INGRID HAUGEN

MIDDAG PÅ 20 MINUTTER I AIRFRYEREN

Raske retter med kylling, fisk, kjøtt og grønnsaker

RASKT · ENKELT · GODT



INGRID HAUGEN

LIBROVA

BOK 1

Middag på 20 minutter i airfryeren

Raske hverdagsmiddager med kylling, fisk, kjøtt og grønnsaker

Raskt · Enkelt · Godt

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

Middag på 20 minutter i airfryeren – Raske hverdagsmiddager med kylling, fisk, kjøtt og grønnsaker
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. Få mest mulig ut av airfryeren
3. Kylling
4. Fisk & sjømat
5. Storfe, svin & lam
6. Grønnsaksrike & vegetariske middager
7. Middager i én kurv & tilbehør
8. Tid- og temperaturtabell & feilsøking

Fra forfatteren

Hei, og velkommen.

Hvis du er som de fleste, kom airfryeren din ut av esken med store løfter. Du lagde pommes frites. Du varmet opp litt pizza. Kanskje stekte du et par kyllinglår. Og så, en travel tirsdagskveld, sto du på kjøkkenet og tenkte: hva nå?

Denne boken er svaret mitt på det spørsmålet. Den er full av ekte middager som du kan ha på bordet på cirka 20 minutter, laget med kylling, fisk, kjøtt og grønnsaker du kan kjøpe i en hvilken som helst dagligvarebutikk.

Hva «cirka 20 minutter» betyr her

Jeg vil være ærlig med deg. Hver oppskrift viser to tider:

- **Aktiv tid** – minuttene du faktisk er opptatt med å hakke, blande og snu.
- **Total tid** – fra du begynner til maten står på tallerkenen, inkludert forvarming og steking.

De fleste oppskriftene tar 20 minutter eller mindre til sammen. Noen få tar 25 minutter, og det står tydelig i oppskriften. Mens airfryeren jobber, har du hendene fri: du kan dekke bordet, lage en salat eller bare sette deg ned et øyeblikk.

Slik er oppskriftene skrevet

- Korte ingredienslister, i gram, milliliter og skjeer.
- En temperatur og en tid til hver oppskrift.
- Nummererte trinn og et tydelig tegn på når maten er ferdig.
- Et notat til slutt om hvordan du oppbevarer rester, pluss en variasjon eller en vanlig feil du bør unngå.

Oppskriftene fungerer både i airfryere med kurv og i airfryere med ovnsdesign. Hvis airfryeren din er liten, steker du bare i to omganger. Kapittel 2 forklarer hvordan du tilpasser tidene til din egen modell.

Hvor du bør begynne

Les kapittel 2 først – det tar bare noen få minutter, og det sparer deg for mye prøving og feiling. Velg deretter én oppskrift til i kveld. Jeg foreslår kyllinglår med sitron og hvitløk eller laks med soya, honning og ingefær. Begge er enkle, og begge viser hvor raskt en skikkelig middag kan bli til.

Skriv ned hva familien din liker, og hvordan airfryeren din oppfører seg. Etter en ukes tid eller to lager du mat med trygghet, og spørsmålet «hva skal vi ha til middag?» blir mye enklere å svare på.

God matlaging,

Ingrid



En skikkelig middag, klar på cirka 20 minutter.

Foto: Matti Blume / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Få mest mulig ut av airfryeren

En airfryer er en liten, kraftig varmluftsovn. Et varmeelement sitter øverst, og en vifte blåser veldig varm luft rundt maten. Det er den bevegelige luften som gjør utsiden sprø og gyllen med bare litt olje. Når du forstår dette, gir alle tipsene i dette kapittelet mening.

Kurv eller ovnsdesign?

Det finnes to hovedtyper airfryer. Alle oppskriftene i denne boken fungerer i begge.

Type	Hvordan den ser ut	Dette bør du vite
Kurv (skuff)	En skuff du drar ut, med en kurv oppi. Noen modeller har to skuffer.	Rist eller snu maten halvveis. Veldig rask og god til å gjøre ting sprø.
Ovnsdesign	En liten boks med glassdør og en eller flere hyller eller brett.	Bytt om på brettene halvveis hvis du bruker to hyller. Maten på øverste hylle blir ferdig raskere.

Forvarming

De fleste oppskriftene i denne boken begynner med «forvarm airfryeren». Tre minutter på stektemperaturen er nok for de fleste modeller. Mat som kommer i en varm airfryer begynner å brune med en gang, så den holder seg saftig inni og blir sprø utenpå.

Hvis modellen din har en forvarmingsknapp, bruk den. Hvis ikke stiller du bare inn temperaturen, lar den gå tom i 3 minutter og legger så i maten.

Ikke fyll kurven for full

Dette er den vanligste feilen. Hvis maten ligger i en haug, kommer ikke den varme luften til på alle sider. Resultatet blir blek, bløt mat som damper i stedet for å bli sprø.

- Legg bitene i ett enkelt lag, med litt rom mellom dem.
- Små biter (hakkede grønnsaker, reker) kan ligge litt oppå hverandre hvis du rister kurven to–tre ganger.
- Hvis alt ikke får plass, steker du i to omganger. Den andre omgangen går ofte et minutt eller to raskere, fordi airfryeren allerede er veldig varm.
- Hold den første omgangen varm på en tallerken med et løst lag folie over.

Olje: litt rekker langt

Du trenger ikke mye olje, men du trenger litt for å få gyllen farge. En teskje til en spiseskje er vanligvis nok til en hel middag.

- En oljespray eller en kjøkkenpensel gir et tynt, jevnt lag.
- Vend grønnsakene i olje i en bolle før de kommer i kurven – det går raskere og blir jevnere enn å dryppe over.

- Bruk en oljespray du fyller selv, med din egen olje. Enkelte ferdige sprayboks-oljer kan over tid skade non-stick-belegget i kurven.
- Olivenolje, rapsolje og solsikkeolje fungerer alle bra.

Underlag: bakepapir, silikon og folie

Underlag sparer deg for mye oppvask, særlig med marinader og klebrige glasurer.

- **Perforert bakepapir** slipper luften gjennom. Vanlig bakepapir fungerer også hvis du lar det være en åpning rundt kanten.
- **Silikonmatter** kan brukes om igjen og er lette å vaske. De egner seg godt til retter med saus.
- **Folie** er fint til å pakke inn mat eller dekke bunnen, men ikke dekk hele bunnen av kurven – luften må kunne strømme.
- Et lite ildfast fat eller en liten form (som passer i kurven med rom rundt) er nyttig til sauser, kjøttboller i tomatsaus og middager i én kurv.

> **Sikkerhet:** Legg aldri bakepapir eller underlag alene i airfryeren under forvarming. Viften kan løfte det opp mot varmeelementet, og der kan det ta fyr. Legg bare i papir når maten ligger oppå og holder det nede.

Sikkerhet i hverdagen

- Dekk aldri til viften eller luftehullene bak eller øverst på maskinen.
- Sett airfryeren på en flat, varmebestandig benkeplate, med minst 10 cm fri plass på alle sider og ingenting over den (som et overskap).
- Kurven og maten blir veldig varme. Bruk grytekluter, og sett kurven fra deg på et varmebestandig underlag eller brett.
- Ikke fyll skuffen med olje. En airfryer er ikke en frityrkoker.
- Fett kjøtt drypper. Tøm fettet fra skuffen mellom omgangene for å unngå røyk.
- Trekk ut støpselet når du er ferdig, og la airfryeren kjøle seg ned før rengjøring.

Er den ferdig? Bruk steketermometer

Et enkelt kjøkkentermometer fjerner all gjetting. Stikk det inn i den tykkeste delen av maten, borte fra bein.

Mat	Trygg temperatur i midten
Kylling og kalkun	75 °C – saften er klar, ingen rosa kjøtt
Kjøttdeig (burgere, kjøttboller, koftas)	75 °C
Svinekjøtt (koteletter, biffer, indrefilet)	70 °C
Pølser	75 °C

Mat	Trygg temperatur i midten
Fisk	Faller lett fra hverandre og ser ugjennomsiktig ut (cirka 60–63 °C)
Rester	Varm opp bare én gang, til de er rykende varme helt gjennom

Hele stykker av storfe og lam (biffer, koteletter) kan serveres rosa hvis du liker det slik, så lenge utsiden er godt brunet.

Tilpass tidene til din modell

Hver airfryer er litt forskjellig. Små modeller med kraftig vifte steker raskere; store modeller med ovnsdesign kan være tregere. Tidene i denne boken er skrevet for en vanlig airfryer med kurv på cirka 4–6 liter.

- Første gang du lager en oppskrift, **sjekk 2–3 minutter før tiden er ute**.
- Hvis airfryeren din er veldig kompakt (2–3 liter), kan den steke opptil 2 minutter raskere.
- Hvis du bruker en modell med ovnsdesign, eller steker på nederste hylle, legger du til 1–3 minutter.
- Tykkere biter trenger lengre tid; tynnere biter trenger kortere. Skjær maten i jevne størrelser så den blir ferdig samtidig.
- Skriv ned tiden som fungerte for deg i margen. Neste gang vet du nøyaktig.

Tips: Kan jeg bruke vanlig stekeovn i stedet? Ja. Bruk samme temperatur som i oppskriften for en ovn med varmluft (eller 20 °C høyere for en vanlig ovn uten varmluft), forvarm helt, og regn med at maten tar cirka 50 % lengre tid. Airfryeren er raskere fordi rommet er lite og viften sitter tett på maten.

Rengjøring

1. La airfryeren kjøle seg ned i 10–15 minutter, og trekk ut støpselet.
2. Ta ut kurven og skuffen. Hell fettet over i en kopp og kast det i søpla (ikke i vasken).
3. Vask kurven og skuffen i varmt såpevann med en myk svamp. Sjekk bruksanvisningen for å se om de tåler oppvaskmaskin.
4. Har du fastbrent mat, legger du delene i bløt i varmt såpevann i 15 minutter. Bruk aldri stålull – den riper opp non-stick-belegget.
5. Tørk av innsiden av maskinen med en fuktig klut. Se opp på varmeelementet innimellom: hvis det er fett på det, tørker du forsiktig med en fuktig klut når det er helt kaldt.
6. Tørk alt godt før du setter det sammen igjen.

Fem vaner for perfekte middager

1. Tørk kjøtt og fisk med tørkepapir før du krydrer. Tørr mat brunes; våt mat damper.

2. Forvarm i 3 minutter.
3. Ett enkelt lag, med rom mellom bitene.
4. Rist eller snu halvveis.
5. Sjekk tidlig, og bruk termometer på kjøtt.

Kylling

Kylling er airfryerens beste venn. Den varme luften gjør skinnet eller panaden sprø, mens kjøttet holder seg saftig inni. Utbeinede lår er den mest tilgivende delen: de blir raskt ferdige og holder seg møre selv om du lar dem stå et minutt for lenge. Brystfilet er magrere, så skjær den tynnere eller i strimler for at den skal bli mør.

> **Mattrygghet:** Kyllingen må nå 75 °C i den tykkeste delen. Hvis du ikke har termometer, skjær i det tykkeste stykket: kjøttet skal være hvitt helt gjennom, uten rosa, og saften skal være klar. Vask hender, skjærebrett og kniver etter at du har håndtert rå kylling.

Kyllinglår med sitron og hvitløk og grønne bønner

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Saftige kyllinglår med frisk smak av sitron og hvitløk, og grønne bønner som steker i samme kurv de siste minuttene. En perfekt første oppskrift.

INGREDIENSER

- 4 utbeinede kyllinglår uten skinn (cirka 450 g)
- 1 ss olivenolje
- 2 hvitløksfedd, presset
- Finrevet skall og saft av 1 sitron
- 1 ts tørket oregano
- ½ ts salt og en god klype svart pepper
- 200 g grønne bønner, endene skåret av
- 1 ts olivenolje, til bønnene

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Tørk kyllingen med tørkepapir. Bland olje, hvitløk, sitronskall, halvparten av sitronsaften, oregano, salt og pepper i en bolle. Ha i kyllingen og vend den rundt så den dekkes.
3. Legg lårene flate i kurven, med den glatte siden ned, i ett enkelt lag. Stek i 10 minutter.
4. Snu lårene. Vend de grønne bønnene i 1 ts olje og en klype salt, og strø dem rundt kyllingen. Stek 7–8 minutter til.

5. Kyllingen er ferdig når den er gyllen i kantene og når 75 °C i den tykkeste delen, uten rosa inni. Bønnene skal være møre med noen brune flekker.
6. Press over resten av sitronsaften og server med brød, ris eller en salat.

Oppbevaring: rester oppbevares i en tildekket boks i kjøleskapet i opptil 2 dager, eller du kan fryse den stekte kyllingen i opptil 2 måneder. Varm opp bare én gang, til den er rykende varm. Vanlig feil: lår som er brettet sammen blir ujevnt stekt – brett dem alltid helt ut.

Kyllingminifileter med honning og sennep

2–3 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 17 min · 200 °C

Kyllingminifileter blir ferdige på et blunk, og den klebrige glasuren av honning og sennep gjør dem til en liten luksus. Deilig med grønn salat og nypoteter.

INGREDIENSER

- 400 g minifileter av kyllingbryst
- 1 ts olivenolje
- ½ ts salt og en klype svart pepper
- 2 ss flytende honning
- 1 ss grov sennep
- 1 ts dijonsennep
- 1 ts sitronsaft

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Tørk filetene, og vend dem i olje, salt og pepper.
3. Bland honning, begge sennepssortene og sitronsaften i en liten bolle.
4. Legg filetene i kurven i ett enkelt lag og stek i 5 minutter.
5. Pensle toppen rikelig med glasuren, snu dem, pensle den andre siden og stek 4–5 minutter til.
6. De er ferdige når de er blanke og gylne, og den tykkeste fileten når 75 °C, uten rosa inni.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager; gode kalde på brødskive eller i en lefse neste dag. Vanlig feil: å ha på honningglasuren helt fra start – sukkeret brenner seg før kyllingen er ferdig. Glasér alltid halvveis.

Kyllingfajitas med paprika og løk

2 porsjoner (4 lefser) · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Alt til fajitaen steker sammen i kurven mens du varmer tortillalefsene og setter frem tilbehøret. En morsom middag der alle er med på å lage maten.

INGREDIENSER

- 2 kyllingbryst (cirka 300 g), skåret i 1 cm brede strimler
- 1 rød og 1 gul paprika, skåret i strimler
- 1 rødløk, skåret i tynne båter
- 1 ss olivenolje
- 2 ts røkt paprikapulver
- 1 ts malt spisskummen
- ½ ts hvitløkspulver
- ½ ts salt
- ½ lime
- 4 tortillalefser av hvetemel
- Til servering: rømme, revet ost, salsa, strimlet salat

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Ha kylling, paprika og løk i en stor bolle. Tilsett olje, paprikapulver, spisskummen, hvitløkspulver og salt, og bland godt med hendene eller en skje.

3. Hell alt i kurven og fordel det utover. Stek i 12–14 minutter, og rist kurven godt hvert 4. minutt.
4. Kyllingen er ferdig når den er lett brunet og den tykkeste strimmelen er hvit helt gjennom (75 °C). Paprikaen skal være myk med svidde kanter.
5. Press over limen. Varm lefsene i 1 minutt i airfryeren når fyllet er tatt ut, eller i 20 sekunder i mikrobølgeovnen.
6. Fyll lefsene ved bordet med kylling og tilbehøret du liker best.

Oppbevaring: det stekte fyllet holder seg i kjøleskapet i opptil 2 dager; varm opp til det er rykende varmt. Inneholder gluten (lefser) og melk (ost, rømme). Variasjon: bytt ut kyllingen med 300 g biffstrimler og stek i 8–10 minutter.

Kyllingspyd i tandoori-stil med agurkyoghurt

2 porsjoner (4 spyd) · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min (inkludert 5 min marinering) · 200 °C

En marinade av yoghurt og krydder holder kyllingen mør, og den varme luften gir fine svidde kanter. Server med varmt naanbrød og en kjølig agurkdipp.

INGREDIENSER

- 2 kyllingbryst (cirka 300 g), skåret i 3 cm terninger
- 4 ss naturell yoghurt
- 2 ts tandoori- eller tikka-krydder
- 1 hvitløksfedd, presset
- 1 ts revet fersk ingefær (eller ½ ts malt ingefær)
- 1 ss sitronsaft
- ½ ts salt
- 4 korte spyd som passer i kurven din
- Til agurkyoghurten: 6 ss naturell yoghurt, ⅓ agurk (revet og presset tørr), 1 ss hakket mynte, en klype salt
- Til servering: 2 naanbrød, sitronbåter

SLIK GJØR DU

1. Bland yoghurt, krydder, hvitløk, ingefær, sitronsaft og salt i en bolle. Ha i kyllingen og rør så den dekkes. La stå i minst 5 minutter (eller opptil 24 timer, tildekket, i kjøleskapet).

2. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter. Hvis du bruker trespyd, legger du dem i vann mens kyllingen marinerer.
3. Træ kyllingen på spydene og la det være små mellomrom mellom bitene.
4. Legg spydene i kurven og stek i 12–14 minutter, og snu én gang halvveis.
5. Kyllingen er ferdig når kantene er svidde og en terning som er skåret opp i midten er hvit hele veien (75 °C).
6. Bland i mellomtiden ingrediensene til agurkyoghurten. Varm naanbrødet i airfryeren i 1–2 minutter helt til slutt.

Oppbevaring: stekte spyd holder seg i kjøleskapet i opptil 2 dager. Inneholder melk (yoghurt) og gluten (naanbrød). Vanlig feil: å tre terningene tett på spydet – den varme luften kommer ikke til sidene, og kyllingen blir ujevnt stekt.



Spyd i tandoori-stil med kjølig agurkyoghurt.

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

Pestokylling med cherrytomater og mozzarella

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 23 min · 190 °C

Kyllingbryst med grønn pesto og smeltet mozzarella, med søte, sprukne tomater ved siden av. Bare fem ingredienser.

INGREDIENSER

- 2 kyllingbryst (cirka 150 g hver)
- 1 ts olivenolje
- En klype salt og svart pepper
- 2 ss grønn pesto fra glass
- 125 g mozzarellakule, avrent og i skiver
- 200 g cherrytomater på kvist (eller løse)

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 190 °C i 3 minutter.
2. Legg hvert bryst mellom to ark plastfolie eller bakepapir og slå det flatt med en kjevle til en jevn tykkelse på cirka 2 cm.
3. Gni inn med olje, salt og pepper. Legg kyllingen i kurven og stek i 10 minutter.
4. Smør 1 ss pesto over hvert bryst, legg mozzarella på toppen og sett tomatene ved siden av kyllingen. Stek 4–6 minutter til.
5. Den er ferdig når osten er smeltet og bobler, tomatene begynner å sprekke og kyllingen når 75 °C i midten.
6. Server med salat, godt brød eller pasta.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager; varm opp til den er rykende varm. Pesto inneholder vanligvis nøtter (pinjekjerner eller cashewnøtter) og melk – sjekk glasset. Variasjon: bruk rød pesto og noen skiver squash i stedet for tomatene.

Piri-piri-kyllinglefser med limemajones

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 20 min · 200 °C

Sterke, røkte strimler av kyllinglår, rullet inn sammen med sprø salat og en rask limemajones. Du bestemmer selv hvor sterk den skal bli.

INGREDIENSER

- 4 utbeinede kyllinglår uten skinn (cirka 450 g), skåret i strimler
- 1 ss olivenolje
- 1–2 ts piri-piri-krydder (bruk 1 ts for mild)
- 1 ts røkt paprikapulver
- 1 hvitløksfedd, presset
- ½ ts salt
- 3 ss majones
- Finrevet skall og saft av ½ lime
- 2 store tortillalefser av hvetemel
- En neve strimlet salat, 1 tomat (i skiver), ¼ rødløk (i tynne skiver)

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Bland kyllingen med olje, piri-piri-krydder, paprikapulver, hvitløk og salt.
3. Fordel kyllingen i kurven og stek i 12 minutter, og rist to ganger.

4. Den er ferdig når kantene er mørkt gylne og den tykkeste strimmelen når 75 °C, uten rosa inni.
5. Bland i mellomtiden majonesen med limeskall og limesaft.
6. Smør limemajones på lefsene, legg på salat og den varme kyllingen, og rull stramt sammen. Del i to og server.

Oppbevaring: oppbevar den stekte kyllingen i kjøleskapet i opptil 2 dager og lag lefsene ferske. Inneholder egg (majones) og gluten (lefser). Variasjon: server kyllingen med ris og tomatsalat i stedet for i lefser.

Cajun-kylling med smørstekt mais

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Et røkt, mildt krydret kyllingbryst med minimaiskolber som steker like ved siden av. Legg til en enkel salat, så er middagen klar.

INGREDIENSER

- 2 kyllingbryst (cirka 150 g hver)
- 1 ss olivenolje
- 2 ts cajun-krydder
- ½ ts salt (utelat hvis kryddermiksen allerede inneholder salt)
- 4 minimaiskolber (ferske, eller frosne og tint)
- 15 g smør, romtemperert
- En liten neve hakket persille (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Slå kyllingen flat til jevn tykkelse på 2 cm (mellom to ark bakepapir, med en kjevle). Gni inn med halvparten av oljen, cajun-krydderet og saltet.
3. Pensle maiskolbene med resten av oljen.
4. Legg kylling og mais i kurven i ett enkelt lag. Stek i 16–18 minutter, og snu alt halvveis.
5. Kyllingen er ferdig ved 75 °C i midten, med klar saft. Maisen skal være mør med gylne flekker.

6. La kyllingen hvile i 2 minutter, og skjær den deretter i skiver. Gni den varme maisen med smøret og strø over persille.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager; skivet cajun-kylling er utmerket kald i salater. Inneholder melk (smør). Vanlig feil: å ikke slå brystet flatt – den tynne enden tørker ut før den tykke er ferdig.

Kyllingspyd med sataysaus av peanøtter

2 porsjoner (4 spyd) · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Mør kylling i en marinade av soya og karri, med en kremet peanøttsaus som er klar på to minutter. Server med ris og agurkstaver.

INGREDIENSER

- 4 utbeinede kyllinglår uten skinn (cirka 450 g), skåret i lange strimler
- 1 ss soyasaus
- 1 ts mild karri
- 1 ts flytende honning
- 1 ts nøytral olje
- 4 korte spyd
- Til sausen: 3 ss kremet peanøttsmør, 1 ss soyasaus, 1 ss limesaft, 1 ts honning, 4–5 ss varmt vann, en klype chiliflak (valgfritt)
- Til servering: kokt ris, agurkstaver, hakket koriander

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter. Legg trespydene i vann.
2. Bland soyasaus, karri, honning og olje i en bolle. Ha i kyllingen og rør så den dekkes.
3. Træ kyllingstrimlene på spydene i sikksakk.

4. Stek i 12 minutter, og snu halvveis, til de er gylne med noen svidde kanter og 75 °C i den tykkeste delen.
5. Pisk i mellomtiden sammen ingrediensene til sausen, og tilsett vannet én skje om gangen til den er jevn og sklir lett.
6. Server spydene på ris med saus, agurk og koriander.

Oppbevaring: spydene holder seg i kjøleskapet i opptil 2 dager; sausen holder seg i 3 dager (tynn den ut med litt varmt vann). Inneholder peanøtter, soya og gluten (de fleste soyasauser). Variasjon: for en nøttefri versjon serverer du med sweet chili-saus i stedet.

Parmesanpanert kyllingschnitzel med ruccola

2 porsjoner · Middels · Aktiv tid: 12 min · Total tid: 25 min (30 min i to omganger) · 200 °C

Tynne kyllingschnitzler i sprø, ostete panering, servert med pepperaktig ruccola og sitron. Ser ut som en restaurantrett, men er veldig enkel.

INGREDIENSER

- 2 kyllingbryst (cirka 150 g hver)
- 2 ss hvetemel
- 1 egg, sammenpisket
- 40 g tørr brødrasp (eller panko)
- 25 g parmesan (eller en annen hard ost i italiensk stil), finrevet
- ½ ts tørkede blandede urter
- ½ ts salt og en klype svart pepper
- Oljespray (eller 1 ss olje til å pensle på)
- Til servering: 2 store never ruccola, 6 cherrytomater (halverte), sitronbåter

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Skjær hvert bryst i to på langs, i tykkelsen, så du får 2 tynne stykker. Legg dem mellom bakepapir og slå dem flate til cirka 1 cm tykkelse.

3. Sett frem tre tallerkener: mel med salt og pepper; det sammenpiskede egget; brødrasp blandet med parmesan og urter.
4. Vend hver schnitzel i mel, deretter egg og så i raspen, og trykk raspen godt fast.
5. Spray begge sider med olje. Stek i ett enkelt lag (i to omganger ved behov) i 8–10 minutter, og snu halvveis.
6. De er ferdige når de er dypt gylne og sprø, og kyllingen er hvit hele veien (75 °C).
7. Server på ruccola og tomater med sitronbåter til å presse over.

Oppbevaring: best servert med en gang; rester holder seg i kjøleskapet i 1 dag og kan gjøres sprø igjen i airfryeren på 180 °C i 4–5 minutter, til de er rykende varme. Inneholder gluten, egg og melk. Vanlig feil: ingen olje på raspen – den blir blek og tørr. En lett spray gir den gylne fargen.

Fisk & sjømat

Fisk er den raskeste middagen av alle i airfryeren. En laksefilet tar cirka 10 minutter, og reker trenger enda kortere tid. Airfryeren holder dessuten lukten inne i maskinen i stedet for utover hele kjøkkenet.

- **Fersk eller frossen?** Begge deler fungerer. Tin frossen fisk over natten i kjøleskapet, og tørk den veldig godt før steking.
- **Slik unngår du at den fester seg:** bruk et stykke bakepapir (med fisken oppå så den holder det nede) eller pensle kurven lett med olje.
- **Er den ferdig?** Fisken er ferdig når den går fra gjennomsiktig til ugjennomsiktig og faller lett fra hverandre når du trykker på den med en gaffel.

Laks med soya, honning og ingefær

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 16 min · 200 °C

Klebrig, blank laks med en søt og salt glasur. Server med ris og pak choi eller brokkoli, til en middag som slår enhver takeaway.

INGREDIENSER

- 2 laksefileter med skinn (cirka 120 g hver)
- 1 ss soyasaus
- 1 ss flytende honning
- 1 ts revet fersk ingefær
- 1 hvitløksfedd, presset
- 1 ts sesamolje (eller nøytral olje)
- 2 pak choi, halvert på langs (eller 150 g brokkolibuketter)
- 1 ts sesamfrø og 1 vårløk i skiver, til servering
- 2 poser ferdigkokt ris (250 g hver), eller ris kokt slik du pleier

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter. Legg et stykke bakepapir som er litt mindre enn bunnen i kurven.
2. Bland soyasaus, honning, ingefær og hvitløk i en liten bolle.
3. Tørk laksen og legg den med skinnsiden ned på papiret. Pensle med halvparten av glasuren.
4. Vend pak choien i oljen og legg den ved siden av laksen.

5. Stek i 4 minutter, pensle laksen med resten av glasuren og stek 4–5 minutter til.
6. Laksen er ferdig når den faller lett fra hverandre i den tykkeste delen og glasuren er mørk og klebrig. Varm risen etter anvisningen på posen.
7. Strø over sesamfrø og vårløk og server.

Oppbevaring: stekt laks holder seg i kjøleskapet i opptil 2 dager; spis den kald, i flak i en risalat. Inneholder fisk, soya, sesam og gluten (de fleste soyasauser). Vanlig feil: å ha på all glasuren fra start – honningen kan brenne seg. Ha den på i to omganger.

Torsk med sitron- og persillepanering

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 7 min · Total tid: 20 min · 200 °C

Fast hvit fisk under en sprø, gyllen topping av brødrasp, sitron og urter. Deilig med erter og en skje remulade.

INGREDIENSER

- 2 tykke torske- eller hysefileter uten skinn (cirka 140 g hver)
- 25 g tørr brødrasp (eller panko)
- Finrevet skall av 1 sitron
- 1 ss hakket fersk persille (eller 1 ts tørket)
- 15 g smør, smeltet (eller 1 ss olivenolje)
- 1 ts dijonsennep
- En klype salt og svart pepper
- Til servering: sitronbåter, 200 g frosne erter (kokte), remulade

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter. Klipp et stykke bakepapir som passer i bunnen.
2. Bland brødrasp, sitronskall, persille, smeltet smør, salt og pepper.
3. Tørk fisken. Smør et tynt lag sennep oppå hver filet (det hjelper raspen å feste seg), og trykk deretter raspblandingen fast oppå.
4. Legg filetene på papiret i kurven. Stek i 10–12 minutter.

5. Fisken er ferdig når raspen er gyllen og fisken faller lett fra hverandre i midten.
6. Server med sitronbåter, erter og remulade.

Oppbevaring: best servert ferskt; rester holder seg i kjøleskapet i 1 dag. Inneholder fisk, gluten, melk og sennep. Variasjon: tilsett 15 g revet norvegia i raspen for en ostete topping.

Hvitløkssmørstekte kjempereker med godt brød

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 14 min · 200 °C

Saftige reker i freste hvitløks- og chilismør, med brød til å dyppe opp hver dråpe. Legg til en stor grønn salat for en lett og rask middag.

INGREDIENSER

- 300 g rå, skrellede kjempereker (tint hvis de er frosne)
- 30 g smør
- 1 ss olivenolje
- 3 hvitløksfedd, finhakket
- En klype chiliflak
- En klype salt
- 1 ss hakket fersk persille
- ½ sitron
- Godt brød eller en liten baguett, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Ha smør, olje, hvitløk og chili i et lite ildfast fat som passer i kurven. Varm i 2 minutter, til smøret smelter og freser.
3. Tørk rekene. Legg dem i fatet sammen med saltet og rør godt så de dekkes.
4. Stek i 5–6 minutter, og rør én gang.

5. Rekene er ferdige når de alle har blitt rosa og krøllet seg sammen, uten grå partier.
6. Rør inn persille og en skvett sitron. Server med en gang med brødet.

Oppbevaring: spis samme dag; stekte reker holder seg i kjøleskapet i opptil 1 dag og smaker best kalde i stedet for oppvarmet. Inneholder skalldyr, melk og gluten (brød). Vanlig feil: å steke for lenge – reker blir gummiaktige veldig raskt. Ta dem ut så snart de er rosa over det hele.



Hvitløkssmørstekte kjempereker – brød til å dyppe er et must.

Foto: Sarkar Sayantan / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Sprø fisketacos med limecoleslaw

2 porsjoner (6 små tacos) · Enkel · Aktiv tid: 12 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Krydrede, sprø biter av hvit fisk i myke tortillalefser, med en sprø og syrlig coleslaw. En fargerik middag der alle setter sammen sin egen.

INGREDIENSER

- 300 g hvite fiskefileter uten skinn (torsk, hyse, sei eller pangasius), skåret i 3 cm biter
- 2 ss hvetemel
- 1 ts røkt paprikapulver
- ½ ts malt spisskummen
- ½ ts salt
- Oljespray (eller 1 ss olje)
- 6 små tortillalefser av hvete eller mais
- Til coleslawen: 150 g hvitkål eller rødkål (finstrimlet), 1 gulrot (revet), 1 vårløk (i skiver), saft av 1 lime, 2 ss majones, en klype salt
- Til servering: hakket koriander, chilisaus (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Bland ingrediensene til coleslawen i en bolle og sett til side.
3. Bland mel, paprikapulver, spisskummen og salt i en pose eller bolle. Tørk fisken, ha den i og vend forsiktig til den er

dekket.

4. Spray fisken godt med olje og fordel den i kurven på et stykke bakepapir. Stek i 8–10 minutter, og snu forsiktig halvveis.
5. Fisken er ferdig når den er gyllen i kantene og bitene faller lett fra hverandre.
6. Varm lefsene i 1 minutt i airfryeren. Fyll med coleslaw, fisk, koriander og chilisaus hvis du vil.

Oppbevaring: coleslawen holder seg i 1 dag i kjøleskapet (den blir litt myk); fisken smaker best fersk. Inneholder fisk, gluten og egg (majones). Variasjon: bruk rå kjempereker i stedet for fisk og stek i 6–7 minutter.

Laks med sweet chili og brokkolini

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

Bare tre hovedingredienser: laks, sweet chili-saus og brokkoli, alt stekt sammen. Ideelt for de aller travleste kveldene.

INGREDIENSER

- 2 laksefileter med skinn (cirka 120 g hver)
- 2 ss sweet chili-saus
- 1 ts limesaft
- 200 g brokkolini (eller vanlig brokkoli, skåret i tynne buketter)
- 1 ts olivenolje
- En klype salt
- Limebåter, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Bland sweet chili-sausen med limesaften. Tørk laksen og pensle toppen med halvparten av sausen.
3. Vend brokkolien i olje og salt.
4. Legg laksen (med skinnsiden ned) og brokkolien i kurven. Stek i 4 minutter.
5. Pensle laksen med resten av sausen og snu brokkolien. Stek 4–5 minutter til.

6. Ferdig når laksen faller lett fra hverandre og brokkolien er mør med sprø topper.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager. Inneholder fisk. Vanlig feil: tykke brokkolistilker forblir harde – del tykke stilker på langs så de blir ferdige like raskt som buketene.

Sprø makrell med salat av rødbeter og appelsin

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 18 min · 200 °C

Makrellfileter blir ferdige på få minutter, og skinnet blir nydelig sprøtt. En frisk salat av rødbeter og appelsin balanserer den fete fisken.

INGREDIENSER

- 4 ferske makrellfileter (cirka 70 g hver), med skinn
- 1 ts olivenolje
- En klype salt og svart pepper
- 250 g kokte rødbeter (ikke på eddik), skåret i båter
- 1 appelsin
- 2 never vannkarse eller blandet salat
- Til dressingen: 1 ss olivenolje, 1 ts rødvinseddik, ½ ts honning, 1 ts kremet pepperrot (valgfritt)
- Godt brød eller varme nypoteter, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Tørk makrellen, særlig skinnet. Gni inn med olje og smak til med salt og pepper.
3. Legg filetene med skinnsiden opp i kurven. Stek i 6–7 minutter.
4. Skjær i mellomtiden skall og hvit hinne av appelsinen med en liten kniv, og skjær den i skiver. Legg den sammen med rødbetene og bladene på to tallerkener.

5. Pisk sammen ingrediensene til dressingen.
6. Makrellen er ferdig når skinnet er sprøtt og blemmete og kjøttet faller lett fra hverandre. Legg den på salaten og dryss over dressingen.

Oppbevaring: stekt makrell holder seg i kjøleskapet i 1 dag; spis den kald, i flak i salaten. Inneholder fisk. Makrell har små bein – kjenn langs filetene med fingeren og dra ut eventuelle bein før steking. Variasjon: bruk ørretfileter og stek i 7–8 minutter.

Fiskekaker i thaistil med sweet chili-dipp

2 porsjoner (8 fiskekaker) · Middels · Aktiv tid: 12 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Faste, aromatiske fiskekaker som lages i en food processor på noen minutter. Server med ris, en sprø agurksalat og sweet chili-saus.

INGREDIENSER

- 300 g hvite fiskefileter uten skinn (torsk, hyse eller sei), grovhakket
- 1 ss thailandsk rød currypasta
- 1 eggehvite
- 1 ts fiskesaus (eller en klype salt)
- 1 ss maisstivelse
- 50 g grønne bønner, veldig fint skåret
- 2 vårløk, finskåret
- 1 ss hakket koriander
- Oljespray (eller 1 ss olje)
- Til servering: sweet chili-saus, limebåter, agurkskiver, kokt ris

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter. Legg bakepapir i kurven (legg det i først når fiskekakene skal i).
2. Ha fisk, currypasta, eggehvite, fiskesaus og maisstivelse i en food processor. Kjør i 20–30 sekunder til en tykk, klebrig masse.

3. Ha massen over i en bolle og rør inn grønne bønner, vårløk og koriander.
4. Form 8 flate kaker på cirka 1,5 cm tykkelse med våte hender.
5. Legg dem på papiret, spray godt med olje og stek i 9–10 minutter, og snu halvveis.
6. De er ferdige når de er gylne på begge sider og faste og ugjennomsiktige i midten.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager; frys ustekte fiskekaker på et brett og deretter i en pose i opptil 1 måned, og stek dem rett fra frysen i 14–16 minutter. Inneholder fisk og egg; noen currypastaer inneholder skalldyr. Vanlig feil: for lite maisstivelse eller for kort miksing – kakene faller fra hverandre. Massen skal holde formen.

Hyse med topping av cheddar og vårløk

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 6 min · Total tid: 18 min · 200 °C

En trøstende fiskemiddag med boblende, gyllen osteovertrekk, inspirert av walisisk rarebit. Server med erter og en brødskive med smør.

INGREDIENSER

- 2 tykke hyse- eller torskefileter uten skinn (cirka 140 g hver)
- 50 g lagret cheddar (eller norvegia), revet
- 1 vårløk, finskåret
- 1 ss crème fraîche (eller melk)
- ½ ts sterk sennep
- Noen dråper worcestersaus
- En klype svart pepper
- Erter eller grønne bønner, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter. Klipp et stykke bakepapir som passer i bunnen.
2. Bland ost, vårløk, crème fraîche, sennep, worcestersaus og pepper til en tykk masse.
3. Tørk fisken og legg den på papiret i kurven. Stek i 5 minutter.
4. Smør osteblandingen over toppen av hver filet. Stek 5–6 minutter til.

5. Ferdig når toppingen er gyllen og bobler og fisken faller lett fra hverandre i midten.

Oppbevaring: i kjøleskapet i 1 dag; varm opp på 180 °C i 5–6 minutter til den er rykende varm. Inneholder fisk, melk og sennep; worcestersaus inneholder fisk (ansjos). Variasjon: bruk røkt hyse for en dypere smak (den er allerede salt, så bruk en mildere ost).

Storfe, svin & lam

Airfryeren brunerer kjøtt vakkert, og fettet drypper ned i skuffen. Til raske middager velger du kjøtt som tilberedes fort: biff, koteletter, indrefilet, kjøttdeig og pølser.

- Ta kjøttet ut av kjøleskapet 10 minutter før steking, mens du gjør klart resten. Da blir det jevnere stekt.
- La biff og koteletter hvile i 2–3 minutter etter steking, så saften trekker tilbake i kjøttet.
- Tøm fettet fra skuffen mellom hver omgang, så det ikke ryker.

Mattrygghet: Kjøttdeig (kjøttboller, kofta, burgere) og pølser må nå 75 °C i midten. Svinekjøtt skal nå 70 °C. Hele biffer og lammekoteletter kan serveres rosa, så lenge utsiden er godt brunet.

Svinekoteletter med eple og salvie

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 6 min · Total tid: 22 min · 200 °C

En klassiker: saftige svinekoteletter med myke, gyldne epleskiver og et snev av salvie. Server med grønnsaker og sennep.

INGREDIENSER

- 2 benfrie svinekoteletter (ytrefilet), cirka 2 cm tykke (cirka 180 g hver)
- 1 ss olivenolje
- 1 ts tørket salvie (eller 4 ferske salvieblader, hakket)
- ½ ts salt og en klype sort pepper
- 1 spiseeple, kjernehuset fjernet, delt i 8 båter
- 1 ts brunt sukker
- 10 g smør
- Grov sennep og dampet kål eller grønne bønner, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Hvis kotelettene har et tykt fettlag, klipp det inn med saks for hver 2 cm, så de holder seg flate. Gni dem inn med olje, salvie, salt og pepper.
3. Vend epleskivene i sukkeret.
4. Legg kotelettene i kurven og stek i 6 minutter. Snu dem, legg eplene rundt og fordel smørbiter over eplene. Stek 6–

8 minutter til.

5. Kotelettene er ferdige når de er gyldne og midten når 70 °C (saften er klar og kjøttet er bare svakt rosa eller hvitt). Eplene skal være myke og karamelliserte.
6. La kotelettene hvile i 2 minutter og server med eplene, sennep og grønnsaker.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager; skjær i skiver og bruk kald på brødskiver, eller varm opp én gang til den er dampende varm. Inneholder melk (smør). Vanlig feil: tynne koteletter (1 cm) tørker fort ut – er dine tynne, korter du ned den totale steketiden til 8–9 minutter.

Entrecôte med hvitløkssopp

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 20 min · 200 °C

Biffmiddag hjemme, uten en røykende stekepanne. Soppen steker først og holder seg varm mens biffen freser.

INGREDIENSER

- 2 entrecôtes, cirka 2,5 cm tykke (cirka 200 g hver)
- 2 ts olivenolje
- ½ ts salt og rikelig med sort pepper
- 250 g brune sjampinjonger, halvert (delt i fire hvis de er store)
- 15 g smør, smeltet
- 1 hvitløksfedd, presset
- 1 ss hakket fersk persille
- Salat og godt brød, til servering

SLIK GJØR DU

1. Ta biffene ut av kjøleskapet. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Vend soppen i smeltet smør, hvitløk og en klype salt. Stek i 6 minutter og rist kurven én gang. Hell over i en bolle, rør inn persillen og dekk til med folie.
3. Tørk biffene, gni dem inn med olje og krydre godt med salt og pepper på begge sider.
4. Legg biffene i kurven og stek, med snuing halvveis: 7–8 minutter for medium rare, 9–10 minutter for medium, 11–

12 minutter for gjennomstekt.

5. Sjekk med steketermometer hvis du har et: 52–55 °C for medium rare, 60 °C for medium, 70 °C for gjennomstekt.
6. La biffene hvile på et skjærebrett i 3 minutter. Legg soppen tilbake i kurven i 1 minutt så den blir varm, og server sammen.

Oppbevaring: rester av biff holder seg i kjøleskapet i opptil 2 dager; skjær i tynne skiver og spis kald i salat eller på lefse. Inneholder melk (smør). Variasjon: flatbiff er billigere og fungerer like godt – legg til 1 minutt hvis den er tykkere.

Lammekofta med naan og mintyoghurt

2 porsjoner (6 kofta) · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Krydrede lammepølser formet for hånd, rullet inn i varmt naanbrød med salat og kald mintyoghurt.

INGREDIENSER

- 300 g lammekjøttdeig
- ½ liten løk, veldig finhakket eller revet
- 1 hvitløksfedd, presset
- 1 ts malt spisskummen
- 1 ts malt koriander
- ½ ts malt kanel
- ½ ts salt
- Til mintyoghurten: 6 ss naturell eller gresk yoghurt, 1 ss hakket mynte (eller ½ ts mintsaus), en klype salt
- Til servering: 2 store naanbrød eller pitabrød, strimlet salat, tomat- og agurkskiver, ¼ rødløk

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Ha kjøttdeig, løk, hvitløk, krydder og salt i en bolle og bland godt med hendene.
3. Del i 6 og form hver porsjon til en pølse på cirka 10 cm. Tre dem på spyd hvis du vil.
4. Legg kofta i ett lag i kurven og stek i 10–12 minutter, med snuing halvveis.

5. De er ferdige når de er godt brunet og midten når 75 °C, uten rosa kjøtt.
6. Rør sammen mintyoghurten. Varm brødene i airfryeren i 1 minutt. Fyll med salat, kofta og yoghurt.

Oppbevaring: stekt kofta holder seg i kjøleskapet i opptil 2 dager; formet, rå kofta kan fryses i opptil 3 måneder (tin i kjøleskapet før steking). Inneholder melk (yoghurt) og gluten (brød). Variasjon: bruk kjøttdeig av storfe i stedet for lam.

Sprø chilibiff med paprika

2 porsjoner · Middels · Aktiv tid: 12 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Sprø biffstrimler i en klebrig, søt og sterk saus – en hjemmelaget versjon av en takeaway-favoritt, helt uten frityrsteking.

INGREDIENSER

- 250 g flatbiff eller indrefilet av storfe, skåret i tynne strimler (cirka 5 mm)
- 3 ss maisstivelse
- En klype salt
- Oljespray (eller 1 ss olje)
- 1 rød paprika, skåret i strimler
- 1 liten løk, i skiver
- Til sausen: 2 ss søt chilisaus, 1 ss soyasaus, 1 ss ketchup, 1 ss riseddik (eller hvitvinseddik), 1 hvitløksfedd (presset), 1 ts revet ingefær
- 2 vårløk i skiver og kokt ris eller nudler, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Vend paprika og løk i litt olje. Stek i 5 minutter og hell over i en stor bolle.
3. Tørk biffen med tørkepapir. Vend den i maisstivelse og salt til hver strimmel er dekket, og rist av overskuddet.

4. Fordel biffen i kurven, spray godt med olje og stek i 8–10 minutter. Rist hvert 3. minutt og spray tørre melflekker.
5. Bland i mellomtiden sausen i en liten kjele og varm på komfyren i 1–2 minutter til den bobler (eller varm i mikrobølgeovnen i 30 sekunder).
6. Biffen er ferdig når den er sprø og mørk gyllen. Ha den over til paprikaen, hell sausen over og vend raskt rundt. Server med en gang med ris og vårløk.

Oppbevaring: best servert fersk, siden panéringen blir myk; rester holder seg i kjøleskapet i 1 dag. Inneholder soya og gluten (de fleste soyasauser). Vanlig feil: våt biff eller for mye i kurven – maisstivelsen blir klissete. Tørk kjøttet godt og stek i to omganger om nødvendig.

Pølser med paprika og løk i rundstykker

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 22 min · 180 °C

Gyldne pølser med søt, myk paprika og løk, stablet i sprø rundstykker med sennep. Enkelt, mettende og raskt.

INGREDIENSER

- 4 grove svinepølser av god kvalitet
- 1 rød og 1 grønn paprika, skåret i strimler
- 1 stor løk, skåret i ringer
- 1 ts olivenolje
- ½ ts tørket timian
- En klype salt
- 2 store sprø rundstykker eller 2 korte baguetter
- Grov sennep, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter.
2. Vend paprika og løk i olje, timian og salt.
3. Legg pølsene i kurven og fordel grønnsakene rundt. Stek i 14–16 minutter, og rist og snu pølsene hvert 5. minutt.
4. Pølsene er ferdige når de er jevnt brune og midten når 75 °C, uten rosa kjøtt. Løken skal være myk og gyllen.
5. Del rundstykkene og varm dem i airfryeren i 1 minutt.
6. Fyll rundstykkene med pølser, paprika og løk, og tilsett sennep.

Oppbevaring: stekte pølser holder seg i kjøleskapet i opptil 2 dager; varm opp én gang til de er dampende varme. Inneholder gluten (rundstykker; pølser inneholder ofte brødsmuler eller mel) og sennep. Vanlig feil: å stikke hull i pølsene – saften renner ut og de blir tørre. Det er ikke nødvendig å stikke dem.

Svinemedaljonger med honning og soya

2–3 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Svinefilet er mager og mør, og skåret i tykke skiver er den ferdig på få minutter. Den søte og salte glasuren gjør den mørk og klebrig.

INGREDIENSER

- 1 svinefilet (indrefilet), cirka 400 g
- 2 ss soyasaus
- 1 ss flytende honning
- 1 hvitløksfedd, presset
- 1 ts revet fersk ingefær
- 1 ts nøytral olje
- 1 ts sesamfrø
- Til servering: kokt ris eller nudler og wokkede eller dampede grønnsaker

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Skjær bort den sølvfargede senehinnen fra filetene med en liten, skarp kniv. Skjær i medaljonger på cirka 2,5 cm og trykk hver av dem lett flat med håndflaten.
3. Bland soyasaus, honning, hvitløk, ingefær og olje. Vend svinekjøttet i halvparten av glasuren.
4. Legg medaljongene i ett lag i kurven. Stek i 6 minutter.

5. Snu dem, pensle med resten av glasuren og stek 4–6 minutter til.
6. De er ferdige når de er klebrige og brune og midten når 70 °C. La hvile i 2 minutter, strø over sesamfrø og server.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager; varm opp én gang til den er dampende varm, eller spis kald med nudelsalat. Inneholder soya, sesam og gluten (de fleste soyasauser). Variasjon: tilsett 1 ts sriracha eller chilisaus i glasuren for litt styrke.

Kjøttboller i rask tomatsaus

2–3 porsjoner (16 kjøttboller) · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min · 200 °C, deretter 180 °C

Kjøttbollene brunes i airfryeren og blir ferdige i en fyldig tomatsaus i en liten form i samme kurv. Server med spaghetti, potetmos eller godt brød.

INGREDIENSER

- 400 g kjøttdeig av storfe (5–12 % fett)
- 25 g tørre brødsmuler
- 1 egg
- 25 g parmesan (eller annen italiensk hardost), finrevet
- 1 ts tørket oregano
- ½ ts salt og en klype sort pepper
- Til sausen: 300 g passata, 1 hvitløksfedd (presset), ½ ts sukker, ½ ts tørket basilikum, en klype salt
- Frisk basilikum og ekstra ost, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Bland kjøttdeig, brødsmuler, egg, ost, oregano, salt og pepper i en bolle. Rull til 16 kuler på størrelse med en valnøtt.
3. Legg kjøttbollene i kurven med litt plass mellom. Stek i 8 minutter, og rist kurven halvveis, til de er brune.

4. Bland sausen i en ildfast form som passer i kurven (cirka 18–20 cm). Legg i kjøttbollene og vend dem rundt.
5. Sett ned temperaturen til 180 °C og stek i 6–8 minutter, til sausen bobler og kjøttbollene når 75 °C i midten, uten rosa kjøtt.
6. Server med pasta eller brød, toppet med basilikum og ekstra ost.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager; kjøttboller i saus kan fryses i opptil 3 måneder. Varm opp én gang til de er dampende varme. Inneholder gluten, egg og melk. Vanlig feil: å klemme kjøttdeigen for hardt når du ruller – kjøttbollene blir tette. Rull forsiktig med fuktige hender.

Kasslerkoteletter med ananas og speilegg

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 20 min · 200 °C

En bistro-favoritt hjemme: salt kassler, søt ananas og et mykt egg. Server med erter og noen få nypoteter.

INGREDIENSER

- 2 kasslerkoteletter (cirka 200 g hver, 1 cm tykke)
- 4 ananasringer fra boks, avrent og tørket
- 1 ts brunt sukker
- 2 egg
- Oljespray (eller litt olje)
- Sort pepper
- Erter, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Klipp inn fettkanten på hver kasslerkotelett med saks for hver 2 cm, så den ikke krøller seg.
3. Legg kasslerkotelettene i kurven og stek i 4 minutter. Snu dem, legg 2 ananasringer på hver kotelett og strø sukker over ananasen. Stek 4–5 minutter til.
4. Kasslerkotelettene er ferdige når de er brune i kantene og midten når 70 °C. Legg dem på varme tallerkener og dekk til med folie.
5. Smør to små ildfaste former (ramekins) (eller én liten form) med olje, knekk et egg i hver og stek på 200 °C i 4–5

minutter, til hviten er stivnet og plommen fortsatt er myk.

6. Legg eggene oppå kasslerkotelettene, tilsett sort pepper og server med erter.

Oppbevaring: stekt kassler holder seg i kjøleskapet i opptil 3 dager; stek eggene ferske. Inneholder egg. Kassler er salt, så ikke tilsett mer salt. Variasjon: dropp egget og pensle kasslerkotelettene med 1 ts honning blandet med 1 ts grov sennep før du snur dem.

Grønnsaksrike & vegetariske middager

Grønnsaker er fantastiske i airfryeren. Kantene karamelliserer og blir søte, og konsistensen holder seg fast i stedet for bløt. Disse middagene er mettende nok for alle rundt bordet, enten du spiser kjøtt eller ikke.

- Skjær grønnsakene i like store biter, så de blir stekt jevnt.
- Vend dem i olje i en bolle, ikke i kurven.
- Rist kurven to–tre ganger for jevn farge.

> **Tips:** Noen harde oster, som parmesan, lages med animalsk løpe. Hvis du lager mat til vegetarianer, se etter «egnet for vegetarianere» på pakken.

Halloumi med stekt paprika og urtekuskus

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 20 min · 200 °C

Knirkende, gyllen halloumi med søt paprika og rødløk på en seng av sitronkuskus. Veldig lite arbeid for mye smak.

INGREDIENSER

- 225 g halloumi, skåret i 8 skiver
- 2 paprika (valgfri farge), skåret i 3 cm store biter
- 1 rødløk, delt i båter
- 1 squash, skåret i tykke halvmåner
- 1 ss olivenolje
- 1 ts tørket oregano
- 120 g kuskus
- 1,8 dl varm grønnsaksbuljong
- Saft av ½ sitron
- 2 ss hakket persille eller mynte
- 1 ts flytende honning (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Vend paprika, løk og squash i olje, oregano og en klype salt. Stek i 8 minutter og rist kurven én gang.
3. Ha i mellomtiden kuskusen i en bolle, hell over den varme buljongen, dekk til med en tallerken og la stå i 5 minutter.

4. Rist grønnsakene, legg halloumiskivene oppå og stek 6–7 minutter til, til halloumien er gyllen i kantene og grønnsakene er myke og svidd.
5. Løsne kuskusen med en gaffel og rør inn sitronsaft og urter.
6. Server grønnsakene og halloumien på kuskusen. Drypp honning over halloumien hvis du vil.

Oppbevaring: grønnsakene og kuskusen holder seg i kjøleskapet i opptil 2 dager og er god kald matpakke; halloumien er best servert varm. Inneholder melk og gluten (kuskus). Vanlig feil: å legge i halloumien helt fra start – den blir hard og seig. Den trenger bare 6–7 minutter.

Fylte portobellosopp med spinat og feta

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 20 min · 190 °C

Store, kjøttfulle sopper fylt med hvitløksspinat, feta og et sprøtt topplag. Server med salat og godt brød.

INGREDIENSER

- 4 store portobellosopp
- 1 ss olivenolje
- 100 g babyspinat
- 1 hvitløksfedd, presset
- 100 g feta, smuldret
- 6 cherrytomater, delt i fire
- 2 ss tørre brødsmuler
- En klype sort pepper og ½ ts tørket timian

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 190 °C i 3 minutter.
2. Fjern soppstilkene og hakk dem fint. Pensle soppshattene over det hele med halvparten av oljen.
3. Legg spinaten i en bolle, hell over kokende vann fra vannkokeren, la stå i 30 sekunder og sil av. Press ut så mye vann du kan.
4. Bland spinaten med de hakkede stilkene, hvitløk, feta, tomater, timian og pepper.
5. Fyll hattene (med lamellsiden opp) med blandingen. Bland brødsmulene med resten av oljen og strø over.

6. Stek i 10–12 minutter, til soppen er myk og saftig og toppen er gyllen.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 1 dag; varm opp på 180 °C i 5 minutter til den er dampende varm. Inneholder melk og gluten. Vanlig feil: å ikke presse spinaten – fyllet blir vassent. Press den godt i en sil eller mellom hendene.

Søtpotet- og kikertbowl med sprø kikerter

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Myk, krydret søtpotet og sprø kikerter på salatblader med en kremet sitrondressing. Mettende, fargerikt og uten kjøtt.

INGREDIENSER

- 2 mellomstore søtpoteter (cirka 500 g), skrellet og skåret i terninger på 1,5 cm
- 1 boks kikerter (400 g), avrent og tørket
- 1½ ss olivenolje
- 1 ts røkt paprikapulver
- 1 ts malt spisskummen
- ½ ts salt
- 2 håndfuller spinat eller blandet salat
- ¼ rødløk, i tynne skiver
- Til dressingen: 3 ss gresk yoghurt (eller tahini til en melkefri variant), saft av ½ sitron, 1 liten hvitløksfedd (presset), 1–2 ss vann, en klype salt

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Vend søtpotet og kikerter i olje, paprikapulver, spisskummen og salt i en stor bolle.
3. Hell over i kurven og stek i 16–18 minutter. Rist hvert 5. minutt.

4. Ferdig når søtpoteten er myk inni og gyllen i kantene, og kikertene er sprø.
5. Pisk i mellomtiden sammen ingrediensene til dressingen.
6. Fordel bladene og løken på to boller, legg den varme søtpoteten og kikertene på toppen og drypp over dressingen.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager (kikertene blir bløte; gjør dem sprø igjen på 200 °C i 3 minutter). Inneholder melk (yoghurt) eller sesam (tahini). Variasjon: tilsett 100 g smuldret feta eller en skivet avokado på toppen.

Rask falafel med hummus og pitabrød

2–3 porsjoner (12 falafel) · Middels · Aktiv tid: 12 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Urtefylt falafel laget av en boks kikerter, sprø utenpå og myk inni. Fyll i pitabrød med hummus og salat.

INGREDIENSER

- 1 boks kikerter (400 g), avrent og tørket veldig godt
- ½ liten løk, grovhakket
- 1 hvitløksfedd
- En stor håndfull persille og/eller koriander (cirka 15 g)
- 1 ts malt spisskummen
- 1 ts malt koriander
- ½ ts salt
- 3 ss hvetemel
- ½ ts bakepulver
- Oljespray (eller 1 ss olje)
- Til servering: 4 pitabrød, 4 ss hummus, strimlet salat, tomat- og agurkskiver

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Ha løk, hvitløk og urter i en foodprosessor og kjør til det er fint hakket. Tilsett kikerter, krydder og salt og kjør kort til det ser ut som grove smuler (ikke en glatt masse).

3. Rør inn mel og bakepulver. Klem litt i hånden: det skal holde sammen. Hvis det er for vått, tilsett 1 ss mel til.
4. Form til 12 små biffer på cirka 1,5 cm tykkelse.
5. Legg på et stykke bakepapir i kurven, spray godt med olje og stek i 12 minutter. Snu halvveis og spray igjen.
6. De er ferdige når de er dypt gylne og faste. Varm pitabrødene i 1 minutt og fyll med hummus, salat og falafel.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 3 dager; stekt falafel kan fryses i opptil 2 måneder og varmes rett fra frysen på 190 °C i 8 minutter til den er dampende varm. Inneholder gluten (mel, pitabrød) og sesam (hummus). Vanlig feil: våte kikerter – massen blir for myk til å forme. Tørk dem godt med tørkepapir.

Klebrig sesamblomkål med ris

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Sprø blomkålbuketter vendt i en søt sesamsaus med hvitløk. Servert på ris er det en middag i takeaway-stil, laget av én grønnsak.

INGREDIENSER

- 1 mellomstor blomkål (cirka 600 g), delt i munnbitstore buketter
- 3 ss maisstivelse
- 4 ss vann
- En klype salt
- Oljespray (eller 1 ss olje)
- Til sausen: 2 ss soyasaus, 2 ss flytende honning (eller lønnesirup), 1 ss riseddik, 1 ts sesamolje, 1 hvitløksfedd (presset), 1 ts revet ingefær
- 2 ts sesamfrø og 2 vårløk (i skiver), til servering
- 2 poser ferdigkokt ris (250 g hver), eller ris kokt slik du pleier

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Bland maisstivelse, vann og salt i en stor bolle til en tynn røre. Tilsett blomkålen og vend til den er dekket.
3. Fordel buketene i kurven (i to omganger om nødvendig), spray med olje og stek i 14–16 minutter. Rist hvert 5.

minutt.

4. Kok i mellomtiden sausingrediensene i en liten kjele i 2 minutter til den tykner litt. Varm risen etter anvisningen på posen.
5. Blomkålen er ferdig når den er gyllen og sprø i kantene og mør når du stikker en kniv i den.
6. Vend blomkålen i sausen, strø over sesamfrø og vårløk og server på risen.

Oppbevaring: best servert fersk; rester holder seg i kjøleskapet i 1 dag. Inneholder soya, sesam og gluten (de fleste soyasauser). Variasjon: tilsett 1 ts chilisaus i sausen, eller bruk brokkolibuketter og stek i 10–12 minutter.

Sprø gnocchi med cherrytomater og mozzarella

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 20 min · 200 °C

Ferdiglaget gnocchi går rett fra pakken og ned i airfryeren og kommer ut sprø og gyllen. Med søte tomater og smeltet mozzarella smaker det som en lat pizza.

INGREDIENSER

- 1 pakke fersk potetgnocchi (500 g)
- 1 ss olivenolje
- 250 g cherrytomater
- 1 hvitløksfedd, i skiver
- ½ ts tørket oregano
- En klype salt og sort pepper
- 125 g mozzarellakule, revet i biter
- Noen friske basilikumblader

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Vend gnocchien i halvparten av oljen og skill de som henger sammen. Stek i 8 minutter og rist kurven to ganger.
3. Vend tomatene i resten av oljen, hvitløk, oregano, salt og pepper. Ha dem i kurven og stek 5 minutter til, til tomatene begynner å sprekke.
4. Hell alt over i en ildfast form som passer i kurven (eller la det bli i kurven på et bakepapir), strø over mozzarellaen og

stek i 2–3 minutter, til den er smeltet.

5. Strø over basilikum og server med en gang.

Oppbevaring: best servert fersk; rester holder seg i kjøleskapet i 1 dag og varmes på 180 °C i 5 minutter til de er dampende varme. Inneholder gluten og melk. Vanlig feil: å koke gnocchien først – det er ikke nødvendig; kokt gnocchi blir bløt og setter seg fast.

Sprø tofu med søt chili og grønnsaker

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 10 min · Total tid: 25 min · 200 °C

Tror du at du ikke liker tofu, prøv den slik. Airfryeren gjør utsiden sprø og gyllen, og en klebrig saus binder det hele sammen.

INGREDIENSER

- 1 blokk fast tofu (280 g)
- 1 ss soyasaus
- 1 ss maisstivelse
- 1 ts nøytral olje
- 1 rød paprika, skåret i biter
- 150 g sukkererter
- 3 ss søt chilisaus
- 1 ss limesaft
- Til servering: kokt ris eller nudler, hakket koriander, noen hakkede peanøtter (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Pakk tofuen inn i et rent kjøkkenhåndkle eller tørkepapir og press godt med hendene (eller sett en tung kjele oppå) i 5 minutter for å presse ut vannet. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Skjær tofuen i terninger på 2 cm. Vend dem i soyasausen og deretter i maisstivelsen til de er dekket.

3. Fordel tofuen i kurven, drypp over oljen og stek i 8 minutter. Rist kurven én gang.
4. Tilsett paprika og sukkererter, rist godt og stek 5–6 minutter til.
5. Tofuen er ferdig når den er gyllen og sprø utenpå; grønnsakene skal fortsatt ha litt tygg.
6. Bland søt chilisaus med limesaft, vend alt sammen og server på ris eller nudler.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager (tofuen blir litt bløtere). Inneholder soya og gluten (de fleste soyasauser); peanøtter hvis du bruker dem. Vanlig feil: å hoppe over pressingen – våt tofu blir aldri sprø.

Quesadillas med svarte bønner, mais og ost

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 20 min · 180 °C

Sprø tortillalefser fylt med krydrede bønner, mais og smeltet ost. Server skåret i båter med salsa og rømme.

INGREDIENSER

- 4 mellomstore tortillalefser av hvete
- 1 boks svarte bønner (400 g), avrent og skylt
- 100 g mais (på boks og avrent, eller fryst og tint)
- 1 ts malt spisskummen
- ½ ts røkt paprikapulver
- 2 vårløk, i skiver
- 100 g lagret norvegia, revet
- Oljespray
- Til servering: tomatsalsa, rømme, limebåter

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter.
2. Mos halvparten av bønnene grovt med en gaffel i en bolle. Rør inn resten av bønnene, maisen, spisskummen, paprikapulver og vårløk.
3. Fordel en fjerdedel av blandingen over den ene halvdelen av hver tortillalefse, strø over en fjerdedel av osten og brett sammen til en halvmåne.
4. Spray begge sider med olje. Legg 2 quesadillas i kurven (eller så mange som får plass flatt).

5. Stek i 3 minutter, snu forsiktig med en stekespade og stek 2–3 minutter til, til de er gylne og sprø og osten er smeltet. Gjenta med resten.
6. Skjær hver i 3 båter og server med salsa, rømme og lime.

Oppbevaring: fyllet holder seg i kjøleskapet i opptil 3 dager; stek quesadillaene ferske. Inneholder gluten og melk. Tips: hvis den øverste lefsen løfter seg i viften, hold den nede med et lite metallrist eller en tannpirker. Variasjon: tilsett en håndfull hakket paprika eller kokt spinat i fyllet.

Squashkaker med feta og mynte

2 porsjoner (8 kaker) · Enkel · Aktiv tid: 12 min · Total tid: 25 min (30 min i to omganger) · 200 °C

Lette, gylne kaker fulle av revet squash, salt feta og frisk mynte. Server med tomatsalat og en skje yoghurt.

INGREDIENSER

- 2 mellomstore squash (cirka 400 g), grovrevet
- ½ ts salt
- 100 g feta, smuldret
- 2 vårløk, finskåret
- 1 ss hakket mynte (eller 1 ts tørket)
- Finrevet skall av ½ sitron
- 1 egg
- 60 g hvetemel
- ½ ts bakepulver
- Oljespray (eller 1 ss olje)
- Til servering: naturell yoghurt, tomatsalat

SLIK GJØR DU

1. Bland den revne squashen med saltet i en sil og la stå i 5 minutter. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Press squashen hardt i et rent kjøkkenhåndkle for å få ut så mye væske som mulig.
3. Bland squash, feta, vårløk, mynte, sitronskall, egg, mel og bakepulver til en tykk røre i en bolle.

4. Kle kurven med bakepapir. Legg rause spiseskjeer av blandingen på papiret (alle 8 hvis det er plass med mellomrom, ellers 4 om gangen) og trykk hver flat til cirka 1,5 cm tykkelse.
5. Spray med olje og stek i 8–10 minutter. Snu halvveis, til de er gylne og faste i midten. Gjenta med resten av blandingen.
6. Server varme med yoghurt og tomatsalat.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager; varm opp på 180 °C i 4 minutter til de er dampende varme. Inneholder melk, egg og gluten. Vanlig feil: å ikke presse squashen – kakene blir bløte og faller fra hverandre.

Middager i én kurv & tilbehør

På de travleste kveldene er den beste middagen den som lages i én kurv og nesten ikke gir oppvask. De fem første oppskriftene i dette kapitlet er komplette måltider. De fire siste er raskt tilbehør som gjør alle kyllingbiter, all fisk og alt kjøtt fra de tidligere kapitlene til en full tallerken.

> **Tips:** En ildfast form eller en liten kakeform (cirka 18–20 cm, med minst 2 cm åpning rundt i kurven) er veldig nyttig til middager i én kurv med saus eller kjøttsaft. Bruk grytevotter når du løfter den ut – den blir veldig varm.

Komplette middager

Kylling, chorizo og paprika i én kurv

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 8 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Røkt chorizo gir smak til kyllingen og paprikaen mens de steker sammen. Server med godt brød til å dyppe i den røde, paprikarike saften.

INGREDIENSER

- 4 benfrie kyllinglår uten skinn (cirka 450 g), skåret i 3 cm store biter
- 70 g chorizo til steking, skåret i skiver på 1 cm
- 1 rød og 1 gul paprika, skåret i 3 cm store biter
- 1 rødløk, delt i båter
- 1 ss olivenolje
- 1 ts røkt paprikapulver
- ½ ts tørket oregano
- ½ ts salt
- 2 ss hakket persille og godt brød, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Ha alt unntatt persille og brød i en stor bolle og bland godt.
3. Hell over i kurven (eller i en ildfast form i kurven, for å spare på saften) og fordel utover.

4. Stek i 15–17 minutter. Rist eller rør hvert 5. minutt.
5. Det er ferdig når kyllingen er gyllen og når 75 °C i den tykkeste biten, uten rosa inni, og paprikaen er myk og svidd i kantene.
6. Strø over persille og server med brød.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager; kan fryses i opptil 2 måneder. Varm opp én gang til det er dampende varmt. Inneholder gluten (brød). Variasjon: tilsett en avrent boks hvite bønner (400 g) de siste 5 minuttene for en mer mettende middag uten brød.

Laks, asparges og cherrytomater i én kurv

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 17 min · 200 °C

En frisk, fargerik middag med veldig lite arbeid. Når det ikke er asparges-sesong, fungerer brokkolini eller grønne bønner like godt.

INGREDIENSER

- 2 laksefileter med skinn (cirka 120 g hver)
- 200 g grønne asparges, de trevlete endene brutt av
- 150 g cherrytomater
- 1 ss olivenolje
- Finrevet skall og saft av ½ sitron
- 1 ts tørket dill (eller 1 ss hakket fersk dill)
- En klype salt og sort pepper
- Varme nypoteter eller godt brød, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Vend aspargesen og tomatene i halvparten av oljen og en klype salt.
3. Tørk laksen og gni den inn med resten av oljen, sitronskall, dill, salt og pepper.
4. Legg grønnsakene i kurven og legg laksen oppå, med skinnsiden ned. Stek i 9–11 minutter.
5. Ferdig når laksen faller lett fra hverandre i den tykkeste delen, aspargesen er mør med litt tygg og tomatene

begynner å sprekke.

6. Press over sitronsaften og server.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager; veldig god kald som salat. Inneholder fisk. Vanlig feil: veldig tykke aspargesstenger kan trenge 2 minutter ekstra – stek dem alene i 2 minutter før du legger i laksen.

Pølser, hvite bønner og tomat i én kurv

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 6 min · Total tid: 25 min · 200 °C, deretter 180 °C

En varmende, gryteaktig middag uten én eneste kjele på komfyren. Pølsene brunes først og blir ferdige i en røkt saus av tomat og bønner.

INGREDIENSER

- 4 svinepølser, hver skåret i 3 biter
- 1 liten rødløk, skåret i tynne båter
- 1 boks hvite bønner (400 g), avrent
- 200 g cherrytomater, halvert
- 1,5 dl passata
- 1 hvitløksfedd, presset
- 1 ts røkt paprikapulver
- ½ ts tørket timian
- En håndfull babyspinat (cirka 50 g)
- En klype salt og sort pepper

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Legg pølsebitene og løken i en ildfast form som passer i kurven. Stek i 8 minutter og rør én gang, til pølsene er brune.
3. Rør inn bønnene, tomatene, passataen, hvitløk, paprikapulver, timian, salt og pepper.

4. Sett ned temperaturen til 180 °C og stek i 8–10 minutter. Rør halvveis, til det bobler.
5. Sjekk at pølsene når 75 °C i midten, uten rosa kjøtt.
6. Rør inn spinaten til den faller sammen og server i boller, gjerne med brød.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager; kan fryses i opptil 3 måneder. Varm opp én gang til det er dampende varmt. Pølser inneholder ofte gluten (brødsmuler eller mel) – sjekk pakken. Variasjon: til en vegetarversjon bruker du vegetarpølser og legger dem i bare de siste 10 minuttene.

Reker og chorizo med ris i én kurv

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 6 min · Total tid: 20 min · 200 °C

En rask middag inspirert av spanske risretter, laget med ferdigkokt ris. Chorizoen avgir sin røkte olje og farger alt varmt oransje.

INGREDIENSER

- 70 g chorizo til steking, i terninger
- 1 rød paprika, i terninger
- 2 vårløk, i skiver
- 2 poser ferdigkokt ris (250 g hver), naturell eller tomat
- ½ ts røkt paprikapulver
- ¼ ts malt gurkemeie
- 1 dl varm kylling- eller grønnsaksbuljong
- 200 g rå, skrellede store reker (tint hvis de er frosne)
- 100 g frosne erter
- Sitronbåter og hakket persille, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Legg chorizo og paprika i en ildfast form som passer i kurven. Stek i 4 minutter, til chorizoen avgir oljen.
3. Løsne risen i posen med fingrene. Rør den inn i formen sammen med vårløk, paprikapulver, gurkemeie og buljong.

4. Stek i 4 minutter. Rør inn rekene og ertene og press dem ned i risen.
5. Stek 5–6 minutter til, og rør én gang, til rekene er rosa over det hele og risen er dampende varm.
6. Server med sitronbåter og persille.

Oppbevaring: spis samme dag. Hvis du har rester, avkjøl dem raskt, ha dem i kjøleskapet i maks 1 dag og varm opp én gang til de er dampende varme – kokt ris må behandles forsiktig. Inneholder skalldyr. Variasjon: bruk 200 g terninger av kyllingbryst i stedet for reker, tilsatt sammen med risen, og sjekk at kyllingen når 75 °C.

Sitronpepperkylling med squash og rødløk

2 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 7 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Munnbitstore biter av kyllingbryst med myk squash, søt rødløk og mye sort pepper og sitron. Friskt og enkelt.

INGREDIENSER

- 2 kyllingbryst (cirka 300 g), skåret i 3 cm store biter
- 1 stor squash, skåret i halvmåner på 2 cm
- 1 rødløk, delt i båter
- 1 ss olivenolje
- Finrevet skall av 1 sitron og saft av ½
- 1 ts grovmalt sort pepper
- ½ ts hvitløkspulver
- ½ ts salt
- Kuskus, ris eller lefser, til servering

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Bland kylling, squash og løk med olje, sitronskall, pepper, hvitløkspulver og salt.
3. Fordel i kurven og stek i 14–16 minutter. Rist hvert 5. minutt.
4. Ferdig når kyllingen er gyllen og hvit helt gjennom (75 °C), og squashen er myk med brune kanter.
5. Press over sitronsaften og server.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager. Varm opp én gang til det er dampende varmt. Vanlig feil: å skjære squashen for liten – den blir grøtete før kyllingen er ferdig. Hold bitene store.

Raskt tilbehør

Sprø knuste poteter med hvitløk

2–3 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 6 min · Total tid: 22 min · 200 °C

Små poteter som er myknet i mikrobølgeovnen, trykket flate og gjort sprø i airfryeren. Sprø kanter, myke midter – de passer til alt.

INGREDIENSER

- 500 g små nypoteter, omtrent like store
- 1 ss olivenolje
- 1 hvitløksfedd, presset
- ½ ts havsalt og en klype sort pepper
- ½ ts tørket rosmarin eller timian
- 1 ss hakket persille (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Legg potetene i en mikrobølgeovnsikker bolle med 2 ss vann. Dekk til med en tallerken og kjør på full effekt i 6–8 minutter, til en kniv glir lett inn. Hell av vannet.
2. Forvarm i mellomtiden airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
3. Legg potetene på et skjærebrett og trykk hver av dem med bunnen av et glass eller en potetstapper til de er cirka 1,5 cm tykke.
4. Bland olje, hvitløk, salt, pepper og urter. Pensle på begge sider av potetene.

5. Legg dem i ett lag i kurven og stek i 10–12 minutter, til de er dypt gylne og sprø i kantene.
6. Strø over persille og server.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager; gjør dem sprø igjen på 200 °C i 4–5 minutter. Vanlig feil: å knuse dem mens de fortsatt er harde i midten – de går i stykker. Sørg for at de er helt møre først. Variasjon: tilsett litt revet parmesan de siste 2 minuttene.



Knuste poteter: sprø kanter, myke midter.

Foto: Gzen92 / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Stekt brokkoli med hvitløk og parmesan

2–3 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 3 min · Total tid: 12 min · 200 °C

Brokkoli med sprø, nøttete kanter – selv de som ikke er så glad i brokkoli, liker den ofte slik.

INGREDIENSER

- 1 brokkolihode (cirka 350 g), delt i buketter
- 1 ss olivenolje
- 1 hvitløksfedd, presset
- En klype salt og chiliflak
- 15 g parmesan (eller annen italiensk hardost), finrevet
- Et skvett sitron

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 200 °C i 3 minutter.
2. Vend brokkolien i olje, hvitløk, salt og chili.
3. Stek i 6–8 minutter. Rist halvveis, til den er mør med sprø, brune topper.
4. Hell over i en bolle, strø over osten og et skvett sitron, og server.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 2 dager; spis kald i salater. Inneholder melk. Vanlig feil: våt brokkoli – hvis du skyller den, tørk den godt, ellers damper den i stedet for å steke.

Honningstekte gulrøtter og pastinakk

3–4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 22 min · 190 °C

Søte, klebrige rotgrønnsaker som smaker som søndagsmiddag, en hvilken som helst dag i uken. Perfekt til svinekoteletter, pølser eller kylling.

INGREDIENSER

- 3 mellomstore gulrøtter (cirka 300 g)
- 2 mellomstore pastinakker (cirka 300 g)
- 1 ss olivenolje
- ½ ts salt og en klype sort pepper
- ½ ts tørket timian
- 1 ss flytende honning

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 190 °C i 3 minutter.
2. Skrell gulrøtter og pastinakk og skjær i staver på cirka 1,5 cm tykkelse og 7 cm lengde. Skjær bort den trevlete kjernen på store pastinakker.
3. Vend i olje, salt, pepper og timian.
4. Stek i 12 minutter og rist to ganger.
5. Drypp over honningen, rist godt og stek 3–4 minutter til, til de er møre og karamelliserte i kantene.

Oppbevaring: i kjøleskapet i opptil 3 dager; varm opp på 190 °C i 4–5 minutter til de er dampende varme. Variasjon: bruk lønnesirup i stedet

for honning, eller tilsett 1 ts grov sennep i honningen. Vanlig feil: å tilsette honningen for tidlig – den brenner seg før grønnsakene er møre.

Rask hvitløksbrød med urter

2–4 porsjoner · Enkel · Aktiv tid: 5 min · Total tid: 11 min · 180 °C

Gyllent, smørbløtt hvitløksbrød som er klart på få minutter. Helt riktig til kjøttbollene, rekene og middagene i én kurv i denne boken.

INGREDIENSER

- 1 liten baguette eller 2 halvstekte rundstykker (cirka 150 g)
- 40 g smør, romtemperert
- 1 stor hvitløksfedd, presset
- 1 ss hakket persille (eller 1 ts tørkede blandede urter)
- En klype salt
- 30 g revet mozzarella eller norvegia (valgfritt)

SLIK GJØR DU

1. Forvarm airfryeren på 180 °C i 3 minutter.
2. Bland smør, hvitløk, persille og salt.
3. Skjær brødet i to på langs (eller i tykke skiver, ikke helt gjennom), så det får plass i kurven.
4. Smør hvitløkssmøret utover snittflatene. Tilsett ost hvis du vil.
5. Stek med snittsiden opp i 4–6 minutter, til det er gyllent og sprøtt i kantene (og osten bobler).

Oppbevaring: best servert varmt; hvitløkssmøret holder seg i kjøleskapet i opptil 1 uke og kan fryses i 3 måneder. Inneholder gluten og melk.

> Vanlig feil: å steke på høyere temperatur – kantene brenner seg før smøret trekker inn.

Tid- og temperaturtabell & feilsøking

Bruk dette kapitlet hver gang du lager noe uten oppskrift. Tabellen gir et utgangspunkt for 49 hverdagsmatvarer. Husk gullreglene fra kapittel 2: forvarm i 3 minutter, stek i ett lag, rist eller snu halvveis, og sjekk 2–3 minutter før slutt første gang.

Tider og temperaturer for 49 hverdagsmatvarer

Tidene gjelder en forvarmet airfryer med kurv på cirka 4–6 liter. Modeller i ovnsstil og nederste rist kan trenge 1–3 minutter ekstra.

Kylling og fjærkre

Matvare	Størrelse / tilberedning	Temperatur	Tid	Ferdig når
Kyllingbryst, hel	Cirka 150–180 g, flatet ut til 2 cm	190 °C	15–18 min, snu halvveis	75 °C i midten
Kyllingbryststrimler	1 cm tykke	200 °C	10–12 min, rist	75 °C, hvit hele veien
Kyllingminifileter	Hele	200 °C	9–10 min, snu halvveis	75 °C
Benfrie kyllinglår	Åpnet og flatet ut	200 °C	16–18 min, snu halvveis	75 °C, gylne kanter

Matvare	Størrelse / tilberedning	Temperatur	Tid	Ferdig når
Kyllinglår med ben og skinn	Hele	190 °C	22–25 min, snu halvveis	75 °C ved beinet, sprø skinn
Kyllingdrumsticks	Hele, med skinn	190 °C	22–25 min, snu to ganger	75 °C ved beinet
Kyllingvinger	Delt, tørket	200 °C	20–22 min, rist to ganger	75 °C, sprø skinn
Kyllingbiter på spyd	Terninger på 3 cm	200 °C	12–14 min, snu halvveis	75 °C
Kalkunbryststeker	1–1,5 cm tykke	190 °C	10–12 min, snu halvveis	75 °C

Fisk og sjømat

Matvare	Størrelse / tilberedning	Temperatur	Tid	Ferdig når
Laksefilet	Cirka 120 g, 2,5–3 cm tykk	200 °C	8–10 min	Faller lett fra hverandre, ugjennomsiktig
Torsk- eller hysefilet	Cirka 140 g, tykk	200 °C	10–12 min	Faller lett fra hverandre
Tynn filet av hvit fisk	Pangasius, rødspette, sei, cirka 1 cm	200 °C	7–8 min	Faller lett fra hverandre

Matvare	Størrelse / tilberedning	Temperatur	Tid	Ferdig når
Makrell- eller ørretfilet	Med skinn	200 °C	6–8 min	Sprø skinn, kjøttet faller fra hverandre
Store reker, rå	Skrellede	200 °C	5–7 min, rist	Rosa over det hele, krøllet
Frossen panert fiskefilet	Rett fra frysen	200 °C	14–16 min, snu halvveis	Gyllen, dampende varm inni
Fiskekaker, hjemmelagde	1,5 cm tykke	200 °C	9–10 min, snu halvveis	Gylne, faste i midten

Storfe, svin og lam

Matvare	Størrelse / tilberedning	Temperatur	Tid	Ferdig når
Entrecôte eller flatbiff	2,5 cm tykk	200 °C	7–8 min medium rare, 9–10 min medium	52–55 °C medium rare, 60 °C medium
Biffstrimler, panerte	5 mm tykke	200 °C	8–10 min, rist	Sprø og brune
Hamburgere, hjemmelagde	Cirka 120 g, 2 cm tykke	190 °C	10–12 min, snu halvveis	75 °C, ikke rosa
Kjøttboller	Valnøttstørrelse	200 °C	8–10 min, rist	75 °C

Matvare	Størrelse / tilberedning	Temperatur	Tid	Ferdig når
Svinekoteletter, benfrie	2 cm tykke	200 °C	12–14 min, snu halvveis	70 °C
Svinemedaljonger (filet)	2,5 cm tykke	200 °C	10–12 min, snu halvveis	70 °C
Svinepølser	Vanlig størrelse	180 °C	14–16 min, snu ofte	75 °C, jevnt brune
Kasslerkotelett	1 cm tykk	200 °C	8–10 min, snu halvveis	70 °C
Baconskiver	Vanlig bacon	180 °C	6–9 min	Så sprø du vil
Lammekoteletter	2 cm tykke	200 °C	8–10 min, snu halvveis	Godt brunet; rosa eller gjennomstekt etter smak
Lammekofta	10 cm lange	200 °C	10–12 min, snu halvveis	75 °C

Grønnsaker, poteter og vegetar

Matvare	Størrelse / tilberedning	Temperatur	Tid	Ferdig når
Brokkolibuketter	Munnbitstore, 1 ss olje	200 °C	6–8 min, rist	Møre, sprø topper
Blomkålbuketter	Munnbitstore	200 °C	12–15 min, rist	Gylne kanter, møre

Matvare	Størrelse / tilberedning	Temperatur	Tid	Ferdig når
Paprika og løk	Strimler eller biter på 3 cm	200 °C	10–12 min, rist	Myke, svidde kanter
Squash	Halvmåner på 2 cm	200 °C	10–12 min, rist	Myk, brune kanter
Asparges	Middels tykke stenger	200 °C	6–8 min	Møre med litt tygg
Grønne bønner	Renset	200 °C	7–8 min, rist	Møre, noen brune flekker
Sopp	Halvert	200 °C	6–8 min, rist	Gylden, saftig
Cherrytomater	Hele	200 °C	5–6 min	Begynner å sprekke
Mini-maiskolber	Penslet med olje	200 °C	12–15 min, snu	Møre, gylne flekker
Gulrot- og pastinakkstaver	1,5 cm tykke	190 °C	15–16 min, rist	Møre, karamelliserte
Søtpotetterninger	1,5 cm	200 °C	16–18 min, rist	Myke inni, gylne kanter
Små nypoteter, halvert	Rå, 1 ss olje	200 °C	18–20 min, rist	Myke inni, gylne utenpå
Bakt potet	Middels (250 g), med gaffelstikk	200 °C	40–45 min (eller mikrobølgeovn 6 min, deretter 12–15 min)	Myk når du klemmer
Halloumi	Skiver på 1 cm	200 °C	6–8 min	Gyllen i kantene

Matvare	Størrelse / tilberedning	Temperatur	Tid	Ferdig når
Fast tofu	Terninger på 2 cm, presset	200 °C	12–14 min, rist	Gylden og sprø
Kikerter, på boks	Avrent, tørket, 1 ts olje	200 °C	14–16 min, rist	Sprø
Fersk gnocchi	Rett fra pakken, 1 ts olje	200 °C	10–13 min, rist	Gylden og sprø
Egg i ramekin	Oljet ramekin	200 °C	4–5 min	Hviten stivnet, plommen myk

Brød og oppvarming

Matvare	Størrelse / tilberedning	Temperatur	Tid	Ferdig når
Hvitløksbrød	Halvert baguette	180 °C	4–6 min	Gylne kanter
Tortillalefser, pitabrød, naan (oppvarming)	Hele	180 °C	1–2 min	Varme og myke
Rester av pizza	Stykker	180 °C	3–4 min	Sprø bunn, varm ost
Rester av stekt kjøtt eller gryterett	I en ildfast form	180 °C	6–10 min, rør halvveis	Dampende varm helt gjennom (bare én gang)

> **Tips:** Skriv dine egne tider i margen eller på en post-it-lapp inni et kjøkkenskap. Etter noen uker har du en tabell laget akkurat for din airfryer.

Feilsøking

Maten er bløt eller blek

- **For mye i kurven.** Stek i ett lag, i to omganger om nødvendig.
- **Maten var våt.** Tørk kjøtt, fisk, tofu og grønnsaker med tørkepapir før du tilsetter olje.
- **Ingen olje.** En lett spray eller 1 ts olje er det som gjør maten gyllen.
- **Ingen forvarming.** Forvarm i 3 minutter, så maten begynner å bli sprø med en gang.
- **Ikke ristet.** Rist eller snu halvveis så alle sider får varm luft.
- **Mat med saus.** Tilsett saus helt på slutten, eller stek i en form og godta et mykere resultat.

Maten er tørr

- **Stekt for lenge.** Sjekk 2–3 minutter før slutt, og bruk termometer: ta ut kylling på 75 °C og svinekjøtt på 70 °C.
- **Ujevn tykkelse.** Flat ut kyllingbryst til jevne 2 cm, eller bruk lår, som holder seg saftigere.

- **For magert og uten panering.** En marinade med litt olje, yoghurt eller en glasur beskytter magert kjøtt.
- **Ingen hvile.** La biff, koteletter og kyllingbryst hvile i 2–3 minutter før du skjærer dem.
- **Små, tynne biter på lav temperatur.** Tynn mat blir best varmt og raskt (200 °C).

Svidd utenpå, rått inni

- **For høy temperatur for størrelsen.** For tykke biter (kylling med ben, store koteletter, bakte poteter) setter du ned til 180–190 °C og steker litt lenger.
- **Sukker tilsatt for tidlig.** Honning, søt chilisaus, ketchup og glasurer svir seg fort. Tilsett dem halvveis eller de siste 3–5 minuttene.
- **Maten er for nær varmeelementet.** I modeller i ovnsstil bruker du midtre eller nederste rist til tykk mat. I modeller med kurv må du ikke stable maten høyt.
- **Brødsmulene brunes for fort.** Sett ned til 180 °C, eller dekk løst med et stykke folie (stukket godt ned så den ikke kan blåse opp i viften) en del av tiden.
- **Frosset i midten.** Tin kjøtt og fisk helt i kjøleskapet først, med mindre pakken sier «stekes direkte fra frossen».

Andre vanlige problemer

Problem	Hvorfor det skjer	Hva du kan gjøre
Hvit røyk	Fett drypper ned i skuffen og brenner seg	Tøm fettet mellom hver omgang; hell 2–3 ss vann i skuffen under kurven når du steker fett kjøtt.
Svart røyk	Noe brenner seg, eller papir har rørt varmeelementet	Slå av og trekk ut støpselet med en gang. La den avkjøles og sjekk inni. Bruk aldri løst papir uten mat oppå.
Maten setter seg fast i kurven	Ingen olje, eller slitt belegg	Pensle kurven lett med olje, eller bruk bakepapir eller en silikonmatte.
Panering faller av	Maten er for våt, eller ble snudd for tidlig	Tørk maten, trykk paneringen godt på, og vent til undersiden har stivnet før du snur.
Lett mat blåser rundt	Viften løfter den (spinat, tynne tortillalefser, løst papir)	Legg tyngre mat oppå, eller hold den nede med et lite metallrist eller en tannpirker.
Ujevn farge	Biter i ulik størrelse, eller ikke ristet	Skjær jevnt og rist to–tre ganger.

Sjekkliste: før du trykker start

- ☐ Airfryeren står på et flatt, varmebestandig underlag med plass rundt
- ☐ Skuffen er tom for gammelt fett
- ☐ Forvarmet i 3 minutter
- ☐ Maten er tørket og lett oljet
- ☐ Ett lag, med plass mellom bitene

- □ Papir eller matte er tynget ned av mat
- □ Timeren er stilt – og en påminnelse om å riste eller snu halvveis
- □ Termometer klart til kjøtt