INGRID HAUGEN

BONUS 2

LETT & GODT

Lettere versjoner av favorittrettene dine – mindre fett, like mye smak



INGRID HAUGEN

LIBROVA

BONUS 2

Lett & godt

Lettere versjoner av favorittrettene dine – mindre fett, like mye smak

Lett · Godt · Enkelt

Ingrid Haugen

LIBROVA · 2026

Kundeområdet ditt
Alle bøkene i samlingen finner du alltid på denne adressen:
https://librova.eu/nb-no/pages/kundeomrade-airfryer-h6t2qv

Lett & godt – Lettere versjoner av favorittrettene dine – mindre fett, like mye smak
Ingrid Haugen

© 2026 Librova. Alle rettigheter forbeholdt. Utgivelsen er kun beregnet på kjøperens personlige bruk. Kopiering, distribusjon og videresalg uten utgiverens tillatelse er forbudt.

Merk: følg alltid bruksanvisningen fra produsenten av airfryeren. Kurven og maten blir svært varme: bruk grytevotter og hold barn unna under tilberedningen. Stek kylling, svin og kjøttdeig helt gjennom, uten rosa kjøtt inni (75 °C for fjærfe og kjøttdeig). Oppskriftene inneholder vanlige allergener (gluten, egg, melk, nøtter, fisk osv.): sjekk ingredientene hvis du lager mat til noen med allergi. Tilberedningstidene er veiledende fordi apparatene er forskjellige – sjekk alltid den første omgangen i god tid.

Innhold

1. Fra forfatteren
2. Slik hjelper airfryeren deg å lage lettere mat
3. Lettere «friterte» favoritter
4. Lettere takeaway-kvelder
5. Grønnsaker først og salater med sprø topping
6. Lettere søtsaker
7. Byttetabell: den klassiske måten mot den lettere måten

Fra forfatteren

Hei, og velkommen til *Lett & godt*.

Jeg elsker en skikkelig porsjon fish and chips. Jeg elsker fredagstaco, sprø løkringer og en varm dessert med noe kremet på toppen. Jeg hadde ikke lyst til å gi opp noe av det. Jeg ville bare lage det hjemme med litt mindre fett, litt flere grønnsaker og den samme gode smaken.

Det er det denne boken handler om. Den er ikke en slankekur. Her finner du ingen regler, ingen poeng og ingen løfter om kroppen din. Det er rett og slett en samling av favorittrettene dine, laget på en lettere måte.

Airfryeren gjør det enkelt. Maten blir sprø med en sprut eller en teskje olje i stedet for en full panne. Du kan velge magrere kjøtt, ta med en ekstra neve grønnsaker og likevel få den gylne, sprø overflaten du er glad i.

Slik bruker du boken

- **Begynn med kapittel 2.** Det forklarer med enkle ord hvordan airfryeren hjelper deg å lage mat med mindre olje. Det tar bare noen minutter å lese.
- **Velg en rett du allerede elsker.** Fish and chips, en takeaway-favoritt eller en dessert. Hver oppskrift gir deg

temperaturen, tiden og hvordan du ser at maten er ferdig.

- **Bruk byttetabellen helt til slutt.** Kapittel 7 viser hva som endres mellom den klassiske måten og den lettere måten, slik at du også kan gjøre dine egne familieoppskrifter lettere.

Alle oppskriftene bruker ingredienser du får i en vanlig norsk dagligvarebutikk, som Kiwi, Rema 1000, Meny eller Coop. Hvis airfryeren din er liten, lager du bare maten i to omganger. Den blir like god.

Lag maten, smak og nyt. Lettere mat kan fortsatt være det beste i dagen din.

Med varm hilsen,
Ingrid

Slik hjelper airfryeren deg å lage lettere mat

En airfryer er en liten, kraftig ovn med vifte. Varm luft beveger seg raskt rundt maten, så overflaten tørker og blir gyllen og sprø. Du trenger ikke legge maten i olje for å få det resultatet. Dette kapittelet forklarer de enkle faktaene bak hver oppskrift i boken.

1. Olje: en sprut, ikke en full panne

Frityrsteking betyr at maten tilberedes i en stor gryte med varm olje, og maten trekker til seg en del av den. I airfryeren holder det med et tynt lag olje for at panéringen skal brunes.

- **Bruk en oljesprayflaske eller en kost.** Én spiseskje olje (15 ml) er nok til en hel porsjon pommes frites til fire personer.
- **Vend først, spray etterpå.** Legg maten i en bolle, tilsett oljen og vend med hendene. Hvert stykke får et tynt lag, og ingenting går til spille.
- **Ikke spray med stekespray fra boks rett i kurven.** Noen kan skade slippbelegget. Spray heller maten i en bolle eller på et fat, eller bruk en påfyllbar pumpesprayflaske.

> **Tips:** Rapsolje, solsikkeolje og annen nøytral olje fungerer godt ved høy temperatur. Bruk extra virgin olivenolje i dressinger, ikke til veldig sterk steking.

2. Magrere råvarer

Mye av fettet i en klassisk rett kommer fra kjøttet selv. Små bytter gjør en reell forskjell:

- Kyllingfilet uten skinn eller kyllinglår uten skinn i stedet for kylling med skinn.
- Kjøttdeig med 5 % fett eller kalkunkjøttdeig i stedet for kjøttdeig med 14–20 % fett.
- Mørt biff (for eksempel indrefilet eller ytrefilet, med fettkanten skåret bort) i stedet for fete stykker.
- Hvit fisk som torsk, hyse eller sei, og reker, som er naturlig magre.

Magert kjøtt kan bli tørt hvis du steker det for lenge. Derfor oppgir hver oppskrift kjernetemperaturen eller tegnet på at maten er ferdig. Et kjøkkentermometer er billig og tar bort gjettingen.

3. Mer grønt på tallerkenen

Den enkleste måten å gjøre et måltid lettere på er å legge til flere grønnsaker. De fyller tallerkenen, gir farge og knas, og

airfryeren steker dem på få minutter. I denne boken ser du ofte et grønnsakstilbehør som lages i samme kurv, eller en sprø salat som serveres til hovedretten.

4. Lettere panering og sauser

- **Panko eller cornflakes** gir mye knas uten tykk røre og uten frityrsteking.
- **Eggehvite eller litt yoghurt** hjelper panéringen å feste seg.
- **Gresk yoghurt eller naturell yoghurt** gir kremede dipper og sauser i stedet for majones eller fløte. Velg gjerne en med lite fett.
- **Hjemmelagde sauser** lar deg bestemme hvor mye sukker og olje som kommer oppi.

5. Porsjonsstørrelser

Oppskriftene gir fornuftige porsjoner. Som en enkel veiledning for én voksen middagstallerken:

Mat	Typisk porsjon (rå vekt)
Kylling, fisk eller magert kjøtt	120–150 g
Poteter	150–200 g
Ris eller pasta (tørr)	60–75 g
Grønnsaker og salat	Halve tallerkenen, så mye du vil

Dette er ikke regler. Sultne tenåringer og aktive voksne vil kanskje ha mer. Tanken er bare at halve tallerkenen fylles med grønnsaker.

6. Få mest mulig ut av airfryeren

1. **Forvarm i 3–5 minutter** hvis modellen din har den muligheten. Maten begynner å bli sprø med en gang.
2. **Ikke fyll kurven for mye.** Legg maten i ett lag med litt plass rundt hvert stykke. Lag den i to omganger om nødvendig.
3. **Rist eller snu halvveis.** Det gir jevn farge på alle sider.
4. **Sjekk tidlig første gang.** Airfryere varierer. Sjekk 2–3 minutter før den oppgitte tiden er omme.
5. **Airfryere med ovnstil:** bruk midtre rille og bytt plass på brettene halvveis hvis du bruker to.

> **Mattrygghet:** Kylling, kalkun og kjøttdeig må nå 75 °C i midten, uten rosa kjøtt og med klar saft. Svinekjøtt må nå 70 °C. Fisk er ferdig når den er ugjennomsiktig og går lett i flak. Varm opp rester bare én gang, til de er dampende varme helt igjennom.

Om oppskriftene

Hver oppskrift viser antall porsjoner, vanskelighetsgrad (Enkel eller Middels), aktiv tid (tiden du selv jobber), total tid og

temperaturen på airfryeren. Tidene gjelder for en airfryer med kurv på ca. 4–5,5 liter. Allergener som gluten, egg, melk og nøtter er nevnt i ingredienslisten der det er åpenbart, men sjekk alltid varedeklarasjonen på det du kjøper.

Lettere «friterte» favoritter

Dette er rettene som vanligvis kommer fra en frityrgryte eller en fish and chips-bod. Her får de knasen fra brødsmuler, varm luft og en lett sprut olje. Du får fortsatt den gylne fargen og den sprø teksturen, med langt mindre olje.



Sprø panering uten frityrgryte.

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

Tips: For å få den sprøeste panéringen bruker du tre boller: mel, sammenpisket egg og så smuler. Bruk den ene hånden til mel og smuler og den andre til egget. Da holder fingrene seg rene, og panéringen blir jevn.

Lettere fish and chips med mintknuste erter

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 55 min · 200 °C

Fredagsklassikeren med sprø pankofisk, luftige pommes frites laget med én spiseskje olje og knallgrønne knuste erter i stedet for ertestuing med smør.

INGREDIENSER

- 800 g mjølne poteter, med skall
- 1 ss nøytral olje (raps eller solsikke), pluss litt oljespray
- 4 filetbiter av hvit fisk uten skinn (torsk, hyse eller sei), ca. 140 g hver
- 2 ss hvetemel (gluten)
- 1 middels egg (egg)
- 70 g pankosmuler (gluten)
- Fint revet skall av 1 sitron, pluss sitronen skåret i båter
- ½ ts salt og en klype svart pepper, pluss mer til servering
- **Til ertene:** 300 g frosne erter, 2 ss naturell yoghurt, 1 ss hakket frisk mynte (eller 1 ts mintsaus), et lite skvett sitronsaft

SLIK GJØR DU

1. Skrubb potetene og skjær dem i staver på ca. 1 cm. Legg dem i en bolle med kaldt vann i 10 minutter, sil av og

tørk dem svært godt med et rent kjøkkenhåndkle eller tørkepapir.

2. Forvarm airfryeren på 200 °C. Vend pommes fritesen med 1 ss olje og en klype salt i en bolle.
3. Stek pommes fritesen på 200 °C i 20–25 minutter, og rist kurven hvert 5.–6. minutt, til de er gylne og sprø. Hell dem på en stekeplate og hold dem varme i en ovn på lav varme (100 °C, varmluft 80 °C).
4. Mens pommes fritesen steker, setter du frem tre grunne boller: melet med salt og pepper, det sammenpiskede egget og panko blandet med sitronskallet.
5. Tørk fisken tørr med tørkepapir. Vend hver filetbit i mel, deretter i egg, og press den ned i panko på begge sider.
6. Spray fisken lett med olje på begge sider. Legg den i ett lag i airfryerkurven (stek i to omganger om nødvendig).
7. Stek på 200 °C i 10–12 minutter, og snu forsiktig halvveis med en stekespade. Fisken er ferdig når smulene er gylne og fiskekjøttet er hvitt helt igjennom og går lett i flak med en gaffel.
8. Kok i mellomtiden ertene i kokende vann i 3 minutter. Sil av, tilsett yoghurt, mynte og sitronsaft, og knus

grovt med en gaffel eller potetstapper. Smak til med salt og pepper.

9. Server fisken med pommes frites, knuste erter og sitronbåter.

Oppbevaring: best servert med en gang. Rester av fisk holder seg i en tett boks i kjøleskapet i 1 dag; varm dem i airfryeren på 180 °C i 5–6 minutter til de er dampende varme. Vanlig feil: våte poteter damper i stedet for å bli sprø, så tørk dem veldig godt før du tilsetter oljen.

«Friterte» kyllinglår med kjernemelk

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 1 t (inkludert 30 min marinering) · 190 °C

Mørt kyllinglår uten skinn i en krydret, sprø panering. Det har all smaken av stekt kylling fra bøtte, uten skinnet og uten frityrgryten.

INGREDIENSER

- 8 kyllinglår uten skinn og ben (ca. 800 g)
- 1,5 dl kjernemelk (melk) – eller 100 g naturell yoghurt blandet med 0,5 dl melk
- 1 ts røkt paprikapulver
- 1 ts hvitløkspulver
- ½ ts salt
- **Til panéringen:** 60 g pankosmuler (gluten), 40 g knuste cornflakes (gluten), 2 ss hvetemel (gluten), 1 ts røkt paprikapulver, ½ ts løkpulver, ½ ts tørket timian, ½ ts salt, ¼ ts svart pepper, en klype cayennepepper (valgfritt)
- Oljespray

SLIK GJØR DU

1. Bland kjernemelk, paprikapulver, hvitløkspulver og salt i en bolle. Legg i kyllingen og vend den rundt. Dekk til og sett kaldt i minst 30 minutter, eller opptil 24 timer.

2. Legg cornflakes i en frysepose og knus dem med en kjevle til de ligner grove smuler. Bland dem i en bred bolle med panko, mel og alle krydderne til panéringen.
3. Forvarm airfryeren på 190 °C.
4. Løft hvert kyllinglår opp av kjernemelken, la overskuddet dryppe av, og press det godt ned i panéringen på alle sider.
5. Spray kyllingen lett med olje og legg den i kurven i ett lag uten at bitene rører hverandre. Stek i to omganger om nødvendig.
6. Stek på 190 °C i 18–22 minutter, og snu halvveis. Spray eventuelle bleke, tørre flekker.
7. Sjekk at den er gjennomstekt: den tykkeste delen må nå 75 °C, uten rosa kjøtt og med klar saft. La den hvile i 3 minutter før servering.

Oppbevaring: avkjøl, og oppbevar i en tett boks i kjøleskapet i opptil 2 dager. Varm opp én gang på 180 °C i 6–8 minutter til den er dampende varm. Ikke frys etter steking. Variasjon: server med en stor, sprø coleslaw laget med yoghurt i stedet for majones (se byttetabellen i kapittel 7).

Sprø løkringer med panko

4 porsjoner som tilbehør · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 40 min · 200 °C

Søt løk i et sprøtt, gyllent skall, uten tung røre. Fantastisk til en burger, en biff eller som snacks med en yoghurtdipp.

INGREDIENSER

- 2 store løk (ca. 400 g til sammen)
- 50 g hvetemel (gluten)
- 2 middels egg (egg)
- 100 g pankosmuler (gluten)
- ½ ts røkt paprikapulver
- ½ ts hvitløkspulver
- ½ ts salt
- Oljespray

SLIK GJØR DU

1. Skrell løkene og skjær dem i skiver på 1 cm. Del dem opp i ringer. Behold de store og middels store ringene; spar de små midtbitene til en annen rett.
2. Sett frem tre boller: melet med halvparten av saltet, de sammenpiskede eggene og panko blandet med paprikapulver, hvitløkspulver og resten av saltet.

3. Vend hver ring i mel, deretter i egg og så i panko. For en ekstra sprø panering dypper du den i egg og panko én gang til.
4. Legg ringene på et fat og spray dem lett med olje på begge sider.
5. Forvarm airfryeren på 200 °C. Legg ringene i ett lag uten at de overlapper. Du trenger 2–3 omganger.
6. Stek på 200 °C i 8–10 minutter, og snu halvveis, til de er dypt gylne og sprø. Løken inni skal være myk når du stikker i den med tuppen av en kniv.
7. Hold hver omgang varm på en stekeplate i en ovn på lav varme mens du steker resten.

Oppbevaring: best servert med en gang. Du kan panere ringene, fryse dem flatt på et brett og så pakke dem i en frysepose i opptil 2 måneder; stek dem rett fra frysen på 200 °C i 12–14 minutter. Vanlig feil: ringer som ligger oppå hverandre klistrer seg sammen og blir bleke, så stek dem alltid i ett lag.

Sprø scampi-reker med sitron- og dilldipp

2 porsjoner som hovedrett eller 4 som forrett · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Scampi i pubstil laget med saftige kongereker og en lett, sprø panering. Den kremede dippen bruker yoghurt i stedet for remulade laget med majones.

INGREDIENSER

- 300 g rå, skrellede kongereker (skalldyr), tint hvis de er frosne
- 2 ss hvetemel (gluten)
- 1 middels egg (egg)
- 70 g pankosmuler (gluten)
- Fint revet skall av ½ sitron
- ¼ ts salt og en klype svart pepper
- Oljespray
- **Til dippen:** 100 g naturell eller gresk yoghurt (melk), 1 ss hakket frisk dill (eller 1 ts tørket), 1 ss hakket sylteagurk, 1 ts hakkede kapers, saften av ½ sitron, en klype salt

SLIK GJØR DU

1. Bland alle ingrediensene til dippen i en liten bolle og sett den kaldt til den skal brukes.
2. Tørk rekene veldig godt med tørkepapir.

3. Sett frem tre boller: melet med salt og pepper, det sammenpiskede egget og panko blandet med sitronskallet.
4. Vend hver reke i mel, deretter i egg og så i panko, og press smulene godt på.
5. Forvarm airfryeren på 200 °C. Spray rekene lett med olje og legg dem i ett lag i kurven.
6. Stek på 200 °C i 6–8 minutter, og snu halvveis. De er ferdige når panéringen er gyllen og rekene er rosa og ugjennomsiktige helt igjennom (skjær en over for å sjekke).
7. Server med en gang med dippen, sitronbåter og en grønn salat, eller pommes fritesen fra den første oppskriften i dette kapittelet.

Oppbevaring: spis dem samme dag; reker blir gummiaktige når de varmes opp. Dippen holder seg i kjøleskapet i 2 dager. Variasjon: bruk biter av fast hvit fisk (2–3 cm) i stedet for reker og stek i 8–10 minutter.

Krydrede kyllingtrommestikker med cornflakes

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 50 min · 190 °C

Trommestikker med skinnet trukket av, vendt i yoghurt og sprø, krydrede cornflakes. En lettere variant av stekt kylling til piknik, buffet eller en vanlig familiemiddag.

INGREDIENSER

- 8 kyllingtrommestikker (ca. 1 kg)
- 4 ss naturell yoghurt (melk)
- 1 ts sterk sennep (sennep)
- 80 g cornflakes (gluten)
- 1 ts røkt paprikapulver
- ½ ts malt spisskummen
- ½ ts hvitløkspulver
- ½ ts chiliflak (bruk mindre til barn)
- ½ ts salt
- Oljespray

SLIK GJØR DU

1. Fjern skinnet fra trommestikkene: hold skinnet i den tykke enden med et stykke tørkepapir og trekk det ned og av enden av beinet.
2. Lag 2 grunne snitt i den tykkeste delen av hver trommestikke. Det hjelper den å steke jevnt.

3. Bland yoghurt og sennep i en bolle og legg i kyllingen. Vend den rundt.
4. Knus cornflakes i en frysepose med en kjevle. Hell dem i en bred bolle og bland inn paprikapulver, spisskummen, hvitløk, chili og salt.
5. Rull hver trommestikke i cornflakesblandingen og press den godt på. Spray lett med olje.
6. Forvarm airfryeren på 190 °C. Stek trommestikkene i ett lag (i to omganger om nødvendig) i 22–25 minutter, og snu halvveis.
7. Sjekk med termometer: kjøttet nærmest beinet må nå 75 °C, med klar saft og uten rosa kjøtt. Hvis ikke, stek 3–4 minutter til og sjekk igjen.

Oppbevaring: oppbevares i en tett boks i kjøleskapet i opptil 2 dager og spises kalde, eller varmes opp én gang på 180 °C i 8 minutter til de er dampende varme. Ikke frys etter steking. Vanlig feil: panéringen kan bli brun før kjøttet er ferdig; hvis det skjer, senker du varmen til 170 °C de siste minuttene.

Sprø squashpommes frites med hvitløksdipp

4 porsjoner som tilbehør · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 200 °C

Squashstaver i en sprø parmesansmule. De er et morsomt, lettere alternativ til potetpommes frites og en smart måte å få mer grønt på tallerkenen.

INGREDIENSER

- 2 middels squash (ca. 400 g)
- 40 g hvetemel (gluten)
- 1 middels egg (egg)
- 60 g pankosmuler (gluten)
- 20 g fint revet parmesan eller lignende hard ost (melk)
- ½ ts tørket oregano
- ¼ ts salt og en klype svart pepper
- Oljespray
- **Til dippen:** 100 g gresk yoghurt (melk), 1 liten fedd hvitløk (presset), 1 ts sitronsaft, en klype salt

SLIK GJØR DU

1. Bland ingrediensene til dippen og sett den kaldt til den skal brukes.
2. Skjær endene av squashen og skjær den i staver på ca. 8 cm i lengde og 1,5 cm i tykkelse. Tørk dem med tørkepapir.

3. Sett frem tre boller: melet med salt og pepper, det sammenpiskede egget og panko blandet med parmesan og oregano.
4. Vend stavene i mel, deretter i egg og så i smuleblandingen.
5. Forvarm airfryeren på 200 °C. Spray stavene lett med olje og legg dem i ett lag (stek i to omganger).
6. Stek på 200 °C i 10–12 minutter, og snu halvveis, til de er gylne og sprø. Squashen skal være akkurat mør inni.
7. Server varm med hvitløksdippen.

Oppbevaring: best servert med en gang; de blir bløte når de kjøles ned. Dippen holder seg i kjøleskapet i 2 dager. Variasjon: bruk aubergine i staver eller tykke skiver av rød paprika i stedet for squash. Parmesan er ikke vegetarisk; bruk en vegetarisk hard ost om nødvendig.

Skotske egg med kalkun

4 stk. · Middels · Aktiv tid: 30 min · Total tid: 50 min · 190 °C

En pikniksfavoritt laget med mager kalkunkjøttdeig i stedet for pølsekjøtt, og luftstekt i stedet for frityrstekt. Plommen holder seg myk og litt kremet.

INGREDIENSER

- 5 middels egg (egg) – 4 til midten, 1 til panéringen
- 400 g kalkunkjøttdeig av bryst (2–5 % fett)
- 1 ts tørket salvie
- 1 ts grov sennep (sennep)
- 2 vårløk, veldig fint hakket
- ½ ts salt og ¼ ts svart pepper
- 30 g hvetemel (gluten)
- 60 g pankosmuler (gluten)
- Oljespray

SLIK GJØR DU

1. Kok opp en kjele med vann. Senk 4 egg forsiktig ned og kok dem i nøyaktig 6 minutter. Legg dem rett i en bolle med isvann i 10 minutter, og skrell dem forsiktig.
2. Bland kalkunkjøttdeigen med salvie, sennep, vårløk, salt og pepper. Del i 4 like store kuler (ca. 100 g hver).

3. Legg et stykke plastfolie på kjøkkenbenken. Flat ut en kule på folien til en sirkel på ca. 12 cm.
4. Rull et skrellet egg i litt mel, legg det midt på kjøttdeigen og bruk plastfolien til å brette kjøttdeigen rundt egget. Trykk forsiktig til slik at det tetter uten sprekker. Gjenta med de andre eggene.
5. Pisk det femte egget i en bolle. Rull hvert skotske egg i mel, deretter i egg og så i panko.
6. Forvarm airfryeren på 190 °C. Spray eggene lett med olje og legg dem i kurven uten at de rører hverandre.
7. Stek på 190 °C i 14–16 minutter, og snu forsiktig halvveis, til de er dypt gylne. Kalkunen må nå 75 °C (stikk termometeret inn i kjøttet, ikke i egget).
8. La hvile i 5 minutter før du skjærer dem i to.

Oppbevaring: avkjøl raskt og oppbevar i en tett boks i kjøleskapet i opptil 2 dager; spis kalde. Ikke frys. Vanlig feil: sprekker i kjøttdeigen åpner seg under steking, så brett kjøttdeigen fast rundt egget og jevn ut overflaten med fuktige hender før panering.

Lettere takeaway-kvelder

Fredagskveld, ingen energi igjen, og takeaway-menyen frister. Disse oppskriftene gir deg de samme smakene hjemme: en kebab med alt tilbehøret, en katsu-curry, søt og sur kylling og mer til. Du velger kjøttet, hvor mye olje som brukes og hvor mye sukker som havner i sausen. Og mange av rettene er klare på omtrent like lang tid som det tar før en bestilling blir levert.

> **Tips:** Trespidd må passe inn i kurven din. Kutt dem til med kjøkkensaks og legg dem i vann i 20 minutter, så de ikke brenner. Metallspidd er enda enklere.

Kyllingspyd (shish) med hvitløkssaus

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 50 min (inkludert 20 min marinering) · 200 °C

Saftig marinert kylling i varmt pitabrød, fylt til randen med sprø salat og kald hvitløkssaus. Alt du elsker fra kebabsjappa, laget med mager kyllingfilet.

INGREDIENSER

- 600 g kyllingfilet uten skinn, skåret i terninger på 3 cm
- 100 g naturell yoghurt (melk)
- Saften av ½ sitron
- 2 fedd hvitløk, presset
- 1 ts røkt paprikapulver
- 1 ts malt spisskummen
- 1 ts tørket oregano
- ½ ts salt og ¼ ts svart pepper
- 1 rødløk og 1 rød paprika, skåret i biter på 3 cm
- 4 grove pitabrød (gluten)
- **Til salaten:** ½ isbergsalat (strimlet), 2 tomater (i skiver), ½ agurk (i skiver), noen få syltede chili (valgfritt)
- **Til sausen:** 150 g gresk yoghurt (melk), 1 fedd hvitløk (presset), 1 ss hakket frisk mynte eller persille, et lite skvett sitron, en klype salt

SLIK GJØR DU

1. Bland yoghurt, sitronsaft, hvitløk, krydder, salt og pepper i en bolle. Legg i kyllingen og vend den rundt. Dekk til og sett kaldt i minst 20 minutter (eller opptil 12 timer).
2. Bland alle ingrediensene til sausen og sett den kaldt.
3. Træ kyllingen på 4–6 spyd, vekselvis med biter av løk og paprika.
4. Forvarm airfryeren på 200 °C. Legg spydene i ett lag i kurven.
5. Stek på 200 °C i 12–15 minutter, og snu halvveis, til kantene er litt forkullet. Skjær det største kyllingstykket i to: det skal være hvitt helt igjennom, med klar saft, og nå 75 °C.
6. Varm pitabrødene i airfryeren på 180 °C i 1–2 minutter, og åpne dem.
7. Fyll hvert pitabrød med salat, kylling og grønnsaker fra spydene, og hell over hvitløkssausen.

Oppbevaring: stekt kylling holder seg i en tett boks i kjøleskapet i opptil 2 dager; spis den kald i en salat eller varm den opp én gang til den er dampende varm. Rå, marinert kylling kan fryses i opptil 1 måned; tin i kjøleskapet over natten. Variasjon: server på en stor tallerken med salat og 2 ss hummus i stedet for pitabrødet.

Lettere kyllingkatsu-curry

4 porsjoner · Middels · Aktiv tid: 35 min · Total tid: 45 min · 200 °C

Sprø pankokylling med en mild, glatt currysaus og luftig ris. Kyllingen er luftstekt i stedet for frityrstekt, og sausen er tykket med grønnsaker.

INGREDIENSER

- 4 små kyllingfileter uten skinn (ca. 130 g hver)
- 2 ss hvetemel (gluten)
- 1 middels egg (egg)
- 100 g pankosmuler (gluten)
- ¼ ts salt
- Oljespray
- 240 g basmatiris eller jasminris
- **Til sausen:** 1 ts nøytral olje, 1 løk (hakket), 2 middels gulrøtter (skrelt og hakket), 2 fedd hvitløk (presset), 1 ts revet frisk ingefær (eller ½ ts malt ingefær), 1 ss mild karripulver, 1 ss hvetemel (gluten), 4 dl kyllingbuljong, 1 ss soyasaus (soya, gluten), 1 ts honning
- **Til servering:** 2 vårløk (i skiver), ¼ agurk (i tynne staver), en neve strimlet hvitkål eller noen få kokte grønne bønner

SLIK GJØR DU

1. **Begynn med sausen.** Varm oljen i en kasserolle på middels varme. Tilsett løk og gulrot og stek i 5 minutter under omrøring til de er myke. Tilsett hvitløk, ingefær og karripulver og rør i 1 minutt.
2. Rør inn melet, og tilsett buljongen sakte mens du rører hele tiden. Tilsett soyasaus og honning. La det småkoke forsiktig med lokket halvveis på i 15 minutter, til gulrøttene er veldig møre.
3. Kok i mellomtiden risen etter anvisningen på pakken.
4. **Lag kyllingen.** Legg hver kyllingfilet mellom to ark plastfolie eller bakepapir og bank den med en kjevle til den er jevnt 1,5 cm tykk.
5. Vend hvert stykke i mel blandet med saltet, deretter i egg og så i panko, og press smulene godt på. Spray lett med olje på begge sider.
6. Forvarm airfryeren på 200 °C. Stek kyllingen i ett lag (i to omganger om nødvendig) i 12–14 minutter, og snu halvveis, til den er dypt gyllen. Den må nå 75 °C i den tykkeste delen, uten rosa kjøtt.
7. Bland sausen glatt med en stavmikser. Tilsett en skvett vann hvis den er for tykk. Smak til og tilsett litt mer soyasaus om nødvendig.

8. Skjær kyllingen i skiver og server den på risen med sausen helt ved siden av, toppet med vårløk, og agurk og kål ved siden av.

Oppbevaring: sausen holder seg i kjøleskapet i 3 dager eller i fryseren i 3 måneder. Stekt kylling holder seg i kjøleskapet i 2 dager; varm opp én gang på 180 °C i 6–8 minutter til den er dampende varm. Avkjøl kokt ris raskt, oppbevar den i kjøleskapet i høyst 1 dag og varm den opp bare én gang, til den er dampende varm. Variasjon: bruk tykke skiver av aubergine eller søtpotet i stedet for kylling til en vegetarisk katsu (stek i 15–18 minutter, til de er møre).

Søt og sur kylling uten røre

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · 200 °C

Gylne kyllingbiter og ovnsbakt paprika i en blank ananassaus. Ingen tung røre og ingen frityrsteking: bare et lett lag maisenna og airfryeren.

INGREDIENSER

- 500 g kyllingfilet uten skinn, skåret i biter på 2,5 cm
- 1½ ss maisenna
- 1 ts nøytral olje, pluss oljespray
- ¼ ts salt
- 1 rød paprika og 1 grønn paprika, skåret i biter på 3 cm
- 1 løk, delt i 8 båter
- 240 g langkornet ris, til servering
- **Til sausen:** 1 boks ananasbiter i juice (ca. 225 g), 2 ss ketchup, 2 ss riseddik eller eplecidereddik, 1 ss soyasaus (soya, gluten), 1 ss honning, 1 fedd hvitløk (presset), 1 ss maisenna rørt ut i 2 ss kaldt vann

SLIK GJØR DU

1. Kok risen etter anvisningen på pakken.
2. Forvarm airfryeren på 200 °C. Spray paprika og løk lett med olje og stek i 8 minutter, og rist én gang, til de er møre og litt forkullet i kantene. Hell dem i en bolle.

3. Vend kyllingen med maisenna, salt og 1 ts olje til hvert stykke er dekket.
4. Legg kyllingen i kurven i ett lag og stek på 200 °C i 10–12 minutter, og rist halvveis, til den er gyllen. Skjær det største stykket i to: det skal være hvitt helt igjennom og nå 75 °C.
5. Mens kyllingen steker, siler du av ananasen og beholder juicen. Tilsett vann i juicen til du har 1,5 dl. Hell den i en liten kjele med ketchup, eddik, soyasaus, honning og hvitløk og bring den opp til småkoking.
6. Rør i maisennablandingen, hell den i kjelen og rør i 1–2 minutter til sausen er tykk og blank.
7. Ha ananasbitene, grønnsakene og kyllingen i kjelen og vend rundt. Server med en gang på risen.

Oppbevaring: oppbevares i en tett boks i kjøleskapet i opptil 2 dager og varmes opp én gang i en panne til den er dampende varm (kyllingen blir mykere). Sausen alene kan fryses i opptil 3 måneder. Vanlig feil: hvis du tilsetter kyllingen i sausen for tidlig, blir den bløt; bland den inn like før servering.

Salt- og pepperkylling med paprika og løk

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 30 min · 200 °C

En kinesisk takeaway-favoritt: sprø, smakfulle kyllingbiter vendt med paprika, løk, chili og et varmt krydder av salt og pepper. På takeaway-stedet frityrstekes kyllingen; her gjør et lett lag maisenna og en sprut olje jobben.

INGREDIENSER

- 500 g kyllingfilet uten skinn, skåret i biter på 2,5 cm
- 1 middels eggehvite (egg)
- 3 ss maisenna
- Oljespray, pluss 1 ts nøytral olje
- 1 grønn paprika og 1 rød paprika, skåret i biter på 2 cm
- 1 løk, skåret i biter på 2 cm
- 3 vårløk, i skiver
- 2 fedd hvitløk, fint hakket
- 1 rød chili, i skiver (fjern frøene for mindre styrke)
- **Til krydderblandingen:** ¾ ts salt, ½ ts malt svart pepper, ½ ts kinesisk femkrydder, ¼ ts chiliflak (valgfritt), ¼ ts sukker
- Kokt ris og dampet pak choi eller brokkoli, til servering

SLIK GJØR DU

1. Bland alle ingrediensene til krydderblandingen i en liten bolle.
2. Pisk eggehviten med en gaffel til den er luftig. Tilsett kyllingen og vend den rundt.
3. Ha maisennaen og 1 ts av krydderblandingen i en frysepose. Tilsett kyllingen, lukk posen og rist til hvert stykke er dekket. Rist av overskuddet.
4. Forvarm airfryeren på 200 °C. Fordel kyllingen i ett lag i kurven (i to omganger om nødvendig) og spray godt med olje.
5. Stek på 200 °C i 12–14 minutter, og rist to ganger og spray eventuelle tørre, hvite flekker, til den er gyllen og sprø. Skjær det største stykket i to: det skal være hvitt helt igjennom og nå 75 °C.
6. Varm i mellomtiden 1 ts olje i en stor stekepanne eller wok på sterk varme. Wok paprika og løk i 3–4 minutter, til de er møre i kantene. Tilsett vårløk, hvitløk og chili og wok i 1 minutt til.
7. Ha i den varme kyllingen og resten av krydderblandingen. Vend i 30 sekunder og server med en gang med ris og grønnsaker.

Oppbevaring: best servert med en gang mens den er sprø. Rester holder seg i en tett boks i kjøleskapet i opptil 2 dager; varm opp én

gang i airfryeren på 190 °C i 5–6 minutter til de er dampende varme. Variasjon: bruk rå, skrellede kongereker (skalldyr) i stedet for kylling og stek i 6–8 minutter, til de er rosa helt igjennom. Vanlig feil: for mye saltblanding på slutten – tilsett den litt etter litt og smak til.

Tandoorilaks med agurkraita

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 40 min (inkludert 15 min marinering) · 190 °C

Laks i en knallfarget, krydret yoghurtmarinade, med kald agurkraita. Et lettere alternativ til en kremet curry fra takeaway, med all varmen fra krydderne.

INGREDIENSER

- 4 laksefileter uten skinn (ca. 120 g hver) (fisk)
- 3 ss naturell yoghurt (melk)
- 1½ ss tandoorikrydder eller tandooricurrypasta (sjekk varedeklarasjonen for allergener)
- 1 fedd hvitløk, presset
- 1 ts revet frisk ingefær
- Saften av ½ sitron, pluss sitronbåter til servering
- ¼ ts salt
- **Til raitaen:** ½ agurk, 150 g naturell yoghurt (melk), 1 ss hakket frisk mynte, ¼ ts malt spisskummen, en klype salt
- **Til servering:** 240 g basmatiris (kokt), eller 4 små fullkornslefser (gluten), og en salat av skivet rødløk, tomat og frisk koriander

SLIK GJØR DU

1. Bland yoghurt, tandoorikrydder, hvitløk, ingefær, sitronsaft og salt i et grunt fat. Legg i laksen og vend den rundt. La den stå i 15 minutter (eller opptil 2 timer i kjøleskapet).
2. **Lag raitaen.** Riv agurken og klem ut vannet med hendene. Bland den med yoghurt, mynte, spisskummen og salt. Sett kaldt.
3. Forvarm airfryeren på 190 °C. Dekk kurven med et stykke bakepapir tilpasset størrelsen, og la det være litt plass i kantene så luften kan bevege seg.
4. Legg laksen på papiret uten at bitene rører hverandre. Stek på 190 °C i 9–11 minutter, uten å snu, til kantene er litt forkullet.
5. Laksen er ferdig når den er lyserosa og ugjennomsiktig i midten og går lett i flak.
6. Server med ris eller lefser, raitaen, sitronbåter og løk- og tomatsalaten.

> **Sikkerhet:** legg aldri løst bakepapir i airfryeren under forvarming. Viften kan løfte det opp mot varmeelementet. Legg det bare i når maten ligger oppå.

Oppbevaring: stekt laks holder seg i kjøleskapet i opptil 2 dager; den er god kald, i flak i en salat. Raitaen holder seg i 2 dager. Variasjon:

bruk kyllinglår uten skinn i stedet for laks og stek på 190 °C i 18–20 minutter, til de når 75 °C.

Løk-bhajis fra airfryeren

8 stk. · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 190 °C

Sprø, krydrede løkbhajis med én spiseskje olje i stedet for en kjele med varm olje. Server dem som forrett med raitaen fra oppskriften ovenfor eller med mangochutney.

INGREDIENSER

- 2 middels løk (ca. 300 g), halvert og tynt skåret
- 80 g kikertmel
- 1 ts spisskummenfrø
- 1 ts malt koriander
- ½ ts malt gurkemeie
- ½ ts chilipulver (bruk mindre for mildere smak)
- ½ ts salt
- 2 ss hakket frisk koriander
- 4–5 ss kaldt vann
- 1 ss nøytral olje, pluss oljespray

SLIK GJØR DU

1. Legg løkskivene i en bolle og del lagene fra hverandre med fingrene. Tilsett saltet og la det stå i 5 minutter: løken blir myk og slipper litt saft.
2. Tilsett kikertmel, krydder, frisk koriander og olje. Bland godt, og tilsett så vannet litt etter litt til løkene er

dekket av en tykk, klebrig røre. Den skal ikke være rennende.

3. Forvarm airfryeren på 190 °C. Klipp et stykke bakepapir som passer i kurven.
4. Legg papiret i kurven og sett umiddelbart 4 topede skjeer av blandingen på det, med avstand mellom. Trykk hver av dem lett flat til ca. 2 cm tykkelse. Spray toppene med olje.
5. Stek på 190 °C i 8 minutter. Snu bhajiene med en tang, fjern papiret og spray igjen.
6. Stek i 4–6 minutter til, til de er dypt gylne og sprø. Gjenta med resten av blandingen.

Oppbevaring: oppbevares i en tett boks i kjøleskapet i opptil 2 dager, eller fryses i opptil 2 måneder. Varm opp på 180 °C i 4–5 minutter (fra frossen: 8 minutter) til de er varme og sprø. Kikertmel inneholder ikke hvete, men sjekk varedeklarasjonen hvis du trenger et glutenfritt resultat. Vanlig feil: en for tynn røre flyter utover og blir bløt, så tilsett vannet sakte.

Grønnsaker først og salater med sprø topping

I dette kapittelet er grønnsakene stjernen på tallerkenen. Airfryeren steker dem raskt, så de blir søte og gylne i kantene. Så sørger en sprø topping for at hver munnfull blir spennende: ristede kikerter, sprø krutonger, ristede frø eller gylne brødsmuler. Dette er mettende, fargerike måltider, ikke triste siderettsalater.



Masse grønnsaker og masse knas.

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

Tips: Skjær grønnsakene i like store biter, så de blir ferdige samtidig. Harde grønnsaker (poteter, gulrøtter) trenger lengre tid enn myke (squash, paprika, tomater).

Cæsarsalat med sprø kikerter

2 porsjoner som hovedrett eller 4 som tilbehør · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 30 min · 200 °C og 180 °C

Sprø salat, knasende ristede kikerter og gylne krutonger med en kremet dressing laget med yoghurt i stedet for mye olje og eggeplomme.

INGREDIENSER

- 1 boks kikerter (400 g), skylt og godt avrent
- 2 ts nøytral olje eller olivenolje
- ½ ts røkt paprikapulver og ¼ ts hvitløkspulver
- 2 skiver grovt brød (gluten)
- Oljespray
- 2 hoder romanosalat (eller 3 hjertesalater)
- 10 cherrytomater, halvert
- 15 g parmesan eller lignende hardost, høvlet med ostehøvel (melk)
- **Til dressingen:** 100 g gresk yoghurt (melk), 1 ss fint revet parmesan (melk), saften av ½ sitron, 1 liten hvitløksfedd (presset), 1 ts dijonsennep (sennep), 1 ts worcestersaus (inneholder fisk), 1–2 ss vann, sort pepper

SLIK GJØR DU

1. Tørk kikertene godt med tørkepapir. Skall som løsner kan du kaste. Vend dem med oljen, paprikapulveret, hvitløkspulveret og en klype salt.
2. Forvarm airfryeren på 200 °C. Stek kikertene i 12–15 minutter, og rist kurven hvert 4.–5. minutt, til de er gylne og sprø utenpå. Hell dem i en bolle.
3. Skjær brødet i terninger på 2 cm, spray lett med olje og stek på 180 °C i 5–6 minutter. Rist kurven én gang, til krutongene er gylne og sprø.
4. Visp sammen alle ingrediensene til dressingen, og tilsett vannet litt etter litt til den kan helles.
5. Riv salaten i store biter og legg den i en stor bolle sammen med tomatene. Tilsett halvparten av dressingen og vend.
6. Topp med kikertene, krutongene og høvlet parmesan. Server resten av dressingen ved siden av.

Oppbevaring: ristede kikerter og krutonger holder seg sprø i 2 dager i en tett boks. Dressingen holder seg i kjøleskapet i 3 dager. Vend salaten i dressingen rett før servering. Variasjon: legg til en skivet, stekt kyllingfilet uten skinn for et mer mettende måltid. For en vegetarversjon bruker du vegetarisk hardost og dropper worcestersausen.

Varm couscoussalat med ovnsbakte grønnsaker, feta og ristede frø

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 200 °C

Søte stekte grønnsaker, luftig couscous med sitron og mynte, litt salt feta og en sprø topping av ristede frø. God varm til middag og kald som lunsj dagen etter.

INGREDIENSER

- 1 squash, skåret i biter på 2 cm
- 2 paprika (valgfri farge), skåret i biter på 3 cm
- 1 rødløk, delt i 8 båter
- 200 g cherrytomater
- 1 ss olivenolje
- 1 ts malt spisskummen og ½ ts salt
- 150 g couscous (gluten)
- 2,25 dl varm grønnsakskraft
- Skall og saft av 1 sitron
- En liten neve frisk mynte eller persille, hakket
- 80 g fetaost (melk), smuldret
- 3 ss gresskarkjerner eller solsikkekjerner

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C. Vend squash, paprika og løk med oljen, spisskummenen og saltet.

2. Stek på 200 °C i 10 minutter, og rist kurven halvveis. Tilsett cherrytomatene, rist og stek i 5–6 minutter til, til alle grønnsakene er møre og litt svidde i kantene.
3. Legg i mellomtiden couscousen i en stor bolle og hell over den varme kraften. Dekk til med en tallerken og la stå i 5 minutter, og løsne så med en gaffel. Rør inn sitronskall og sitronsaft.
4. Hell grønnsakene i bollen med couscousen. Tørk av saften i kurven med tørkepapir.
5. Legg frøene i en liten ovnsfast form eller på en silikonmatte i kurven (løs folie kan blåse rundt) og rist dem på 160 °C i 3–4 minutter, til de begynner å sprette og lukter nøtteaktig. Følg godt med: de brenner seg fort.
6. Bland grønnsakene og urtene inn i couscousen. Topp med smuldret feta og de ristede frøene.

Oppbevaring: holder seg i en tett boks i kjøleskapet i opptil 3 dager. Tilsett frøene rett før du spiser, så de holder seg sprø. Må ikke fryses. Variasjon: bruk kokt bulgur eller quinoa i stedet for couscous (quinoa er glutenfri).

Salat med ovnsbakt butternutgresskar og linser, med sprø løk

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 45 min · 200 °C og 180 °C

Søt stekt butternutgresskar, jordaktige linser og frisk spinat, toppet med gylden, sprø løk som er laget med en sprut olje i stedet for å bli frityrstekt. Mettende nok til middag og god kald til lunsj.

INGREDIENSER

- 1 lite butternutgresskar (ca. 800 g), skrelt, uten frø og skåret i terninger på 2 cm
- 1 ss olivenolje
- 1 ts malt spisskummen, ½ ts røkt paprikapulver og ½ ts salt
- 1 boks grønne linser (400 g), skylt og avrent (eller en pose med 250 g ferdigkokte linser)
- 80 g babyspinat
- 2 ss hakket frisk persille
- 50 g fetaost (melk), smuldret (valgfritt)
- **Til den sprø løken:** 1 stor løk, 1 ss hvetemel (gluten), en klype salt, oljespray
- **Til dressingen:** 1 ss ekstra virgin olivenolje, 1 ss rødvinseddik eller sitronsaft, 1 ts honning, 1 ts grov sennep (sennep), en klype salt og pepper

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C. Vend gresskaret med oljen, spisskummenen, paprikapulveret og saltet.
2. Stek på 200 °C i 18–22 minutter, og rist kurven hvert 6. minutt, til gresskaret er mykt når du stikker i det med en kniv og karamellisert i kantene. Hell det i en stor bolle.
3. **Lag den sprø løken.** Skrell løken, del den i to og skjær den i veldig tynne skiver (ca. 3 mm). Skill skivene fra hverandre, vend dem med melet og saltet, og spray godt med olje.
4. Fordel løken løst i kurven og stek på 180 °C i 10–12 minutter, og rist kurven hvert 3. minutt, til den er dypt gylden. Følg godt med mot slutten: den går fort fra gyllen til brent. Den blir sprøere når den kjølner.
5. Rist sammen ingrediensene til dressingen i en ren glasskrukke.
6. Ha linsene, spinaten og persillen i det varme gresskaret. Hell over dressingen og vend forsiktig. Spinaten blir litt myk.
7. Topp tallerkenene med salaten, feta og den sprø løken.

Oppbevaring: salaten (uten løken) holder seg i en tett boks i kjøleskapet i opptil 3 dager. Den sprø løken holder seg i en tett boks i 2 dager. Må ikke fryses. Variasjon: bruk søtpotet i stedet for gresskar

(samme tid), eller legg til en stekt kyllingfilet uten skinn for ekstra protein.

Buffalo-blomkålbiter med blåmuggost- og yoghurtdipp

4 porsjoner som forrett eller tilbehør · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 200 °C

Gyllen stekt blomkål vendt i en syrlig, sterk saus, med en kjølig, kremet dipp og sprø grønnsakstenger. All moroa med kyllingvinger, men med en tallerken full av grønnsaker.

INGREDIENSER

- 1 middels blomkålhode (ca. 600 g når det er renset), delt i små buketter
- 1 ss nøytral olje
- ½ ts hvitløkspulver, ½ ts røkt paprikapulver og ¼ ts salt
- 3 ss sterk chilisaus (en eddikbasert buffalo- eller hot sauce)
- 1 ts honning
- **Til dippen:** 120 g gresk yoghurt (melk), 25 g blåmuggost, for eksempel gorgonzola (melk), smuldret, 1 ts sitronsaft, sort pepper
- **Til servering:** 2 stangsellerier og 2 gulrøtter, skåret i staver

SLIK GJØR DU

1. Mos blåmuggosten inn i yoghurten med en gaffel, tilsett sitronsaft og pepper, og sett kaldt.
2. Vend blomkålen med oljen, hvitløkspulveret, paprikapulveret og saltet.
3. Forvarm airfryeren på 200 °C. Stek blomkålen i 15–18 minutter, og rist kurven hvert 5. minutt, til den er gyllenbrun i kantene og mør når du stikker i den med en kniv.
4. Bland chilisausen og honningen i en stor bolle. Tilsett den varme blomkålen og vend til den er dekket.
5. Sett den tilbake i airfryeren i 2 minutter på 200 °C, så sausen blir klissete.
6. Server med en gang med dippen og selleri- og gulrotstavene.

Oppbevaring: smaker best servert med en gang. Stekt blomkål uten saus holder seg i kjøleskapet i 2 dager. Varm den på 190 °C i 5 minutter og vend den i sausen. Vanlig feil: for mange buketter i kurven damper og blir bløte, så stek i to omganger hvis airfryeren din er liten.

Nudelsalat med sprø tofu og peanøttdressing

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 40 min (inkludert 10 min pressing) · 200 °C

Gylne terninger av sprø tofu på en knasende regnbue av grønnsaker og nudler, med en kremet dressing av peanøtter og lime. Frisk, mettende og full av smak.

INGREDIENSER

- 280 g fast tofu (soya)
- 1 ss soyasaus (soya, gluten)
- 1 ss maisenna
- Oljespray
- 150 g tørre risnudler (eller 2 nøster middels eggnudler, som inneholder egg og gluten)
- 2 gulrøtter, skrellet og skåret i tynne staver eller revet
- ½ agurk, skåret i tynne staver
- 150 g rødkål, finstrimlet
- 4 vårløk, skivet
- En liten neve frisk koriander, hakket
- **Til dressingen:** 2 ss glatt peanøttsmør (peanøtter), 2 ss soyasaus (soya, gluten), saften av 1 lime, 1 ts honning, 1 ts sesamolje (sesam), 2–3 ss lunkent vann

SLIK GJØR DU

1. Hell av vannet fra tofuen og pakk den inn i et rent kjøkkenhåndkle. Sett en tung gryte oppå og la den stå i 10 minutter for å presse ut vannet.
2. Skjær tofuen i terninger på 2 cm. Vend dem forsiktig med soyasausen, dryss over maisennaen og vend igjen til hver terning er lett dekket.
3. Forvarm airfryeren på 200 °C. Spray tofuen med olje og fordel den i ett lag i kurven.
4. Stek på 200 °C i 14–16 minutter, og rist kurven hvert 5. minutt, til tofuen er gylden og sprø på alle sider.
5. Kok i mellomtiden nudlene etter anvisningen på pakken. Skyll under kaldt vann og la dem renne godt av.
6. Visp sammen ingrediensene til dressingen, og tilsett vannet litt etter litt til den er glatt og kan helles.
7. Vend nudlene med gulrøttene, agurken, rødkålen, vårløken og mesteparten av korianderen og dressingen. Topp med den sprø tofuen, resten av korianderen og resten av dressingen.

Oppbevaring: nudelsalaten holder seg i en tett boks i kjøleskapet i opptil 2 dager. Oppbevar tofuen for seg og gjør den sprø igjen på 200 °C i 3–4 minutter. Allergener: peanøtter, soya og sesam. For en peanøttfri versjon bruker du 2 ss tahini (sesam) i stedet for

peanøttsmør. Variasjon: bruk biter av kyllingfilet uten skinn i stedet for tofu, og stek til de har nådd 75 °C.

Lettere aubergine-parmigiana

2 porsjoner som hovedrett eller 4 som tilbehør · Middels · Aktiv tid: 25 min · Total tid: 50 min · 200 °C og 180 °C

Lag av gylden aubergine, rik tomatsaus og smeltet mozzarella med en sprø topp. I den klassiske versjonen blir auberginen stekt i mye olje. Her stekes den i airfryeren med bare en lett sprut.

INGREDIENSER

- 2 middels auberginer (ca. 550 g), skåret i skiver på 1 cm
- Oljespray og ¼ ts salt
- 300 g passata
- 1 hvitløksfedd, presset
- 1 ts tørket oregano og en klype sukker
- Noen friske basilikumblader (valgfritt)
- 125 g lett mozzarella (melk), avrent og revet i biter
- 20 g parmesan eller lignende hardost (melk), fint revet
- 2 ss tørre brødsmuler eller panko (gluten)
- En ovnsfast form som passer i airfryeren din, ca. 18–20 cm i diameter

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C. Spray aubergineskivene lett med olje på begge sider og dryss over saltet.

2. Stek dem i ett lag (2–3 omganger) på 200 °C i 10–12 minutter, og snu halvveis, til de er gylne og møre hele veien gjennom.
3. Bland i mellomtiden passata, hvitløk, oregano, sukker og en klype salt i en liten kjele og la det småkoke i 5 minutter. Tilsett revet basilikum.
4. Fordel 2 ss saus i bunnen av formen. Legg på et lag aubergine, så saus, så litt mozzarella og parmesan. Gjenta, og avslutt med saus og resten av osten.
5. Bland brødsmulene med resten av parmesanen og dryss over toppen. Spray lett med olje.
6. Stek på 180 °C i 12–15 minutter, til det bobler i kantene og toppen er gyllen og sprø. La stå i 5 minutter før servering med en grønn salat.

Oppbevaring: holder seg tildekket i kjøleskapet i opptil 3 dager. Varm opp én gang på 170 °C i 10 minutter til den er rykende varm. Kan fryses i opptil 2 måneder. Tin i kjøleskapet over natten. Vanlig feil: ikke ferdigstekt aubergine er svampete og bitter, så sørg for at skivene er helt møre før du legger lagene.

Varm salade niçoise med tunfisk og sprø nypoteter

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 20 min · Total tid: 35 min · 200 °C

En mettende fransk salat med sprø stekte nypoteter, grønne bønner, bløtkokte egg, tunfisk og en skarp sennepsdressing. Et helt måltid på ett stort fat.

INGREDIENSER

- 500 g nypoteter, halvert (delt i fire hvis de er store)
- 1 ts olivenolje og ¼ ts salt
- 150 g grønne bønner, renset
- 4 middels egg (egg)
- 2 bokser tunfisk i vann (ca. 145 g hver), avrent (fisk)
- 1 hjertesalat eller 1 pose blandet salat
- 200 g cherrytomater, halvert
- 12 sorte oliven
- **Til dressingen:** 1 ss ekstra virgin olivenolje, 1 ss rødvinseddik, 1 ts dijonsennep (sennep), 1 ss vann, en klype salt og pepper

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C. Vend potetene med oljen og saltet.
2. Stek på 200 °C i 12 minutter, og rist kurven halvveis.

3. Legg de grønne bønnene i kurven, rist og stek i 6–8 minutter til, til potetene er gylne og sprø utenpå og myke inni, og bønnene er møre med noen svidde flekker.
4. Senk i mellomtiden eggene ned i en kjele med kokende vann og kok dem i 7 minutter. Avkjøl dem i kaldt vann, skrell og del i to.
5. Rist sammen ingrediensene til dressingen i en ren glasskrukke.
6. Legg salaten på et stort fat eller på 4 tallerkener. Tilsett de varme potetene og bønnene, tomatene, olivenene, tunfisken i store flak og eggene. Drypp over dressingen og server.

Oppbevaring: smaker best samme dag. Rester av poteter, bønner og tunfisk holder seg i en tett boks i kjøleskapet i 1 dag. Ha eggene med skall til du trenger dem (opptil 2 dager). Variasjon: bruk en stekt laksefilet eller 2 stekte kyllingfileter uten skinn i stedet for tunfisk.

Lettere søtsaker

Et måltid er ikke komplett uten noe søtt. Disse dessertene og bakverkene bruker frukt som naturlig søtt, yoghurt i stedet for fløte, og mindre smør og sukker enn de klassiske variantene. De er fortsatt varme, trøstende og veldig enkle, og de fleste er ferdige på under 30 minutter.

> **Tips:** Airfryere brunér toppen på bakverk raskt. Hvis toppen blir mørk før midten er ferdig, legger du et lite stykke folie over, godt brettet ned så den ikke kan blåse rundt, og setter ned varmen med 10 °C.

Mini eple- og bjørnebærcrumble med havre

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 170 °C

Myk, syltetøyaktig frukt under en gyllen havrecrumble, bakt i små former. Toppingen bruker havregryn og mye mindre smør og sukker enn en klassisk crumble.

INGREDIENSER

- 3 spiseepler (for eksempel Aroma eller Gravenstein, ca. 400 g), skrellet, uten kjernehus og skåret i biter på 1,5 cm
- 100 g bjørnebær (ferske eller frosne)
- 1 ss sukker
- ½ ts malt kanel
- 1 ts maisenna
- **Til toppingen:** 40 g havregryn (gluten, med mindre de er merket glutenfrie), 30 g hvetemel (gluten), 20 g lyst brunt sukker, 25 g smør (melk), smeltet
- 4 ovnsfaste former, ca. 8–9 cm i diameter
- Naturell eller gresk yoghurt (melk), til servering

SLIK GJØR DU

1. Bland eplene, bjørnebærene, sukkeret, kanelen og maisennaen. Fordel i formene.
2. Bland havregryn, mel og brunt sukker i en annen bolle. Hell i det smeltede smøret og rør med en gaffel til det

danner små klumper.

3. Dryss toppingen jevnt over frukten. Ikke trykk den ned.
4. Forvarm airfryeren på 170 °C. Sett formene i kurven.
5. Stek på 170 °C i 15–18 minutter, til toppingen er gyllen og sprø og frukten bobler i kantene. En kniv skal gli lett inn i eplet.
6. La avkjøle i 5 minutter – frukten er veldig varm – og server med en skje yoghurt.

Oppbevaring: oppbevar tildekket i kjøleskapet i opptil 3 dager. Spis kald eller varm opp på 160 °C i 6–8 minutter. Ubakte crumbles kan fryses i opptil 3 måneder. Stek rett fra frysen på 160 °C i 25–30 minutter. Variasjon: bruk pærer og bringebær, eller rabarbra med 1 ss ekstra sukker.

Karamellisert ananas med lime- og mynteyoghurt

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Varm, saftig ananas med klissete karamelliserte kanter og en kjølig, frisk yoghurt. En lys og enkel dessert etter en middag i takeaway-stil.

INGREDIENSER

- 1 middels ananas (eller 1 boks med 8 ananasringer i juice, avrent og tørket)
- 1 ss honning
- ½ ts malt kanel
- 200 g gresk yoghurt (melk)
- Fint revet skall av 1 lime, pluss en skvett saft
- 1 ss finhakket frisk mynte

SLIK GJØR DU

1. Skjær av toppen og bunnen av ananasen. Sett den på høykant og skjær bort skallet ovenfra og ned. Fjern eventuelle brune «øyne» med tuppen av en kniv.
2. Skjær ananasen i 8 ringer på ca. 1,5 cm, og skjær ut den harde kjernen med en liten rund utstikker eller en kniv.
3. Bland honningen og kanelen og pensle et tynt lag på begge sider av ringene.
4. Forvarm airfryeren på 200 °C. Kle kurven med et stykke bakepapir og legg ringene i ett lag (to omganger

om nødvendig).

5. Stek på 200 °C i 10–12 minutter, og snu halvveis, til de er gylne og karamelliserte i kantene.
6. Bland i mellomtiden yoghurten med limeskall, limesaft og mynte.
7. Server den varme ananasen med en skje limeyoghurt.

Oppbevaring: stekt ananas holder seg i en tett boks i kjøleskapet i opptil 2 dager. Den er god kald, hakket i yoghurten til frokost. Vanlig feil: ringer fra boks som fortsatt er våte karamelliserer ikke, så tørk dem veldig godt med tørkepapir først.

Sprø filodeigtartelett med bær

6 stykker · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min (inkludert avkjøling) · 180 °C

Lette, knitrende filoskåler fylt med vaniljeyoghurt og friske bær. Filodeig har veldig lite fett sammenlignet med mørdeig eller butterdeig, og trenger bare en lett sprut olje.

INGREDIENSER

- 3 ark filodeig (gluten), tint hvis frosset
- Oljespray (eller 1 ss smeltet smør (melk) for en rikere smak)
- 150 g gresk yoghurt (melk)
- 1 ss honning
- ½ ts vaniljeekstrakt
- 150 g blandede bær (jordbær, bringebær, blåbær)
- Noen mynteblader og 1 ts melis, til pynt (valgfritt)
- 6 muffinsformer av silikon

SLIK GJØR DU

1. Ha filodeigen du ikke bruker under et fuktig kjøkkenhåndkle, så den ikke tørker ut.
2. Legg ett ark på benken og spray det lett med olje. Legg et ark til oppå, spray, legg på det tredje og spray igjen.

3. Skjær bunken i 6 firkanter på ca. 12 cm. Trykk hver firkant forsiktig ned i en muffinsform av silikon, og la hjørnene stikke opp.
4. Forvarm airfryeren på 180 °C. Sett formene i kurven.
5. Stek på 180 °C i 6–8 minutter, til de er gylne og sprø. Følg godt med etter 5 minutter: filodeig brunes raskt.
6. La skålene avkjøles helt i silikonformene, og løft dem så ut.
7. Bland yoghurten med honning og vanilje. Hell den i skålene rett før servering og topp med bærene, mynten og litt melis.

Oppbevaring: de tomme, stekte skålene holder seg sprø i en tett boks i opptil 3 dager. Fyll dem rett før servering, ellers blir de bløte. Variasjon: fyll med skivet banan og litt smeltet mørk sjokolade, eller med mandarinbåter fra boks og sitronyoghurt.

Kanelchips av tortilla med jordbærsalsa

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 25 min · 180 °C

Sprø trekanter med kanelsukker til å dyppe i en frisk, saftig jordbærsalsa. En morsom dessert å dele, med en lett sprut olje i stedet for å bli frityrstekt som churros.

INGREDIENSER

- 3 store, myke tortillalefser av hvete (gluten)
- Oljespray
- 1 ss sukker
- 1 ts malt kanel
- **Til salsaen:** 250 g jordbær, 1 kiwi, 1 ss hakket frisk mynte, saften av ½ lime, 1 ts honning
- 150 g gresk yoghurt (melk), til servering (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. **Lag salsaen.** Fjern bladkransen på jordbærene og skjær dem i små terninger (ca. 1 cm). Skrell kiwien og hakk den like stort. Bland med mynten, limesaften og honningen. La stå mens du lager chipsene.
2. Bland sukkeret og kanelen i en liten bolle.
3. Spray den ene siden av hver tortilla lett med olje og dryss jevnt over med kanelsukkeret.
4. Skjær hver tortilla i 8 trekanter, som en pizza.

5. Forvarm airfryeren på 180 °C. Legg trekantene i kurven med sukkersiden opp, i ett lag og med så lite overlapp som mulig (2–3 omganger).
6. Stek på 180 °C i 4–6 minutter, til de er gylne og sprø. Sjekk etter 4 minutter: de kan brenne seg fort. De blir sprøere når de kjølner.
7. Server chipsene med jordbærsalsaen og en bolle yoghurt til å dyppe i.

Oppbevaring: avkjølte chips holder seg i en tett boks i opptil 3 dager. Salsaen er best samme dag. Den holder seg tildekket i kjøleskapet i 1 dag. Vanlig feil: lette tortillalefser kan løfte seg og fly opp mot varmeelementet, så stek dem alltid i ett jevnt lag og ikke bruk veldig høy temperatur. Variasjon: bruk mango og bringebær i salsaen i stedet for jordbær og kiwi.

Honningstekte fersken med gresk yoghurt og pistasjnøtter

4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 17 min · 180 °C

Varme, myke fersken med en klissete honningglasur, kjølig kremet yoghurt og sprø nøtter. En sommerlig dessert som tar fem minutters arbeid.

INGREDIENSER

- 4 modne fersken eller nektariner (eller 8 ferskenhalvdeler fra boks i juice, avrent)
- 1 ss honning
- ½ ts vaniljeekstrakt
- ¼ ts malt kanel
- 200 g gresk yoghurt (melk)
- 20 g pistasjnøtter uten skall (nøtter), grovhakket

SLIK GJØR DU

1. Del ferskenene i to og vri dem fra hverandre. Fjern steinene med en teskje.
2. Bland honningen, vaniljen og kanelen. Pensle over snittflaten på ferskenene.
3. Forvarm airfryeren på 180 °C. Kle kurven med bakepapir og legg ferskenene på med snittflaten opp.
4. Stek på 180 °C i 10–12 minutter (fersken fra boks: 7–8 minutter), til de er myke når du stikker i dem med en

kniv og gylne i kantene.

5. Server 2 varme halvdeler per person med en skje yoghurt, saften fra papiret og et dryss pistasjnøtter.

Oppbevaring: stekte fersken holder seg i en tett boks i kjøleskapet i opptil 2 dager. Spis dem kalde til frokost. Nøtter: for en nøttefri versjon bruker du 2 ss ristede havregryn eller solsikkekjerner i stedet for pistasjnøtter. Variasjon: plommer og aprikoser fungerer på samme måte. Sett ned tiden til 8–10 minutter.

Sjokolade- og bringebærmuffins med yoghurt

8 stykker · Enkel · Aktiv tid: 15 min · Total tid: 35 min · 160 °C

Myke sjokolademuffins med saftige bringebær. Yoghurt og eplemos holder dem saftige, så de trenger bare litt olje og mye mindre sukker enn muffins fra butikken.

INGREDIENSER

- 150 g hvetemel (gluten)
- 15 g kakaopulver (ca. 2 ss)
- 2 ½ ts bakepulver
- 50 g lyst brunt sukker
- 100 g usøtet eplemos (fra glass, eller 1 kokt, most spiseeple)
- 1 middels egg (egg)
- 100 g naturell yoghurt (melk)
- 2 ss nøytral olje (30 ml)
- 60 ml melk (melk)
- 80 g bringebær (ferske eller frosne, ikke tint)
- 20 g mørke sjokoladedråper (sjekk etiketten for melk)
- 8 muffinsformer av silikon (eller papirformer inni formene av folie)

SLIK GJØR DU

1. Bland mel, kakao, bakepulver og sukker i en stor bolle.

2. Visp eplemos, egg, yoghurt, olje og melk glatt i en annen bolle.
3. Hell de våte ingrediensene i de tørre og rør forsiktig med en skje til det akkurat er blandet. Noen klumper gjør ingenting. Hvis du rører for mye, blir muffinsene seige. Vend forsiktig inn bringebærene.
4. Fyll formene tre fjerdedeler opp. Dryss sjokoladedråpene på toppen.
5. Forvarm airfryeren på 160 °C. Sett formene i kurven med litt plass mellom (stek i to omganger om nødvendig).
6. Stek på 160 °C i 13–16 minutter, til de har hevet seg og er spenstige å ta på. En grillspyd som stikkes i midten skal komme ut ren (litt smeltet sjokolade eller fruktsaft gjør ingenting).
7. La avkjøle i formene i 5 minutter, og flytt dem så over på en rist.

Oppbevaring: oppbevar i en tett boks i opptil 2 dager, eller frys i opptil 3 måneder. Tin ved romtemperatur eller varm på 150 °C i 3–4 minutter. Vanlig feil: for høy temperatur gjør at toppene sprekker og brenner seg før midten er ferdig. 160 °C er riktig varme for muffins i airfryeren.

Byttetabell: den klassiske måten mot den lettere måten

Dette kapittelet samler alt. Tabellene under viser hva som endrer seg når du lager en favorittrett på den lettere måten. Bruk dem sammen med oppskriftene i denne boken, og også til å gjøre dine egne familieoppskrifter lettere.

1. Rettene i denne boken

Rett	Den klassiske måten	Den lettere måten
Fish and chips	Fisk i røre og pommes frites, begge deler frityrstekt. Erter stuet med smør	Fisk i panko, pommes frites med 1 ss olje, alt stekt i airfryer. Erter knust med yoghurt og mynte
Frityrstekt kylling	Kylling med skinn, panert i røre og frityrstekt	Kylling uten skinn i kjernemelkmarinade og sprø panering, stekt i airfryer
Løkringer	Tykk røre, frityrstekt	Panering av egg og panko med en lett sprut olje
Scampi	Panert og frityrstekt. Tartarsaus med majones	Reker i panko, stekt i airfryer. Dipp laget med yoghurt
Skotske egg	Svinekjøttdeig i pølseform, frityrstekt	Mager kalkunkjøttdeig, stekt i airfryer
Kebab	Fet kjøttdeig, hvitt pitabrød, hvitløkssaus på majonesbasis	Kyllingfilet, grovt pitabrød, mye salat, hvitløkssaus på yoghurtbasis

Rett	Den klassiske måten	Den lettere måten
Katsu-curry	Kylling frityrstekt. Saus jevnet med mye fett og mel	Kylling stekt i airfryer i panko. Saus jevnet med blendet gulrot og løk
Søt og sur	Kylling i røre, frityrstekt, i en veldig søt saus	Kylling vendt i maisenna og stekt i airfryer. Hjemmelaget saus med ananasjuice
Salt- og pepperkylling	Kylling i røre, frityrstekt	Kyllingfilet vendt i maisenna, stekt i airfryer med en sprut olje. Mye paprika og løk
Løk-bhajis	Frityrstekt	1 ss olje i røren og en lett sprut, stekt i airfryer
Aubergine-parmigiana	Aubergine stekt i mye olje, helfet ost	Aubergine stekt i airfryer med en sprut olje, lett mozzarella
Fruktcrumble	Topping med mye smør, mel og sukker	Havretopping med mindre smør og sukker. Yoghurt i stedet for vaniljesaus eller fløte
Muffins	Mye smør og sukker	Eplemos og yoghurt, 2 ss olje, mindre sukker, frisk frukt

2. Bytter til hverdags

I stedet for …	Prøv …	Hva som endrer seg
Frityrsteking	Steking i airfryer med en sprut eller 1 ts–1 ss olje	Mye mindre olje, fortsatt sprøtt og gyllent
Røre	Mel, egg og panko eller knuste cornflakes	En sprø panering som tar opp mindre olje

I stedet for …	Prøv …	Hva som endrer seg
Kylling med skinn	Filet eller lår uten skinn	Mindre fett. Marinér, så den holder seg saftig
Kjøttdeig med 20 % fett	Kjøttdeig av storfe med 5 % fett eller kalkunkjøttdeig	Mindre fett. Tilsett urter og krydder for smak
Majones	Gresk eller naturell yoghurt	Kremet, syrlig og lettere
Fløte i sauser	Yoghurt (rørt inn utenfor varmen) eller blendede grønnsaker	Kremet konsistens med mindre fett
Rømme	Naturell yoghurt med en skvett sitron	Veldig lik smak
Helfet lagret norvegia	Mindre av en sterk, lagret ost eller lettere lagret norvegia	Samme ostesmak fra en mindre mengde
Hvitt pitabrød eller wraps	Grovt pitabrød eller wraps	Mer fiber og mer mettende
Coleslaw med majones	Kål og gulrot med yoghurt, sitron og litt sennep	Lettere og fortsatt kremet
Søte sauser fra butikken	Hjemmelagde sauser	Du bestemmer hvor mye sukker og salt som går i maten
Fløte eller vaniljesaus på desserter	Gresk yoghurt med vanilje eller honning	Lettere og med frisk smak
Halve tallerkenen med pommes frites	Halve tallerkenen med grønnsaker eller salat	En fyldigere tallerken med mer farge

Disse byttene handler om å lage mat med mindre fett og mer grønnsaker på en enkel, hverdagslig måte. De er ikke en diett eller medisinsk rådgivning. Hvis du følger en spesialdiett av helsemessige grunner, må du følge rådene fra legen eller klinisk ernæringsfysiologen din.

3. Airfryer: tider og temperaturer

Tidene er veiledende for en airfryer med kurv på 4–5,5 liter, med maten i ett lag, forvarmet. Sjekk 2–3 minutter tidligere første gang.

Mat	Temperatur	Tid	Slik ser du at den er ferdig
Pommes frites, 1 cm tykke (ferske)	200 °C	20–25 min, rist ofte	Gylne og sprø
Nypoteter, halvert	200 °C	18–20 min	Gylne, myke inni
Panerte fiskefileter	200 °C	10–12 min	Hvit og flaker seg
Laksefileter	190 °C	9–11 min	Ugjennomsiktig, flaker seg lett
Rå kongereker, panert	200 °C	6–8 min	Rosa og ugjennomsiktige hele veien
Kyllingfilet uten skinn, panert (1,5 cm tykk)	200 °C	12–14 min	75 °C i midten

Mat	Temperatur	Tid	Slik ser du at den er ferdig
Utbeinede lår uten skinn	190 °C	18–22 min	75 °C i midten
Kyllingtrommestikker uten skinn	190 °C	22–25 min	75 °C ved beinet
Kyllingbiter (2,5–3 cm)	200 °C	10–15 min	75 °C, hvit hele veien
Butternutgresskar i terninger (2 cm)	200 °C	18–22 min	Mykt, karamelliserte kanter
Tynne løkskiver, vendt i mel	180 °C	10–12 min, rist ofte	Dypt gylden
Tortillatrekanter	180 °C	4–6 min	Gylne og sprø
Blomkålbuketter	200 °C	15–18 min	Brune kanter, møre
Paprika, løk, squash	200 °C	10–15 min	Møre, litt svidde
Auberginskiver (1 cm)	200 °C	10–12 min	Helt myke
Kikerter (fra boks, godt tørket)	200 °C	12–15 min	Sprø utenpå
Brødkrutonger (2 cm)	180 °C	5–6 min	Gylne og sprø
Muffins	160 °C	12–15 min	Spydet kommer ut rent
Fruktcrumbles (former)	170 °C	15–18 min	Gyllen topp, boblende frukt

Bruker du vanlig stekeovn i stedet? Som en tommelfingerregel setter du ovnen 20 °C høyere enn airfryeren (ovner med varmluft: samme temperatur som airfryeren) og regner med omtrent halvannen gang så lang tid. Sjekk ofte, for ovner er forskjellige.

4. Trygge kjernetemperaturer

Mat	Temperatur i midten	Andre tegn
Kylling og kalkun (biter og kjøttdeig)	75 °C	Ingen rosa kjøtt, klar safte
Kjøttdeig av storfe, lam og svin	75 °C	Ingen rosa kjøtt
Svinekjøtt (hele stykker)	70 °C	Safta er klar
Fisk	63 °C	Ugjennomsiktig, flaker seg lett
Oppvarmede rester	75 °C	Rykende varme hele veien, varm opp bare én gang

5. Nyttige omregninger

Skjeer og mål	Metrisk
1 ts (teskje)	5 ml
1 ss (spiseskje)	15 ml
1 ss olje	ca. 14 g

Skjeer og mål	Metrisk
1 ss hvetemel	ca. 10 g
1 ss honning	ca. 20 g
1 stor kopp væske	ca. 3 dl

6. Oppbevaring på et øyeblikk

Mat	Kjøleskap	Fryser
Ferdig kylling og kjøttretter	2 dager	Opptil 3 måneder (sauser og fyll)
Ferdig fisk	1–2 dager	Anbefales ikke når den er panert og stekt
Kokt ris	1 dag (avkjøl innen 1 time)	Opptil 1 måned
Yoghurtdipper og dressinger	2–3 dager	Må ikke fryses
Muffins og tortillachips	3 dager i en tett boks (romtemperatur)	2–3 måneder

7. Sjekkliste for lettere matlaging

Skriv ut denne siden eller ta et bilde av den med mobilen.

- Oljespray eller kjøkkenpensel klar
- Panko eller cornflakes i skapet til sprø panering
- En boks gresk eller naturell yoghurt i kjøleskapet til dipper og sauser

- Magert kjøtt eller fisk valgt (kylling uten skinn, kjøttdeig med 5 % fett, hvit fisk, reker)
- Halve tallerkenen planlagt som grønnsaker eller salat
- Airfryeren forvarmet, maten i ett lag og ikke for full kurv
- Kurven ristet eller maten snudd halvveis
- Kjøttet sjekket: 75 °C for fjærfe og kjøttdeig, 70 °C for svin
- Rester avkjølt raskt, oppbevart i kjøleskapet og varmet opp bare én gang

8. En lettere uke (forslag)

Dag	Middagsforslag fra denne boken
Mandag	Varm couscoussalat med ovnsbakte grønnsaker, feta og ristede frø
Tirsdag	Tandoorilaks med agurkraita
Onsdag	Salat med ovnsbakt butternutgresskar og linser, med sprø løk
Torsdag	Nudelsalat med sprø tofu og peanøttdressing
Fredag	Lettere fish and chips med mintknuste erter
Lørdag	Kyllingspyd (shish) med hvitløkssaus
Søndag	«Friterte» kyllinglår med kjernemelk, og så Mini eple- og bjørnebærcrumble med havre

God fornøyelse på kjøkkenet. Lettere mat kan smake like godt som den klassiske versjonen.