KARIN LINDQVIST

BONUS 2

LÄTT & GOTT

Lättare versioner av dina favoriträtter – mindre fett, lika mycket smak



KARIN LINDQVIST

LIBROVA

BONUS 2

Lätt & gott

Lättare versioner av dina favoriträtter – mindre fett, lika mycket smak

Lätt · Gott · Enkelt

Karin Lindqvist

LIBROVA · 2026

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

Lätt & gott – Lättare versioner av dina favoriträtter – mindre fett, lika mycket smak
Karin Lindqvist

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

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

Innehåll

1. Från författaren
2. Så hjälper airfryern dig att laga lättare mat
3. Lättare ”friterat”
4. Lättare takeaway-kvällar
5. Grönsaksrätter & sallader med krispigt på toppen
6. Lättare sötsaker
7. Bytestabell: det klassiska sättet mot det lättare sättet

Från författaren

Hej, och välkommen till *Lätt & gott*.

Jag älskar en riktigt fin tallrik fish and chips. Jag älskar fredagsmys med en värmande curry, krispiga lökringar och en varm efterrätt med något krämigt på toppen. Jag ville inte avstå från något av det. Jag ville bara laga det hemma med lite mindre fett, lite mer grönsaker och lika mycket smak.

Det är vad den här boken handlar om. Det är ingen diet. Här finns inga regler, inga poäng och inga löften om vikten. Det är helt enkelt en samling av dina favoriträtter, lagade på ett lättare sätt.

Airfryern gör det enkelt. Maten blir krispig med en spray eller en tesked olja i stället för en hel panna full. Du kan välja magrare styckningsdetaljer, lägga till en extra näve grönsaker och ändå få den gyllene, frasiga ytan som du gillar.

Så använder du boken

- **Börja med kapitel 2.** Där förklaras det med enkla ord hur airfryern hjälper dig att laga mat med mindre olja. Det tar bara några minuter att läsa.
- **Välj ett recept du redan älskar.** Fish and chips, en favorit från hämtmaten eller en efterrätt. Varje recept anger

temperatur, tid och hur du ser att maten är klar.

- **Använd bytestabellen i slutet.** Kapitel 7 visar vad som skiljer det klassiska sättet från det lättare, så att du kan göra dina egna familjerecept lättare också.

Alla recept använder ingredienser som finns i vanliga svenska matbutiker som ICA, Coop, Willys och Lidl. Om din airfryer är liten lagar du helt enkelt i två omgångar. Maten blir lika god.

Laga, smaka och njut. Lättare mat kan ändå vara dagens bästa stund.

Varma hälsningar,
Karin

Så hjälper airfryern dig att laga lättare mat

En airfryer är en liten, kraftfull varmluftsugn. Het luft rör sig snabbt runt maten, så att ytan torkar och blir gyllene och krispig. Du behöver inte sänka ner maten i olja för att få det resultatet. Det här kapitlet förklarar de enkla grunderna bakom varje recept i boken.

1. Olja: en spray, inte en panna full

Att fritera betyder att laga maten i en stor kastrull med het olja, och maten suger åt sig en del av den. I airfryern räcker ett tunt lager olja för att panering och yta ska bli gyllene.

- **Använd en oljespray eller en bakpensel.** En matsked olja (15 ml) räcker till en hel plåt pommes frites för fyra personer.
- **Vänd först, spraya sedan.** Lägg maten i en skål, tillsätt oljan och vänd runt med händerna. Varje bit får ett tunt lager och inget går till spillo.
- **Använd inte stekspray på burk direkt i korgen.** Vissa kan skada non-stick-beläggningen. Spraya i stället maten i en skål eller på ett fat, eller använd en påfyllningsbar pumpspray.

> **Tips:** Raps-, solros- och andra neutrala matoljor fungerar bra vid hög värme. Använd extra jungfruolivolja till dressingar i stället för till mycket het tillagning.

2. Magrare styckningsdetaljer

Mycket av fettet i en klassisk rätt kommer från köttet självt. Små byten gör stor skillnad:

- Kycklingfilé eller skinnfria kycklinglår i stället för kyckling med skinn.
- Nötfärs eller kalkonfärs med 5 % fett i stället för färs med 20 % fett.
- Mager biff (till exempel rumpstek eller ytterfilé, med fettet bortskuret) i stället för fetare styckdetaljer.
- Vit fisk som torsk, kolja eller sej, och räkor, som är naturligt magra.

Magert kött kan bli torrt om det tillagas för länge. Därför anger varje recept innertemperaturen eller tecknet på att maten är klar. En stektermometer är billig och tar bort gissandet.

3. Mer grönt på tallriken

Det enklaste sättet att göra en måltid lättare är att lägga till mer grönsaker. De fyller tallriken, ger färg och krispighet, och airfryern rostar dem på några minuter. I den här boken ser du

ofta en grönsaksbit som lagas i samma korg, eller en knaprig sallad som serveras till huvudrätten.

4. Lättare panering och såser

- **Panko eller cornflakes** ger mycket krisp utan smet och utan fritering.
- **Äggvita eller lite yoghurt** hjälper ströbrödet att fastna.
- **Grekisk eller naturell yoghurt** ger krämiga dippar och såser i stället för majonnäs eller grädde. Välj 0 % eller lågfett om du vill.
- **Egengjorda såser** låter dig bestämma hur mycket socker och olja som hamnar i dem.

5. Portionsstorlekar

Recepten ger rimliga portioner. Som en enkel riktlinje för en vuxens middagstallrik:

Mat	Typisk portion (råvikt)
Kyckling, fisk eller magert kött	120–150 g
Potatis	150–200 g
Ris eller pasta (torrvikt)	60–75 g
Grönsaker och sallad	Halva tallriken, så mycket du vill

Det här är inga regler. Hungriga tonåringar och aktiva vuxna kan vilja ha mer. Tanken är helt enkelt att fylla halva tallriken med grönsaker.

6. Så får du ut det mesta av din airfryer

1. **Förvärm i 3–5 minuter** om din modell tillåter det. Maten börjar bli krispig direkt.
2. **Fyll inte korgen för mycket.** Lägg maten i ett lager med lite utrymme runt varje bit. Laga i två omgångar om det behövs.
3. **Skaka eller vänd halvvägs.** Då får maten jämn färg på alla sidor.
4. **Kolla tidigt första gången.** Airfryers skiljer sig åt. Kontrollera 2–3 minuter före den angivna tiden.
5. **Airfryers som liknar ugnar:** använd mittenplanet och byt plats på plåtarna halvvägs om du använder två.

> **Livsmedelssäkerhet:** Kyckling, kalkon och köttfärs måste nå 75 °C i mitten, utan rosa kött och med klar saft. Fläskkött måste nå 70 °C. Fisk är klar när den är ogenomskinlig och faller isär lätt i flingor. Värm rester bara en gång, tills de är rykande heta hela vägen igenom.

Om recepten

Varje recept visar antal portioner, svårighetsgrad (Enkelt eller Medel), aktiv tid (din egen arbetstid), total tid och temperaturen i airfryern. Tiderna gäller en airfryer med korg på cirka 4–5,5 liter. Allergener som gluten, ägg, mjölk och nötter anges i ingredienslistan där det är tydligt, men läs alltid innehållsförteckningen på det du köper.

Lättare ”friterat”

Det här är rätterna som vanligtvis kommer ur en fritös eller från fiskrestaurangen. Här får de sin krispighet av ströbröd, het luft och en lätt spray olja. Du får fortfarande den gyllene färgen och den krispiga ytan, med mycket mindre olja.



Krispig panering utan fritös.

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

Tips: För den krispigaste paneringen använder du tre skålar: mjöl, vispat ägg och sedan ströbröd. Använd ena handen till mjölet och ströbrödet och den andra till ägget. Då blir fingrarna rena och paneringen jämn.

Lättare fish & chips med mintkrossade ärtor

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 55 min · 200 °C

Fredagsklassikern med knaprig pankopanerad fisk, frasiga pommes frites gjorda med en matsked olja och klargröna krossade ärtor i stället för ärtmos med smör.

INGREDIENSER

- 800 g mjölig potatis (till exempel bakpotatis), med skal
- 1 msk rapsolja eller solrosolja, plus lite oljespray
- 4 skinnfria filéer av vit fisk (torsk, kolja eller sej), cirka 140 g styck
- 2 msk vetemjöl (gluten)
- 1 medelstort ägg (ägg)
- 70 g panko (gluten)
- Finrivet skal av 1 citron, plus citronen skuren i klyftor
- ½ tsk salt och 1 krm svartpeppar, plus extra att servera med
- **Till ärtorna:** 300 g frysta ärtor, 2 msk naturell yoghurt, 1 msk hackad färsk mynta (eller 1 tsk mintsås), en skvätt citronsaft

GÖR SÅ HÄR

1. Skrubba potatisen och skär den i pommes frites som är cirka 1 cm tjocka. Lägg dem i en skål med kallt vatten i 10 minuter, låt dem sedan rinna av och torka dem

mycket noga med en ren kökshandduk eller hushållspapper.

2. Förvärm airfryern till 200 °C. Vänd pommes fritesen med 1 msk olja och en nypa salt i en skål.
3. Tillaga pommes fritesen på 200 °C i 20–25 minuter och skaka korgen var 5:e–6:e minut, tills de är gyllene och krispiga. Lägg dem på en bakplåt och håll dem varma i en ugn på 100 °C.
4. Medan pommes fritesen lagas ställer du fram tre grunda skålar: mjölet med salt och peppar, det vispade ägget och pankot blandat med citronskalet.
5. Torka fisken torr med hushållspapper. Vänd varje filé i mjöl, sedan i ägg och tryck sedan ner den i pankot på båda sidor.
6. Spraya fisken lätt med olja på båda sidor. Lägg den i airfryerkorgen i ett lager (laga i två omgångar om det behövs).
7. Tillaga på 200 °C i 10–12 minuter och vänd försiktigt halvvägs med en stekspade. Fisken är klar när ströbrödet är gyllene och fisken är vit hela vägen igenom och faller lätt isär med en gaffel.
8. Koka under tiden ärtorna i kokande vatten i 3 minuter. Häll av vattnet, tillsätt yoghurt, mynta och citronsaft

och krossa grovt med en gaffel eller potatisstöt. Smaka av med salt och peppar.

9. Servera fisken med pommes frites, krossade ärtor och citronklyftor.

Förvaring: bäst att äta direkt. Rester av fisk håller sig i en tät låda i kylen i 1 dygn; värm i airfryern på 180 °C i 5–6 minuter tills de är rykande heta. Vanligt misstag: våta pommes frites ångas i stället för att bli krispiga, så torka dem riktigt noga innan du tillsätter oljan.

”Friterade” kycklinglår i kärnmjölk

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 1 h (inklusive 30 min marinering) · 190 °C

Mört skinnfritt kycklingkött i en kryddig, knaprig panering. Du får all smak från friterad kyckling från hinken, utan skinnet och utan fritös.

INGREDIENSER

- 8 skinnfria kycklinglårfiléer (cirka 800 g)
- 150 ml kärnmjölk – eller 100 g naturell yoghurt blandad med 50 ml mjölk
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 1 tsk vitlökspulver
- ½ tsk salt
- **Till paneringen:** 60 g panko (gluten), 40 g cornflakes, krossade (gluten), 2 msk vetemjöl (gluten), 1 tsk rökt paprikapulver, ½ tsk lökpulver, ½ tsk torkad timjan, ½ tsk salt, ¼ tsk svartpeppar, 1 krm cayennepeppar (valfritt)
- Oljespray

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda kärnmjölk, paprikapulver, vitlökspulver och salt i en skål. Lägg i kycklingen och vänd runt. Täck över

och ställ kallt i minst 30 minuter, eller upp till 24 timmar.

2. Lägg cornflakesen i en fryspåse och krossa dem med en kavel tills de ser ut som grovt ströbröd. Blanda i en bred skål med pankot, mjölet och alla kryddor till paneringen.
3. Förvärm airfryern till 190 °C.
4. Lyft upp varje lår ur kärnmjölken, låt överflödet droppa av och tryck sedan ner det ordentligt i paneringen på alla sidor.
5. Spraya kycklingen lätt med olja och lägg den i korgen i ett lager, utan att bitarna rör vid varandra. Laga i två omgångar om det behövs.
6. Tillaga på 190 °C i 18–22 minuter, vänd halvvägs och spraya eventuella bleka, torra fläckar.
7. Kontrollera att kycklingen är klar: den tjockaste delen ska nå 75 °C, utan rosa kött och med klar saft. Låt vila i 3 minuter före servering.

Förvaring: låt svalna och förvara i en tät låda i kylen i upp till 2 dygn. Värm en gång på 180 °C i 6–8 minuter tills rykande heta. Frys inte efter tillagning. Variant: servera med en rejäl krispig coleslaw gjord med yoghurt i stället för majonnäs (se bytestabellen i kapitel 7).

Knapriga lökringar med panko

4 portioner som tillbehör · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 40 min · 200 °C

Söt lök i ett krispigt gyllene skal, utan tung smet. Goda till en hamburgare, en biff eller som snacks med en yoghurtdipp.

INGREDIENSER

- 2 stora lökar (cirka 400 g tillsammans)
- 50 g vetemjöl (gluten)
- 2 medelstora ägg (ägg)
- 100 g panko (gluten)
- ½ tsk rökt paprikapulver
- ½ tsk vitlökspulver
- ½ tsk salt
- Oljespray

GÖR SÅ HÄR

1. Skala löken och skär den i skivor som är 1 cm tjocka. Dela dem i ringar. Använd de stora och medelstora ringarna; spara de små mittbitarna till en annan rätt.
2. Ställ fram tre skålar: mjölet med hälften av saltet, de vispade äggen och pankot blandat med paprikapulver, vitlökspulver och resten av saltet.

3. Vänd varje ring i mjöl, sedan i ägg och sedan i panko. För en extra krispig panering doppar du den i ägg och panko en gång till.
4. Lägg ringarna på ett fat och spraya dem lätt med olja på båda sidor.
5. Förvärm airfryern till 200 °C. Lägg ringarna i ett lager, utan att de överlappar. Du behöver 2–3 omgångar.
6. Tillaga på 200 °C i 8–10 minuter, vänd halvvägs, tills de är djupt gyllene och krispiga. Löken inuti ska vara mjuk när du sticker i den med en knivspets.
7. Håll varje omgång varm på en bakplåt i en ugn på låg värme medan du lagar resten.

Förvaring: bäst att äta direkt. Du kan panera ringarna, frysa dem platt på en plåt och sedan lägga dem i en fryspåse i upp till 2 månader; tillaga raka vägen från frysen på 200 °C i 12–14 minuter. Vanligt misstag: ringar som ligger ovanpå varandra fastnar i varandra och förblir bleka, så laga dem alltid i ett lager.

Krispiga räkor i scampistil med citron- och dillsås

2 portioner som huvudrätt eller 4 som förrätt · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Scampi i pubstil med saftiga jumboräkor och en lätt, krispig panering. Den krämiga såsen görs på yoghurt i stället för tartarsås med majonnäs.

INGREDIENSER

- 300 g råa skalade jumboräkor (skaldjur), upptinade om de är frysta
- 2 msk vetemjöl (gluten)
- 1 medelstort ägg (ägg)
- 70 g panko (gluten)
- Finrivet skal av ½ citron
- ¼ tsk salt och 1 krm svartpeppar
- Oljespray
- **Till såsen:** 100 g naturell eller grekisk yoghurt (mjölk), 1 msk hackad färsk dill (eller 1 tsk torkad), 1 msk hackade inlagda gurkor, 1 tsk kapris (hackad), saft av ½ citron, 1 krm salt

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser till såsen i en liten skål och ställ kallt tills det är dags att servera.
2. Torka räkorna mycket torra med hushållspapper.

3. Ställ fram tre skålar: mjölet med salt och peppar, det vispade ägget och pankot blandat med citronskalet.
4. Vänd varje räka i mjöl, sedan i ägg och sedan i panko, och tryck fast ströbrödet ordentligt.
5. Förvärm airfryern till 200 °C. Spraya räkorna lätt med olja och lägg dem i ett lager i korgen.
6. Tillaga på 200 °C i 6–8 minuter, vänd halvvägs. De är klara när paneringen är gyllene och räkorna är rosa och ogenomskinliga hela vägen igenom (skär upp en för att kontrollera).
7. Servera direkt med såsen, citronklyftor och en grönsallad eller pommes fritesen från det första receptet i det här kapitlet.

Förvaring: ät samma dag; räkor blir sega när de värms upp. Såsen håller sig i kylen i 2 dygn. Variant: använd bitar av fast vit fisk (2–3 cm) i stället för räkor och tillaga i 8–10 minuter.

Kryddstarka kycklingklubbor med cornflakes

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 50 min · 190 °C

Kycklingklubbor utan skinn, panerade i yoghurt och knapriga kryddade cornflakes. En lättare version av friterad kyckling till picknicken, buffén eller familjemiddagen.

INGREDIENSER

- 8 kycklingklubbor (cirka 1 kg)
- 4 msk naturell yoghurt (mjölk)
- 1 tsk stark senap (senap)
- 80 g cornflakes (gluten)
- 1 tsk rökt paprikapulver
- ½ tsk mald spiskummin
- ½ tsk vitlökspulver
- ½ tsk chiliflakes (använd mindre till barn)
- ½ tsk salt
- Oljespray

GÖR SÅ HÄR

1. Ta bort skinnet från klubborna: håll i skinnet vid den tjocka änden med en bit hushållspapper och dra det nedåt och av över benänden.

2. Gör 2 grunda snitt i den tjockaste delen av varje klubba. Då blir den jämnt tillagad.
3. Blanda yoghurt och senap i en skål och lägg i kycklingen. Vänd runt.
4. Krossa cornflakesen i en fryspåse med en kavel. Häll dem i en bred skål och blanda i paprikapulver, spiskummin, vitlök, chili och salt.
5. Rulla varje klubba i cornflakesblandningen och tryck fast den ordentligt. Spraya lätt med olja.
6. Förvärm airfryern till 190 °C. Tillaga klubborna i ett lager (i två omgångar om det behövs) i 22–25 minuter och vänd halvvägs.
7. Kontrollera med en termometer: köttet närmast benet ska nå 75 °C, med klar saft och utan rosa kött. Om inte, tillaga 3–4 minuter till och kontrollera igen.

Förvaring: förvara i en tät låda i kylen i upp till 2 dygn och ät kallt, eller värm en gång på 180 °C i 8 minuter tills rykande heta. Frys inte efter tillagning. Vanligt misstag: paneringen kan bli brun innan köttet är genomstekt; om det händer sänker du värmen till 170 °C de sista minuterna.

Krispiga zucchinipommes med vitlöksyoghurtdipp

4 portioner som tillbehör · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 200 °C

Zucchinistavar i en knaprig parmesanpanering. De är ett roligt, lättare alternativ till potatispommes och ett smart sätt att få mer grönt på tallriken.

INGREDIENSER

- 2 medelstora zucchini (cirka 400 g)
- 40 g vetemjöl (gluten)
- 1 medelstort ägg (ägg)
- 60 g panko (gluten)
- 20 g finrivd parmesan eller liknande hårdost (mjölk)
- ½ tsk torkad oregano
- ¼ tsk salt och 1 krm svartpeppar
- Oljespray
- **Till dippen:** 100 g grekisk yoghurt (mjölk), 1 liten vitlöksklyfta (pressad), 1 tsk citronsaft, 1 krm salt

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda ingredienserna till dippen och ställ kallt tills det är dags att servera.
2. Skär bort topparna på zucchinin och skär den i stavar som är cirka 8 cm långa och 1,5 cm tjocka. Torka dem torra med hushållspapper.

3. Ställ fram tre skålar: mjölet med salt och peppar, det vispade ägget och pankot blandat med parmesan och oregano.
4. Vänd stavarna i mjöl, sedan i ägg och sedan i ströbrödsblandningen.
5. Förvärm airfryern till 200 °C. Spraya stavarna lätt med olja och lägg dem i ett lager (laga i två omgångar).
6. Tillaga på 200 °C i 10–12 minuter, vänd halvvägs, tills de är gyllene och krispiga. Zucchinin ska vara precis mjuk inuti.
7. Servera varma med vitlöksdippen.

Förvaring: bäst att äta direkt; de mjuknar när de svalnar. Dippen håller sig i kylen i 2 dygn. Variant: använd aubergine-stavar eller tjocka skivor av röd paprika i stället för zucchini. Parmesan är inte vegetarisk; använd en vegetarisk hårdost om det behövs.

Kalkonägg i färs (scotch eggs)

Ger 4 · Medel · Aktiv tid: 30 min · Total tid: 50 min · 190 °C

En picknickfavorit gjord med mager kalkonfärs i stället för korvfärs, och tillagad i airfryer i stället för fritös. Äggulan förblir mjuk och lite krämig.

INGREDIENSER

- 5 medelstora ägg (ägg) – 4 till mitten, 1 till paneringen
- 400 g kalkonbröstfärs (2–5 % fett)
- 1 tsk torkad salvia
- 1 tsk grov senap (senap)
- 2 salladslökar, mycket finhackade
- ½ tsk salt och ¼ tsk svartpeppar
- 30 g vetemjöl (gluten)
- 60 g panko (gluten)
- Oljespray

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp vatten i en kastrull. Sänk ner 4 ägg och koka i exakt 6 minuter. Lägg dem direkt i en skål med isvatten i 10 minuter och skala dem sedan försiktigt.
2. Blanda kalkonfärsen med salvia, senap, salladslök, salt och peppar. Dela i 4 lika stora bollar (cirka 100 g styck).

3. Lägg en bit plastfilm på bänken. Platta ut en boll på den till en cirkel som är cirka 12 cm bred.
4. Rulla ett skalat ägg i lite mjöl, lägg det mitt på färsen och använd plastfilmen för att lägga färsen runt ägget. Tryck försiktigt så att det sluter tätt utan luckor. Upprepa med de andra äggen.
5. Vispa det femte ägget i en skål. Rulla varje ägg i mjöl, sedan i vispat ägg och sedan i panko.
6. Förvärm airfryern till 190 °C. Spraya äggen lätt med olja och lägg dem i korgen utan att de rör vid varandra.
7. Tillaga på 190 °C i 14–16 minuter, vänd försiktigt halvvägs, tills de är djupt gyllene. Kalkonen ska nå 75 °C (sätt termometern i köttet, inte i ägget).
8. Låt vila i 5 minuter innan du skär dem på mitten.

Förvaring: kyl snabbt och förvara i en tät låda i kylen i upp till 2 dygn; ät kalla. Frys inte. Vanligt misstag: luckor i färsen spricker upp under tillagningen, så linda tätt och jämna ut ytan med fuktiga händer innan du panerar.

Lättare takeaway-kvällar

Fredagskväll, ingen ork och hämtmatsmenyn lockar. De här recepten ger dig samma smaker hemma: en kebab med allt tillbehör, en katsucurry, sötsur kyckling och mer därtill. Du väljer styckningsdetalj, hur mycket olja som används och hur mycket socker som hamnar i såsen. Och många av dem är klara på ungefär den tid det tar för en leverans att komma.

> **Tips:** Träspett måste rymmas i korgen. Klipp dem till rätt längd med en sax och låt dem ligga i vatten i 20 minuter så att de inte bränns. Metallspett är ännu enklare.

Kycklingspett (shish kebab) med vitlökssås

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 50 min (inklusive 20 min marinering) · 200 °C

Saftig marinerad kyckling i varmt pitabröd, travad med krispig sallad och en sval vitlökssås. Allt du älskar från kebabrestaurangen, gjort med mager kycklingfilé.

INGREDIENSER

- 600 g skinnfri kycklingfilé, skuren i 3 cm stora bitar
- 100 g naturell yoghurt (mjölk)
- Saft av ½ citron
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 1 tsk mald spiskummin
- 1 tsk torkad oregano
- ½ tsk salt och ¼ tsk svartpeppar
- 1 rödlök och 1 röd paprika, skurna i 3 cm stora bitar
- 4 fullkornspitabröd (gluten)
- **Till salladen:** ½ isbergssallat (strimlad), 2 tomater (skivade), ½ gurka (skivad), några inlagda chilifrukter (valfritt)
- **Till såsen:** 150 g grekisk yoghurt (mjölk), 1 vitlöksklyfta (pressad), 1 msk hackad färsk mynta eller persilja, en skvätt citron, 1 krm salt

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda yoghurt, citronsaft, vitlök, kryddor, salt och peppar i en skål. Lägg i kycklingen och rör runt. Täck över och ställ kallt i minst 20 minuter (eller upp till 12 timmar).
2. Blanda alla ingredienser till såsen och ställ kallt.
3. Trä kycklingen på 4–6 spett och varva med bitar av lök och paprika.
4. Förvärm airfryern till 200 °C. Lägg spetten i ett lager i korgen.
5. Tillaga på 200 °C i 12–15 minuter, vänd halvvägs, tills kanterna är lätt svedda. Skär upp den största kycklingbiten: den ska vara vit hela vägen igenom, med klar saft, och nå 75 °C.
6. Värm pitabröden i airfryern på 180 °C i 1–2 minuter och öppna dem sedan.
7. Fyll varje pitabröd med sallad, kyckling och grönsaker från spetten och ringla över vitlökssåsen.

Förvaring: tillagad kyckling håller sig i en tät låda i kylen i upp till 2 dygn; ät kall i en sallad eller värm en gång tills rykande het. Rå marinerad kyckling kan frysas i upp till 1 månad; tina i kylen över natten. Variant: servera på ett stort fat med sallad och 2 msk hummus i stället för pitabröd.

Lättare kyckling-katsucurry

4 portioner · Medel · Aktiv tid: 35 min · Total tid: 45 min · 200 °C

Knaprig pankokyckling med en len, mild currysås och fluffigt ris. Kycklingen tillagas i airfryer i stället för att friteras, och såsen tjockas med grönsaker.

INGREDIENSER

- 4 små skinnfria kycklingfiléer (cirka 130 g styck)
- 2 msk vetemjöl (gluten)
- 1 medelstort ägg (ägg)
- 100 g panko (gluten)
- ¼ tsk salt
- Oljespray
- 240 g basmatiris eller jasminris
- **Till såsen:** 1 tsk rapsolja, 1 lök (hackad), 2 medelstora morötter (skalade och hackade), 2 vitlöksklyftor (pressade), 1 tsk riven färsk ingefära (eller ½ tsk mald ingefära), 1 msk mild currypulver, 1 msk vetemjöl (gluten), 400 ml kycklingbuljong, 1 msk sojasås (soja, gluten), 1 tsk honung
- **Att servera med:** 2 salladslökar (skivade), ¼ gurka (skuren i tunna stavar), en handfull strimlad vitkål eller några kokta haricots verts

GÖR SÅ HÄR

1. **Börja med såsen.** Hetta upp oljan i en kastrull på medelvärme. Tillsätt löken och moroten och fräs i 5 minuter under omrörning, tills de mjuknat. Tillsätt vitlök, ingefära och currypulver och rör i 1 minut.
2. Rör ner mjölet och tillsätt sedan buljongen lite i taget under ständig omrörning. Tillsätt sojasås och honung. Låt sjuda försiktigt med lock på glänt i 15 minuter, tills morötterna är mycket mjuka.
3. Koka under tiden riset enligt anvisningen på förpackningen.
4. **Gör kycklingen.** Lägg varje filé mellan två ark plastfilm eller bakplåtspapper och banka den med en kavel tills den är jämnt 1,5 cm tjock.
5. Vänd varje bit i mjöl blandat med saltet, sedan i ägg och sedan i panko, och tryck fast ströbrödet ordentligt. Spraya lätt med olja på båda sidor.
6. Förvärm airfryern till 200 °C. Tillaga kycklingen i ett lager (i två omgångar om det behövs) i 12–14 minuter, vänd halvvägs, tills den är djupt gyllene. Den ska nå 75 °C i den tjockaste delen, utan rosa kött.
7. Mixa såsen slät med en stavmixer. Tillsätt en skvätt vatten om den är för tjock. Smaka av och tillsätt lite mer sojasås om det behövs.

8. Skiva kycklingen och servera på riset med såsen vid sidan, toppad med salladslök och med gurkan och kålen vid sidan av.

Förvaring: såsen håller sig i kylen i 3 dygn eller i frysen i 3 månader. Tillagad kyckling håller sig i kylen i 2 dygn; värm en gång på 180 °C i 6–8 minuter tills rykande het. Kyl kokt ris snabbt, förvara det i kylen högst 1 dygn och värm det bara en gång tills det är rykande hett. Variant: använd tjocka skivor av aubergine eller sötpotatis i stället för kyckling för en köttfri katsu (tillaga i 15–18 minuter, tills de är mjuka).

Sötsur kyckling utan smet

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

Gyllene kycklingbitar och rostad paprika i en glansig ananassås. Ingen tung smet och ingen fritering: bara ett lätt lager majsstärkelse och airfryern.

INGREDIENSER

- 500 g skinnfri kycklingfilé, skuren i 2,5 cm stora bitar
- 1½ msk majsstärkelse
- 1 tsk rapsolja, plus oljespray
- ¼ tsk salt
- 1 röd paprika och 1 grön paprika, skurna i 3 cm stora bitar
- 1 lök, skuren i 8 klyftor
- 240 g långkornigt ris, att servera med
- **Till såsen:** 1 burk ananasbitar i juice (cirka 227 g), 2 msk ketchup, 2 msk risvinäger eller äppelcidervinäger, 1 msk sojasås (soja, gluten), 1 msk honung, 1 vitlöksklyfta (pressad), 1 msk majsstärkelse blandad med 2 msk kallt vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Förvärm airfryern till 200 °C. Spraya paprikan och löken lätt med olja och tillaga i 8 minuter, skaka en

gång, tills de mjuknat och är lätt svedda i kanterna. Häll över i en skål.

3. Vänd kycklingen med majsstärkelsen, saltet och 1 tsk olja tills varje bit är täckt.
4. Lägg kycklingen i korgen i ett lager och tillaga på 200 °C i 10–12 minuter, skaka halvvägs, tills den är gyllene. Skär upp den största biten: den ska vara vit hela vägen igenom och nå 75 °C.
5. Medan kycklingen lagas låter du ananasen rinna av och sparar juicen. Späd juicen med vatten till 150 ml. Häll den i en liten kastrull med ketchup, vinäger, sojasås, honung och vitlök och låt det sjuda.
6. Rör runt majsstärkelseblandningen, häll den i kastrullen och rör i 1–2 minuter tills såsen är tjock och glansig.
7. Lägg ananasbitarna, grönsakerna och kycklingen i kastrullen och vänd runt. Servera direkt på riset.

Förvaring: förvara i en tät låda i kylen i upp till 2 dygn och värm en gång i en panna tills rykande het (kycklingen blir mjukare). Bara såsen kan frysas i upp till 3 månader. Vanligt misstag: om kycklingen läggs i såsen för tidigt blir den blöt; rör ner den precis före servering.

Salt- och pepparkyckling med paprika och lök

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

En kinesisk hämtmatsfavorit: krispiga, smakrika kycklingbitar vända med paprika, lök, chili och en varm salt- och pepparkrydda. På restaurangen friteras kycklingen; här gör ett lätt lager majsstärkelse och en spray olja jobbet.

INGREDIENSER

- 500 g skinnfri kycklingfilé, skuren i 2,5 cm stora bitar
- 1 medelstor äggvita (ägg)
- 3 msk majsstärkelse
- Oljespray, plus 1 tsk rapsolja
- 1 grön paprika och 1 röd paprika, skurna i 2 cm stora bitar
- 1 lök, skuren i 2 cm stora bitar
- 3 salladslökar, skivade
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 röd chilifrukt, skivad (ta bort fröna för mindre hetta)
- **Till kryddblandningen:** ¾ tsk salt, ½ tsk malen svartpeppar, ½ tsk kinesisk femkryddsblandning, ¼ tsk chiliflakes (valfritt), ¼ tsk socker
- Kokt ris och ångad pak choi eller broccoli, att servera med

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser till kryddblandningen i en liten skål.
2. Vispa äggvitan med en gaffel tills den är skummig. Tillsätt kycklingen och rör runt.
3. Lägg majsstärkelsen och 1 tsk av kryddblandningen i en fryspåse. Tillsätt kycklingen, stäng påsen och skaka tills varje bit är täckt. Skaka av överflödet.
4. Förvärm airfryern till 200 °C. Bred ut kycklingen i ett lager i korgen (i två omgångar om det behövs) och spraya rikligt med olja.
5. Tillaga på 200 °C i 12–14 minuter, skaka två gånger och spraya eventuella torra, vita fläckar, tills den är gyllene och krispig. Skär upp den största biten: den ska vara vit hela vägen igenom och nå 75 °C.
6. Hetta under tiden upp 1 tsk olja i en stor stekpanna eller wok på hög värme. Woka paprikan och löken i 3–4 minuter, tills de mjuknat i kanterna. Tillsätt salladslök, vitlök och chili och woka 1 minut till.
7. Tillsätt den heta kycklingen och resten av kryddblandningen. Vänd runt i 30 sekunder och servera direkt med ris och grönt.

Förvaring: bäst att äta direkt medan den är krispig. Rester håller sig i en tät låda i kylen i upp till 2 dygn; värm en gång i airfryern på 190 °C

i 5–6 minuter tills rykande heta. Variant: använd råa skalade jumboräkor (skaldjur) i stället för kyckling och tillaga i 6–8 minuter, tills de är rosa hela vägen igenom. Vanligt misstag: för mycket saltblandning på slutet – tillsätt lite i taget och smaka av.

Tandoorilax med gurkraita

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 40 min (inklusive 15 min marinering) · 190 °C

Lax i en klar kryddig yoghurtmarinad, med sval gurkraita. Ett lättare alternativ till en krämig curry från hämtmaten, med all värme från kryddorna.

INGREDIENSER

- 4 skinnfria laxfiléer (cirka 120 g styck) (fisk)
- 3 msk naturell yoghurt (mjölk)
- 1½ msk tandoorikrydda eller tandoorikryddpasta (kontrollera innehållsförteckningen för allergener)
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk riven färsk ingefära
- Saft av ½ citron, plus citronklyftor att servera med
- ¼ tsk salt
- **Till raitan:** ½ gurka, 150 g naturell yoghurt (mjölk), 1 msk hackad färsk mynta, ¼ tsk mald spiskummin, 1 krm salt
- **Att servera med:** 240 g basmatiris (kokt), eller 4 små fullkornschapati (gluten), och en sallad av skivad rödlök, tomat och färsk koriander

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda yoghurt, tandoorikrydda, vitlök, ingefära, citronsaft och salt i ett grunt fat. Lägg i laxen och vänd runt. Låt stå i 15 minuter (eller upp till 2 timmar i kylen).
2. **Gör raitan.** Riv gurkan och krama ur vattnet med händerna. Blanda med yoghurt, mynta, spiskummin och salt. Ställ kallt.
3. Förvärm airfryern till 190 °C. Klä korgen med ett bakplåtspapper som är tillklippt för att passa, och lämna lite utrymme i kanterna så att luften kan röra sig.
4. Lägg laxen på papperet, utan att bitarna rör vid varandra. Tillaga på 190 °C i 9–11 minuter, utan att vända, tills kanterna är lätt svedda.
5. Laxen är klar när den är blekrosa och ogenomskinlig i mitten och faller lätt isär i flingor.
6. Servera med ris eller chapati, raitan, citronklyftor och lök- och tomatsalladen.

Säkerhet: lägg aldrig löst bakplåtspapper i airfryern under förvärmningen. Fläkten kan lyfta upp det mot värmeelementet. Lägg i det först med maten ovanpå.

Förvaring: tillagad lax håller sig i kylen i upp till 2 dygn; den är god kall, i flingor i en sallad. Raitan håller sig i 2 dygn. Variant: använd skinnfria kycklinglår i stället för lax och tillaga på 190 °C i 18–20 minuter, tills de når 75 °C.

Lökbhajis i airfryer

Ger 8 · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 190 °C

Krispiga, kryddiga lökbhajis med en matsked olja i stället för en panna het olja. Servera dem som förrätt med raitan från receptet ovan eller med mangochutney.

INGREDIENSER

- 2 medelstora lökar (cirka 300 g), halverade och tunt skivade
- 80 g kikärtsmjöl
- 1 tsk spiskumminfrön
- 1 tsk malen koriander
- ½ tsk malen gurkmeja
- ½ tsk chilipulver (använd mindre för mildare smak)
- ½ tsk salt
- 2 msk hackad färsk koriander
- 4–5 msk kallt vatten
- 1 msk rapsolja, plus oljespray

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg lökskivorna i en skål och dela dem i lager med fingrarna. Tillsätt saltet och låt stå i 5 minuter: löken mjuknar och släpper lite saft.

2. Tillsätt kikärtsmjöl, kryddor, färsk koriander och olja. Blanda väl och tillsätt sedan vattnet en sked i taget tills löken är täckt av en tjock, kladdig smet. Den ska inte vara rinnig.
3. Förvärm airfryern till 190 °C. Klipp till ett bakplåtspapper så att det passar i korgen.
4. Lägg papperet i korgen och lägg genast 4 rågade skedar av blandningen på det, med mellanrum. Tryck lätt på varje så att de blir cirka 2 cm tjocka. Spraya ovansidorna med olja.
5. Tillaga på 190 °C i 8 minuter. Vänd bhajisen med en tång, ta bort papperet och spraya igen.
6. Tillaga 4–6 minuter till, tills de är djupt gyllene och krispiga. Upprepa med resten av blandningen.

Förvaring: förvara i en tät låda i kylen i upp till 2 dygn, eller frys i upp till 2 månader. Värm på 180 °C i 4–5 minuter (från fryst: 8 minuter) tills de är heta och krispiga. Kikärtsmjöl innehåller inget vete, men kontrollera innehållsförteckningen om du behöver ett glutenfritt resultat. Vanligt misstag: en för blöt smet breder ut sig och förblir mjuk, så tillsätt vattnet långsamt.

Grönsaksrätter & sallader med krispigt på toppen

I det här kapitlet är grönsakerna stjärnan på tallriken. Airfryern rostar dem snabbt, så de blir söta och gyllene i kanterna. Sedan gör något krispigt på toppen varje tugga lite roligare: rostade kikärtor, knapriga krutonger, rostade frön eller gyllene ströbröd. Det här är mättande, färgglada måltider, inte tråkiga sidosallader.



Massor av grönsaker och gott om krisp.

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

Tips: Skär grönsakerna i lika stora bitar så blir de klara samtidigt. Hårda grönsaker (potatis, morötter) behöver längre tid än mjuka (zucchini, paprika, tomater).

Krispig kikärtssallad i caesarstil

2 portioner som huvudrätt eller 4 som tillbehör · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 200 °C och 180 °C

Frasig sallad, knapriga rostade kikärtor och gyllene krutonger med en krämig dressing på yoghurt i stället för mycket olja och äggula.

INGREDIENSER

- 1 burk kikärtor (400 g), avrunna och sköljda
- 2 tsk neutral olja eller olivolja
- ½ tsk rökt paprikapulver och ¼ tsk vitlökspulver
- 2 skivor grovt bröd (gluten)
- Oljespray
- 2 romansallat (eller 3 hjärtsallat)
- 10 körsbärstomater, halverade
- 15 g parmesan eller liknande hårdost, hyvlad med osthyvel (mjölk)
- **Till dressingen:** 100 g grekisk yoghurt (mjölk), 1 msk finriven parmesan (mjölk), saften av ½ citron, 1 liten vitlöksklyfta (pressad), 1 tsk dijonsenap (senap), 1 tsk worcestersås (innehåller fisk), 1–2 msk vatten, svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Torka kikärtorna riktigt noga med hushållspapper; lösa skal kan slängas. Blanda med oljan, paprikapulvret, vitlökspulvret och en nypa salt.
2. Förvärm airfryern till 200 °C. Tillaga kikärtorna i 12–15 minuter och skaka var 4:e–5:e minut, tills de är gyllene och knapriga utanpå. Häll upp dem i en skål.
3. Skär brödet i 2 cm stora tärningar, spraya lätt med olja och tillaga på 180 °C i 5–6 minuter. Skaka en gång, tills de är gyllene och krispiga.
4. Vispa ihop alla ingredienser till dressingen och tillsätt vattnet lite i taget tills den går att hälla.
5. Riv salladen i stora bitar och lägg den i en stor skål tillsammans med tomaterna. Tillsätt hälften av dressingen och vänd om.
6. Toppa med kikärtor, krutonger och hyvlad parmesan. Servera resten av dressingen vid sidan av.

Förvaring: rostade kikärtor och krutonger håller sig krispiga i 2 dagar i en tät burk; dressingen håller i kylen i 3 dagar. Dressa salladen först precis före servering. Variation: lägg till en skivad, tillagad kycklingbröstfilé för en mer mättande måltid. För en vegetarisk version, använd vegetarisk hårdost och utelämna worcestersåsen.

Ljummen sallad med rostade grönsaker & couscous, fetaost och rostade frön

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 200 °C

Söta rostade grönsaker, luftig couscous med citron och mynta, lite salt fetaost och ett knaprigt lager av rostade frön. God varm till middag och kall som lunch dagen därpå.

INGREDIENSER

- 1 zucchini, skuren i 2 cm stora bitar
- 2 paprikor (valfri färg), skurna i 3 cm stora bitar
- 1 rödlök, skuren i 8 klyftor
- 200 g körsbärstomater
- 1 msk olivolja
- 1 tsk mald kummin och ½ tsk salt
- 150 g couscous (gluten)
- 2,25 dl varm grönsaksbuljong
- Skal och saft av 1 citron
- En liten kruka färsk mynta eller persilja, hackad
- 80 g fetaost (mjölk), smulad
- 3 msk pumpa- eller solroskärnor

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern till 200 °C. Blanda zucchini, paprika och lök med oljan, kumminen och saltet.
2. Tillaga på 200 °C i 10 minuter och skaka halvvägs. Tillsätt körsbärstomaterna, skaka och tillaga i 5–6 minuter till, tills alla grönsaker är mjuka och lätt svedda i kanterna.
3. Lägg under tiden couscousen i en stor skål och häll över den varma buljongen. Täck med en tallrik och låt stå i 5 minuter, lufta sedan med en gaffel. Rör ner citronskal och citronsaft.
4. Häll grönsakerna i skålen med couscousen. Torka ur eventuell spad ur korgen med hushållspapper.
5. Lägg fröna i en liten ugnsfast form eller på en silikonmatta i korgen (lös folie kan fladdra omkring) och rosta på 160 °C i 3–4 minuter, tills de börjar poppa och doftar nötigt. Håll noga uppsikt: de bränns snabbt.
6. Blanda ner grönsaker och örter i couscousen. Toppa med smulad fetaost och rostade frön.

Förvaring: håller i en sluten låda i kylen i upp till 3 dagar; tillsätt fröna precis före servering så att de förblir knapriga. Får inte frysas. Variation: använd kokt bulgur eller quinoa i stället för couscous (quinoa är glutenfri).

Rostad butternutpumpa- & linssallad med krispig lök

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 45 min · 200 °C och 180 °C

Söt rostad butternutpumpa, jordiga linser och färsk spenat, toppad med gyllene, knaprig lök som görs med en stänkning olja i stället för att friteras. Mättande nog för middag, god kall som lunch.

INGREDIENSER

- 1 liten butternutpumpa (ca 800 g), skalad, urkärnad och skuren i 2 cm stora tärningar
- 1 msk olivolja
- 1 tsk mald kummin, ½ tsk rökt paprikapulver och ½ tsk salt
- 1 burk gröna linser (400 g), avrunna och sköljda (eller en 250 g-påse färdigkokta linser)
- 80 g babyspenat
- 2 msk hackad färsk persilja
- 50 g fetaost (mjölk), smulad (valfritt)
- **Till den krispiga löken:** 1 stor gul lök, 1 msk vetemjöl (gluten), en nypa salt, oljespray
- **Till dressingen:** 1 msk extra virgin olivolja, 1 msk rödvinsvinäger eller citronsaft, 1 tsk honung, 1 tsk grovkornig senap (senap), en nypa salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern till 200 °C. Blanda pumpan med oljan, kumminen, paprikapulvret och saltet.
2. Tillaga på 200 °C i 18–22 minuter och skaka var 6:e minut, tills pumpan är mjuk när du sticker i den med en kniv och karamelliserad i kanterna. Häll upp i en stor skål.
3. **Gör den krispiga löken.** Skala löken, dela den på mitten och skiva den mycket tunt (ca 3 mm). Dela skivorna i ringar, vänd dem i mjölet och saltet och spraya sedan rikligt med olja.
4. Lägg löken löst i korgen och tillaga på 180 °C i 10–12 minuter. Skaka var 3:e minut, tills den är djupt gyllene. Håll noga uppsikt mot slutet: den går snabbt från gyllene till bränd. Den blir ännu krispigare när den svalnar.
5. Skaka ihop ingredienserna till dressingen i en ren burk.
6. Tillsätt linser, spenat och persilja till den varma pumpan. Häll över dressingen och vänd försiktigt; spenaten mjuknar något.
7. Lägg upp på tallrikar och toppa med fetaost och den krispiga löken.

Förvaring: salladen (utan löken) håller i en sluten låda i kylen i upp till 3 dagar. Den krispiga löken håller i en tät burk i 2 dagar. Får inte

frysas. Variation: använd sötpotatis i stället för pumpa (samma tid), eller lägg till en tillagad kycklingbröstfilé för extra protein.

Buffalo-blomkålsbitar med dip på yoghurt och blåmögelost

4 portioner som förrätt eller tillbehör · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 200 °C

Gyllene rostad blomkål vänd i en syrlig het sås, med en sval, krämig dip och knapriga grönsaksstavar. Allt det roliga med kycklingvingar, men med en tallrik full av grönsaker.

INGREDIENSER

- 1 medelstor blomkål (ca 600 g putsad), delad i mundiga buketter
- 1 msk neutral olja
- ½ tsk vitlökspulver, ½ tsk rökt paprikapulver och ¼ tsk salt
- 3 msk het chilisås (en vinägerbaserad buffalosås eller hot sauce)
- 1 tsk honung
- **Till dippen:** 120 g grekisk yoghurt (mjölk), 25 g blåmögelost såsom Danablu (mjölk), smulad, 1 tsk citronsaft, svartpeppar
- **Till servering:** 2 stjälkar selleri och 2 morötter, skurna i stavar

GÖR SÅ HÄR

1. Mosa blåmögelosten i yoghurten med en gaffel, tillsätt citronsaft och peppar och ställ kallt.
2. Blanda blomkålen med oljan, vitlöken, paprikapulvret och saltet.
3. Förvärm airfryern till 200 °C. Tillaga blomkålen i 15–18 minuter och skaka var 5:e minut, tills den är gyllenbrun i kanterna och mjuk när du sticker i den med en kniv.
4. Blanda den heta såsen och honungen i en stor skål. Tillsätt den varma blomkålen och vänd så att allt täcks.
5. Lägg tillbaka i airfryern i 2 minuter på 200 °C så att såsen blir kladdig.
6. Servera genast med dippen samt sellerin och morotsstavarna.

Förvaring: bäst att äta direkt. Rostad blomkål utan sås håller i kylen i 2 dagar; värm på 190 °C i 5 minuter och vänd sedan i såsen. Vanligt misstag: för många buketter i korgen ångar och blir mjuka, så tillaga i två omgångar om din airfryer är liten.

Nudelsallad med krispig tofu och jordnötsdressing

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 40 min (inklusive 10 min pressning) · 200 °C

Gyllene tärningar av krispig tofu på ett knaprigt regnbågsbygge av grönsaker och nudlar, med en krämig dressing på jordnötssmör och lime. Fräsch, mättande och full av smak.

INGREDIENSER

- 280 g fast tofu i block (soja)
- 1 msk sojasås (soja, gluten)
- 1 msk majsstärkelse
- Oljespray
- 150 g torra risnudlar (eller 2 nystan medelbreda äggnudlar, som innehåller ägg och gluten)
- 2 morötter, skalade och skurna i tunna stavar eller rivna
- ½ gurka, skuren i tunna stavar
- 150 g rödkål, finstrimlad
- 4 salladslökar, skivade
- En liten kruka färsk koriander, hackad
- **Till dressingen:** 2 msk slätt jordnötssmör (jordnötter), 2 msk sojasås (soja, gluten), saften av 1

lime, 1 tsk honung, 1 tsk sesamolja (sesam), 2–3 msk ljummet vatten

GÖR SÅ HÄR

1. Låt tofun rinna av och linda in den i en ren kökshandduk. Ställ en tung kastrull ovanpå och låt stå i 10 minuter så att vattnet pressas ut.
2. Skär tofun i 2 cm stora tärningar. Vänd försiktigt med sojasåsen, strö sedan över majsstärkelsen och vänd igen tills varje tärning är lätt täckt.
3. Förvärm airfryern till 200 °C. Spraya tofun med olja och bred ut den i ett lager i korgen.
4. Tillaga på 200 °C i 14–16 minuter och skaka var 5:e minut, tills den är gyllene och krispig på alla sidor.
5. Koka under tiden nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Skölj under kallt vatten och låt rinna av ordentligt.
6. Vispa ihop ingredienserna till dressingen och tillsätt vattnet lite i taget tills den är slät och går att hälla.
7. Blanda nudlarna med morötter, gurka, kål, salladslök samt det mesta av korianderna och dressingen. Toppa med den krispiga tofun, resten av korianderna och resten av dressingen.

Förvaring: nudelsalladen håller i en sluten låda i kylen i upp till 2 dagar; förvara tofun separat och gör den krispig igen på 200 °C i 3–4

minuter. Allergener: jordnötter, soja och sesam. För en jordnötsfri version, använd 2 msk tahini (sesam) i stället för jordnötssmör. Variation: använd bitar av kycklingbröstfilé i stället för tofu och tillaga tills de når 75 °C.

Lättare auberginegratäng alla parmigiana

2 portioner som huvudrätt eller 4 som tillbehör · Medel · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 50 min · 200 °C och 180 °C

Lager av gyllene aubergine, rik tomatsås och smältande mozzarella med krispig yta. I den klassiska versionen steks auberginen i mycket olja; här rostas den i airfryern med bara en lätt stänkning.

INGREDIENSER

- 2 medelstora auberginer (ca 550 g), skurna i 1 cm tjocka skivor
- Oljespray och ¼ tsk salt
- 300 g passerade tomater
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk torkad oregano och en nypa socker
- Några färska basilikablad (valfritt)
- 1 kula mozzarella med lägre fetthalt (125 g) (mjölk), avrunnen och riven i bitar
- 20 g parmesan eller liknande hårdost (mjölk), finriven
- 2 msk torrt ströbröd eller panko (gluten)
- En ugnsfast form som får plats i din airfryer, ca 18–20 cm i diameter

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern till 200 °C. Spraya auberginskivorna lätt med olja på båda sidor och strö över saltet.
2. Tillaga i ett lager (2–3 omgångar) på 200 °C i 10–12 minuter och vänd halvvägs, tills de är gyllene och helt mjuka.
3. Blanda under tiden de passerade tomaterna, vitlöken, oreganon, sockret och en nypa salt i en liten kastrull och låt sjuda i 5 minuter. Tillsätt de rivna basilikabladen.
4. Bred ut 2 msk sås på botten av formen. Lägg på ett lager aubergine, sedan sås och därefter lite mozzarella och parmesan. Upprepa och avsluta med sås och resten av osten.
5. Blanda ströbrödet med resten av parmesanen och strö över toppen. Spraya lätt med olja.
6. Tillaga på 180 °C i 12–15 minuter, tills den bubblar i kanterna och är gyllene och krispig på ytan. Låt stå i 5 minuter innan servering med en grön sallad.

Förvaring: håller övertäckt i kylen i upp till 3 dagar; värm en gång på 170 °C i 10 minuter tills den är genomvarm. Kan frysas i upp till 2 månader; tina i kylen över natten. Vanligt misstag: underkokt aubergine är svampig och bitter, så se till att skivorna är helt mjuka innan du bygger lagren.

Ljummen sallad niçoise med tonfisk och krispig färskpotatis

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

En mättande sallad i fransk stil med krispigt rostad färskpotatis, haricots verts, löskokta ägg, tonfisk och en syrlig senapsdressing. En hel måltid på en stor tallrik.

INGREDIENSER

- 500 g färskpotatis, halverad (fjärdedelad om den är stor)
- 1 tsk olivolja och ¼ tsk salt
- 150 g haricots verts (gröna bönor), putsade
- 4 medelstora ägg (ägg)
- 2 burkar tonfisk i vatten (ca 145 g styck), avrunna (fisk)
- 1 hjärtsallat eller 1 påse blandad sallad
- 200 g körsbärstomater, halverade
- 12 svarta oliver
- **Till dressingen:** 1 msk extra virgin olivolja, 1 msk rödvinsvinäger, 1 tsk dijonsenap (senap), 1 msk vatten, en nypa salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Förvärm airfryern till 200 °C. Blanda potatisen med oljan och saltet.

2. Tillaga på 200 °C i 12 minuter och skaka halvvägs.
3. Lägg i bönorna i korgen, skaka och tillaga i 6–8 minuter till, tills potatisen är gyllene och krispig utanpå och mjuk inuti och bönorna är mjuka med några svedda fläckar.
4. Sänk under tiden ner äggen i en kastrull med kokande vatten och koka i 7 minuter. Kyl dem i kallt vatten, skala och dela på mitten.
5. Skaka ihop ingredienserna till dressingen i en ren burk.
6. Lägg salladen på ett stort fat eller på 4 tallrikar. Lägg på den varma potatisen och bönorna, tomaterna, oliverna, tonfisken i stora flingor och äggen. Ringla över dressingen och servera.

Förvaring: bäst samma dag. Rester av potatis, bönor och tonfisk håller i en sluten låda i kylen i 1 dag; förvara äggen med skalet kvar tills de behövs (upp till 2 dagar). Variation: använd en tillagad laxfilé eller 2 tillagade kycklingbröstfiléer i stället för tonfisk.

Lättare sötsaker

En måltid är inte komplett utan något sött. De här desserterna och bakverken använder frukt för naturlig sötma, yoghurt i stället för grädde och mindre smör och socker än de klassiska versionerna. De är ändå varma, trösterika och mycket enkla, och de flesta är klara på under 30 minuter.

> **Tips:** I airfryern får bakverk snabbt färg på ytan. Om toppen blir mörk innan mitten är klar, lägg ett litet stycke folie över den, väl nedstoppat så att det inte kan fladdra, och sänk värmen med 10 °C.

Små äppel- & björnbärspajer med havretäckning

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 170 °C

Mjuk, sylt-lik frukt under en gyllene havretäckning, gräddad i små portionsformar. Täckningen görs med havregryn och mycket mindre smör och socker än i en klassisk äppelpaj.

INGREDIENSER

- 3 ätäpplen (t.ex. Gloster eller Ingrid Marie, ca 400 g), skalade, urkärnade och skurna i 1,5 cm stora bitar
- 100 g björnbär (färska eller frysta)
- 1 msk strösocker
- ½ tsk mald kanel
- 1 tsk majsstärkelse
- **Till täckningen:** 40 g havregryn (gluten, om inte märkta glutenfria), 30 g vetemjöl (gluten), 20 g farinsocker, 25 g smör (mjölk), smält
- 4 ugnsfasta portionsformar, ca 8–9 cm i diameter
- Naturell eller grekisk yoghurt (mjölk), till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda äpplen, björnbär, strösocker, kanel och majsstärkelse. Fördela i formarna.
2. Blanda havregryn, mjöl och farinsocker i en annan skål. Häll i det smälta smöret och rör med en gaffel tills det

blir små klumpar.

3. Strö täckningen jämnt över frukten. Tryck inte ihop den.
4. Förvärm airfryern till 170 °C. Ställ formarna i korgen.
5. Tillaga på 170 °C i 15–18 minuter, tills täckningen är gyllene och krispig och frukten bubblar i kanterna. En kniv ska glida lätt in i äpplet.
6. Låt svalna i 5 minuter – frukten är mycket varm – och servera sedan med en klick yoghurt.

Förvaring: förvara övertäckta i kylen i upp till 3 dagar; ät kalla eller värm på 160 °C i 6–8 minuter. De orörda pajerna kan frysas i upp till 3 månader; tillaga direkt från fryst på 160 °C i 25–30 minuter. Variation: använd päron och hallon, eller rabarber med 1 msk extra socker.

Karamelliserad ananas med lime- och myntayoghurt

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Het, saftig ananas med kladdiga karamelliserade kanter och en sval, frisk yoghurt. En ljus och enkel dessert efter en middag i takeaway-stil.

INGREDIENSER

- 1 medelstor ananas (eller 1 burk med 8 ananasringar i juice, avrunna och torkade)
- 1 msk honung
- ½ tsk mald kanel
- 200 g grekisk yoghurt (mjölk)
- Finrivet skal av 1 lime, plus en skvätt saft
- 1 msk finhackad färsk mynta

GÖR SÅ HÄR

1. Skär bort toppen och botten på ananasen. Ställ den upp och skär bort skalet uppifrån och ner. Ta bort eventuella bruna ”ögon” med knivspetsen.
2. Skär ananasen i 8 ringar som är ca 1,5 cm tjocka och skär sedan ut den hårda kärnan med en liten rund utstickare eller en kniv.
3. Blanda honung och kanel och pensla tunt över båda sidor av ringarna.

4. Förvärm airfryern till 200 °C. Klä korgen med ett stycke bakplåtspapper och lägg ringarna på det i ett lager (två omgångar vid behov).
5. Tillaga på 200 °C i 10–12 minuter och vänd halvvägs, tills de är gyllene och karamelliserade i kanterna.
6. Blanda under tiden yoghurten med limeskal, limesaft och mynta.
7. Servera den varma ananasen med en klick limeyoghurt.

Förvaring: tillagad ananas håller i en sluten låda i kylen i upp till 2 dagar; den är god kall, hackad i frukostyoghurten. Vanligt misstag: konservringar som fortfarande är blöta karamelliseras inte, så torka dem riktigt noga med hushållspapper först.

Krispiga filodegstartletter med bär

6 st · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min (inklusive avsvalning) · 180 °C

Lätta, frasiga skal av filodeg fyllda med vaniljyoghurt och färska bär. Filodeg innehåller mycket lite fett jämfört med mördeg eller smördeg, och en lätt stänkning olja är allt den behöver.

INGREDIENSER

- 3 ark filodeg (gluten), upptinade om de är frysta
- Oljespray (eller 1 msk smält smör (mjölk) för en rikare smak)
- 150 g grekisk yoghurt (mjölk)
- 1 msk honung
- ½ tsk vaniljextrakt
- 150 g blandade bär (jordgubbar, hallon, blåbär)
- Några myntablad och 1 tsk florsocker till garnering (valfritt)
- 6 muffinsformar av silikon

GÖR SÅ HÄR

1. Förvara de filoark du inte använder under en fuktig kökshandduk så att de inte torkar.
2. Lägg ett ark på bänken och spraya det lätt med olja. Lägg ett andra ark ovanpå, spraya, lägg sedan på det

tredje och spraya igen.

3. Skär högen i 6 kvadrater på ca 12 cm. Tryck varje kvadrat försiktigt ner i en muffinsform av silikon och låt hörnen sticka upp.
4. Förvärm airfryern till 180 °C. Ställ formarna i korgen.
5. Tillaga på 180 °C i 6–8 minuter, tills de är gyllene och krispiga. Håll noga uppsikt efter 5 minuter: filodeg får färg snabbt.
6. Låt skalen svalna helt i silikonformarna och lyft sedan ut dem.
7. Blanda yoghurten med honung och vanilj. Skeda ner i skalen precis före servering och toppa med bär, mynta och ett pudrat lager florsocker.

Förvaring: de tomma, tillagade skalen håller sig krispiga i en tät plåtburk i upp till 3 dagar. Fyll dem precis före servering, annars blir de sega. Variation: fyll med skivad banan och lite smält mörk choklad, eller med mandarinklyftor från burk och citronsmaksatt yoghurt.

Kanelchips av tortilla med jordgubbssalsa

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 25 min · 180 °C

Knapriga trianglar med kanelsocker att doppa i en fräsch, saftig jordgubbssalsa. En rolig dessert att dela, med en lätt stänkning olja i stället för att friteras som churros.

INGREDIENSER

- 3 stora, mjuka tortillabröd av vete (gluten)
- Oljespray
- 1 msk strösocker
- 1 tsk mald kanel
- **Till salsan:** 250 g jordgubbar, 1 kiwi, 1 msk hackad färsk mynta, saften av ½ lime, 1 tsk honung
- 150 g grekisk yoghurt (mjölk), till servering (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

1. **Gör salsan.** Ta bort kronbladen på jordgubbarna och skär dem i små tärningar (ca 1 cm). Skala och hacka kiwin i samma storlek. Blanda med myntan, limesaften och honungen. Låt stå medan du gör chipsen.
2. Blanda sockret och kanelen i en liten skål.
3. Spraya ena sidan av varje tortilla lätt med olja och strö jämnt över kanelsockret.
4. Skär varje tortilla i 8 trianglar, som en pizza.

5. Förvärm airfryern till 180 °C. Lägg trianglarna i korgen med sockersidan uppåt, i ett lager med så lite överlapp som möjligt (2–3 omgångar).
6. Tillaga på 180 °C i 4–6 minuter, tills de är gyllene och krispiga. Kolla efter 4 minuter: de kan brännas snabbt. De blir knaprigare när de svalnar.
7. Servera chipsen med jordgubbssalsan och en skål yoghurt att doppa i.

Förvaring: de avsvalnade chipsen håller i en tät låda i upp till 3 dagar. Salsan är bäst samma dag; den håller övertäckt i kylen i 1 dag. Vanligt misstag: lätta tortillabröd kan lyfta och flyga upp mot värmeelementet, så tillaga dem alltid i ett jämnt lager och använd inte för hög temperatur. Variation: använd mango och hallon i salsan i stället för jordgubbar och kiwi.

Honungsrostade persikor med grekisk yoghurt & pistaschnötter

4 portioner · Enkelt · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 17 min · 180 °C

Varma, mjuka persikor med kladdig honungsglasyr, sval krämig yoghurt och knapriga nötter. En sommrig dessert som kräver fem minuters arbete.

INGREDIENSER

- 4 mogna persikor eller nektariner (eller 8 persikohalvor på burk i juice, avrunna)
- 1 msk honung
- ½ tsk vaniljextrakt
- ¼ tsk mald kanel
- 200 g grekisk yoghurt (mjölk)
- 20 g skalade pistaschnötter (nötter), grovhackade

GÖR SÅ HÄR

1. Skär persikorna på mitten och vrid isär dem. Ta ur stenarna med en tesked.
2. Blanda honung, vanilj och kanel. Pensla över persikornas snittyta.
3. Förvärm airfryern till 180 °C. Klä korgen med bakplåtspapper och lägg persikorna på det med snittytan uppåt.

4. Tillaga på 180 °C i 10–12 minuter (persikor på burk: 7–8 minuter), tills de är mjuka när du sticker i dem med en kniv och gyllene i kanterna.
5. Servera 2 varma halvor per person med en klick yoghurt, saften från papperet och en nypa pistaschnötter.

Förvaring: tillagade persikor håller i en sluten låda i kylen i upp till 2 dagar; ät dem kalla till frukost. Nötter: för en nötfri version, använd 2 msk rostade havregryn eller solroskärnor i stället för pistaschnötter. Variation: plommon och aprikoser fungerar på samma sätt; minska tiden till 8–10 minuter.

Choklad- & hallonmuffins med yoghurt

8 st · Enkelt · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 160 °C

Mjuka, chokladiga muffins med saftiga hallon. Yoghurt och äppelmos håller dem fuktiga, så de behöver bara lite olja och mycket mindre socker än köpta muffins.

INGREDIENSER

- 150 g vetemjöl (gluten)
- 15 g kakao (ca 2 msk)
- 2½ tsk bakpulver
- 50 g farinsocker
- 100 g osötat äppelmos (på burk, eller 1 kokt, mosat ätäpple)
- 1 medelstort ägg (ägg)
- 100 g naturell yoghurt (mjölk)
- 2 msk neutral olja (30 ml)
- 60 ml mjölk (mjölk)
- 80 g hallon (färska eller frysta, inte upptinade)
- 20 g mörka chokladdroppar (kontrollera om etiketten anger mjölk)
- 8 muffinsformar av silikon (eller pappersformar inuti folieformar)

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda mjöl, kakao, bakpulver och socker i en stor skål.
2. Vispa i en annan skål ihop äppelmos, ägg, yoghurt, olja och mjölk till en slät smet.
3. Häll de blöta ingredienserna i de torra och rör försiktigt med en sked tills det precis blandats. Några klumpar gör inget; för mycket rörande gör muffinsen sega. Vänd försiktigt ner hallonen.
4. Skeda ner i formarna tills de är tre fjärdedelar fyllda. Strö chokladdropparna ovanpå.
5. Förvärm airfryern till 160 °C. Ställ formarna i korgen med lite utrymme emellan (tillaga i två omgångar vid behov).
6. Tillaga på 160 °C i 13–16 minuter, tills de har jäst upp och är fjädrande vid tryck. En provsticka som sticks in i mitten ska komma ut ren (lite smält choklad eller fruktsaft gör inget).
7. Låt svalna i formarna i 5 minuter och flytta sedan till ett galler.

Förvaring: förvara i en tät låda i upp till 2 dagar, eller frys i upp till 3 månader; tina i rumstemperatur eller värm på 150 °C i 3–4 minuter. Vanligt misstag: för hög temperatur gör att topparna spricker och bränns innan mitten är klar; 160 °C är rätt värme för muffins i airfryern.

Bytestabell: det klassiska sättet mot det lättare sättet

Det här kapitlet knyter ihop allt. Tabellerna nedan visar vad som ändras när du lagar en favoriträtt på det lättare sättet. Använd dem tillsammans med recepten i boken, och också för att göra dina egna familjerecept lättare.

1. Rätterna i den här boken

Rätt	Det klassiska sättet	Det lättare sättet
Fish & chips	Fisk i smet och pommes frites, båda friterade; ärtpuré med smör	Fisk i panko, pommes frites med 1 msk olja, allt airfryerlagat; ärtor krossade med yoghurt och mynta
Friterad kyckling	Kyckling med skinn, i smet och friterad	Skinnfri kyckling marinerad i kärnmjölk med knaprig panering, airfryerlagad
Lökringar	Tjock smet, friterade	Panering av ägg och panko med en lätt stänkning olja
Krispiga räkor i scampistil	Panerade och friterade; remouladsås med majonnäs	Räkor i panko, airfryerlagade; dip gjord på yoghurt
Kalkonägg i färs (scotch eggs)	Fet korvfärs, friterade	Mager kalkonfärs, airfryerlagade

Rätt	Det klassiska sättet	Det lättare sättet
Kebab	Fett kött, vitt pitabröd, vitlökssås på majonnäs	Kycklingbröst, fullkornspitabröd, mycket sallad, vitlökssås på yoghurt
Kyckling-katsucurry	Friterad kyckling; sås redd med mycket fett och mjöl	Kyckling airfryerlagad i panko; sås redd med mixad morot och lök
Sötsur kyckling	Friterad kyckling i smet i en mycket söt sås	Kyckling vänd i majsstärkelse och airfryerlagad; hemlagad sås med ananasjuice
Salt- och pepparkyckling	Kyckling i smet, friterad	Kycklingbröst vänt i majsstärkelse, airfryerlagat med en stänkning olja; mycket paprika och lök
Lökbhajis	Friterade	1 msk olja i smeten och en lätt stänkning, airfryerlagade
Auberginegratäng parmigiana	Aubergine stekt i mycket olja, fet ost	Aubergine airfryerlagad med en stänkning olja, mozzarella med lägre fetthalt
Fruktpaj	Täckning med mycket smör, mjöl och socker	Havretäckning med mindre smör och socker; yoghurt i stället för vaniljsås eller grädde
Muffins	Mycket smör och socker	Äppelmos och yoghurt, 2 msk olja, mindre socker, färsk frukt

2. Byten till vardags

I stället för …	Prova …	Vad som ändras
Fritering	Airfryer med en stänkning eller 1 tsk–1 msk olja	Mycket mindre olja; fortfarande krispigt och gyllene
Smet	Mjöl, ägg och panko eller krossade cornflakes	Ett knaprigt skal som tar upp mindre olja
Kyckling med skinn	Skinnfri filé eller lårfilé	Mindre fett; marinera så att den håller sig saftig
Köttfärs med 20 % fett	Nötfärs med 5 % fett eller kalkonfärs	Mindre fett; tillsätt örter och kryddor för smakens skull
Majonnäs	Grekisk eller naturell yoghurt	Krämigt, syrligt och lättare
Grädde i såser	Yoghurt (inrörd av värmen) eller mixade grönsaker	Krämig konsistens med mindre fett
Gräddfil	Naturell yoghurt med en skvätt citron	Mycket lik smak
Fet, lagrad ost	Mindre mängd av en kraftig, lagrad ost eller lagrad ost med lägre fetthalt	Samma ostsmak av en mindre mängd
Vitt pitabröd eller wraps	Fullkornspitabröd eller fullkornswraps	Mer fibrer; mer mättande
Coleslaw med majonnäs	Kål och morot med yoghurt, citron och lite senap	Lättare och fortfarande krämig
Köpta söta såser	Hemlagade såser	Du bestämmer hur mycket socker och salt som hamnar i

I stället för …	Prova …	Vad som ändras
Grädde eller vaniljsås till desserter	Grekisk yoghurt med vanilj eller honung	Lättare och friskare i smaken
Halva tallriken pommes frites	Halva tallriken grönsaker eller sallad	En fylligare tallrik med mer färg

> De här bytena handlar om att laga mat med mindre fett och mer grönsaker på ett enkelt, vardagligt sätt. De är ingen diet och inget medicinskt råd. Om du följer en särskild kost av hälsoskäl, följ rådet från din läkare eller dietist.

3. Tider och temperaturer för airfryern

Tiderna är en vägledning för en airfryer med 4–5,5 liters korg, med maten i ett lager och förvärmd. Kolla 2–3 minuter tidigare första gången.

Mat	Temperatur	Tid	Så ser du att det är klart
Pommes frites, 1 cm tjocka (färska)	200 °C	20–25 min, skaka ofta	Gyllene och krispiga
Färskpotatis, halverad	200 °C	18–20 min	Gyllene; mjuk inuti
Panerade fiskfiléer	200 °C	10–12 min	Vit och går i flingor

Mat	Temperatur	Tid	Så ser du att det är klart
Laxfiléer	190 °C	9–11 min	Ogenomskinlig; går lätt i flingor
Råa jätteräkor, panerade	200 °C	6–8 min	Rosa och ogenomskinliga hela vägen
Skinnfri kycklingbröstfilé, panerad (1,5 cm tjock)	200 °C	12–14 min	75 °C i mitten
Skinnfri kycklinglårfilé	190 °C	18–22 min	75 °C i mitten
Skinnfria kycklingklubbor	190 °C	22–25 min	75 °C närmast benet
Kycklingbitar (2,5–3 cm)	200 °C	10–15 min	75 °C; vit hela vägen
Butternutpumpa i tärningar (2 cm)	200 °C	18–22 min	Mjuk; karamelliserade kanter
Tunt skivad lök, vänd i mjöl	180 °C	10–12 min, skaka ofta	Djupt gyllene
Tortillatrianglar	180 °C	4–6 min	Gyllene och krispiga
Blomkålsbuketter	200 °C	15–18 min	Brynta kanter; mjuka
Paprika, lök, zucchini	200 °C	10–15 min	Mjuka; lätt svedda
Auberginskivor (1 cm)	200 °C	10–12 min	Helt mjuka

Mat	Temperatur	Tid	Så ser du att det är klart
Kikärtor (på burk, torkade noga)	200 °C	12–15 min	Knapriga utanpå
Brödkrutonger (2 cm)	180 °C	5–6 min	Gyllene och krispiga
Muffins	160 °C	12–15 min	Provstickan kommer ut ren
Fruktpajer (portionsformar)	170 °C	15–18 min	Gyllene topp; bubblande frukt

Använder du vanlig ugn i stället? Som tumregel: ställ ugnen 20 °C högre än airfryern (varmluftsugn: samma temperatur som airfryern) och räkna med ungefär en och en halv gång så lång tid. Kolla ofta, eftersom ugnar varierar.

4. Säkra tillagningstemperaturer

Mat	Temperatur i mitten	Andra tecken
Kyckling och kalkon (bitar och färs)	75 °C	Inget rosa kött; klar köttsaft
Nöt-, lamm- och fläskfärs	75 °C	Inget rosa kött
Fläsk (hela bitar)	70 °C	Köttsaften är klar
Fisk	63 °C	Ogenomskinlig; går lätt i flingor
Uppvärmda rester	75 °C	Genomvarma hela vägen; värm bara en gång

5. Praktiska omvandlingar

Skedar och mått	Metriskt
1 tsk (tesked)	5 ml
1 msk (matsked)	15 ml
1 msk olja	ca 14 g
1 msk vetemjöl	ca 10 g
1 msk honung	ca 20 g
1 mugg vätska	ca 3 dl

6. Förvaring i korthet

Mat	Kyl	Frys
Tillagad kyckling och kötträtter	2 dagar	Upp till 3 månader (såser och fyllningar)
Tillagad fisk	1–2 dagar	Rekommenderas inte när den är panerad och tillagad
Kokt ris	1 dag (kyl inom 1 timme)	Upp till 1 månad
Yoghurtdippar och dressingar	2–3 dagar	Får inte frysas
Muffins och tortillachips	3 dagar i en tät låda (rumstemperatur)	2–3 månader

7. Din checklista för lättare matlagning

Skriv ut den här sidan eller ta ett foto av den med mobilen.

- Oljespray eller bakpensel framme
- Panko eller cornflakes i skafferiet till knapriga paneringar
- En burk grekisk eller naturell yoghurt i kylen till dippar och såser
- Magert kött eller fisk valt (skinnfri kyckling, färs med 5 % fett, vit fisk, räkor)
- Halva tallriken planerad som grönsaker eller sallad
- Airfryern förvärmd; maten i ett lager, inte överfylld
- Korgen skakad eller maten vänd halvvägs
- Köttet kontrollerat: 75 °C för fågel och färs, 70 °C för fläsk
- Rester snabbt nedkylda, förvarade i kylen och värmda bara en gång

8. En lättare vecka (idéer)

Dag	Middagsidé från den här boken
Måndag	Ljummen sallad med rostade grönsaker & couscous, fetaost och rostade frön
Tisdag	Tandoorilax med gurkraita
Onsdag	Rostad butternutpumpa- & linssallad med krispig lök
Torsdag	Nudelsallad med krispig tofu och jordnötsdressing

Dag	Middagsidé från den här boken
Fredag	Lättare fish & chips med mintkrossade ärtor
Lördag	Kycklingspett (shish kebab) med vitlökssås
Söndag	”Friterade” kycklinglår i kärnmjölk, sedan Små äppel- & björnbärspajer med havretäckning

Njut av matlagningen. Lättare mat kan vara precis lika god som den klassiska versionen.