

# GOURMIA®



## Air Fryer *Recipe Book* and Cooking Chart

Includes **16** recipes  
uniquely created for  
Model **GAF1195**

ENGLISH

FRANÇAIS

ESPAÑOL

SVENSKA

# CONTENTS



**Gourmia**®

Model: GAF1195  
2025 Gourmia  
1.0

**2-Layer Recipes**

- Garlic-Herb Lamb Chops with Roasted Carrots **P. 5**
- Lemon Garlic Chicken with Crispy Brussels Sprouts **P. 7**
- Parmesan-Crusted Chicken Tenders with Garlic Green Beans **P. 9**
- Spicy Tofu Skewers with Roasted Courgette **P. 11**
- Teriyaki Chicken Meatballs with Air-Fried Bok Choy **P. 13**
- Teriyaki Salmon with Broccoli **P. 15**

**1-Layer Recipes**

- Balsamic Brussels Sprouts with Bacon **P. 17**
- Bottle Caps **P. 19**
- Crispy Chicken Thighs with Herb Roasted Baby Potatoes **P. 21**
- Lemony Asparagus with Capers **P. 23**
- Maple Roasted Salmon with Melted Cherry Tomatoes and Spinach **P. 25**
- Pineapple Chicken **P. 27**
- Pork Chops with Roasted Apples **P. 29**
- Sesame Chicken and Broccoli **P. 31**
- Steak Frites with Herb Butter **P. 33**
- Warm Shrimp and Herb Salad **P. 35**

**Mix & Match Sauces and Spice Blends**

- Sauces **P. 36**
- Spice Blends **P. 38**

- Air Fry Cooking Chart **P. 40**
- Cooking Chart Notes **P. 42**
- Dehydrate Chart **P. 43**



# Garlic-Herb Lamb Chops with Roasted Carrots

## Lamb Chops:

4 lamb rib chops  
1 tablespoon olive oil  
2 cloves garlic, minced  
1½ teaspoons fresh rosemary, chopped  
1½ teaspoons fresh thyme leaves  
1 teaspoon Diamond Crystal kosher salt or  
½ teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
½ teaspoon black pepper

## Carrots:

16 oz. small baby carrots  
1 tablespoon olive oil  
1 teaspoon honey  
½ teaspoon ground coriander or cumin  
½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or  
¼ teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
¼ teaspoon black pepper

## Lamb Chops:

In a bowl mix olive oil, garlic, rosemary, thyme, salt, and pepper.

Coat lamb with the mixture.

## Carrots:

Toss carrots with olive oil, honey, coriander, salt, and pepper.

## Air Fry:

Place carrots on the crisper tray on bottom of the basket, and the lamb chops on the rack above.

Set the air fryer to 400°F.

Cook for 10-12 minutes.



# Lemon Garlic Chicken with Crispy Brussels Sprouts

## Chicken:

4 boneless chicken breasts  
2 tablespoons olive oil  
3 cloves garlic, minced  
1 tablespoon lemon zest  
1 tablespoon fresh lemon juice  
1 teaspoon smoked paprika  
1 teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ½  
teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
½ teaspoon black pepper

## Brussels Sprouts:

2 cups Brussels sprouts, halved  
1 tablespoon olive oil  
½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ¼  
teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
¼ teaspoon black pepper  
1 tablespoon balsamic vinegar

## Chicken:

In a bowl, mix olive oil, garlic, lemon zest, lemon juice, smoked paprika, salt, and pepper.

Coat chicken with the mixture.

## Brussels Sprouts:

Toss Brussels sprouts with olive oil, salt, and pepper.

## Air Fry:

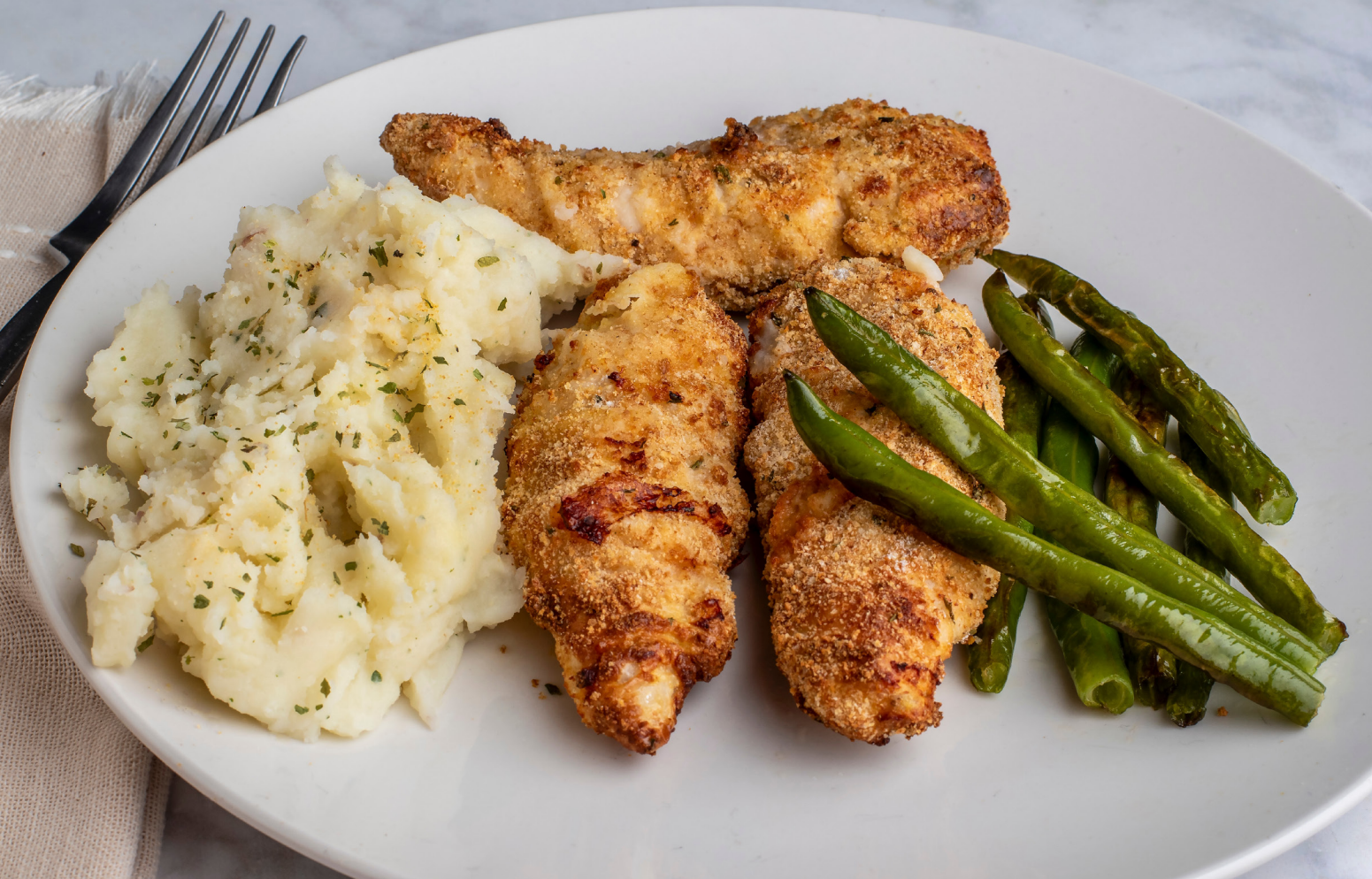
Place Brussels sprouts on the crisper tray on bottom of the basket, and the chicken on the rack above.

Set the air fryer to 375°F.

Cook for 12-15 minutes.

In the last 5 minutes, drizzle balsamic vinegar over the Brussels sprouts to glaze.

Serve with cauliflower "rice" if desired.



# Parmesan-Crusted Chicken Tenders with Garlic Green Beans

## Chicken Tenders:

1 lb. chicken tenders  
½ cup grated Parmesan cheese  
½ cup Panko breadcrumbs  
1 teaspoon Italian seasoning  
½ teaspoon garlic powder  
½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ¼  
teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
¼ teaspoon black pepper  
1 egg, beaten

## Green Beans:

2 cups fresh green beans, trimmed  
1 tablespoon olive oil  
2 cloves garlic, minced  
½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or  
¼ teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
¼ teaspoon black pepper  
1 tablespoon lemon juice

## Chicken Tenders:

In a bowl, mix Parmesan, breadcrumbs, Italian seasoning, garlic powder, salt, and pepper.

Dip each chicken tender in the beaten egg, then coat with the Parmesan-breadcrumb mixture.

## Green Beans:

Toss green beans with olive oil, garlic, salt, and pepper.

## Air Fry:

Place green beans on the crisper tray on bottom of the basket, and the chicken on the rack above.

Place chicken tenders on the top rack and green beans in the bottom basket.

Set the air fryer to 400°F.

Cook for 10-12 minutes.



# Spicy Tofu Skewers with Roasted Courgette

## **Tofu Skewers:**

1 block firm tofu, cubed  
2 tablespoons soy sauce  
1 tablespoon sriracha sauce  
1 tablespoon sesame oil  
1 tablespoon honey or maple syrup  
1 teaspoon garlic powder  
Skewers soaked in water for 30 minutes

## **Courgette:**

2 medium courgette, sliced into rounds  
1 tablespoon olive oil  
½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or  
¼ teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
¼ teaspoon black pepper

## **Tofu Skewers:**

In a bowl mix soy sauce, sriracha, sesame oil, honey, and garlic powder.  
Coat tofu with the mixture.  
Thread tofu onto skewers.

## **Courgette:**

Toss courgette rounds with olive oil, salt, and pepper.

## **Air Fry:**

Place courgette on the crisper tray on bottom of the basket, and the tofu skewers on the rack above.

Set the air fryer to 375°F.

Cook for 12-15 minutes.

Serve with additional sriracha sauce.



# Teriyaki Chicken Meatballs with Air-Fried Bok Choy

## Meatballs:

1 lb. ground pork, beef or chicken  
¼ cup breadcrumbs  
2 tablespoons soy sauce  
1 tablespoon hoisin sauce  
1 tablespoon grated ginger  
1 clove garlic, minced  
1 egg  
2 tablespoons teriyaki sauce for brushing

## Bok Choy:

2 small heads of baby Bok choy, halved  
1 tablespoon sesame oil  
1 teaspoon soy sauce  
1 teaspoon sesame seeds

## Meatballs:

In a bowl, mix ground meat, breadcrumbs, soy sauce, hoisin sauce, ginger, garlic, and egg. Roll into small meatballs.

## Bok Choy:

Toss baby Bok choy halves with sesame oil, and soy sauce.

## Air Fry:

Place Bok choy on the crisper tray on bottom of the basket, and the meatballs on the rack above.

Set the air fryer to 190°C / 375°F.

Cook for 15 minutes.

Brush teriyaki sauce over the meatballs during the last 5 minutes of cooking.

Serve with rice if desired.



# Teriyaki Salmon with Broccoli

## Salmon:

2 salmon fillets (about 6 oz each)  
2 tablespoons soy sauce  
1 tablespoon honey  
1 tablespoon rice vinegar  
1 teaspoon grated ginger  
1 teaspoon sesame oil  
1 clove garlic, minced

## Broccoli:

2 cups broccoli florets  
1 tablespoon olive oil  
½ teaspoon garlic powder  
½ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ¼  
teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
¼ teaspoon black pepper

## Salmon:

In a bowl, whisk soy sauce, honey, rice vinegar, ginger, sesame oil, and garlic.

Coat salmon with the mixture.

## Broccoli:

Toss broccoli with olive oil, garlic powder, salt, and pepper.

## Air Fry:

Place broccoli on the crisper tray on bottom of the basket, and the salmon on the rack above.

Set the air fryer to 375°F.

Cook for 10-12 minutes.

Serve with rice if desired.

Drizzle lemon juice over the green beans before serving.



# Balsamic Brussels Sprouts with Bacon

1 pound brussels sprouts, trimmed and halved through the stems (quarter if large)  
4 slices bacon, cut into ½-inch pieces  
2 tablespoons balsamic vinegar  
1 teaspoon olive oil  
1 teaspoon fresh thyme, chopped  
½ teaspoon kosher salt  
¼ teaspoon ground black pepper

Serves 4 / Total Cook Time 25 minutes

1. In a large bowl, combine all ingredients
2. Toss gently until brussels sprouts are evenly coated with seasonings
3. Place half of the brussels sprouts in each of the baskets
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 400°, and set time to 25 minutes
8. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
9. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately



# Bottle Caps

1 cup all-purpose flour  
1 teaspoon onion powder  
1 teaspoon garlic powder  
½ teaspoon sweet paprika (omit cayenne if using hot paprika)  
¼ teaspoon cayenne pepper  
¼ teaspoon kosher salt  
½ cup buttermilk, or whole milk  
1 large egg  
1 cup panko breadcrumbs  
2 cups pickled jalepeño slices, drained and patted dry  
1 cup ranch dressing for serving

Serves 4 / Total Cook Time 13 minutes

1. Combine flour, onion powder, garlic powder, paprika, cayenne and salt in a shallow bowl
2. Beat egg and buttermilk together in a second shallow bowl
3. Place panko in a third shallow bowl
4. Working in batches, dip jalepeño slices into seasoned flour, then egg mixture, and lastly into panko
5. Place half of the jalepeño slices in each of the baskets
6. Insert baskets into air fryer
7. Select Zone 1
8. Select AIR FRY
9. Set temperature to 390°, and set time to 13 minutes
10. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
11. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately with ranch dressing



# Crispy Chicken Thighs with Herb Roasted Baby Potatoes

## Basket 1:

- 4 boneless, skin-on chicken thighs
- 2 teaspoons Worcestershire sauce
- 1 teaspoon olive oil
- 1 teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon ground black pepper

## Basket 2:

- 2 pounds baby potatoes, cut in half if large
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon fresh herbs, chopped (thyme, rosemary, marjoram, or a mix)
- 1 teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon ground black pepper

Serves 2 / Total Cook Time 30 minutes

1. In a large bowl mix, Worcestershire sauce, olive oil, salt, garlic powder, and black pepper. Add chicken to bowl and toss gently until chicken is evenly coated with seasonings
2. In a separate bowl, toss together potatoes, olive oil, herbs, salt, and black pepper
3. Place chicken in the Zone 1 basket
4. Place potatoes in the Zone 2 basket
5. Insert baskets into air fryer
6. Select Zone 1
7. Select AIR FRY
8. Set temperature to 400°, and set time to 30 minutes
9. Select Zone 2
10. Select AIR FRY
11. Set temperature to 390°, and set time to 18 minutes
12. Select SMART FINISH
13. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately



# Lemony Asparagus with Capers

2 pounds medium asparagus, trimmed  
1 small leek, trimmed, halved lengthwise and thinly sliced  
1 medium garlic clove, minced  
3 tablespoons fresh lemon juice  
2 tablespoons capers, drained  
1 tablespoon olive oil  
2 teaspoons Dijon mustard  
1 teaspoon kosher salt  
½ teaspoon ground black pepper  
¼ cup parsley, chopped  
¼ cup Parmesan cheese, shredded

Serves 4 / Total Cook Time 18 minutes

1. In a large bowl, combine all ingredients except parsley and Parmesan cheese
2. Toss gently until asparagus is evenly coated with seasonings
3. Place half of the asparagus in each of the baskets
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 390°, and set time to 18 minutes
8. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
9. Select START to begin cooking

When cooking is complete, top asparagus with parsley and Parmesan cheese and serve immediately



# Maple Roasted Salmon with Melted Cherry Tomatoes and Spinach

## Basket 1:

- 4 skinless salmon fillets, 4–6 oz. each
- 2 tablespoons maple syrup
- 1 tablespoon Dijon mustard
- 1 teaspoon olive oil
- 1 teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon ground black pepper

## Basket 2:

- 1 pint cherry tomatoes
- 5 oz. fresh baby spinach
- 2 teaspoons olive oil
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon ground black pepper

Serves 4 / Total Cook Time 17 minutes

1. Mix together maple syrup, Dijon mustard, olive oil, salt, and black pepper. Brush on salmon fillets
2. In a large bowl, toss together cherry tomatoes, spinach, olive oil, salt, and black pepper
3. Place salmon in the Zone 1 basket
4. Place tomato and spinach mixture in the Zone 2 basket
5. Insert baskets into air fryer
6. Select Zone 1
7. Select ROAST
8. Set temperature to 390°, and set time to 17 minutes
9. Select Zone 2
10. Select AIR FRY
11. Set temperature to 400°, and set time to 10 minutes
12. Select SMART FINISH
13. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately



# Pineapple Chicken

4 boneless skinless chicken breasts,  
cut into 1-inch pieces  
1 cup pineapple chunks, drained (canned or fresh)  
1 small red bell pepper, cored and cut into 1 inch dice  
1 small red onion, peeled and cut into 1 inch dice  
1 green onion, chopped  
2 tablespoons dark brown sugar, packed  
2 tablespoons rice vinegar  
1 tablespoon soy sauce  
1 tablespoon vegetable oil  
1 tablespoon toasted sesame oil  
2 teaspoons fish sauce  
1 teaspoon garlic powder  
½ teaspoon ground black pepper

Serves 4 / Total Cook Time 18 minutes

1. In a large bowl, combine all ingredients
2. Toss gently until chicken and pineapple are evenly coated with seasonings
3. Place half of the chicken and pineapple mixture in each of the baskets
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 390°, and set time to 18 minutes
8. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
9. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately over white or brown rice if desired



# Pork Chops with Roasted Apples

## **Basket 1:**

2 1-inch thick bone-in pork chops, about 1 ½ pounds total

- 1 teaspoon seasoned salt
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon onion powder
- ½ teaspoon ground black pepper

## **Basket 2:**

2 medium Granny Smith apples, peeled, cored and sliced into ½-inch thick wedges

- 1 tablespoon cider vinegar
- 2 teaspoons light brown sugar
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon ground black pepper

Serves 2 / Total Cook Time 20 minutes

1. Mix together seasoned salt, garlic powder, onion powder, and black pepper. Season pork chops with spice mixture
2. In a large bowl, toss together apples, cider vinegar, brown sugar, salt, and black pepper
3. Place pork chops in the Zone 1 basket
4. Place apples in the Zone 2 basket
5. Insert baskets into air fryer
6. Select Zone 1
7. Select AIR FRY
8. Set temperature to 390°, and set time to 20 minutes
9. Select Zone 2
10. Select ROAST
11. Set temperature to 400°, and set time to 10 minutes
12. Select SMART FINISH
13. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately



# Sesame Chicken and Broccoli

## Basket 1:

- 16 oz. frozen broccoli florets
- 1 teaspoon toasted sesame oil
- 1 teaspoon vegetable oil
- ½ teaspoon kosher salt

## Basket 2:

- 4 boneless skinless chicken breasts, cut into 1-inch pieces
- 1 large garlic clove, minced
- 1-inch piece ginger, minced
- 3 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 tablespoon rice vinegar
- 1 tablespoon hoisin sauce
- 2 teaspoons toasted sesame oil

Serves 4 / Total Cook Time 18 minutes

1. In a large bowl, toss together broccoli, sesame oil, vegetable oil, and salt
2. In a separate bowl, mix garlic, ginger, soy sauce, brown sugar, rice vinegar, hoisin sauce, and sesame oil  
Add chicken to bowl and toss gently until chicken is evenly coated with seasonings
3. Place broccoli in the Zone 1 basket
4. Place chicken in the Zone 2 basket
5. Insert baskets into air fryer
6. Select Zone 1
7. Select AIR FRY
8. Set temperature to 390°, and set time to 18 minutes
9. Select Zone 2
10. Select AIR FRY
11. Set temperature to 400°, and set time to 12 minutes
12. Select SMART FINISH
13. Select START to begin cooking

When cooking is complete, serve immediately over white or brown rice if desired



# Steak Frites with Herb Butter

## **Basket 1:**

1 16 oz. bag frozen French fries

## **Basket 2:**

2 boneless 1-inch thick New York strip steaks,  
about 1 ½ pounds total

1 ½ teaspoons kosher salt

1 teaspoon ground black pepper

## **Herb Butter:**

4 tablespoons softened unsalted butter, mixed  
together with

1 small shallot, minced

1 small garlic clove, minced

1 tablespoon fresh parsley, minced

Serves 2 / Total Cook Time 35 minutes

1. Season steaks with salt and pepper
2. Place French fries in the Zone 1 basket
3. Place steaks in the Zone 2 basket
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 400°, and set time to 35 minutes
8. Select Zone 2
9. Select AIR FRY
10. Set temperature to 400°, and set time to 16 minutes
11. Select SMART FINISH
12. Select START to begin cooking

When cooking is complete, top each steak with some of the herb butter before serving



# Warm Shrimp and Herb Salad

2-pounds medium shrimp, peeled and deveined  
½ cup olive oil, divided  
¼ cup fresh lemon juice, divided  
1 medium clove garlic, minced  
1 teaspoon kosher salt  
1 teaspoon sweet paprika (omit cayenne if using hot paprika)  
½ teaspoon ground black pepper  
¼ teaspoon cayenne, or to taste  
16 oz. package spring mix salad greens  
1 cup fresh herbs, chopped (a combination of mint, dill, and parsley, or your favorite herbs)  
Additional kosher salt and ground black pepper

Serves 4 / Total Cook Time 10 minutes

1. In a large bowl, combine shrimp, 2 tablespoons olive oil, 2 tablespoons lemon juice, garlic, salt, paprika, pepper, and cayenne
2. Toss gently until shrimp are evenly coated with seasonings
3. Place half of the shrimp in each of the baskets
4. Insert baskets into air fryer
5. Select Zone 1
6. Select AIR FRY
7. Set temperature to 390°, and set time to 10 minutes
8. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1
9. Select START to begin cooking
10. While shrimp are cooking, combine remaining olive oil and lemon juice and season with salt and pepper
11. In a clean large bowl, toss salad greens with herbs, then dress with olive oil mixture

When cooking is complete, serve shrimp over dressed greens



## Mix & Match | Sauces

### Tangy Lemon Herb Yogurt Sauce

1 cup plain Greek yogurt  
1 tablespoon olive oil  
1 tablespoon lemon juice  
1 teaspoon lemon zest  
1 garlic clove, minced  
1 tablespoon fresh dill, chopped  
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅛ teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
¼ teaspoon black pepper

1. In a bowl, combine the yogurt, olive oil, lemon juice, and lemon zest.
2. Stir in the minced garlic, dill, salt, and pepper.
3. Mix well. Serve chilled.

### Sweet & Spicy Honey Sriracha Sauce

¼ cup honey  
2 tablespoons sriracha sauce  
1 tablespoon soy sauce  
1 tablespoon rice vinegar (or lime juice)  
1 teaspoon garlic powder  
½ teaspoon grated fresh ginger

1. Mix all ingredients in a small bowl until well combined.

### Garlic Tahini Sauce

¼ cup tahini  
2 tablespoons lemon juice  
1 tablespoon olive oil  
1 garlic clove, minced  
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅛ teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
¼ teaspoon black pepper  
2-3 tablespoons water (to thin sauce)

1. In a small bowl, whisk together the tahini, lemon juice, olive oil, minced garlic, salt, and pepper.
2. Add water a tablespoon at a time until desired consistency is reached (sauce should be pourable but not too thin).

### Creamy Avocado Cilantro Sauce

1 ripe avocado  
1 garlic clove  
¼ cup plain Greek yogurt  
1 tablespoon lime juice  
1 tablespoon olive oil  
¼ cup fresh cilantro  
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅛ teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
¼ teaspoon black pepper  
2-3 tablespoons water (to thin sauce)

1. In a blender or food processor, blend the avocado, garlic, yogurt, lime juice, olive oil, cilantro, salt, and pepper until smooth.
2. Add water if needed, a tablespoon at a time until desired consistency is reached.



### Coconut Lime Peanut Sauce

1 cup plain Greek yogurt  
1 tablespoon olive oil  
1 tablespoon lemon juice  
1 teaspoon lemon zest  
1 garlic clove, minced  
1 tablespoon fresh dill, chopped  
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅛ teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
¼ teaspoon black pepper

1. In a bowl, combine the yogurt, olive oil, lemon juice, and lemon zest.
2. Stir in the minced garlic, dill, salt, and pepper.
3. Mix well.  
Serve chilled.

### Spicy Mango Salsa

1 ripe mango, peeled and diced  
1 small fresh red chili, finely diced  
¼ cup red onion, finely chopped  
2 tablespoons fresh cilantro, chopped  
2 tablespoons lime juice  
1 teaspoon honey  
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅛ teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
¼ teaspoon black pepper

1. In a bowl, combine all ingredients.
2. Mix well.  
Serve chilled.

### Balsamic Dijon Glaze

¼ cup balsamic vinegar  
2 tablespoons Dijon mustard  
1 tablespoon honey or maple syrup  
1 garlic clove, minced  
1 teaspoon olive oil  
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅛ teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
¼ teaspoon black pepper

1. In a small saucepan, combine balsamic vinegar, Dijon mustard, honey, and minced garlic.
2. Simmer on low heat, stirring constantly, until mixture thickens into a glaze (3- 5 minutes).
3. Remove from heat and stir in olive oil, salt, and pepper.  
Serve warm.

### Classic Beurre Blanc (Butter Sauce)

¼ cup white wine  
1 tablespoon lemon juice  
¼ teaspoon Diamond Crystal kosher salt or ⅛ teaspoon Morton's kosher salt or table salt  
¼ teaspoon white pepper  
1 small shallot, minced  
4 tablespoons unsalted butter cut into cubes, chilled.  
1 tablespoon fresh herbs (chives, dill, parsley or tarragon), chopped (optional)

1. In a small saucepan, simmer the white wine, lemon juice, salt, pepper, and shallot over medium heat until reduced by half.
2. Lower the heat and whisk in the butter cubes, one at a time, until melted and smooth.
3. Remove from heat, stir in fresh herbs if using.  
Serve immediately.



## Mix & Match | Spice Blends

### Jerk Spice Blend

1 tablespoon ground allspice  
1 tablespoon ground cinnamon  
1 tablespoon smoked paprika  
1 tablespoon ground black pepper  
1 teaspoon cayenne pepper (adjust to taste)  
1 teaspoon dried thyme  
1 teaspoon ground nutmeg  
1 teaspoon ground ginger  
1 teaspoon garlic powder  
1 teaspoon onion powder  
1 teaspoon brown sugar  
Mix all ingredients together.  
Store in an airtight container.

### Mediterranean Herb Blend

2 tablespoon dried oregano  
1 tablespoon dried basil  
1 tablespoon dried thyme  
1 tablespoon dried rosemary  
1 tablespoon dried parsley  
1 teaspoon garlic powder  
1 teaspoon onion powder  
1 teaspoon dried lemon peel  
Mix all ingredients together.  
Store in an airtight container.

### Shichimi Togarashi

1 tablespoon chili flakes (adjust to taste)  
1 tablespoon black sesame seeds  
1 tablespoon white sesame seeds  
1 teaspoon ground ginger  
1 teaspoon dried orange peel or lemon peel  
1 teaspoon ground Sichuan peppercorns  
1 teaspoon nori flakes  
½ teaspoon garlic powder  
Mix all ingredients together.  
Store in an airtight container.

### Berberé Spice Blend

1 tablespoon ground coriander  
1 tablespoon ground cumin  
1 tablespoon smoked paprika  
1 tablespoon ground fenugreek (optional)  
1 tablespoon ground ginger  
1 teaspoon ground cinnamon  
1 teaspoon cayenne pepper (adjust to taste)  
1 teaspoon ground allspice  
1 teaspoon ground black pepper  
1 teaspoon garlic powder  
1 teaspoon onion powder  
Mix all ingredients together.  
Store in an airtight container.



### Smoky Citrus Herb Blend

1 tablespoon smoked paprika  
1 tablespoon dried oregano  
1 tablespoon dried thyme  
1 teaspoon garlic powder  
1 teaspoon onion powder  
1 teaspoon ground cumin  
1 teaspoon dried lemon zest  
½ teaspoon ground black pepper  
½ teaspoon red pepper flakes (adjust to taste)  
Mix all ingredients together.  
Store in an airtight container.

### Cajun Spice Blend

2 tablespoons smoked paprika  
1 tablespoon garlic powder  
1 tablespoon onion powder  
1 tablespoon dried oregano  
1 tablespoon dried thyme  
1 teaspoon cayenne pepper (adjust to taste)  
1 teaspoon ground black pepper  
1 teaspoon white pepper  
Mix all ingredients together.  
Store in an airtight container.


### Middle Eastern Sumac & Coriander Spice Blend














2 tablespoons ground sumac  
1 tablespoon ground coriander  
1 tablespoon ground cumin  
1 teaspoon ground cinnamon  
1 teaspoon garlic powder  
1 teaspoon dried thyme  
½ teaspoon black pepper  
½ teaspoon ground allspice  
Mix all ingredients together.  
Store in an airtight container.

### Mediterranean Garlic & Herb Blend














1 tablespoon dried rosemary  
1 tablespoon dried oregano  
1 tablespoon dried basil  
1 teaspoon garlic powder  
1 teaspoon onion powder  
1 teaspoon ground fennel seeds  
1 teaspoon dried orange peel or lemon peel  
½ teaspoon black pepper  
Mix all the spices and herbs thoroughly in a small bowl.

## AIR FRY COOKING CHART

INGREDIENT	AMOUNT PER BASKET	PREPARATION	OIL	TEMP	TIME	
					SINGLE BASKET	DUAL BASKETS
<b>VEGETABLES</b>						
 <b>Asparagus</b>	1 bunch	Whole, stems trimmed	2 tsp	200 °C / 400 °F	9-11 minutes	22-27 minutes
 <b>Beets</b>	6-7 small	Whole	None	200 °C / 400 °F	32-37 minutes	37-42 minutes
 <b>Bell peppers (to roast)</b>	3 small peppers	Whole	None	200 °C / 400 °F	12-17 minutes	17-22 minutes
 <b>Broccoli</b>	1 head	Cut in 2,5 cm florets	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	10-12 minutes	17-19 minutes
 <b>Brussels sprouts</b>	450 g	Cut in half, stem removed	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	17-22 minutes	22-27 minutes
 <b>Butternut squash</b>	680 g	Cut in 2,5 cm - 5 cm pieces	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	22-27 minutes	37-42 minutes
 <b>Carrots</b>	450 g	Peeled, cut in 1 cm pieces	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	15-18 minutes	27-32 minutes
 <b>Cauliflower</b>	1 head	Cut in 2,5 cm florets	2 Tbsp	200 °C / 400 °F	19-22 minutes	22-27 minutes
 <b>Corn on the cob</b>	2 ears, cut in half	Husks removed	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	14-17 minutes	20-22 minutes
 <b>Green beans</b>	1 bag (340 g)	Trimmed	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	10-12 minutes	12-17 minutes
 <b>Kale (for chips)</b>	125 g, packed	Torn in pieces, stems removed	None	150 °C / 300 °F	9-11 minutes	17-22 minutes
 <b>Mushrooms</b>	225 g	Rinsed, cut in quarters	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	9-11 minutes	15-15 minutes
 <b>Potatoes, russet</b>	680 g	Cut in 2,5 cm wedges	½-1 Tbsp	200 °C / 400 °F	22-24 minutes	37-40 minutes
	450 g	Hand-cut fries, thin	½-1 Tbsp	200 °C / 400 °F	22-26 minutes	32-37 minutes
	450 g	Hand-cut fries, thick	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	21-26 minutes	37-42 minutes
	3 whole (170 g - 225 g)	Pierced with fork 3 times	None	200 °C / 400 °F	32-37 minutes	39-42 minutes
 <b>Potatoes, sweet</b>	680 g	Cut in 2,5 cm chunks	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	17-22 minutes	32-37 minutes
	3 whole (170 g - 225 g)	Pierced with fork 3 times	None	200 °C / 400 °F	38-44 minutes	42-47 minutes
 <b>Courgette</b>	450 g	Cut in half lengthwise, then cut in 2,5 cm pieces	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	17-20 minutes	27-30 minutes

INGREDIENT	AMOUNT PER BASKET	PREPARATION	OIL	TEMP	TIME	
					SINGLE BASKET	DUAL BASKETS
<b>POULTRY</b>						
 <b>Chicken breasts</b>	2 breasts (225 g – 680 g each) 4 breasts (225 g – 340 g each)	Bone in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	10-14 minutes 15-20 minutes	22-27 minutes 22-27 minutes
 <b>Chicken thighs</b>	2 thighs (170 g – 285 g each) 4 thighs (115 g – 225 g each)	Bone in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	24-30 minutes 20-24 minutes	27-30 minutes 27-30 minutes
 <b>Chicken wings</b>	907 g	Drumettes & flats	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	20-24 minutes	45-49 minutes
<b>FISH &amp; SEAFOOD</b>						
 <b>Crab cakes</b>	2 cakes (170 g – 225 g each)	None	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	7-12 minutes	12-15 minutes
 <b>Lobster tails</b>	4 tails (85 g - 115 g each)	Whole	None	200 °C / 400 °F	7-10 minutes	17-20 minutes
 <b>Salmon fillets</b>	3 fillets (115 g each)	None	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	9-14 minutes	15-19 minutes
 <b>Shrimp</b>	450 g	Whole, peeled, tails on	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	9-12 minutes	12-15 minutes
<b>BEEF</b>						
 <b>Burgers</b>	2 115 g patties, 80% lean	1 cm thick	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	10-12 minutes	12-15 minutes
 <b>Steak</b>	2 steaks (225 g each)	Whole	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	12-22 minutes	16-20 minutes
<b>PORK</b>						
 <b>Bacon</b>	3 strips, cut in half	None	None	176 °C / 350 °F	10-12 minutes	11-14 minutes
 <b>Pork chops</b>	2 thick-cut, bone-in chops (285 g – 340 g each)	Bone-in	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	17-19 minutes	25-29 minutes
	2 boneless chops (225 g each)	Boneless	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	16-19 minutes	19-22 minutes
 <b>Pork tenderloin</b>	450 g	None	Brushed with oil	190 °C / 375 °F	17-22 minutes	27-32 minutes
 <b>Sausages</b>	5 sausages	None	None	200 °C / 400 °F	9-12 minutes	19-24 minutes

## AIR FRY COOKING CHART

INGREDIENT	AMOUNT PER BASKET	PREPARATION	OIL	TEMP	TIME	
					SINGLE BASKET	DUAL BASKETS
<b>FROZEN FOODS</b>						
 Chicken cutlets	3 cutlets	None	None	200 °C / 400 °F	20-23 minutes	22-27 minutes
 Chicken nuggets	1 box (340 g)	None	None	200 °C / 400 °F	12-15 minutes	20-23 minutes
 Fish fillets	1 box (6 fillets)	None	None	200 °C / 400 °F	16-18 minutes	19-24 minutes
 Fish sticks	18 fish sticks (310 g)	None	None	200 °C / 400 °F	12-15 minutes	18-21 minutes
 French fries	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	20-24 minutes	30-34 minutes
 French fries	907 g	None	None	200 °C / 400 °F	34-38 minutes	52-57 minutes
 Mozzarella sticks	1 box (310 g)	None	None	190 °C / 375 °F	10-12 minutes	12-14 minutes
 Pot stickers	2 bags (300 g)	None	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	14-16 minutes	18-20 minutes
 Pizza rolls	1 bag (570 g, 40 count)	None	None	200 °C / 400 °F	14-17 minutes	17-20 minutes
 Popcorn shrimp	1 box (400 g - 450 g)	None	None	200 °C / 400 °F	11-13 minutes	16-20 minutes
 Sweet potato fries	450 g	None	None	190 °C / 375 °F	22-24 minutes	30-32 minutes
 Tater tots	450 g	None	None	190 °C / 375 °F	20-24 minutes	27-29 minutes
 Onion rings	280 g	None	None	190 °C / 375 °F	15-18 minutes	20-24 minutes

















## COOKING CHART NOTES

Check food for desired doneness a few minutes before cook time elapses; cook a little longer if necessary. Always ensure raw proteins reach food-safe temperature.

For best results, turn food or shake basket halfway through cook time.

When cooking with only one basket, follow cook time under SINGLE BASKET.

When cooking with both baskets, whether cooking the same food or different foods, follow cook time under DUAL BASKETS.

INGREDIENT	PREPARATION	TEMPERATURE	DEHYDRATE TIME FOR SINGLE OR DUAL BASKETS
<b>FRUITS &amp; VEGETABLES</b>			
 Apples	Core removed, cut in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	7–8 hours
 Apricot	Cut in 3 mm slices, pit removed	60 °C / 135 °F	8–10 hours
 Bananas	Peeled, cut in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	8–10 hours
 Beets	Peeled, cut in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	6–8 hours
 Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	60 °C / 135 °F	4 hours
 Ginger root	Cut in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	6 hours
 Mangoes	Peeled, cut in 3 mm slices, pit removed	60 °C / 135 °F	8–10 hours
 Mushrooms	Cut in 6 mm slices (wiped clean with a paper towel)	60 °C / 135 °F	6–8 hours
 Pineapple	Peeled, cored, cut in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	8–10 hours
 Strawberries	Cut in half or in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	8–10 hours
 Tomatoes	Cut in 3 mm slices	60 °C / 135 °F	6–8 hours
 Tomatoes, cherry	Cut in half	60 °C / 135 °F	8–10 hours
<b>MEAT, POULTRY &amp; FISH</b>			
 Beef	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	70 °C / 150 °F	8–10 hours
 Chicken	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	70 °C / 150 °F	8–10 hours
 Turkey	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	70 °C / 150 °F	8–10 hours
 Salmon	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	70 °C / 150 °F	5–7 hours

# Gourmia

Get recipes and share yours @gourmia



# GOURMIA®



**Friteuse  
sans huile**

***Livre de recettes***

*et tableau de cuisson*

Comprend **16** recettes  
créées exclusivement pour  
Modèle **GAF1195**

ENGLISH

FRANÇAIS

ESPAÑOL

SVENSKA

# TABLE DES MATIÈRES



**Gourmia**®

**Recettes avec 2 niveaux de cuisson**

- Côtelettes d'agneau à l'ail et aux herbes avec carottes rôties **P. 49**
- Poulet à l'ail et au citron avec choux de Bruxelles croustillants **P. 51**
- Filets de poulet en croûte de parmesan avec haricots verts à l'ail **P. 53**
- Brochettes de tofu épicées avec courgettes rôties **P. 55**
- Boulettes de poulet teriyaki avec pak-choï frit **P. 57**
- Saumon teriyaki avec brocoli **P. 59**

**Recettes avec 1 niveau de cuisson**

- Choux de Bruxelles balsamiques avec bacon **P. 61**
- Bouchons de bouteille **P. 63**
- Cuisses de poulet croustillantes avec petites pommes de terre rôties aux herbes **P. 65**
- Asperges citronnées aux câpres **P. 67**
- Saumon rôti au sirop d'érable avec tomates cerises fondues et épinards **P. 69**
- Poulet à l'ananas **P. 71**
- Côtelettes de porc avec pommes rôties **P. 73**
- Poulet au sésame et brocoli **P. 75**
- Steak frites au beurre aux herbes **P. 77**
- Salade chaude aux crevettes et aux herbes **P. 79**

**Choix de combinaisons Sauces et mélanges d'épices**

- Sauces **P. 80**
- Mélanges d'épices **P. 82**

Tableau de cuisson pour la friture à air chaud **P. 84**

Notes sur le tableau de cuisson **P. 86**

Tableau pour la déshydratation **P. 87**



# Côtelettes d'agneau à l'ail et aux herbes avec carottes rôties

## Côtelettes d'agneau :

4 côtelettes d'agneau  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive  
2 gousses d'ail émincées  
1½ c. à café (5 g) de romarin frais, haché  
1½ c. à café (5 g) de feuilles de thym frais  
1 c. à café (3 g) de sel kacher ou ½ c. à café (1,5 g) de sel de mer ou de table  
½ c. à café (1,5 g) de poivre noir

## Carottes :

450 g de petites carottes  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive  
1 c. à café (5 mL) de miel  
½ c. à café (1,5 g) de coriandre ou de cumin moulu(e)  
½ c. à café (1,5 g) de sel kacher ou  
¼ c. à café (une pincée) de sel de mer ou de table  
¼ c. à café (une pincée) de poivre noir

## Côtelettes d'agneau :

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, l'ail, le romarin, le thym, le sel et le poivre.  
Enrober l'agneau du mélange.

## Carottes :

Recouvrir les carottes avec l'huile d'olive, le miel, la coriandre, le sel et le poivre.

## Friture à l'air chaud :

Placer les carottes sur le plat croustilleur au fond du panier et les côtelettes d'agneau sur la grille au-dessus.

Régler la friteuse à air chaud sur 205 °C (400 °F).  
Cuire pendant 10-12 minutes.



# Poulet à l'ail et au citron avec choux de Bruxelles croustillants

## Poulet :

4 poitrines de poulet désossées  
2 c. à soupe (30 mL) d'huile d'olive  
3 gousses d'ail émincées  
1 c. à soupe (15 mL) de zeste de citron  
1 c. à soupe (15 mL) de jus de citron frais  
1 c. à café (3 g) de paprika fumé  
1 c. à café (3 g) de sel kacher ou ½ c. à café (1,5 g) de sel de mer ou de table  
½ c. à café (1,5 g) de poivre noir

## Choux de Bruxelles :

180 g de choux de Bruxelles, coupées en deux  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive  
½ c. à café de sel kacher ou ¼ c. à café (une pincée) de sel de mer ou de table  
¼ c. à café (une pincée) de poivre noir  
1 c. à soupe (15 mL) de vinaigre balsamique

## Poulet :

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, l'ail, le zeste de citron, le jus de citron, le paprika fumé, le sel et le poivre.  
Enrober le poulet du mélange.

## Choux de Bruxelles :

Recouvrir les choux de Bruxelles avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.

## Friture à l'air chaud :

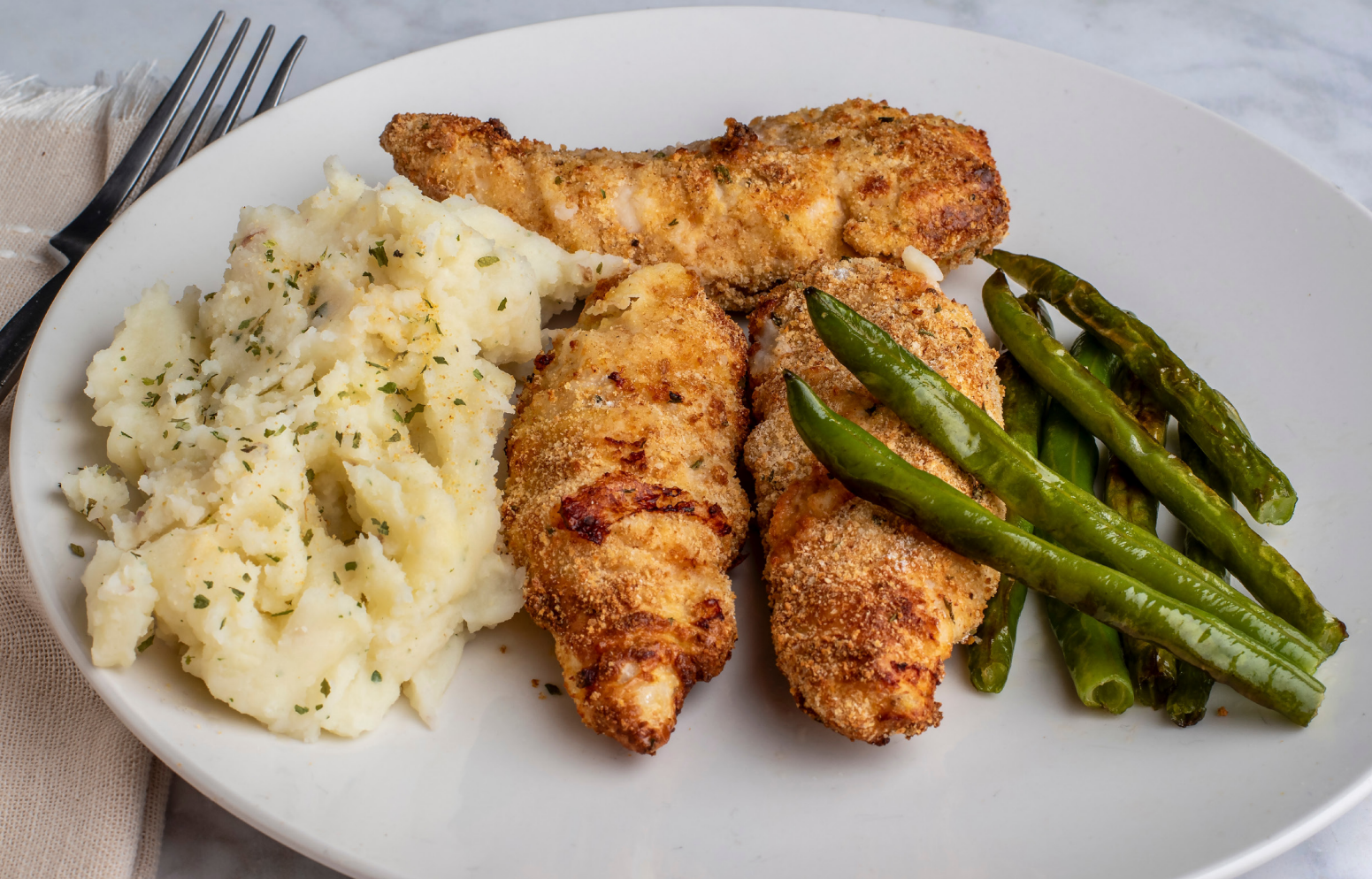
Placer les choux de Bruxelles sur le plat croustilleur au fond du panier et le poulet sur la grille au-dessus.

Régler la friteuse à air chaud sur 190 °C (375 °F).

Cuire pendant 12-15 minutes.

Au cours des 5 dernières minutes de cuisson, verser un filet de vinaigre balsamique sur les choux de Bruxelles pour les glacer.

Servir avec du « riz » de chou-fleur si désiré.



# Filets de poulet en croûte de parmesan avec des haricots verts à l'ail

## Filets de poulet :

450 g de filets de poulet  
50 g de parmesan râpé  
50 g de chapelure Panko  
1 c. à café (3 g) d'assaisonnement italien  
½ c. à café (1,5 g) d'ail en poudre  
½ c. à café (1,5 g) de sel casher Diamond Crystal ou  
¼ cuillère à café de sel casher Morton ou de sel de table  
¼ cuillère à café de poivre noir  
1 œuf battu

## Haricots verts :

2 tasses de haricots verts frais, équeutés  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive  
2 gousses d'ail émincées  
½ c. à café de sel kacher ou ¼ c. à café (une pincée) de sel de mer ou de table  
¼ c. à café (une pincée) de poivre noir  
1 c. à soupe (15 mL) de jus de citron

## Filets de poulet :

Dans un bol, mélanger le parmesan, la chapelure, l'assaisonnement italien, la poudre d'ail, le sel et le poivre. Tremper chaque filet de poulet dans l'œuf battu, puis l'enrober du mélange parmesan-chapelure.

## Haricots verts :

Recouvrir les haricots verts avec l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre.

## Friture à l'air chaud :

Placer les haricots verts sur le plat croustilleur au fond du panier et le poulet sur la grille au-dessus. Placer les filets de poulet sur la grille supérieure et les haricots verts dans le panier inférieur.

Régler la friteuse à air chaud sur 205 °C (400 °F). Cuire pendant 10-12 minutes.



# Brochettes de tofu épicées avec courgettes rôties

## Brochettes de tofu :

1 bloc de tofu ferme, en cubes  
2 c. à soupe (30 mL) de sauce soja  
1 c. à soupe (15 mL) de sauce sriracha  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile de sésame  
1 c. à soupe (15 mL) de miel ou de sirop d'érable  
1 c. à café (3 g) d'ail en poudre  
Brochettes trempées dans l'eau pendant 30 minutes

## Courgettes :

2 courgettes moyennes, tranchées en rondelles  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive  
½ c. à café de sel kasher ou ¼ c. à café (une pincée)  
de sel de mer ou de table  
¼ c. à café (une pincée) de poivre noir

## Brochettes de tofu :

Dans un bol, mélanger la sauce soja, la sauce sriracha, l'huile de sésame, le miel et la poudre d'ail.

Enduire le tofu du mélange.

Enfiler le tofu sur les brochettes.

## Courgettes :

Mélanger les courgettes avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.

## Friture à l'air chaud :

Placez les courgettes sur le plat croustillant au fond du panier et les brochettes de tofu sur la grille au-dessus.

Régler la friteuse à air chaud sur 190 °C (375 °F).

Cuire pendant 12-15 minutes.

Servir avec de la sauce sriracha.



# Boulettes de poulet

## Teriyaki avec pak-choï frit

### **Boulettes de viande :**

450 g de porc, de bœuf ou de poulet haché  
30 g de chapelure  
2 c. à soupe (30 mL) de sauce soja  
1 c. à soupe (15 mL) de sauce hoisin  
1 c. à soupe (15 mL) de gingembre râpé  
1 gousse d'ail émincée  
1 œuf  
2 c. à soupe (30 mL) de sauce teriyaki pour badigeonner les boulettes

### **Pak-choï :**

2 têtes de petits pak-choïs, coupées en deux  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile de sésame  
1 c. à café (5 mL) de sauce soja  
1 c. à café (3 g) de graines de sésame

### **Boulettes de viande :**

Dans un bol, mélanger la viande hachée, la chapelure, la sauce soja, la sauce hoisin, le gingembre, l'ail et l'œuf.  
Rouler la viande en petites boulettes.

### **Pak-choï :**

Mélanger les petits pak-choïs coupés en deux avec l'huile de sésame et la sauce soja.

### **Friture à l'air chaud :**

Placer le pak-choï sur le plat croustilleur au fond du panier et les boulettes de viande sur la grille au-dessus.

Régler la friteuse à air chaud sur 190 °C (375 °F).

Cuire pendant 15 minutes.

Badigeonner les boulettes de viande de sauce teriyaki au cours des 5 dernières minutes de cuisson.

Servir avec du riz si désiré.



# Saumon Teriyaki avec brocoli

## Saumon :

2 filets de saumon (environ 170 g chacun)  
2 c. à soupe (30 mL) de sauce soja  
1 c. à soupe (15 mL) de miel  
1 c. à soupe (15 mL) de vinaigre de riz  
1 c. à café (3 g) de gingembre râpé  
1 c. à café (5 mL) d'huile de sésame  
1 gousse d'ail émincée

## Brocoli :

180 g de bouquets de brocoli  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive  
½ c. à café (1,5 g) d'ail en poudre  
½ c. à café de sel kasher ou ¼ c. à café (une pincée) de sel de mer ou de table  
¼ c. à café (une pincée) de poivre noir

## Saumon :

Dans un bol, fouetter la sauce soja, le miel, le vinaigre de riz, le gingembre, l'huile de sésame et l'ail.  
Enduire le saumon du mélange.

## Brocoli :

Recouvrir le brocoli avec l'huile d'olive, la poudre d'ail, le sel et le poivre.

## Friture à l'air chaud :

Placer le brocoli sur le plat croustillant au fond du panier et le saumon sur la grille au-dessus.

Régler la friteuse à air chaud sur 190 °C (375 °F).

Cuire pendant 10-12 minutes.

Servir avec du riz si désiré.

Verser un filet de jus de citron sur les haricots verts avant de servir.



# Choux de Bruxelles balsamiques au bacon

450 g de choux de Bruxelles, parés et coupés en deux dans la tige (en quartiers s'ils sont gros).

4 tranches de bacon, coupées en morceaux de 1 cm

2 c. à soupe (30 mL) de vinaigre balsamique

1 c. à café (5 mL) d'huile d'olive

1 c. à café (3 g) de thym frais, haché

½ c. à café (3 g) de sel kacher

¼ c. à café (une pincée) de poivre noir moulu

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total de 25 minutes

1. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients.
2. Mélanger délicatement jusqu'à ce que les choux de Bruxelles soient uniformément enrobés d'assaisonnements.
3. Placer la moitié des choux de Bruxelles dans chacun des paniers.
4. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
5. Sélectionner la zone 1.
6. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
7. Régler la température à 200 °C / 400 °F et la durée à 25 minutes.
8. Sélectionner la fonction CUISSON SYNCHRONISÉE (MATCH COOK) pour faire correspondre les réglages de la zone 2 à ceux de la zone 1.
9. Sélectionner DÉMARRER (START) pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement



# Rondelles de jalapeño

125 g de farine tout usage  
1 c. à café (3 g) d'oignon en poudre  
1 c. à café (3 g) d'ail en poudre  
½ c. à café (1,5 g) de paprika doux (omettre le poivre de Cayenne si vous utilisez du paprika fort)  
¼ c. à café (une pincée) de poivre de Cayenne  
¼ c. à café (une pincée) de sel kasher  
120 mL de babeurre ou de lait entier  
1 gros œuf  
120 g de chapelure panko  
105 g de tranches de jalapeños marinés, égouttées et épongées.  
240 g de vinaigrette ranch pour servir

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total de 13 minutes

1. Mélanger la farine, l'oignon en poudre, l'ail en poudre, le paprika, le poivre de Cayenne et le sel dans un bol peu profond.
2. Battre l'œuf et le babeurre ensemble dans un second bol peu profond.
3. Placer le panko dans un troisième bol peu profond.
4. En travaillant par lots, tremper les tranches de jalapeño dans la farine assaisonnée, puis dans le mélange d'œuf, et enfin dans le panko.
5. Placer la moitié des tranches de jalapeño dans chacun des paniers.
6. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
7. Sélectionner la zone 1.
8. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
9. Régler la température à 200 °C / 400 °F, et la durée à 13 minutes.
10. Sélectionner la fonction CUISSON SYNCHRONISÉE (MATCH COOK) pour faire correspondre les réglages de la zone 2 à ceux de la zone 1.
11. Sélectionner DÉMARRER (START) pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement avec la vinaigrette ranch.



# Hauts de cuisse de poulet croustillantes avec pommes de terre grillées aux herbes

## Panier 1 :

4 hauts de cuisse de poulet désossées, avec la peau  
2 c. à café (10 mL) de sauce Worcestershire  
1 c. à café (5 mL) d'huile d'olive  
1 c. à café (3 g) de sel kacher  
½ c. à café (1,5 g) d'ail en poudre  
½ c. à café (1,5 g) de poivre noir moulu

## Panier 2 :

900 g de pommes de terre grelots, coupées en deux si elles sont grosses.  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive  
1 c. à soupe (15 mL) d'herbes fraîches, hachées (thym, romarin, marjolaine ou un mélange)  
1 c. à café (3 g) de sel kacher  
½ c. à café (1,5 g) de poivre noir moulu

Pour 2 personnes / Temps de cuisson total de 30 minutes

1. Dans un grand bol, mélanger la sauce Worcestershire, l'huile d'olive, le sel, l'ail en poudre et le poivre noir. Ajouter le poulet dans le bol et remuer doucement jusqu'à ce que le poulet soit uniformément enrobé d'assaisonnements.
2. Dans un autre bol, mélanger les pommes de terre, l'huile d'olive, les herbes, le sel et le poivre noir.
3. Placer le poulet dans le panier de la zone 1.
4. Placer les pommes de terre dans le panier de la zone 2.
5. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
6. Sélectionner la zone 1.
7. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
8. Régler la température à 200 °C / 400 °F, et la durée à 30 minutes.
9. Sélectionner la zone 2.
10. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
11. Régler la température à 190 °C / 375 °F et la durée à 18 minutes.
12. Sélectionner la fonction FIN SIMULTANÉE (SMART FINISH).
13. Sélectionner DÉMARRER (START) pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement



# Asperges citronnées aux câpres

900 g d'asperges moyennes, parées  
1 petit poireau, paré, coupé en deux dans le sens de la longueur et tranché finement  
1 gousse d'ail moyenne, émincée  
3 c. à soupe (45 mL) de jus de citron frais  
2 c. à soupe (30 mL) de câpres, égouttées  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive  
2 c. à café (10 mL) de moutarde de Dijon  
1 c. à café (3 g) de sel kacher  
½ c. à café (1,5 g) de poivre noir moulu  
10 g de persil haché  
30 g de fromage parmesan râpé

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total 18 minutes

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, sauf le persil et le parmesan.
2. Mélanger délicatement jusqu'à ce que les asperges soient uniformément enrobées d'assaisonnements.
3. Placer la moitié des asperges dans chacun des paniers.
4. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
5. Sélectionner la zone 1.
6. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
7. Régler la température à 200 °C / 400 °F, et la durée à 18 minutes.
8. Sélectionner la fonction CUISSON SYNCHRONISÉE (MATCH COOK) pour faire correspondre les réglages de la zone 2 à ceux de la zone 1.
9. Sélectionner DÉMARRER (START) pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, garnir les asperges de persil et de parmesan puis servir immédiatement.



# Saumon rôti à l'érable avec compotée de tomates cerises et d'épinards

## Panier 1:

4 filets de saumon sans peau, de 115 g à 170 g chacun

2 c. à soupe (30 mL) de sirop d'érable

1 c. à soupe (15 mL) de moutarde de Dijon

1 c. à café (5 mL) d'huile d'olive

1 c. à café (3 g) de sel kacher

½ c. à café (1,5 g) de poivre noir moulu

## Panier 2:

500 g de tomates cerises

140 g de bébés épinards frais

2 c. à café (10 mL) d'huile d'olive

½ c. à café (1,5 g) de sel kacher

¼ c. à café (une pincée) de poivre noir moulu

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total 17 minutes

1. Mélanger le sirop d'érable, la moutarde de Dijon, l'huile d'olive, le sel et le poivre noir. Badigeonner les filets de saumon.
2. Dans un grand bol, mélanger les tomates cerises, les épinards, l'huile d'olive, le sel et le poivre noir.
3. Placer le saumon dans le panier de la zone 1.
4. Placer le mélange de tomates et d'épinards dans le panier de la zone 2.
5. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
6. Sélectionner la zone 1.
7. Sélectionner la fonction RÔTIR (ROAST).
8. Régler la température à 190 °C / 375 °F, et la durée à 17 minutes.
9. Sélectionner la zone 2.
10. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
11. Régler la température sur 200 °C / 400 °F et la durée sur 10 minutes.
12. Sélectionner la fonction FIN SIMULTANÉE (SMART FINISH).
13. Sélectionner DÉMARRER (START) pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.



# Poulet à l'ananas

4 poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux de 2,5 cm  
225 g de morceaux d'ananas, égouttés (en conserve ou frais)  
1 petit poivron rouge, évidé et coupé en dés de 2,5 cm  
1 petit oignon rouge, pelé et coupé en dés de 2,5 cm  
1 oignon vert haché  
2 c. à soupe (30 g) de cassonade foncée, tassée  
2 c. à soupe (30 mL) de vinaigre de riz  
1 c. à soupe (15 mL) de sauce soja  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile végétale  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile de sésame grillé  
2 c. à café (10 mL) de sauce de poisson  
1 c. à café (3 g) de poudre d'ail  
½ c. à café (1,5 g) de poivre noir moulu

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total 18 minutes

1. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients.
2. Mélanger délicatement jusqu'à ce que le poulet et l'ananas soient uniformément enrobés d'assaisonnements.
3. Déposer la moitié du mélange de poulet et d'ananas dans chacun des paniers.
4. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
5. Sélectionner la zone 1.
6. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
7. Régler la température à 190 °C / 375 °F, et la durée à 18 minutes.
8. Sélectionner la fonction CUISSON SYNCHRONISÉE (MATCH COOK) pour faire correspondre les réglages de la zone 2 à ceux de la zone 1.
9. Sélectionner DÉMARRER (START) pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement sur du riz blanc ou brun si désiré.



# Côtelettes de porc aux pommes rôties

## Panier 1 :

2 côtelettes de porc avec os de 2,5 cm d'épaisseur, soit environ 700 g au total  
1 c. à café (3 g) de sel assaisonné  
½ c. à café (1,5 g) d'ail en poudre  
½ c. à café (1,5 g) d'oignon en poudre  
½ c. à café (1,5 g) de poivre noir moulu

## Panier 2 :

2 pommes Granny Smith moyennes, pelées, évidées et coupées en quartiers de 1 cm d'épaisseur.  
1 c. à soupe (15 mL) de vinaigre de cidre  
2 c. à café (10 g) de cassonade pâle  
½ c. à café (1,5 g) de sel kasher  
¼ c. à café (une pincée) de poivre noir moulu

Pour 2 personnes / Temps de cuisson total 20 minutes

1. Mélanger le sel assaisonné, l'ail en poudre, l'oignon en poudre et le poivre noir. Assaisonner les côtelettes de porc avec le mélange d'épices.
2. Dans un grand bol, mélanger les pommes, le vinaigre de cidre, la cassonade, le sel et le poivre noir.
3. Placer les côtelettes de porc dans le panier de la zone 1.
4. Placer les pommes dans le panier de la zone 2.
5. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
6. Sélectionner la zone 1.
7. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
8. Régler la température sur 200 °C / 400 °F et la durée sur 20 minutes.
9. Sélectionner la zone 2.
10. Sélectionner la fonction RÔTIR (ROAST).
11. Régler la température sur 190 °C / 375 °F et la durée sur 10 minutes.
12. Sélectionner la fonction FIN SIMULTANÉE (SMART FINISH).
13. Sélectionner DÉMARRER (START) pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.



# Poulet au sésame et brocoli

## Panier 1 :

- 450 g de fleurons de brocoli surgelés
- 1 c. à café (5 mL) d'huile de sésame grillée
- 1 c. à café (5 mL) d'huile végétale
- ½ c. à café (1,5 g) de sel kacher

## Panier 2 :

- 4 poitrines de poulet désossées et sans peau, coupées en morceaux de 2,5 cm
- 1 grosse gousse d'ail, émincée
- 1 morceau de gingembre de 2,5 cm émincé
- 3 c. à soupe (45 mL) de sauce soja
- 1 c. à soupe (15 g) de sucre brun
- 1 c. à soupe (15 mL) de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe (15 mL) de sauce hoisin
- 2 c. à café (10 mL) d'huile de sésame grillé

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total 18 minutes

1. Dans un grand bol, mélanger le brocoli, l'huile de sésame, l'huile végétale et le sel.
2. Dans un autre bol, mélanger l'ail, le gingembre, la sauce soja, la cassonade, le vinaigre de riz, la sauce hoisin et l'huile de sésame. Ajouter le poulet dans le bol et remuer doucement jusqu'à ce que le poulet soit uniformément enrobé d'assaisonnements.
3. Placer le brocoli dans le panier de la zone 1.
4. Placer le poulet dans le panier de la zone 2.
5. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
6. Sélectionner la zone 1.
7. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
8. Régler la température sur 200 °C / 400 °F et la durée sur 18 minutes.
9. Sélectionner la zone 2.
10. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
11. Régler la température à 190 °C / 375 °F et la durée à 12 minutes.
12. Sélectionner la fonction FIN SIMULTANÉE (SMART FINISH).
13. Sélectionner DÉMARRER (START) pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement sur du riz blanc ou brun si désiré.



# Steak et frites au beurre d'herbes

## Panier 1 :

1 sac de 450 g de frites surgelées

## Panier 2 :

2 steaks de contre-filet new-yorkais désossés de 2,5 cm d'épaisseur, soit environ 680 g au total.

1 ½ c. à café (4,5 g) de sel kacher

1 c. à café (3 g) de poivre noir moulu

## Beurre aux herbes :

60 g de beurre non salé ramolli, mélangé à

1 petite échalote, émincée

1 petite gousse d'ail, émincée

1 c. à soupe (15 mL) de persil frais, émincé

Pour 2 personnes / Temps de cuisson total de 35 minutes

1. Assaisonner les steaks avec du sel et du poivre.
2. Placer les frites dans le panier de la zone 1.
3. Placer les steaks dans le panier de la zone 2.
4. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
5. Sélectionner la zone 1.
6. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
7. Régler la température à 200 °C / 400 °F et la durée à 35 minutes.
8. Sélectionner la zone 2.
9. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
10. Régler la température à 200 °C / 400 °F et la durée à 16 minutes.
11. Sélectionner la fonction FIN SIMULTANÉE (SMART FINISH).
12. Sélectionner DÉMARRER (START) pour commencer la cuisson.

Lorsque la cuisson est terminée, garnir chaque steak d'un peu de beurre d'herbes avant de servir.



# Salade tiède de crevettes et d'herbes

900 g de crevettes moyennes, pelées et déveinées  
120 mL d'huile d'olive, divisée  
60 mL de jus de citron frais, divisé  
1 gousse d'ail moyenne, émincée  
1 c. à café (3 g) de sel kacher  
1 c. à café (3 g) de paprika doux (omettre le poivre de Cayenne si vous utilisez du paprika fort)  
½ c. à café (1,5 g) de poivre noir moulu  
¼ c. à café (une pincée) de poivre de Cayenne, ou au goût  
1 paquet de 450 g de salades de mélange printanier  
55 g d'herbes fraîches, hachées (une combinaison de menthe, d'aneth et de persil, ou vos herbes préférées)  
Sel kacher et poivre noir moulu selon les goûts

Pour 4 personnes / Temps de cuisson total de 10 minutes

1. Dans un grand bol, mélanger les crevettes, 2 cuillères à table d'huile d'olive, 2 cuillères à table de jus de citron, l'ail, le sel, le paprika, le poivre et le poivre de Cayenne.
2. Mélanger délicatement jusqu'à ce que les crevettes soient uniformément enrobées d'assaisonnements.
3. Placer la moitié des crevettes dans chacun des paniers.
4. Insérer les paniers dans la friteuse à air chaud.
5. Sélectionner la zone 1.
6. Sélectionner la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY).
7. Régler la température à 200 °C / 400 °F, et la durée à 10 minutes.
8. Sélectionner la fonction CUISSON SYNCHRONISÉE (MATCH COOK) pour faire correspondre les réglages de la zone 2 à ceux de la zone 1.
9. Sélectionner DÉMARRER (START) pour commencer la cuisson.
10. Pendant la cuisson des crevettes, mélanger le reste de l'huile d'olive et le jus de citron et assaisonner avec du sel et du poivre.
11. Dans un grand bol propre, mélanger les feuilles de salade avec les herbes, puis les arroser du mélange d'huile d'olive.

Lorsque la cuisson est terminée, servir les crevettes sur des légumes verts préparés.



## Choix de combinaisons | Sauces

### Sauce yogourt acidulée aux herbes citronnées

240 mL de yogourt grec nature  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive  
1 c. à soupe (15 mL) de jus de citron  
1 c. à café (5 mL) de zeste de citron  
1 gousse d'ail émincée  
1 c. à soupe (15 mL) d'aneth frais, haché  
Une pincée de sel kacher ou une petite pincée de sel de table ou de mer  
Une pincée de poivre noir

1. Dans un bol, mélanger le yogourt, l'huile d'olive, le jus de citron et le zeste de citron.
2. Incorporer l'ail haché, l'aneth, le sel et le poivre.
3. Bien mélanger. Servir frais.

### Sauce sriracha sucrée et épicée au miel

60 mL de miel  
2 c. à soupe (30 mL) de sauce sriracha  
1 c. à soupe (15 mL) de sauce soja  
1 c. à soupe (15 mL) de vinaigre de riz (ou jus de lime)  
1 c. à café (3 g) d'ail en poudre  
½ c. à café (1,5 g) de gingembre frais râpé

1. Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.

### Sauce tahini à l'ail

60 mL de tahini  
2 c. à soupe (30 mL) de jus de citron  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive  
1 gousse d'ail émincée  
Une pincée de sel kacher ou une petite pincée de sel de table ou de mer  
Une pincée de poivre noir  
2-3 c. à soupe (30-45 mL) d'eau (pour délayer la sauce)

1. Dans un petit bol, fouetter ensemble le tahini, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail haché, le sel et le poivre.
2. Ajouter de l'eau une cuillère à soupe à la fois jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte (la sauce doit pouvoir être versée sans être pas trop liquide).

### Sauce crémeuse à la coriandre et à l'avocat

1 avocat mûr  
1 gousse d'ail  
60 mL de yogourt grec ordinaire  
1 c. à soupe (15 mL) de jus de citron vert  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive  
30 g de coriandre fraîche  
Une pincée de sel kacher ou une petite pincée de sel de table ou de mer  
Une pincée de poivre noir  
2-3 c. à soupe (30-45 mL) d'eau (pour délayer la sauce)

1. Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger l'avocat, l'ail, le yogourt, le jus de lime, l'huile d'olive, la coriandre, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Ajouter de l'eau si nécessaire, une cuillère à soupe à la fois jusqu'à obtenir la consistance désirée.



### Sauce à la noix de coco, au citron vert et à la cacahuète

240 mL de yogourt grec nature  
1 c. à soupe (15 mL) d'huile d'olive  
1 c. à soupe (15 mL) de jus de citron  
1 c. à café (5 mL) de zeste de citron  
1 gousse d'ail émincée  
1 c. à soupe (8 g) d'aneth frais, haché  
Une pincée de sel kacher ou une petite pincée de sel de table ou de mer  
Une pincée de poivre noir

1. Dans un bol, mélanger le yogourt, l'huile d'olive, le jus de citron et le zeste de citron.
2. Incorporer l'ail haché, l'aneth, le sel et le poivre.
3. Bien mélanger.  
Servir frais.

### Salsa épicée à la mangue

1 mangue mûre, pelée et coupée en dés  
1 petit piment chili rouge frais, finement coupé en dés  
40 g d'oignon rouge, finement haché  
2 c. à soupe (16 g) de coriandre fraîche, hachée  
2 c. à soupe (30 mL) de jus de citron vert  
1 c. à café (5 mL) de miel  
Une pincée de sel kacher ou une petite pincée de sel de table ou de mer  
Une pincée de poivre noir

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Bien mélanger.  
Servir frais.

### Glaçage balsamique à la moutarde de Dijon

60 mL de vinaigre balsamique  
2 c. à soupe (30 mL) de moutarde de Dijon  
1 c. à soupe (15 mL) de miel ou de sirop d'érable  
1 gousse d'ail émincée  
1 c. à café (5 mL) d'huile d'olive  
Une pincée de sel kacher ou une petite pincée de sel de table ou de mer  
Une pincée de poivre noir

1. Dans une petite casserole, mélanger le vinaigre balsamique, la moutarde de Dijon, le miel et l'ail émincé.
2. Laisser mijoter à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange s'épaississe en glaçage (3-5 minutes).
3. Retirer du feu et incorporer l'huile d'olive, le sel et le poivre. Servir chaud.

### Sauce au beurre classique

60 mL de vin blanc  
1 c. à soupe (15 mL) de jus de citron  
Une pincée de sel kacher ou une petite pincée de sel de table ou de mer  
Une pincée de poivre blanc  
1 petite échalote, hachée  
60 g de beurre non salé coupé en cubes, réfrigéré.  
1 c. à soupe (8 g) d'herbes fraîches (ciboulette, aneth, persil ou estragon), hachées (facultatif)

1. Dans une petite casserole, faire mijoter le vin blanc, le jus de citron, le sel, le poivre et l'échalote à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit réduit de moitié.
2. Baisser le feu et fouetter les cubes de beurre dans le mélange, un par un, jusqu'à ce qu'ils soient fondus et lisses.
3. Retirer du feu, incorporer les herbes fraîches, le cas échéant.  
Servir immédiatement.



## Choix de combinaisons | Mélanges d'épices

### Mélange d'épices jamaïcaines

1 c. à soupe (8 g) de piment de la Jamaïque moulu  
1 c. à soupe (8 g) de cannelle moulue  
1 c. à soupe (8 g) de paprika fumé  
1 c. à soupe (8 g) de poivre noir moulu  
1 c. à café (3 g) de poivre de cayenne (ajuster en fonction des préférences)  
1 c. à café (3 g) de thym séché  
1 c. à café (3 g) de muscade moulue  
1 c. à café (3 g) de gingembre moulu  
1 c. à café (3 g) d'ail en poudre  
1 c. à café (3 g) d'oignon en poudre  
1 c. à café (3 g) de cassonade  
Mélanger tous les ingrédients ensemble. Conserver dans un récipient hermétique.

### Mélange d'herbes méditerranéennes

2 c. à soupe (16 g) d'origan séché  
1 c. à soupe (8 g) de basilic séché  
1 c. à soupe (8 g) de thym séché  
1 c. à soupe (8 g) de romarin séché  
1 c. à soupe (8 g) de persil séché  
1 c. à café (3 g) d'ail en poudre  
1 c. à café (3 g) d'oignon en poudre  
1 c. à café (3 g) de zeste de citron séchée  
Mélanger tous les ingrédients ensemble. Conserver dans un récipient hermétique.

### Shichimi Togarashi

1 c. à soupe (8 g) de flocons de piment chili (ajuster en fonction des préférences)  
1 c. à soupe (8 g) de graines de sésame noir  
1 c. à soupe (8 g) de graines de sésame blanc  
1 c. à café (3 g) de gingembre moulu  
1 c. à café (3 g) de zeste d'orange ou de zeste de citron séchée  
1 c. à café (3 g) de grains de poivre du Sichuan moulus  
1 c. à café (3 g) de flocons de nori  
½ c. à café (1,5 g) d'ail en poudre  
Mélanger tous les ingrédients ensemble. Conserver dans un récipient hermétique.

### Mélange d'épices berbères

1 c. à soupe (8 g) de coriandre moulue  
1 c. à soupe (8 g) de cumin moulu  
1 c. à soupe (8 g) de paprika fumé  
1 c. à soupe (8 g) de fenugrec moulu (facultatif)  
1 c. à soupe (8 g) de gingembre moulu  
1 c. à café (3 g) de cannelle moulue  
1 c. à café (3 g) de poivre de cayenne (ajuster en fonction des préférences)  
1 cuillère à café de piment de la Jamaïque moulu  
1 c. à café (3 g) de poivre noir moulu  
1 c. à café (3 g) d'ail en poudre  
1 c. à café (3 g) d'oignon en poudre  
Mélanger tous les ingrédients ensemble. Conserver dans un récipient hermétique.



### Mélange d'agrumes fumés et de fines herbes

1 c. à soupe (8 g) de paprika fumé  
1 c. à soupe (8 g) d'origan séché  
1 c. à soupe (8 g) de thym séché  
1 c. à café (3 g) d'ail en poudre  
1 c. à café (3 g) d'oignon en poudre  
1 c. à café (3 g) de cumin moulu  
1 c. à café (3 g) de zeste de citron séché  
½ c. à café (1,5 g) de poivre noir moulu  
½ c. à café (1,5 g) de flocons de poivron rouge (ajuster au goût)  
Mélanger tous les ingrédients ensemble. Conserver dans un récipient hermétique.

### Mélange d'épices cajun

2 c. à soupe (16 g) de paprika fumé  
1 c. à soupe (8 g) d'ail en poudre  
1 c. à soupe (8 g) de poudre d'oignon  
1 c. à soupe (8 g) d'origan séché  
1 c. à soupe (8 g) de thym séché  
1 c. à café (3 g) de poivre de cayenne (ajuster en fonction des préférences)  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
1 c. à café (3 g) de poivre blanc  
Mélanger tous les ingrédients ensemble. Conserver dans un récipient hermétique.
















### Mélange d'épices à la coriandre et au sumac du moyen-Orient

2 c. à soupe (16 g) de sumac moulu  
1 c. à soupe (8 g) de coriandre moulue  
1 c. à soupe (8 g) de cumin moulu  
1 c. à café (3 g) de cannelle moulue  
1 c. à café (3 g) d'ail en poudre  
1 c. à café (3 g) de thym séché  
½ c. à café (1,5 g) de poivre noir  
½ c. à café (1,5 g) de piment de la Jamaïque moulu  
Mélanger tous les ingrédients ensemble. Conserver dans un récipient hermétique.














### Mélange d'ail et d'herbes méditerranéennes

1 c. à soupe (8 g) de romarin séché  
1 c. à soupe (8 g) d'origan séché  
1 c. à soupe (8 g) de basilic séché  
1 c. à café (3 g) d'ail en poudre  
1 c. à café (3 g) d'oignon en poudre  
1 c. à café (3 g) de graines de fenouil moulues  
1 c. à café (3 g) de zeste d'orange ou de zeste de citron séché  
½ c. à café (1,5 g) de poivre noir  
Mélanger soigneusement toutes les épices et les herbes dans un petit bol.














## TABLEAU DE CUISSON POUR LA FRITEUSE À AIR CHAUD

INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR PANIER	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	DURÉE	
					PANIER UNIQUE	DOUBLE PANIER
<b>LÉGUMES</b>						
 <b>Asperges</b>	1 botte	Entière, tige coupée	2 c. à café (10 mL)	200 °C / 400 °F	9-11 minutes	22-27 minutes
 <b>Betteraves</b>	6-7 petites	Entière	0	200 °C / 400 °F	32-37 minutes	37-42 minutes
 <b>Poivrons (à rôtir)</b>	3 petits	Entier	0	200 °C / 400 °F	12-17 minutes	17-22 minutes
 <b>Brocoli</b>	1 bouquet	Coupé en fleurons de 2,5 cm	1 c. à soupe (15 mL)	200 °C / 400 °F	10-12 minutes	17-19 minutes
 <b>Choux de Bruxelles</b>	450 g	Coupé en deux, tige retirée	1 c. à soupe (15 mL)	200 °C / 400 °F	17-22 minutes	22-27 minutes
 <b>Courge butternut</b>	680 g	Coupée en morceaux de 2,5 cm - 5 cm	1 c. à soupe (15 mL)	200 °C / 400 °F	22-27 minutes	37-42 minutes
 <b>Carottes</b>	450 g	Pelée, coupée en morceaux de 1 cm	1 c. à soupe (15 mL)	200 °C / 400 °F	15-18 minutes	27-32 minutes
 <b>Chou-fleur</b>	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 cm	2 c. à soupe (30 mL)	200 °C / 400 °F	19-22 minutes	22-27 minutes
 <b>Maïs sur épi</b>	2 épis, coupé en deux	Feuilles retirées	1 c. à soupe (15 mL)	200 °C / 400 °F	14-17 minutes	20-22 minutes
 <b>Haricots verts</b>	1 sac (340 g)	Coupé	1 c. à soupe (15 mL)	200 °C / 400 °F	10-12 minutes	12-17 minutes
 <b>Croustilles de kale</b>	125 g, tassé	Déchiré en morceaux, tige retirée	0	150 °C / 300 °F	9-11 minutes	17-22 minutes
 <b>Champignons</b>	225 g	Rincé, coupé en quartiers	1 c. à soupe (15 mL)	200 °C / 400 °F	9-11 minutes	15-15 minutes
 <b>Pommes de terre, Russet</b>	680 g	Coupée en quartiers de 2,5 cm	½ c. à soupe (8 mL)	200 °C / 400 °F	22-24 minutes	37-40 minutes
	450 g	Frites coupées à la main, fines	½ c. à soupe (8 mL)	200 °C / 400 °F	22-26 minutes	32-37 minutes
	450 g	Frites coupées à la main, épaisses	1 c. à soupe (15 mL)	200 °C / 400 °F	21-26 minutes	37-42 minutes
	3 entières (170 g - 225 g)	Percée à la fourchette 3 fois	0	200 °C / 400 °F	32-37 minutes	39-42 minutes
 <b>Patates douces</b>	680 g	Coupée en morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe (15 mL)	200 °C / 400 °F	17-22 minutes	32-37 minutes
	3 entières (170 g - 225 g)	Percée à la fourchette 3 fois	0	200 °C / 400 °F	38-44 minutes	42-47 minutes
 <b>Courgettes</b>	450 g	Coupée en deux sur la longueur, puis coupée en tranches de 2,5 cm d'épaisseur	1 c. à soupe (15 mL)	200 °C / 400 °F	17-20 minutes	27-30 minutes

## TABLEAU DE CUISSON POUR LA FRITEUSE À AIR CHAUD

INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR PANIER	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	DURÉE		
					PANIER UNIQUE	DOUBLE PANIER	
<b>VOLAILLE</b>							
	<b>Poitrines de poulet</b>	2 poitrines (225 g - 340 g - chacune)	Avec l'os	Badigeonnées d'huile	200 °C / 400 °F	10-14 minutes	22-27 minutes
		4 poitrines (225 g - 340 g - chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C / 400 °F	15-20 minutes	22-27 minutes
	<b>Cuisses de poulet</b>	2 cuisses (170 g - 285 g chacune)	Avec l'os	Badigeonnées d'huile	200 °C / 400 °F	24-30 minutes	27-30 minutes
		4 cuisses (115 g - 225 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C / 400 °F	20-24 minutes	27-30 minutes
	<b>Ailes de poulet</b>	907 g	Manchons et ailerons	1 c. à soupe (15 mL)	200 °C / 400 °F	20-24 minutes	45-49 minutes
<b>POISSONS ET FRUITS DE MER</b>							
	<b>Beignets de crabe</b>	2 beignets (170 g - 225 g chacun)	Aucune	Badigeonnés d'huile	200 °C / 400 °F	7-12 minutes	12-15 minutes
	<b>Queues de homard</b>	4 queues (85 g -115 g chacune)	Entière	0	200 °C / 400 °F	7-10 minutes	17-20 minutes
	<b>Filets de saumon</b>	3 filets (115 g chacun)	Aucune	Badigeonnés d'huile	200 °C / 400 °F	9-14 minutes	15-19 minutes
	<b>Crevettes</b>	450 g	Entière, décortiquée, avec la queue	1 c. à soupe (15 mL)	200 °C / 400 °F	9-12 minutes	12-15 minutes
<b>BOEUF</b>							
	<b>Bœuf haché</b>	2 galettes de 115 g, 80 % maigre	1 cm d'épaisseur	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	10-12 minutes	12-15 minutes
	<b>Steak</b>	2 steaks (225 g chacun)	Entier	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	12-22 minutes	16-20 minutes
<b>PORC</b>							
	<b>Bacon</b>	3 tranches, coupées en deux	Aucune	0	176 °C / 350 °F	10-12 minutes	11-14 minutes
	<b>Côtelettes de porc</b>	2 coupes épaisses, côtelettes avec os (285 g - 340 g chacune)	Avec l'os	Badigeonnées d'huile	200 °C / 400 °F	17-19 minutes	25-29 minutes
		2 côtelettes désossées (225 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C / 400 °F	16-19 minutes	19-22 minutes
	<b>Filet de porc</b>	450 g	Aucune	Badigeonné d'huile	190 °C / 375 °F	17-22 minutes	27-32 minutes
	<b>Saucisses</b>	5 saucisses	Aucune	0	200 °C / 400 °F	9-12 minutes	19-24 minutes

## TABLEAU DE CUISSON POUR LA FRITEUSE À AIR CHAUD

INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR PANIER	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	DURÉE	
					PANIER UNIQUE	DOUBLE PANIER
<b>ALIMENTS SURGELÉS</b>						
 Escalopes de poulet	3 escalopes	Aucune	0	200 °C / 400 °F	20-23 minutes	22-27 minutes
 Pépites de poulet	1 boîte (340 g)	Aucune	0	200 °C / 400 °F	12-15 minutes	20-23 minutes
 Filets de poisson	1 boîte (6 filets)	Aucune	0	200 °C / 400 °F	16-18 minutes	19-24 minutes
 Bâtonnets de poisson	18 bâtonnets de poisson (310 g)	Aucune	0	200 °C / 400 °F	12-15 minutes	18-21 minutes
 Frites	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	20-24 minutes	30-34 minutes
 Frites	907 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	34-38 minutes	52-57 minutes
 Bâtonnets de mozzarella	1 boîte (310 g)	Aucune	0	190 °C / 375 °F	10-12 minutes	12-14 minutes
 Raviolis	2 sacs (300 g)	Aucune	1 c. à table	200 °C / 400 °F	14-16 minutes	18-20 minutes
 Roulés de pizza	1 sac (570 g, 40 mcx)	Aucune	0	200 °C / 400 °F	14-17 minutes	17-20 minutes
 Crevettes popcorn	1 boîte (400 g - 450 g)	Aucune	0	200 °C / 400 °F	11-13 minutes	16-20 minutes
 Frites de patates douces	450 g	Aucune	0	190 °C / 375 °F	22-24 minutes	30-32 minutes
 Bouchées de pomme de terre	450 g	Aucune	0	190 °C / 375 °F	20-24 minutes	27-29 minutes
 Rondelles d'oignon	280 g	Aucune	0	190 °C / 375 °F	15-18 minutes	20-24 minutes

## REMARQUES CONCERNANT LE TABLEAU DE CUISSON

















Vérifiez le degré de cuisson désiré quelques minutes avant la fin de la période de cuisson, et cuisez un peu plus longtemps si nécessaire.

Assurez-vous que les protéines crues atteignent toujours la température alimentaire sécuritaire.

Pour de meilleurs résultats, retournez les aliments ou remuez le panier à la mi-cuisson.

Lorsque vous utilisez un seul panier, suivez la durée de cuisson indiquée sous PANIER UNIQUE (SINGLE BASKET).

Lorsque vous utilisez les deux paniers, qu'il s'agisse du même aliment ou d'aliments différents, suivez la durée de cuisson indiquée dans la section DOUBLE PANIER (DUAL BASKETS).

INGRÉDIENT	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION POUR PANIER UNIQUE OU DOUBLE
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>			
 <b>Pommes</b>	Cœur retiré, coupée en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	7–8 heures
 <b>Abricots</b>	Coupé en tranches de 3 mm, dénoyauté	60 °C / 135 °F	8–10 heures
 <b>Bananes</b>	Pelée, coupée en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	8–10 heures
 <b>Betteraves</b>	Pelée, coupée en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	6–8 heures
 <b>Herbes fraîches</b>	Rincée, séchée en tapotant, tiges retirées	60 °C / 135 °F	4 heures
 <b>Racine de gingembre</b>	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	6 heures
 <b>Mangues</b>	Pelée, coupée en tranches de 3 mm, dénoyautée	60 °C / 135 °F	8–10 heures
 <b>Champignons</b>	Coupé en tranches de 6 mm (essuyé avec un essuie-tout)	60 °C / 135 °F	6–8 heures
 <b>Ananas</b>	Pelé, centre retiré, coupé en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	8–10 heures
 <b>Fraises</b>	Coupée en deux ou coupée en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	8–10 heures
 <b>Tomates</b>	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C / 135 °F	6–8 heures
 <b>Tomates cerises</b>	Coupée en deux	60 °C / 135 °F	8–10 heures
<b>VIANDE, VOLAILLE ET POISSON</b>			
 <b>Boeuf</b>	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C / 150 °F	8–10 heures
 <b>Poulet</b>	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C / 150 °F	8–10 heures
 <b>Dinde</b>	Coupée en tranches de 6 mm, marinée pendant la nuit	70 °C / 150 °F	8–10 heures
 <b>Saumon</b>	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	70 °C / 150 °F	5–7 heures

# Gourmia®

Trouvez des recettes et  
partagez les vôtres @gourmia



# GOURMIA®



**FREIDORA DE AIRE  
CON DOBLE CESTA  
para 4 Platos**

*Recetario  
y Tablas para Cocinar*

Incluye **16** recetas  
creadas especialmente para el  
Modelo **GAF1195**

ENGLISH

FRANÇAIS

ESPAÑOL

SVENSKA



Gourmia®

**Recetas de 2 Capas**

- Chuletas de cordero al ajo y hierbas con zanahorias asadas **Pág. 93**
- Pollo al limón y ajo con coles de Bruselas crujientes **Pág. 95**
- Tiras de pollo con costra de parmesano y judías verdes al ajo **Pág. 97**
- Brochetas de tofu picante con calabacines asados **Pág. 99**
- Albóndigas de pollo teriyaki con bok choy frita al aire **Pág. 101**
- Salmón Teriyaki con brécol **Pág. 103**

**Recetas de 1 Capa**

- Coles de Bruselas con beicon **Pág. 105**
- Rodajas de jalapeño **Pág. 107**
- Muslos de pollo crujientes con patatas baby asadas a las hierbas **Pág. 109**
- Espárragos al limón con alcaparras **Pág. 111**
- Salmón asado con jarabe de arce, tomates cherry y espinacas **Pág. 113**
- Pollo con piña **Pág. 115**
- Chuletas de cerdo con manzanas asadas **Pág. 117**
- Pollo con sésamo y brécol **Pág. 119**
- Filete de vacuno y patatas fritas con mantequilla a las hierbas **Pág. 121**
- Ensalada de gambas tibias y hierbas **Pág. 123**

**Mezclar y Combinar Salsas y Mezclas de Especies**

- Salsas **Pág. 124**
- Mezclas de especias **Pág. 126**

- Tablas para cocinar con la freidora de aire **Pág. 128**
- Notas de las tablas para cocinar **Pág. 130**
- Tabla para deshidratar **Pág. 131**



# Chuletas de cordero al ajo y hierbas con zanahorias asadas

## Chuletas de cordero:

4 chuletas de cordero  
1 cucharada de aceite de oliva  
2 dientes de ajo picados  
1 ½ cucharaditas de romero fresco picado  
1 ½ cucharaditas de hojas frescas de tomillo  
1 cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o  
½ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
½ cucharadita de pimienta negra

## Zanahorias:

450 g de zanahorias baby pequeñas  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharadita de miel  
½ cucharadita de cilantro o comino molido  
½ cucharadita de sal Diamond Crystal kosher o  
¼ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
¼ cucharadita de pimienta negra

## Chuletas de cordero:

En un tazón, mezcle el aceite de oliva, el ajo, el romero, el tomillo, la sal y la pimienta.

Cubra el cordero con la mezcla.

## Zanahorias:

Mezcle las zanahorias con aceite de oliva, miel, cilantro, sal y pimienta.

## Freír al aire:

Coloque las zanahorias en la bandeja para freír en la parte inferior de la cesta, y las chuletas de cordero en la rejilla de arriba.

Ajuste la freidora a 200 °C / 400 °F.

Cocine durante 10 minutos - 12 minutos.



# Pollo al limón y ajo con coles de Bruselas crujientes

## Pollo:

4 pechugas de pollo deshuesadas  
2 cucharadas de aceite de oliva  
3 dientes de ajo picados  
1 cucharada de ralladura de limón  
1 cucharada de zumo de limón fresco  
1 cucharadita de pimentón ahumado  
1 cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o  
½ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
½ cucharadita de pimienta negra

## Coles de Bruselas:

180 g de coles de Bruselas cortadas por la mitad  
1 cucharada de aceite de oliva  
½ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ¼ de  
cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
¼ cucharadita de pimienta negra  
1 cucharada de vinagre balsámico

## Pollo:

En un tazón, mezcle el aceite de oliva, el ajo, la ralladura de limón, el zumo de limón, el pimentón ahumado, la sal y la pimienta.

Cubra el pollo con la mezcla.

## Coles de Bruselas:

Mezcle las coles de Bruselas con aceite de oliva, sal y pimienta.

## Freír al aire:

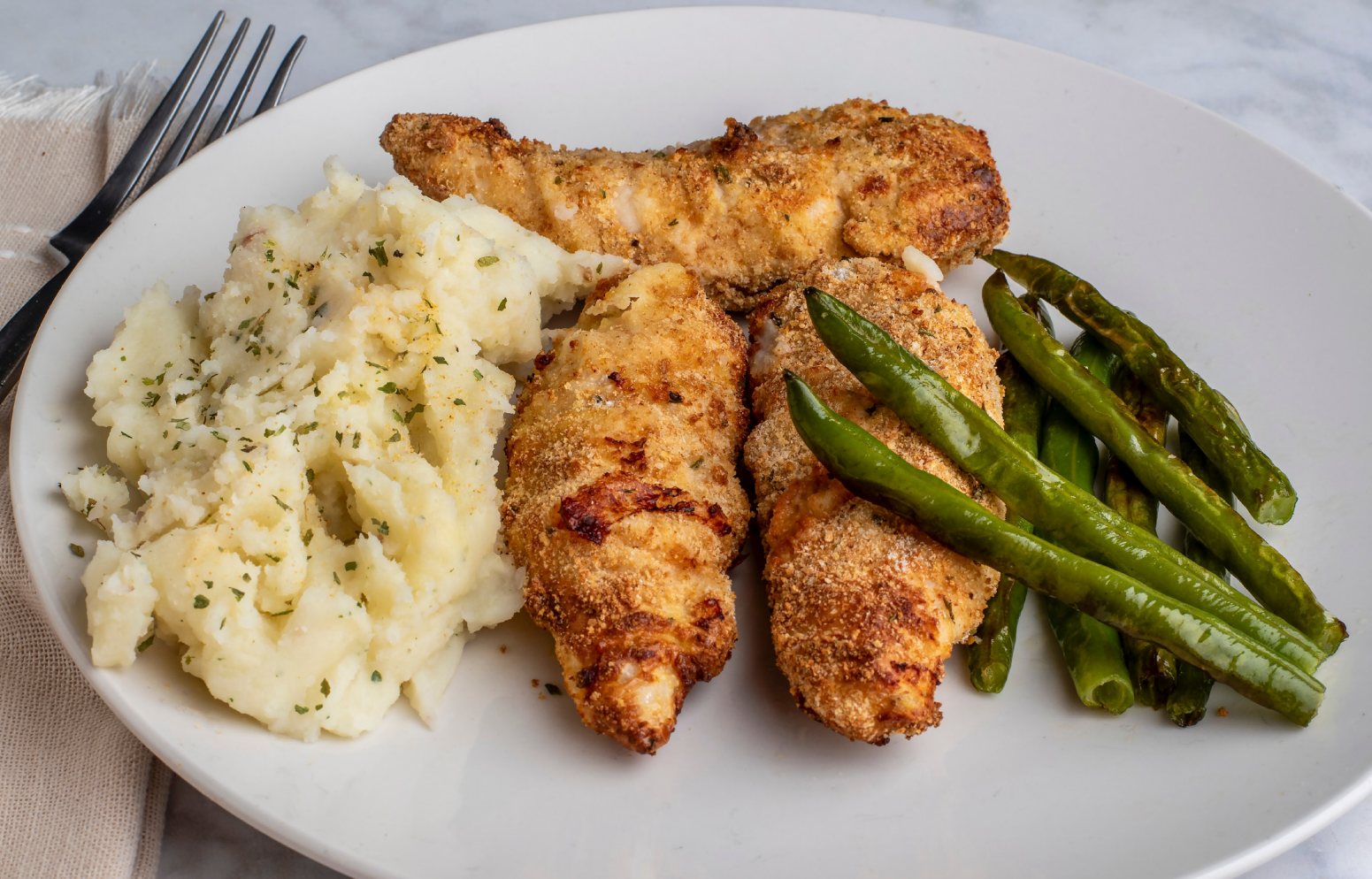
Coloque las coles de Bruselas en la bandeja para freír en la parte inferior de la cesta, y el pollo en la rejilla de arriba.

Ajuste la freidora de aire a 190 °C / 375 °F.

Cocine durante 12 minutos - 15 minutos.

En los últimos 5 minutos, rocíe vinagre balsámico sobre las coles de Bruselas para glasear.

Sirva con "arroz" de coliflor si lo desea.



# Tiras de pollo con costra de parmesano y judías verdes al ajo

## Tiras de pollo:

450 g de tiras de pollo  
50 g de queso parmesano rallado  
30 g de pan rallado Panko  
1 cucharadita de sazón italiano  
½ cucharadita de ajo en polvo  
½ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ¼ de cucharadita de sal Morton's kosher o sal de mesa  
¼ cucharadita de pimienta negra  
1 huevo batido

## Judías verdes:

220 g de judías verdes frescas, recortadas  
1 cucharada de aceite de oliva  
2 dientes de ajo picados  
½ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o  
¼ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
¼ cucharadita de pimienta negra  
1 cucharada de zumo de limón

## Tiras de pollo:

En un tazón, mezcle el queso parmesano, el pan rallado, el sazón italiano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Pase cada tira de pollo por el huevo batido y, a continuación, por la mezcla de parmesano y pan rallado.

## Judías verdes:

Mezcle las judías verdes con aceite de oliva, ajo, sal y pimienta.

## Freír al aire:

Coloque las judías verdes en la bandeja para freír en el fondo de la cesta y el pollo en la rejilla superior.

Coloque las tiras de pollo en la rejilla superior y las judías verdes en la cesta inferior.

Ajuste la freidora a 200 °C / 400 °F.

Cocine durante 10 minutos - 12 minutos.



# Brochetas de tofu picantes con calabacines asados

## Brochetas de tofu:

1 bloque de tofu firme, cortado en cuadros  
2 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharada de salsa sriracha  
1 cucharada de aceite de sésamo  
1 cucharada de miel o jarabe de arce  
1 cucharadita de ajo en polvo  
Pinchos remojados en agua durante 30 minutos

## Calabacines:

2 calabacines medianos, cortados en rodajas  
1 cucharada de aceite de oliva  
½ cucharadita de sal Diamond Crystal kosher o  
¼ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
¼ cucharadita de pimienta negra

## Brochetas de tofu:

En un tazón, mezcle la salsa de soja, la salsa sriracha, el aceite de sésamo, la miel y el ajo en polvo.

Cubra el tofu con la mezcla.

Ensarte el tofu en los pinchos.

## calabacines:

Mezcle las rodajas de calabacín con aceite de oliva, sal y pimienta.

## Freír al aire:

Coloque los calabacines en la bandeja para freír en la parte inferior de la cesta, y las brochetas de tofu en la rejilla de arriba.

Ajuste la freidora a 190 °C / 375 °F.

Cocine durante 12 minutos - 15 minutos.

Sirva con salsa sriracha adicional.



# Albóndigas de pollo teriyaki con bok choy frito al aire

## Albóndigas:

450 g de carne picada de cerdo, vacuno o pollo  
15 g de pan rallado  
2 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharada de salsa hoisin  
1 cucharada de jengibre rallado  
1 diente de ajo picado  
1 huevo  
2 cucharadas de salsa teriyaki para untar

## Bok Choy:

2 cabezas pequeñas de Bok choy, cortadas por la mitad  
1 cucharada de aceite de sésamo  
1 cucharadita de salsa de soja  
1 cucharadita de semillas de sésamo

## Albóndigas:

En un tazón, mezcle la carne picada, el pan rallado, la salsa de soja, la salsa hoisin, el jengibre, el ajo y el huevo. Forme pequeñas albóndigas.

## Bok choy:

Mezcle las mitades de bok choy con aceite de sésamo y salsa de soja.

## Freír al aire:

Coloque el bok choy en la bandeja para freír en la parte inferior de la cesta, y las albóndigas en la rejilla de arriba.

Ajuste la freidora a 190 °C / 375 °F.

Cocine durante 15 minutos.

Unte las albóndigas con salsa teriyaki durante los últimos 5 minutos de cocción.

Sirva con arroz si lo desea.



# Salmón teriyaki con brécol

## Salmón

2 filetes de salmón (de 170 g aprox. cada uno)  
2 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharada de miel  
1 cucharada de vinagre de arroz  
1 cucharadita de jengibre rallado  
1 cucharadita de aceite de sésamo  
1 diente de ajo picado

## Brécol

180 g de ramilletes de brécol  
1 cucharada de aceite de oliva  
½ cucharadita de ajo en polvo  
½ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ¼ de cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
¼ cucharadita de pimienta negra

## Salmón:

En un tazón, bata la salsa de soja, la miel, el vinagre de arroz, el jengibre, el aceite de sésamo y el ajo.

Cubra el salmón con la mezcla.

## Brécol:

Mezcle el brécol con aceite de oliva, ajo en polvo, sal y pimienta.

## Freír al aire:

Coloque el brécol en la bandeja para freír en la parte inferior de la cesta, y el salmón en la rejilla de arriba.

Ajuste la freidora a 190 °C / 375 °F.

Cocine durante 10 minutos - 12 minutos.

Sirva con arroz si lo desea.

Rocíe zumo de limón sobre las judías verdes antes de servir.



# Coles de Bruselas con beicon

450 g de coles de Bruselas, recortadas y cortadas por la mitad a través de los tallos (en cuartos si son grandes)  
4 tiras de beicon cortadas en trozos de 1 cm  
2 cucharadas de vinagre balsámico  
1 cucharadita de aceite de oliva  
1 cucharadita de tomillo fresco picado  
½ cucharadita de sal kosher  
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 25 minutos

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes.
2. Remueva suavemente hasta que las coles de Bruselas se cubran uniformemente con los condimentos.
3. Coloque la mitad de las coles de Bruselas en cada una de las cestas.
4. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
5. Seleccione la zona 1.
6. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
7. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 25 minutos.
8. Seleccione MATCH COOK (COCCIÓN IGUALADA) para hacer coincidir los ajustes de la zona 2 con los de la zona 1.
9. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Una vez finalizada la cocción, sirva inmediatamente.



# Rodajas de jalapeño

125 g de harina de uso común  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharadita de ajo en polvo  
½ cucharadita de pimentón dulce (omite la cayena si utiliza pimentón picante)  
¼ de cucharadita de pimienta de cayena  
¼ de cucharadita de sal kosher  
120 mL de suero de leche o leche entera  
1 huevo grande  
120 g pan para empanar estilo panko  
105 g de rodajas de jalapeño en vinagre, escurridas y secadas con palmaditas  
240 g de aliño Ranch para ensalada para servir

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 13 minutos

1. Combine la harina, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el pimentón, la pimienta de cayena y la sal en un recipiente poco profundo.
2. Bata el huevo y el suero de leche juntos en un segundo recipiente poco profundo.
3. Coloque el panko en un tercer recipiente poco profundo.
4. Trabajando por tandas, sumerja las rodajas de jalapeño en la harina sazonada, luego páselas por la mezcla de huevo y por último en el panko.
5. Coloque la mitad de las rodajas de jalapeño en cada una de las cestas.
6. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
7. Seleccione la zona 1.
8. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
9. Ajuste la temperatura a 198 °C / 390 °F y el tiempo a 13 minutos.
10. Seleccione MATCH COOK (COCCIÓN IGUALADA) para hacer coincidir los ajustes de la zona 2 con los de la zona 1.
11. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Una vez finalizada la cocción, sirva inmediatamente con aliño Ranch para ensalada.



# Muslos de pollo crujientes con patatas baby asadas a las hierbas

## Cesta 1:

- 4 muslos de pollo sin hueso y con piel
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

## Cesta 2:

- 905 g de patatas baby, cortadas por la mitad si son grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de hierbas frescas picadas (tomillo, romero, mejorana o una mezcla)
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

Rinde 2 porciones / Tiempo de preparación total: 30 minutos

1. En un tazón grande, mezcle la salsa Worcestershire, el aceite de oliva, la sal, el ajo en polvo y la pimienta negra. Añada el pollo al tazón y remueva suavemente hasta que el pollo se cubra uniformemente con los condimentos.
2. En un tazón separado, mezcle las patatas, el aceite de oliva, las hierbas, la sal y la pimienta negra.
3. Coloque el pollo en la cesta de la zona 1.
4. Coloque las patatas en la cesta de la zona 2.
5. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
6. Seleccione la zona 1.
7. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
8. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 30 minutos.
9. Seleccione la zona 2.
10. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
11. Ajuste la temperatura a 190 °C / 375 °F y el tiempo a 18 minutos.
12. Seleccione SMART FINISH (FINALIZACIÓN INTELIGENTE)
13. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Una vez finalizada la cocción, sirva inmediatamente.



# Espárragos al limón con alcaparras

905 g de espárragos medianos, recortados  
1 puerro pequeño, recortado, cortado por la mitad a lo largo y en rodajas finas  
1 diente de ajo mediano picado  
3 cucharadas de zumo de limón fresco  
2 cucharadas de alcaparras escurridas  
1 cucharada de aceite de oliva  
2 cucharaditas de mostaza de Dijon  
1 cucharadita de sal kosher  
½ cucharadita de pimienta negra molida  
10 g de perejil picado  
30 g de queso parmesano rallado

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 18 minutos

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes excepto el perejil y el queso parmesano.
2. Remueva suavemente hasta que los espárragos se cubran uniformemente con los condimentos.
3. Coloque la mitad de los espárragos en cada una de las cestas.
4. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
5. Seleccione la zona 1.
6. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
7. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 18 minutos.
8. Seleccione MATCH COOK (COCCIÓN IGUALADA) para hacer coincidir los ajustes de la zona 2 con los de la zona 1.
9. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Cuando termine la cocción, espolvoree los espárragos con perejil y queso parmesano; sirva inmediatamente.



# Salmón asado con jarabe de arce, tomates cherry y espinacas

## Cesta 1:

- 4 filetes de salmón sin piel, de 115 g a 170 g cada uno
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

## Cesta 2:

- 490 g de tomates cherry
- 140 g de espinacas baby frescas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 17 minutos

1. Mezcle el jarabe de arce, la mostaza de Dijon, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra. Unte los filetes de salmón con un pince; de cocina.
2. En un tazón grande, mezcle los tomates cherry, las espinacas, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra.
3. Coloque el salmón en la cesta de la zona 1.
4. Coloque la mezcla de tomates y espinacas en la cesta de la zona 2.
5. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
6. Seleccione la zona 1.
7. Seleccione ROAST (ASAR).
8. Ajuste la temperatura a 190 °C / 375 °F y el tiempo a 17 minutos.
9. Seleccione la zona 2.
10. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
11. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 10 minutos.
12. Seleccione SMART FINISH (FINALIZACIÓN INTELIGENTE)
13. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Una vez finalizada la cocción, sirva inmediatamente.



# Pollo con piña

4 pechugas de pollo sin piel y sin hueso cortadas en trozos de 2,5 cm  
225 g de piña en trozos, escurridos (en lata o frescos)  
1 pimiento morrón pequeño, sin corazón y cortado en cubos de 2,5 cm  
1 cebolla morada pequeña, pelada y cortada en cubos de 2,5 cm  
1 cebolleta picada  
2 cucharadas de azúcar moreno envasado  
2 cucharadas de vinagre de arroz  
1 cucharada de salsa de soja  
1 cucharada de aceite vegetal  
1 cucharada de aceite de sésamo tostado  
2 cucharaditas de salsa de pescado  
1 cucharadita de ajo en polvo  
½ cucharadita de pimienta negra molida

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 18 minutos

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes.
2. Remueva suavemente hasta que el pollo y la piña se cubran uniformemente con los condimentos.
3. Coloque la mitad de la mezcla de pollo y piña en cada una de las cestas.
4. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
5. Seleccione la zona 1.
6. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
7. Ajuste la temperatura a 190 °C / 375 °F y el tiempo a 18 minutos.
8. Seleccione MATCH COOK (COCCIÓN IGUALADA) para hacer coincidir los ajustes de la zona 2 con los de la zona 1.
9. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Cuando termine la cocción, sirva inmediatamente sobre arroz blanco o integral si lo desea.



# Chuletas de cerdo con manzanas asadas

## Cesta 1:

2 chuletas de cerdo con hueso de 2,5 cm de grosor, 680 g aprox.

1 cucharadita de sal sazónada

½ cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de cebolla en polvo

½ cucharadita de pimienta negra molida

## Cesta 2:

2 manzanas Granny Smith medianas, peladas, sin corazón y cortadas en cuñas de 1 cm de grosor

1 cucharada de vinagre de sidra

2 cucharaditas de azúcar moreno claro

½ cucharadita de sal kosher

¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Rinde 2 porciones / Tiempo de preparación total: 20 minutos

1. Mezcle la sal sazónada, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la pimienta negra. Sazone las chuletas de cerdo con la mezcla de especias.
2. En un tazón grande, mezcle las manzanas, el vinagre de sidra, el azúcar moreno, la sal y la pimienta negra.
3. Coloque las chuletas en la cesta de la zona 1.
4. Coloque las manzanas en la cesta de la zona 2.
5. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
6. Seleccione la zona 1.
7. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
8. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 20 minutos.
9. Seleccione la zona 2.
10. Seleccione ROAST (ASAR).
11. Ajuste la temperatura a 190 °C / 375 °F y el tiempo a 10 minutos.
12. Seleccione SMART FINISH (FINALIZACIÓN INTELIGENTE)
13. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Una vez finalizada la cocción, sirva inmediatamente.



# Pollo con sésamo y brécol

## Cesta 1:

450 g de ramilletes de brécol congelados  
1 cucharadita de aceite de sésamo tostado  
1 cucharadita de aceite vegetal  
½ cucharadita de sal kosher

## Cesta 2:

4 pechugas de pollo sin piel y sin hueso cortadas en trozos de 2,5 cm  
1 diente de ajo grande picado  
Un trozo de 2,5 cm de jengibre picado  
3 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharada de azúcar moreno  
1 cucharada de vinagre de arroz  
1 cucharada de salsa hoisin  
2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 18 minutos

1. En un tazón grande, mezcle el brécol, el aceite de sésamo, el aceite vegetal y la sal.
2. En otro tazón, mezcle el ajo, el jengibre, la salsa de soja, el azúcar moreno, el vinagre de arroz, la salsa hoisin y el aceite de sésamo. Añada el pollo al tazón y remueva suavemente hasta que el pollo se cubra uniformemente con los condimentos.
3. Coloque el brécol en la cesta de la zona 1.
4. Coloque el pollo en la cesta de la zona 2.
5. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
6. Seleccione la zona 1.
7. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
8. Ajuste la temperatura a 200°C / 400°F y el tiempo a 18 minutos.
9. Seleccione la zona 2.
10. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
11. Ajuste la temperatura a 190 °C / 375 °F y el tiempo a 12 minutos.
12. Seleccione SMART FINISH (FINALIZACIÓN INTELIGENTE)
13. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Quando termine la cocción, sirva inmediatamente sobre arroz blanco o integral si lo desea.



# Filete de vacuno y patatas fritas con mantequilla a las hierbas

## Cesta 1:

1 bolsa de 450 g de patatas fritas congeladas

## Cesta 2:

2 filetes New York deshuesados de 2,5 cm de grosor, aprox. 680 g en total

1 ½ cucharaditas de sal kosher

1 cucharadita de pimienta negra molida

## Mantequilla a las hierbas:

4 cucharadas de mantequilla sin sal ablandada, mezclada con

1 chalota pequeña picada

1 diente de ajo pequeño picado

1 cucharada de perejil fresco picado

Rinde 2 porciones / Tiempo de preparación total: 35 minutos

1. Sazone los filetes con sal y pimienta.
2. Coloque las patatas fritas en la cesta de la zona 1.
3. Coloque los filetes en la cesta de la zona 2.
4. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
5. Seleccione la zona 1.
6. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
7. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 35 minutos.
8. Seleccione la zona 2.
9. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
10. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 16 minutos.
11. Seleccione SMART FINISH (FINALIZACIÓN INTELIGENTE)
12. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.

Una vez terminada la cocción, cubra cada filete con un poco de la mantequilla a las hierbas antes de servir.



# Ensalada de gambas tibias y hierbas

905 g de gambas medianas, peladas y desvenadas  
120 mL de aceite de oliva, dividido  
60 mL de zumo de limón fresco, dividido  
1 diente de ajo mediano picado  
1 cucharadita de sal kosher  
1 cucharadita de pimentón dulce (omite la cayena si utiliza pimentón picante)  
½ cucharadita de pimienta negra molida  
¼ de cucharadita de pimienta de cayena o al gusto  
450 g de paquete de ensalada mixta primavera  
55 g de hierbas frescas picadas (una combinación de menta, eneldo y perejil, o sus hierbas favoritas)  
Sal Kosher adicional y pimienta negra molida

Rinde 4 porciones / Tiempo de preparación total: 10 minutos

1. En un tazón grande, combine las gambas, 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de zumo de limón, ajo, sal, pimentón, pimienta y cayena.
2. Remueva suavemente hasta que las gambas se cubran uniformemente con los condimentos.
3. Coloque la mitad de las gambas en cada una de las cestas.
4. Introduzca las cestas en la freidora de aire.
5. Seleccione la zona 1.
6. Seleccione AIR FRY (FREÍR CON AIRE).
7. Ajuste la temperatura a 200 °C / 400 °F y el tiempo a 10 minutos.
8. Seleccione MATCH COOK (COCCIÓN IGUALADA) para hacer coincidir los ajustes de la zona 2 con los de la zona 1.
9. Seleccione START (INICIO) para comenzar a cocinar.
10. Mientras se cocinan las gambas, mezcle el aceite de oliva restante y el zumo de limón y sazone con sal y pimienta.
11. En un tazón grande y limpio, mezcle las verduras con las hierbas y aliñe con la mezcla de aceite de oliva.

Cuando termine la cocción, sirva las gambas sobre las verduras aliñadas.



## Mezclar y Combinar | Salsas

### Salsa de yogurt con limón y hierbas ácidas

240 g de yogurt griego natural  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de zumo de limón  
1 cucharadita de ralladura de limón  
1 diente de ajo picado  
1 cucharada de eneldo fresco picado  
¼ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ⅓ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
¼ cucharadita de pimienta negra

1. En un tazón, mezcle el yogurt, el aceite de oliva, el zumo de limón y la ralladura de limón.
2. Incorpore el ajo picado, el eneldo, la sal y la pimienta.
3. Mezcle bien. Sirva frío.

### Salsa sriracha dulce y picante con miel

90 g de miel  
2 cucharadas de salsa sriracha  
1 cucharada de salsa de soja  
1 cucharada de vinagre de arroz (o zumo de limón)  
1 cucharadita de ajo en polvo  
½ cucharadita de jengibre fresco rallado

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón pequeño hasta que estén bien combinados.

### Salsa de ajo y tahini

70 g de tahini  
2 cucharadas de zumo de limón  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 diente de ajo picado  
¼ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ⅓ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
¼ cucharadita de pimienta negra  
2-3 cucharadas de agua (para diluir la salsa)

1. En un tazón pequeño, bata el tahini, el zumo de limón, el aceite de oliva, el ajo picado, la sal y la pimienta.
2. Añada agua cucharada a cucharada hasta obtener la textura deseada (la salsa debe poder verterse pero no debe quedar demasiado líquida).

### Salsa cremosa de aguacate y cilantro

1 aguacate maduro  
1 diente de ajo  
60 g de yogurt griego natural  
1 cucharada de zumo de limón  
1 cucharada de aceite de oliva  
30 g de cilantro fresco  
¼ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ⅓ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
¼ cucharadita de pimienta negra  
2-3 cucharadas de agua (para diluir la salsa)

1. En una licuadora o procesador de alimentos, licúe el aguacate, el ajo, el yogurt, el zumo de limón, el aceite de oliva, el cilantro, la sal y la pimienta hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Añada agua si es necesario, una cucharada a la vez hasta obtener la textura deseada.



### Salsa de coco, limón y cacahuete

240 g de yogurt griego natural  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de zumo de limón  
1 cucharadita de ralladura de limón  
1 diente de ajo picado  
1 cucharada de eneldo fresco picado  
¼ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ⅓ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
¼ cucharadita de pimienta negra

1. En un tazón, mezcle el yogurt, el aceite de oliva, el zumo de limón y la ralladura de limón.
2. Incorpore el ajo picado, el eneldo, la sal y la pimienta.
3. Mezcle bien. Sirva frío.

### Salsa picante de mango

1 mango maduro, pelado y cortado en cubos  
1 guindilla fresca pequeña, finamente picada  
40 g de cebolla roja, finamente picada  
2 cucharadas de cilantro fresco picado  
2 cucharadas de zumo de limón  
1 cucharadita de miel  
¼ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ⅓ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
¼ cucharadita de pimienta negra

1. En un tazón, combine todos los ingredientes.
2. Mezcle bien. Sirva frío.

### Glaseado balsámico de Dijon

60 mL de vinagre balsámico  
2 cucharadas de mostaza de Dijon  
1 cucharada de miel o jarabe de arce  
1 diente de ajo picado  
1 cucharadita de aceite de oliva  
¼ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ⅓ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
¼ cucharadita de pimienta negra

1. En una cacerola pequeña combine el vinagre balsámico, la mostaza de Dijon, la miel y el ajo picado.
2. Cocine a fuego lento, removiendo constantemente, hasta que la mezcla espese para formar un glaseado (3 minutos - 5 minutos).
3. Retire del fuego y añada el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Sirva caliente.

### Beurre Blanc clásico (Salsa de mantequilla)

60 mL de vino blanco  
1 cucharada de zumo de limón  
¼ cucharadita de sal kosher Diamond Crystal o ⅓ cucharadita de sal kosher Morton's o sal de mesa  
¼ cucharadita de pimienta blanca  
1 chalota pequeña, picada  
4 cucharadas de mantequilla sin sal cortada en cubos, fría.  
1 cucharada de hierbas frescas (cebollino, eneldo, perejil o estragón), picadas (opcional)

1. En una cacerola pequeña, cocinar a fuego medio el vino blanco, el zumo de limón, la sal, la pimienta y la chalota hasta que se reduzca a la mitad.
2. Baje el fuego y bata los cubos de mantequilla, de uno en uno, hasta que se derritan y no queden grumos.
3. Retire del fuego, añada las hierbas frescas si se utilizan. Sirva inmediatamente.



## Mezclar y Combinar | Mezclas de especias

### Mezcla de especias Jerk

1 cucharada de pimienta de Jamaica molida  
1 cucharada de canela molida  
1 cucharada de pimentón ahumado  
1 cucharada de pimienta negra molida  
1 cucharadita de pimienta de cayena (ajustar al gusto)  
1 cucharadita de tomillo seco  
1 cucharadita de nuez moscada molida  
1 cucharadita de jengibre molido  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharadita de azúcar moreno  
Mezcle todos los ingredientes.  
Guárdelo en un recipiente hermético.

### Mezcla de hierbas mediterráneas

2 cucharadas de orégano seco  
1 cucharada de albahaca seca  
1 cucharada de tomillo seco  
1 cucharada de romero seco  
1 cucharada de perejil seco  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharadita de cáscara de limón seca  
Mezcle todos los ingredientes.  
Guarde en un recipiente hermético.

### Shichimi Togarashi

1 cucharada de copos de chile (ajustar al gusto)  
1 cucharada de semillas de sésamo negro  
1 cucharada de semillas de sésamo blanco  
1 cucharadita de jengibre molido  
1 cucharadita de cáscara seca de naranja o limón  
1 cucharadita de pimienta de Sichuan molida  
1 cucharadita de copos de nori  
½ cucharadita de ajo en polvo  
Mezcle todos los ingredientes.  
Guarde en un recipiente hermético.

### Mezcla de especias Berbere

1 cucharada de cilantro molido  
1 cucharada de comino molido  
1 cucharada de pimentón ahumado  
1 cucharada de alholva molida (opcional)  
1 cucharada de jengibre molido  
1 cucharadita de canela molida  
1 cucharadita de pimienta de cayena (ajustar al gusto)  
1 cucharadita de pimienta de Jamaica molida  
1 cucharadita de pimienta negra molida  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
Mezcle todos los ingredientes.  
Guarde en un recipiente hermético.



### **Mezcla de hierbas cítricas ahumadas**

1 cucharada de pimentón ahumado  
1 cucharada de orégano seco  
1 cucharada de tomillo seco  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de ralladura seca de limón  
½ cucharadita de pimienta negra molida  
½ cucharadita copos de chile (ajustar al gusto)  
Mezcle todos los ingredientes.  
Guarde en un recipiente hermético.

### **Mezcla de especias cajún**

2 cucharadas de pimentón ahumado  
1 cucharada de ajo en polvo  
1 cucharada de cebolla en polvo  
1 cucharada de orégano seco  
1 cucharada de tomillo seco  
1 cucharadita de pimienta de cayena (ajustar al gusto)  
1 cucharadita de pimienta negra molida  
1 cucharadita de pimienta blanca  
Mezcle todos los ingredientes.  
Guarde en un recipiente hermético.











### **Mezcla de especias de zumaque y cilantro de Oriente Medio**




2 cucharadas de zumaque molido  
1 cucharada de cilantro molido  
1 cucharada de comino molido  
1 cucharadita de canela molida  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de tomillo seco  
½ cucharadita de pimienta negra  
½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida  
Mezcle todos los ingredientes.  
Guarde en un recipiente hermético.

### **Mezcla mediterránea de ajo y hierbas**

1 cucharada de romero seco  
1 cucharada de orégano seco  
1 cucharada de albahaca seca  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharadita de semillas de hinojo molidas  
1 cucharadita de cáscara seca de naranja o limón  
½ cucharadita de pimienta negra  
Mezcle bien todas las especias y hierbas en un tazón pequeño.

## TABLAS PARA COCINAR CON LA FREIDORA DE AIRE

INGREDIENTE	CANTIDAD POR CESTA	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO	
					UNA CESTA	DOS CESTAS
 <b>Espárragos</b>	1 manojo	Entero, tallos recortados	2 cdtas.	200 °C / 400 °F	9 min - 11 min	22 min - 27 min
 <b>Remolacha</b>	6-7 pequeñas	Enteras	Ninguno	200 °C / 400 °F	32 min - 37 min	37 min - 42 min
 <b>Pimientos (para asar)</b>	3 pimientos pequeñas	Enteras	Ninguno	200 °C / 400 °F	12 min - 17 min	17 min - 22 min
 <b>Brécol</b>	1 cabeza	Cortado en ramilletes de 2,5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min	17 min - 19 min
 <b>Coles de butternut</b>	450 g	Cortadas a la mitad, sin tallos	1 cda.	200 °C / 400 °F	17 min - 22 min	22 min - 27 min
 <b>Calabaza mantequilla</b>	680 g	Cortada en cubos de 2,5 cm - 5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	22 min - 27 min	37 min - 42 min
 <b>Zanahorias</b>	450 g	Peladas, cortadas en trozos de 1 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 18 min	27 min - 32 min
 <b>Coliflor</b>	1 cabeza	Cortada en ramilletes de 2,5 cm	2 cdas.	200 °C / 400 °F	19 min - 22 min	22 min - 27 min
 <b>Maíz</b>	2 panochas, cortadas a la mitad	Sin hojas	1 cda.	200 °C / 400 °F	14 min - 17 min	20 min - 22 min
 <b>Judías verdes</b>	1 bolsa (340 g)	Recortadas	1 cda.	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min	12 min - 17 min
 <b>Col rizada (para hacer frituras)</b>	125 g, envasadas	En trozos, sin tallos	Ninguno	150 °C / 300 °F	9 min - 11 min	17 min - 22 min
 <b>Setas</b>	225 g	Enjuagadas, cortadas en cuartos	1 cda.	200 °C / 400 °F	9 min - 11 min	15 min - 15 min
 <b>Patatas, russet</b>	680 g	Cortadas en cuñas de 2,5 cm	1 ½ cda.	200 °C / 400 °F	22 min - 24 min	37 min - 40 min
	450 g	Patatas cortadas a mano, finas	1 ½ cda.	200 °C / 400 °F	22 min - 26 min	32 min - 37 min
	450 g	Patatas cortadas a mano, gruesas	1 cda.	200 °C / 400 °F	21 min - 26 min	37 min - 42 min
	3 enteras (170 g - 225 g)	Perforadas con un tenedor 3 veces	Ninguno	200 °C / 400 °F	32 min - 37 min	39 min - 42 min
 <b>Batata</b>	680 g	Cortadas en trozos de 2,5 cm	1 cda.	200 °C / 400 °F	17 min - 22 min	32 min - 37 min
	3 enteros (170 g - 225 g)	Perforadas con un tenedor 3 veces	Ninguno	200 °C / 400 °F	38 min - 44 min	42 min - 47 min
 <b>Calabacín</b>	450 g	Cortados a lo largo por la mitad, y luego en trozos de 2,5 cm de grosor	1 cda.	200 °C / 400 °F	17 min - 20 min	27 min - 30 min

INGREDIENTE	CANTIDAD POR CESTA	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO	
					UNA CESTA	DOS CESTAS
<b>AVES</b>						
 <b>Pechugas de pollo</b>	2 pechugas (225 g - 340 g - cada una) 4 pechugas (225 g - 340 g - cada una)	Con hueso Sin hueso	Untadas con aceite Untadas con aceite	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	10 min - 14 min 15 min - 20 min	22 min - 27 min 22 min - 27 min
 <b>Muslos de pollo</b>	2 muslos (170 g - 285 g cada uno) 4 muslos (115 g - 225 g cada uno)	Con hueso Sin hueso	Untados con aceite Untados con aceite	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	24 min - 30 min 20 min - 24 min	27 min - 30 min 27 min - 30 min
 <b>Alitas de pollo</b>	907 g	Blanquetas y alones	1 cda.	200 °C / 400 °F	20 min - 24 min	45 min - 49 min
<b>PESCADOS Y MARISCOS</b>						
 <b>Pasteles de cangrejo</b>	2 pasteles (170 g - 225 g cada uno)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	7 min - 12 min	12 min - 15 min
 <b>Colas de langosta</b>	4 colas (85 g - 115 g cada una)	Enteras	Ninguno	200 °C / 400 °F	7 min - 10 min	17 min - 20 min
 <b>Filetes de salmón</b>	3 filetes (115 g cada uno)	Ninguna	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	9 min - 14 min	15 min - 19 min
 <b>Gambas</b>	450 g	Enteras, peladas, con cola	1 cda.	200 °C / 400 °F	9 min - 12 min	12 min - 15 min
<b>VACUNO</b>						
 <b>Hamburguesas</b>	2 115 g de carne para hamburguesa, 80 % magra	1 cm de grosor	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min	12 min - 15 min
 <b>Filetes</b>	2 filetes (225 g cada uno)	Enteros	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	12 min - 22 min	16 min - 20 min
<b>CERDO</b>						
 <b>Beicon</b>	3 tiras, cortadas a la mitad	Ninguna	Ninguno	176 °C / 350 °F	10 min - 12 min	11 min - 14 min
 <b>Chuletas de cerdo</b>	2 chuletas gruesas con hueso (285 g - 340 g cada una) 2 chuletas sin hueso (225 g cada una)	Con hueso Sin hueso	Untadas con aceite Untadas con aceite	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	17 min - 19 min 16 min - 19 min	25 min - 29 min 19 min - 22 min
 <b>Lomo de cerdo</b>	450 g	Ninguna	Untado con aceite	190 °C / 375 °F	17 min - 22 min	27 min - 32 min
 <b>Salchichas</b>	5 salchichas	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	9 min - 12 min	19 min - 24 min

## TABLAS PARA COCINAR CON LA FREIDORA DE AIRE

INGREDIENTE	CANTIDAD POR CESTA	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO	
					UNA CESTA	DOS CESTAS
<b>ALIMENTOS CONGELADOS</b>						
 Tiras de pollo	3 tiras	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	20 min - 23 min	22 min - 27 min
 Nuggets de pollo	1 caja (340 g)	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min	20 min - 23 min
 Filetes de pescado	1 caja (6 filetes)	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	16 min - 18 min	19 min - 24 min
 Palitos de pescado	18 palitos de pescado (310 g)	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min	18 min - 21 min
 Patatas fritas	450 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	20 min - 24 min	30 min - 34 min
	907 g	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	34 min - 38 min	52 min - 57 min
 Palitos de queso mozzarella	1 caja (310 g)	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	10 min - 12 min	12 min - 14 min
 Dumplings	2 bolsas (300 g)	Ninguna	1 cda.	200 °C / 400 °F	14 min - 16 min	18 min - 20 min
 Rollos de pizza	1 bolsa (570 g, 40 piezas)	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	14 min - 17 min	17 min - 20 min
 Camarones rebozados	1 caja (400 g - 450 g)	Ninguna	Ninguno	200 °C / 400 °F	11 min - 13 min	16 min - 20 min
 Batatas fritas	450 g	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	22 min - 24 min	30 min - 32 min
 Bolitas de patata	450 g	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	20 min - 24 min	27 min - 29 min
 Aros de cebolla	280 g	Ninguna	Ninguno	190 °C / 375 °F	15 min - 18 min	20 min - 24 min

## NOTAS DE LAS TABLAS PARA COCINAR

Compruebe el nivel de cocción deseado unos minutos antes de que transcurra el tiempo de cocción y cocine un poco más si es necesario.

Asegúrese siempre de que las proteínas crudas alcancen una temperatura segura para los alimentos.

Para obtener los mejores resultados, gire los alimentos o agite la cesta a mitad del tiempo de cocción.

Quando cocine con una sola cesta, siga el tiempo de cocción para UNA CESTA.

Quando cocine con ambas cestas, ya sea que cocine el mismo alimento o alimentos diferentes, siga el tiempo de cocción para DOS CESTAS.

INGREDIENTE	PREPARACIÓN	TEMPERATURA	TIEMPO DE DESHIDRATACIÓN PARA UNA O DOS CESTAS
<b>FRUTAS Y VEGETALES</b>			
 <b>Manzanas</b>	Sin el corazón, cortadas en rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	7 horas - 8 horas
 <b>Albaricoques</b>	Cortados en rebanadas de 3 mm, sin hueso	60 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 <b>Plátanos</b>	Sin cáscara, cortados en rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 <b>Remolacha</b>	Sin cáscara, cortada en rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 <b>Hierbas frescas</b>	Lavadas, secadas y sin tallos	60 °C / 135 °F	4 horas
 <b>Jengibre</b>	Cortado en rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	6 horas
 <b>Mangos</b>	Pelados, cortados en rebanadas de 3 mm, sin hueso	60 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 <b>Setas</b>	Cortadas en rebanadas de 6 mm (limpiadas con una toalla de papel)	60 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 <b>Piña</b>	Pelada, sin centro, cortada en rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 <b>Fresas</b>	Cortadas en mitades o rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 <b>Tomates</b>	Cortados en rebanadas de 3 mm	60 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 <b>Tomates, cherry</b>	Cortados a la mitad	60 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
<b>CARNES, AVES Y PESCADO</b>			
 <b>Vacuno</b>	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	70 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 <b>Pollo</b>	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	70 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 <b>Pavo</b>	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	70 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 <b>Salmón</b>	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	70 °C / 150 °F	5 horas - 7 horas

# Gourmia®

Obtenga recetas y comparta las suyas en @gourmia



# Gourmia®



## Varmluftsfritös

*Receptbok  
och tillagningstabell*

Innehåller **16** recept  
skapade speciellt för  
Modell **GAF1195**

ENGLISH

FRANÇAIS

ESPAÑOL

SVENSKA

INNEHÅLL

Gourmia®

Modell: GAF1195  
2025 Gourmia  
1.0

## Recept med två lager

- Lammkotletter med vitlök, örter och rostade morötter [s.137](#)
- Kyckling med citron, vitlök och krispig brysselkål [s. 139](#)
- Parmesanpanerad kycklingfiléer med gröna bönor i vitlök [s. 141](#)
- Kryddiga tofuspett med rostad squash [s. 143](#)
- Teriyakikyckling/köttbullar med varmluftsriterad pak choi [s. 145](#)
- Teriyakilax med broccoli [s. 147](#)

## Recept med ett lager

- Brysselkål med balsamvinäger och bacon [s. 149](#)
- Friterade jalapenopepparskivor [s. 151](#)
- Krispiga kycklinglår med örtrostad småpotatis [s. 153](#)
- Sparris med citron och kapris [s. 155](#)
- Lönnsirapsrostad lax med smälta körsbärstomater och spenat [s. 157](#)
- Ananaskyckling [s. 159](#)
- Fläskkotletter med rostade äpplen [s. 161](#)
- Sesamkyckling och broccoli [s. 163](#)
- Biff och pommes frites med örtsmör [s. 165](#)
- Varm sallad med räkor och örter [s. 167](#)

## Mixa och matcha såser och kryddblandningar

- Såser [s. 168](#)
- Kryddblandningar [s. 170](#)

- Tillagningstabell för varmluftsfritys [s. 172](#)
- Anteckningar för tillagningstabeller [s. 174](#)
- Torkningsdiagram [s. 175](#)



# Lammkotletter med vitlök, örter och rostade morötter

## Lammkotletter:

- 4 lammkotletter
- 1 msk olivolja
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1½ tsk färsk rosmarin, hackad
- 1½ tsk färsk timjan
- 1 tesked grovt salt eller
- ½ tsk bordssalt
- ½ tsk svartpeppar

## Morötter:

- 5 dl små babymorötter
- 1 msk olivolja
- 1 tsk honung
- ½ tsk malen koriander eller spiskummin
- ½ tesked grovt salt eller
- ¼ tesked bordssalt
- ¼ tsk svartpeppar

## Lammkotletter:

Blanda olivolja, vitlök, rosmarin, timjan, salt och peppar i en skål.

Täck lammkotletterna med blandningen.

## Morötter:

Rör morötterna i olivolja, honung, koriander, salt och peppar.

## Tillaga:

Lägg morötterna på knaperstekningsstället i botten av korgen. Lägg lammkotletterna på gallret ovanpå.

Ställ in varmluftsfritysen på 204 °C.

Tillaga i 10–12 minuter.



# Kyckling med citron, vitlök och krispig brysselkål

## Kyckling:

4 benfria kycklingbröst  
2 msk olivolja  
3 vitlöksklyftor, finhackade  
1 msk rivet citronskal  
1 msk färskpressad citronsaft  
1 tsk rökt paprikapulver  
1 tsk grovt salt eller ½ tsk bordssalt  
½ tsk svartpeppar

## Brysselkål:

5 dl brysselkål, halverade  
1 msk olivolja  
½ tsk grovt salt eller ¼ tsk bordssalt  
¼ tsk svartpeppar  
1 msk balsamvinäger

## Kyckling:

Blanda olivolja, vitlök, rivet citronskal, citronsaft, rökt paprikapulver, salt och peppar i en skål.  
Täck kycklingen med blandningen.

## Brysselkål:

Blanda brysselkålen med olivolja, salt och peppar.

## Tillaga:

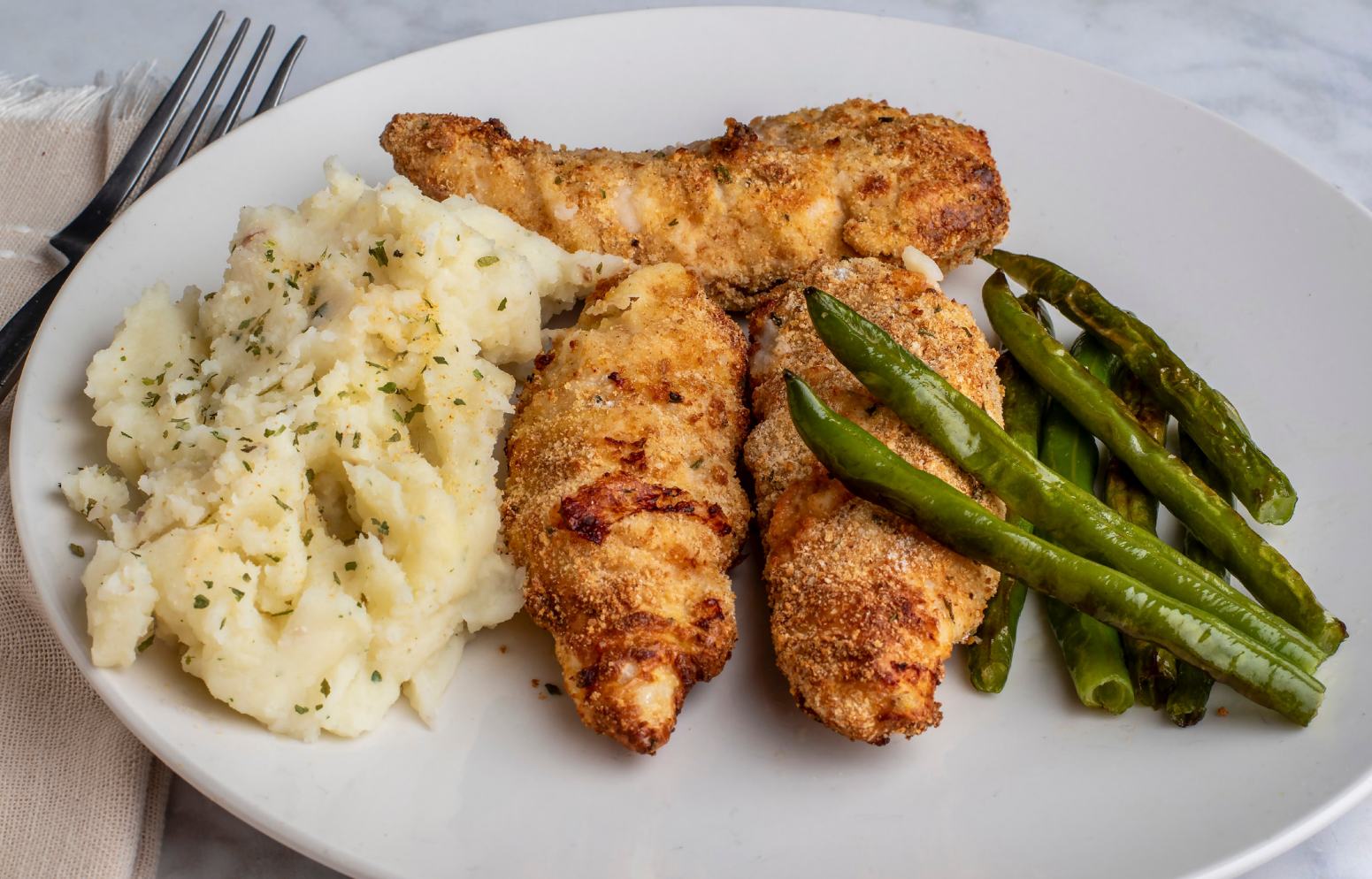
Lägg brysselkålen på knaperstekningsstället i botten av korgen. Lägg kycklingen på gallret ovanpå.

Ställ in varmluftsfritysen på 190 °C.

Tillaga i 12–15 minuter.

Före de 5 sista minuterna, ringla balsamvinäger över brysselkålen som glasering.

Kan serveras med "blomkålsris".



# Parmesanpanerade kycklingfiléer med gröna bönor i vitlök

450 g kycklingfiléer  
1 dl riven parmesanost  
1 dl brödsmlor  
1 tsk italiensk kryddblandning  
½ tsk vitlökspulver  
½ tsk grovt salt eller ¼ tsk bordssalt  
¼ tsk svartpeppar  
1 ägg, vispat

## Gröna bönor:

5 dl färska gröna bönor, noppade  
1 msk olivolja  
2 vitlöksklyftor, finhackade  
½ tesked grovt salt eller  
¼ tesked bordssalt  
¼ tsk svartpeppar  
1 msk citronsaft

## Kycklingfiléer:

Blanda parmesanost, brödsmlor, italiensk kryddblandning, vitlökspulver, salt och peppar i en skål.  
Doppa kycklingfiléerna i vispat ägg och sedan i parmesanblandningen.

## Gröna bönor:

Blanda de gröna bönorna med olivolja, vitlök, salt och peppar.

## Tillaga:

Lägg de gröna bönorna på knaperstekningsstället i botten av korgen. Lägg kycklingen på gallret ovanpå.  
Lägg kycklingfiléerna på gallret högst upp och de gröna bönorna i botten av korgen.

Ställ in varmlufts-fritösen på 204 °C.

Tillaga i 10–12 minuter.



# Kryddiga tofuspett med rostad squash

1 block fast tofu, tärnad  
2 msk sojasås  
1 msk srirachasås  
1 msk sesamolja  
1 msk honung eller lönnsirap  
1 tsk vitlökspulver  
Spett som blötlagts 30 minuter i vatten

2 medelstora squash, skivade  
1 msk olivolja  
½ tesked grovt salt eller  
¼ tesked bordssalt  
¼ tsk svartpeppar

## Tofuspett:

Blanda sojasås, sriracha, sesamolja, honung och vitlökspulver i en skål.

Täck tofubitarna med blandningen.

Trä tofubitarna på spett.

## Squash:

Blanda squashskivor med olivolja, salt och peppar.

## Tillaga:

Lägg squashskivorna på knaperstekningsstället i botten av korgen. Lägg tofuspetten på gallret ovanpå.

Ställ in varmluftsfritysen på 190 °C.

Tillaga i 12–15 minuter.

Servera med srirachasås.



# Teriyakikykling/ köttbullar med varmluftsriterad pak choi

450 g fläsk-, nötkött- eller kycklingfärs  
½ dl ströbröd  
2 msk sojasås  
1 msk hoisinsås  
1 msk riven ingefära  
1 vitlöksklyfta, finhackad  
1 ägg  
2 msk teriyakisås för pensling

## **Pak choi:**

2 små pak choi, halverade  
1 msk sesamolja  
1 tsk sojasås  
1 tsk sesamfrön

## **Kykling/köttbullar:**

Blanda kycklingfärs, brödsulor, sojasås, hoisinsås, ingefära, vitlök och ägg i en skål. Forma till små köttbullar.

## **Pak choi:**

Blanda halverade pak choi med sesamolja och sojasås.

## **Tillaga:**

Lägg pak choien på knaperstekningsstället i botten av korgen. Lägg kyckling/köttbullarna på gallret ovanpå.

Ställ in varmluftsriteraren på 190 °C.

Tillaga i 15 minuter.

Pensla kyckling/köttbullarna med teriyakisås före de sista 5 minuterna.

Kan serveras med ris.



# Teriyakilax med broccoli

## Lax:

2 laxfiléer (ca 170 g vardera)  
2 msk sojasås  
1 msk honung  
1 msk risvinäger  
1 tsk riven ingefära  
1 tsk sesamolja  
1 vitlöksklyfta, finhackad

## Broccoli:

5 dl broccolibuketter  
1 msk olivolja  
½ tsk vitlökspulver  
½ tsk grovt salt eller ¼ tsk bordssalt  
¼ tsk svartpeppar

## Lax:

Vispa ihop sojasås, honung, risvinäger, ingefära, sesamolja och vitlök i en skål.

Täck laxen med blandningen.

## Broccoli:

Blanda broccolin med olivolja, vitlökspulver, salt och peppar.

## Tillaga:

Lägg broccolin på knaperstekningsstället i botten av korgen.

Lägg laxen på gallret ovanpå.

Ställ in varmluftsfritysen på 190 °C.

Tillaga i 10–12 minuter.

Kan serveras med ris.

Pressa citronsaft över de gröna bönorna före servering.



# Brysselkål med balsamvinäger och bacon

450 g brysselkål, rensad och halverad på  
längden (skuren i fyra delar om de är stora)  
4 skivor bacon, skuren i 1 cm breda remsor  
2 msk balsamvinäger  
1 tsk olivolja  
1 tsk färsk timjan, hackad  
½ tsk grovt salt  
¼ tsk malen svartpeppar

4 portioner/Total tillagningstid 25 minuter

1. Blanda alla ingredienser i en stor skål.
2. Blanda försiktigt tills brysselkålen är jämnt täckt med kryddblandningen.
3. Fördela brysselkålen hälften var i de två korgarna.
4. För in korgarna i varmluftsfritysen.
5. Välj zon 1.
6. Välj funktionen AIR FRY.
7. Ställ in temperaturen på 204 °C och tiden på 25 minuter.
8. Välj funktionen MATCH COOK för att matcha inställningarna för zon 2 med zon 1.
9. Välj START för att starta tillagningen.

Servera omedelbart när tillagningen är klar.



# Friterade jalapenopepparskivor

2½ dl vetemjöl  
1 tsk lökpulver  
1 tsk vitlökspulver  
½ tsk mild paprikapulver (lämna bort cayennepeppar om du använder stark paprika)  
¼ tsk cayennepeppar  
¼ tsk grovt salt  
1 dl kärnmjök eller helmjök  
1 stort ägg  
2,5 dl brödsmlor  
5 dl inlagda jalapenopepparskivor, avrunna och klappade torra  
2,5 dl ranch-dipp för servering

4 portioner/Total tillagningstid 13 minuter

1. Blanda mjöl, lökpulver, vitlökspulver, paprikapulver, salt och peppar i en skål.
2. Vispa ägg och kärnmjök i en annan grund skål.
3. Häll ut brödsmlor i en tredje grund skål.
4. Arbeta i omgångar och doppa jalapenopepparskivorna i kryddat mjöl, sedan i äggblandningen och till sist i brödsmlorna.
5. Fördela jalapenopepparskivorna hälften var i de två korgarna.
6. För in korgarna i varmlufts-fritösen.
7. Välj zon 1.
8. Välj funktionen AIR FRY.
9. Ställ in temperaturen på 149 °C och på 13 minuter.
10. Välj funktionen MATCH COOK för att matcha inställningarna för zon 2 med zon 1.
11. Välj START för att starta tillagningen.

Servera omedelbart med ranch-dipp när tillagningen är klar.



# Krispiga kycklinglår med örtrostad småpotatis

4 benfria, skinnfria kycklinglår  
2 tsk worcestershire-sås  
1 tsk olivolja  
1 tsk grovt salt  
½ tsk vitlökspulver  
½ tsk malen svartpeppar

900 g småpotatis, halverade om de är stora  
1 msk olivolja  
1 msk färska örter, hackade (timjan, rosmarin, mejram, eller en blandning)  
1 tsk grovt salt  
½ tsk malen svartpeppar

2 portioner/Total tillagningstid 30 minuter

1. Blanda worcestershire-sås, olivolja, salt, vitlökspulver och svartpeppar i en stor skål. Tillsätt kycklingen i skålen och blanda försiktigt tills kycklingen är jämnt täckt med kryddblandningen.
2. Blanda potatis, olivolja, örter, salt och svartpeppar i en separat skål.
3. Lägg kycklingen i korgen för zon 1.
4. Lägg potatisen i korgen för zon 2.
5. För in korgarna i varmluftsfritysen.
6. Välj zon 1.
7. Välj funktionen AIR FRY.
8. Ställ in temperaturen på 204 °C och tiden på 30 minuter.
9. Välj zon 2.
10. Välj funktionen AIR FRY.
11. Ställ in temperaturen på 149 °C och på 18 minuter.
12. Välj funktionen SMART FINISH.
13. Välj START för att starta tillagningen.

Servera omedelbart när tillagningen är klar.



# Sparris med citron och kapris

900 g medelstora sparrisstänger, noppade  
1 liten purjolök, rensad, halverad på längden och  
tunt skivad  
1 medelstor vitlöksklyfta, finhackad  
3 msk färskpressad citronsaft  
2 msk kapris, avrunnen  
1 msk olivolja  
2 msk dijonsenap  
1 tsk grovt salt  
½ tsk malen svartpeppar  
½ dl persilja, hackad  
½ dl parmesanost, riven

4 portioner/Total tillagningstid 18 minuter

1. Blanda alla ingredienser utom persilja och parmesanost i en stor skål.
2. Blanda försiktigt tills sparrisen är jämnt täck med kryddblandningen.
3. Fördela sparrisen hälften var i de två korgarna.
4. För in korgarna i varmluftsfritysen.
5. Välj zon 1.
6. Välj funktionen AIR FRY.
7. Ställ in temperaturen på 149 °C och på 18 minuter.
8. Välj funktionen MATCH COOK för att matcha inställningarna för zon 2 med zon 1.
9. Välj START för att starta tillagningen.

När tillagningen är klar, strö persilja och parmesanost över sparrisen och servera omedelbart.



# Lönnsirapsrostad lax med smälta körsbärstomater och spenat

4 flådda laxfiléer, 100–170 g vardera  
2 msk lönnsirap  
1 msk dijonsenap  
1 tsk olivolja  
1 tsk grovt salt  
½ tsk malen svartpeppar

5 dl körsbärstomater  
1½ dl färsk babyspenat  
2 tsk olivolja  
½ tsk grovt salt  
¼ tsk malen svartpeppar

4 portioner/Total tillagningstid 17 minuter

1. Blanda lönnsirap, dijonsenap, olivolja, salt och svartpeppar. Pensla laxfiléerna med blandningen.
2. Blanda körsbärstomater, spenat, olivolja, salt och svartpeppar i en stor skål.
3. Lägg laxen i korgen för zon 1.
4. Lägg körsbärstomater och spenat i korgen för zon 2
5. För in korgarna i varmluftsfritysen.
6. Välj zon 1.
7. Välj funktionen ROAST
8. Ställ in temperaturen på 149 °C och på 17 minuter.
9. Välj zon 2.
10. Välj funktionen AIR FRY.
11. Ställ in temperaturen på 204 °C och tiden på 10 minuter.
12. Välj funktionen SMART FINISH.
13. Välj START för att starta tillagningen.

Servera omedelbart när tillagningen är klar.



# Ananaskyckling

4 befria, skinnfria kycklingbröst,  
skuren i 2,5 cm tjocka skivor  
2,5 dl ananasbitar, avrunna (konserverade eller  
färska)  
1 liten röd paprika, urkärnad och skuren i 2,5 cm  
stora tärningar  
1 liten rödlök, skalad och skuren i 2,5 cm stora  
tärningar  
1 salladslök, hackad  
2 msk mörkt farinsocker, tättpackat  
2 msk risvinäger  
1 msk sojasås  
1 msk matolja  
1 msk rostad sesamolja  
2 tsk fisksås  
1 tsk vitlökspulver  
½ tsk malen svartpeppar

4 portioner/Total tillagningstid 18 minuter

1. Blanda alla ingredienser i en stor skål.
2. Blanda försiktigt tills kycklingen och ananasen är jämnt täckt med kryddblandningen.
3. Fördela kycklingen och ananasen hälften var i de två korgarna.
4. För in korgarna i varmluftsfritysen.
5. Välj zon 1.
6. Välj funktionen AIR FRY.
7. Ställ in temperaturen på 149 °C och på 18 minuter.
8. Välj funktionen MATCH COOK för att matcha inställningarna för zon 2 med zon 1.
9. Välj START för att starta tillagningen.

Servera omedelbart när tillagningen är klar. Kan serveras med vitt ris eller råris.



# Fläskkotletter med rostade äpplen

2 2,5 cm tjocka fläskkotletter med ben,  
sammanlagt cirka 700 g  
1 tsk kryddsalt  
½ tsk vitlökspulver  
½ tsk lökpulver  
½ tsk malen svartpeppar

2 medelstora Granny Smith-äpplen, skalade,  
urkärnade och skivade i 1 cm tjocka klyftor  
1 msk äppelcidervinäger  
2 tsk ljus farinsocker  
½ tsk grovt salt  
¼ tsk malen svartpeppar

2 portioner/Total tillagningstid 20 minuter

1. Blanda kryddsalt, vitlökspulver, lökpulver och svartpeppar. Krydda fläskkotletterna med kryddblandningen.
2. Blanda äppelskivor, äppelcidervinäger, farinsocker, salt och svartpeppar i en stor skål.
3. Lägg fläskkotletterna i korgen för zon 1.
4. Lägg äppelskivorna i korgen för zon 2.
5. För in korgarna i varmluftsfritysen.
6. Välj zon 1.
7. Välj funktionen AIR FRY.
8. Ställ in temperaturen på 149 °C och på 20 minuter.
9. Välj zon 2.
10. Välj funktionen ROAST
11. Ställ in temperaturen på 204 °C och tiden på 10 minuter.
12. Välj funktionen SMART FINISH.
13. Välj START för att starta tillagningen.

Servera omedelbart när tillagningen är klar.



# Sesamkyckling och broccoli

5 dl frysta broccolibuketter  
1 tsk rostad sesamolja  
1 tsk matolja  
½ tsk grovt salt

4 befria, skinnfria kycklingbröst,  
skuren i 2,5 cm tjocka skivor  
1 stor vitlöksklyfta, finhackad  
En 2,5 cm stor bit ingefära, finhackad  
3 msk sojasås  
1 msk farinsocker  
1 msk risvinäger  
1 msk hoisinsås  
2 tsk rostad sesamolja

4 portioner/Total tillagningstid 18 minuter

1. Blanda broccoli och sesamolja, matolja och salt i en stor skål.
2. Blanda vitlök, ingefära, sojasås, farinsocker, risvinäger, hoisinsås och sesamolja i en separat skål. Tillsätt kycklingen i skålen och blanda försiktigt tills kycklingen är jämnt täckt med kryddblandningen.
3. Lägg broccolin i korgen för zon 1.
4. Lägg kycklingen i korgen för zon 2.
5. För in korgarna i varmluftsfritysen.
6. Välj zon 1.
7. Välj funktionen AIR FRY.
8. Ställ in temperaturen på 149 °C och på 18 minuter.
9. Välj zon 2.
10. Välj funktionen AIR FRY.
11. Ställ in temperaturen på 204 °C och tiden på 12 minuter.
12. Välj funktionen SMART FINISH.
13. Välj START för att starta tillagningen.

Servera omedelbart när tillagningen är klar. Kan serveras med vitt ris eller råris.



# Biff och pommes frites med örtsmör

5 dl frysta pommes frites

2 2,5 cm tjocka ryggbiffar utan ben, sammanlagt  
cirka 700 g  
1½ tsk grovt salt  
1 tsk malen svartpeppar

## Örtsmör:

4 msk mjukt osaltat smör, blandat med  
1 liten schalottenlök, finhackad  
1 liten vitlöksklyfta, finhackad  
1 msk färsk persilja, hackad

2 portioner/Total tillagningstid 35 minuter

1. Krydda biffarna med salt och peppar
2. Lägg pommes friten i korgen för zon 1.
3. Lägg biffen i korgen för zon 2.
4. För in korgarna i varmluftspritösen.
5. Välj zon 1.
6. Välj funktionen AIR FRY.
7. Ställ in temperaturen på 204 °C och tiden på 35 minuter.
8. Välj zon 2.
9. Välj funktionen AIR FRY.
10. Ställ in temperaturen på 204 °C och tiden på 16 minuter.
11. Välj funktionen SMART FINISH.
12. Välj START för att starta tillagningen.

När tillagningen är klar, lägg en klick örtsmör på varje biff och servera.



# Varm sallad med räkor och örter

900 g medelstora räkor, skalade och rensade  
1 dl olivolja, uppdelad i två hälfter  
½ dl färskpressad citronsaft, uppdelad i två hälfter  
1 medelstor vitlöksklyfta, finhackad  
1 tsk grovt salt  
1 tsk mild paprikapulver (lämna bort cayennepeppar om du använder stark paprika)  
½ tsk malen svartpeppar  
¼ tsk cayennepeppar om så önskas  
5 dl små blandade salladsblad  
2,5 dl färska örter, hackade (mynta, dill och persilja, eller dina favoritörter)  
Grovt salt och malen svartpeppar

4 portioner/Total tillagningstid 10 minuter

1. Lägg räkor, 2 msk olivolja, 2 msk citronsaft, vitlök, salt, paprikapulver, peppar och cayennepeppar i en stol skål
2. Blanda försiktigt tills räkorna är jämnt täckta med kryddblandningen.
3. Fördela räkorna hälften var i de två korgarna.
4. För in korgarna i varmlufts-fritösen.
5. Välj zon 1.
6. Välj funktionen AIR FRY.
7. Ställ in temperaturen på 149 °C och på 10 minuter.
8. Välj funktionen MATCH COOK för att matcha inställningarna för zon 2 med zon 1.
9. Välj START för att starta tillagningen.
10. Medan räkor tillagas – blanda resten av olivoljan, citronsaften, salt och peppar.
11. Blanda salladsblad med örter i en ren skål. Tillsätt olivoljeblandningen som dressing.

Servera räkorna över salladen när de är klara.



## Mixa och matcha | Såser

### Syrlig yoghurtsås med örter och citron

2½ dl osötad grekisk yoghurt  
1 msk olivolja  
1 msk citronsaft  
1 tsk rivet citronskal  
1 vitlöksklyfta, finhackad  
1 msk färsk dill, hackad  
¼ tsk grovt salt  
eller ⅛ tsk bordssalt  
¼ tsk svartpeppar

1. Blanda yoghurt, olivolja, citronsaft och rivet citronskal i en skål.
2. Rör ner hackad vitlök, dill, salt och peppar.
3. Rör om ordentligt. Servera kyld.

### Söt och kryddig sås med honung och sriracha

½ dl honung  
2 msk srirachasås  
1 msk sojasås  
1 msk risvinäger (eller limesaft)  
1 tsk vitlökspulver  
½ tsk riven färsk ingefära

1. Lägg alla ingredienser i en liten skål och blanda väl.

### Sås med vitlök och tahini

½ dl tahini  
2 msk citronsaft  
1 msk olivolja  
1 vitlöksklyfta, finhackad  
¼ tsk grovt salt eller ⅛ tsk bordssalt  
¼ tsk svartpeppar  
2–3 msk vatten (för att tunna ut såsen)

1. Vispa ihop tahini, citronsaft, olivolja, finhackad vitlök, salt och peppar i en liten skål.
2. Tillsätt vatten en matsked i taget tills du får önskad konsistens (såsen ska kunna hållas men inte vara för tunn).

### Krämig avokadosås med koriander

1 mogen avokado  
1 vitlöksklyfta  
½ dl osötad grekisk yoghurt  
1 msk limesaft  
1 msk olivolja  
½ dl färsk koriander  
¼ tsk grovt salt eller ⅛ tsk bordssalt  
¼ tsk svartpeppar  
2–3 msk vatten (för att tunna ut såsen)

1. Blanda avokado, vitlök, yoghurt, limesaft, olivolja, koriander, salt och peppar i en mixer eller matberedare.
2. Tillsätt vatten om det behövs, en matsked i taget tills du får önskad konsistens.



### Jordnötssås med kokos och lime

2½ dl osötad grekisk yoghurt  
1 msk olivolja  
1 msk citronsaft  
1 tsk rivet citronskal  
1 vitlöksklyfta, finhackad  
1 msk färsk dill, hackad  
¼ tsk grovt salt  
eller ⅛ tsk bordssalt  
¼ tsk svartpeppar

1. Blanda yoghurt, olivolja, citronsaft och rivet citronskal i en skål.
2. Rör ner hackad vitlök, dill, salt och peppar.
3. Rör om ordentligt.  
Servera kyld.

### Kryddig mangosalsa

1 mogen mango, skalad och tärnad  
1 liten färsk röd chili, finhackad  
½ dl finhackad rödlök  
2 msk färsk koriander, hackad  
2 msk limesaft  
1 tsk honung  
¼ tsk grovt salt eller ⅛ tsk bordssalt  
¼ tsk svartpeppar

1. Blanda alla ingredienser i en skål.
2. Rör om ordentligt.  
Servera kyld.

### Glasering med balsamvinäger och dijonsenap

½ dl balsamvinäger  
2 msk dijonsenap  
1 msk honung eller lönnsirap  
1 vitlöksklyfta, finhackad  
1 tsk olivolja  
¼ tsk grovt salt eller ⅛ tsk bordssalt  
¼ tsk svartpeppar

1. Blanda balsamvinäger, dijonsenap, honung och finhackad vitlök i en liten kastrull.
2. Låt sjuda på låg värme. Rör om hela tiden tills blandningen tjocknar till en glasyr (3–5 minuter).
3. Lyft bort från värmen. Rör ner olivolja, salt och peppar.  
Servera varm.

### Beurre blanc (klassisk smörsås)

½ dl vitt vin  
1 msk citronsaft  
¼ tsk grovt salt eller ⅛ tsk bordssalt  
¼ tsk vitpeppar  
1 liten schalottenlök, finhackad  
4 msk osaltat smör, tärnat och kylt  
1 msk hackade färska örter, t.ex. gräslök, dill, persilja eller dragon (tillval)

1. Tillsätt vitt vin, citronsaft, salt, peppar och schalottenlök i en liten kastrull och sjud på medelvärme tills hälften kokat bort.
2. Sänk värmen och vispa ner smörkuberna, en i taget, tills det smälter och såsen är slät.
3. Lyft bort från värmen. Rör ner färska örter om du vill.  
Servera omedelbart.



## Mixa och matcha | Kryddblandningar

### Karibisk kryddblandning

1 msk malen kryddpeppar  
1 msk kanelpulver  
1 msk rökt paprikapulver  
1 msk malen svartpeppar  
1 tsk cayennepepparpulver  
(anpassa efter smak)  
1 tsk torkad timjan  
1 tsk malen muskot  
1 tsk ingefärspulver  
1 tsk vitlökspulver  
1 tsk lökpulver  
1 tsk farinsocker  
Blanda alla ingredienser.  
Förvara i en lufttät behållare.

### Medelhavsblandning med örter

2 msk torkad oregano  
1 msk torkad basilika  
1 msk torkad timjan  
1 msk torkad rosmarin  
1 msk torkad persilja  
1 tsk vitlökspulver  
1 tsk lökpulver  
1 tsk torkat citronskal  
Blanda alla ingredienser.  
Förvara i en lufttät behållare.

### Shichimi togarashi

1 msk chiliflingor  
(anpassa efter smak)  
1 msk svarta sesamfrön  
1 msk vita sesamfrön  
1 tsk ingefärspulver  
1 tsk torkat apelsin- eller citronskal  
1 tsk malen sichuanpeppar  
1 tsk noriflingor  
½ tsk vitlökspulver  
Blanda alla ingredienser.  
Förvara i en lufttät behållare.

### Berberisk kryddblandning

1 msk korianderpulver  
1 msk spiskumminpulver  
1 msk rökt paprikapulver  
1 msk bockhornsklöverpulver  
(tillval)  
1 msk ingefärspulver  
1 tsk kanelpulver  
1 tsk cayennepepparpulver  
(anpassa efter smak)  
1 tsk malen kryddpeppar  
1 tsk malen svartpeppar  
1 tsk vitlökspulver  
1 tsk lökpulver  
Blanda alla ingredienser.  
Förvara i en lufttät behållare.



### Rökig citrusblandning med örter

1 msk rökt paprikapulver  
1 msk torkad oregano  
1 msk torkad timjan  
1 tsk vitlökpulver  
1 tsk lökpulver  
1 tsk spiskumminpulver  
1 tsk torkat citronskal  
½ tsk malen svartpeppar  
½ tsk rödpepparflingor  
(anpassa efter smak)  
Blanda alla ingredienser.  
Förvara i en lufttät behållare.

### Cajun-kryddblandning

2 msk rökt paprikapulver  
1 msk vitlökpulver  
1 msk lökpulver  
1 msk torkad oregano  
1 msk torkad timjan  
1 tsk cayennepepparpulver  
(anpassa efter smak)  
1 tsk malen svartpeppar  
1 tsk malen vitpeppar  
Blanda alla ingredienser.  
Förvara i en lufttät behållare.
















### Mellanöstern-kryddblandning med sumak och koriander














2 msk sumakpulver  
1 msk korianderpulver  
1 msk spiskumminpulver  
1 tsk kanelpulver  
1 tsk vitlökpulver  
1 tsk torkad timjan  
½ tsk svartpeppar  
½ tsk malen kryddpeppar  
Blanda alla ingredienser.  
Förvara i en lufttät behållare.

### Medelhavsblandning med vitlök och örter














1 msk torkad rosmarin  
1 msk torkad oregano  
1 msk torkad basilika  
1 tsk vitlökpulver  
1 tsk lökpulver  
1 tsk fänkålpulver  
1 tsk torkat apelsin- eller citronskal  
½ tsk svartpeppar  
Blanda alla kryddor och örter  
noga i en liten skål.

# TILLAGNINGSTABELL FÖR VARMLUFTSFRITÖS

INGREDIENS	MÄNGD PER KORG	BEREDNING	OLJA	TEMP	TID	
					EN KORG	DUBBLA KORGAR
<b>GRÖNSAKER</b>						
 Sparris	1 knippe	Hela, trimmade ändar	2 tsk	200 °C / 400 °F	9-11 minuter	22-27 minuter
 Betor	6-7 små	Hela	Ingen	200 °C / 400 °F	32-37 minuter	37-42 minuter
 Paprika (för att rosta)	3 små paprikor	Hela	Ingen	200 °C / 400 °F	12-17 minuter	17-22 minuter
 Broccoli	1 huvud	Skuren i 2,5 cm buketter	1 msk	200 °C / 400 °F	10-12 minuter	17-19 minuter
 Brysselkål	450 g	Skurna på hälften, utan stam	1 msk	200 °C / 400 °F	17-22 minuter	22-27 minuter
 Butternutpumpa	680 g	Skär i 2,5 cm - 5 cm bitar	1 msk	200 °C / 400 °F	22-27 minuter	37-42 minuter
 Morötter	450 g	Skalade, skurna i 1 cm bitar	1 msk	200 °C / 400 °F	15-18 minuter	27-32 minuter
 Blomkål	1 huvud	Skuren i 2,5 cm buketter	2 msk	200 °C / 400 °F	19-22 minuter	22-27 minuter
 Majskolvar	2 kolvar, skurna på hälften	Blasten avlägsnad	1 msk	200 °C / 400 °F	14-17 minuter	20-22 minuter
 Haricots verts	1 påse (340 g)	Trimmade	1 msk	200 °C / 400 °F	10-12 minuter	12-17 minuter
 Grönkål (för chips)	125 g, packad	Riven i bitar, stjälkar borttagna	Ingen	150 °C / 300 °F	9-11 minuter	17-22 minuter
 Svamp	225 g	Sköljda, skurna i kvartsbitar	1 msk	200 °C / 400 °F	9-11 minuter	15-15 minuter
 Potatis, russet	680 g 450 g 450 g 3 hela (170 g - 225 g)	Skuren i 2,5 cm klyftor Handskurna pommes, tunna Handskurna pommes, tjocka Prickad med gaffel 3 gånger	½-1 msk ½-1 msk 1 msk Ingen	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	22-24 minuter 22-26 minuter 21-26 minuter 32-37 minuter	37-40 minuter 32-37 minuter 37-42 minuter 39-42 minuter
 Potatis, söt	680 g 3 hela (170 g - 225 g)	Skuren i 2,5 cm bitar Prickad med gaffel 3 gånger	1 msk Ingen	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	17-22 minuter 38-44 minuter	32-37 minuter 42-47 minuter
 Zucchini	450 g	Skurna på hälften, på längden, sedan skuren i 2,5 cm tjocka bitar	1 msk	200 °C / 400 °F	17-20 minuter	27-30 minuter

INGREDIENS	MÄNGD PER KORG	BEREDNING	OLJA	TEMP	TID	
					EN KORG	DUBBLA KORGAR
<b>FÅGEL</b>						
 Kycklingbröst	2 bröst (225 g - 680 g vardera) 4 bröst (225 g - 340 g vardera)	Med ben Benfria	Penslade med olja Penslade med olja	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	10-14 minuter 15-20 minuter	22-27 minuter 22-27 minuter
 Kycklinglår	2 lårben (170 g - 285 g vardera) 4 lårben (115 g - 225 g vardera)	Med ben Benfria	Penslade med olja Penslade med olja	200 °C / 400 °F 200 °C / 400 °F	24-30 minuter 20-24 minuter	27-30 minuter 27-30 minuter
 Kycklingvingar	907 g	Klubbor och lårfileér	1 msk	200 °C / 400 °F	20-24 minuter	45-49 minuter
<b>FISK OCH SKALDJUR</b>						
 Krabbkakor	2 kakor (170 g - 225 g vardera)	Ingen	Penslade med olja	200 °C / 400 °F	7-12 minuter	12-15 minuter
 Hummerstjärtar	4 stjärtar (85 g - 115 g vardera)	Hela	Ingen	200 °C / 400 °F	7-10 minuter	17-20 minuter
 Laxfileér	3 fileér (115 g vardera)	Ingen	Penslade med olja	200 °C / 400 °F	9-14 minuter	15-19 minuter
 Räkor	450 g	Hela, skalade, med stjärt	1 msk	200 °C / 400 °F	9-12 minuter	12-15 minuter
<b>NÖTKÖTT</b>						
 Burgare	2 115 g burgare, 80% fettfri	1 cm tjocka	Penslade med olja	200 °C / 400 °F	10-12 minuter	12-15 minuter
 Stek	2 stekar (225 g vardera)	Hela	Penslade med olja	200 °C / 400 °F	12-22 minuter	16-20 minuter
<b>FLÄSKKÖTT</b>						
 Bacon	3 skivor, skurna på mitten	Ingen	Ingen	176 °C / 350 °F	10-12 minuter	11-14 minuter
 Fläskkotletter	2 tjockskurna kotletter, med ben (285 g - 340 g vardera)	Med ben	Penslade med olja	200 °C / 400 °F	17-19 minuter	25-29 minuter
	2 benfria kotletter (225 g vardera)	Benfria	Penslade med olja	200 °C / 400 °F	16-19 minuter	19-22 minuter
 Fläskfilé	450 g	Ingen	Penslade med olja	190 °C / 375 °F	17-22 minuter	27-32 minuter
 Korv	5 korvar	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	9-12 minuter	19-24 minuter

## TILLAGNINGSTABELL FÖR VARMLUFTSFRITÖS

INGREDIENS	MÄNGD PER KORG	BEREDNING	OLJA	TEMP	TID	
					EN KORG	DUBBLA KORGAR
<b>FRYST MAT</b>						
 Panerade kycklingbitar	3 bitar	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	20-23 minuter	22-27 minuter
 Kyckling-nuggets	1 förpackning (340 g)	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	12-15 minuter	20-23 minuter
 Fiskfiléer	1 förpackning (6 filéer)	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	16-18 minuter	19-24 minuter
 Fiskpinnar	18 fiskpinnar (310 g)	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	12-15 minuter	18-21 minuter
 Pommes frites	450 g	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	20-24 minuter	30-34 minuter
 Pommes frites	907 g	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	34-38 minuter	52-57 minuter
 Mozzarella-pinnar	1 förpackning (310 g)	Ingen	Ingen	190 °C / 375 °F	10-12 minuter	12-14 minuter
 Pot stickers	2 påsar (300 g)	Ingen	1 msk	200 °C / 400 °F	14-16 minuter	18-20 minuter
 Pizza-rullar	1 påse (570 g, 40 bitar)	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	14-17 minuter	17-20 minuter
 Popcorn-räkor	1 förpackning (400 g - 450 g)	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	11-13 minuter	16-20 minuter
 Sötpotatis-pommes	450 g	Ingen	Ingen	190 °C / 375 °F	22-24 minuter	30-32 minuter
 Tater tots	450 g	Ingen	Ingen	190 °C / 375 °F	20-24 minuter	27-29 minuter
 Lökringar	280 g	Ingen	Ingen	190 °C / 375 °F	15-18 minuter	20-24 minuter

















## ANTECKNINGAR FÖR TILLAGNINGSTABELLER

Kontrollera maten för önskad färdighetsnivå ett par minuter innan tillagningstiden går ut, och tillaga lite mer om så behövs. Se alltid till att rätt protein når matsäkra temperaturer.

För bästa resultat, vänd maten eller skaka korgen halvvägs genom tillagningstiden.

När endast en korg används, följ tillagningsanvisningarna för EN KORG.

När båda korgarna används, vare sig samma mat tillagas eller olika mat, följ tillagningstiden under DUBBLA KORGAR.

INGREDIENS	BEREDNING	TEMPERATUR	TORKNINGSTID FÖR EN ELLER DUBBLA KORGAR
<b>FRUKT OCH GRÖNSAKER</b>			
 Äpplen	Kärnhus borttagna, skurna i 3 mm skivor	60 °C / 135 °F	7–8 timmar
 Aprikoser	Skurna i 3 mm skivor, kärna urtagen	60 °C / 135 °F	8–10 timmar
 Bananer	Skalade, skurna i 3 mm skivor	60 °C / 135 °F	8–10 timmar
 Betor	Skalade, skurna i 3 mm skivor	60 °C / 135 °F	6–8 timmar
 Färska örter	Sköljda, avtorkade, stjälkarna borttagna	60 °C / 135 °F	4 timmar
 Ingefära	Skurna i 3 mm skivor	60 °C / 135 °F	6 timmar
 Mango	Skalad, skurna i 3 mm skivor, kärna urtagen	60 °C / 135 °F	8–10 timmar
 Svamp	Skurna i 6 mm skivor (rentorkade med pappershandduk)	60 °C / 135 °F	6–8 timmar
 Ananas	Skalad, skuren i 3 mm skivor	60 °C / 135 °F	8–10 timmar
 Jordgubbar	Skurna på hälften eller i 3 mm skivor	60 °C / 135 °F	8–10 timmar
 Tomater	Skurna i 3 mm skivor	60 °C / 135 °F	6–8 timmar
 Tomater, körsbär	Skurna på hälften	60 °C / 135 °F	8–10 timmar
<b>KÖTT, FÅGEL OCH FISK</b>			
 NÖTKÖTT	Skuren i 6 mm skivor, marinerad över natten	70 °C / 150 °F	8–10 timmar
 Kyckling	Skuren i 6 mm skivor, marinerad över natten	70 °C / 150 °F	8–10 timmar
 Kalkon	Skuren i 6 mm skivor, marinerad över natten	70 °C / 150 °F	8–10 timmar
 Lax	Skuren i 6 mm skivor, marinerad över natten	70 °C / 150 °F	5–7 timmar

# Gourmia®

Få recept och dela dina egna @gourmia

