

Κάθε συνταγή σε αυτό το βιβλίο σας λέει για πόσο καιρό διατηρείται. Γενικά:

- Το μαγειρεμένο κρέας, τα ζυμαρικά και τα λαχανικά διατηρούνται **2–3 ημέρες** σε σκεπασμένο δοχείο στο ψυγείο.
- Το **μαγειρεμένο ρύζι** είναι ειδική περίπτωση: κρυώστε το μέσα σε 1 ώρα, φυλάξτε το στο ψυγείο και φάτε το μέσα σε **24 ώρες**.

- Ξαναζεσταίνετε τα περισσεύματα **μόνο μία φορά**, μέχρι να ζεσταθούν καλά σε όλο το πάχος τους.

Το κεφάλαιο «Τα περισσεύματα γίνονται κάτι νέο» σας δίνει συνταγές για μπαγιάτικο ψωμί, μαγειρεμένο ρύζι, μαγειρεμένα ζυμαρικά, πουρέ πατάτας και υπολείμματα από ψητό.

Κατάψυξη

Τρόφιμο	Χρόνος στην κατάψυξη	Πώς να το ξεπαγώσετε
Ωμό κοτόπουλο, κιμάς, λουκάνικα	Έως 3 μήνες	Όλη τη νύχτα στο ψυγείο, σε πιάτο
Μαγειρεμένα φαγητά στο φούρνο, πίτες, κατσαρόλες	Έως 3 μήνες	Όλη τη νύχτα στο ψυγείο
Κεφτεδάκια, μπιφτέκια, κεφτέδες (μαγειρεμένα ή ωμά)	Έως 3 μήνες	Όλη τη νύχτα στο ψυγείο, ή μαγειρέψτε τα κατευθείαν από την κατάψυξη όπου το λέει η συνταγή
Ψωμί και τριμμένο ψωμί	Έως 3 μήνες	Φρυγανίστε το κατευθείαν από την κατάψυξη ή αφήστε το να ξεπαγώσει σε θερμοκρασία δωματίου
Τριμμένο τυρί	Έως 3 μήνες	Χρησιμοποιήστε το κατευθείαν από την κατάψυξη

Τρόφιμο	Χρόνος στην κατάψυξη	Πώς να το ξεπαγώσετε
Μαγειρεμένο ρύζι	Έως 1 μήνα	Ξεπαγώστε το στο ψυγείο και ξαναζεστάνετέ το μέχρι να ζεσταθεί καλά σε όλο το πάχος του· φάτε το μέσα σε 24 ώρες από το ξεπάγωμα

Συμβουλή: Καταψύξτε το φαγητό απλωμένο σε πλατιά σακουλάκια κατάψυξης. Πιάνει λιγότερο χώρο, παγώνει πιο γρήγορα και ξεπαγώνει πιο γρήγορα.

Ασφάλεια τροφίμων: Μην ξαναβάζετε ποτέ στην κατάψυξη ωμό κρέας που έχει ξεπαγώσει, εκτός αν το μαγειρέψετε πρώτα. Μην ξεπαγώνετε το κρέας σε θερμοκρασία δωματίου. Αν έχετε αμφιβολία, πετάξτε το.

Πέντε συνηθισμένα λάθη

1. **Πολύ φαγητό στο καλάθι.** Το φαγητό γίνεται μαλακό και χλωμό. Αφήστε χώρο και μαγειρέψτε σε δόσεις.
2. **Καθόλου λάδι.** Ένα κουταλάκι λάδι κάνει τις πατάτες και το τριμμένο ψωμί τραγανά και χρυσαφένια.
3. **Πολύ λάδι.** Στάζει και καπνίζει. Ψεκάστε ή αλείψτε με πινέλο, μην ρίχνετε.

4. **Δεν ελέγχετε το κέντρο.** Το εξωτερικό του κοτόπουλου μπορεί να φαίνεται έτοιμο πριν ψηθεί το εσωτερικό. Κόψτε το στο πιο χοντρό σημείο ή χρησιμοποιήστε θερμόμετρο.
5. **Πολύ μεγάλο σκεύος.** Αν το σκεύος ακουμπά στα τοιχώματα του καλαθιού, ο αέρας δεν κυκλοφορεί και το φαγητό ψήνεται άνισα.

Πατάτες, ρύζι & ζυμαρικά φούρνου

Οι πατάτες, το ρύζι και τα ζυμαρικά είναι η καρδιά της φθηνής οικογενειακής μαγειρικής. Χορταίνουν, κοστίζουν πολύ λίγο και αρέσουν σχεδόν σε όλους. Σε αυτό το κεφάλαιο θα τα μετατρέψετε σε χρυσαφένια φαγητά φούρνου, τραγανά ταψιά και παρηγορητικά πιάτα που ταΐζουν τέσσερα άτομα με ελάχιστα χρήματα.

Συμβουλή: Για τα ζυμαρικά φούρνου, βράστε τα ζυμαρικά 2 λεπτά λιγότερο από τον χρόνο που γράφει η συσκευασία. Ολοκληρώνουν το μαγείρεμα στο air fryer και μένουν σφιχτά αντί να λιώσουν.

Πατάτες φούρνου με πράσο και τυρί

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 50 λεπτά · Air fryer 170 °C · Σκεύος 20 cm · Οικονομικό

Λεπτές φέτες πατάτας μαγειρεμένες σε γάλα με σκόρδο και μαλακό πράσο, με χρυσαφένια κρούστα τυριού. Υπέροχες μόνες τους με μια πράσινη σαλάτα ή δίπλα σε λουκάνικα.

ΥΛΙΚΑ

- 800 g πατάτες (αλευρώδεις), ξεφλουδισμένες
- 1 μεγάλο πράσο (περίπου 250 g)
- 15 g βούτυρο
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 400 ml γάλα
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- 80 g ώριμο κασέρι, τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόψτε τις πατάτες σε λεπτές φέτες, πάχους περίπου 3 mm. Μην τις ξεπλύνετε: το άμυλο βοηθά να δέσει η σάλτσα.
2. Καθαρίστε το πράσο, κόψτε το στη μέση κατά μήκος και ξεπλύνετέ το για να φύγουν τα χώματα. Κόψτε το σε λεπτές ροδέλες.

3. Λιώστε το βούτυρο σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το πράσο και μαγειρέψτε για 5 λεπτά, ανακατεύοντας, μέχρι να μαλακώσει.
4. Προσθέστε το σκόρδο, το γάλα, το αλάτι, το πιπέρι και τις φέτες πατάτας. Αφήστε να πάρει μια απαλή βράση και μαγειρέψτε για 8–10 λεπτά, ανακατεύοντας προσεκτικά πού και πού, μέχρι οι πατάτες να μαλακώσουν ελάχιστα και το γάλα να έχει δέσει λίγο.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 170 °C για 3 λεπτά.
6. Βάλτε με ένα κουτάλι τις πατάτες, το πράσο και το γάλα σε ένα πυρίμαχο σκεύος 20 cm και απλώστε τα ομοιόμορφα. Πασπαλίστε το τυρί από πάνω.
7. Ψήστε στο air fryer στους 170 °C για 20–25 λεπτά, μέχρι η επιφάνεια να γίνει χρυσαφένια και να κάνει φουσκάλες και ένα μαχαίρι να περνά εύκολα μέσα από τις πατάτες.
8. Αφήστε το να ξεκουραστεί για 5 λεπτά πριν το σερβίρετε, ώστε να καθίσει η σάλτσα.

Διατηρείται 2 ημέρες σε σκεπασμένο δοχείο στο ψυγείο. Ξαναζεστάνετε το μία φορά στους 170 °C για 10–12 λεπτά μέχρι να ζεσταθεί καλά σε όλο το πάχος του. Περιέχει γάλα. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε 1 μεγάλο κρεμμύδι αντί για το πράσο ή προσθέστε 100 g ψιλοκομμένο μαγειρεμένο ζαμπόν πάνω από τις πατάτες πριν από το τυρί.

Τραγανές πατάτες ψητές με τη φλούδα, με φασόλια και τυρί

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 55 λεπτά · Air fryer 200 °C · Πολύ οικονομικό

Το air fryer δίνει στις πατάτες με τη φλούδα μια τραγανή, αλμυρή φλούδα και αφράτο εσωτερικό. Με φασόλια και λιωμένο τυρί από πάνω, είναι από τα φθηνότερα χορταστικά γεύματα που υπάρχουν.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μεσαίες πατάτες για ψήσιμο (περίπου 250 g η καθεμία)
- 2 κ.γ. φυτικό λάδι
- ½ κ.γ. αλάτι
- 1 κονσέρβα (415 g) φασόλια σε σάλτσα ντομάτας
- 100 g ώριμο κασέρι, τριμμένο
- 15 g βούτυρο (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τρίψτε τις πατάτες κάτω από κρύο νερό και στεγνώστε τις καλά με χαρτί κουζίνας.
2. Τρυπήστε κάθε πατάτα 5–6 φορές με ένα πιρούνι. Τρίψτε τις με το λάδι και πασπαλίστε με το αλάτι.
3. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά. Βάλτε τις πατάτες στο καλάθι σε ένα στρώμα, με λίγο

κενό μεταξύ τους.

4. Ψήστε για 40–50 λεπτά, γυρίζοντάς τες στα μισά. Είναι έτοιμες όταν η φλούδα είναι τραγανή και ένα μαχαίρι μπαίνει στο κέντρο χωρίς αντίσταση.
5. Περίπου 5 λεπτά πριν από το τέλος, ζεστάνετε τα φασόλια σε ένα μικρό τηγάνι σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας πού και πού.
6. Κόψτε έναν σταυρό στην κορυφή κάθε πατάτας και πιέστε απαλά τα πλάγια για να ανοίξει. Προσθέστε λίγο βούτυρο αν θέλετε.
7. Βάλτε με ένα κουτάλι τα φασόλια πάνω στις πατάτες και πασπαλίστε με το τυρί. Βάλτε τις ξανά στο air fryer για 2–3 λεπτά στους 200 °C, μέχρι να λιώσει το τυρί.

Οι ψητές πατάτες (χωρίς γέμιση) διατηρούνται 2 ημέρες στο ψυγείο· ξαναζεστάνετέ τες στους 180 °C για 8–10 λεπτά μέχρι να ζεσταθούν καλά σε όλο το πάχος τους. Περιέχει γάλα. Συνηθισμένο λάθος: οι υγρές φλούδες δεν γίνονται τραγανές, γι' αυτό στεγνώνετε πάντα καλά τις πατάτες. Παραλλαγή: αντί για φασόλια, βάλτε από πάνω τόνο κονσέρβα ανακατεμένο με καλαμπόκι και μια κουταλιά μαγιονέζα.

Corned beef με πατάτες και τραγανές άκρες

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

Ένα κλασικό από το ντουλάπι: τραγανά κυβάκια πατάτας, μαλακό κρεμμύδι και κομμάτια corned beef. Σερβίρετέ το με ένα τηγανητό αυγό ή με φασόλια σε σάλτσα ντομάτας για ένα χορταστικό βραδινό.

ΥΛΙΚΑ

- 600 g πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους 1,5 cm
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. φυτικό λάδι
- ½ κ.γ. πάπρικα
- 1 κονσέρβα (340 g) corned beef, κρυωμένη στο ψυγείο
- 1 κ.γ. σάλτσα Worcestershire
- Μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε τους κύβους πατάτας σε ένα μπολ με κρύο νερό για 5 λεπτά, μετά στραγγίστε τους και στεγνώστε τους καλά με ένα καθαρό πανί κουζίνας.
2. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
3. Ανακατέψτε σε ένα μπολ τις πατάτες και το κρεμμύδι με το λάδι και την πάπρικα.

4. Ρίξτε τα στο καλάθι και ψήστε για 15 λεπτά, ανακινώντας το καλάθι κάθε 5 λεπτά, μέχρι οι πατάτες να γίνουν χρυσαφένιες και μαλακές.
5. Όσο ψήνονται οι πατάτες, ανοίξτε το corned beef και κόψτε το σε κύβους 2 cm. Κόβεται πιο καθαρά αν η κονσέρβα έχει μείνει στο ψυγείο.
6. Προσθέστε το corned beef στο καλάθι, πασπαλίστε με τη σάλτσα Worcestershire και άφθονο μαύρο πιπέρι και ανακατέψτε απαλά.
7. Ψήστε για άλλα 6–8 λεπτά, ανακινώντας μία φορά, μέχρι το corned beef να ζεσταθεί καλά και να γίνει τραγανό στις άκρες.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο. Ξαναζεστάνετέ το μία φορά στους 200 °C για 5–6 λεπτά μέχρι να ζεσταθεί καλά σε όλο το πάχος του. Η σάλτσα Worcestershire περιέχει ψάρι. Παραλλαγή: προσθέστε μια χούφτα κατεψυγμένο αρακά ή καλαμπόκι μαζί με το corned beef. Συνηθισμένο λάθος: αν ανακατεύετε πολύ, το corned beef θρυμματίζεται· ανακατέψτε απαλά.

Ζυμαρικά φούρνου με τόνο και καλαμπόκι

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer 180 °C · Σκεύος 20 cm · Οικονομικό

Κρεμώδη, με τυρί και φτιαγμένα σχεδόν εξ ολοκλήρου από υλικά του ντουλαπιού. Ένα αγαπημένο της οικογένειας για το τέλος του μήνα.

ΥΛΙΚΑ

- 300 g ξερά ζυμαρικά κοντά (πένες ή φουσίλι)
- 30 g βούτυρο
- 30 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 500 ml γάλα
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- 100 g ώριμο κασέρι, τριμμένο
- 2 κονσέρβες (145 g η καθεμία) τόνος σε νερό, στραγγισμένος
- 1 μικρή κονσέρβα (198 g) καλαμπόκι, στραγγισμένο
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράστε τα ζυμαρικά σε μια μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό που βράζει, για 2 λεπτά λιγότερο από τον χρόνο της συσκευασίας. Στραγγίστε τα.
2. Όσο βράζουν τα ζυμαρικά, φτιάξτε τη σάλτσα. Λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά.

Προσθέστε το αλεύρι και μαγειρέψτε για 1 λεπτό.

3. Βγάλτε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέστε το γάλα λίγο λίγο, χτυπώντας καλά μετά από κάθε προσθήκη ώστε να μην γίνουν σβώλοι.
4. Ξαναβάλτε την κατσαρόλα στη φωτιά και ανακατεύετε μέχρι η σάλτσα να πάρει βράση και να δέσει, περίπου 3–4 λεπτά. Προσθέστε τη μουστάρδα και τα δύο τρίτα του τυριού. Αλατοπιπερώστε.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά.
6. Ανακατέψτε τα ζυμαρικά, τη σάλτσα, τον τόνο (σε νιφάδες) και το καλαμπόκι. Βάλτε τα με ένα κουτάλι σε ένα πυρίμαχο σκεύος 20 cm και πασπαλίστε από πάνω το υπόλοιπο τυρί.
7. Ψήστε στο air fryer στους 180 °C για 12–15 λεπτά, μέχρι η επιφάνεια να γίνει χρυσαφένια και να κάνει φουσκάλες στις άκρες.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο, ή καταψύξτε το σε μερίδες για έως 1 μήνα. Ξαναζεστάνετέ το μία φορά στους 170 °C για 12–15 λεπτά (καλύψτε με αλουμινόχαρτο αν η επιφάνεια ροδίζει πολύ γρήγορα) μέχρι να ζεσταθεί καλά σε όλο το πάχος του. Περιέχει γλουτένη, γάλα και ψάρι. Παραλλαγή: προσθέστε 100 g κατεψυγμένο αρακά στη σάλτσα μαζί με τον τόνο.

Ζυμαρικά φούρνου με ντομάτα και κολοκυθάκι

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · Air fryer 200 °C, μετά 180 °C · Σκεύος 20 cm · Οικονομικό

Ένα φαγητό φούρνου χωρίς κρέας, με ψητά λαχανικά, πλούσια σάλτσα ντομάτας και ελαστική λιωμένη μοτσαρέλα από πάνω.

ΥΛΙΚΑ

- 300 g ξερά ζυμαρικά κοντά
- 1 κολοκυθάκι, κομμένο σε κύβους 1,5 cm
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. φυτικό λάδι
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 κονσέρβα (400 g) ψιλοκομμένες ντομάτες
- 1 κ.σ. πελτές ντομάτας
- 1 κ.γ. ξερά μυρωδικά (μείγμα)
- ½ κ.γ. ζάχαρη
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι
- 1 μπάλα (125 g) μοτσαρέλα, σκισμένη σε κομμάτια
- 30 g κασέρι, τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε το κολοκυθάκι και το κρεμμύδι με το λάδι. Ψήστε για 10 λεπτά, ανακινώντας μία φορά, μέχρι να

μαλακώσουν και να αρχίσουν να ροδίζουν στις άκρες.

3. Στο μεταξύ, βράστε τα ζυμαρικά για 2 λεπτά λιγότερο από τον χρόνο της συσκευασίας. Στραγγίστε τα, κρατώντας 100 ml από το νερό του βρασμού.
4. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε τις ψιλοκομμένες ντομάτες, τον πελτέ, το σκόρδο, τα μυρωδικά, τη ζάχαρη, μια πρέζα αλάτι και πιπέρι.
5. Προσθέστε τα ζυμαρικά, τα ψητά λαχανικά και το νερό των ζυμαρικών που κρατήσατε. Ανακατέψτε καλά και βάλτε τα με ένα κουτάλι σε ένα πυρίμαχο σκεύος 20 cm.
6. Πασπαλίστε με τη μοτσαρέλα και το κασέρι.
7. Χαμηλώστε το air fryer στους 180 °C. Ψήστε για 12–15 λεπτά, μέχρι το τυρί να λιώσει και να ροδίσει σε σημεία και η σάλτσα να κάνει φουσκάλες.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο, ή καταψύξτε το για έως 1 μήνα. Ξαναζεστάνετέ το μία φορά στους 170 °C για 12–15 λεπτά μέχρι να ζεσταθεί καλά σε όλο το πάχος του. Περιέχει γλουτένη και γάλα. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε 1 κόκκινη πιπεριά ή μισή μελιτζάνα αντί για το κολοκυθάκι. Συνηθισμένο λάθος: χωρίς το νερό των ζυμαρικών που κρατήσατε, το φαγητό μπορεί να στεγνώσει.

Μακαρόνια με τυρί και τραγανή κρούστα

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer 180 °C · Σκεύος 20 cm · Πολύ οικονομικό

Απαλά μακαρόνια με τυρί κάτω από μια χρυσαφένια κρούστα από τριμμένο ψωμί. Καθαρό φαγητό παρηγοριάς, φτιαγμένο με λίγα φθηνά υλικά.

ΥΛΙΚΑ

- 250 g ξερά κοφτά μακαρόνια
- 40 g βούτυρο
- 40 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 600 ml γάλα
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- 150 g ώριμο κασέρι, τριμμένο
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι
- 30 g τριμμένη φρυγανιά (ή 1 φέτα μπαγιάτικο ψωμί, τριμμένη σε ψίχουλα)
- 1 κ.γ. φυτικό λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράστε τα μακαρόνια για 2 λεπτά λιγότερο από τον χρόνο της συσκευασίας. Στραγγίστε τα.
2. Λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το αλεύρι και μαγειρέψτε για 1 λεπτό.

3. Βγάλτε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέστε το γάλα λίγο λίγο, χτυπώντας, μέχρι να γίνει λεία κρέμα.
4. Ξαναβάλτε την κατσαρόλα στη φωτιά και ανακατεύετε μέχρι η σάλτσα να πάρει βράση και να δέσει, 3–4 λεπτά. Βγάλτε την από τη φωτιά και προσθέστε τη μουστάρδα και 120 g από το τυρί. Αλατοπιπερώστε.
5. Ανακατέψτε τα μακαρόνια με τη σάλτσα και βάλτε τα με ένα κουτάλι σε ένα πυρίμαχο σκεύος 20 cm.
6. Ανακατέψτε την τριμμένη φρυγανιά με το λάδι και το υπόλοιπο τυρί. Πασπαλίστε από πάνω.
7. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά. Ψήστε για 12–15 λεπτά, μέχρι η επιφάνεια να γίνει τραγανή και χρυσαφένια και η σάλτσα να κάνει φουσκάλες στις άκρες.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο, ή καταψύξτε το για έως 1 μήνα. Ξαναζεστάνετέ το μία φορά στους 170 °C για 12–15 λεπτά, με λίγο γάλα ανακατεμένο μέσα, μέχρι να ζεσταθεί καλά σε όλο το πάχος του. Περιέχει γλουτένη και γάλα. Συνηθισμένο λάθος: αν προσθέσετε το τυρί ενώ η σάλτσα βράζει ακόμα, μπορεί να γίνει κοκκώδης· βγάζετε πάντα πρώτα την κατσαρόλα από τη φωτιά. Παραλλαγή: ανακατέψτε 2 ντομάτες σε φέτες ή μια χούφτα κατεψυγμένο αρακά πριν το ψήσιμο.

Ρύζι φούρνου με λαχανικά, αρακά και καλαμπόκι

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 45 λεπτά · Air fryer 180 °C · Σκεύος 20 cm · Πολύ οικονομικό

Ρύζι ψημένο σε ζωμό μέχρι να γίνει αφράτο και γεμάτο γεύση, χωρίς κατσαρόλα να προσέχετε. Σερβίρετέ το μόνο του ή δίπλα σε μπούτια κοτόπουλου ή λουκάνικα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 καρότο, κομμένο σε μικρά κυβάκια
- 1 κ.σ. φυτικό λάδι
- 250 g μακρύκοκκο ρύζι
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 600 ml βραστός ζωμός λαχανικών ή κοτόπουλου (από 1 κύβο ζωμού)
- 100 g κατεψυγμένος αρακάς
- 100 g καλαμπόκι (κονσέρβα στραγγισμένη ή κατεψυγμένο)
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξεπλύνετε το ρύζι σε ένα σουρωτήρι κάτω από κρύο νερό μέχρι το νερό να τρέχει σχεδόν διαυγές. Στραγγίστε το καλά.
2. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά.

3. Βάλτε το κρεμμύδι, το καρότο και το λάδι σε ένα πυρίμαχο σκεύος 20 cm (βάθους τουλάχιστον 6 cm) και ανακατέψτε. Ψήστε για 5 λεπτά, μέχρι το κρεμμύδι να αρχίσει να μαλακώνει.
4. Προσθέστε το ρύζι και την πάπρικα. Ρίξτε προσεκτικά τον βραστό ζωμό και ανακατέψτε μία φορά.
5. Σκεπάστε το σκεύος σφιχτά με αλουμινόχαρτο, στερεώνοντάς το καλά γύρω από τις άκρες ώστε να μην το παρασύρει ο αέρας.
6. Ψήστε στο air fryer στους 180 °C για 25 λεπτά. Σηκώστε προσεκτικά μια γωνία του αλουμινόχαρτου (προσέξτε τον ατμό) και ελέγξτε: το περισσότερο υγρό πρέπει να έχει απορροφηθεί.
7. Προσθέστε τον αρακά και το καλαμπόκι, σκεπάστε ξανά και ψήστε για άλλα 5–8 λεπτά, μέχρι το ρύζι να μαλακώσει και να έχει φύγει όλο το υγρό.
8. Αφήστε το σκεπασμένο για 5 λεπτά. Αφρατέψτε το με ένα πιρούνι και αλατοπιπερώστε κατά βούληση.

Κρυώστε τυχόν περισσεύματα μέσα σε 1 ώρα, φυλάξτε τα στο ψυγείο και φάτε τα μέσα σε 24 ώρες. Ξαναζεστάνετε μόνο μία φορά, μέχρι να ζεσταθούν καλά σε όλο το πάχος τους. Συνηθισμένο λάθος: αν χρησιμοποιήσετε κρύο ζωμό, το ρύζι μαγειρεύεται άνισα· χρησιμοποιείτε πάντα βραστό ζωμό. Παραλλαγή: προσθέστε 1 κ.γ.

ήπιο κάρι μαζί με την πάπρικα ή ανακατέψτε περισσεύματα από μαγειρεμένο κοτόπουλο μαζί με τον αρακά.

Πατατοκεφτέδες με τυρί και φρέσκο κρεμμυδάκι

8 πατατοκεφτέδες (4 μερίδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 25 λεπτά · Συνολικά: 50 λεπτά · Air fryer 200 °C · Πολύ οικονομικό

Χρυσαφένιοι πατατοκεφτέδες, τραγανοί απ' έξω και μαλακοί μέσα, φτιαγμένοι μόνο από πατάτες, τυρί και φρέσκα κρεμμυδάκια. Σερβίρετέ τα με φασόλια σε σάλτσα ντομάτας και μια σαλάτα.

ΥΛΙΚΑ

- 800 g αλευρώδεις πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κομμάτια
- 15 g βούτυρο
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- 80 g ώριμο κασέρι, τριμμένο
- 1 αυγό, χτυπημένο
- 3 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, και άλλες 2 κ.σ. για το πασπάλισμα
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- 1 κ.σ. φυτικό λάδι, για ψεκασμό ή άλειμμα με πινέλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε τις πατάτες σε μια κατσαρόλα με κρύο αλατισμένο νερό. Αφήστε να πάρουν βράση και βράστε για 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν όταν τις τρυπήσετε με μαχαίρι.

2. Στραγγίστε τις καλά και αφήστε τις στο σουρωτήρι για 5 λεπτά να στεγνώσουν από τον ατμό. Πολτοποιήστε τες με το βούτυρο μέχρι να γίνουν λείες. Αφήστε τον πουρέ να κρυώσει για 10 λεπτά.
3. Προσθέστε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το τυρί, το αυγό, 3 κ.σ. αλεύρι, το αλάτι και το πιπέρι.
4. Με αλευρωμένα χέρια, πλάστε το μείγμα σε 8 πατατοκεφτέδες πάχους περίπου 2 cm. Πασπαλίστε τα ελαφρά με το υπόλοιπο αλεύρι.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά. Στρώστε το καλάθι με αντικολλητικό χαρτί ή αλείψτε το με λάδι.
6. Τοποθετήστε τους πατατοκεφτέδες σε ένα στρώμα (μαγειρέψτε σε δύο δόσεις αν χρειαστεί) και αλείψτε ή ψεκάστε την επάνω πλευρά με λάδι.
7. Ψήστε για 12–15 λεπτά, γυρίζοντάς τα προσεκτικά στα μισά, μέχρι να γίνουν βαθιά χρυσαφένια και τραγανά και από τις δύο πλευρές.

Διατηρούνται 2 ημέρες στο ψυγείο. Καταψύξτε τους άψητους πατατοκεφτέδες πρώτα σε ένα δίσκο και μετά σε σακούλα για έως 3 μήνες· μαγειρέψτε τα κατευθείαν από την κατάψυξη στους 190 °C για 18–20 λεπτά μέχρι να ζεσταθούν καλά στο κέντρο. Περιέχει γλουτένη, αυγά και γάλα. Συνηθισμένο λάθος: αν ο πουρές είναι

ζεστός και υγρός, οι πατατοκεφτέδες διαλύονται· αφήστε τον να κρυώσει και να στεγνώσει πρώτα.

Ζυμαρικά με σάλτσα από ψητή πιπεριά και ντομάτα

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · Air fryer 200 °C · Οικονομικό

Το air fryer ψήνει τα λαχανικά μέχρι να γίνουν γλυκά και ελαφρά καψαλισμένα. Πολτοποιήστε τα σε μια λεία σάλτσα που αρέσει ακόμα και σε όσους δεν αγαπούν τα λαχανικά.

ΥΛΙΚΑ

- 2 κόκκινες πιπεριές, χωρίς σπόρους, κομμένες σε μεγάλα κομμάτια
- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε μεγάλα κομμάτια
- 4 μεσαίες ντομάτες, κομμένες στη μέση
- 3 σκελίδες σκόρδο, με τη φλούδα
- 1 κ.σ. φυτικό λάδι ή ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. πελτές ντομάτας
- ½ κ.γ. ξερά μυρωδικά (μείγμα)
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι
- 350 g ξερά ζυμαρικά (σπαγγέτι ή οποιοδήποτε σχήμα)
- 30 g κασέρι ή σκληρό ιταλικό τυρί, τριμμένο, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.

2. Ανακατέψτε τις πιπεριές, το κρεμμύδι, τις ντομάτες και το σκόρδο με το λάδι και μια πρέζα αλάτι.
3. Ψήστε για 15–18 λεπτά, ανακινώντας μία φορά, μέχρι τα λαχανικά να μαλακώσουν και να καψαλιστούν στις άκρες.
4. Στο μεταξύ, βράστε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Πριν τα στραγγίσετε, κρατήστε 150 ml από το νερό του βρασμού.
5. Πιέστε το μαλακό σκόρδο για να βγει από τη φλούδα του. Βάλτε όλα τα ψητά λαχανικά, το σκόρδο, τον πελτέ, τα μυρωδικά και 100 ml από το νερό των ζυμαρικών σε μπλέντερ ή χρησιμοποιήστε ραβδομπλέντερ. Πολτοποιήστε μέχρι να γίνουν λεία. Αλατοπιπερώστε.
6. Ανακατέψτε τη σάλτσα με τα στραγγισμένα ζυμαρικά. Προσθέστε λίγο ακόμα νερό των ζυμαρικών αν είναι πολύ πηχτή.
7. Σερβίρετε με τριμμένο τυρί από πάνω.

Η σάλτσα διατηρείται 3 ημέρες στο ψυγείο ή 3 μήνες στην κατάψυξη. Ξαναζεστάνετέ την μία φορά μέχρι να ζεσταθεί καλά σε όλο το πάχος της. Περιέχει γλουτένη και γάλα (στο τυρί). Παραλλαγή: ανακατέψτε 2 κ.σ. κρέμα τυριού ή στραγγιστό γιαούρτι στη σάλτσα για κρεμώδη εκδοχή, ή προσθέστε μια πρέζα νιφάδες

τσίλι. Συνηθισμένο λάθος: αν πολτοποιήσετε χωρίς νερό των ζυμαρικών, η σάλτσα βγαίνει πηχτή και στεγνή.

Μπούτια κοτόπουλου, κιμάς & λουκάνικα

Δεν χρειάζεστε ακριβά κομμάτια κρέατος για να φτιάξετε ένα νόστιμο φαγητό. Τα μπούτια και τα κότσια κοτόπουλου είναι φθηνότερα από το στήθος, μένουν πιο ζουμερά και έχουν περισσότερη γεύση. Ο κιμάς και τα λουκάνικα μεγαλώνουν εύκολα με νιφάδες βρώμης, φασόλια, ρύζι και λαχανικά, ώστε ένα πακέτο να ταΐζει όλη την οικογένεια.

Ασφάλεια τροφίμων: Το κοτόπουλο, ο κιμάς, τα μπιφτέκια, τα κεφτεδάκια και τα λουκάνικα πρέπει να μαγειρεύονται μέχρι να φτάσουν τους 75 °C στο κέντρο. Δεν πρέπει να υπάρχει ροζ κρέας και τα υγρά πρέπει να τρέχουν διαυγή. Πλύνετε τα χέρια, τους πάγκους και τα μαχαίρια σας αφού αγγίξετε ωμό κρέας.

Μπούτια κοτόπουλου με μέλι και μουστάρδα και πατάτες

3–4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 45 λεπτά · Air fryer 200 °C, μετά 190 °C · Οικονομικό

Τραγανό δέρμα κοτόπουλου, γυαλιστερό γλυκό γλάσο και χρυσαφένιες πατάτες, όλα μαγειρεμένα στο ίδιο καλάθι. Ένα ολόκληρο βραδινό με ελάχιστα πιάτα να πλύνετε.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g μικρές πατάτες, κομμένες στη μέση (ή μεγαλύτερες πατάτες κομμένες σε κομμάτια 3 cm)
- 2 κ.γ. φυτικό λάδι
- ½ κ.γ. αλάτι
- 6 μπούτια κοτόπουλου με κόκαλο και δέρμα (περίπου 800 g)
- ½ κ.γ. πάπρικα
- Μαύρο πιπέρι
- 2 κ.σ. μέλι
- 1 κ.σ. μουστάρδα (παλαιωμένη με κόκκους ή κλασική)
- 1 κ.γ. σάλτσα σόγιας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε τις πατάτες με 1 κ.γ. λάδι και μια πρέζα αλάτι. Ψήστε για 10 λεπτά.

3. Στο μεταξύ, στεγνώστε το κοτόπουλο με χαρτί κουζίνας. Τρίψτε το δέρμα με το υπόλοιπο λάδι και πασπαλίστε με την πάπρικα, το υπόλοιπο αλάτι και λίγο πιπέρι.
4. Ανακινήστε τις πατάτες και σπρώξτε τις στα πλάγια του καλαθιού. Βάλτε τα μπούτια στη μέση, με το δέρμα προς τα πάνω. Αν δεν χωράνε σε ένα στρώμα, μαγειρέψτε σε δύο δόσεις.
5. Χαμηλώστε το air fryer στους 190 °C και ψήστε για 18 λεπτά.
6. Ανακατέψτε το μέλι, τη μουστάρδα και τη σάλτσα σόγιας. Αλείψτε το με πινέλο πάνω στο δέρμα του κοτόπουλου.
7. Ψήστε για άλλα 5–7 λεπτά, μέχρι να δέσει το γλάσο και να γίνει βαθύ χρυσαφένιο και το κοτόπουλο να φτάσει τους 75 °C στο πιο χοντρό σημείο, δίπλα στο κόκαλο. Τα υγρά πρέπει να τρέχουν διαυγή.
8. Αφήστε το κοτόπουλο να ξεκουραστεί για 5 λεπτά πριν το σερβίρετε με τις πατάτες.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο. Ξαναζεστάνετέ το μία φορά στους 180 °C για 8–10 λεπτά μέχρι να ζεσταθεί καλά σε όλο το πάχος του. Περιέχει μουστάρδα και σόγια (στις περισσότερες σάλτσες σόγιας υπάρχει γλουτένη). Συνηθισμένο λάθος: αν αλείψετε το μέλι πολύ

νωρίς, καίγεται· προσθέστε το μόνο στα τελευταία λεπτά.
Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε 8 κότσια κοτόπουλου αντί για μπούτια.

Κότσια κοτόπουλου με καπνιστή πάπρικα

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer 190 °C · Πολύ οικονομικό

Τα κότσια είναι ένα από τα φθηνότερα κομμάτια στο μαγαζί. Με ένα απλό μείγμα μπαχαρικών βγαίνουν τραγανά, καπνιστά και ζουμερά. Σερβίρετέ τα με ρύζι, σαλάτα λάχανο ή πατάτες ψητές με τη φλούδα.

ΥΛΙΚΑ

- 8 κότσια κοτόπουλου (περίπου 1 kg)
- 1 κ.σ. φυτικό λάδι
- 2 κ.γ. πάπρικα (καπνιστή, αν έχετε)
- 1 κ.γ. σκόνη σκόρδου
- 1 κ.γ. ξερά μυρωδικά (μείγμα)
- 1 κ.γ. ανοιχτόχρωμη καστανή ζάχαρη (προαιρετικά)
- ¾ κ.γ. αλάτι
- ¼ κ.γ. μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στεγνώστε τα κότσια με χαρτί κουζίνας. Κάντε 2 ρηχές χαρακιές στο πιο χοντρό σημείο του καθενός: βοηθά να ψηθούν ομοιόμορφα.
2. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε το λάδι με όλα τα μπαχαρικά, τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι.

3. Προσθέστε τα κότσια και τρίψτε το μείγμα παντού πάνω τους.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C για 3 λεπτά.
5. Βάλτε τα κότσια στο καλάθι σε ένα στρώμα, με λίγο κενό μεταξύ τους. Αν χρειαστεί, μαγειρέψτε σε δύο δόσεις.
6. Ψήστε για 22–25 λεπτά, γυρίζοντάς τα στα μισά, μέχρι το δέρμα να γίνει τραγανό και σκούρο χρυσαφένιο.
7. Ελέγξτε το πιο χοντρό κότσι: πρέπει να φτάσει τους 75 °C δίπλα στο κόκαλο, χωρίς ροζ κρέας και με διαυγή υγρά. Αν όχι, ψήστε για άλλα 3–5 λεπτά.

Διατηρούνται 2 ημέρες στο ψυγείο. Φάτε τα κρύα την επόμενη μέρα ή ξαναζεστάνετέ τα μία φορά στους 180 °C για 8 λεπτά μέχρι να ζεσταθούν καλά σε όλο το πάχος τους. Καταψύξτε τα ωμά κότσια μέσα στο μείγμα μπαχαρικών για έως 3 μήνες· ξεπαγώστε τα στο ψυγείο πριν το μαγείρεμα. Παραλλαγή: αντικαταστήστε την πάπρικα με 2 κ.γ. ήπιο κάρι. Συνηθισμένο λάθος: αν γεμίσετε υπερβολικά το καλάθι, το δέρμα βγαίνει χλωμό και μαλακό.

Μπούτια κοτόπουλου με λεμόνι και μυρωδικά, καρότα και κρεμμύδια

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · Air fryer 190 °C · Οικονομικό

Μπούτια χωρίς κόκαλο με φρέσκο λεμόνι και μυρωδικά, ψημένα με γλυκά καρότα και κόκκινο κρεμμύδι. Σερβίρετέ τα με ρύζι ή ψωμί για να βουτήξετε στα ζουμιά.

ΥΛΙΚΑ

- 4 καρότα (περίπου 400 g), ξεφλουδισμένα και κομμένα σε ραβδάκια πάχους 1 cm
- 2 κόκκινα κρεμμύδια, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
- 1½ κ.σ. φυτικό λάδι ή ελαιόλαδο
- 600 g μπούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλο και δέρμα (περίπου 6–8 μπούτια)
- 1 λεμόνι (ξύσμα και χυμός)
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 κ.γ. ξερά μυρωδικά (μείγμα)
- ¾ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το κοτόπουλο με 1 κ.σ. λάδι, το ξύσμα λεμονιού, 1 κ.σ. χυμό λεμονιού, το σκόρδο, τα μυρωδικά, το αλάτι και το πιπέρι. Αφήστε το για 10 λεπτά (ή έως 12 ώρες, σκεπασμένο, στο ψυγείο).

2. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C για 3 λεπτά.
3. Ανακατέψτε τα καρότα και τα κρεμμύδια με το υπόλοιπο λάδι. Ψήστε για 8 λεπτά.
4. Ανακινήστε τα λαχανικά και απλώστε τα μπούτια κοτόπουλου πάνω τους.
5. Ψήστε για 15–18 λεπτά, γυρίζοντας το κοτόπουλο στα μισά, μέχρι να γίνει χρυσαφένιο και να φτάσει τους 75 °C στο πιο χοντρό σημείο. Κόψτε ένα στη μέση: δεν πρέπει να έχει καθόλου ροζ.
6. Στύψτε τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού πάνω από όλα πριν το σερβίρισμα.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο. Ξαναζεστάνετέ το μία φορά στους 180 °C για 6–8 λεπτά μέχρι να ζεσταθεί καλά σε όλο το πάχος του. Παραλλαγή: προσθέστε 200 g μικρές πατάτες κομμένες στη μέση μαζί με τα καρότα και ψήστε τις 5 λεπτά περισσότερο. Συνηθισμένο λάθος: τα ραβδάκια καρότου που είναι πολύ χοντρά μένουν σκληρά· κρατήστε τα περίπου 1 cm.

Κεφτεδάκια μοσχαρίσια σε σάλτσα ντομάτας

24 κεφτεδάκια (4 μερίδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · Air fryer 190 °C, μετά 180 °C · Σκεύος 20 cm · Οικονομικό

Οι νιφάδες βρώμης κάνουν τον κιμά να φτάνει παραπάνω και κρατούν τα κεφτεδάκια μαλακά. Σερβίρετέ τα με σπαγγέτι, ρύζι, πουρέ πατάτας ή σε ένα τραγανό ψωμάκι.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g μοσχαρίσιος κιμάς
- 40 g νιφάδες βρώμης
- 1 αυγό
- 1 μικρό κρεμμύδι, τριμμένο
- 1 κ.γ. ξερά μυρωδικά (μείγμα)
- ¾ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- 1 κ.γ. φυτικό λάδι
- **Για τη σάλτσα:** 1 κονσέρβα (400 g) ψιλοκομμένες ντομάτες, 1 κ.σ. πελτές ντομάτας, 1 σκελίδα σκόρδο (πολτοποιημένη), ½ κ.γ. ζάχαρη, ½ κ.γ. ξερά μυρωδικά (μείγμα), 50 ml νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε με τα χέρια τον κιμά, τη βρώμη, το αυγό, το κρεμμύδι, τα μυρωδικά, το αλάτι και το πιπέρι μέχρι να ενωθούν καλά.

2. Με βρεγμένα χέρια, πλάστε 24 μπαλίτσες, η καθεμία στο μέγεθος ενός καρυδιού.
3. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C για 3 λεπτά. Αλείψτε το καλάθι με το λάδι.
4. Βάλτε τα κεφτεδάκια στο καλάθι σε ένα στρώμα (σε δύο δόσεις αν χρειαστεί). Ψήστε για 10 λεπτά, ανακινώντας στα μισά, μέχρι να ροδίσουν παντού.
5. Στο μεταξύ, ανακατέψτε όλα τα υλικά της σάλτσας σε ένα πυρίμαχο σκεύος 20 cm.
6. Βάλτε τα ροδισμένα κεφτεδάκια μέσα στη σάλτσα και γυρίστε τα για να καλυφθούν.
7. Ψήστε στο air fryer στους 180 °C για 10–12 λεπτά, ανακατεύοντας μία φορά, μέχρι η σάλτσα να κάνει φουσκάλες και τα κεφτεδάκια να φτάσουν τους 75 °C στο κέντρο, χωρίς ροζ στο εσωτερικό.

Διατηρούνται 2 ημέρες στο ψυγείο, ή καταψύξτε τα μέσα στη σάλτσα για έως 3 μήνες. Ξεπαγώστε στο ψυγείο και ξαναζεστάνετε μία φορά μέχρι να ζεσταθούν καλά σε όλο το πάχος τους. Περιέχει γλουτένη (η βρώμη μπορεί να περιέχει γλουτένη) και αυγά. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μισό μοσχαρίσιο και μισό χοιρινό κιμά. Συνηθισμένο λάθος: αν πιέζετε πολύ το μείγμα, τα κεφτεδάκια σκληραίνουν· ανακατέψτε απαλά.

Γεμιστές πιπεριές με κιμά, ρύζι και τυρί

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · Air fryer 180 °C · Οικονομικό

Μισό πακέτο κιμά, λίγο ρύζι και μια κονσέρβα ντομάτες γεμίζουν οκτώ μισές πιπεριές. Πολύχρωμες, χορταστικές και ένας καλός τρόπος να αξιοποιήσετε το μαγειρεμένο ρύζι της προηγούμενης μέρας.

ΥΛΙΚΑ

- 4 πιπεριές (οποιουδήποτε χρώματος)
- 1 κ.γ. φυτικό λάδι
- 250 g μοσχαρίσιος κιμάς
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 200 g ψιλοκομμένες ντομάτες (μισή κονσέρβα των 400 g)
- 250 g μαγειρεμένο ρύζι (περίπου 100 g άβραστο, ή 1 έτοιμο σακουλάκι)
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι
- 60 g ώριμο κασέρι, τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέστε τον κιμά και το κρεμμύδι και

μαγειρέψτε για 8 λεπτά, σπάζοντας τον κιμά με ένα κουτάλι, μέχρι να ροδίσει χωρίς να έχει μείνει ροζ.

2. Προσθέστε το σκόρδο και την πάπρικα και μαγειρέψτε για 1 λεπτό. Ανακατέψτε τις ντομάτες και το ρύζι και ζεστάνετε για 2–3 λεπτά. Αλατοπιπερώστε.
3. Κόψτε τις πιπεριές στη μέση από πάνω προς τα κάτω. Αφαιρέστε τα σποράκια και τα λευκά μέρη, αλλά κρατήστε το κοτσάνι (βοηθά τα μισά να κρατούν το σχήμα τους).
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά.
5. Γεμίστε κάθε μισή πιπεριά με το μείγμα του κιμά, πιέζοντάς το απαλά. Τοποθετήστε τες στο καλάθι ή σε δίσκο (σε δύο δόσεις αν χρειαστεί).
6. Ψήστε για 12 λεπτά. Πασπαλίστε το τυρί από πάνω και ψήστε για άλλα 3–5 λεπτά, μέχρι οι πιπεριές να μαλακώσουν στις άκρες, το τυρί να γίνει χρυσαφένιο και η γέμιση να ζεσταθεί καλά (75 °C).

Διατηρούνται 2 ημέρες στο ψυγείο (αν φτιάχτηκαν με περισσεύματα ρυζιού, φάτε τες μέσα σε 24 ώρες από το πρώτο μαγείρεμα του ρυζιού). Ξαναζεστάνετέ τες μία φορά στους 180 °C για 8–10 λεπτά μέχρι να ζεσταθούν καλά σε όλο το πάχος τους. Περιέχει γάλα. Παραλλαγή: αντικαταστήστε τον κιμά με 1 κονσέρβα (400 g) κόκκινα φασόλια στραγγισμένα για εκδοχή χωρίς κρέας.

Μπιφτέκια με χοιρινό και μήλο

6 μπιφτέκια · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · Air fryer 190 °C · Οικονομικό

Το τριμμένο μήλο κρατά αυτά τα μπιφτέκια ζουμερά και προσθέτει μια ήπια γλύκα. Σερβίρετέ τα σε μαλακά ψωμάκια με μαρούλι και ντομάτα, ή με πατάτες και αρακά.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g χοιρινός κιμάς
- 1 μήλο, ξεφλουδισμένο και τριμμένο
- 1 μικρό κρεμμύδι, τριμμένο
- 30 g τριμμένη φρυγανιά
- 1 κ.γ. ξερή φασκομηλιά (ή ξερά μυρωδικά, μείγμα)
- ¾ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- 1 κ.γ. φυτικό λάδι
- Για το σερβίρισμα: 6 ψωμάκια για μπέργκερ, μαρούλι, ντομάτα σε φέτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στύψτε με τα χέρια το τριμμένο μήλο και το κρεμμύδι πάνω από τον νεροχύτη για να φύγει ο περιττός χυμός.
2. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το χοιρινό, το μήλο, το κρεμμύδι, την τριμμένη φρυγανιά, τη φασκομηλιά, το αλάτι και το πιπέρι.

3. Χωρίστε το σε 6 ίσα μέρη και πλάστε μπιφτέκια πάχους περίπου 1,5 cm. Πιέστε τον αντίχειρά σας στο κέντρο του καθενός για να κάνετε ένα μικρό βαθούλωμα: έτσι δεν φουσκώνουν.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C για 3 λεπτά. Αλείψτε ελαφρά τα μπιφτέκια με λάδι.
5. Ψήστε σε ένα στρώμα για 12–15 λεπτά, γυρίζοντάς τα στα μισά, μέχρι να γίνουν χρυσαφένια και το κέντρο να φτάσει τους 75 °C, χωρίς ροζ στο εσωτερικό.
6. Αφήστε τα να ξεκουραστούν για 2 λεπτά και μετά σερβίρετε στα ψωμάκια με μαρούλι και ντομάτα.

Διατηρούνται 2 ημέρες στο ψυγείο. Καταψύξτε τα άψητα μπιφτέκια ανάμεσα σε φύλλα αντικολλητικού χαρτιού για έως 3 μήνες· μαγειρέψτε τα κατευθείαν από την κατάψυξη στους 180 °C για 20–22 λεπτά, γυρίζοντάς τα στα μισά, μέχρι το κέντρο να φτάσει τους 75 °C. Περιέχει γλουτένη. Συνηθισμένο λάθος: το υγρό μήλο κάνει τα μπιφτέκια να διαλύονται· στύψτε το καλά.



Λουκάνικα και φασόλια: ζεστά, χορταστικά και φθηνά.

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

Λουκάνικα με φασόλια στο φούρνο

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer 190 °C, μετά 180 °C · Σκεύος 20 cm · Πολύ οικονομικό

Ροδισμένα λουκάνικα σε πλούσια σάλτσα ντομάτας με φασόλια. Ζεστό, χορταστικό και πολύ φθηνό. Σερβίρετέ το με πουρέ πατάτας, ρύζι ή τραγανό ψωμί.

ΥΛΙΚΑ

- 8 χοιρινά λουκάνικα
- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- 1 κ.γ. φυτικό λάδι
- 1 κονσέρβα (400 g) ψιλοκομμένες ντομάτες
- 1 κονσέρβα (400 g) φασόλια (κανελίνι, μεγάλα λευκά ή γίγαντες), στραγγισμένα και ξεβγαλμένα
- 1 κ.σ. πελτές ντομάτας
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1 κ.γ. σάλτσα Worcestershire
- 100 ml ζεστός ζωμός κοτόπουλου ή λαχανικών (από ½ κύβο ζωμού)
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε το κρεμμύδι με το λάδι. Βάλτε τα λουκάνικα και το κρεμμύδι στο καλάθι και ψήστε για

10 λεπτά, ανακινώντας στα μισά, μέχρι τα λουκάνικα να ροδίσουν.

3. Στο μεταξύ, ανακατέψτε τις ντομάτες, τα φασόλια, τον πελτέ, την πάπρικα, τη σάλτσα Worcestershire και τον ζωμό σε ένα πυρίμαχο σκεύος 20 cm.
4. Κόψτε κάθε λουκάνικο σε 3 κομμάτια και ανακατέψτε τα, μαζί με το κρεμμύδι, μέσα στη σάλτσα.
5. Χαμηλώστε το air fryer στους 180 °C. Ψήστε για 15 λεπτά, ανακατεύοντας στα μισά, μέχρι η σάλτσα να πήξει και να κάνει φουσκάλες και τα λουκάνικα να φτάσουν τους 75 °C στο κέντρο.
6. Αλατοπιπερώστε και σερβίρετε.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο, ή καταψύξτε το για έως 3 μήνες. Ξεπαγώστε στο ψυγείο και ξαναζεστάνετε μία φορά μέχρι να ζεσταθεί καλά σε όλο το πάχος του. Περιέχει ψάρι (σάλτσα Worcestershire) και γλουτένη (στα περισσότερα λουκάνικα). Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μια κονσέρβα φασόλια σε σάλτσα ντομάτας αντί για τα απλά φασόλια και παραλείψτε τον ζωμό. Συνηθισμένο λάθος: αν η σάλτσα είναι πολύ πηχτή, προσθέστε λίγο νερό πριν το ψήσιμο.

Ταψί με κιμά και φασόλια τσίλι, με κρούστα τυριού

4–5 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · Air fryer 200 °C, μετά 180 °C · Σκεύος 20 cm · Οικονομικό

Ένα ήπιο τσίλι που φτιάχνεται εξ ολοκλήρου στο air fryer, μεγαλωμένο με κόκκινα φασόλια και τελειωμένο με λιωμένο τυρί. Σερβίρετέ το με ρύζι, πατάτες ψητές με τη φλούδα ή τορτίγιες.

ΥΛΙΚΑ

- 400 g μοσχαρίσιος κιμάς
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 κ.γ. κύμινο, τριμμένο
- 1 κ.γ. πάπρικα
- ¼–½ κ.γ. νιφάδες τσίλι (κατά βούληση)
- 1 κ.σ. πελτές ντομάτας
- 1 κονσέρβα (400 g) ψιλοκομμένες ντομάτες
- 1 κονσέρβα (400 g) κόκκινα φασόλια, στραγγισμένα και ξεβγαλμένα
- 1 κύβος ζωμού μοσχαριού, θρυμματισμένος
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι
- 70 g ώριμο κασέρι, τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.

2. Βάλτε τον κιμά και το κρεμμύδι σε ένα πυρίμαχο σκεύος 20 cm (βάθους τουλάχιστον 6 cm). Σπάστε τον κιμά με ένα κουτάλι.
3. Ψήστε για 8–10 λεπτά, ανακατεύοντας και σπάζοντας τον κιμά κάθε 3 λεπτά, μέχρι να ροδίσει χωρίς να έχει μείνει ροζ.
4. Βγάλτε προσεκτικά το σκεύος. Αφαιρέστε με ένα κουτάλι το περιττό λίπος. Ανακατέψτε το σκόρδο, το κύμινο, την πάπρικα, τις νιφάδες τσίλι, τον πελτέ, τις ψιλοκομμένες ντομάτες, τα φασόλια και τον κύβο ζωμού.
5. Χαμηλώστε το air fryer στους 180 °C. Ψήστε για 15 λεπτά, ανακατεύοντας στα μισά, μέχρι να πήξει και να κάνει φουσκάλες. Αλατοπιπερώστε.
6. Πασπαλίστε το τυρί από πάνω και ψήστε για άλλα 3–4 λεπτά, μέχρι να λιώσει και να γίνει χρυσαφένιο.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο, ή καταψύξτε το (χωρίς το τυρί) για έως 3 μήνες. Ξεπαγώστε στο ψυγείο και ξαναζεστάνετε μία φορά μέχρι να ζεσταθεί καλά σε όλο το πάχος του. Περιέχει γάλα. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε 200 g κιμά και 1 επιπλέον κονσέρβα φασόλια για να γίνει ακόμα φθηνότερο. Συνηθισμένο λάθος: αν δεν σπάσετε τον κιμά, γίνονται μεγάλοι σκληροί σβώλοι· ανακατεύετε συχνά όσο ροδίζει.

Λουκάνικα, πιπεριές και πατάτες στο καλάθι

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · Air fryer 200 °C, μετά 180 °C · Οικονομικό

Λουκάνικα, τραγανές πατάτες και γλυκές πιπεριές μαγειρεμένα μαζί στο ίδιο καλάθι. Δέκα λεπτά δουλειά και το βραδινό είναι έτοιμο.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g πατάτες, κομμένες σε κύβους 2 cm (δεν χρειάζεται να τις ξεφλουδίσετε)
- 1 κ.σ. φυτικό λάδι
- 1 κ.γ. ξερά μυρωδικά (μείγμα)
- ½ κ.γ. αλάτι
- 8 χοιρινά λουκάνικα
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε κομμάτια 2 cm
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε μεγάλα κομμάτια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε τις πατάτες με το μισό λάδι, τα μυρωδικά και το αλάτι. Ψήστε για 10 λεπτά.
3. Ανακατέψτε την πιπεριά και το κρεμμύδι με το υπόλοιπο λάδι.
4. Ανακινήστε το καλάθι. Προσθέστε την πιπεριά, το κρεμμύδι και τα λουκάνικα πάνω από τις πατάτες.

5. Χαμηλώστε στους 180 °C και ψήστε για 15–18 λεπτά, ανακινώντας το καλάθι και γυρίζοντας τα λουκάνικα κάθε 5 λεπτά.
6. Είναι έτοιμο όταν οι πατάτες είναι χρυσαφένιες και μαλακές μέσα και τα λουκάνικα έχουν ροδίσει παντού και φτάνουν τους 75 °C στο κέντρο.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο. Ξαναζεστάνετέ το μία φορά στους 190 °C για 6–8 λεπτά μέχρι να ζεσταθεί καλά σε όλο το πάχος του. Περιέχει γλουτένη (στα περισσότερα λουκάνικα). Παραλλαγή: αντικαταστήστε την πιπεριά με 1 κολοκυθάκι ή 200 g μανιτάρια. Συνηθισμένο λάθος: ένα γεμάτο καλάθι αχνίζει αντί να ψήνει· αν έχετε μικρό air fryer, μαγειρέψτε σε δύο δόσεις.

Αυγά, φασόλια & φακές

Τα αυγά, τα όσπρια και οι φακές είναι από τις φθηνότερες πηγές πρωτεΐνης που μπορείτε να αγοράσετε. Ένα κουτί φασόλια ή ένα πακέτο κόκκινες φακές κοστίζει πολύ λίγο, διατηρείται για μήνες και μεταμορφώνεται σε μπιφτέκια, κεφτεδάκια, φούρνους και κάρι. Τα αυγά σώζουν ένα γρήγορο βραδινό από σχεδόν τίποτα. Αν κάνετε μία ή δύο μέρες την εβδομάδα χωρίς κρέας, θα το καταλάβετε στον λογαριασμό του σούπερ μάρκετ.

Συμβουλή: Στραγγίζετε και ξεπλένετε πάντα τα κονσερβοποιημένα φασόλια και τα ρεβίθια και μετά στεγνώστε τα με χαρτί κουζίνας. Τα στεγνά όσπρια δένουν καλύτερα στα μπιφτέκια και γίνονται πιο τραγανά στο air fryer.

Αυγά στον φούρνο με πικάντικη σάλτσα ντομάτας και πιπεριάς

3 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer 190 °C και μετά 170 °C · πυρίμαχο σκεύος 20 cm · Πολύ οικονομικό

Αυγά που σιγομαγειρεύονται σε πλούσια, ελαφρά πικάντικη σάλτσα ντομάτας. Σερβίρετέ τα κατευθείαν από το σκεύος με χωριάτικο ψωμί ή φρυγανισμένο ψωμί για βούτηγμα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε λεπτές λωρίδες
- 1 κ.σ. ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 κ.γ. κύμινο, τριμμένο
- 1 κ.γ. πάπρικα
- Μια πρέζα νιφάδες τσίλι (προαιρετικά)
- 1 κουτί (400 g) ντομάτα ψιλοκομμένη
- ½ κ.γ. ζάχαρη και ½ κ.γ. αλάτι
- 6 αυγά
- Για το σερβίρισμα: χωριάτικο ψωμί, ψιλοκομμένος φρέσκος μαϊντανός ή κόλιανδρος (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C για 3 λεπτά.
2. Βάλτε το κρεμμύδι, την πιπεριά και το λάδι σε πυρίμαχο σκεύος 20 cm και ανακατέψτε. Ψήστε στο air fryer για 8 λεπτά, ανακατεύοντας μία φορά, μέχρι να μαλακώσουν.
3. Προσθέστε το σκόρδο, το κύμινο, την πάπρικα, το τσίλι, την ψιλοκομμένη ντομάτα, τη ζάχαρη και το αλάτι. Μαγειρέψτε για άλλα 8 λεπτά, μέχρι η σάλτσα να βράζει και να έχει πήξει ελαφρά.
4. Με ένα κουτάλι κάντε 6 μικρές κοιλότητες στη σάλτσα. Σπάστε ένα αυγό σε κάθε μία.
5. Χαμηλώστε το air fryer στους 170 °C. Μαγειρέψτε για 8–10 λεπτά, μέχρι τα ασπράδια να γίνουν εντελώς λευκά και σφιχτά και οι κρόκοι να παραμείνουν μαλακοί. Αν προτιμάτε σφιχτούς κρόκους, ψήστε για άλλα 2–3 λεπτά.
6. Πασπαλίστε με τα μυρωδικά, αν τα χρησιμοποιείτε, και σερβίρετε με ψωμί.

Καλύτερα να καταναλωθεί αμέσως. Η σάλτσα (χωρίς τα αυγά) διατηρείται 3 ημέρες στο ψυγείο ή 3 μήνες στην κατάψυξη. Περιέχει αυγά. Παραλλαγή: θρυμματίστε 50 g φέτα από πάνω πριν προσθέσετε τα αυγά. Συνηθισμένο λάθος: τα αυγά συνεχίζουν να

μαγειρεύονται στο καυτό σκεύος· βγάλτε το αμέσως μόλις πήξουν τα ασπράδια.

Φριτάτα με πατάτα και κρεμμύδι

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · Air fryer 180 °C και μετά 160 °C · πυρίμαχο σκεύος 20 cm · Πολύ οικονομικό

Μια χοντρή ομελέτα σε ισπανικό στιλ, με μαλακές πατάτες και γλυκό κρεμμύδι. Φάτε την ζεστή με σαλάτα ή κρύα την επόμενη μέρα.

ΥΛΙΚΑ

- 400 g πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε λεπτές φέτες (περίπου 3 mm)
- 1 κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1½ κ.σ. ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο
- 6 αυγά
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- Λάδι ή βούτυρο, για το άλειμμα του σκεύους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε τις φέτες πατάτας και κρεμμυδιού με το λάδι. Ψήστε στο air fryer για 12–15 λεπτά, ανακινώντας κάθε 5 λεπτά, μέχρι οι πατάτες να μαλακώσουν (όχι να τραγανίσουν).
3. Αλείψτε καλά με λάδι ή βούτυρο ένα πυρίμαχο σκεύος 20 cm.

4. Χτυπήστε τα αυγά με το αλάτι και το πιπέρι σε μεγάλο μπολ. Προσθέστε τις ζεστές πατάτες και το κρεμμύδι και αφήστε το μείγμα για 5 λεπτά, ώστε να ανακατευτούν οι γεύσεις.
5. Ρίξτε το μείγμα στο σκεύος και απλώστε το ομοιόμορφα.
6. Χαμηλώστε το air fryer στους 160 °C. Μαγειρέψτε για 15–18 λεπτά, μέχρι να χρυσίσει η επιφάνεια και να πήξει το κέντρο. Πατήστε ελαφρά στη μέση: πρέπει να είναι σφιχτή, χωρίς υγρό αυγό.
7. Αφήστε για 5 λεπτά, περάστε ένα μαχαίρι γύρω γύρω και κόψτε σε κομμάτια.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο· τρώγεται κρύα ή ζεσταίνεται μία φορά στους 160 °C για 6–8 λεπτά, μέχρι να ζεσταθεί καλά και στο κέντρο. Περιέχει αυγά. Παραλλαγή: προσθέστε στα αυγά 50 g τριμμένο κασέρι ή μια χούφτα κατεψυγμένο αρακά. Συνηθισμένο λάθος: η πολύ υψηλή θερμοκρασία καφετιάζει την επιφάνεια πριν πήξει το κέντρο· κρατήστε τους 160 °C.

Μάφιν με αυγό, τυρί και σπανάκι

8 κομμάτια (4 μερίδες με σαλάτα ή πατάτες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · Air fryer 160 °C · Πολύ οικονομικό

Μικρά κίς χωρίς ζύμη, ψημένα σε θήκες μάφιν από σιλικόνη. Ιδανικά για ένα ελαφρύ βραδινό με ψητές πατάτες και τέλεια για το κολατσιό της επόμενης μέρας.

ΥΛΙΚΑ

- 100 g κατεψυγμένο ψιλοκομμένο σπανάκι, ξεπαγωμένο
- 6 αυγά
- 4 κ.σ. γάλα
- 60 g γραβιέρα ή κασέρι, τριμμένα
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- ¼ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- Λάδι, για το άλειμμα
- 8 θήκες μάφιν από σιλικόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στύψτε δυνατά το ξεπαγωμένο σπανάκι με τα χέρια σας, για να φύγει όσο το δυνατόν περισσότερο νερό.
2. Χτυπήστε τα αυγά με το γάλα, το αλάτι και το πιπέρι σε μια κανάτα.
3. Αλείψτε το εσωτερικό των θηκών με λίγο λάδι. Μοιράστε το σπανάκι, το τυρί και τα κρεμμυδάκια ανάμεσά τους.

4. Περιχύστε με το μείγμα των αυγών, γεμίζοντας κάθε θήκη κατά τα τρία τέταρτα.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 160 °C για 3 λεπτά. Τοποθετήστε προσεκτικά τις θήκες στο καλάθι (σε δύο γύρους, αν χρειαστεί).
6. Ψήστε στο air fryer για 14–16 λεπτά, μέχρι να φουσκώσουν, να πάρουν ελαφρύ χρυσό χρώμα και να σφίξουν στο κέντρο. Ένα μαχαίρι που θα μπήξετε στη μέση πρέπει να βγαίνει καθαρό.
7. Αφήστε τα για 2 λεπτά πριν τα βγάλετε από τις θήκες. Βυθίζονται λίγο καθώς κρυώνουν: είναι φυσιολογικό.

Διατηρούνται 3 ημέρες στο ψυγείο ή έως 1 μήνα στην κατάψυξη. Ζεσταίνονται μία φορά στους 160 °C για 5–6 λεπτά, μέχρι να ζεσταθούν καλά και στο κέντρο. Περιέχουν αυγά και γάλα. Παραλλαγή: αντικαταστήστε το σπανάκι με 80 g ψιλοκομμένο ζαμπόν ή με κομμένη πιπεριά και καλαμπόκι. Συνηθισμένο λάθος: το υγρό σπανάκι κάνει τα μάφιν νερουλά· στύψτε το καλά.

Μπιφτέκια από κόκκινα φασόλια με μπαχαρικά

6 μπιφτέκια · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 45 λεπτά (συμπεριλαμβανομένων 15 λεπτών στο ψυγείο) · Air fryer 190 °C · Πολύ οικονομικό

Τραγανά απ' έξω και μαλακά από μέσα, αυτά τα μπιφτέκια χωρίς κρέας φτιάχνονται από δύο κουτιά φασόλια και λίγα μπαχαρικά. Σερβίρετέ τα σε ψωμάκια με σαλάτα και μια κουταλιά μαγιονέζα ή σάλτσα.

ΥΛΙΚΑ

- 2 κουτιά (400 g το καθένα) κόκκινα φασόλια, στραγγισμένα, ξεπλυμένα και στεγνωμένα
- 1 μικρό κρεμμύδι, ξυσμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κ.γ. κύμινο, τριμμένο
- 1 κ.γ. πάπρικα
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- 60 g φρυγανιά τριμμένη
- 1 αυγό
- 1 κ.σ. ηλιέλαιο
- Για το σερβίρισμα: 6 ψωμάκια για μπέργκερ, μαρούλι, φέτες ντομάτας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε τα φασόλια σε μεγάλο μπολ και λιώστε τα με πουρέ-πρες ή πιρούνι. Αφήστε μερικά μικρά κομμάτια για υφή.
2. Στύψτε πάνω από τον νεροχύτη το ξυσμένο κρεμμύδι, για να φύγει ο περιττός χυμός. Προσθέστε το στα φασόλια μαζί με το σκόρδο, το κύμινο, την πάπρικα, το αλάτι, το πιπέρι, τη φρυγανιά και το αυγό. Ανακατέψτε καλά.
3. Με βρεγμένα χέρια πλάστε 6 μπιφτέκια πάχους περίπου 2 cm. Βάλτε τα σε πιάτο και αφήστε τα στο ψυγείο για 15 λεπτά, ώστε να σταθεροποιηθούν.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C για 3 λεπτά. Στρώστε το καλάθι με λαδόκολλα ή αλείψτε το με λάδι.
5. Αλείψτε και τις δύο πλευρές των μπιφτεκιών με λάδι και τοποθετήστε τα στο καλάθι σε ένα στρώμα.
6. Ψήστε στο air fryer για 12–14 λεπτά, γυρίζοντάς τα προσεκτικά στη μέση, μέχρι να γίνουν τραγανά και χρυσά και από τις δύο πλευρές και ζεστά στο κέντρο.

Διατηρούνται 3 ημέρες στο ψυγείο. Μπορείτε να καταψύξετε τα άψητα μπιφτέκια ανάμεσα σε φύλλα λαδόκολλας έως 3 μήνες· ψήστε τα απευθείας από την κατάψυξη στους 180 °C για 18–20 λεπτά. Περιέχουν γλουτένη και αυγά. Συνηθισμένο λάθος: αν το μείγμα

είναι πολύ μαλακό για να πλαστεί, προσθέστε 1–2 κ.σ. φρυγανιά ακόμη. Παραλλαγή: προσθέστε στο μείγμα 50 g τριμμένο κασέρι.

Κεφτεδάκια από κόκκινες φακές και καρότο

8 κεφτεδάκια (4 μερίδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 50 λεπτά · Air fryer 190 °C · Πολύ οικονομικό

Οι κόκκινες φακές βράζουν σε 15 λεπτά και γίνονται χρυσά κεφτεδάκια με ήπια μπαχαρικά. Σερβίρετέ τα με ρύζι, σαλάτα και μια κουταλιά στραγγιστό γιαούρτι.

ΥΛΙΚΑ

- 150 g κόκκινες φακές, ξεπλυμένες
- 400 ml νερό
- 1 καρότο, ξυσμένο
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. κάρι ήπιο σε σκόνη
- ½ κ.γ. αλάτι
- 60 g φρυγανιά τριμμένη
- 1 αυγό
- 1 κ.σ. ηλιέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε τις φακές και το νερό σε κατσαρόλα. Αφήστε να πάρουν βράση και μετά σιγοβράστε για 12–15 λεπτά, ανακατεύοντας πού και πού, μέχρι οι φακές να μαλακώσουν και να απορροφηθεί όλο το νερό. Αν έχει μείνει νερό, στραγγίστε καλά.

2. Απλώστε τις φακές σε ένα πιάτο και αφήστε τις να κρυώσουν για 10 λεπτά.
3. Βάλτε τις φακές σε μπολ με το καρότο, το κρεμμύδι, το κάρι, το αλάτι, τη φρυγανιά και το αυγό. Ανακατέψτε καλά. Το μείγμα πρέπει να δένει όταν το πιέζετε.
4. Με βρεγμένα χέρια πλάστε 8 κεφτεδάκια πάχους περίπου 1,5 cm.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C για 3 λεπτά. Στρώστε το καλάθι με λαδόκολλα ή αλείψτε το με λάδι.
6. Αλείψτε τα κεφτεδάκια με λάδι και τοποθετήστε τα σε ένα στρώμα στο καλάθι.
7. Ψήστε στο air fryer για 14–16 λεπτά, γυρίζοντάς τα προσεκτικά στη μέση, μέχρι να χρυσίσουν και να τραγανίσουν και από τις δύο πλευρές.

Διατηρούνται 3 ημέρες στο ψυγείο ή μπορείτε να καταψύξετε τα ψημένα κεφτεδάκια έως 3 μήνες. Ζεσταίνονται μία φορά στους 180 °C για 6–8 λεπτά, μέχρι να καούν καλά από ζέστη. Περιέχουν γλουτένη και αυγά. Συνηθισμένο λάθος: οι υγρές φακές δίνουν μαλακά κεφτεδάκια που σπάνε· μαγειρέψτε τες μέχρι να στεγνώσουν και αφήστε τες να κρυώσουν. Παραλλαγή: προσθέστε στο μείγμα μια χούφτα κατεψυγμένο αρακά ή καλαμπόκι.

Ρεβίθια και πατάτες με μπαχαρικά στο καλάθι

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer 200 °C · Πολύ οικονομικό

Τραγανές πατάτες και ρεβίθια με μπαχαρικά και μαλακό κόκκινο κρεμμύδι. Ολοκληρώστε με σάλτσα γιαουρτιού και λεμονιού για ένα χορταστικό βραδινό χωρίς κρέας.

ΥΛΙΚΑ

- 600 g πατάτες, κομμένες σε κύβους 2 cm (δεν χρειάζεται να τις ξεφλουδίσετε)
- 1 κουτί (400 g) ρεβίθια, στραγγισμένα, ξεπλυμένα και καλά στεγνωμένα
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε μισοφέγγαρα
- 1½ κ.σ. ηλιέλαιο
- 1 κ.γ. κύμινο, τριμμένο
- 1 κ.γ. κάρι ήπιο σε σκόνη
- ½ κ.γ. αλάτι
- **Για τη σάλτσα:** 150 g στραγγιστό γιαούρτι, 1 κ.σ. χυμός λεμονιού, μια πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε τις πατάτες με 1 κ.σ. λάδι και τα μισά μπαχαρικά και το μισό αλάτι. Ψήστε στο air fryer για 10 λεπτά.

3. Ανακατέψτε τα ρεβίθια και το κρεμμύδι με το υπόλοιπο λάδι, τα μπαχαρικά και το αλάτι.
4. Ανακινήστε το καλάθι και προσθέστε τα ρεβίθια και το κρεμμύδι.
5. Ψήστε στο air fryer για άλλα 10–12 λεπτά, ανακινώντας κάθε 4 λεπτά, μέχρι οι πατάτες να χρυσίσουν και να μαλακώσουν από μέσα και τα ρεβίθια να τραγανίσουν.
6. Ανακατέψτε τα υλικά της σάλτσας και βάλτε από πάνω με το κουτάλι πριν το σερβίρισμα.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο (φυλάξτε τη σάλτσα χωριστά). Ζεσταίνεται μία φορά στους 200 °C για 5 λεπτά, μέχρι να καεί καλά από ζέστη. Περιέχει γάλα (στο γιαούρτι). Παραλλαγή: προσθέστε 1 κολοκύθι σε κύβους μαζί με τα ρεβίθια. Συνηθισμένο λάθος: τα ρεβίθια που δεν έχουν στεγνώσει καλά μένουν μαλακά· στεγνώστε τα με χαρτί κουζίνας.

Ταψί με τορτίγιες, φασόλια και τυρί

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer 180 °C · πυρίμαχο σκεύος 20 cm · Οικονομικό

Στρώσεις από μαλακές τορτίγιες, φασόλια με μπαχαρικά σε ντομάτα και λιωμένο τυρί, σαν μια λαζάνια με μεξικάνικη διάθεση. Σερβίρετε με μια απλή σαλάτα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κ.γ. ηλιέλαιο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κ.γ. κύμινο, τριμμένο
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1 κουτί (400 g) μεικτά φασόλια, στραγγισμένα και ξεπλυμένα
- 1 κουτί (400 g) ντομάτα ψιλοκομμένη
- 100 g καλαμπόκι (κονσέρβα στραγγισμένο ή κατεψυγμένο)
- ½ κ.γ. αλάτι
- 4 σκέτες τορτίγιες (περίπου 20 cm)
- 100 g κασέρι, τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεστάνετε το λάδι σε τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Σοτάρετε το κρεμμύδι για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσει.

Προσθέστε το σκόρδο, το κύμινο και την πάπρικα και μαγειρέψτε για 1 λεπτό.

2. Προσθέστε τα φασόλια, την ντομάτα, το καλαμπόκι και το αλάτι. Σιγοβράστε για 5 λεπτά, μέχρι να πήξει ελαφρά. Λιώστε μερικά φασόλια με ένα πιρούνι.
3. Αν χρειαστεί, κόψτε τις τορτίγιες με ψαλίδι ώστε να χωράνε επίπεδες σε πυρίμαχο σκεύος 20 cm.
4. Απλώστε στο σκεύος το ένα τέταρτο του μείγματος των φασολιών. Σκεπάστε με μία τορτίγια, μετά με άλλο ένα τέταρτο φασόλια και ένα τέταρτο του τυριού. Επαναλάβετε μέχρι να τελειώσουν τα υλικά, κλείνοντας με μία τορτίγια, τα τελευταία φασόλια και το υπόλοιπο τυρί.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά.
6. Ψήστε στο air fryer για 15 λεπτά, μέχρι το τυρί να λιώσει και να χρυσίσει και το φαγητό να είναι καυτό στο κέντρο. Αν η επιφάνεια καφετιάζει πολύ γρήγορα, σκεπάστε χαλαρά με αλουμινόχαρτο και στερεώστε το καλά.
7. Αφήστε για 5 λεπτά και κόψτε σε 4 μερίδες.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο ή έως 1 μήνα στην κατάψυξη. Ζεσταίνεται μία φορά στους 170 °C για 12–15 λεπτά, μέχρι να καεί καλά από ζέστη. Περιέχει γλουτένη και γάλα. Παραλλαγή: προσθέστε στα φασόλια 150 g μαγειρεμένο κοτόπουλο ή κιμά που

περίσσεψε. Συνηθισμένο λάθος: ένα νερουλό μείγμα φασολιών μουλιάζει τις τορτίγιες· σιγοβράστε το μέχρι να πήξει.

Κάρι με αυγά και πατάτες

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · Air fryer 150 °C και μετά 200 °C · Πολύ οικονομικό

Βραστά αυγά και τραγανές πατάτες σε ήπια σάλτσα κάρι με ντομάτα. Ένα φθηνό, χορταστικό βραδινό με ρύζι ή πίτες. Τα αυγά και οι πατάτες ψήνονται στο air fryer, όσο φτιάχνετε τη σάλτσα.

ΥΛΙΚΑ

- 8 αυγά, κατευθείαν από το ψυγείο
- 500 g πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους 2 cm
- 2 κ.γ. ηλιέλαιο, και 1 κ.σ. για τη σάλτσα
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 κ.σ. κάρι ήπιο σε σκόνη
- 1 κουτί (400 g) ντομάτα ψιλοκομμένη
- 200 ml ζεστός ζωμός λαχανικών (από ½ κύβο ζωμού)
- ½ κ.γ. ζάχαρη και αλάτι ανάλογα με τη γεύση
- 3 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι (προαιρετικά)
- Για το σερβίρισμα: βραστό ρύζι ή πίτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 150 °C για 3 λεπτά. Βάλτε τα αυγά ολόκληρα (με το τσόφλι) στο καλάθι και

μαγειρέψτε για 15 λεπτά, για βρασμένα αυγά.

2. Περάστε τα αυγά αμέσως σε μπολ με κρύο νερό και αφήστε τα για 5 λεπτά. Ξεφλουδίστε τα και κόψτε τα στη μέση.
3. Ανεβάστε το air fryer στους 200 °C. Ανακατέψτε τις πατάτες με 2 κ.γ. λάδι και μια πρέζα αλάτι και ψήστε στο air fryer για 15–18 λεπτά, ανακινώντας δύο φορές, μέχρι να χρυσίσουν και να μαλακώσουν από μέσα.
4. Όσο ψήνονται τα αυγά και οι πατάτες, φτιάξτε τη σάλτσα. Ζεστάνετε 1 κ.σ. λάδι σε κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Σοτάρετε το κρεμμύδι για 6–8 λεπτά μέχρι να μαλακώσει και να πάρει ελαφρύ χρυσό χρώμα.
5. Προσθέστε το σκόρδο και το κάρι και ανακατέψτε για 1 λεπτό.
6. Προσθέστε την ντομάτα, τον ζωμό και τη ζάχαρη. Σιγοβράστε για 10 λεπτά, ανακατεύοντας πού και πού, μέχρι να πήξει. Δοκιμάστε και προσθέστε αλάτι.
7. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ανακατέψτε το γιαούρτι, αν το χρησιμοποιείτε. Προσθέστε τις πατάτες και τα αυγά και περιχύστε απαλά με τη σάλτσα. Σερβίρετε με ρύζι ή πίτες.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο. Ζεσταίνεται μία φορά, απαλά σε κατσαρόλα, μέχρι να καεί καλά από ζέστη. Να μην καταψύχεται (τα αυγά γίνονται λαστιχένια). Περιέχει αυγά και γάλα (αν βάλετε

γιαούρτι). Συνηθισμένο λάθος: τα αυγά μπορεί να ραγίσουν αν ακουμπούν μεταξύ τους ή στα καυτά τοιχώματα του καλαθιού· αφήστε τους χώρο. Παραλλαγή: προσθέστε στη σάλτσα 100 g κατεψυγμένο αρακά ή σπανάκι για τα τελευταία 3 λεπτά.

Τραγανά κεφτεδάκια ρεβιθιού με μυρωδικά

16 κεφτεδάκια (4 μερίδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer 190 °C · Πολύ οικονομικό

Κεφτεδάκια σε στυλ φαλάφελ από ρεβίθια κονσέρβας, τραγανά απ' έξω και μαλακά από μέσα. Σερβίρετέ τα σε ζεστή πίτα με σαλάτα και σάλτσα γιαουρτιού.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κουτί (400 g) ρεβίθια, στραγγισμένα, ξεπλυμένα και καλά στεγνωμένα
- 1 μικρό κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Μια μικρή χούφτα φρέσκο μαϊντανό ή κόλιανδρο (ή 1 κ.γ. αποξηραμένα μυρωδικά)
- 1 κ.γ. κύμινο, τριμμένο
- ½ κ.γ. αλάτι
- 3 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ.σ. ηλιέλαιο
- Για το σερβίρισμα: 4 πίτες, σαλάτα, στραγγιστό γιαούρτι ανακατεμένο με μια πρέζα αλάτι και σκόρδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε τα ρεβίθια, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα μυρωδικά, το κύμινο και το αλάτι στον πολυμίξερ. Χτυπήστε με παλμούς μέχρι να ψιλοκοπούν, χωρίς να

γίνουν εντελώς πουρές. (Δεν έχετε πολυμίξερ; Λιώστε τα καλά με πουρέ-πρες και ψιλοκόψτε πολύ το κρεμμύδι και τα μυρωδικά.)

2. Προσθέστε το αλεύρι. Το μείγμα πρέπει να είναι αρκετά σφιχτό για να πλάθεται. Αν κολλάει, προσθέστε 1 κ.σ. αλεύρι ακόμη.
3. Με βρεγμένα χέρια πλάστε 16 μπαλάκια στο μέγεθος καρυδιού και πατήστε τα ελαφρά.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C για 3 λεπτά. Στρώστε το καλάθι με λαδόκολλα ή αλείψτε το με λάδι.
5. Αλείψτε ή ψεκάστε τα κεφτεδάκια με λάδι και τοποθετήστε τα στο καλάθι σε ένα στρώμα.
6. Ψήστε στο air fryer για 12–15 λεπτά, γυρίζοντάς τα στη μέση, μέχρι να γίνουν βαθιά χρυσά και τραγανά.
7. Σερβίρετε σε ζεστή πίτα με σαλάτα και τη σάλτσα γιαουρτιού.

Διατηρούνται 3 ημέρες στο ψυγείο ή μπορείτε να καταψύξετε τα ψημένα κεφτεδάκια έως 3 μήνες. Ζεσταίνονται μία φορά στους 180 °C για 5–6 λεπτά, μέχρι να ζεσταθούν καλά. Περιέχουν γλουτένη (αλεύρι, πίτα) και γάλα (σάλτσα γιαουρτιού). Συνηθισμένο λάθος: ο λείος πολτός δίνει βαριά κεφτεδάκια· χτυπήστε με παλμούς μόνο μέχρι το μείγμα να μοιάζει με χοντρά ψίχουλα. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε αλεύρι ρεβιθιού αντί για σκέτο αλεύρι για εκδοχή χωρίς γλουτένη και σερβίρετε χωρίς πίτα.

Τα περισσεύματα γίνονται καινούργια

Το φαγητό που πετάτε είναι χρήματα που πετάτε. Το μισό καρβέλι που στέγνωσε λίγο, το ρύζι από το χθεσινό βραδινό, τα υπολείμματα από το κυριακάτικο ψητό: όλα μπορούν να γίνουν ένα νέο, νόστιμο γεύμα. Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθετε πώς να φυλάσσετε και να ξαναζεσταίνετε τα περισσεύματα με ασφάλεια και πώς να τα μετατρέπετε σε κάτι που η οικογένεια θα περιμένει με χαρά.

Ασφαλές ξαναζέσταμα

Τα περισσεύματα είναι απολύτως ασφαλή, αν ακολουθήσετε μερικούς απλούς κανόνες.

1. **Κρυώνετε το φαγητό γρήγορα.** Βάλτε τα περισσεύματα σε ρηχό, καλυμμένο δοχείο και στο ψυγείο μέσα σε 2 ώρες από το μαγείρεμα. Μην αφήνετε φαγητό έξω όλη τη νύχτα.
2. **Το μαγειρεμένο ρύζι θέλει ιδιαίτερη προσοχή.** Κρυώστε το μέσα σε 1 ώρα, φυλάξτε το στο ψυγείο και καταναλώστε το μέσα σε 24 ώρες. Το ρύζι μπορεί να φέρει βακτήρια που επιβιώνουν στο μαγείρεμα και πολλαπλασιάζονται γρήγορα σε θερμοκρασία δωματίου.

3. **Καταναλώνετε τα περισσότερα περισσεύματα μέσα σε 2 ημέρες.** Το μαγειρεμένο κρέας, τα ζυμαρικά, οι πατάτες και τα λαχανικά διατηρούνται 2 ημέρες στο ψυγείο (3 ημέρες για ορισμένα πιάτα· το αναφέρει κάθε συνταγή).
4. **Ξαναζεσταίνετε μόνο μία φορά.** Βγάζετε μόνο όση ποσότητα χρειάζεστε. Μην ξαναζεσταίνετε ποτέ το ίδιο φαγητό δύο φορές.
5. **«Καυτό» σημαίνει να βγαίνει ατμός μέχρι μέσα.** Αν έχετε θερμόμετρο, το κέντρο πρέπει να φτάνει τους 75 °C. Κόψτε στη μέση τα χοντρά κομμάτια για να το ελέγξετε.
6. **Ξεπαγώνετε τα κατεψυγμένα περισσεύματα στο ψυγείο**, όχι πάνω στον πάγκο. Καταναλώστε τα μέσα σε 24 ώρες από το ξεπάγωμα.
7. **Όταν έχετε αμφιβολία, πετάξτε το.** Αν το φαγητό μυρίζει ή φαίνεται περίεργο, μην το φάτε.

Χρόνοι ξαναζεστάματος στο air fryer

Περίσσευμα	Θερμοκρασία	Χρόνος	Συμβουλή
Πατάτες φούρνου	200 °C	5–8 λεπτά	Γίνονται ξανά τραγανές
Κομμάτια κοτόπουλου (με κόκαλο)	180 °C	8–10 λεπτά	Ελέγξτε ότι το κέντρο είναι καυτό

Περίσσευμα	Θερμοκρασία	Χρόνος	Συμβουλή
Ψητό κρέας σε φέτες	170 °C	4–6 λεπτά	Τυλίξτε σε αλουμινόχαρτο με μια κουταλιά ζωμό, για να μη στεγνώσει
Παστίτσιο, γιουβέτσι ή κρεατόπιτα (1 μερίδα)	170 °C	10–15 λεπτά	Σκεπάστε με αλουμινόχαρτο, καλά στερεωμένο, αν η επιφάνεια καφετιάζει πολύ γρήγορα
Κομμάτια πίτσας	180 °C	3–4 λεπτά	Τραγανή βάση, χωρίς μουλιασμένο κέντρο
Λουκανικοπιτάκια, πίτες	170 °C	5–7 λεπτά	Η ζύμη τραγανίζει ξανά

Πατατοκεφτέδες με περισσεύματα ψητού

8 κομμάτια (4 μερίδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer 200 °C · Πολύ οικονομικό

Ο ωραιότερος τρόπος να αξιοποιήσετε ένα ψητό της Κυριακής: οι πατάτες και τα λαχανικά που περίσσεψαν πλάθονται σε τραγανούς χρυσούς κεφτέδες. Υπέροχοι με τηγανητό αυγό ή κρύο κρέας και τουρσί.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g μαγειρεμένες πατάτες που περίσσεψαν (πουρές ή ψητές), κρύες
- 250 g μαγειρεμένα λαχανικά που περίσσεψαν (λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, καρότα, αρακάς, πράσα), κρύα
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα (ή ½ κρεμμύδι, ψιλοκομμένο)
- 40 g γραβιέρα ή κασέρι, τριμμένα (προαιρετικά)
- 2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις, και 1 κ.σ. για το πασπάλισμα
- ½ κ.γ. αλάτι και άφθονο μαύρο πιπέρι
- 1 κ.σ. ηλιέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Λιώστε τις πατάτες σε μεγάλο μπολ. Τις ψητές πατάτες μπορείτε να τις λιώσετε χοντρικά με πιρούνι.

2. Ψιλοκόψτε τα λαχανικά και προσθέστε τα στις πατάτες μαζί με τα κρεμμυδάκια, το τυρί (αν το χρησιμοποιείτε), 2 κ.σ. αλεύρι, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατέψτε καλά.
3. Πλάστε 8 επίπεδους κεφτέδες πάχους περίπου 2 cm. Πασπαλίστε ελαφρά με αλεύρι.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά. Στρώστε το καλάθι με λαδόκολλα ή αλείψτε το με λάδι.
5. Αλείψτε και τις δύο πλευρές των κεφτέδων με λάδι και τοποθετήστε τους σε ένα στρώμα (σε δύο γύρους, αν χρειαστεί).
6. Ψήστε στο air fryer για 12–15 λεπτά, γυρίζοντάς τους προσεκτικά στη μέση, μέχρι να γίνουν βαθιά χρυσοί, τραγανοί και καυτοί στο κέντρο.

Χρησιμοποιήστε περισσεύματα που δεν είναι παλαιότερα από 2 ημέρες και φάτε τους κεφτέδες αμέσως (μην τους ξαναζεστάνετε). Περιέχουν γλουτένη και γάλα, αν βάλετε τυρί. Παραλλαγή: προσθέστε 100 g ψιλοκομμένο ψητό κρέας ή ζαμπόν που περίσσεψε. Συνηθισμένο λάθος: ένας πολύ μαλακός πουρές κάνει τους κεφτέδες να απλώνονται· προσθέστε 1 κ.σ. αλεύρι ακόμη.

Πουτίγκα ψωμιού με βούτυρο

4–6 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 55 λεπτά (συμπεριλαμβανομένων 15 λεπτών μουλιάσματος) · Air fryer 160 °C · πυρίμαχο σκεύος 20 cm · Πολύ οικονομικό

Το μπαγιάτικο ψωμί γίνεται ένα μαλακό, κρεμώδες γλυκό με τραγανή χρυσή επιφάνεια. Ένα από τα καλύτερα επιδόρπια που μπορείτε να φτιάξετε σχεδόν από το τίποτα.

ΥΛΙΚΑ

- 6–7 φέτες μπαγιάτικο λευκό ψωμί (περίπου 250 g)
- 30 g μαλακό βούτυρο, και λίγο ακόμη για το άλειμμα
- 50 g σταφίδες
- 2 αυγά
- 300 ml γάλα
- 40 g ζάχαρη, και 1 κ.σ. για την επιφάνεια
- ½ κ.γ. κανέλα σε σκόνη
- ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αλείψτε με βούτυρο ένα πυρίμαχο σκεύος 20 cm.
2. Αλείψτε το ψωμί με το βούτυρο. Κόψτε κάθε φέτα σε 4 τρίγωνα.
3. Τοποθετήστε τα τρίγωνα στο σκεύος, με τη βουτυρωμένη πλευρά προς τα πάνω, ελαφρά το ένα

πάνω στο άλλο. Σκορπίστε τις σταφίδες ανάμεσα στις στρώσεις.

4. Χτυπήστε τα αυγά, το γάλα, τα 40 g ζάχαρη, την κανέλα και τη βανίλια σε κανάτα. Περιχύστε αργά το ψωμί.
5. Πιέστε απαλά το ψωμί με ένα κουτάλι και αφήστε το να μουλιάσει για 15 λεπτά.
6. Πασπαλίστε με 1 κ.σ. ζάχαρη. Προθερμάνετε το air fryer στους 160 °C για 3 λεπτά.
7. Ψήστε στο air fryer για 22–28 λεπτά, μέχρι να πήξει η κρέμα (να μην κουνιέται στο κέντρο) και η επιφάνεια να γίνει χρυσή και τραγανή. Αν η επιφάνεια καφετιάζει πολύ γρήγορα, σκεπάστε με αλουμινόχαρτο και στερεώστε το καλά.
8. Αφήστε για 5 λεπτά και σερβίρετε ζεστό.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο. Τρώγεται κρύο ή ζεσταίνετε μία μερίδα μία φορά στους 160 °C για 5–6 λεπτά, μέχρι να ζεσταθεί. Περιέχει γλουτένη, αυγά και γάλα. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μπαγιάτικο τσουρέκι, κουλούρια ή μπριός και παραλείψτε τις σταφίδες. Συνηθισμένο λάθος: το φρέσκο ψωμί γίνεται λασπώδες· αυτό το γλυκό βγαίνει καλύτερα με ψωμί 2–3 ημερών.

Αλμυρό ψωμί στον φούρνο με ζαμπόν και τυρί

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 55 λεπτά (συμπεριλαμβανομένων 15 λεπτών μουλιάσματος) · Air fryer 160 °C · πυρίμαχο σκεύος 20 cm · Πολύ οικονομικό

Κύβοι μπαγιάτικου ψωμιού μουλιασμένοι σε κρέμα αυγού με μουστάρδα, ζαμπόν και τυρί, ψημένοι μέχρι να φουσκώσουν και να χρυσίσουν. Σερβίρετε με πράσινη σαλάτα ή φασόλια σε σάλτσα ντομάτας.

ΥΛΙΚΑ

- 200 g μπαγιάτικο ψωμί (οποιοδήποτε), κομμένο σε κύβους 2 cm
- 100 g μαγειρεμένο ζαμπόν, ψιλοκομμένο
- 80 g κασέρι, τριμμένο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 4 αυγά
- 300 ml γάλα
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- ¼ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- Βούτυρο ή λάδι, για το άλειμμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αλείψτε ένα πυρίμαχο σκεύος 20 cm.
2. Βάλτε τους μισούς κύβους ψωμιού στο σκεύος. Σκορπίστε από πάνω το μισό ζαμπόν, τα μισά

κρεμμυδάκια και το μισό τυρί. Επαναλάβετε με το υπόλοιπο ψωμί, ζαμπόν και κρεμμυδάκια. Κρατήστε το υπόλοιπο τυρί για την επιφάνεια.

3. Χτυπήστε τα αυγά, το γάλα, τη μουστάρδα, το αλάτι και το πιπέρι. Περιχύστε ομοιόμορφα το ψωμί και πιέστε με ένα κουτάλι.
4. Αφήστε να μουλιάσει για 15 λεπτά. Πασπαλίστε από πάνω το υπόλοιπο τυρί.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 160 °C για 3 λεπτά.
6. Ψήστε στο air fryer για 25–30 λεπτά, μέχρι να φουσκώσει, να χρυσίσει και να πήξει στο κέντρο. Ένα μαχαίρι που θα μπήξετε στη μέση πρέπει να βγαίνει χωρίς υγρό αυγό.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο. Ζεσταίνετε μία μερίδα μία φορά στους 160 °C για 8–10 λεπτά, μέχρι να καεί καλά από ζέστη. Περιέχει γλουτένη, αυγά, γάλα και μουστάρδα. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μαγειρεμένα λουκάνικα, μπέικον ή λαχανικά που περίσσεψαν αντί για το ζαμπόν. Συνηθισμένο λάθος: αν η επιφάνεια καφετιάζει πριν πήξει το κέντρο, σκεπάστε με αλουμινόχαρτο (καλά στερεωμένο) για τα τελευταία 10 λεπτά.

Τραγανά κεφτεδάκια από ρύζι που περίσσεψε

8 κομμάτια (4 μερίδες ως ελαφρύ γεύμα) · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · Air fryer 200 °C · Πολύ οικονομικό

Το χθεσινό ρύζι, αναμειγμένο με αυγό και τυρί, γίνεται στο air fryer μικρά τραγανά κεφτεδάκια. Σερβίρετε με σαλάτα και μια κουταλιά γλυκιά σάλτσα τσίλι ή κέτσαπ.

ΥΛΙΚΑ

- 400 g κρύο μαγειρεμένο ρύζι (μαγειρεμένο μέσα στις τελευταίες 24 ώρες και φυλαγμένο στο ψυγείο)
- 1 αυγό
- 50 g κασέρι, τριμμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 50 g κατεψυγμένος αρακάς ή καλαμπόκι, ξεπαγωμένο
- 3 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ¼ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- 1 κ.σ. ηλιέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Χωρίστε το κρύο ρύζι με τα δάχτυλά σας, ώστε να μη μείνουν μεγάλες μπάλες.
2. Σε μπολ ανακατέψτε το ρύζι, το αυγό, το τυρί, τα κρεμμυδάκια, τον αρακά, το αλεύρι, το αλάτι και το πιπέρι, μέχρι το μείγμα να κολλάει.

3. Με βρεγμένα χέρια πατήστε σταθερά σε 8 επίπεδα κεφτεδάκια πάχους περίπου 1,5 cm.
4. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά. Στρώστε το καλάθι με λαδόκολλα ή αλείψτε το με λάδι.
5. Αλείψτε τα κεφτεδάκια με λάδι και από τις δύο πλευρές και τοποθετήστε τα σε ένα στρώμα.
6. Ψήστε στο air fryer για 12–14 λεπτά, γυρίζοντάς τα προσεκτικά στη μέση, μέχρι να χρυσίσουν και να τραγανίσουν απ' έξω και να είναι καυτά στο κέντρο.

Φάτε τα αμέσως· μη φυλάξετε και μην ξαναζεστάνετε αυτά τα κεφτεδάκια, επειδή το ρύζι έχει ήδη μαγειρευτεί μία φορά. Περιέχουν γλουτένη, αυγά και γάλα. Παραλλαγή: προσθέστε 1 κ.γ. κάρι ήπιο σε σκόνη ή μια χούφτα ψιλοκομμένο κοτόπουλο που περίσσεψε. Συνηθισμένο λάθος: το ρύζι κατευθείαν από ζεστή κατσαρόλα δεν δένει· πρέπει να είναι κρύο.

Τηγανητό ρύζι με αυγό στο air fryer

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · Air fryer 200 °C · πυρίμαχο σκεύος 20 cm · Πολύ οικονομικό

Φθηνότερο και πιο γρήγορο από το ντελίβερι. Κρύο ρύζι, κατεψυγμένα λαχανικά, αυγά και σάλτσα σόγιας γίνονται ένα πλήρες γεύμα, φτιαγμένο ολόκληρο στο air fryer.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g κρύο μαγειρεμένο ρύζι (μαγειρεμένο μέσα στις τελευταίες 24 ώρες και φυλαγμένο στο ψυγείο)
- 150 g κατεψυγμένα μεικτά λαχανικά (δεν χρειάζεται να ξεπαγώσουν)
- 1 κ.σ. ηλιέλαιο
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 3 αυγά
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- Προαιρετικά: 150 g μαγειρεμένο κοτόπουλο, χοιρινό ή ζαμπόν που περίσσεψε, ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Χωρίστε το ρύζι με τα δάχτυλά σας. Σε πυρίμαχο σκεύος 20 cm ανακατέψτε το ρύζι, τα κατεψυγμένα

λαχανικά, το λάδι, τη σάλτσα σόγιας, το σκόρδο και το κρέας (αν το χρησιμοποιείτε).

3. Ψήστε στο air fryer για 8 λεπτά, ανακατεύοντας στη μέση.
4. Χτυπήστε τα αυγά. Σπρώξτε το ρύζι προς τα πλάγια του σκεύους και ρίξτε τα αυγά στη μέση.
5. Ψήστε στο air fryer για 2 λεπτά και μετά ανακατέψτε τα αυγά με το ρύζι, σπάζοντάς τα σε μικρά κομμάτια.
6. Μαγειρέψτε για άλλα 3–4 λεπτά, ανακατεύοντας μία φορά, μέχρι τα αυγά να πήξουν εντελώς και το ρύζι να είναι καυτό ως μέσα.
7. Πασπαλίστε με τα κρεμμυδάκια και σερβίρετε.

Φάτε το αμέσως· μη φυλάξετε και μην ξαναζεστάνετε, επειδή το ρύζι έχει ήδη μαγειρευτεί μία φορά. Περιέχει αυγά και σόγια (οι περισσότερες σάλτσες σόγιας περιέχουν γλουτένη). Παραλλαγή: προσθέστε στο τέλος μια σταγόνα σησαμέλαιο ή μια πρέζα νιφάδες τσίλι. Συνηθισμένο λάθος: το φρέσκο, ζεστό ρύζι γίνεται κολλώδες· το κρύο ρύζι από το ψυγείο δίνει χωριστούς, αφράτους κόκκους.



Το χθεσινό ρύζι, το σημερινό βραδινό.

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

Πιτάκια με ψητό κοτόπουλο και καλαμπόκι

6 κομμάτια · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer 180 °C · Οικονομικό

Τα τελευταία κομμάτια ενός ψητού κοτόπουλου, αναμειγμένα με καλαμπόκι και κρεμώδη γέμιση, τυλιγμένα σε χρυσή σφολιάτα. Ωραία ζεστά για βραδινό και κρύα στο κολατσιό.

ΥΛΙΚΑ

- 1 φύλλο (320 g) έτοιμη ξετυλιγμένη σφολιάτα, κρύα
- 200 g μαγειρεμένο κοτόπουλο που περίσσεψε, χωρίς πέτσα, κομμένο σε ίνες
- 100 g καλαμπόκι (κονσέρβα στραγγισμένο ή κατεψυγμένο και ξεπαγωμένο)
- 3 κ.σ. τυρί κρέμα (ή 2 κ.σ. μαγιονέζα)
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- ½ κ.γ. αποξηραμένα μυρωδικά
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι
- 1 αυγό, χτυπημένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μπολ ανακατέψτε το κοτόπουλο, το καλαμπόκι, το τυρί κρέμα, τα κρεμμυδάκια, τα μυρωδικά, μια πρέζα αλάτι και πιπέρι.

2. Ξετυλίξτε τη σφολιάτα και κόψτε την σε 6 ίσα ορθογώνια.
3. Βάλτε τη γέμιση με το κουτάλι στη μία μισή πλευρά κάθε ορθογωνίου, αφήνοντας περιθώριο 1 cm.
4. Αλείψτε το περιθώριο με αυγό. Διπλώστε τη σφολιάτα πάνω από τη γέμιση και πιέστε σταθερά τις άκρες με πιρούνι για να κλείσουν.
5. Αλείψτε την επιφάνεια με αυγό και κάντε μια μικρή τομή σε κάθε πιτάκι, ώστε να φεύγει ο ατμός.
6. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά. Στρώστε το καλάθι με λαδόκολλα.
7. Τοποθετήστε τα πιτάκια στο καλάθι αφήνοντας κενό ανάμεσά τους (σε δύο γύρους, αν χρειαστεί). Ψήστε στο air fryer για 12–15 λεπτά, μέχρι να φουσκώσουν και να γίνουν βαθιά χρυσά και η γέμιση να είναι καυτή (75 °C στο κέντρο).

Χρησιμοποιήστε κοτόπουλο που μαγειρεύτηκε το πολύ 2 ημέρες πριν. Τα ψημένα πιτάκια διατηρούνται 1 ημέρα στο ψυγείο· φάτε τα κρύα, αλλά μην τα ξαναζεστάνετε (το κοτόπουλο έχει ήδη ξαναζεσταθεί μία φορά). Περιέχουν γλουτένη, αυγά και γάλα. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε περισσεύματα από ψητή γαλοπούλα ή ζαμπόν, ή προσθέστε μια χούφτα μαγειρεμένα λαχανικά που περίσσεψαν. Συνηθισμένο λάθος: η υπερβολική γέμιση κάνει τα πιτάκια να σκάνε.

Φριτάτα με ζυμαρικά που περίσσεψαν

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 30 λεπτά · Air fryer 160 °C · πυρίμαχο σκεύος 20 cm · Πολύ οικονομικό

Μαγειρεμένα σπαγγέτι ή κοντά ζυμαρικά πηγμένα σε ομελέτα με τυρί, τραγανά στις άκρες. Ακούγεται ασυνήθιστο, αλλά είναι κλασικός ιταλικός τρόπος να αξιοποιείτε τα ζυμαρικά και τα παιδιά τη λατρεύουν.

ΥΛΙΚΑ

- 250 g μαγειρεμένα ζυμαρικά που περίσσεψαν (σκέτα ή με λίγη σάλτσα ντομάτας)
- 6 αυγά
- 50 ml γάλα
- 60 g γραβιέρα ή παρμεζάνα, τριμμένη
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα, ή μια χούφτα ψιλοκομμένος μαϊντανός
- ¼ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα μαύρο πιπέρι
- Λάδι ή βούτυρο, για το άλειμμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αλείψτε καλά ένα πυρίμαχο σκεύος 20 cm.
2. Χτυπήστε σε μεγάλο μπολ τα αυγά, το γάλα, το μεγαλύτερο μέρος του τυριού, τα κρεμμυδάκια, το αλάτι και το πιπέρι.

3. Προσθέστε τα ζυμαρικά και ανακατέψτε ώστε να καλυφθεί κάθε κομμάτι. Τα μακριά ζυμαρικά μπορείτε να τα κόψετε σε μικρότερα κομμάτια με ψαλίδι.
4. Ρίξτε το μείγμα στο σκεύος και απλώστε το ομοιόμορφα. Πασπαλίστε με το υπόλοιπο τυρί.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 160 °C για 3 λεπτά.
6. Ψήστε στο air fryer για 16–20 λεπτά, μέχρι να χρυσίσει και να τραγανίσει η επιφάνεια και να σφίξει το κέντρο, χωρίς υγρό αυγό.
7. Αφήστε για 3 λεπτά και κόψτε σε κομμάτια.

Χρησιμοποιήστε ζυμαρικά που μαγειρεύτηκαν το πολύ 2 ημέρες πριν. Διατηρείται 1 ημέρα στο ψυγείο και είναι ωραία κρύα· μην την ξαναζεστάνετε. Περιέχει γλουτένη, αυγά και γάλα. Παραλλαγή: προσθέστε 80 g ψιλοκομμένο ζαμπόν, λαχανικά που περίσσεψαν ή μερικές φέτες ντοματίνια. Συνηθισμένο λάθος: ένα σκεύος που δεν έχει αλειφτεί καλά κάνει τη φριτάτα να κολλήσει.

Πίτσες με μπαγιάτικο ψωμί

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · Air fryer 180 °C · Πολύ οικονομικό

Μια μπαγκέτα ή ένα χωριάτικο καρβέλι που σκλήρυνε γίνεται τραγανή βάση για πίτσα. Χρησιμοποιήστε για γέμιση ό,τι έχει περισσέψει στο ψυγείο.

ΥΛΙΚΑ

- 1 μπαγιάτικη μπαγκέτα ή ½ χωριάτικο καρβέλι (περίπου 250 g)
- 1 κ.σ. ηλιέλαιο ή ελαιόλαδο
- 6 κ.σ. πελτέ ντομάτας αραιωμένο με 3 κ.σ. νερό (ή 150 ml τριμμένη ντομάτα)
- 1 κ.γ. αποξηραμένα μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικός)
- 1 μπάλα (125 g) μοτσαρέλα, σε κομμάτια, ή 100 g κασέρι, τριμμένο
- Υλικά για γέμιση από το ψυγείο: φέτες ζαμπόν, λουκάνικο που περίσσεψε, καλαμπόκι, φέτες πιπεριάς, μανιτάρια, κρεμμύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόψτε την μπαγκέτα σε κομμάτια που χωράνε στο καλάθι σας και μετά κόψτε κάθε κομμάτι στη μέση κατά μήκος. Αν έχετε καρβέλι, κόψτε χοντρές φέτες περίπου 2 cm.

2. Αλείψτε ελαφρά με λάδι την κομμένη πλευρά.
3. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά. Βάλτε το ψωμί με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω και ψήστε στο air fryer για 3 λεπτά, μέχρι να τραγανίσει ελαφρά.
4. Απλώστε το μείγμα ντομάτας και πασπαλίστε με τα μυρωδικά.
5. Προσθέστε τα υλικά για τη γέμιση και ολοκληρώστε με το τυρί.
6. Ψήστε στο air fryer για 5–7 λεπτά, μέχρι το τυρί να λιώσει και να φουσκαλιάσει και τυχόν κρέας στη γέμιση να είναι καυτό.

Καλύτερα να καταναλωθούν αμέσως. Οι πίτσες που περισσεύουν διατηρούνται 1 ημέρα στο ψυγείο· ζεσταίνονται μία φορά στους 180 °C για 3–4 λεπτά. Περιέχουν γλουτένη και γάλα. Παραλλαγή: αλείψτε με σάλτσα ζυμαρικών που περίσσεψε αντί για πελτέ. Συνηθισμένο λάθος: πολλή σάλτσα μουλιάζει το ψωμί· αρκεί ένα λεπτό στρώμα.

Οικογενειακά ταψιά & πίτες

Υπάρχουν γεύματα που μαζεύουν όλη την οικογένεια γύρω από το τραπέζι: ένα κρεατόπιτα με πουρέ που ροδίζει και σιγοβράζει, λουκάνικα σε χρυσό αφράτο κουρκούτι, ένα ζεστό κράμπλ μήλου με κρέμα βανίλιας. Είναι φθηνές, παρηγορητικές κλασικές συνταγές του σπιτιού, και όλες γίνονται στο air fryer. Οι περισσότερες μπορούν να ετοιμαστούν από πριν ή να καταψυχθούν, γι' αυτό είναι ιδανικές για τις πολυάσχολες εβδομάδες.

Συμβουλή: Η έτοιμη ανοιγμένη σφολιάτα από το ψυγείο ή την κατάψυξη του σούπερ μάρκετ είναι φθηνή και γλιτώνει πολύ χρόνο. Οι πίτες σε αυτό το κεφάλαιο έχουν μόνο καπάκι από σφολιάτα, χωρίς βάση. Έτσι μένουν τραγανές στο air fryer και χρειάζονται λιγότερη ζύμη.

Λουκάνικα σε αφράτο κουρκούτι ψημένο στο ταψί

3–4 μερίδες · Μέτριο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 50 λεπτά (συμπεριλαμβανομένων 20 λεπτών ξεκούρασης του κουρκουτιού) · Air fryer 200 °C · μεταλλικό ταψάκι 20 cm · Πολύ οικονομικό

Λουκάνικα ψημένα σε αφράτο, χρυσό κουρκούτι. Σερβίρετέ τα με σάλτσα κρεμμυδιού, αρακά και καρότα για ένα κλασικό οικογενειακό βραδινό.

ΥΛΙΚΑ

- 100 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 αυγά
- 150 ml γάλα
- Μια πρέζα αλάτι
- 6 χοιρινά λουκάνικα
- 2 κ.σ. φυτικό λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Φτιάξτε το κουρκούτι. Βάλτε το αλεύρι και το αλάτι σε μια κανάτα. Προσθέστε τα αυγά και λίγο γάλα και χτυπήστε με σύρμα μέχρι να γίνει λείο. Προσθέστε και το υπόλοιπο γάλα. Αφήστε το να ξεκουραστεί για 20 λεπτά (ή μέχρι 12 ώρες στο ψυγείο).
2. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά. Ελέγξτε ότι ένα στρογγυλό μεταλλικό ταψάκι 20 cm (χωρίς αφαιρούμενη βάση) χωράει στο καλάθι σας και ότι μένουν τουλάχιστον 5 cm ελεύθεροι από πάνω.

3. Βάλτε το λάδι και τα λουκάνικα στο ταψάκι. Ψήστε στο air fryer για 8 λεπτά, γυρίζοντας τα λουκάνικα μία φορά, μέχρι να ροδίσουν και το λάδι να καίει καλά.
4. Χτυπήστε ξανά το κουρκούτι. Δουλεύοντας γρήγορα και με προσοχή, ρίξτε το στο καυτό ταψάκι γύρω από τα λουκάνικα. Πρέπει να τσιτσιρίσει.
5. Ψήστε στο air fryer στους 200 °C για 18–22 λεπτά, μέχρι το κουρκούτι να φουσκώσει, να πάρει βαθύ χρυσό χρώμα και να γίνει τραγανό στις άκρες. **Μην ανοίξετε το air fryer τα πρώτα 15 λεπτά**, γιατί το κουρκούτι μπορεί να καθίσει.
6. Ελέγξτε ότι τα λουκάνικα φτάνουν τους 75 °C στο κέντρο και ότι η μέση του κουρκουτιού είναι ψημένη (όχι υγρή). Σερβίρετε αμέσως.

Τρώγεται καλύτερα αμέσως. Τα περισσεύματα διατηρούνται 1 ημέρα στο ψυγείο· ξαναζεστάνετέ τα μία φορά στους 180 °C για 5–6 λεπτά, μέχρι να κάψουν. Περιέχει γλουτένη, αυγά και γάλα. Συνηθισμένο λάθος: αν το λάδι δεν είναι πολύ καυτό, το κουρκούτι δεν φουσκώνει· ζεσταίνετε πάντα πρώτα το ταψάκι με τα λουκάνικα. Παραλλαγή: προσθέστε 1 κόκκινο κρεμμύδι σε φέτες στο ταψάκι μαζί με τα λουκάνικα.

Κλασική κρεατόπιτα με πουρέ

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 30 λεπτά · Συνολικά: 1 ώρα · Air fryer 180 °C · πυρίμαχο σκεύος 20 cm · Οικονομικό

Μοσχαρίσιος κιμάς με καρότα και πλούσια σάλτσα κάτω από αφράτο πουρέ, ψημένος μέχρι να ροδίσει. Φτιάξτε διπλή ποσότητα και καταψύξτε το μισό για άλλη μέρα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κ.σ. φυτικό λάδι
- 400 g μοσχαρίσιος κιμάς
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 καρότα, κομμένα σε μικρά κυβάκια
- 1 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 300 ml ζεστός ζωμός μοσχαριού (από 1 κύβο ζωμού)
- 1 κ.σ. σάλτσα Worcestershire
- ½ κ.γ. ξερά μυρωδικά (μείγμα)
- 80 g κατεψυγμένος αρακάς
- **Για τον πουρέ:** 800 g αλευρώδεις πατάτες (για πουρέ), ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κομμάτια· 30 g βούτυρο· 60 ml γάλα· αλάτι και πιπέρι
- 30 g ώριμο κασέρι ή γραβιέρα, τριμμένο (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεστάνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέστε τον κιμά και μαγειρέψτε 6–8 λεπτά, θρυμματίζοντάς τον, μέχρι να ροδίσει και να μην έχει καθόλου ροζ σημεία.
2. Προσθέστε το κρεμμύδι και τα καρότα και μαγειρέψτε 5 λεπτά. Ανακατέψτε το αλεύρι και τον πελτέ και μαγειρέψτε 1 λεπτό.
3. Προσθέστε τον ζωμό, τη σάλτσα Worcestershire και τα μυρωδικά. Σιγοβράστε 15 λεπτά, ανακατεύοντας πού και πού, μέχρι η σάλτσα να πήξει. Προσθέστε τον αρακά και αλατοπιπερώστε.
4. Στο μεταξύ, βράστε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό για 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίστε και πολτοποιήστε τις με το βούτυρο και το γάλα μέχρι να γίνουν λείες. Αλατοπιπερώστε.
5. Βάλτε τον κιμά σε πυρίμαχο σκεύος 20 cm (βάθους τουλάχιστον 6 cm). Απλώστε τον πουρέ από πάνω και χαράξτε γραμμές με ένα πιρούνι. Πασπαλίστε με το τυρί, αν το χρησιμοποιείτε.
6. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά. Ψήστε στο air fryer για 20–25 λεπτά, μέχρι η επιφάνεια να ροδίσει, η σάλτσα να φουσκώνει στις άκρες και το κέντρο να καίει.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο ή καταψύξτε το (πριν ή μετά το ψήσιμο) έως 3 μήνες. Αφήστε το να ξεπαγώσει στο ψυγείο και ψήστε το στους 180 °C για 25–30 λεπτά, μέχρι το κέντρο να καίει (75 °C). Περιέχει γλουτένη, γάλα και ψάρι (σάλτσα Worcestershire). Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε 250 g κιμά και 1 κονσέρβα (400 g) στραγγισμένες πράσινες φακές για να βγάλετε περισσότερες μερίδες. Συνηθισμένο λάθος: αν η γέμιση είναι νερουλή, ο πουρές βουλιάζει· σιγοβράστε τη σάλτσα μέχρι να πήξει.

Πίτα με πατάτα, κρεμμύδι και τυρί

4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 25 λεπτά · Συνολικά: 55 λεπτά · Air fryer 180 °C · σκεύος 20 cm · Οικονομικό

Μαλακές πατάτες και γλυκά κρεμμύδια σε τυρένια γέμιση κάτω από τραγανό καπάκι σφολιάτας. Μια πίτα χωρίς κρέας, χορταστική και πολύ φθηνή.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους 2 cm
- 15 g βούτυρο
- 2 κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες
- 150 g ώριμο κασέρι ή γραβιέρα, τριμμένο
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- 4 κ.σ. γάλα
- ¼ κ.γ. αλάτι και άφθονο φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ½ φύλλο (περίπου 160 g) έτοιμης ανοιγμένης σφολιάτας, από το ψυγείο
- 1 αυγό, χτυπημένο (ή λίγο γάλα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράστε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό για 8–10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν μόλις. Στραγγίστε τις καλά.

2. Στο μεταξύ, λιώστε το βούτυρο σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Μαγειρέψτε τα κρεμμύδια για 10 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά, μέχρι να μαλακώσουν και να πάρουν χρυσό χρώμα.
3. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε απαλά τις πατάτες, τα κρεμμύδια, το τυρί, τη μουστάρδα, το γάλα, το αλάτι και το πιπέρι. Βάλτε το μείγμα σε πυρίμαχο σκεύος 20 cm και πατήστε το ελαφρά.
4. Κόψτε τη σφολιάτα ώστε να είναι λίγο μεγαλύτερη από το στόμιο του σκεύους. Απλώστε την πάνω από τη γέμιση και πατήστε την στις άκρες του σκεύους. Κόψτε ό,τι περισσεύει.
5. Αλείψτε τη σφολιάτα με αυγό και κάντε 2 μικρές κοψιές στη μέση για να φεύγει ο ατμός.
6. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά. Ψήστε στο air fryer για 20–25 λεπτά, μέχρι η σφολιάτα να φουσκώσει και να πάρει βαθύ χρυσό χρώμα και η γέμιση να καίει.
7. Αφήστε την πίτα να σταθεί 5 λεπτά πριν την κόψετε.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο. Ξαναζεστάνετέ την μία φορά στους 170 °C για 10–12 λεπτά, μέχρι να κάψει. Το άλλο μισό φύλλο σφολιάτας μπορείτε να το τυλίξετε και να το καταψύξετε έως 3 μήνες (χρησιμοποιήστε το για τα ρολά με λουκάνικο σε αυτό το κεφάλαιο). Περιέχει γλουτένη, αυγά, γάλα και μουστάρδα. Παραλλαγή: προσθέστε 1 πράσο σε φέτες μαζί με τα κρεμμύδια. Συνηθισμένο

λάθος: οι υγρές πατάτες κάνουν τη σφολιάτα μαλακή· στραγγίστε τις καλά και αφήστε τες να αχνίσουν για λίγα λεπτά.

Κοτόπιτα με μανιτάρια

4 μερίδες · Μέτριο · Προετοιμασία: 30 λεπτά · Συνολικά: 1 ώρα · Air fryer 180 °C · σκεύος 20 cm · Οικονομικό

Τρυφερά κομμάτια μπουτιού κοτόπουλου και μανιτάρια σε κρεμώδη σάλτσα, με χρυσή σφολιάτα από πάνω. Μια πίτα για την Κυριακή σε τιμή καθημερινής.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κ.σ. φυτικό λάδι
- 500 g μπούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλο και δέρμα, κομμένα σε κομμάτια 3 cm
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 200 g μανιτάρια, σε φέτες
- 25 g βούτυρο
- 25 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 300 ml ζεστός ζωμός κότας (από 1 κύβο ζωμού)
- 75 ml γάλα
- ½ κ.γ. ξερά μυρωδικά (μείγμα ή θυμάρι)
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ½ φύλλο (περίπου 160 g) έτοιμης ανοιγμένης σφολιάτας, από το ψυγείο
- 1 αυγό, χτυπημένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεστάνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέστε το κοτόπουλο και μαγειρέψτε 5 λεπτά, γυρίζοντάς το, μέχρι να ροδίσει ελαφρά από παντού.
2. Προσθέστε το κρεμμύδι και τα μανιτάρια και μαγειρέψτε 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα μανιτάρια.
3. Προσθέστε το βούτυρο. Όταν λιώσει, ανακατέψτε το αλεύρι και μαγειρέψτε 1 λεπτό.
4. Ρίξτε σιγά σιγά τον ζωμό και μετά το γάλα, ανακατεύοντας. Προσθέστε τα μυρωδικά. Σιγοβράστε 10 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά, μέχρι η σάλτσα να πήξει και το κοτόπουλο να ψηθεί καλά (75 °C, χωρίς ροζ σημεία). Αλατοπιπερώστε.
5. Βάλτε τη γέμιση σε πυρίμαχο σκεύος 20 cm και αφήστε την να κρυώσει 10 λεπτά (η καυτή γέμιση λιώνει τη σφολιάτα).
6. Απλώστε τη σφολιάτα από πάνω, πατήστε την στις άκρες του σκεύους και κόψτε ό,τι περισσεύει. Αλείψτε με αυγό και κάντε 2 μικρές κοψιές στη μέση.
7. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά. Ψήστε στο air fryer για 20–25 λεπτά, μέχρι η σφολιάτα

να φουσκώσει και να πάρει βαθύ χρυσό χρώμα και η γέμιση να σιγοβράζει και να καίει.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο. Η γέμιση (χωρίς τη σφολιάτα) καταψύχεται έως 3 μήνες· αφήστε την να ξεπαγώσει στο ψυγείο, προσθέστε τη σφολιάτα και ψήστε όπως παραπάνω, μέχρι να κάψει. Περιέχει γλουτένη, αυγά και γάλα. Παραλλαγή: προσθέστε στη γέμιση 100 g κατεψυγμένο αρακά ή καλαμπόκι. Συνηθισμένο λάθος: η αραιή σάλτσα κάνει τη σφολιάτα μαλακή· σιγοβράστε μέχρι να επικαλύπτει την πλάτη του κουταλιού.

Οικογενειακά ρολά με λουκάνικο σε σφολιάτα

12 κομμάτια · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 40 λεπτά · Air fryer 180 °C · Οικονομικό

Τα σπιτικά ρολά με λουκάνικο κοστίζουν πολύ λιγότερο από τα έτοιμα του εμπορίου. Σερβίρετέ τα ζεστά για βραδινό με φασόλια και σαλάτα ή κρύα για πικνίκ και κολατσιό.

ΥΛΙΚΑ

- 1 φύλλο (320 g) έτοιμης ανοιγμένης σφολιάτας, από το ψυγείο
- 400 g χοιρινός κιμάς για λουκάνικα (ή 6 χοιρινά λουκάνικα χωρίς το περίβλημα)
- 1 μικρό κρεμμύδι, τριμμένο και στραγγισμένο
- 2 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη
- 1 κ.γ. ξερό φασκόμηλο ή μείγμα μυρωδικών
- Μια πρέζα φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 αυγό, χτυπημένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μπολ, ανακατέψτε τον κιμά για λουκάνικα, το κρεμμύδι, τη φρυγανιά, το φασκόμηλο και το πιπέρι.
2. Ανοίξτε τη σφολιάτα και κόψτε την στη μέση κατά μήκος, ώστε να γίνουν 2 μακριές λωρίδες.

3. Χωρίστε το κρέας σε 2 μέρη. Πλάστε το κάθε μέρος σε μακρύ ρολό και τοποθετήστε το κατά μήκος στη μέση κάθε λωρίδας.
4. Αλείψτε με αυγό τη μία μακριά άκρη κάθε λωρίδας. Διπλώστε τη σφολιάτα πάνω από τη γέμιση και πατήστε τις άκρες μαζί. Σφραγίστε με ένα πιρούνι.
5. Κόψτε κάθε ρολό σε 6 κομμάτια. Αλείψτε τις επιφάνειες με αυγό και κάντε 2 μικρές κοψιές πάνω σε κάθε κομμάτι.
6. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά. Στρώστε το καλάθι με λαδόκολλα.
7. Τοποθετήστε τα ρολά σε ένα στρώμα, με κενά ανάμεσά τους (σε δύο δόσεις, αν χρειάζεται). Ψήστε στο air fryer για 15–18 λεπτά, μέχρι να πάρουν βαθύ χρυσό χρώμα και να φουσκώσουν και το κρέας να φτάσει τους 75 °C στο κέντρο.

Διατηρούνται 2 ημέρες στο ψυγείο. Καταψύξτε τα ωμά ρολά πρώτα σε ταψί και μετά σε σακούλα, έως 3 μήνες· ψήστε τα απευθείας από την κατάψυξη στους 170 °C για 22–25 λεπτά, μέχρι να φτάσουν τους 75 °C στο κέντρο. Περιέχουν γλουτένη και αυγά. Παραλλαγή: προσθέστε στο κρέας 50 g τριμμένο κασέρι ή 1 τριμμένο μήλο. Συνηθισμένο λάθος: η ζεστή σφολιάτα δουλεύεται δύσκολα· κρατήστε την στο ψυγείο μέχρι να τη χρειαστείτε.

Οικονομική πίτα ψαριού με πουρέ

4 μερίδες · Μέτριο · Προετοιμασία: 30 λεπτά · Συνολικά: 1 ώρα · Air fryer 180 °C · σκεύος 20 cm · Οικονομικό

Κατεψυγμένο λευκό ψάρι σε κρεμώδη σάλτσα με μαϊντανό και αρακά, κάτω από πουρέ με τυρί. Μια παρηγορητική οικογενειακή πίτα με ψάρι από την κατάψυξη.

ΥΛΙΚΑ

- 400 g κατεψυγμένα φιλέτα λευκού ψαριού (π.χ. μπακαλιάρος ή πέρκα του Νείλου), ξεπαγωμένα στο ψυγείο
- 30 g βούτυρο
- 30 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 400 ml γάλα
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένος φρέσκος μαϊντανός (ή 1 κ.γ. ξερός)
- 100 g κατεψυγμένος αρακάς
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- **Για τον πουρέ:** 800 g αλευρώδεις πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κομμάτια· 30 g βούτυρο· 50 ml γάλα
- 40 g ώριμο κασέρι ή γραβιέρα, τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράστε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό για 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίστε και πολτοποιήστε τες με το βούτυρο και το γάλα. Αλατοπιπερώστε.
2. Στο μεταξύ, φτιάξτε τη σάλτσα. Λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρολίτσα, ανακατέψτε το αλεύρι και μαγειρέψτε 1 λεπτό. Βγάλτε την από τη φωτιά και προσθέστε το γάλα λίγο λίγο, χτυπώντας με σύρμα. Επαναφέρετε στη φωτιά και ανακατεύετε μέχρι να πήξει και να σιγοβράσει, 3–4 λεπτά.
3. Ανακατέψτε τη μουστάρδα, τον μαϊντανό και τον αρακά. Αλατοπιπερώστε.
4. Στεγνώστε το ψάρι με χαρτί κουζίνας και κόψτε το σε κομμάτια 3 cm. Βάλτε το ψάρι σε πυρίμαχο σκεύος 20 cm (βάθους τουλάχιστον 6 cm) και ρίξτε από πάνω την καυτή σάλτσα.
5. Απλώστε τον πουρέ από πάνω, ξεκινώντας από τις άκρες, και λειάνετέ τον απαλά. Πασπαλίστε με το τυρί.
6. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά. Ψήστε στο air fryer για 25–30 λεπτά, μέχρι η επιφάνεια να ροδίσει, η σάλτσα να φουσκώνει στις άκρες και το ψάρι στο κέντρο να είναι λευκό και να ξεχωρίζει εύκολα σε φέτες.

Διατηρείται 1 ημέρα στο ψυγείο. Ξαναζεστάνετέ την μία φορά στους 170 °C για 15 λεπτά, μέχρι να κάψει. Καταψύξτε την πριν το ψήσιμο έως 1 μήνα· αφήστε την να ξεπαγώσει στο ψυγείο και ψήστε όπως παραπάνω, προσθέτοντας 5–10 λεπτά. Περιέχει ψάρι, γλουτένη, γάλα και μουστάρδα. Παραλλαγή: προσθέστε 2 βραστά αυγά, κομμένα στα τέσσερα, μαζί με το ψάρι. Συνηθισμένο λάθος: το υγρό ψάρι κάνει την πίτα νερουλή· να το στεγνώνετε πάντα.

Κουνουπίδι και μπρόκολο με σάλτσα τυριού

4 μερίδες ως κυρίως με ψωμί, 6 ως συνοδευτικό · Εύκολο · Προετοιμασία: 20 λεπτά · Συνολικά: 35 λεπτά · Air fryer 180 °C · σκεύος 20 cm · Οικονομικό

Τρυφερά λαχανικά σε λεία σάλτσα τυριού με χρυσή κρούστα. Σερβίρετέ το ως κυρίως χωρίς κρέας με τραγανό ψωμί ή ως συνοδευτικό σε λουκάνικα και κοτόπουλο.

ΥΛΙΚΑ

- 1 μέτριο κουνουπίδι (περίπου 600 g), χωρισμένο σε ανθίδια
- 1 μικρό μπρόκολο (περίπου 250 g), χωρισμένο σε ανθίδια
- 30 g βούτυρο
- 30 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 450 ml γάλα
- 1 κ.γ. μουστάρδα
- 120 g ώριμο κασέρι ή γραβιέρα, τριμμένο
- Αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 κ.σ. φρυγανιά τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βράστε το κουνουπίδι σε μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό για 3 λεπτά. Προσθέστε το μπρόκολο και βράστε άλλα 2 λεπτά. Στραγγίστε καλά και αφήστε τα να στεγνώσουν από τον ατμό στο σουρωτήρι.

2. Λιώστε το βούτυρο σε μια κατσαρολίτσα σε μέτρια φωτιά. Ανακατέψτε το αλεύρι και μαγειρέψτε 1 λεπτό.
3. Βγάλτε την από τη φωτιά και προσθέστε το γάλα λίγο λίγο, χτυπώντας με σύρμα. Επαναφέρετε στη φωτιά και ανακατεύετε μέχρι να πήξει και να σιγοβράσει, 3–4 λεπτά.
4. Αποσύρετε την κατσαρολίτσα από τη φωτιά. Ανακατέψτε τη μουστάρδα και τα 90 g από το τυρί. Αλατοπιπερώστε.
5. Βάλτε τα λαχανικά σε πυρίμαχο σκεύος 20 cm και ρίξτε από πάνω τη σάλτσα. Ανακατέψτε το υπόλοιπο τυρί με τη φρυγανιά και πασπαλίστε την επιφάνεια.
6. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά. Ψήστε στο air fryer για 12–15 λεπτά, μέχρι να πάρει χρυσό χρώμα και να σιγοβράζει.

Διατηρείται 2 ημέρες στο ψυγείο. Ξαναζεστάνετέ το μία φορά στους 170 °C για 10–12 λεπτά, μέχρι να κάψει. Περιέχει γλουτένη, γάλα και μουστάρδα. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μόνο 800 g κουνουπίδι ή προσθέστε λίγο ζαμπόν από περισσεύματα, σε λωρίδες. Συνηθισμένο λάθος: τα υγρά λαχανικά κάνουν τη σάλτσα νερουλή· στραγγίστε τα πολύ καλά.

Κράμπλ μήλου με κανέλα

4–6 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 45 λεπτά · Air fryer 170 °C · σκεύος 20 cm · Πολύ οικονομικό

Μαλακά, γλυκά μήλα κάτω από τραγανή κρούστα με βρώμη. Σερβίρετέ το ζεστό με κρέμα βανίλιας, σαντιγί ή παγωτό για ένα φθηνό οικογενειακό γλυκό.

ΥΛΙΚΑ

- 600 g μήλα (μαγειρικής ή επιτραπέζια, π.χ. Στάρκιν ή Φούτζι), ξεφλουδισμένα, χωρίς το κέντρο και κομμένα σε κομμάτια 2 cm
- 2 κ.σ. ζάχαρη (3 κ.σ. αν χρησιμοποιήσετε ξινά μήλα μαγειρικής)
- ½ κ.γ. κανέλα σε σκόνη
- 1 κ.σ. νερό
- **Για το κράμπλ:** 120 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις, 60 g κρύο βούτυρο κομμένο σε μικρά κυβάκια, 50 g ζάχαρη, 30 g νιφάδες βρώμης

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε τα μήλα, τη ζάχαρη, την κανέλα και το νερό σε πυρίμαχο σκεύος 20 cm.
2. Βάλτε το αλεύρι σε ένα μπολ και προσθέστε το βούτυρο. Τρίψτε το βούτυρο με το αλεύρι με τα ακροδάχτυλα μέχρι να μοιάζει με ψίχουλα.

3. Προσθέστε τη ζάχαρη και τη βρώμη.
4. Πασπαλίστε το κράμπλ ομοιόμορφα πάνω από τα μήλα. Μην το πατήσετε.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 170 °C για 3 λεπτά.
6. Ψήστε στο air fryer για 25–30 λεπτά, μέχρι η επιφάνεια να γίνει χρυσή και τραγανή και τα υγρά των φρούτων να φουσκώνουν στις άκρες. Μπήξτε ένα μαχαίρι στη μέση: τα μήλα πρέπει να είναι μαλακά.
7. Αφήστε το να σταθεί 5 λεπτά πριν το σερβίρετε.

Διατηρείται 3 ημέρες στο ψυγείο ή καταψύξτε το έως 3 μήνες. Ξαναζεστάνετε μία μερίδα μία φορά στους 160 °C για 6–8 λεπτά, μέχρι να ζεσταθεί. Περιέχει γλουτένη και γάλα. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μισά μήλα και μισά κατεψυγμένα μούρα ή αχλάδια που αρχίζουν να μαλακώνουν. Συνηθισμένο λάθος: αν η επιφάνεια ροδίσει πριν μαλακώσουν τα μήλα, σκεπάστε την χαλαρά με αλουμινόχαρτο (καλά στερεωμένο) για τα τελευταία 10 λεπτά.

Κέικ ταψιού με μαρμελάδα και καρύδα

9 κομμάτια · Εύκολο · Προετοιμασία: 15 λεπτά · Συνολικά: 45 λεπτά (συν το κρύωμα) · Air fryer 150 °C · τετράγωνη φόρμα 20 cm · Πολύ οικονομικό

Ένα ελαφρύ κέικ με μαρμελάδα και καρύδα από πάνω, σαν αυτά που θυμόμαστε πολλοί από τα παιδικά μας χρόνια. Φάτε το ως κέικ ή ζεστό με κρέμα ως γλυκό του κουταλιού.

ΥΛΙΚΑ

- 100 g μαλακό βούτυρο ή μαργαρίνη, συν λίγο για το άλειμμα της φόρμας
- 100 g ζάχαρη κρυσταλλική (ψιλή)
- 2 αυγά
- 100 g αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 2 κ.σ. γάλα
- 4 κ.σ. μαρμελάδα φράουλα ή βατόμουρο
- 3 κ.σ. τριμμένη καρύδα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βουτυρώστε μια τετράγωνη φόρμα 20 cm (ή μια που χωράει στο air fryer σας) και στρώστε τη βάση με λαδόκολλα.
2. Χτυπήστε το βούτυρο με τη ζάχαρη σε ένα μπολ με ξύλινη κουτάλα ή ηλεκτρικό μίξερ μέχρι να ανοίξει το χρώμα και να αφρατέψει, περίπου 3 λεπτά.

3. Προσθέστε τα αυγά ένα ένα, με 1 κ.σ. από το αλεύρι σε κάθε αυγό.
4. Ανακατέψτε απαλά το υπόλοιπο αλεύρι και το γάλα μέχρι να γίνει λείο μείγμα. Απλώστε το μείγμα στη φόρμα.
5. Προθερμάνετε το air fryer στους 150 °C για 3 λεπτά. Ψήστε για 25–30 λεπτά, μέχρι να φουσκώσει και να ροδίσει και ένα καλαμάκι στη μέση να βγαίνει καθαρό.
6. Αφήστε το στη φόρμα για 10 λεπτά. Ζεστάνετε τη μαρμελάδα σε μια μικρή κατσαρολίτσα ή στον φούρνο μικροκυμάτων για λίγα δευτερόλεπτα, ώστε να απλώνεται εύκολα.
7. Απλώστε τη μαρμελάδα πάνω στο ζεστό κέικ και πασπαλίστε με την καρύδα. Αφήστε να κρυώσει και κόψτε σε 9 κομμάτια.

Διατηρείται 3 ημέρες σε αεροστεγές κουτί ή καταψύξτε το (χωρίς μαρμελάδα και καρύδα) έως 3 μήνες. Περιέχει γλουτένη, αυγά και γάλα. Παραλλαγή: παραλείψτε την καρύδα και πασπαλίστε με 1 κ.σ. ζάχαρη. Συνηθισμένο λάθος: αν η επιφάνεια ροδίσει πολύ γρήγορα πριν ψηθεί η μέση, το air fryer σας ψήνει δυνατά· σκεπάστε με αλουμινόχαρτο (καλά στερεωμένο) και χαμηλώστε στους 140 °C την επόμενη φορά.

Εβδομαδιαίο οικονομικό πρόγραμμα & λίστα για το ντουλάπι

Αυτό το τελευταίο κεφάλαιο τα συγκεντρώνει όλα. Θα βρείτε ένα έτοιμο εβδομαδιαίο πρόγραμμα που χρησιμοποιεί τις συνταγές του βιβλίου και αξιοποιεί στο έπακρο τα περισσεύματα, μια λίστα αγορών για την εβδομάδα αυτή, μια λίστα ελέγχου για το ντουλάπι που μπορείτε να τσεκάρετε πριν ψωνίσετε, και γρήγορους πίνακες αναφοράς για χρόνους, θερμοκρασίες και φύλαξη.

Το εβδομαδιαίο οικονομικό πρόγραμμα

Το πρόγραμμα αυτό θρέφει μια οικογένεια τεσσάρων ατόμων για επτά βραδινά. Κάθε μέρα είναι σχεδιασμένη ώστε κάτι από ένα γεύμα να βοηθά το επόμενο: το ρύζι της Δευτέρας γίνεται το τηγανητό ρύζι της Τρίτης, ο έξτρα πουρές της Πέμπτης γίνεται οι πατατοκεφτέδες της Παρασκευής. Δύο βραδινά είναι χωρίς κρέας για να μένει χαμηλό το κόστος.

Ημέρα	Βραδινό	Κεφάλαιο	Προγραμματίστε από πριν
Δευτέρα	Κότσια κοτόπουλου με καπνιστή πάπρικα και ρύζι φούρνου με λαχανικά, αρακά και καλαμπόκι	Κοτόπουλο, κιμάς & λουκάνικα + Πατάτες, ρύζι & ζυμαρικά φούρνου	Μαγειρέψτε 100 g έξτρα ρύζι. Αφήστε το να κρυώσει μέσα σε 1 ώρα και βάλτε το στο ψυγείο για αύριο.
Τρίτη	Τηγανητό ρύζι με αυγό στο air fryer (με όποιο κοτόπουλο περίσσεψε)	Τα περισσεύματα γίνονται καινούργια	Χρησιμοποιήστε το ρύζι της Δευτέρας (μέσα σε 24 ώρες).
Τετάρτη	Μπιφτέκια από κόκκινα φασόλια με μπαχαρικά, με πράσινη σαλάτα	Αυγά, φασόλια & φακές	Φτιάξτε 6 μπιφτέκια· καταψύξτε όσα δεν φαγωθούν.
Πέμπτη	Κλασική κρεατόπιτα με πουρέ και αρακά	Οικογενειακά ταψιά & πίτες	Βράστε 300 g έξτρα πατάτες και κρατήστε τον έξτρα πουρέ στο ψυγείο μαζί με τυχόν λαχανικά που περίσσεψαν.
Παρασκευή	Πατατοκεφτέδες με περισσεύματα ψητού (πουρέ και λαχανικά), τηγανητό αυγό και φασόλια σε σάλτσα ντομάτας	Τα περισσεύματα γίνονται καινούργια	Χρησιμοποιήστε τον έξτρα πουρέ και τα λαχανικά της Πέμπτης.

Ημέρα	Βραδινό	Κεφάλαιο	Προγραμματίστε από πριν
Σάββατο	Λουκάνικα με πιπεριές και πατάτες στο καλάθι	Κοτόπουλο, κιμάς & λουκάνικα	Κρατήστε το μπαγιάτικο ψωμί για την Κυριακή.
Κυριακή	Μακαρόνια με τυρί και τραγανή κρούστα, και μετά πουτίγκα ψωμιού με βούτυρο	Πατάτες, ρύζι & ζυμαρικά φούρνου + Τα περισσεύματα γίνονται καινούργια	Χρησιμοποιήστε το μπαγιάτικο ψωμί για τα ψίχουλα και την πουτίγκα.

> **Συμβουλή:** Αντικαταστήστε όποια μέρα θέλετε με άλλη συνταγή από το ίδιο κεφάλαιο. Το πρόγραμμα λειτουργεί καλύτερα αν κρατήσετε τη σύνδεση των περισσευμάτων (ρύζι Δευτέρας για την Τρίτη, πουρές Πέμπτης για την Παρασκευή).

Λίστα αγορών για το πρόγραμμα

Ελέγξτε πρώτα τη λίστα για το ντουλάπι παρακάτω και αγοράστε μόνο ό,τι δεν έχετε.

Τμήμα	Τι να αγοράσετε
Κρεατικά	8 κότσια κοτόπουλου (περίπου 1 kg)· 400 g μοσχαρίσιος κιμάς· 8 χοιρινά λουκάνικα
Φρούτα και λαχανικά	Περίπου 2 kg πατάτες· 5 κρεμμύδια· 1 κόκκινο κρεμμύδι· 3 καρότα· 1 κόκκινη πιπεριά· 1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια· σκόρδο· μαρούλι και ντομάτες για σαλάτα

Τμήμα	Τι να αγοράσετε
Ψυγείο	12 αυγά· 2 λίτρα γάλα· 250 g βούτυρο· 300 g ώριμο κασέρι ή γραβιέρα
Αρτοποιείο	6 ψωμάκια για μπιφτέκι· 1 καρβέλι ψωμί του τοστ
Κονσέρβες και ξηρά τρόφιμα	2 κονσέρβες κόκκινα φασόλια· 1 κονσέρβα φασόλια σε σάλτσα ντομάτας· 1 κονσέρβα καλαμπόκι· 50 g σταφίδες· 250 g μακαρονάκια κοφτά· ρύζι μακρύκοκκο (χρειάζονται 350 g)
Κατάψυξη	Κατεψυγμένος αρακάς· κατεψυγμένα μικτά λαχανικά

Λίστα ελέγχου για το ντουλάπι

Τσεκάρετε όσα έχετε πριν πάτε για ψώνια. Αν έχετε στο σπίτι τα περισσότερα από αυτά, μπορείτε πάντα να φτιάξετε ένα χορταστικό βραδινό.

✓	Ντουλάπι	✓	Ψυγείο και κατάψυξη
☐	Ρύζι μακρύκοκκο	☐	Αυγά
☐	Ξερά ζυμαρικά (σχήματα και μακαρονάκια κοφτά)	☐	Γάλα
☐	Αλεύρι για όλες τις χρήσεις	☐	Βούτυρο ή μαργαρίνη
☐	Αλεύρι που φουσκώνει μόνο του	☐	Ώριμο κασέρι ή γραβιέρα (κομμάτι)
☐	Νιφάδες βρώμης	☐	Στραγγιστό γιαούρτι
☐	Φρυγανιά τριμμένη	☐	Κατεψυγμένος αρακάς
☐	Κόκκινες φακές	☐	Κατεψυγμένα μικτά λαχανικά

✓	Ντουλάπι	✓	Ψυγείο και κατάψυξη
☐	Ντομάτες κονσέρβα, ψιλοκομμένες	☐	Κατεψυγμένο σπανάκι
☐	Φασόλια σε σάλτσα ντομάτας	☐	Σφολιάτα
☐	Κόκκινα φασόλια, μικτά όσπρια, ρεβίθια	☐	Ψωμί του τοστ σε φέτες
☐	Καλαμπόκι	☐	Μπούτια ή κότσια κοτόπουλου
☐	Τόνος	☐	Μοσχαρίσιος ή χοιρινός κιμάς
☐	Κονσέρβα κρέατος (corned beef)	☐	Λουκάνικα
☐	Κύβοι ζωμού (κότας, μοσχαριού, λαχανικών)	☐	Κατεψυγμένα φιλέτα λευκού ψαριού
☐	Πελτές ντομάτας	☐	Πατάτες (στο καλάθι λαχανικών)
☐	Μουστάρδα, μέλι, σάλτσα σόγιας, σάλτσα Worcestershire	☐	Κρεμμύδια (στο καλάθι λαχανικών)
☐	Πάπρικα, κύμινο, ήπιο κάρι, νιφάδες καυτερής πιπεριάς	☐	Καρότα
☐	Ξερά μυρωδικά (μείγμα), ξερό φασκόμηλο, κανέλα σε σκόνη	☐	Σκόρδο
☐	Σκόρδο σε σκόνη, αλάτι, μαύρο πιπέρι	☐	Μαρμελάδα
☐	Φυτικό λάδι, ζάχαρη	☐	Λεμόνια

Χρόνοι και θερμοκρασίες στο air fryer

Ένας γρήγορος οδηγός για τα βασικά φαγητά του βιβλίου. Οι χρόνοι ισχύουν για προθερμασμένο air fryer· ελέγχετε πάντα τις ενδείξεις ψησίματος.

Φαγητό	Θερμοκρασία	Χρόνος	Έτοιμο όταν
Μπούτια κοτόπουλου με κόκαλο	190 °C	23–25 λεπτά	75 °C δίπλα στο κόκαλο, διαυγή υγρά
Κότσια κοτόπουλου	190 °C	22–25 λεπτά	75 °C δίπλα στο κόκαλο, τραγανό δέρμα
Μπούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλο	190 °C	15–18 λεπτά	75 °C, χωρίς ροζ στο εσωτερικό
Χοιρινά λουκάνικα	180–190 °C	12–15 λεπτά	75 °C στο κέντρο, ροδισμένα παντού
Κεφτεδάκια (μέγεθος καρυδιού)	190 °C	10 λεπτά, μετά 10 λεπτά στη σάλτσα	75 °C, χωρίς ροζ στο εσωτερικό
Μπιφτέκια (πάχος 1,5 cm)	190 °C	12–15 λεπτά	75 °C, χωρίς ροζ στο εσωτερικό
Πατάτες ψητές ολόκληρες (250 g)	200 °C	40–50 λεπτά	Το μαχαίρι μπαίνει χωρίς αντίσταση
Πατάτες σε κύβους (2 cm)	200 °C	15–20 λεπτά	Χρυσές απ' έξω, μαλακές μέσα

Φαγητό	Θερμοκρασία	Χρόνος	Έτοιμο όταν
Βραστά αυγά	150 °C	15 λεπτά	Κρυώστε τα σε κρύο νερό πριν τα καθαρίσετε
Ζυμαρικά στο φούρνο (σκεύος 20 cm)	180 °C	12–15 λεπτά	Χρυσή επιφάνεια, σιγοβράζει στις άκρες
Πίτες με σφολιάτα (μόνο καπάκι)	180 °C	20–25 λεπτά	Φουσκωμένη, βαθύ χρυσό χρώμα, καυτή γέμιση
Αυγά στο φούρνο και φριτάτες	160 °C	15–30 λεπτά	Σφιχτά στη μέση, χωρίς υγρό αυγό
Κράμπλ	170 °C	25–30 λεπτά	Χρυσή επιφάνεια, μαλακά φρούτα που σιγοβράζουν
Κέικ (φόρμα 20 cm)	150 °C	25–30 λεπτά	Το καλαμάκι βγαίνει καθαρό

Ασφαλείς θερμοκρασίες μαγειρέματος

Φαγητό	Θερμοκρασία στο κέντρο
Κοτόπουλο και γαλοπούλα (ολόκληρα κομμάτια και κιμάς)	75 °C
Κιμάς: μπιφτέκια, κεφτεδάκια, λουκάνικα, ρολά με λουκάνικο	75 °C
Χοιρινό (ολόκληρα κομμάτια, όχι κιμάς)	70 °C

Φαγητό	Θερμοκρασία στο κέντρο
Φαγητά που ξαναζεσταίνονται	75 °C (να καίνε παντού)

Οδηγός φύλαξης

Φαγητό	Ψυγείο	Κατάψυξη
Μαγειρεμένο κοτόπουλο, φαγητά με κιμά, λουκάνικα	2 ημέρες	3 μήνες
Ζυμαρικά στο φούρνο	2 ημέρες	1 μήνας
Κρεατόπιτα με πουρέ, κατσαρολικά, τσίλι	2 ημέρες	3 μήνες
Πίτα ψαριού	1 ημέρα	1 μήνας (πριν το ψήσιμο)
Μπιφτέκια φασολιών, κεφτεδάκια φακής, κεφτεδάκια ρεβιθιού	3 ημέρες	3 μήνες
Μάφιν με αυγό	3 ημέρες	1 μήνας
Μαγειρεμένο ρύζι	24 ώρες	1 μήνας
Κράμπλ, κέικ	3 ημέρες	3 μήνες

Μετατροπές

Μέτρο	Ισοδυναμεί με
1 κ.γ. (κουταλιά του γλυκού)	5 ml
1 κ.σ. (κουταλιά της σούπας)	15 ml (3 κ.γ.)
1 κούπα	περίπου 300 ml
100 g ρύζι μακρύκοκκο (άβραστο)	περίπου 250 g μαγειρεμένο
100 g ξερά ζυμαρικά	περίπου 220 g μαγειρεμένα
100 g κόκκινες φακές (άβραστες)	περίπου 250 g μαγειρεμένες
1 κονσέρβα οσπρίων (400 g)	περίπου 240 g στραγγισμένα
1 μέτριο κρεμμύδι	περίπου 150 g
1 μέτριο καρότο	περίπου 100 g
1 μέτρια πατάτα	περίπου 200 g
Συμβατικός φούρνος 200 °C	Φούρνος με αέρα 180 °C
Συμβατικός φούρνος 180 °C	Φούρνος με αέρα 160 °C

> Καλή απόλαυση στο μαγείρεμά σας, και να θυμάστε: το καλύτερο οικονομικό γεύμα είναι αυτό που τρώγεται, όχι αυτό που πετιέται. Ελένη