ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΕ 20 ΛΕΠΤΑ ΣΤΟ AIR FRYER

Κοτόπουλο, ψάρι, κρέας και λαχανικά στα γρήγορα

ΓΡΗΓΟΡΑ · ΑΠΛΑ · ΝΟΣΤΙΜΑ



ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

LIBROVA

ΒΙΒΛΙΟ 1

Βραδινό σε 20 λεπτά στο air fryer

Γρήγορα βραδινά με κοτόπουλο, ψάρι, κρέας και λαχανικά

Γρήγορο · Απλό · Νόστιμο

Ελένη Καραγιάννη

LIBROVA · 2026

Η περιοχή πελατών σας
Όλα τα βιβλία της συλλογής θα τα βρίσκετε πάντα σε αυτή τη διεύθυνση: https://librova.eu/el-gr/pages/perioxi-airfryer-p8vwwh

Βραδινό σε 20 λεπτά στο air fryer – Γρήγορα βραδινά με κοτόπουλο, ψάρι, κρέας και λαχανικά
Ελένη Καραγιάννη

© 2026 Librova. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Η έκδοση προορίζεται αποκλειστικά για προσωπική χρήση του αγοραστή. Απαγορεύεται η αντιγραφή, η διανομή και η μεταπώληση χωρίς την άδεια του εκδότη.

Σημείωση: ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες του κατασκευαστή του air fryer σας. Το καλάθι και το φαγητό ζεσταίνονται πολύ: χρησιμοποιείτε γάντια κουζίνας και κρατάτε τα παιδιά μακριά κατά το μαγείρεμα. Ψήνετε το κοτόπουλο, το χοιρινό και τον κιμά καλά, χωρίς ροζ σημεία στο εσωτερικό (75 °C για το πουλερικό και τον κιμά). Οι συνταγές περιέχουν συνηθισμένα αλλεργιογόνα (γλουτένη, αυγά, γάλα, ξηρούς καρπούς, ψάρι κ.ά.): ελέγχετε τα υλικά αν μαγειρεύετε για άτομο με αλλεργία. Οι χρόνοι μαγειρέματος είναι ενδεικτικοί, καθώς οι συσκευές διαφέρουν μεταξύ τους – την πρώτη παρτίδα να την ελέγχετε πάντα έγκαιρα.

Περιεχόμενα

1. Από τη συγγραφέα
2. Πώς να αξιοποιήσετε στο έπακρο το air fryer σας
3. Κοτόπουλο
4. Ψάρι & θαλασσινά
5. Μοσχάρι, χοιρινό & αρνί
6. Πιάτα με πολλά λαχανικά & χορτοφαγικά
7. Βραδινά σε ένα καλάθι & γαρνιτούρες
8. Πίνακας χρόνων & θερμοκρασιών και αντιμετώπιση προβλημάτων

Από τη συγγραφέα

Γεια σας και καλώς ήρθατε.

Αν είστε σαν τους περισσότερους, το air fryer σας βγήκε από το κουτί με μεγάλες υποσχέσεις. Φτιάξατε πατάτες τηγανητές. Ζεστάνατε λίγη πίτσα. Ίσως ψήσατε και κανένα μπουτάκι κοτόπουλο. Και μετά, ένα πολυάσχολο βράδυ της Τρίτης, σταθήκατε στην κουζίνα και αναρωτηθήκατε: τώρα τι κάνω;

Αυτό το βιβλίο είναι η απάντησή μου σε αυτή την ερώτηση. Είναι γεμάτο πραγματικά βραδινά που μπορείτε να βάλετε στο τραπέζι σε περίπου 20 λεπτά, με κοτόπουλο, ψάρι, κρέας και λαχανικά που βρίσκετε σε οποιοδήποτε σούπερ μάρκετ.

Τι σημαίνει εδώ «περίπου 20 λεπτά»

Θέλω να είμαι ειλικρινής μαζί σας. Κάθε συνταγή δείχνει δύο χρόνους:

- **Χρόνος προετοιμασίας** – τα λεπτά που πραγματικά ασχολείστε: κόβετε, ανακατεύετε, γυρίζετε.
- **Συνολικός χρόνος** – από τη στιγμή που ξεκινάτε μέχρι να φτάσει το φαγητό στο πιάτο, μαζί με την προθέρμανση και το ψήσιμο.

Οι περισσότερες συνταγές θέλουν συνολικά 20 λεπτά ή λιγότερο. Μερικές θέλουν 25 λεπτά, και το γράφω καθαρά στη συνταγή. Όσο δουλεύει το air fryer, τα χέρια σας είναι ελεύθερα: μπορείτε να στρώσετε το τραπέζι, να φτιάξετε μια σαλάτα ή απλώς να καθίσετε για λίγο.

Πώς είναι γραμμένες οι συνταγές

- Σύντομες λίστες υλικών, σε γραμμάρια, χιλιοστόλιτρα και κουταλιές.
- Θερμοκρασία και χρόνος για κάθε συνταγή.
- Αριθμημένα βήματα και ένα ξεκάθαρο σημάδι που σας δείχνει πότε το φαγητό είναι έτοιμο.
- Μια σημείωση στο τέλος για το πώς φυλάσσονται τα περισσεύματα, μαζί με μια παραλλαγή ή ένα συνηθισμένο λάθος που πρέπει να αποφύγετε.

Οι συνταγές δουλεύουν τόσο σε air fryer με καλάθι όσο και σε air fryer τύπου φούρνου. Αν το air fryer σας είναι μικρό, απλώς ψήστε σε δύο δόσεις. Το Κεφάλαιο 2 εξηγεί πώς να προσαρμόσετε τους χρόνους στο δικό σας μοντέλο.

Από πού να ξεκινήσετε

Διαβάστε πρώτα το Κεφάλαιο 2 – θέλει μόνο λίγα λεπτά και θα σας γλιτώσει από πολλές δοκιμές και λάθη. Μετά διαλέξτε μία συνταγή για απόψε. Προτείνω τα μπουτάκια κοτόπουλο με λεμόνι και σκόρδο ή τον σολομό με σόγια, μέλι και τζίντζερ. Και τα δύο είναι εύκολα και δείχνουν πόσο γρήγορα μπορεί να στηθεί ένα πραγματικό βραδινό.

Κρατήστε σημειώσεις για το τι αρέσει στην οικογένειά σας και για το πώς συμπεριφέρεται το air fryer σας. Μετά από μία ή δύο εβδομάδες θα μαγειρεύετε με αυτοπεποίθηση, και η ερώτηση «τι θα φάμε απόψε;» θα απαντιέται πολύ πιο εύκολα.

Καλή μαγειρική,

Ελένη



Ένα πραγματικό βραδινό, έτοιμο σε περίπου 20 λεπτά.

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

Πώς να αξιοποιήσετε στο έπακρο το air fryer σας

Το air fryer είναι ένας μικρός, δυνατός φούρνος με αέρα. Μια αντίσταση βρίσκεται στο πάνω μέρος και ένας ανεμιστήρας στέλνει πολύ ζεστό αέρα γύρω από το φαγητό. Αυτός ο αέρας σε κίνηση κάνει την επιφάνεια τραγανή και χρυσή με ελάχιστο λάδι. Μόλις το καταλάβετε αυτό, κάθε συμβουλή αυτού του κεφαλαίου αποκτά νόημα.

Με καλάθι ή τύπου φούρνου;

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι air fryer. Όλες οι συνταγές του βιβλίου δουλεύουν και στους δύο.

Τύπος	Πώς μοιάζει	Τι πρέπει να ξέρετε
Με καλάθι (συρτάρι)	Ένα συρτάρι που βγαίνει προς τα έξω, με καλάθι μέσα. Ορισμένα μοντέλα έχουν δύο συρτάρια.	Ανακινήστε ή γυρίστε το φαγητό στα μισά του ψησίματος. Είναι πολύ γρήγορο και ιδανικό για τραγανό αποτέλεσμα.
Τύπου φούρνου	Ένα μικρό κουτί με γυάλινη πόρτα και ένα ή περισσότερα ράφια ή ταψάκια.	Αν χρησιμοποιείτε δύο ράφια, ανταλλάξτε τη θέση των ταψιών στα μισά. Το φαγητό στο πάνω ράφι ψήνεται πιο γρήγορα.

Προθέρμανση

Οι περισσότερες συνταγές του βιβλίου ξεκινούν με «προθερμάνετε το air fryer». Τρία λεπτά στη θερμοκρασία ψησίματος αρκούν για τα περισσότερα μοντέλα. Το φαγητό που μπαίνει σε ζεστό air fryer

αρχίζει να ροδίζει αμέσως, οπότε μένει ζουμερό μέσα και τραγανό απέξω.

Αν το μοντέλο σας έχει κουμπί προθέρμανσης, χρησιμοποιήστε το. Αν όχι, ρυθμίστε τη θερμοκρασία, αφήστε το να δουλέψει άδειο για 3 λεπτά και μετά προσθέστε το φαγητό.

Μη γεμίζετε υπερβολικά το καλάθι

Αυτό είναι το πιο συχνό λάθος. Αν το φαγητό είναι στοιβαγμένο, ο ζεστός αέρας δεν φτάνει σε όλες τις πλευρές. Το αποτέλεσμα είναι χλωμό, μαλακό φαγητό που μαλακώνει στον ατμό αντί να γίνει τραγανό.

- Απλώστε τα κομμάτια σε ένα στρώμα, με λίγο κενό ανάμεσά τους.
- Τα μικρά κομμάτια (κομμένα λαχανικά, γαρίδες) μπορούν να αλληλοκαλύπτονται ελαφρά, αν ανακινήσετε το καλάθι δύο ή τρεις φορές.
- Αν δεν χωράνε όλα, ψήστε σε δύο δόσεις. Η δεύτερη δόση συχνά είναι ένα ή δύο λεπτά πιο γρήγορη, γιατί το air fryer είναι ήδη πολύ ζεστό.
- Κρατήστε την πρώτη δόση ζεστή σε ένα πιάτο, σκεπασμένη χαλαρά με αλουμινόχαρτο.

Λάδι: λίγο φτάνει και περισσεύει

Δεν χρειάζεστε πολύ λάδι, αλλά κάποιο χρειάζεστε για το χρυσό χρώμα. Ένα κουταλάκι του γλυκού έως μία κουταλιά της σούπας συνήθως αρκεί για ένα ολόκληρο βραδινό.

- Ένα σπρέι λαδιού ή ένα πινέλο ζαχαροπλαστικής απλώνει ένα λεπτό, ομοιόμορφο στρώμα.
- Ανακατέψτε τα λαχανικά με το λάδι σε ένα μπολ πριν μπουν στο καλάθι – είναι πιο γρήγορο και πιο ομοιόμορφο από το να τα περιχύσετε.
- Χρησιμοποιήστε σπρέι που ξαναγεμίζει, με δικό σας λάδι. Ορισμένα έτοιμα σπρέι μαγειρικής σε αεροζόλ μπορούν με τον καιρό να φθείρουν την αντικολλητική επίστρωση του καλαθιού.
- Το ελαιόλαδο, το κραμβέλαιο και το ηλιέλαιο δουλεύουν όλα καλά.

Επενδύσεις: λαδόχαρτο, σιλικόνη και αλουμινόχαρτο

Οι επενδύσεις γλιτώνουν πολύ πλύσιμο, ειδικά με μαρινάδες και πηχτά γλάσα.

- Το **διάτρητο λαδόχαρτο** αφήνει τον αέρα να περνά. Και το κανονικό λαδόχαρτο κάνει τη δουλειά, αν αφήσετε ένα κενό γύρω γύρω.
- Οι **επενδύσεις σιλικόνης** επαναχρησιμοποιούνται και πλένονται εύκολα. Είναι ιδανικές για φαγητά με σάλτσα.
- Το **αλουμινόχαρτο** χρησιμεύει για να τυλίξετε το φαγητό ή να καλύψετε τον πάτο, αλλά μην σκεπάσετε ολόκληρο τον πάτο του καλαθιού – ο αέρας πρέπει να κυκλοφορεί.
- Ένα μικρό πυρίμαχο σκεύος ή ταψάκι (που χωράει στο καλάθι σας με κενό γύρω του) είναι χρήσιμο για σάλτσες, κεφτεδάκια με σάλτσα ντομάτας και βραδινά σε ένα καλάθι.

Ασφάλεια: Ποτέ μην βάζετε λαδόχαρτο ή επένδυση μόνη της στο air fryer κατά την προθέρμανση. Ο ανεμιστήρας μπορεί να την ανασηκώσει προς την αντίσταση, όπου μπορεί να καεί. Προσθέτετε χαρτί μόνο όταν το φαγητό κάθεται πάνω του και το βαραίνει.

Ασφάλεια στην καθημερινή χρήση

- Ποτέ μην καλύπτετε τον ανεμιστήρα ή τις αεροθυρίδες στο πίσω ή το πάνω μέρος της συσκευής.
- Τοποθετήστε το air fryer σε επίπεδο, πυρίμαχο πάγκο, με τουλάχιστον 10 cm ελεύθερο χώρο από κάθε πλευρά και τίποτα από πάνω του (π.χ. ντουλάπι τοίχου).
- Το καλάθι και το φαγητό καίνε πολύ. Χρησιμοποιήστε γάντια φούρνου και αφήστε το καλάθι σε πυρίμαχο πάτο ή σανίδα.
- Μην γεμίζετε το συρτάρι με λάδι. Το air fryer δεν είναι φριτέζα.
- Τα λιπαρά κρέατα στάζουν. Αδειάζετε το λίπος από το συρτάρι ανάμεσα στις δόσεις για να αποφύγετε τον καπνό.
- Βγάλτε το air fryer από την πρίζα όταν τελειώσετε και αφήστε το να κρυώσει πριν το καθαρίσετε.

Είναι ψημένο; Χρησιμοποιήστε θερμόμετρο

Ένα απλό θερμόμετρο κουζίνας διώχνει κάθε εικασία. Τοποθετήστε το στο παχύτερο σημείο του φαγητού, μακριά από κόκαλο.

Φαγητό	Ασφαλής θερμοκρασία στο κέντρο
Κοτόπουλο και γαλοπούλα	75 °C – οι χυμοί βγαίνουν διάφανοι, χωρίς ροζ κρέας

Φαγητό	Ασφαλής θερμοκρασία στο κέντρο
Κιμάς (μπιφτέκια, κεφτέδες, κεμπάπ)	75 °C
Χοιρινό (μπριζόλες, μπριζολάκια, φιλέτο)	70 °C
Λουκάνικα	75 °C
Ψάρι	Ξεφλουδίζει εύκολα σε νιφάδες και φαίνεται αδιαφανές (περίπου 60–63 °C)
Περισσεύματα	Ζεσταίνετε μόνο μία φορά, μέχρι να κοχλάζουν καλά σε όλο τους το πάχος

Τα ολόκληρα κομμάτια μοσχαριού και αρνιού (μπριζόλες, παϊδάκια) μπορούν να σερβιριστούν ροζ, αν σας αρέσουν έτσι, αρκεί η εξωτερική επιφάνεια να είναι καλά ροδισμένη.

Προσαρμόστε τους χρόνους στο μοντέλο σας

Κάθε air fryer είναι λίγο διαφορετικό. Τα μικρά μοντέλα με δυνατό ανεμιστήρα ψήνουν πιο γρήγορα· τα μεγάλα τύπου φούρνου μπορεί να είναι πιο αργά. Οι χρόνοι του βιβλίου γράφτηκαν για ένα τυπικό air fryer με καλάθι, περίπου 4–6 λίτρων.

- Την πρώτη φορά που φτιάχνετε μια συνταγή, **ελέγξτε 2–3 λεπτά πριν από το τέλος**.
- Αν το air fryer σας είναι πολύ μικρό (2–3 λίτρα), μπορεί να ψήνει έως και 2 λεπτά πιο γρήγορα.
- Αν χρησιμοποιείτε μοντέλο τύπου φούρνου ή ψήνετε στο κάτω ράφι, προσθέστε 1–3 λεπτά.
- Τα παχύτερα κομμάτια θέλουν περισσότερο χρόνο· τα λεπτότερα λιγότερο. Κόψτε το φαγητό σε ίσα κομμάτια για να ψήνεται με την

ίδια ταχύτητα.

- Σημειώστε στο περιθώριο τον χρόνο που δούλεψε για εσάς. Την επόμενη φορά θα ξέρετε ακριβώς.

> **Συμβουλή:** Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον κανονικό μου φούρνο; Ναι. Χρησιμοποιήστε την ίδια θερμοκρασία με τη συνταγή για φούρνο με αέρα (ή 20 °C παραπάνω για συμβατικό φούρνο χωρίς αέρα), προθερμάνετε πλήρως και υπολογίστε ότι το φαγητό θα χρειαστεί περίπου 50% περισσότερο χρόνο. Το air fryer είναι πιο γρήγορο επειδή ο χώρος είναι μικρός και ο ανεμιστήρας βρίσκεται κοντά στο φαγητό.

Καθαρισμός

1. Αφήστε το air fryer να κρυώσει για 10–15 λεπτά και βγάλτε το από την πρίζα.
2. Αφαιρέστε το καλάθι και το συρτάρι. Αδειάστε το λίπος σε ένα φλιτζάνι και πετάξτε το στα σκουπίδια (όχι στον νεροχύτη).
3. Πλύντε το καλάθι και το συρτάρι με ζεστό σαπουνόνερο και μαλακό σφουγγάρι. Ελέγξτε στο εγχειρίδιο αν επιτρέπεται το πλυντήριο πιάτων.
4. Για φαγητό που έχει κολλήσει, μουλιάστε σε ζεστό σαπουνόνερο για 15 λεπτά. Ποτέ μην χρησιμοποιείτε μεταλλικά σύρματα – γρατζουνούν την αντικολλητική επίστρωση.
5. Σκουπίστε το εσωτερικό της συσκευής με ένα νωπό πανί. Κοιτάζετε πού και πού την αντίσταση: αν έχει λίπος, σκουπίστε την απαλά με νωπό πανί όταν έχει κρυώσει εντελώς.
6. Στεγνώστε καλά τα πάντα πριν τα τοποθετήσετε ξανά στη θέση τους.

Πέντε συνήθειες για τέλεια βραδινά

1. Στεγνώστε το κρέας και το ψάρι με χαρτί κουζίνας πριν το καρυκεύσετε. Το στεγνό φαγητό ροδίζει· το βρεγμένο ατμίζεται.
2. Προθερμάνετε για 3 λεπτά.
3. Ένα στρώμα, με χώρο ανάμεσα στα κομμάτια.
4. Ανακινήστε ή γυρίστε στα μισά.
5. Ελέγξτε νωρίς και χρησιμοποιήστε θερμόμετρο για το κρέας.

Κοτόπουλο

Το κοτόπουλο είναι ο καλύτερος φίλος του air fryer. Ο ζεστός αέρας κάνει το δέρμα ή την κρούστα τραγανή, ενώ το κρέας μένει ζουμερό μέσα. Τα μπούτια χωρίς κόκαλο είναι το πιο συγχωρετικό κομμάτι: ψήνονται γρήγορα και μένουν μαλακά ακόμη κι αν τα ξεχάσετε ένα λεπτό παραπάνω. Τα στήθη είναι πιο άπαχα, γι' αυτό κόψτε τα πιο λεπτά ή σε λωρίδες, ώστε να μείνουν τρυφερά.

Ασφάλεια τροφίμων: Το κοτόπουλο πρέπει να φτάσει τους 75 °C στο παχύτερο σημείο. Αν δεν έχετε θερμόμετρο, κόψτε το παχύτερο κομμάτι: το κρέας πρέπει να είναι λευκό σε όλο του το πάχος, χωρίς ροζ, και οι χυμοί να βγαίνουν διάφανοι. Πλύνετε τα χέρια, τις επιφάνειες κοπής και τα μαχαίρια μετά το ωμό κοτόπουλο.

Μπούτια κοτόπουλου με λεμόνι και σκόρδο και φασολάκια

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 8 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · 200 °C

Ζουμερά μπούτια κοτόπουλου με φρέσκια γεύση λεμονιού και σκόρδου, και φασολάκια που ψήνονται στο ίδιο καλάθι τα τελευταία λεπτά. Ιδανική πρώτη συνταγή.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μπούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλο και δέρμα (περίπου 450 g)
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
- Ξύσμα και χυμός από 1 λεμόνι
- 1 κ.γ. ξερή ρίγανη
- ½ κ.γ. αλάτι και μια καλή πρέζα φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 200 g φασολάκια, χωρίς τις άκρες
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο, για τα φασολάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Στεγνώστε το κοτόπουλο με χαρτί κουζίνας. Σε ένα μπολ ανακατέψτε το λάδι, το σκόρδο, το ξύσμα λεμονιού, τον μισό χυμό λεμονιού, τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέστε το κοτόπουλο και γυρίστε το να καλυφθεί.
3. Απλώστε τα μπούτια ίσια στο καλάθι, με την ομαλή πλευρά προς τα κάτω, σε ένα στρώμα. Ψήστε για 10 λεπτά.
4. Γυρίστε τα μπούτια. Ανακατέψτε τα φασολάκια με 1 κ.γ. λάδι και μια πρέζα αλάτι και σκορπίστε τα γύρω από το κοτόπουλο. Ψήστε για άλλα 7–8 λεπτά.

5. Το κοτόπουλο είναι έτοιμο όταν έχει χρυσαφί άκρες και φτάνει τους 75 °C στο παχύτερο σημείο, χωρίς ροζ μέσα. Τα φασολάκια πρέπει να είναι τρυφερά με λίγα καφέ σημάδια.
6. Στύψτε από πάνω τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού και σερβίρετε με ψωμί, ρύζι ή σαλάτα.

Φύλαξη: φυλάξτε τα περισσεύματα σε κλειστό δοχείο στο ψυγείο έως 2 ημέρες ή καταψύξτε το ψημένο κοτόπουλο έως 2 μήνες. Ζεσταίνετε μία μόνο φορά, μέχρι να κοχλάζει καλά. Συνηθισμένο λάθος: τα μπούτια που είναι διπλωμένα πάνω στον εαυτό τους ψήνονται άνισα – ανοίγετε τα πάντα ίσια.

Φιλετάκια κοτόπουλου με μέλι και μουστάρδα

2–3 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 17 λεπτά · 200 °C

Τα φιλετάκια στήθους ψήνονται στο λεπτό και η γλυκιά γλάσα με μέλι και μουστάρδα τα κάνει να μοιάζουν με λιχουδιά. Υπέροχα με πράσινη σαλάτα και μικρές πατάτες.

ΥΛΙΚΑ

- 400 g φιλετάκια στήθους κοτόπουλου
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα πιπέρι
- 2 κ.σ. ρευστό μέλι
- 1 κ.σ. μουστάρδα με σπόρους
- 1 κ.γ. μουστάρδα Ντιζόν
- 1 κ.γ. χυμός λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Στεγνώστε τα φιλετάκια και ανακατέψτε τα με το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι.
3. Ανακατέψτε σε ένα μικρό μπολ το μέλι, τις δύο μουστάρδες και τον χυμό λεμονιού.
4. Απλώστε τα φιλετάκια στο καλάθι σε ένα στρώμα και ψήστε για 5 λεπτά.
5. Αλείψτε γενναιόδωρα την πάνω πλευρά με τη γλάσα, γυρίστε τα, αλείψτε και την άλλη πλευρά και ψήστε για άλλα 4–5 λεπτά.

6. Είναι έτοιμα όταν γυαλίζουν και είναι χρυσά, και το παχύτερο φιλετάκι φτάνει τους 75 °C, χωρίς ροζ μέσα.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· είναι ωραία κρύα σε σάντουιτς ή τυλιχτό την επόμενη μέρα. Συνηθισμένο λάθος: να βάλετε τη γλάσα με το μέλι από την αρχή – η ζάχαρη καίγεται πριν ψηθεί το κοτόπουλο. Γλασάρετε πάντα στα μισά.

Φατζίτας με κοτόπουλο, πιπεριές και κρεμμύδι

2 μερίδες (4 τορτίγιες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 22 λεπτά · 200 °C

Όλα τα υλικά για τα φατζίτας ψήνονται μαζί στο καλάθι, ενώ εσείς ζεσταίνετε τις τορτίγιες και βάζετε στο τραπέζι τα συνοδευτικά. Ένα βραδινό διασκεδαστικό, που τρώγεται με τα χέρια.

ΥΛΙΚΑ

- 2 στήθη κοτόπουλου (περίπου 300 g), κομμένα σε λωρίδες 1 cm
- 1 κόκκινη και 1 κίτρινη πιπεριά, κομμένες σε λωρίδες
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- 1 κ.γ. κύμινο τριμμένο
- ½ κ.γ. σκόνη σκόρδου
- ½ κ.γ. αλάτι
- ½ λάιμ
- 4 τορτίγιες σίτου
- Για το σερβίρισμα: κρέμα γάλακτος ή στραγγιστό γιαούρτι, τριμμένο κασέρι, σάλτσα σάλσα, ψιλοκομμένο μαρούλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Βάλτε το κοτόπουλο, τις πιπεριές και το κρεμμύδι σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέστε το λάδι, την πάπρικα, το κύμινο, τη σκόνη σκόρδου και το αλάτι και ανακατέψτε καλά με τα χέρια ή με ένα κουτάλι.

3. Ρίξτε τα πάντα στο καλάθι και απλώστε τα. Ψήστε για 12–14 λεπτά, ανακινώντας καλά το καλάθι κάθε 4 λεπτά.
4. Το κοτόπουλο είναι έτοιμο όταν έχει ροδίσει ελαφρά και η παχύτερη λωρίδα είναι λευκή σε όλο της το πάχος (75 °C). Οι πιπεριές πρέπει να είναι μαλακές με καραμελωμένες άκρες.
5. Στύψτε από πάνω το λάιμ. Ζεστάνετε τις τορτίγιες για 1 λεπτό στο air fryer, αφού βγάλετε τη γέμιση, ή για 20 δευτερόλεπτα στον φούρνο μικροκυμάτων.
6. Γεμίστε τις τορτίγιες στο τραπέζι με το κοτόπουλο και τα αγαπημένα σας συνοδευτικά.

Φύλαξη: η ψημένη γέμιση διατηρείται στο ψυγείο έως 2 ημέρες· ζεσταίνετε μέχρι να κοχλάζει καλά. Περιέχει γλουτένη (τορτίγιες) και γάλα (τυρί, κρέμα γάλακτος). Παραλλαγή: αντικαταστήστε το κοτόπουλο με 300 g μοσχαρίσιες λωρίδες για τηγάνι και ψήστε για 8–10 λεπτά.

Σουβλάκια κοτόπουλου τανδούρι με γιαούρτι και αγγούρι

2 μερίδες (4 σουβλάκια) · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά (συμπεριλαμβανομένων 5 λεπτών μαρινάρισμα) · 200 °C

Μια μαρινάδα με γιαούρτι και μπαχαρικά κρατά το κοτόπουλο τρυφερό και ο ζεστός αέρας του δίνει υπέροχες καραμελωμένες άκρες. Σερβίρετε με ζεστές πίτες ναν και ένα δροσερό ντιπ αγγουριού.

ΥΛΙΚΑ

- 2 στήθη κοτόπουλου (περίπου 300 g), κομμένα σε κύβους 3 cm
- 4 κ.σ. γιαούρτι σκέτο
- 2 κ.γ. μείγμα μπαχαρικών τανδούρι ή τίκα
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 1 κ.γ. φρέσκο τριμμένο τζίντζερ (ή ½ κ.γ. τζίντζερ σε σκόνη)
- 1 κ.σ. χυμός λεμονιού
- ½ κ.γ. αλάτι
- 4 μικρά καλαμάκια που χωράνε στο καλάθι σας
- Για το γιαούρτι με αγγούρι: 6 κ.σ. γιαούρτι σκέτο, ⅓ αγγούρι (τριμμένο και στυμμένο), 1 κ.σ. ψιλοκομμένος δυόσμος, μια πρέζα αλάτι
- Για το σερβίρισμα: 2 πίτες ναν, φέτες λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μπολ ανακατέψτε το γιαούρτι, τα μπαχαρικά, το σκόρδο, το τζίντζερ, τον χυμό λεμονιού και το αλάτι. Προσθέστε το κοτόπουλο και ανακατέψτε να καλυφθεί. Αφήστε το τουλάχιστον 5 λεπτά (ή έως 24 ώρες, σκεπασμένο, στο ψυγείο).

2. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά. Αν χρησιμοποιείτε ξύλινα καλαμάκια, μουλιάστε τα σε νερό όσο μαρινάρεται το κοτόπουλο.
3. Περάστε το κοτόπουλο στα καλαμάκια, αφήνοντας μικρά κενά ανάμεσα στα κομμάτια.
4. Τοποθετήστε τα σουβλάκια στο καλάθι και ψήστε για 12–14 λεπτά, γυρίζοντάς τα μία φορά στα μισά.
5. Το κοτόπουλο είναι έτοιμο όταν οι άκρες είναι καραμελωμένες και ένας κύβος που κόβετε στη μέση είναι λευκός παντού (75 °C).
6. Στο μεταξύ, ανακατέψτε τα υλικά του γιαουρτιού με αγγούρι. Ζεστάνετε τις πίτες ναν στο air fryer για 1–2 λεπτά στο τέλος.

Φύλαξη: τα ψημένα σουβλάκια διατηρούνται στο ψυγείο έως 2 ημέρες. Περιέχει γάλα (γιαούρτι) και γλουτένη (ναν). Συνηθισμένο λάθος: να στριμώχνετε τους κύβους στο καλαμάκι – ο ζεστός αέρας δεν φτάνει στις πλευρές και το κοτόπουλο ψήνεται άνισα.



Σουβλάκια τανδούρι με δροσερό γιαούρτι και αγγούρι.

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

Κοτόπουλο με πέστο, ντοματίνια και μοτσαρέλα

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 23 λεπτά · 190 °C

Στήθη κοτόπουλου με πράσινο πέστο και λιωμένη μοτσαρέλα, με γλυκιά ντομάτα που σκάει δίπλα τους. Μόλις πέντε υλικά.

ΥΛΙΚΑ

- 2 στήθη κοτόπουλου (περίπου 150 g το καθένα)
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- Μια πρέζα αλάτι και πιπέρι
- 2 κ.σ. πράσινο πέστο από βάζο
- 125 g μοτσαρέλα, στραγγισμένη και κομμένη σε φέτες
- 200 g ντοματίνια, σε τσαμπί (ή μεμονωμένα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C για 3 λεπτά.
2. Βάλτε κάθε στήθος ανάμεσα σε δύο φύλλα διάφανης μεμβράνης ή λαδόχαρτου και χτυπήστε το με τον πλάστη μέχρι να αποκτήσει ομοιόμορφο πάχος περίπου 2 cm.
3. Τρίψτε το με το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι. Βάλτε το κοτόπουλο στο καλάθι και ψήστε για 10 λεπτά.
4. Απλώστε 1 κ.σ. πέστο πάνω σε κάθε στήθος, σκεπάστε με τη μοτσαρέλα και βάλτε τα ντοματίνια δίπλα στο κοτόπουλο. Ψήστε για άλλα 4–6 λεπτά.
5. Είναι έτοιμο όταν το τυρί έχει λιώσει και φουσκώνει, οι ντομάτες αρχίζουν να σκάνε και το κοτόπουλο φτάνει τους 75 °C στη μέση.
6. Σερβίρετε με σαλάτα, χωριάτικο ψωμί ή ζυμαρικά.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· ζεσταίνετε μέχρι να κοχλάζει καλά. Το πέστο συνήθως περιέχει ξηρούς καρπούς (κουκουνάρια ή κάσιους) και γάλα – ελέγξτε το βάζο. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε κόκκινο πέστο και λίγες φέτες κολοκυθιού αντί για τις ντομάτες.

Τυλιχτά με κοτόπουλο πίρι πίρι και μαγιονέζα λάιμ

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 8 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 200 °C

Πικάντικες, καπνιστές λωρίδες από μπούτι κοτόπουλου, τυλιγμένες με τραγανή σαλάτα και μια γρήγορη μαγιονέζα με λάιμ. Εσείς αποφασίζετε πόσο καυτό θα το κάνετε.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μπούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλο και δέρμα (περίπου 450 g), κομμένα σε λωρίδες
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1–2 κ.γ. μείγμα πίρι πίρι (1 κ.γ. για ήπιο αποτέλεσμα)
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- ½ κ.γ. αλάτι
- 3 κ.σ. μαγιονέζα
- Ξύσμα και χυμός από ½ λάιμ
- 2 μεγάλες τορτίγιες σίτου
- Μια χούφτα ψιλοκομμένο μαρούλι, 1 ντομάτα (σε φέτες), ¼ κόκκινο κρεμμύδι (σε λεπτές φέτες)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε το κοτόπουλο με το λάδι, το μείγμα πίρι πίρι, την πάπρικα, το σκόρδο και το αλάτι.
3. Απλώστε το κοτόπουλο στο καλάθι και ψήστε για 12 λεπτά, ανακινώντας δύο φορές.

4. Είναι έτοιμο όταν οι άκρες είναι βαθιά χρυσές και η παχύτερη λωρίδα φτάνει τους 75 °C, χωρίς ροζ μέσα.
5. Στο μεταξύ, ανακατέψτε τη μαγιονέζα με το ξύσμα και τον χυμό του λάιμ.
6. Αλείψτε τις τορτίγιες με τη μαγιονέζα λάιμ, προσθέστε τη σαλάτα και το ζεστό κοτόπουλο και τυλίξτε σφιχτά. Κόψτε στη μέση και σερβίρετε.

Φύλαξη: κρατήστε το ψημένο κοτόπουλο στο ψυγείο έως 2 ημέρες και φτιάχνετε τα τυλιχτά φρέσκα. Περιέχει αυγά (μαγιονέζα) και γλουτένη (τορτίγιες). Παραλλαγή: σερβίρετε το κοτόπουλο με ρύζι και σαλάτα ντομάτας αντί για τυλιχτά.

Κοτόπουλο Cajun με καλαμπόκι και βούτυρο

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · 200 °C

Ένα καπνιστό, ελαφρά πικάντικο στήθος κοτόπουλου με στάχυα καλαμποκιού που ψήνονται ακριβώς δίπλα του. Προσθέστε μια απλή σαλάτα και το βραδινό είναι έτοιμο.

ΥΛΙΚΑ

- 2 στήθη κοτόπουλου (περίπου 150 g το καθένα)
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.γ. μείγμα μπαχαρικών Cajun
- ½ κ.γ. αλάτι (παραλείψτε το αν το μείγμα σας περιέχει ήδη αλάτι)
- 4 μίνι στάχυα καλαμποκιού (φρέσκα ή κατεψυγμένα και ξεπαγωμένα)
- 15 g βούτυρο, μαλακό
- Μια μικρή χούφτα ψιλοκομμένος μαϊντανός (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Χτυπήστε το κοτόπουλο μέχρι να αποκτήσει ομοιόμορφο πάχος 2 cm (ανάμεσα σε δύο φύλλα λαδόχαρτου, με τον πλάστη). Τρίψτε το με το μισό λάδι, το μείγμα Cajun και το αλάτι.
3. Αλείψτε τα στάχυα με το υπόλοιπο λάδι.
4. Βάλτε το κοτόπουλο και το καλαμπόκι στο καλάθι σε ένα στρώμα. Ψήστε για 16–18 λεπτά, γυρίζοντας τα πάντα στα μισά.
5. Το κοτόπουλο είναι έτοιμο στους 75 °C στο κέντρο, με διάφανους χυμούς. Το καλαμπόκι πρέπει να είναι τρυφερό με

χρυσές κηλίδες.

6. Αφήστε το κοτόπουλο να ξεκουραστεί 2 λεπτά και μετά κόψτε το σε φέτες. Αλείψτε το ζεστό καλαμπόκι με το βούτυρο και πασπαλίστε με μαϊντανό.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· το κοτόπουλο Cajun σε φέτες είναι εξαιρετικό κρύο σε σαλάτες. Περιέχει γάλα (βούτυρο). Συνηθισμένο λάθος: να μην ισιώσετε το στήθος – το λεπτό άκρο στεγνώνει πριν ψηθεί το χοντρό.

Σουβλάκια κοτόπουλου σατέ με γρήγορη σάλτσα φιστικοβούτυρου

2 μερίδες (4 σουβλάκια) · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 22 λεπτά · 200 °C

Τρυφερό κοτόπουλο σε μαρινάδα με σόγια και κάρι, με μια κρεμώδη σάλτσα φιστικοβούτυρου έτοιμη σε δύο λεπτά. Σερβίρετε με ρύζι και μπαστουνάκια αγγουριού.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μπούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλο και δέρμα (περίπου 450 g), κομμένα σε μακριές λωρίδες
- 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 1 κ.γ. ήπιο κάρι σε σκόνη
- 1 κ.γ. ρευστό μέλι
- 1 κ.γ. φυτικό λάδι
- 4 μικρά καλαμάκια
- Για τη σάλτσα: 3 κ.σ. λείο φιστικοβούτυρο, 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας, 1 κ.σ. χυμός λάιμ, 1 κ.γ. μέλι, 4–5 κ.σ. ζεστό νερό, μια πρέζα νιφάδες τσίλι (προαιρετικά)
- Για το σερβίρισμα: βρασμένο ρύζι, μπαστουνάκια αγγουριού, ψιλοκομμένος κόλιανδρος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά. Μουλιάστε τα ξύλινα καλαμάκια σε νερό.
2. Ανακατέψτε σε ένα μπολ τη σάλτσα σόγιας, το κάρι, το μέλι και το λάδι. Προσθέστε το κοτόπουλο και ανακατέψτε να καλυφθεί.

3. Περάστε τις λωρίδες κοτόπουλου στα καλαμάκια σε ζιγκ ζαγκ.
4. Ψήστε για 12 λεπτά, γυρίζοντας στα μισά, μέχρι να γίνουν χρυσά με λίγες καραμελωμένες άκρες και 75 °C στο παχύτερο σημείο.
5. Στο μεταξύ, χτυπήστε μαζί τα υλικά της σάλτσας, προσθέτοντας το νερό μία κουταλιά τη φορά, μέχρι να γίνει λεία και ρευστή.
6. Σερβίρετε τα σουβλάκια πάνω σε ρύζι με τη σάλτσα, το αγγούρι και τον κόλιανδρο.

Φύλαξη: τα σουβλάκια διατηρούνται στο ψυγείο έως 2 ημέρες· η σάλτσα έως 3 ημέρες (λιώστε την με λίγο ζεστό νερό). Περιέχει φιστίκια, σόγια και γλουτένη (οι περισσότερες σάλτσες σόγιας). Παραλλαγή: για εκδοχή χωρίς ξηρούς καρπούς, σερβίρετε με γλυκιά σάλτσα τσίλι.

Σνίτσελ κοτόπουλου με κρούστα παρμεζάνας και ρόκα

2 μερίδες · Μέτριο · Προετοιμασία: 12 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά (30 λεπτά σε δύο δόσεις) · 200 °C

Λεπτά σνίτσελ κοτόπουλου με τραγανή κρούστα τυριού, σερβιρισμένα με πιπεράτη ρόκα και λεμόνι. Μοιάζει με πιάτο εστιατορίου, αλλά είναι πολύ απλό.

ΥΛΙΚΑ

- 2 στήθη κοτόπουλου (περίπου 150 g το καθένα)
- 2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 αυγό, χτυπημένο
- 40 g ξηρή τριμμένη φρυγανιά (ή πάνκο)
- 25 g παρμεζάνα (ή άλλο σκληρό τυρί ιταλικού τύπου), ψιλοτριμμένη
- ½ κ.γ. ξερό μείγμα βοτάνων
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα πιπέρι
- Σπρέι λαδιού (ή 1 κ.σ. λάδι με πινέλο)
- Για το σερβίρισμα: 2 χούφτες ρόκα, 6 ντοματίνια (κομμένα στη μέση), φέτες λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Κόψτε κάθε στήθος στη μέση οριζόντια, ώστε να βγουν 2 λεπτά κομμάτια. Βάλτε τα ανάμεσα σε λαδόχαρτο και χτυπήστε τα μέχρι να αποκτήσουν πάχος περίπου 1 cm.
3. Ετοιμάστε τρία πιάτα: αλεύρι με το αλάτι και το πιπέρι· το χτυπημένο αυγό· η φρυγανιά αναμεμειγμένη με την παρμεζάνα και τα βότανα.

4. Περάστε κάθε σνίτσελ πρώτα από το αλεύρι, μετά από το αυγό και μετά από την κρούστα, πατώντας καλά.
5. Ψεκάστε και τις δύο πλευρές με λάδι. Ψήστε σε ένα στρώμα (σε δύο δόσεις, αν χρειάζεται) για 8–10 λεπτά, γυρίζοντας στα μισά.
6. Είναι έτοιμα όταν έχουν βαθύ χρυσό χρώμα και είναι τραγανά, και το κοτόπουλο είναι λευκό παντού (75 °C).
7. Σερβίρετε πάνω σε ρόκα και ντομάτα με φέτες λεμονιού για να στύψετε.

Φύλαξη: είναι καλύτερα φρεσκοψημένα· τα περισσεύματα διατηρούνται στο ψυγείο για 1 ημέρα και ξανατραγανίζουν στο air fryer στους 180 °C για 4–5 λεπτά, μέχρι να κοχλάζουν καλά. Περιέχει γλουτένη, αυγά και γάλα. Συνηθισμένο λάθος: να μην βάλετε λάδι στην κρούστα – μένει χλωμή και στεγνή. Ένα ελαφρύ ψέκασμα δίνει το χρυσό χρώμα.

Ψάρι & θαλασσινά

Το ψάρι είναι το πιο γρήγορο βραδινό απ' όλα στο air fryer. Ένα φιλέτο σολομού θέλει περίπου 10 λεπτά και οι γαρίδες ακόμη λιγότερο. Το air fryer κρατά επίσης τη μυρωδιά μέσα στη συσκευή, αντί να γεμίσει όλη η κουζίνα.

- **Φρέσκο ή κατεψυγμένο;** Και τα δύο δουλεύουν. Ξεπαγώστε το κατεψυγμένο ψάρι από το βράδυ στο ψυγείο και μετά στεγνώστε το πολύ καλά πριν το ψήσετε.
- **Για να μην κολλάει:** χρησιμοποιήστε ένα κομμάτι λαδόχαρτο (με το ψάρι από πάνω να το βαραίνει) ή αλείψτε ελαφρά το καλάθι με λάδι.
- **Είναι έτοιμο;** Το ψάρι είναι ψημένο όταν από διάφανο γίνεται αδιαφανές και ξεφλουδίζει εύκολα σε νιφάδες όταν το πιέσετε με πιρούνι.

Σολομός με σόγια, μέλι και τζίντζερ

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 16 λεπτά · 200 °C

Γυαλιστερός σολομός με γλυκόαλμυρη γλάσα. Σερβίρετε με ρύζι και πακ τσόι ή μπρόκολο για ένα βραδινό που νικά κάθε έτοιμο φαγητό για το σπίτι.

ΥΛΙΚΑ

- 2 φιλέτα σολομού με το δέρμα (περίπου 120 g το καθένα)
- 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 1 κ.σ. ρευστό μέλι
- 1 κ.γ. φρέσκο τριμμένο τζίντζερ
- 1 σκελίδα σκόρδο, λιωμένη
- 1 κ.γ. σησαμέλαιο (ή φυτικό λάδι)
- 2 κεφαλές πακ τσόι, κομμένες στη μέση κατά μήκος (ή 150 g ανθοί μπρόκολου)
- 1 κ.γ. σουσάμι και 1 φρέσκο κρεμμυδάκι σε φέτες, για το σερβίρισμα
- 2 σακουλάκια έτοιμο βρασμένο ρύζι (250 g το καθένα), ή ρύζι βρασμένο όπως συνήθως

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά. Επενδύστε το καλάθι με ένα κομμάτι λαδόχαρτο λίγο μικρότερο από τον πάτο.
2. Ανακατέψτε σε ένα μικρό μπολ τη σόγια, το μέλι, το τζίντζερ και το σκόρδο.
3. Στεγνώστε τον σολομό και τοποθετήστε τον με το δέρμα προς τα κάτω πάνω στο χαρτί. Αλείψτε με το μισό της γλάσας.

4. Ανακατέψτε το πακ τσόι με το λάδι και βάλτε το δίπλα στον σολομό.
5. Ψήστε για 4 λεπτά, αλείψτε τον σολομό με την υπόλοιπη γλάσα και ψήστε για άλλα 4–5 λεπτά.
6. Ο σολομός είναι έτοιμος όταν ξεφλουδίζει εύκολα στο παχύτερο σημείο και το γλάσο είναι σκούρο και γυαλιστερό. Ζεστάνετε το ρύζι όπως γράφει η συσκευασία.
7. Πασπαλίστε με σουσάμι και φρέσκο κρεμμυδάκι και σερβίρετε.

Φύλαξη: ο ψημένος σολομός διατηρείται στο ψυγείο έως 2 ημέρες· τρώγεται κρύος, σε νιφάδες, μέσα σε σαλάτα με ρύζι. Περιέχει ψάρι, σόγια, σουσάμι και γλουτένη (οι περισσότερες σάλτσες σόγιας). Συνηθισμένο λάθος: να βάλετε όλη τη γλάσα από την αρχή – το μέλι μπορεί να καεί. Προσθέστε την σε δύο φάσεις.

Μπακαλιάρος με κρούστα λεμονιού και μαϊντανού

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 7 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 200 °C

Τρυφερό λευκό ψάρι κάτω από μια τραγανή, χρυσή επικάλυψη με φρυγανιά, λεμόνι και βότανα. Υπέροχο με αρακά και μια κουταλιά σάλτσα ταρτάρ.

ΥΛΙΚΑ

- 2 χοντρά φιλέτα μπακαλιάρου ή άλλου λευκού ψαριού, χωρίς δέρμα (περίπου 140 g το καθένα)
- 25 g ξηρή τριμμένη φρυγανιά (ή πάνκο)
- Ψιλοτριμμένο ξύσμα από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένος φρέσκος μαϊντανός (ή 1 κ.γ. ξερός)
- 15 g βούτυρο, λιωμένο (ή 1 κ.σ. ελαιόλαδο)
- 1 κ.γ. μουστάρδα Ντιζόν
- Μια πρέζα αλάτι και πιπέρι
- Για το σερβίρισμα: φέτες λεμονιού, 200 g κατεψυγμένος αρακάς (βρασμένος), σάλτσα ταρτάρ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά. Κόψτε ένα κομμάτι λαδόχαρτο στο μέγεθος του πάτου.
2. Ανακατέψτε τη φρυγανιά, το ξύσμα λεμονιού, τον μαϊντανό, το λιωμένο βούτυρο, το αλάτι και το πιπέρι.
3. Στεγνώστε το ψάρι. Απλώστε ένα λεπτό στρώμα μουστάρδα πάνω σε κάθε φιλέτο (βοηθά την κρούστα να κολλήσει) και μετά πατήστε από πάνω το μείγμα της φρυγανιάς.
4. Βάλτε τα φιλέτα πάνω στο χαρτί, μέσα στο καλάθι. Ψήστε για 10–12 λεπτά.

5. Το ψάρι είναι έτοιμο όταν η κρούστα είναι χρυσή και η σάρκα ξεφλουδίζει εύκολα στη μέση.
6. Σερβίρετε με φέτες λεμονιού, αρακά και σάλτσα ταρτάρ.

Φύλαξη: είναι καλύτερα φρεσκοψημένο· τα περισσεύματα διατηρούνται στο ψυγείο για 1 ημέρα. Περιέχει ψάρι, γλουτένη, γάλα και μουστάρδα. Παραλλαγή: προσθέστε 15 g τριμμένο κασέρι στο μείγμα της κρούστας για επικάλυψη με τυρί.

Γαρίδες με βούτυρο σκόρδου και χωριάτικο ψωμί

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 14 λεπτά · 200 °C

Ζουμερές γαρίδες σε βούτυρο με σκόρδο και τσίλι που τσιτσιρίζει, με ψωμί για να μαζέψετε κάθε σταγόνα. Προσθέστε μια μεγάλη πράσινη σαλάτα για ένα ελαφρύ, γρήγορο βραδινό.

ΥΛΙΚΑ

- 300 g ωμές γαρίδες καθαρισμένες (ξεπαγωμένες, αν είναι κατεψυγμένες)
- 30 g βούτυρο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- Μια πρέζα νιφάδες τσίλι
- Μια πρέζα αλάτι
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένος φρέσκος μαϊντανός
- ½ λεμόνι
- Χωριάτικο ψωμί ή μια μικρή μπαγκέτα, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Βάλτε το βούτυρο, το λάδι, το σκόρδο και το τσίλι σε ένα μικρό πυρίμαχο σκεύος που χωράει στο καλάθι σας. Ζεστάνετε για 2 λεπτά, μέχρι να λιώσει το βούτυρο και να τσιτσιρίσει.
3. Στεγνώστε τις γαρίδες. Προσθέστε τες στο σκεύος με το αλάτι και ανακατέψτε καλά να καλυφθούν.
4. Ψήστε για 5–6 λεπτά, ανακατεύοντας μία φορά.

5. Οι γαρίδες είναι έτοιμες όταν έχουν γίνει όλες ροζ και έχουν κουλουριαστεί, χωρίς γκρι σημεία.
6. Ανακατέψτε τον μαϊντανό και ένα στύψιμο λεμόνι. Σερβίρετε αμέσως με το ψωμί.

Φύλαξη: φάτε τες την ίδια μέρα· οι ψημένες γαρίδες διατηρούνται στο ψυγείο έως 1 ημέρα και είναι καλύτερες κρύες παρά ζεσταμένες. Περιέχει οστρακοειδή, γάλα και γλουτένη (ψωμί). Συνηθισμένο λάθος: το παραψήσιμο – οι γαρίδες γίνονται λαστιχένιες πολύ γρήγορα. Βγάλτε τες μόλις γίνουν παντού ροζ.



Γαρίδες με βούτυρο σκόρδου – το ψωμί για βουτιές είναι απαραίτητο.

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

Τραγανά τάκος με ψάρι και σαλάτα λάχανου με λάιμ

2 μερίδες (6 μικρά τάκος) · Εύκολο · Προετοιμασία: 12 λεπτά · Συνολικά: 22 λεπτά · 200 °C

Αρωματισμένα, τραγανά κομμάτια λευκού ψαριού σε μαλακές τορτίγιες, με μια τραγανή, ξινούτσικη σαλάτα λάχανου. Ένα πολύχρωμο βραδινό που ο καθένας φτιάχνει μόνος του.

ΥΛΙΚΑ

- 300 g φιλέτα λευκού ψαριού χωρίς δέρμα (μπακαλιάρος, μερλούζα ή πέρκα), κομμένα σε κομμάτια 3 cm
- 2 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γ. κύμινο τριμμένο
- ½ κ.γ. αλάτι
- Σπρέι λαδιού (ή 1 κ.σ. λάδι)
- 6 μικρές τορτίγιες σίτου ή καλαμποκιού
- Για τη σαλάτα λάχανου: 150 g λευκό ή κόκκινο λάχανο (ψιλοκομμένο), 1 καρότο (τριμμένο), 1 φρέσκο κρεμμυδάκι (σε φέτες), χυμός από 1 λάιμ, 2 κ.σ. μαγιονέζα, μια πρέζα αλάτι
- Για το σερβίρισμα: ψιλοκομμένος κόλιανδρος, καυτερή σάλτσα (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε τα υλικά της σαλάτας λάχανου σε ένα μπολ και αφήστε την στην άκρη.
3. Ανακατέψτε το αλεύρι, την πάπρικα, το κύμινο και το αλάτι σε μια σακούλα ή ένα μπολ. Στεγνώστε το ψάρι, προσθέστε το και

ανακατέψτε απαλά μέχρι να καλυφθεί.

4. Ψεκάστε καλά το ψάρι με λάδι και απλώστε το στο καλάθι πάνω σε ένα κομμάτι λαδόχαρτο. Ψήστε για 8–10 λεπτά, γυρίζοντάς το απαλά στα μισά.
5. Το ψάρι είναι έτοιμο όταν οι άκρες είναι χρυσές και τα κομμάτια ξεφλουδίζουν εύκολα.
6. Ζεστάνετε τις τορτίγιες για 1 λεπτό στο air fryer. Γεμίστε με σαλάτα λάχανου, ψάρι, κόλιανδρο και καυτερή σάλτσα, αν θέλετε.

Φύλαξη: η σαλάτα λάχανου διατηρείται 1 ημέρα στο ψυγείο (μαλακώνει λίγο)· το ψάρι είναι καλύτερο φρεσκοψημένο. Περιέχει ψάρι, γλουτένη και αυγά (μαγιονέζα). Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε ωμές γαρίδες αντί για ψάρι και ψήστε για 6–7 λεπτά.

Σολομός με γλυκιά σάλτσα τσίλι και μπρόκολο

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 4 λεπτά · Συνολικά: 15 λεπτά · 200 °C

Μόνο τρία βασικά υλικά: σολομός, γλυκιά σάλτσα τσίλι και μπρόκολο, όλα ψημένα μαζί. Ιδανικό για τα πιο γεμάτα βράδια.

ΥΛΙΚΑ

- 2 φιλέτα σολομού με το δέρμα (περίπου 120 g το καθένα)
- 2 κ.σ. γλυκιά σάλτσα τσίλι
- 1 κ.γ. χυμός λάιμ
- 200 g μπρόκολο με μακριά κοτσάνια (ή κανονικό μπρόκολο, κομμένο σε λεπτούς ανθούς)
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- Μια πρέζα αλάτι
- Φέτες λάιμ, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε τη γλυκιά σάλτσα τσίλι με τον χυμό λάιμ. Στεγνώστε τον σολομό και αλείψτε την πάνω πλευρά με το μισό της σάλτσας.
3. Ανακατέψτε το μπρόκολο με το λάδι και το αλάτι.
4. Βάλτε τον σολομό (με το δέρμα προς τα κάτω) και το μπρόκολο στο καλάθι. Ψήστε για 4 λεπτά.
5. Αλείψτε τον σολομό με την υπόλοιπη σάλτσα και γυρίστε το μπρόκολο. Ψήστε για άλλα 4–5 λεπτά.
6. Είναι έτοιμο όταν ο σολομός ξεφλουδίζει εύκολα και το μπρόκολο είναι τρυφερό με τραγανές άκρες.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες. Περιέχει ψάρι. Συνηθισμένο λάθος: τα χοντρά κοτσάνια του μπρόκολου μένουν σκληρά – κόψτε τα χοντρά κοτσάνια στη μέση κατά μήκος, ώστε να ψήνονται το ίδιο γρήγορα με τους ανθούς.

Τραγανό σκουμπρί με σαλάτα από παντζάρι και πορτοκάλι

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 18 λεπτά · 200 °C

Τα φιλέτα σκουμπρί ψήνονται σε λίγα λεπτά και το δέρμα γίνεται υπέροχα τραγανό. Μια δροσερή σαλάτα με παντζάρι και πορτοκάλι ισορροπεί το λιπαρό ψάρι.

ΥΛΙΚΑ

- 4 φρέσκα φιλέτα σκουμπρί (περίπου 70 g το καθένα), με το δέρμα
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- Μια πρέζα αλάτι και πιπέρι
- 250 g βρασμένα παντζάρια (όχι σε ξίδι), κομμένα σε κομμάτια
- 1 πορτοκάλι
- 2 χούφτες κάρδαμο ή ανάμεικτα φύλλα σαλάτας (π.χ. ρόκα)
- Για το ντρέσινγκ: 1 κ.σ. ελαιόλαδο, 1 κ.γ. ξίδι κόκκινου κρασιού, ½ κ.γ. μέλι, 1 κ.γ. κρέμα χρένου (προαιρετικά)
- Χωριάτικο ψωμί ή ζεστές μικρές πατάτες, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Στεγνώστε το σκουμπρί, ειδικά το δέρμα. Τρίψτε το με το λάδι και καρυκεύστε με αλάτι και πιπέρι.
3. Απλώστε τα φιλέτα με το δέρμα προς τα πάνω στο καλάθι. Ψήστε για 6–7 λεπτά.
4. Στο μεταξύ, με ένα μικρό μαχαίρι κόψτε τη φλούδα και την άσπρη ίνα του πορτοκαλιού και κόψτε το σε ροδέλες. Τακτοποιήστε το με το παντζάρι και τα φύλλα σε δύο πιάτα.

5. Χτυπήστε μαζί τα υλικά του ντρέσινγκ.
6. Το σκουμπρί είναι έτοιμο όταν το δέρμα είναι τραγανό με φουσκάλες και η σάρκα ξεφλουδίζει εύκολα. Βάλτε το πάνω στη σαλάτα και περιχύστε με το ντρέσινγκ.

Φύλαξη: το ψημένο σκουμπρί διατηρείται στο ψυγείο για 1 ημέρα· τρώγεται κρύο, σε νιφάδες, μέσα στη σαλάτα. Περιέχει ψάρι. Το σκουμπρί έχει μικρά ψιλά ψαροκόκαλα – περάστε το δάχτυλό σας κατά μήκος του φιλέτου και βγάλτε τα πριν το ψήσετε. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε φιλέτα πέστροφας και ψήστε για 7–8 λεπτά.

Ψαροκεφτέδες σε ταϊλανδέζικο στυλ με ντιπ γλυκιάς σάλτσας τσίλι

2 μερίδες (8 ψαροκεφτέδες) · Μέτριο · Προετοιμασία: 12 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · 200 °C

Ελαστικοί, αρωματικοί ψαροκεφτέδες που φτιάχνονται σε λίγα λεπτά στο μίξερ. Σερβίρετε με ρύζι, μια τραγανή σαλάτα αγγουριού και γλυκιά σάλτσα τσίλι.

ΥΛΙΚΑ

- 300 g φιλέτα λευκού ψαριού χωρίς δέρμα (μπακαλιάρος, μερλούζα ή πέρκα), χοντροκομμένα
- 1 κ.σ. ταϊλανδέζικη κόκκινη πάστα κάρι
- 1 ασπράδι αυγού
- 1 κ.γ. ψαρόσαλτσα (ή μια πρέζα αλάτι)
- 1 κ.σ. κορν φλάουρ
- 50 g φασολάκια, πολύ ψιλοκομμένα
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένος κόλιανδρος
- Σπρέι λαδιού (ή 1 κ.σ. λάδι)
- Για το σερβίρισμα: γλυκιά σάλτσα τσίλι, φέτες λάιμ, ροδέλες αγγουριού, βρασμένο ρύζι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά. Επενδύστε το καλάθι με λαδόχαρτο (προσθέστε το μόνο όταν μπουν οι ψαροκεφτέδες).
2. Βάλτε το ψάρι, την πάστα κάρι, το ασπράδι, τη ψαρόσαλτσα και το κορν φλάουρ στο μίξερ. Χτυπήστε για 20–30

δευτερόλεπτα, μέχρι να γίνει μια πηχτή, ομοιόμορφη πάστα.

3. Αδειάστε σε ένα μπολ και ανακατέψτε με τα φασολάκια, τα κρεμμυδάκια και τον κόλιανδρο.
4. Με βρεγμένα χέρια, πλάστε 8 επίπεδους κεφτέδες πάχους περίπου 1,5 cm.
5. Τοποθετήστε τους πάνω στο χαρτί, ψεκάστε καλά με λάδι και ψήστε για 9–10 λεπτά, γυρίζοντας στα μισά.
6. Είναι έτοιμοι όταν είναι χρυσοί και από τις δύο πλευρές, και σφιχτοί και αδιαφανείς στη μέση.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· καταψύξτε τους άψητους ψαροκεφτέδες σε ταψάκι και μετά σε σακούλα έως 1 μήνα και ψήστε τους κατευθείαν από την κατάψυξη για 14–16 λεπτά. Περιέχει ψάρι και αυγά· ορισμένες πάστες κάρι περιέχουν οστρακοειδή. Συνηθισμένο λάθος: πολύ λίγο κορν φλάουρ ή ανεπαρκές χτύπημα – οι κεφτέδες διαλύονται. Η πάστα πρέπει να κρατά το σχήμα της.

Ψάρι με επικάλυψη κασεριού και φρέσκου κρεμμυδιού

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 6 λεπτά · Συνολικά: 18 λεπτά · 200 °C

Ένα παρηγορητικό βραδινό με ψάρι και μια χρυσή, φουσκωτή επικάλυψη τυριού, με έμπνευση από το ουαλικό rarebit. Σερβίρετε με αρακά και μια φέτα ψωμί με βούτυρο.

ΥΛΙΚΑ

- 2 χοντρά φιλέτα μπακαλιάρου ή άλλου λευκού ψαριού, χωρίς δέρμα (περίπου 140 g το καθένα)
- 50 g ώριμο κασέρι, τριμμένο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. κρέμα γάλακτος (ή γάλα)
- ½ κ.γ. μουστάρδα
- Λίγες σταγόνες σάλτσα Worcestershire
- Μια πρέζα πιπέρι
- Αρακάς ή φασολάκια, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά. Κόψτε ένα κομμάτι λαδόχαρτο στο μέγεθος του πάτου.
2. Ανακατέψτε το τυρί, το κρεμμυδάκι, την κρέμα γάλακτος, τη μουστάρδα, τη σάλτσα Worcestershire και το πιπέρι σε μια πηχτή πάστα.
3. Στεγνώστε το ψάρι και τοποθετήστε το πάνω στο χαρτί, μέσα στο καλάθι. Ψήστε για 5 λεπτά.
4. Απλώστε το μείγμα του τυριού πάνω από κάθε φιλέτο. Ψήστε για άλλα 5–6 λεπτά.

5. Είναι έτοιμο όταν η επικάλυψη είναι χρυσή και φουσκώνει και το ψάρι ξεφλουδίζει εύκολα στη μέση.

Φύλαξη: στο ψυγείο για 1 ημέρα· ζεσταίνετε στους 180 °C για 5–6 λεπτά μέχρι να κοχλάζει καλά. Περιέχει ψάρι, γάλα και μουστάρδα· η σάλτσα Worcestershire περιέχει ψάρι (αντζούγιες). Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε καπνιστό ψάρι για πιο βαθιά γεύση (είναι ήδη αλμυρό, γι' αυτό διαλέξτε πιο ήπιο τυρί).

Μοσχάρι, χοιρινό & αρνί

Το air fryer ροδίζει υπέροχα το κρέας, ενώ το λίπος στάζει στο συρτάρι. Για γρήγορα βραδινά, επιλέξτε κοψίματα που ψήνονται γρήγορα: μπριζόλες, παιδάκια, φιλέτο, κιμά και λουκάνικα.

- Βγάλτε το κρέας από το ψυγείο 10 λεπτά πριν το ψήσετε, ενώ ετοιμάζετε τα υπόλοιπα. Έτσι ψήνεται πιο ομοιόμορφα.
- Αφήστε τις μπριζόλες και τα παιδάκια να ξεκουραστούν 2–3 λεπτά μετά το ψήσιμο, ώστε οι χυμοί να επιστρέψουν στο κρέας.
- Αδειάζετε το λίπος από το συρτάρι ανάμεσα στις δόσεις, για να μην καπνίζει.

Ασφάλεια τροφίμων: Ο κιμάς (κεφτεδάκια, κεφτέδες, μπιφτέκια) και τα λουκάνικα πρέπει να φτάνουν τους 75 °C στο κέντρο. Το χοιρινό πρέπει να φτάνει τους 70 °C. Οι μπριζόλες και τα παιδάκια από μοσχάρι και αρνί μπορούν να σερβιριστούν μέτρια ψημένα, εφόσον η εξωτερική επιφάνεια είναι καλά ροδισμένη.

Χοιρινές μπριζόλες με μήλο και φασκόμηλο

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 6 λεπτά · Συνολικά: 22 λεπτά · 200 °C

Μια κλασική συνταγή: ζουμερές χοιρινές μπριζόλες με μαλακές, χρυσαφένιες φέτες μήλου και μια νότα φασκόμηλου. Σερβίρετε με πράσινα λαχανικά και μουστάρδα.

ΥΛΙΚΑ

- 2 χοιρινές μπριζόλες λαιμού ή οσφυϊκής χωρίς κόκαλο, πάχους περίπου 2 εκ. (περίπου 180 g η καθεμία)
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. αποξηραμένο φασκόμηλο (ή 4 φρέσκα φύλλα φασκόμηλου, ψιλοκομμένα)
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 μήλο, χωρίς τα κουκούτσια, κομμένο σε 8 φέτες
- 1 κ.γ. καστανή ζάχαρη
- 10 g βούτυρο
- Μουστάρδα με ολόκληρους κόκκους και βραστό λάχανο ή φρέσκα φασολάκια, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Αν οι μπριζόλες έχουν παχύ στρώμα λίπους, κόψτε το με ψαλίδι ανά 2 εκ., ώστε να μένουν επίπεδες. Αλείψτε τις με το λάδι, το φασκόμηλο, το αλάτι και το πιπέρι.
3. Ανακατέψτε τις φέτες μήλου με τη ζάχαρη.
4. Τοποθετήστε τις μπριζόλες στο καλάθι και ψήστε για 6 λεπτά. Γυρίστε τις, προσθέστε το μήλο γύρω τους και βάλτε μικρές κουκίδες βούτυρο πάνω στο μήλο. Ψήστε για άλλα 6–8 λεπτά.

5. Οι μπριζόλες είναι έτοιμες όταν γίνουν χρυσαφένιες και το κέντρο φτάσει τους 70 °C (οι χυμοί τρέχουν διαυγείς και το κρέας είναι ελάχιστα ροζ ή λευκό). Το μήλο πρέπει να είναι μαλακό και καραμελωμένο.
6. Αφήστε τις μπριζόλες να ξεκουραστούν για 2 λεπτά και σερβίρετε με το μήλο, τη μουστάρδα και τα πράσινα λαχανικά.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· κόψτε τις κρύες σε φέτες για σάντουιτς ή ξαναζεστάνετέ τες μία φορά μέχρι να κοχλάσουν. Περιέχει γάλα (βούτυρο). Συχνό λάθος: οι λεπτές μπριζόλες (1 εκ.) στεγνώνουν γρήγορα – αν οι δικές σας είναι λεπτές, μειώστε τον συνολικό χρόνο ψησίματος στα 8–9 λεπτά.

Μπριζόλα φιλέτο με μανιτάρια σκόρδου

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 200 °C

Βραδινό με μπριζόλα στο σπίτι, χωρίς τηγάνι που καπνίζει. Τα μανιτάρια ψήνονται πρώτα και μένουν ζεστά, ενώ η μπριζόλα τσιτσιρίζει.

ΥΛΙΚΑ

- 2 μπριζόλες μοσχαρίσιες (ρεζέρβα ή κοντρί), πάχους περίπου 2,5 εκ. (περίπου 200 g η καθεμία)
- 2 κ.γ. ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. αλάτι και άφθονο φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 250 g μανιτάρια champignon, κομμένα στη μέση (στα τέσσερα, αν είναι μεγάλα)
- 15 g βούτυρο, λιωμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κ.σ. φρέσκος μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- Σαλάτα και ψωμί με τραγανή κόρα, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βγάλτε τις μπριζόλες από το ψυγείο. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε τα μανιτάρια με το λιωμένο βούτυρο, το σκόρδο και μια πρέζα αλάτι. Ψήστε για 6 λεπτά, ανακινώντας μία φορά. Βάλτε τα σε ένα μπολ, προσθέστε τον μαϊντανό και σκεπάστε με αλουμινόχαρτο.
3. Στεγνώστε τις μπριζόλες με χαρτί κουζίνας, αλείψτε τις με το λάδι και αλατοπιπερώστε τις καλά και από τις δύο πλευρές.

4. Τοποθετήστε τις μπριζόλες στο καλάθι και ψήστε, γυρίζοντάς τες στη μέση: 7–8 λεπτά για μέτρια προς λίγο ψημένη, 9–10 λεπτά για μέτρια, 11–12 λεπτά για καλοψημένη.
5. Ελέγξτε με θερμόμετρο, αν έχετε: 52–55 °C για λίγο ψημένη, 60 °C για μέτρια, 70 °C για καλοψημένη.
6. Αφήστε τις μπριζόλες να ξεκουραστούν σε ξύλο κοπής για 3 λεπτά. Βάλτε τα μανιτάρια ξανά στο air fryer για 1 λεπτό να ζεσταθούν και σερβίρετε μαζί.

Φύλαξη: η μπριζόλα που περισσεύει διατηρείται στο ψυγείο έως 2 ημέρες· κόψτε την σε λεπτές φέτες και φάτε την κρύα σε σαλάτα ή τορτίγια. Περιέχει γάλα (βούτυρο). Παραλλαγή: το κόντρα φιλέτο ή η ωμοπλάτη είναι πιο οικονομικά και βγαίνουν το ίδιο καλά – προσθέστε 1 λεπτό αν είναι πιο χοντρά.

Αρνίσιοι κεφτέδες με πίτες και σως γιαουρτιού με δυόσμο

2 μερίδες (6 κεφτέδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 22 λεπτά · 200 °C

Αρωματικοί κεφτέδες από αρνίσιο κιμά, πλασμένοι στο χέρι σε σχήμα λουκάνικου, τυλιγμένοι σε ζεστές πίτες με σαλάτα και δροσερή σως γιαουρτιού με δυόσμο.

ΥΛΙΚΑ

- 300 g αρνίσιος κιμάς
- ½ μικρό κρεμμύδι, πολύ ψιλοκομμένο ή τριμμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- 1 κ.γ. κόλιανδρο σε σκόνη
- ½ κ.γ. κανέλα σε σκόνη
- ½ κ.γ. αλάτι
- Για τη σως γιαουρτιού με δυόσμο: 6 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι, 1 κ.σ. ψιλοκομμένος δυόσμος (ή ½ κ.γ. αποξηραμένος), μια πρέζα αλάτι
- Για το σερβίρισμα: 2 μεγάλες πίτες για σουβλάκι ή πίτες πιτα, ψιλοκομμένο μαρούλι, φέτες ντομάτας και αγγουριού, ¼ κόκκινο κρεμμύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Βάλτε τον κιμά, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα μπαχαρικά και το αλάτι σε ένα μπολ και ζυμώστε καλά με τα χέρια.
3. Χωρίστε το μείγμα σε 6 μέρη και πλάστε το καθένα σε σχήμα λουκάνικου μήκους περίπου 10 εκ. Αν θέλετε, περάστε τους

κεφτέδες σε σουβλάκια.

4. Τοποθετήστε τους κεφτέδες στο καλάθι σε ένα στρώμα και ψήστε για 10–12 λεπτά, γυρίζοντάς τους στη μέση.
5. Είναι έτοιμοι όταν ροδίσουν καλά και το κέντρο φτάσει τους 75 °C, χωρίς ροζ κρέας.
6. Ανακατέψτε τη σως γιαουρτιού. Ζεστάνετε τις πίτες στο air fryer για 1 λεπτό. Γεμίστε τις με σαλάτα, κεφτέδες και σως γιαουρτιού.

Φύλαξη: οι ψημένοι κεφτέδες διατηρούνται στο ψυγείο έως 2 ημέρες· οι άψητοι, πλασμένοι κεφτέδες καταψύχονται έως 3 μήνες (ξεπαγώστε τους στο ψυγείο πριν το ψήσιμο). Περιέχει γάλα (γιαούρτι) και γλουτένη (ψωμί). Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε μοσχαρίσιο κιμά αντί για αρνίσιο.

Τραγανό μοσχάρι με τσίλι και πιπεριές

2 μερίδες · Μέτριο · Προετοιμασία: 12 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · 200 °C

Τραγανές λωρίδες μοσχαριού σε γλυκιά, πικάντικη σάλτσα που κολλάει – μια σπιτική εκδοχή ενός αγαπημένου πιάτου των κινέζικων εστιατορίων, χωρίς βαθύ τηγάνισμα.

ΥΛΙΚΑ

- 250 g μοσχαρίσιο φιλέτο ή ριζέρβα, κομμένο σε λεπτές λωρίδες (περίπου 5 mm)
- 3 κ.σ. κορνφλάουρ
- Μια πρέζα αλάτι
- Σπρέι λαδιού (ή 1 κ.σ. λάδι)
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες
- 1 μικρό κρεμμύδι, σε φέτες
- Για τη σάλτσα: 2 κ.σ. γλυκιά σάλτσα τσίλι, 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας, 1 κ.σ. κέτσαπ, 1 κ.σ. ξίδι ρυζιού (ή ξίδι από λευκό κρασί), 1 σκελίδα σκόρδο (πολτοποιημένη), 1 κ.γ. τριμμένο τζίντζερ
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε ροδέλες, και βρασμένο ρύζι ή νούντλς, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε την πιπεριά και το κρεμμύδι με λίγο λάδι. Ψήστε για 5 λεπτά και μεταφέρετέ τα σε ένα μεγάλο μπολ.
3. Στεγνώστε το μοσχάρι με χαρτί κουζίνας. Ανακατέψτε το με το κορνφλάουρ και το αλάτι, ώστε κάθε λωρίδα να καλυφθεί, και τινάξτε το περίσσευμα.

4. Απλώστε το μοσχάρι στο καλάθι, ψεκάστε καλά με λάδι και ψήστε για 8–10 λεπτά, ανακινώντας κάθε 3 λεπτά και ψεκάζοντας τα σημεία που φαίνονται αλευρωμένα.
5. Στο μεταξύ, ανακατέψτε τα υλικά της σάλτσας σε ένα μικρό κατσαρολάκι και ζεστάνετέ τα στην εστία για 1–2 λεπτά, μέχρι να βράσουν (ή ζεστάνετέ τα στον φούρνο μικροκυμάτων για 30 δευτερόλεπτα).
6. Το μοσχάρι είναι έτοιμο όταν γίνει τραγανό και βαθύ χρυσαφί. Προσθέστε το στις πιπεριές, περιχύστε με τη σάλτσα και ανακατέψτε γρήγορα. Σερβίρετε αμέσως με ρύζι και κρεμμυδάκια.

Φύλαξη: είναι καλύτερο φρεσκοψημένο, γιατί η επικάλυψη μαλακώνει· τα υπολείμματα διατηρούνται στο ψυγείο για 1 ημέρα. Περιέχει σόγια και γλουτένη (οι περισσότερες σάλτσες σόγιας). Συχνό λάθος: υγρό μοσχάρι ή πολύ κρέας στο καλάθι – το κορνφλάουρ γίνεται κολλώδες. Στεγνώστε καλά το κρέας και ψήστε το σε δύο δόσεις, αν χρειάζεται.

Λουκάνικα με πιπεριές και κρεμμύδια σε τραγανά ψωμάκια

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 22 λεπτά · 180 °C

Χρυσαφένια λουκάνικα με γλυκές, μαλακές πιπεριές και κρεμμύδια, μέσα σε τραγανά ψωμάκια με μουστάρδα. Απλό, χορταστικό και γρήγορο.

ΥΛΙΚΑ

- 4 καλής ποιότητας χοιρινά λουκάνικα
- 1 κόκκινη και 1 πράσινη πιπεριά, κομμένες σε λωρίδες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο σε ροδέλες
- 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. αποξηραμένο θυμάρι
- Μια πρέζα αλάτι
- 2 μεγάλα ψωμάκια με τραγανή κόρα ή 2 μικρές μπαγκέτες
- Μουστάρδα ή μουστάρδα με ολόκληρους κόκκους, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε τις πιπεριές και το κρεμμύδι με το λάδι, το θυμάρι και το αλάτι.
3. Τοποθετήστε τα λουκάνικα στο καλάθι και σκορπίστε τα λαχανικά γύρω τους. Ψήστε για 14–16 λεπτά, ανακινώντας και γυρίζοντας τα λουκάνικα κάθε 5 λεπτά.
4. Τα λουκάνικα είναι έτοιμα όταν ροδίσουν ομοιόμορφα και το κέντρο φτάσει τους 75 °C, χωρίς ροζ κρέας. Τα κρεμμύδια πρέπει να είναι μαλακά και χρυσαφένια.

5. Κόψτε τα ψωμάκια στη μέση και ζεστάνετέ τα στο air fryer για 1 λεπτό.
6. Γεμίστε τα ψωμάκια με τα λουκάνικα, τις πιπεριές και τα κρεμμύδια και προσθέστε μουστάρδα.

Φύλαξη: τα ψημένα λουκάνικα διατηρούνται στο ψυγείο έως 2 ημέρες· ξαναζεστάνετέ τα μία φορά μέχρι να κοχλάσουν. Περιέχει γλουτένη (ψωμάκια· τα λουκάνικα συχνά περιέχουν φρυγανιά) και μουστάρδα. Συχνό λάθος: το τρύπημα των λουκάνικων – οι χυμοί τρέχουν και στεγνώνουν. Δεν χρειάζεται να τα τρυπήσετε.

Μεδαλιόν χοιρινό με μέλι και σόγια

2–3 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 8 λεπτά · Συνολικά: 22 λεπτά · 200 °C

Το χοιρινό φιλέτο είναι άπαχο και τρυφερό, και κομμένο σε χοντρές φέτες ψήνεται σε λίγα λεπτά. Το γλυκόαλμυρο γλάσο το κάνει σκούρο και γυαλιστερό.

ΥΛΙΚΑ

- 1 χοιρινό φιλέτο, περίπου 400 g
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 1 κ.σ. υγρό μέλι
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κ.γ. τριμμένο φρέσκο τζίντζερ
- 1 κ.γ. φυτικό λάδι
- 1 κ.γ. σουσάμι
- Για το σερβίρισμα: βρασμένο ρύζι ή νούντλς και σοτέ ή βραστά πράσινα λαχανικά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Αφαιρέστε από το φιλέτο τη λεπτή ασημί μεμβράνη με ένα μικρό κοφτερό μαχαίρι. Κόψτε το σε μεδαλιόν πάχους περίπου 2,5 εκ. και πατήστε το καθένα απαλά με την παλάμη σας.
3. Ανακατέψτε τη σόγια, το μέλι, το σκόρδο, το τζίντζερ και το λάδι. Περάστε το χοιρινό με τη μισή ποσότητα του γλάσου.
4. Τοποθετήστε τα μεδαλιόν στο καλάθι σε ένα στρώμα. Ψήστε για 6 λεπτά.

5. Γυρίστε τα, αλείψτε τα με το υπόλοιπο γλάσο και ψήστε για άλλα 4–6 λεπτά.
6. Είναι έτοιμα όταν γίνουν γλασαρισμένα και ροδισμένα και το κέντρο φτάσει τους 70 °C. Αφήστε τα να ξεκουραστούν για 2 λεπτά, πασπαλίστε με σουσάμι και σερβίρετε.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· ξαναζεστάνετε μία φορά μέχρι να κοχλάσει ή φάτε το κρύο με σαλάτα νούντλς. Περιέχει σόγια, σουσάμι και γλουτένη (οι περισσότερες σάλτσες σόγιας). Παραλλαγή: προσθέστε 1 κ.γ. σάλτσα σριράτσα ή τσίλι στο γλάσο για πικάντικη γεύση.

Μοσχαρίσια κεφτεδάκια σε γρήγορη σάλτσα ντομάτας

2–3 μερίδες (16 κεφτεδάκια) · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · 200 °C, μετά 180 °C

Τα κεφτεδάκια ροδίζουν στο air fryer και μετά ολοκληρώνονται σε πλούσια σάλτσα ντομάτας, σε ένα μικρό σκεύος μέσα στο ίδιο καλάθι. Σερβίρετε με σπαγγέτι, πουρέ ή ψωμί με τραγανή κόρα.

ΥΛΙΚΑ

- 400 g μοσχαρίσιος κιμάς (5–12% λιπαρά)
- 25 g τριμμένη φρυγανιά
- 1 αυγό
- 25 g παρμεζάνα (ή άλλο σκληρό τυρί, π.χ. γραβιέρα), ψιλοτριμμένη
- 1 κ.γ. αποξηραμένη ρίγανη
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Για τη σάλτσα: 300 g πασάτα (τριμμένη ντομάτα), 1 σκελίδα σκόρδο (πολτοποιημένη), ½ κ.γ. ζάχαρη, ½ κ.γ. αποξηραμένος βασιλικός, μια πρέζα αλάτι
- Φρέσκος βασιλικός και επιπλέον τυρί, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Σε ένα μπολ ανακατέψτε τον κιμά, τη φρυγανιά, το αυγό, το τυρί, τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι. Πλάστε 16 μπαλάκια στο μέγεθος ενός καρυδιού.
3. Τοποθετήστε τα κεφτεδάκια στο καλάθι αφήνοντας λίγο κενό ανάμεσά τους. Ψήστε για 8 λεπτά, ανακινώντας στη μέση, μέχρι να ροδίσουν.

4. Ανακατέψτε τα υλικά της σάλτσας σε ένα πυρίμαχο σκεύος που χωράει στο καλάθι σας (περίπου 18–20 εκ.). Προσθέστε τα κεφτεδάκια και γυρίστε τα να καλυφθούν.
5. Χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 180 °C και ψήστε για 6–8 λεπτά, μέχρι να κοχλάσει η σάλτσα και τα κεφτεδάκια να φτάσουν τους 75 °C στο κέντρο, χωρίς ροζ κρέας.
6. Σερβίρετε με μακαρόνια ή ψωμί, με βασιλικό και επιπλέον τυρί από πάνω.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· τα κεφτεδάκια με τη σάλτσα καταψύχονται έως 3 μήνες. Ξαναζεστάνετέ τα μία φορά μέχρι να κοχλάσουν. Περιέχει γλουτένη, αυγά και γάλα. Συχνό λάθος: το υπερβολικό σφίξιμο του κιμά την ώρα που πλάθετε – τα κεφτεδάκια γίνονται σφιχτά. Πλάστε απαλά με βρεγμένα χέρια.

Καπνιστές χοιρινές μπριζόλες με ανανά και αυγό μάτι

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 200 °C

Ένα αγαπημένο της ταβέρνας στο σπίτι σας: αλμυρό καπνιστό χοιρινό, γλυκός ανανάς και ένα μαλακό αυγό. Σερβίρετε με αρακά και λίγες βραστές πατάτες.

ΥΛΙΚΑ

- 2 καπνιστές ή απλές χοιρινές μπριζόλες τύπου ζαμπόν (περίπου 200 g η καθεμία, πάχους 1 εκ.)
- 4 φέτες ανανά από κονσέρβα, στραγγισμένες και στεγνωμένες
- 1 κ.γ. καστανή ζάχαρη
- 2 αυγά
- Σπρέι λαδιού (ή λίγο λάδι)
- Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- Αρακάς, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Κόψτε με ψαλίδι το λίπος γύρω από κάθε μπριζόλα ανά 2 εκ., ώστε να μην κουλουριάζεται.
3. Τοποθετήστε τις μπριζόλες στο καλάθι και ψήστε για 4 λεπτά. Γυρίστε τις, βάλτε 2 φέτες ανανά πάνω σε κάθε μπριζόλα και πασπαλίστε τον ανανά με τη ζάχαρη. Ψήστε για άλλα 4–5 λεπτά.
4. Οι μπριζόλες είναι έτοιμες όταν ροδίσουν στις άκρες και το κέντρο φτάσει τους 70 °C. Μεταφέρετέ τες σε ζεστά πιάτα και σκεπάστε με αλουμινόχαρτο.

5. Λαδώστε δύο μικρά πυρίμαχα ραμεκίν (ή ένα μικρό σκεύος), σπάστε ένα αυγό σε καθένα και ψήστε στους 200 °C για 4–5 λεπτά, μέχρι να σταθεροποιηθεί το ασπράδι και ο κρόκος να μείνει μαλακός.
6. Γλιστρήστε τα αυγά πάνω στις μπριζόλες, προσθέστε πιπέρι και σερβίρετε με αρακά.

Φύλαξη: οι ψημένες μπριζόλες διατηρούνται στο ψυγείο έως 3 ημέρες· τα αυγά ψήστε τα φρέσκα. Περιέχει αυγά. Το καπνιστό χοιρινό είναι αλμυρό, γι' αυτό μην προσθέσετε αλάτι. Παραλλαγή: παραλείψτε το αυγό και αλείψτε τις μπριζόλες με 1 κ.γ. μέλι ανακατεμένο με 1 κ.γ. μουστάρδα με ολόκληρους κόκκους πριν τις γυρίσετε.

Πιάτα με πολλά λαχανικά & χορτοφαγικά

Τα λαχανικά είναι υπέροχα στο air fryer. Τα άκρα τους καραμελώνουν και γλυκαίνουν, ενώ η υφή μένει σφιχτή αντί να μαλακώνει υπερβολικά. Αυτά τα βραδινά είναι αρκετά χορταστικά για όλους στο τραπέζι, είτε τρώτε κρέας είτε όχι.

- Κόβετε τα λαχανικά σε κομμάτια ίδιου μεγέθους, ώστε να ψήνονται ομοιόμορφα.
- Ανακατεύετε τα λαχανικά με το λάδι σε μπολ, όχι μέσα στο καλάθι.
- Ανακινείτε το καλάθι δύο ή τρεις φορές για ομοιόμορφο χρώμα.

> **Συμβουλή:** Ορισμένα σκληρά τυριά, όπως η παρμεζάνα, παρασκευάζονται με ζωική πυτιά. Αν μαγειρεύετε για χορτοφάγους, ελέγξτε στη συσκευασία ότι το τυρί είναι κατάλληλο για χορτοφάγους.

Χαλούμι με ψητές πιπεριές και κους κους με μυρωδικά

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 8 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 200 °C

Χρυσαφένιο χαλούμι που τρίζει, με γλυκές πιπεριές και κόκκινο κρεμμύδι πάνω σε κους κους με λεμόνι. Ελάχιστη προσπάθεια για πολλή γεύση.

ΥΛΙΚΑ

- 225 g χαλούμι, κομμένο σε 8 φέτες
- 2 πιπεριές (όποιου χρώματος), κομμένες σε κομμάτια 3 εκ.
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε σφηνάκια
- 1 κολοκυθάκι, κομμένο σε χοντρές ημισελήνους
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. αποξηραμένη ρίγανη
- 120 g κους κους
- 180 ml ζεστός ζωμός λαχανικών
- Χυμός ½ λεμονιού
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένος μαϊντανός ή δυόσμος
- 1 κ.γ. υγρό μέλι (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε τις πιπεριές, το κρεμμύδι και το κολοκυθάκι με το λάδι, τη ρίγανη και μια πρέζα αλάτι. Ψήστε για 8 λεπτά, ανακινώντας μία φορά.
3. Στο μεταξύ, βάλτε τον κους κους σε ένα μπολ, περιχύστε με τον ζεστό ζωμό, σκεπάστε με ένα πιάτο και αφήστε για 5 λεπτά.

4. Ανακινήστε τα λαχανικά, τοποθετήστε από πάνω τις φέτες χαλουμιού και ψήστε για άλλα 6–7 λεπτά, μέχρι το χαλούμι να γίνει χρυσαφένιο στις άκρες και τα λαχανικά μαλακά και ελαφρώς καραμελωμένα.
5. Ανακατέψτε τον κους κους με πιρούνι και προσθέστε τον χυμό λεμονιού και τα μυρωδικά.
6. Σερβίρετε τα λαχανικά και το χαλούμι πάνω στον κους κους. Περιχύστε το χαλούμι με μέλι, αν θέλετε.

Φύλαξη: τα λαχανικά και ο κους κους διατηρούνται στο ψυγείο έως 2 ημέρες και κάνουν ωραίο κρύο μεσημεριανό· το χαλούμι είναι καλύτερο ζεστό. Περιέχει γάλα και γλουτένη (κους κους). Συχνό λάθος: η προσθήκη του χαλουμιού στην αρχή – σκληραίνει και γίνεται λαστιχένιο. Χρειάζεται μόνο 6–7 λεπτά.

Γεμιστά μανιτάρια πορτομπέλο με σπανάκι και φέτα

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 8 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 190 °C

Μεγάλα, σαρκώδη μανιτάρια γεμισμένα με σπανάκι με σκόρδο, φέτα και τραγανή τριμμένη φρυγανιά. Σερβίρετε με σαλάτα και ψωμί με τραγανή κόρα.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μεγάλα μανιτάρια πορτομπέλο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 100 g baby σπανάκι
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 100 g φέτα, θρυμματισμένη
- 6 ντοματίνια, κομμένα στα τέσσερα
- 2 κ.σ. τριμμένη φρυγανιά
- Μια πρέζα φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ½ κ.γ. αποξηραμένο θυμάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C για 3 λεπτά.
2. Αφαιρέστε τα κοτσάνια των μανιταριών και ψιλοκόψτε τα. Αλείψτε τα καπέλα των μανιταριών παντού με το μισό λάδι.
3. Βάλτε το σπανάκι σε ένα μπολ, περιχύστε με ένα βραστήρα βραστό νερό, αφήστε για 30 δευτερόλεπτα και στραγγίστε. Στύψτε όσο περισσότερο νερό μπορείτε.
4. Ανακατέψτε το σπανάκι με τα ψιλοκομμένα κοτσάνια, το σκόρδο, τη φέτα, τα ντοματίνια, το θυμάρι και το πιπέρι.

5. Γεμίστε τα καπέλα (με τη μεριά των πτυχών προς τα πάνω) με το μείγμα. Ανακατέψτε τη φρυγανιά με το υπόλοιπο λάδι και πασπαλίστε από πάνω.
6. Ψήστε για 10–12 λεπτά, μέχρι τα μανιτάρια να μαλακώσουν και να βγάλουν χυμούς και η επικάλυψη να γίνει χρυσαφένια.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 1 ημέρα· ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 5 λεπτά μέχρι να κοχλάσουν. Περιέχει γάλα και γλουτένη. Συχνό λάθος: το σπανάκι που δεν στύβεται – η γέμιση γίνεται νερουλή. Πιέστε το δυνατά σε σουρωτήρι ή με τα χέρια σας.

Μπολ με γλυκοπατάτα και τραγανά ρεβίθια

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 8 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · 200 °C

Μαλακή γλυκοπατάτα με μπαχαρικά και τραγανά ρεβίθια πάνω σε φύλλα σαλάτας με κρεμώδες λεμονάτο ντρέσινγκ. Χορταστικό, πολύχρωμο και χωρίς κρέας.

ΥΛΙΚΑ

- 2 μεσαίες γλυκοπατάτες (περίπου 500 g), ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους 1,5 εκ.
- 1 κονσέρβα ρεβίθια (400 g), στραγγισμένα και στεγνωμένα
- 1½ κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- ½ κ.γ. αλάτι
- 2 χούφτες σπανάκι ή ανάμεικτα φύλλα σαλάτας
- ¼ κόκκινο κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες
- Για το ντρέσινγκ: 3 κ.σ. στραγγιστό γιαούρτι (ή ταχίνι για εκδοχή χωρίς γαλακτοκομικά), χυμός ½ λεμονιού, 1 μικρή σκελίδα σκόρδο (πολτοποιημένη), 1–2 κ.σ. νερό, μια πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε τη γλυκοπατάτα και τα ρεβίθια με το λάδι, την πάπρικα, το κύμινο και το αλάτι.
3. Ρίξτε το μείγμα στο καλάθι και ψήστε για 16–18 λεπτά, ανακινώντας κάθε 5 λεπτά.

4. Είναι έτοιμα όταν η γλυκοπατάτα είναι μαλακή μέσα και χρυσαφένια στις άκρες και τα ρεβίθια τραγανά.
5. Στο μεταξύ, χτυπήστε μαζί τα υλικά του ντρέσινγκ.
6. Μοιράστε τα φύλλα και το κρεμμύδι σε δύο μπολ, προσθέστε από πάνω την ζεστή γλυκοπατάτα και τα ρεβίθια και περιχύστε με το ντρέσινγκ.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες (τα ρεβίθια μαλακώνουν· ξανατραγανίστε τα στους 200 °C για 3 λεπτά). Περιέχει γάλα (γιαούρτι) ή σουσάμι (ταχίνι). Παραλλαγή: προσθέστε από πάνω 100 g θρυμματισμένη φέτα ή ένα αβοκάντο σε φέτες.

Γρήγορα φαλάφελ με χούμους και πίτα

2–3 μερίδες (12 φαλάφελ) · Μέτριο · Προετοιμασία: 12 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · 200 °C

Φαλάφελ με μυρωδικά από μία κονσέρβα ρεβίθια, τραγανά απέξω και μαλακά μέσα. Βάλτε τα σε πίτα με χούμους και σαλάτα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κονσέρβα ρεβίθια (400 g), στραγγισμένα και πολύ καλά στεγνωμένα
- ½ μικρό κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Μια μεγάλη χούφτα μαϊντανός και/ή φρέσκος κόλιανδρος (περίπου 15 g)
- 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- 1 κ.γ. κόλιανδρος σε σκόνη
- ½ κ.γ. αλάτι
- 3 κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- Σπρέι λαδιού (ή 1 κ.σ. λάδι)
- Για το σερβίρισμα: 4 πίτες, 4 κ.σ. χούμους, ψιλοκομμένο μαρούλι, φέτες ντομάτας και αγγουριού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Βάλτε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα μυρωδικά στο μούλτι και χτυπήστε μέχρι να ψιλοκοπούν. Προσθέστε τα ρεβίθια, τα μπαχαρικά και το αλάτι και χτυπήστε σε παλμούς, μέχρι το μείγμα να θυμίζει χοντρά ψίχουλα (όχι λείο πολτό).

3. Προσθέστε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Πιέστε λίγο μείγμα στο χέρι σας: πρέπει να δένει. Αν είναι πολύ υγρό, προσθέστε άλλη 1 κ.σ. αλεύρι.
4. Πλάστε 12 μικρά μπιφτεκάκια πάχους περίπου 1,5 εκ.
5. Τοποθετήστε τα πάνω σε ένα κομμάτι λαδόχαρτο μέσα στο καλάθι, ψεκάστε καλά με λάδι και ψήστε για 12 λεπτά, γυρίζοντάς τα στη μέση και ψεκάζοντας ξανά.
6. Είναι έτοιμα όταν γίνουν βαθιά χρυσαφένια και σφιχτά. Ζεστάνετε τις πίτες για 1 λεπτό και γεμίστε τις με χούμους, σαλάτα και φαλάφελ.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 3 ημέρες· τα ψημένα φαλάφελ καταψύχονται έως 2 μήνες και ξαναζεσταίνονται κατευθείαν από την κατάψυξη στους 190 °C για 8 λεπτά, μέχρι να κοχλάσουν. Περιέχει γλουτένη (αλεύρι, πίτα) και σουσάμι (χούμους). Συχνό λάθος: τα υγρά ρεβίθια – το μείγμα γίνεται πολύ μαλακό για να πλαστεί. Στεγνώστε τα καλά με χαρτί κουζίνας.

Γλασαρισμένο κουνουπίδι με σουσάμι και ρύζι

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · 200 °C

Τραγανά ανθάκια κουνουπιδιού ανακατεμένα με γλυκιά σάλτσα σουσαμιού και σκόρδου. Πάνω σε ρύζι, είναι ένα βραδινό σε στιλ κινέζικου εστιατορίου από ένα μόνο λαχανικό.

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεσαίο κουνουπίδι (περίπου 600 g), κομμένο σε ανθάκια της μπουκιάς
- 3 κ.σ. κορνφλάουρ
- 4 κ.σ. νερό
- Μια πρέζα αλάτι
- Σπρέι λαδιού (ή 1 κ.σ. λάδι)
- Για τη σάλτσα: 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας, 2 κ.σ. υγρό μέλι (ή σιρόπι σφενδάμου), 1 κ.σ. ξίδι ρυζιού, 1 κ.γ. σουσαμέλαιο, 1 σκελίδα σκόρδο (πολτοποιημένη), 1 κ.γ. τριμμένο τζίντζερ
- 2 κ.γ. σουσάμι και 2 φρέσκα κρεμμυδάκια (σε ροδέλες), για το σερβίρισμα
- 2 σακουλάκια έτοιμο μαγειρεμένο ρύζι (250 g το καθένα), ή ρύζι μαγειρεμένο όπως συνήθως

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε το κορνφλάουρ, το νερό και το αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ, για να φτιάξετε ένα αραιό κουρκούτι. Προσθέστε το κουνουπίδι και ανακατέψτε μέχρι να καλυφθεί.
3. Απλώστε τα ανθάκια στο καλάθι (σε δύο δόσεις, αν χρειάζεται), ψεκάστε με λάδι και ψήστε για 14–16 λεπτά, ανακινώντας κάθε

5 λεπτά.

4. Στο μεταξύ, σιγοβράστε τα υλικά της σάλτσας σε ένα μικρό κατσαρολάκι για 2 λεπτά, μέχρι να δέσουν ελαφρά. Ζεστάνετε το ρύζι όπως γράφει η συσκευασία.
5. Το κουνουπίδι είναι έτοιμο όταν γίνει χρυσαφένιο και τραγανό στις άκρες και μαλακό όταν το τρυπήσετε με μαχαίρι.
6. Ανακατέψτε το κουνουπίδι με τη σάλτσα, πασπαλίστε με σουσάμι και κρεμμυδάκια και σερβίρετε πάνω στο ρύζι.

Φύλαξη: είναι καλύτερο φρεσκοψημένο· τα υπολείμματα διατηρούνται στο ψυγείο για 1 ημέρα. Περιέχει σόγια, σουσάμι και γλουτένη (οι περισσότερες σάλτσες σόγιας). Παραλλαγή: προσθέστε 1 κ.γ. σάλτσα τσίλι στη σάλτσα ή χρησιμοποιήστε ανθάκια μπρόκολου και ψήστε για 10–12 λεπτά.

Τραγανά νιόκι με ντοματίνια και μοτσαρέλα

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 200 °C

Τα έτοιμα νιόκι του εμπορίου πηγαίνουν κατευθείαν από τη συσκευασία στο air fryer και βγαίνουν τραγανά και χρυσαφένια. Με μαρμελαδένιες ντομάτες και λιωμένη μοτσαρέλα, θυμίζουν μια τεμπέλικη πίτσα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 συσκευασία 500 g φρέσκα νιόκι πατάτας
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 250 g ντοματίνια
- 1 σκελίδα σκόρδο, σε φέτες
- ½ κ.γ. αποξηραμένη ρίγανη
- Μια πρέζα αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 125 g μοτσαρέλα (μπάλα), σκισμένη σε κομμάτια
- Λίγα φύλλα φρέσκου βασιλικού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε τα νιόκι με το μισό λάδι, χωρίζοντας όσα έχουν κολλήσει. Ψήστε για 8 λεπτά, ανακινώντας δύο φορές.
3. Ανακατέψτε τα ντοματίνια με το υπόλοιπο λάδι, το σκόρδο, τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέστε τα στο καλάθι και ψήστε για άλλα 5 λεπτά, μέχρι να αρχίσουν να σκάνε οι ντομάτες.
4. Μεταφέρετε τα πάντα σε ένα πυρίμαχο σκεύος που χωράει στο καλάθι (ή αφήστε τα μέσα στο καλάθι πάνω σε λαδόχαρτο),

σκορπίστε τη μοτσαρέλα και ψήστε για 2–3 λεπτά, μέχρι να λιώσει.

5. Σκορπίστε τον βασιλικό και σερβίρετε αμέσως.

Φύλαξη: είναι καλύτερο φρεσκοψημένο· τα υπολείμματα διατηρούνται στο ψυγείο για 1 ημέρα και ξαναζεσταίνονται στους 180 °C για 5 λεπτά, μέχρι να κοχλάσουν. Περιέχει γλουτένη και γάλα. Συχνό λάθος: το βράσιμο των νιόκι πρώτα – δεν χρειάζεται· τα βρασμένα νιόκι μένουν μαλακά και κολλάνε.

Τραγανό τόφου με γλυκιά σάλτσα τσίλι και λαχανικά

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 10 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · 200 °C

Αν νομίζετε ότι δεν σας αρέσει το τόφου, δοκιμάστε το έτσι. Το air fryer κάνει την επιφάνεια τραγανή και χρυσαφένια και μια γλυκιά σάλτσα τα ενώνει όλα.

ΥΛΙΚΑ

- 280 g σφιχτό τόφου (ένα κομμάτι)
- 1 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 1 κ.σ. κορνφλάουρ
- 1 κ.γ. φυτικό λάδι
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε κομμάτια
- 150 g αρακάς σνιτς (mangetout) ή αρακάς με το λοβό
- 3 κ.σ. γλυκιά σάλτσα τσίλι
- 1 κ.σ. χυμός λάιμ
- Για το σερβίρισμα: βρασμένο ρύζι ή νούντλς, ψιλοκομμένος φρέσκος κόλιανδρος, λίγα ψιλοκομμένα φυστίκια (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τυλίξτε το τόφου σε μια καθαρή πετσέτα κουζίνας ή σε χαρτί κουζίνας και πιέστε το σταθερά με τα χέρια σας (ή βάλτε από πάνω μια βαριά κατσαρόλα) για 5 λεπτά, ώστε να φύγει το νερό. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Κόψτε το τόφου σε κύβους 2 εκ. Ανακατέψτε με τη σάλτσα σόγιας και μετά με το κορνφλάουρ, μέχρι να καλυφθεί.
3. Απλώστε το τόφου στο καλάθι, περιχύστε με το λάδι και ψήστε για 8 λεπτά, ανακινώντας μία φορά.

4. Προσθέστε την πιπεριά και τον αρακά, ανακινήστε καλά και ψήστε για άλλα 5–6 λεπτά.
5. Το τόφου είναι έτοιμο όταν γίνει χρυσαφένιο και τραγανό απέξω· τα λαχανικά πρέπει να έχουν ακόμη μια ελαφριά σφριγηλότητα.
6. Ανακατέψτε τη γλυκιά σάλτσα τσίλι με τον χυμό λάιμ, ανακατέψτε τα πάντα μαζί και σερβίρετε πάνω σε ρύζι ή νούντλς.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες (το τόφου μαλακώνει λίγο). Περιέχει σόγια και γλουτένη (οι περισσότερες σάλτσες σόγιας)· φυστίκια, αν τα χρησιμοποιήσετε. Συχνό λάθος: η παράλειψη του στραγγίσματος – το υγρό τόφου δεν θα γίνει ποτέ τραγανό.

Κεσαντίγιες με μαύρα φασόλια, καλαμπόκι και τυρί

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 8 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 180 °C

Τραγανές τορτίγιες γεμισμένες με αρωματικά φασόλια, καλαμπόκι και λιωμένο τυρί. Σερβίρετε κομμένες σε σφηνάκια με σάλσα και κρέμα γάλακτος.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μεσαίες τορτίγιες από αλεύρι σίτου
- 1 κονσέρβα μαύρα φασόλια (400 g), στραγγισμένα και ξεβγαλμένα
- 100 g καλαμπόκι (κονσέρβα στραγγισμένο ή κατεψυγμένο και ξεπαγωμένο)
- 1 κ.γ. κύμινο σε σκόνη
- ½ κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε ροδέλες
- 100 g γραβιέρα ή ώριμο κασέρι, τριμμένο
- Σπρέι λαδιού
- Για το σερβίρισμα: σάλσα ντομάτας, κρέμα γάλακτος, φέτες λάιμ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά.
2. Σε ένα μπολ λιώστε χοντρικά τα μισά φασόλια με πιρούνι. Προσθέστε τα υπόλοιπα φασόλια, το καλαμπόκι, το κύμινο, την πάπρικα και τα κρεμμυδάκια.
3. Απλώστε το ένα τέταρτο του μείγματος στο μισό κάθε τορτίγιας, πασπαλίστε με το ένα τέταρτο του τυριού και διπλώστε σε σχήμα ημισελήνου.

4. Ψεκάστε και τις δύο πλευρές με λάδι. Βάλτε 2 κεσαντίγιες στο καλάθι (ή όσες χωράνε ίσιες).
5. Ψήστε για 3 λεπτά, γυρίστε προσεκτικά με σπάτουλα και ψήστε για άλλα 2–3 λεπτά, μέχρι να γίνουν χρυσαφένιες και τραγανές και το τυρί να λιώσει. Επαναλάβετε με τις υπόλοιπες.
6. Κόψτε την καθεμία σε 3 σφηνάκια και σερβίρετε με σάλσα, κρέμα γάλακτος και λάιμ.

Φύλαξη: η γέμιση διατηρείται στο ψυγείο έως 3 ημέρες· ψήστε τις κεσαντίγιες φρέσκες. Περιέχει γλουτένη και γάλα. Συμβουλή: αν η επάνω τορτίγια σηκώνεται από τον ανεμιστήρα, κρατήστε την κάτω με μια μικρή μεταλλική σχάρα ή μια οδοντογλυφίδα. Παραλλαγή: προσθέστε στη γέμιση μια χούφτα ψιλοκομμένες πιπεριές ή βρασμένο σπανάκι.

Κολοκυθοκεφτέδες με φέτα και δυόσμο

2 μερίδες (8 κεφτέδες) · Εύκολο · Προετοιμασία: 12 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά (30 λεπτά σε δύο δόσεις) · 200 °C

Ελαφριοί, χρυσαφένιοι κεφτέδες γεμάτοι τριμμένο κολοκυθάκι, αλμυρή φέτα και φρέσκο δυόσμο. Σερβίρετε με ντοματοσαλάτα και μια κουταλιά γιαούρτι.

ΥΛΙΚΑ

- 2 μεσαία κολοκυθάκια (περίπου 400 g), χοντροτριμμένα
- ½ κ.γ. αλάτι
- 100 g φέτα, θρυμματισμένη
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένος δυόσμος (ή 1 κ.γ. αποξηραμένος)
- Ψιλοτριμμένο ξύσμα από ½ λεμόνι
- 1 αυγό
- 60 g αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- Σπρέι λαδιού (ή 1 κ.σ. λάδι)
- Για το σερβίρισμα: στραγγιστό γιαούρτι, ντοματοσαλάτα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε το τριμμένο κολοκυθάκι με το αλάτι σε ένα σουρωτήρι και αφήστε για 5 λεπτά. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Στύψτε δυνατά το κολοκυθάκι μέσα σε μια καθαρή πετσέτα κουζίνας, ώστε να φύγει όσο περισσότερο υγρό γίνεται.
3. Σε ένα μπολ ανακατέψτε το κολοκυθάκι, τη φέτα, τα κρεμμυδάκια, τον δυόσμο, το ξύσμα λεμονιού, το αυγό, το

αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ, μέχρι να γίνει ένα πηχτό μείγμα.

4. Στρώστε το καλάθι με λαδόχαρτο. Ρίξτε σωρευτικές κουταλιές της σούπας από το μείγμα πάνω στο χαρτί (και τις 8, αν χωράνε με κενό ανάμεσά τους, αλλιώς 4 κάθε φορά) και πατήστε κάθε μία μέχρι να έχει πάχος περίπου 1,5 εκ.
5. Ψεκάστε με λάδι και ψήστε για 8–10 λεπτά, γυρίζοντάς τους στη μέση, μέχρι να γίνουν χρυσαφένιοι και να δέσουν στη μέση. Επαναλάβετε με το υπόλοιπο μείγμα.
6. Σερβίρετε ζεστούς με γιαούρτι και ντοματοσαλάτα.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· ξαναζεστάνετε στους 180 °C για 4 λεπτά, μέχρι να κοχλάσουν. Περιέχει γάλα, αυγά και γλουτένη. Συχνό λάθος: το κολοκυθάκι που δεν στύβεται – οι κεφτέδες μένουν μαλακοί και διαλύονται.

Βραδινά σε ένα καλάθι & γαρνιτούρες

Τις πιο γεμάτες βραδιές, το καλύτερο βραδινό είναι αυτό που ψήνεται σε ένα μόνο καλάθι και αφήνει σχεδόν τίποτα για πλύσιμο. Οι πρώτες πέντε συνταγές αυτού του κεφαλαίου είναι πλήρη γεύματα. Οι τελευταίες τέσσερις είναι γρήγορες γαρνιτούρες που μετατρέπουν οποιοδήποτε κομμάτι κοτόπουλο, ψάρι ή κρέας από τα προηγούμενα κεφάλαια σε ολοκληρωμένο πιάτο.

> **Συμβουλή:** Ένα πυρίμαχο σκεύος ή μια μικρή φόρμα (περίπου 18–20 εκ., με κενό τουλάχιστον 2 εκ. γύρω του μέσα στο καλάθι) είναι πολύ χρήσιμο για βραδινά σε ένα καλάθι με σάλτσες ή χυμούς. Χρησιμοποιήστε γάντια κουζίνας για να το βγάλετε – καίει πολύ.

Πλήρη βραδινά

Κοτόπουλο, τσορίθο και πιπεριές σε ένα καλάθι

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 8 λεπτά · Συνολικά: 22 λεπτά · 200 °C

Το καπνιστό τσορίθο αρωματίζει το κοτόπουλο και τις πιπεριές καθώς ψήνονται μαζί. Σερβίρετε με ψωμί με τραγανή κόρα για να μαζέψετε τους κόκκινους χυμούς με άρωμα πάπρικας.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μπούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλο και δέρμα (περίπου 450 g), κομμένα σε κομμάτια 3 εκ.
- 70 g ωμό τσορίθο (ή πικάντικο λουκάνικο), κομμένο σε φέτες 1 εκ.
- 1 κόκκινη και 1 κίτρινη πιπεριά, κομμένες σε κομμάτια 3 εκ.
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε σφηνάκια
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γ. αποξηραμένη ρίγανη
- ½ κ.γ. αλάτι
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένος μαϊντανός και ψωμί με τραγανή κόρα, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Βάλτε όλα τα υλικά εκτός από τον μαϊντανό και το ψωμί σε ένα μεγάλο μπολ και ανακατέψτε καλά.
3. Ρίξτε το μείγμα στο καλάθι (ή σε πυρίμαχο σκεύος μέσα στο καλάθι, για να κρατήσετε τους χυμούς) και απλώστε το.

4. Ψήστε για 15–17 λεπτά, ανακινώντας ή ανακατεύοντας κάθε 5 λεπτά.
5. Είναι έτοιμο όταν το κοτόπουλο γίνει χρυσαφένιο και φτάσει τους 75 °C στο πιο χοντρό κομμάτι, χωρίς ροζ μέσα, και οι πιπεριές είναι μαλακές και ελαφρώς καραμελωμένες στις άκρες.
6. Πασπαλίστε με μαϊντανό και σερβίρετε με ψωμί.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· καταψύχεται έως 2 μήνες. Ξαναζεστάνετε μία φορά μέχρι να κοχλάσει. Περιέχει γλουτένη (ψωμί). Παραλλαγή: προσθέστε μια στραγγισμένη κονσέρβα γίγαντες (400 g) για τα τελευταία 5 λεπτά, για πιο χορταστικό βραδινό χωρίς ψωμί.

Σολομός, σπαράγγια και ντοματίνια σε ένα καλάθι

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 17 λεπτά · 200 °C

Ένα φρέσκο, πολύχρωμο βραδινό με ελάχιστη προσπάθεια. Όταν τα σπαράγγια δεν είναι εποχής, το μπρόκολο με μακρύ κοτσάνι ή τα φρέσκα φασολάκια κάνουν εξίσου καλά τη δουλειά.

ΥΛΙΚΑ

- 2 φιλέτα σολομού με το δέρμα (περίπου 120 g το καθένα)
- 200 g σπαράγγια, με σπασμένα τα σκληρά άκρα
- 150 g ντοματίνια
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- Ψιλοτριμμένο ξύσμα και χυμός ½ λεμονιού
- 1 κ.γ. αποξηραμένος άνηθος (ή 1 κ.σ. ψιλοκομμένος φρέσκος άνηθος)
- Μια πρέζα αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Ζεστές βραστές πατάτες ή ψωμί με τραγανή κόρα, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε τα σπαράγγια και τα ντοματίνια με το μισό λάδι και μια πρέζα αλάτι.
3. Στεγνώστε τον σολομό με χαρτί κουζίνας, αλείψτε τον με το υπόλοιπο λάδι, το ξύσμα λεμονιού, τον άνηθο, το αλάτι και το πιπέρι.
4. Βάλτε τα λαχανικά στο καλάθι και τοποθετήστε από πάνω τον σολομό, με το δέρμα προς τα κάτω. Ψήστε για 9–11 λεπτά.

5. Είναι έτοιμο όταν ο σολομός ξεφλουδίζει εύκολα στο πιο χοντρό σημείο, τα σπαράγγια είναι τρυφερά με μια ελαφριά σφριγηλότητα και οι ντομάτες αρχίζουν να σκάνε.
6. Στύψτε από πάνω τον χυμό λεμονιού και σερβίρετε.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· πολύ καλό και κρύο, ως σαλάτα. Περιέχει ψάρι. Συχνό λάθος: τα πολύ χοντρά σπαράγγια μπορεί να χρειάζονται 2 επιπλέον λεπτά – ψήστε τα μόνα τους για 2 λεπτά πριν προσθέσετε τον σολομό.

Λουκάνικο, γίγαντες και ντομάτα σε ένα καλάθι

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 6 λεπτά · Συνολικά: 25 λεπτά · 200 °C, μετά 180 °C

Ένα ζεστό βραδινό σαν γιαχνί, χωρίς ούτε μία κατσαρόλα στην εστία. Τα λουκάνικα ροδίζουν πρώτα και ολοκληρώνονται σε καπνιστή σάλτσα με ντομάτα και φασόλια.

ΥΛΙΚΑ

- 4 χοιρινά λουκάνικα, το καθένα κομμένο σε 3 κομμάτια
- 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτά σφηνάκια
- 1 κονσέρβα γίγαντες (400 g), στραγγισμένοι
- 200 g ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 150 ml πασάτα (τριμμένη ντομάτα)
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γ. αποξηραμένο θυμάρι
- Μια χούφτα baby σπανάκι (περίπου 50 g)
- Μια πρέζα αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Βάλτε τα κομμάτια λουκάνικου και το κρεμμύδι σε ένα πυρίμαχο σκεύος που χωράει στο καλάθι. Ψήστε για 8 λεπτά, ανακατεύοντας μία φορά, μέχρι να ροδίσουν τα λουκάνικα.
3. Προσθέστε τους γίγαντες, τα ντοματίνια, την πασάτα, το σκόρδο, την πάπρικα, το θυμάρι, το αλάτι και το πιπέρι.
4. Χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 180 °C και ψήστε για 8–10 λεπτά, ανακατεύοντας στη μέση, μέχρι να κοχλάσει.

5. Ελέγξτε ότι τα λουκάνικα φτάνουν τους 75 °C στο κέντρο, χωρίς ροζ κρέας.
6. Ανακατέψτε το σπανάκι μέχρι να μαραθεί και σερβίρετε σε μπολ, με ψωμί αν θέλετε.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· καταψύχεται έως 3 μήνες. Ξαναζεστάνετε μία φορά μέχρι να κοχλάσει. Τα λουκάνικα συχνά περιέχουν γλουτένη (φρυγανιά) – ελέγξτε τη συσκευασία. Παραλλαγή: για χορτοφαγική εκδοχή, χρησιμοποιήστε χορτοφαγικά λουκάνικα και προσθέστε τα μόνο για τα τελευταία 10 λεπτά.

Ρύζι με γαρίδες και τσορίθο σε ένα καλάθι

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 6 λεπτά · Συνολικά: 20 λεπτά · 200 °C

Ένα γρήγορο βραδινό εμπνευσμένο από τα ισπανικά πιάτα με ρύζι, φτιαγμένο με έτοιμο μαγειρεμένο ρύζι. Το τσορίθο αφήνει το καπνιστό λιπαρό του και χρωματίζει τα πάντα σε ζεστό πορτοκαλί.

ΥΛΙΚΑ

- 70 g ωμό τσορίθο (ή πικάντικο λουκάνικο), σε κύβους
- 1 κόκκινη πιπεριά, σε κύβους
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, σε ροδέλες
- 2 σακουλάκια έτοιμο μαγειρεμένο ρύζι (250 g το καθένα), σκέτο ή με ντομάτα
- ½ κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- ¼ κ.γ. κουρκουμά σε σκόνη
- 100 ml ζεστός ζωμός κότας ή λαχανικών
- 200 g ωμές καθαρισμένες γαρίδες (μεγάλες), ξεπαγωμένες αν είναι κατεψυγμένες
- 100 g κατεψυγμένος αρακάς
- Φέτες λεμονιού και ψιλοκομμένος μαϊντανός, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Βάλτε το τσορίθο και την πιπεριά σε ένα πυρίμαχο σκεύος που χωράει στο καλάθι. Ψήστε για 4 λεπτά, μέχρι το τσορίθο να αφήσει το λιπαρό του.

3. Θρυμματίστε το ρύζι μέσα στο σακουλάκι με τα δάχτυλά σας. Ανακατέψτε το στο σκεύος με τα κρεμμυδάκια, την πάπρικα, τον κουρκουμά και τον ζωμό.
4. Ψήστε για 4 λεπτά. Προσθέστε τις γαρίδες και τον αρακά, πιέζοντάς τα μέσα στο ρύζι.
5. Ψήστε για άλλα 5–6 λεπτά, ανακατεύοντας μία φορά, μέχρι οι γαρίδες να γίνουν ροζ παντού και το ρύζι να κοχλάσει.
6. Σερβίρετε με φέτες λεμονιού και μαϊντανό.

Φύλαξη: φάτε το την ίδια ημέρα. Αν περισσέψει, κρυώστε το γρήγορα, κρατήστε το στο ψυγείο όχι πάνω από 1 ημέρα και ξαναζεστάνετέ το μία φορά μέχρι να κοχλάσει – το μαγειρεμένο ρύζι θέλει προσοχή. Περιέχει καρκινοειδή. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε 200 g στήθος κοτόπουλου σε κύβους αντί για γαρίδες, προσθέτοντάς το με το ρύζι, και ελέγξτε ότι φτάνει τους 75 °C.

Κοτόπουλο με λεμόνι και πιπέρι, κολοκυθάκι και κόκκινο κρεμμύδι

2 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 7 λεπτά · Συνολικά: 22 λεπτά · 200 °C

Κομμάτια στήθους κοτόπουλου της μπουκιάς με μαλακό κολοκυθάκι, γλυκό κόκκινο κρεμμύδι και άφθονο μαύρο πιπέρι και λεμόνι. Φρέσκο και απλό.

ΥΛΙΚΑ

- 2 στήθη κοτόπουλου (περίπου 300 g), κομμένα σε κομμάτια 3 εκ.
- 1 μεγάλο κολοκυθάκι, κομμένο σε ημισελήνους 2 εκ.
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε σφηνάκια
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- Ψιλοτριμμένο ξύσμα 1 λεμονιού και χυμός ½ λεμονιού
- 1 κ.γ. χοντροτριμμένο μαύρο πιπέρι
- ½ κ.γ. σκόρδο σε σκόνη
- ½ κ.γ. αλάτι
- Κους κους, ρύζι ή πίτες, για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε το κοτόπουλο, το κολοκυθάκι και το κρεμμύδι με το λάδι, το ξύσμα λεμονιού, το πιπέρι, το σκόρδο και το αλάτι.
3. Απλώστε στο καλάθι και ψήστε για 14–16 λεπτά, ανακινώντας κάθε 5 λεπτά.
4. Είναι έτοιμο όταν το κοτόπουλο γίνει χρυσαφένιο και λευκό σε όλο το πάχος (75 °C) και το κολοκυθάκι μαλακό με καφέ άκρες.

5. Στύψτε από πάνω τον χυμό λεμονιού και σερβίρετε.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες. Ξαναζεστάνετε μία φορά μέχρι να κοχλάσει. Συχνό λάθος: το κολοκυθάκι κομμένο πολύ μικρό – γίνεται πολτός πριν ψηθεί το κοτόπουλο. Κρατήστε τα κομμάτια χοντρά.

Γρήγορες γαρνιτούρες

Τραγανές λιωμένες πατάτες με σκόρδο

2–3 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 6 λεπτά · Συνολικά: 22 λεπτά · 200 °C

Μικρές πατατούλες που μαλακώνουν στον φούρνο μικροκυμάτων, πατιούνται και τραγανίζουν στο air fryer. Τραγανές άκρες, μαλακό κέντρο – ταιριάζουν με όλα.

ΥΛΙΚΑ

- 500 g μικρές νέες πατάτες, ίδιου μεγέθους
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- ½ κ.γ. χοντρό αλάτι και μια πρέζα φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ½ κ.γ. αποξηραμένο δενδρολίβανο ή θυμάρι
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένος μαϊντανός (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε τις πατάτες σε ένα μπολ κατάλληλο για μικροκύματα με 2 κ.σ. νερό. Σκεπάστε με ένα πιάτο και βάλτε τες στα μικροκύματα στη μέγιστη ισχύ για 6–8 λεπτά, μέχρι να μπαίνει εύκολα ένα μαχαίρι. Στραγγίστε.
2. Στο μεταξύ, προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
3. Βάλτε τις πατάτες σε ξύλο κοπής και πατήστε την καθεμία με τον πάτο ενός ποτηριού ή με τον λειωτήρα πατάτας, μέχρι να έχει πάχος περίπου 1,5 εκ.
4. Ανακατέψτε το λάδι, το σκόρδο, το αλάτι, το πιπέρι και τα μυρωδικά. Αλείψτε και τις δύο πλευρές των πατατών.

5. Τοποθετήστε τες στο καλάθι σε ένα στρώμα και ψήστε για 10–12 λεπτά, μέχρι να γίνουν βαθιά χρυσαφένιες και τραγανές στις άκρες.
6. Πασπαλίστε με μαϊντανό και σερβίρετε.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· ξανατραγανίστε τες στους 200 °C για 4–5 λεπτά. Συχνό λάθος: το πάτημα ενώ είναι ακόμη άβραστες στη μέση – σπάνε σε κομμάτια. Βεβαιωθείτε ότι έχουν μαλακώσει εντελώς πρώτα. Παραλλαγή: προσθέστε λίγη τριμμένη παρμεζάνα για τα τελευταία 2 λεπτά.



Λιωμένες πατάτες: τραγανές άκρες, μαλακό κέντρο.
Φωτογραφία: Gzen92 / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

Ψητό μπρόκολο με σκόρδο και παρμεζάνα

2–3 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 3 λεπτά · Συνολικά: 12 λεπτά · 200 °C

Μπρόκολο με τραγανές, ξηροκαρπάτες άκρες – ακόμη και όσοι δεν το αγαπούν ιδιαίτερα συνήθως το απολαμβάνουν έτσι.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κεφάλι μπρόκολο (περίπου 350 g), κομμένο σε ανθάκια
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- Μια πρέζα αλάτι και νιφάδες τσίλι
- 15 g παρμεζάνα (ή άλλο σκληρό τυρί, π.χ. γραβιέρα), ψιλοτριμμένη
- Λίγες σταγόνες λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 200 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε το μπρόκολο με το λάδι, το σκόρδο, το αλάτι και το τσίλι.
3. Ψήστε για 6–8 λεπτά, ανακινώντας στη μέση, μέχρι να μαλακώσει με τραγανές, ροδισμένες κορυφές.
4. Ρίξτε το σε ένα μπολ, πασπαλίστε με το τυρί και λίγο λεμόνι και σερβίρετε.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 2 ημέρες· φάτε το κρύο σε σαλάτες. Περιέχει γάλα. Συχνό λάθος: το βρεγμένο μπρόκολο – αν το πλύνετε, στεγνώστε το καλά, αλλιώς ατμίζεται αντί να ψήνεται.

Ψητά καρότα και παστινάκια με μέλι

3–4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 22 λεπτά · 190 °C

Γλυκά, γλασαρισμένα λαχανικά ρίζας που έχουν γεύση κυριακάτικου τραπεζιού, οποιαδήποτε μέρα της εβδομάδας. Ιδανικά με χοιρινές μπριζόλες, λουκάνικα ή κοτόπουλο.

ΥΛΙΚΑ

- 3 μεσαία καρότα (περίπου 300 g)
- 2 μεσαία παστινάκια (περίπου 300 g)
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. αλάτι και μια πρέζα φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ½ κ.γ. αποξηραμένο θυμάρι
- 1 κ.σ. υγρό μέλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 190 °C για 3 λεπτά.
2. Ξεφλουδίστε τα καρότα και τα παστινάκια και κόψτε τα σε στικς πάχους περίπου 1,5 εκ. και μήκους 7 εκ. Αφαιρέστε τον σκληρό πυρήνα από τα μεγάλα παστινάκια.
3. Ανακατέψτε με το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι και το θυμάρι.
4. Ψήστε για 12 λεπτά, ανακινώντας δύο φορές.
5. Περιχύστε με το μέλι, ανακινήστε καλά και ψήστε για άλλα 3–4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και να καραμελώσουν στις άκρες.

Φύλαξη: στο ψυγείο έως 3 ημέρες· ξαναζεστάνετε στους 190 °C για 4–5 λεπτά, μέχρι να κοχλάσουν. Παραλλαγή: χρησιμοποιήστε σιρόπι σφενδάμου αντί για μέλι ή προσθέστε 1 κ.γ. μουστάρδα με ολόκληρους κόκκους στο μέλι. Συχνό

λάθος: η πολύ πρόωρη προσθήκη του μελιού – καίγεται πριν μαλακώσουν τα λαχανικά.

Γρήγορο ψωμί με σκόρδο και μυρωδικά

2–4 μερίδες · Εύκολο · Προετοιμασία: 5 λεπτά · Συνολικά: 11 λεπτά · 180 °C

Χρυσαφένιο, βουτυρένιο ψωμί με σκόρδο, έτοιμο σε λίγα λεπτά. Ιδανικό με τα κεφτεδάκια, τις γαρίδες και τα βραδινά σε ένα καλάθι αυτού του βιβλίου.

ΥΛΙΚΑ

- 1 μικρή μπαγκέτα ή 2 μισοψημένα ψωμάκια (περίπου 150 g)
- 40 g βούτυρο, μαλακό
- 1 μεγάλη σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 1 κ.σ. ψιλοκομμένος μαϊντανός (ή 1 κ.γ. αποξηραμένα μικτά μυρωδικά)
- Μια πρέζα αλάτι
- 30 g τριμμένη μοτσαρέλα ή κασέρι (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε το air fryer στους 180 °C για 3 λεπτά.
2. Ανακατέψτε το βούτυρο, το σκόρδο, τον μαϊντανό και το αλάτι.
3. Κόψτε το ψωμί στη μέση κατά μήκος (ή σε χοντρές φέτες, χωρίς να το κόψετε εντελώς) ώστε να χωράει στο καλάθι.
4. Απλώστε το βούτυρο σκόρδου στις κομμένες πλευρές. Προσθέστε το τυρί, αν θέλετε.
5. Ψήστε, με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω, για 4–6 λεπτά, μέχρι να γίνει χρυσαφένιο και τραγανό στις άκρες (και το τυρί να φυσαλίζει).

Φύλαξη: είναι καλύτερο ζεστό· το βούτυρο σκόρδου διατηρείται στο ψυγείο έως 1 εβδομάδα και καταψύχεται για 3 μήνες. Περιέχει γλουτένη και γάλα.

Συχνό λάθος: το ψήσιμο σε υψηλότερη θερμοκρασία – οι άκρες καίγονται πριν απορροφηθεί το βούτυρο.

Πίνακας χρόνων & θερμοκρασιών και αντιμετώπιση προβλημάτων

Χρησιμοποιήστε αυτό το κεφάλαιο όποτε μαγειρεύετε κάτι χωρίς συνταγή. Ο πίνακας δίνει μια αρχική βάση για 49 καθημερινά τρόφιμα. Θυμηθείτε τους χρυσούς κανόνες από το Κεφάλαιο 2: προθερμάνετε για 3 λεπτά, ψήστε σε ένα στρώμα, ανακινήστε ή γυρίστε στη μέση και ελέγξτε 2–3 λεπτά πριν το τέλος την πρώτη φορά.

Χρόνοι και θερμοκρασίες για 49 καθημερινά τρόφιμα

Οι χρόνοι αφορούν air fryer με καλάθι, προθερμασμένο, χωρητικότητας περίπου 4–6 λίτρων. Τα μοντέλα τύπου φούρνου και το κάτω ράφι μπορεί να χρειάζονται 1–3 λεπτά παραπάνω.

Κοτόπουλο και πουλερικά

Τρόφιμο	Μέγεθος / προετοιμασία	Θερμοκρασία	Χρόνος	Έτοιμο όταν
Στήθος κοτόπουλου, ολόκληρο	Περίπου 150–180 g, πλακωμένο στα 2 εκ.	190 °C	15–18 λεπτά, γυρίστε στη μέση	75 °C στο κέντρο
Λωρίδες στήθους κοτόπουλου	Πάχος 1 εκ.	200 °C	10–12 λεπτά, ανακινήστε	75 °C, λευκό σε όλο το πάχος
Φιλετάκια κοτόπουλου	Ολόκληρα	200 °C	9–10 λεπτά, γυρίστε στη μέση	75 °C

Τρόφιμο	Μέγεθος / προετοιμασία	Θερμοκρασία	Χρόνος	Έτοιμο όταν
Μπούτια κοτόπουλου χωρίς κόκαλο	Ανοιχτά, ίσια	200 °C	16–18 λεπτά, γυρίστε στη μέση	75 °C, χρυσαφένιες άκρες
Μπούτια κοτόπουλου με κόκαλο και δέρμα	Ολόκληρα	190 °C	22–25 λεπτά, γυρίστε στη μέση	75 °C κοντά στο κόκαλο, τραγανό δέρμα
Μπατόν κοτόπουλου	Ολόκληρα, με δέρμα	190 °C	22–25 λεπτά, γυρίστε δύο φορές	75 °C κοντά στο κόκαλο
Φτερούγες κοτόπουλου	Χωρισμένες, στεγνωμένες	200 °C	20–22 λεπτά, ανακινήστε δύο φορές	75 °C, τραγανό δέρμα
Κομμάτια κοτόπουλου σε σουβλάκια	Κύβοι 3 εκ.	200 °C	12–14 λεπτά, γυρίστε στη μέση	75 °C
Μπριζόλες από στήθος γαλοπούλας	Πάχος 1–1,5 εκ.	190 °C	10–12 λεπτά, γυρίστε στη μέση	75 °C

Ψάρι και θαλασσινά

Τρόφιμο	Μέγεθος / προετοιμασία	Θερμοκρασία	Χρόνος	Έτοιμο όταν
Φιλέτο σολομού	Περίπου 120 g, πάχος 2,5–3 εκ.	200 °C	8–10 λεπτά	Ξεφλουδίζει εύκολα, αδιαφανές
Φιλέτο μπακαλιάρου	Περίπου 140 g, χοντρό	200 °C	10–12 λεπτά	Ξεφλουδίζει εύκολα

Τρόφιμο	Μέγεθος / προετοιμασία	Θερμοκρασία	Χρόνος	Έτοιμο όταν
Λεπτό φιλέτο λευκού ψαριού	Π.χ. πέρκα του Νείλου, γλώσσα, περίπου 1 εκ.	200 °C	7–8 λεπτά	Ξεφλουδίζει εύκολα
Φιλέτο σκουμπριού ή πέστροφας	Με το δέρμα	200 °C	6–8 λεπτά	Τραγανό δέρμα, η σάρκα ξεφλουδίζει
Γαρίδες, ωμές	Καθαρισμένες	200 °C	5–7 λεπτά, ανακινήστε	Ροζ παντού, κουλουριασμένες
Κατεψυγμένο πανέ φιλέτο ψαριού	Κατευθείαν από την κατάψυξη	200 °C	14–16 λεπτά, γυρίστε στη μέση	Χρυσαφένιο, καυτό μέσα
Ψαροκεφτέδες, σπιτικοί	Πάχος 1,5 εκ.	200 °C	9–10 λεπτά, γυρίστε στη μέση	Χρυσαφένιοι, σφιχτοί στη μέση

Μοσχάρι, χοιρινό και αρνί

Τρόφιμο	Μέγεθος / προετοιμασία	Θερμοκρασία	Χρόνος	Έτοιμο όταν
Μπριζόλα ρεζέρβα ή κοντρί	Πάχος 2,5 εκ.	200 °C	7–8 λεπτά λίγο ψημένη, 9–10 λεπτά μέτρια	52–55 °C λίγο ψημένη, 60 °C μέτρια
Λωρίδες μοσχαριού, με επικάλυψη	Πάχος 5 mm	200 °C	8–10 λεπτά, ανακινήστε	Τραγανές και ροδισμένες
Μπιφτέκια μοσχαρίσια, σπιτικά	Περίπου 120 g, πάχος 2 εκ.	190 °C	10–12 λεπτά, γυρίστε στη μέση	75 °C, χωρίς ροζ

Τρόφιμο	Μέγεθος / προετοιμασία	Θερμοκρασία	Χρόνος	Έτοιμο όταν
Κεφτεδάκια	Μέγεθος καρυδιού	200 °C	8–10 λεπτά, ανακινήστε	75 °C
Χοιρινές μπριζόλες οσφυϊκής, χωρίς κόκαλο	Πάχος 2 εκ.	200 °C	12–14 λεπτά, γυρίστε στη μέση	70 °C
Μεδαλιόν από χοιρινό φιλέτο	Πάχος 2,5 εκ.	200 °C	10–12 λεπτά, γυρίστε στη μέση	70 °C
Χοιρινά λουκάνικα	Κανονικό μέγεθος	180 °C	14–16 λεπτά, γυρίστε συχνά	75 °C, ροδισμένα ομοιόμορφα
Καπνιστή χοιρινή μπριζόλα (τύπου ζαμπόν)	Πάχος 1 εκ.	200 °C	8–10 λεπτά, γυρίστε στη μέση	70 °C
Φέτες μπέικον	Μπέικον κανονικής φέτας	180 °C	6–9 λεπτά	Τραγανό όσο θέλετε
Αρνίσια παϊδάκια	Πάχος 2 εκ.	200 °C	8–10 λεπτά, γυρίστε στη μέση	Καλά ροδισμένα· ροζ ή καλοψημένα όπως προτιμάτε
Αρνίσιοι κεφτέδες	Μήκος 10 εκ.	200 °C	10–12 λεπτά, γυρίστε στη μέση	75 °C

Λαχανικά, πατάτες και χορτοφαγικά

Τρόφιμο	Μέγεθος / προετοιμασία	Θερμοκρασία	Χρόνος	Έτοιμο όταν
Ανθάκια μπρόκολου	Της μπουκιάς, 1 κ.σ. λάδι	200 °C	6–8 λεπτά, ανακινήστε	Τρυφερά, τραγανές κορυφές
Ανθάκια κουνουπιδιού	Της μπουκιάς	200 °C	12–15 λεπτά, ανακινήστε	Χρυσαφένιες άκρες, τρυφερά
Πιπεριές και κρεμμύδια	Λωρίδες ή κομμάτια 3 εκ.	200 °C	10–12 λεπτά, ανακινήστε	Μαλακά, καραμελωμένες άκρες
Κολοκυθάκι	Ημισελήνοι 2 εκ.	200 °C	10–12 λεπτά, ανακινήστε	Μαλακό, ροδισμένες άκρες
Σπαράγγια	Μεσαίου πάχους	200 °C	6–8 λεπτά	Τρυφερά με ελαφριά σφριγηλότητα
Φρέσκα φασολάκια	Καθαρισμένα	200 °C	7–8 λεπτά, ανακινήστε	Τρυφερά, με λίγες καφέ κηλίδες
Μανιτάρια	Κομμένα στη μέση	200 °C	6–8 λεπτά, ανακινήστε	Χρυσαφένια, ζουμερά
Ντοματίνια	Ολόκληρα	200 °C	5–6 λεπτά	Αρχίζουν να σκάνε
Μικρά καλαμπόκια (μίνι στάχυα)	Αλειμμένα με λάδι	200 °C	12–15 λεπτά, γυρίστε	Τρυφερά, χρυσαφένιες κηλίδες
Στικς από καρότο και παστινάκι	Πάχος 1,5 εκ.	190 °C	15–16 λεπτά, ανακινήστε	Τρυφερά, καραμελωμένα

Τρόφιμο	Μέγεθος / προετοιμασία	Θερμοκρασία	Χρόνος	Έτοιμο όταν
Κύβοι γλυκοπατάτας	1,5 εκ.	200 °C	16–18 λεπτά, ανακινήστε	Μαλακοί μέσα, χρυσαφένιες άκρες
Μικρές νέες πατάτες, κομμένες στη μέση	Ωμές, 1 κ.σ. λάδι	200 °C	18–20 λεπτά, ανακινήστε	Μαλακές μέσα, χρυσαφένιες απέξω
Πατάτα φούρνου ολόκληρη	Μεσαία (250 g), τρυπημένη	200 °C	40–45 λεπτά (ή 6 λεπτά στα μικροκύματα, μετά 12–15 λεπτά)	Μαλακή όταν την πιέσετε
Χαλούμι	Φέτες 1 εκ.	200 °C	6–8 λεπτά	Χρυσαφένιο στις άκρες
Σφιχτό τόφου	Κύβοι 2 εκ., στραγγισμένο	200 °C	12–14 λεπτά, ανακινήστε	Χρυσαφένιο και τραγανό
Ρεβίθια κονσέρβας	Στραγγισμένα, στεγνωμένα, 1 κ.γ. λάδι	200 °C	14–16 λεπτά, ανακινήστε	Τραγανά
Φρέσκα νιόκι	Από τη συσκευασία, 1 κ.γ. λάδι	200 °C	10–13 λεπτά, ανακινήστε	Χρυσαφένια και τραγανά
Αυγό σε ραμεκίν	Λαδωμένο ραμεκίν	200 °C	4–5 λεπτά	Σταθερό ασπράδι, μαλακός κρόκος

Ψωμί και αναθέρμανση

Τρόφιμο	Μέγεθος / προετοιμασία	Θερμοκρασία	Χρόνος	Έτοιμο όταν
Ψωμί με σκόρδο	Μπαγκέτα κομμένη στη μέση	180 °C	4–6 λεπτά	Χρυσαφένιες άκρες
Τορτίγιες, πίτες, ναν (ζέσταμα)	Ολόκληρες	180 °C	1–2 λεπτά	Ζεστές και μαλακές
Πίτσα που περίσσεψε	Κομμάτια	180 °C	3–4 λεπτά	Τραγανή βάση, ζεστό τυρί
Μαγειρεμένο κρέας ή γιαχνί που περίσσεψε	Σε πυρίμαχο σκεύος	180 °C	6–10 λεπτά, ανακατέψτε στη μέση	Καυτό σε όλο το πάχος (μόνο μία φορά)

> **Συμβουλή:** Σημειώστε τους δικούς σας χρόνους στο περιθώριο ή σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα μέσα σε ένα ντουλάπι της κουζίνας. Μετά από λίγες εβδομάδες θα έχετε έναν πίνακα φτιαγμένο ακριβώς για το δικό σας air fryer.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Το φαγητό είναι μαλακό ή χλωμό

- **Πάρα πολύ φαγητό στο καλάθι.** Ψήστε σε ένα στρώμα, σε δύο δόσεις αν χρειάζεται.
- **Το φαγητό ήταν βρεγμένο.** Στεγνώστε το κρέας, το ψάρι, το τόφου και τα λαχανικά με χαρτί κουζίνας πριν τα λαδώσετε.
- **Χωρίς λάδι.** Ένα ελαφρύ ψέκασμα ή 1 κ.γ. λάδι είναι αυτό που δίνει το χρυσαφένιο χρώμα.

- **Χωρίς προθέρμανση.** Προθερμάνετε για 3 λεπτά, ώστε το φαγητό να αρχίσει να τραγανίζει αμέσως.
- **Χωρίς ανακίνηση.** Ανακινήστε ή γυρίστε στη μέση, ώστε κάθε πλευρά να έρθει σε επαφή με τον ζεστό αέρα.
- **Φαγητό με σάλτσα.** Προσθέστε τις σάλτσες στο τέλος ή ψήστε σε σκεύος και αποδεχτείτε ένα πιο μαλακό αποτέλεσμα.

Το φαγητό είναι στεγνό

- **Ψήθηκε πολλή ώρα.** Ελέγξτε 2–3 λεπτά πριν το τέλος και χρησιμοποιήστε θερμόμετρο: βγάλτε το κοτόπουλο στους 75 °C και το χοιρινό στους 70 °C.
- **Άνισο πάχος.** Πλακώστε τα στήθη κοτόπουλου σε ομοιόμορφο πάχος 2 εκ. ή χρησιμοποιήστε μπούτια, που μένουν πιο ζουμερά.
- **Πολύ άπαχο και χωρίς επικάλυψη.** Μια μαρινάδα με λίγο λάδι, γιαούρτι ή ένα γλάσο προστατεύει το άπαχο κρέας.
- **Χωρίς ξεκούραση.** Αφήστε τις μπριζόλες, τα παϊδάκια και τα στήθη κοτόπουλου να ξεκουραστούν 2–3 λεπτά πριν τα κόψετε.
- **Μικρά, λεπτά κομμάτια σε χαμηλή θερμοκρασία.** Το λεπτό φαγητό ψήνεται καλύτερα σε υψηλή θερμοκρασία και γρήγορα (200 °C).

Καμένο απέξω, άψητο μέσα

- **Πολύ υψηλή θερμοκρασία για το μέγεθος.** Για χοντρά κομμάτια (κοτόπουλο με κόκαλο, μεγάλες μπριζόλες, πατάτες φούρνου), χαμηλώστε στους 180–190 °C και ψήστε λίγο περισσότερο.

- **Πολύ πρόωρη προσθήκη ζάχαρης.** Το μέλι, η γλυκιά σάλτσα τσίλι, η κέτσαπ και τα γλάσα καίγονται γρήγορα. Προσθέστε τα στη μέση ή για τα τελευταία 3–5 λεπτά.
- **Φαγητό πολύ κοντά στην αντίσταση.** Στα μοντέλα τύπου φούρνου, χρησιμοποιήστε το μεσαίο ή το κάτω ράφι για χοντρό φαγητό. Στα μοντέλα με καλάθι, μη στοιβάζετε το φαγητό ψηλά.
- **Η τριμμένη φρυγανιά ροδίζει πολύ γρήγορα.** Χαμηλώστε στους 180 °C ή σκεπάστε χαλαρά με ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο (στερεωμένο καλά, ώστε να μην μπορεί να σηκωθεί προς τον ανεμιστήρα) για ένα μέρος του χρόνου.
- **Παγωμένο στη μέση.** Ξεπαγώστε πλήρως το κρέας και το ψάρι πρώτα στο ψυγείο, εκτός αν η συσκευασία γράφει «ψήστε κατευθείαν από την κατάψυξη».

Άλλα συχνά προβλήματα

Πρόβλημα	Γιατί συμβαίνει	Τι να κάνετε
Λευκός καπνός	Το λίπος στάζει στο συρτάρι και καίγεται	Αδειάζετε το λίπος ανάμεσα στις δόσεις· ρίξτε 2–3 κ.σ. νερό στο συρτάρι κάτω από το καλάθι όταν ψήνετε λιπαρό κρέας.
Μαύρος καπνός	Κάτι καίγεται ή χαρτί άγγιξε την αντίσταση	Σβήστε και βγάλτε αμέσως από την πρίζα. Αφήστε να κρυώσει και ελέγξτε μέσα. Μη χρησιμοποιείτε ποτέ ελεύθερο χαρτί χωρίς φαγητό από πάνω.
Το φαγητό κολλάει στο καλάθι	Χωρίς λάδι ή φθαρμένη επίστρωση	Αλείψτε ελαφρά το καλάθι με λάδι ή χρησιμοποιήστε λαδόχαρτο ή σιλικονούχο υπόστρωμα.

Πρόβλημα	Γιατί συμβαίνει	Τι να κάνετε
Η επικάλυψη ξεκολλάει	Το φαγητό ήταν πολύ υγρό ή γυρίστηκε πολύ νωρίς	Στεγνώστε το φαγητό, πιέστε σταθερά την επικάλυψη και περιμένετε να σταθεροποιηθεί η κάτω πλευρά πριν το γυρίσετε.
Το ελαφρύ φαγητό πετάγεται	Ο ανεμιστήρας το σηκώνει (σπανάκι, λεπτές τορτίγιες, ελεύθερο χαρτί)	Βάλτε από πάνω βαρύτερο φαγητό ή κρατήστε το με μια μικρή μεταλλική σχάρα ή οδοντογλυφίδα.
Άνισο χρώμα	Κομμάτια διαφορετικού μεγέθους ή χωρίς ανακίνηση	Κόψτε ομοιόμορφα και ανακινήστε δύο ή τρεις φορές.

Λίστα ελέγχου: πριν πατήσετε έναρξη

- □ Το air fryer σε επίπεδη, ανθεκτική στη θερμότητα επιφάνεια, με χώρο γύρω του
- □ Το συρτάρι άδειο από παλιό λίπος
- □ Προθέρμανση για 3 λεπτά
- □ Το φαγητό στεγνωμένο και ελαφρά λαδωμένο
- □ Ένα στρώμα, με κενό ανάμεσα στα κομμάτια
- □ Το χαρτί ή το υπόστρωμα βαραίνει από το φαγητό
- □ Χρονόμετρο ρυθμισμένο – και υπενθύμιση για ανακίνηση ή γύρισμα στη μέση
- □ Θερμόμετρο έτοιμο για το κρέας