

ITM. / ART. 000000

GOURMIA®



Air Fryer
Recipe Book
and Cooking Chart

Includes **30** recipes
uniquely created for
Model **GAF818**

ENGLISH

FRANÇAIS

ESPAÑOL

SVENSKA

CONTENTS



Gourmia®

RECIPES

BBQ Onion Rings **P. 5**
BCT Scones (Bacon, Cheddar, Tomato) **P. 7**
Bacon Cheddar Jalapeno Poppers **P. 9**
Bacon Wrapped Dates **P. 11**
Blueberry Cornbread **P. 13**
Brunch Baked Potatoes **P. 15**
Butter Roasted Radishes **P. 17**
Buttery Garlic Rolls **P. 19**
Buttery Shortbread Cookies **P. 21**
Chicken Tostadas **P. 23**
Chili Garlic Broccoli **P. 25**
Crab Chips **P. 27**
Crispy Glazed Cabbage Steaks **P. 29**
Crispy Gnocchi with Lemony Brussels Sprouts **P. 31**
Firecracker Snack Mix **P. 33**
Honey Harissa Chicken with Crispy Chickpeas **P. 35**
Irish Soda Bread Scones **P. 37**
Kimchi and Bacon Grilled Cheese **P. 39**
Maple Glazed Butternut Squash **P. 41**
Mini Apple Walnut Crumbles **P. 43**
Minty Lamb Chops **P. 45**
Pesto Potato Wedges **P. 47**
Polenta Olive Oil Cake **P. 49**
Pulparindo Glazed Chicken Wings **P. 51**

Salt and Vinegar Fish and Chips **P. 53**
Sesame Crusted Salmon **P. 55**
Simple Roasted Carrots **P. 57**
Sour Cream Coffee Cake **P. 59**
Spicy Garlic Green Beans **P. 61**
Sticky Red Curry Wings **P. 63**

COOKING CHART

Air Fry Cooking Chart **P. 64**
Dehydrate Chart **P. 67**



BBQ Onion Rings

Serves 4 / COOK TIME 8-10 minutes

60 g all-purpose flour
2 teaspoons BBQ seasoning
120 mL buttermilk, or whole milk
1 egg
120 g panko breadcrumbs
1 large yellow sweet onion, sliced 1 cm thick and separated into rings
Ranch dressing for serving (optional)

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. In a shallow pan, combine flour with BBQ seasoning
2. In a separate pan, beat egg together with buttermilk
3. Put panko in another separate pan
4. Working in batches, dip onion rings into seasoned flour, then egg mixture and lastly into panko
5. Place as many onion rings as will fit in a single layer into air fryer basket
6. Cook in batches if necessary
7. Cook onion rings for 8-10 minutes until golden brown

Serve with ranch dressing if desired



BCT Scones

(Bacon, Cheddar, Tomato)

250 g All-Purpose Flour
1 tablespoon baking powder
1 teaspoon granulated sugar
½ teaspoon kosher salt
4 tablespoons cold unsalted butter, cut into cubes
83 g grated cheddar cheese
225 g bacon, air-fried, cooled, and crumbled
16 g snipped fresh chives
180 g heavy cream or enough to make the dough cohesive
1 tablespoon tomato paste

Serves 4 / COOK TIME 10-15 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 190 °C / 375 °F

1. Whisk together the flour, baking powder, sugar, and salt
2. Work the butter into the flour until the mixture is unevenly crumbly, with some of the butter remaining in larger pieces
3. Mix in the cheese, bacon, and chives until evenly distributed
4. Stir together the 180 g of cream and the tomato paste
5. Add the cream mixture to the flour mixture, stirring to combine (if the dough is crumbly, add cream in small amounts until the dough just comes together)
6. Transfer the dough to a well-floured work surface
7. Pat the dough into a 18 cm disk about 2 cm thick
8. Use a knife to cut the disk into 8 wedges, spreading the wedges apart
9. Place scones in the air fryer basket
10. Bake the scones for 10-15 minutes or until golden brown and cooked through

Serve warm or at room temperature



Bacon Cheddar Jalapeño Poppers

Serves 4 / COOK TIME 5-8 minutes

10 jalapeños, cut in half lengthwise seeds removed
170 g cream cheese, softened
30 g shredded cheddar cheese
2 slices bacon, air fried and crumbled
1 green onion, chopped
½ teaspoon garlic powder
½ teaspoon hot sauce
¼ teaspoon smoked paprika (optional)

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. Combine all ingredients except jalapeños in a bowl and mix well
2. Stuff each of the jalapeño halves with some of the cheese mixture
3. Place stuffed jalapeños in air fryer basket in a single layer, cooking in batches if necessary
4. Cook 5-8 minutes or until cheese is melted and jalapeños are slightly browned



Bacon Wrapped Dates

Makes 24 dates, 6 servings / COOK TIME 8-12 minutes

24 large pitted dates

24 pecans

8 slices bacon, cut into thirds

115 g Manchego cheese (or a good melting cheese like Cheddar), cut into 24 small rectangles

24 wooden toothpicks

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. Carefully open date just enough to fill with 1 piece of cheese and 1 pecan, there should already be an opening where the pit was removed
2. Wrap each date with 1 piece of bacon
3. Secure with a toothpick
4. Place dates in air fryer basket
5. Cook 8-12 minutes or until bacon is cooked and a little crisp
6. Remove toothpicks before serving



Blueberry Cornbread

Makes one 20 cm round pan / COOK TIME 35-45 minutes

150 g cornmeal
190 g all-purpose flour
150 g sugar
2 teaspoons baking powder
 $\frac{3}{4}$ teaspoon kosher salt
240 mL buttermilk or whole milk
12 tablespoons unsalted butter, melted and cooled
2 large eggs
200 g blueberries

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 176 °C / 350 °F

1. Grease bottom and sides of metal baking pan
2. Mix cornmeal, flour, sugar, baking powder and salt together in large bowl
3. Mix milk, melted butter, and eggs together in separate bowl
4. Stir milk mixture into flour mixture until just combined
5. Stir in blueberries until just incorporated
6. Transfer batter to prepared pan
7. Bake until golden brown and knife inserted in center comes out clean, 35-45 minutes
8. Check cornbread halfway through baking and cover with foil if top is browning too quickly

Let cornbread cool in pan for 20 minutes before slicing



Brunch Baked Potatoes

6 small to medium size russet potatoes
1 tablespoon vegetable oil
Salt and pepper
170 g crème fraiche or sour cream
6 slices smoked salmon
Fresh dill for garnish

Serves 6 / COOK TIME 35-45 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. Coat the potatoes with the oil and season with salt and pepper
2. Place potatoes in air fryer basket and cook 35-45 minutes or until potatoes are cooked through
3. Let potatoes cool for 5 minutes
4. Make a small slice along the top of each potato and squeeze to open slightly
5. Top each potato with 2 tablespoons of crème fraiche, a slice of smoked salmon and some fresh dill



Butter Roasted Radishes

2 450 g packages or 3 bunches radishes, trimmed and cut in half if large
2 tablespoons unsalted butter, melted
½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon black pepper

Serves 2 / COOK TIME 10-12 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. In a large bowl toss radishes in melted butter, salt and pepper until well coated
2. Place radishes in air fryer basket
3. Cook 10-12 minutes shaking basket halfway through cooking
Radishes should be crisp tender and slightly browned when finished



Buttery Garlic Rolls

1 (450 g) pizza dough, store bought, or homemade
120 g melted unsalted butter, divided
2 teaspoons garlic, minced
2 teaspoons fresh parsley, chopped
2 teaspoons Parmesan cheese

Makes 20 cm round pan

COOK TIME 20-30 minutes (plus additional 35-45 minutes rise time)

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 190 °C / 375 °F

1. Lightly grease a 20 cm round metal baking pan
2. Divide dough into 8 equal pieces
3. Roll each piece into a ball and place smooth side up in prepared pan
4. Brush with half of the melted butter
5. Cover and let rise until double, 35-45 minutes
6. Uncover and bake for 15 minutes
7. Remove from air fryer, brush tops with remaining butter and sprinkle with garlic, parsley and Parmesan cheese
8. Return to air fryer and continue cooking until rolls are cooked through and tops are golden brown, approximately 5-10 minutes longer



Buttery Shortbread Cookies

225 g unsalted butter, softened
100 g sugar
½ teaspoon kosher salt
250 g all-purpose flour

Makes one 20 cm round pan / COOK TIME 20-30 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 160 °C / 325 °F

1. In the bowl of a stand mixer fitted with the paddle attachment, cream butter, salt and sugar until light and fluffy
2. Gradually beat in flour
3. Press dough into an ungreased metal baking pan
4. Prick dough all over with a fork
5. Bake in preheated air fryer for 20-30 minutes until light golden brown
6. Check halfway through baking and cover with foil if top is browning too quickly
7. Cut into bars or triangles while still warm



Chicken Tostadas

Serves 4 / COOK TIME 5-8 minutes

250 g cooked rotisserie chicken, shredded
120 g red enchilada sauce
12 corn or small flour tortillas
90 g crumbled queso fresco or mozzarella cheese
60 g Mexican crema or sour cream
1 avocado sliced

Preheat Gourmia Air Fryer to ROAST 190 °C / 375 °F

1. Mix together chicken and enchilada sauce
2. Lay tortillas out in a single layer on a cutting board
3. Divide chicken mixture equally between tortillas
4. Repeat with cheese
5. Cook tortillas four at a time until heated through and tortillas are crispy, approximately 8 minutes
6. Repeat with remaining tortilla
7. Top each tostada with some of the crema and a few slices of avocado



Chili Garlic Broccoli

Serves 4

COOK TIME 15 minutes for fresh, 10 minutes for frozen (defrosted)

340 g broccoli florets fresh or frozen (if using frozen defrost and drain well)

1 tablespoon olive oil

1 fresh red or green hot chili (jalapeno, fresno or similar), sliced into 6 mm thick rings or ½ teaspoon

dried crushed chili flakes

2 medium garlic cloves, sliced

½ teaspoon salt

¼ teaspoon black pepper

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. In a large bowl toss together all ingredients
2. Place broccoli into air fryer basket keeping in a single layer
3. Cook 10-15 minutes shaking basket halfway through cooking until broccoli is cooked through and nicely browned



Crab Chips

Serves 8 / COOK TIME 8-12 minutes

225 g imitation crab sticks carefully torn into long strips
and dried well
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon old bay seasoning

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. Put crab strips in a large bowl
2. Pour oil over crab and gently mix
3. Sprinkle seasoning over crab and toss to coat evenly
4. Spread crab out in a single layer in basket cooking in two batches if necessary
5. Cook 8-12 minutes or until crab strips are crisp

Cool completely before serving



Crispy Glazed Cabbage Steaks

1 small head cabbage, cut into 2,5 cm thick wedges
3 tablespoons lime juice
2 tablespoons vegetable oil
1 tablespoon garlic, finely chopped
1 tablespoon ginger, finely chopped
1 tablespoon fish sauce
1 tablespoon packed dark brown sugar
½ teaspoon siracha or other chili garlic sauce

Serves 4 / COOK TIME 10-12 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. Mix all ingredients except cabbage together in a bowl
2. Brush each side of the cabbage wedges with some of the lime juice mixture
3. Place cabbage wedges in air fryer basket in a single layer, cooking in batches if necessary
4. Cook 10-12 minutes turning halfway through cooking until cabbage is and glazed and lightly charred



Crispy Gnocchi with Lemony Brussels Sprouts

450 g Brussels sprouts, trimmed and cut in half
6 tablespoons melted unsalted butter, divided
¼ teaspoon Kosher salt
¼ teaspoon black pepper
450 g fresh or frozen gnocchi
1 lemon, zested and juiced, reserved separately
45 g grated Parmesan cheese

Serves 4 / COOK TIME 30-35 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. In a large bowl, toss together Brussels sprouts, salt, pepper, lemon juice and 3 tablespoons of the melted butter until well mixed
2. Place into the air fryer basket and cook for 15 minutes, tossing halfway through cooking time
3. When Brussels sprouts are slightly charred and tender remove to a bowl and set aside
4. Add gnocchi and remaining melted butter to the air fryer basket tossing gently just to coat
5. Cook gnocchi for 8-10 minutes (12-14 minutes if frozen), tossing halfway through cooking time, until gnocchi are brown and crisp
6. Return Brussels sprouts to the air fryer basket, add lemon zest and parmesan cheese. Toss to combine
7. Cook for an additional 3-5 minutes or until Brussels sprouts are hot and parmesan cheese is toasty

Serve with additional parmesan cheese if desired



Firecracker Snack Mix

225 g assorted mini crackers and pretzels
6 tablespoons unsalted butter, melted
1½ teaspoons Ranch seasoning mix
1 teaspoon red pepper flakes, or to taste
¾ teaspoons garlic powder
¾ teaspoons onion powder
¼ teaspoon black pepper
¼ teaspoon sugar

Serves 6 / COOK TIME 10-15 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 120 °C / 250° F

1. In a large mixing bowl, add all ingredients
2. Gently toss the mixture until crackers and pretzels are evenly coated with butter and spices
3. Pour mixture into the air fryer basket
4. Cook for 10-15 minutes, tossing and shaking basket halfway through cooking. Crackers should be crisp and lightly browned

Cool before serving



Honey Harissa Chicken with Crispy Chickpeas

4 bone-in, skin-on chicken thighs
1 425 g can chickpeas, drained
2 tablespoons harissa paste
2 tablespoons honey
1 tablespoon olive oil
½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon black pepper
1 lemon, cut in half

Serves 2 / COOK TIME 18-20 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. Combine harissa paste, honey, olive oil, salt and pepper
2. Rub harissa paste mixture on all sides of chicken thighs
3. Place chickpeas in air fryer basket and top with chicken, skin side up
4. Cook 18-20 minutes or until chicken is cooked through and chickpeas are crispy
5. Squeeze some lemon over chicken and chickpeas just before serving



Irish Soda Bread Scones

250 g all-purpose flour
4 teaspoons baking powder
50 g sugar
¼ teaspoon kosher salt
6 tablespoons cold unsalted butter, cut into pieces
½ teaspoon whole caraway seeds
40 g raisins
160 mL buttermilk or whole milk
1 large egg

Makes 8-10 scones / COOK TIME 10-15 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 190 °C / 375 °F

1. In a food processor pulse flour, baking powder, salt, and sugar a few times until just combined
2. Add the butter and pulse 7-10 times until the butter is completely distributed, the mixture should have a sandy texture to it
3. Transfer to a large mixing bowl
4. In a small bowl, whisk together the milk and egg, save 2 tablespoons to brush on scones just before baking
5. Pour the remaining milk and egg mixture into the mixing bowl with the dry ingredients
6. Add caraway seeds and raisins to bowl
7. Stir with a spatula until a rough dough forms
8. Transfer to a lightly floured surface and knead briefly until the dough comes together into ball (do not over work the dough or the scones will be tough)
9. Roll dough out to approximately 2,5 cm thick
10. Using a 6 cm round cookie or biscuit cutter, cut out circles re-rolling and cutting as necessary to use all of the dough
11. Brush tops of scones with the reserved egg wash
12. Place the scones into the air fryer basket leaving 1 cm space between each, cooking in batches if necessary
13. Bake scones for 10-15 minutes or until tops are golden brown



Kimchi and Bacon Grilled Cheese

2 slices hearty white bread
2 slices cheddar cheese
2 tablespoons kimchi, drained and chopped
2 slices bacon, air fried and crumbled
1 small green onion, chopped
Softened butter

Serves 1 / COOK TIME 5 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. Place one slice of cheese on 1 slice of bread
2. Top with kimchi, bacon and green onion
3. Top with remaining cheese slice and bread
4. Butter both sides of bread
5. Place sandwich in air fryer basket and cook for 5 minutes turning halfway through cooking or until golden brown and melty



Maple Glazed Butternut Squash

560 g peeled butternut squash, cut into 2,5 cm cubes
1 tablespoon maple syrup
2 teaspoons olive or vegetable oil
½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon black pepper

Serves 4 / COOK TIME 12-15 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. In a large bowl mix together all ingredients until squash is evenly coated with oil and maple syrup
2. Place squash in air fryer basket keeping in an even layer
3. Cook 12-15 minutes or until squash is brown and cooked through



Mini Apple Walnut Crumbles

Serves 4 / COOK TIME 20-30 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 160 °C / 325 °F

For crumble topping:

- 125 g all-purpose flour
- 150 g, packed light brown sugar
- 29 g chopped walnuts
- ¼ teaspoon kosher salt
- 8 tablespoons unsalted butter, cold and cut into cubes

For apples:

- 360 g (approximately 3 small apples), peeled, cored, and cut into 2,5 cm pieces
- 2 tablespoons unsalted butter, melted
- 1 tablespoon light brown sugar
- 1 teaspoon ground cinnamon

To make crumble topping:

1. In a large bowl, mix dry ingredients
2. Add butter and mix until large crumbs form, set aside

For apples:

1. Place apples in a large bowl
2. Add remaining ingredients to bowl and gently toss until apples are evenly coated with butter, brown sugar, and cinnamon
3. Divide apples between ramekins
4. Top each with ¼ of the crumble topping
5. Place ramekins into the air fryer basket
6. Bake for 20-30 minutes or until apples are tender

Serve warm with vanilla ice cream if desired



Minty Lamb Chops

Serves 4 / COOK TIME 15 minutes (plus additional 1 hour for marinating)

4 bone-in lamb rib chops

Marinade:

25 g mint, finely chopped

20 g parsley, finely chopped

180 mL olive oil

60 mL lemon juice

2 tablespoons garlic, finely chopped

½ teaspoon kosher salt

¼ teaspoon ground black pepper

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. In a bowl large enough to hold lamb chops mix together all marinade ingredients
2. Remove half of the marinade and reserve
3. Add lamb chops to remaining marinade in bowl and mix to evenly coat
4. Cover and marinate in the refrigerator for 1 hour
5. Remove lamb chops from marinade shaking off any excess
6. Place lamb chops in air fryer basket and cook 12-15 minutes or until desired doneness flipping chops halfway through cooking

Serve with reserved marinade



Pesto Potato Wedges

4 medium russet potatoes, cut into 2,5 cm thick wedges
130 g pesto (homemade or purchased), divided
¼ teaspoon black pepper

Serves 4 / COOK TIME 12-15 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. In a large bowl mix together potatoes with 65 g pesto and the black pepper until potatoes are evenly coated
2. Place potatoes in air fryer basket keeping in an even layer
3. Cook 12-15 minutes shaking basket halfway through cooking until potatoes are brown and cooked through
4. Serve with remaining pesto on the side for dipping



Polenta Olive Oil Cake

3 large eggs
150 g sugar
120 mL olive oil (use mild flavored for a subtle taste or extra virgin for a more assertive olive oil flavor)
120 mL whole milk
½ teaspoon vanilla extract
1 tablespoon grated lemon zest (approximately one medium lemon)
125 g all-purpose flour
75 g finely ground polenta (or cornmeal)
1½ teaspoons baking powder
½ teaspoon kosher salt
Powdered sugar, for dusting top of cake

Makes one 20 cm round cake / COOK TIME 20-30 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 160 °C / 325 °F

1. Lightly grease an 20 cm metal baking pan
2. In the bowl of a stand mixer fitted with the paddle attachment, beat eggs and sugar on high for 30 seconds
3. Add oil in a slow, steady stream, beating until combined
4. Reduce mixer speed to low and add milk, vanilla and lemon zest, beating until combined
5. In a medium bowl, whisk together flour, polenta (or corn meal), baking powder, and salt
6. Gradually add flour mixture to egg mixture, beating until combined
7. Pour batter into prepared pan
8. Bake in preheated air fryer for 20-30 minutes or until center of cake is cooked through
9. Check cake halfway through baking and cover with foil if top is browning too quickly
10. Cool cake completely before dusting with powdered sugar



Pulparindo Glazed Chicken Wings

450 g chicken wings
170 g Pulparindo tamarind candy (original flavor)
broken into pieces
2 large garlic cloves
2 canned chipotle chiles in adobo
2 teaspoons agave syrup (or sugar)
1 lime

Serves 4 / COOK TIME 25-30 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

To make glaze:

1. In a microwave-safe bowl, melt tamarind candy with 1 tablespoon water on high checking every 15 seconds
2. To a blender jar add melted tamarind candy, garlic, chipotle chiles, and agave syrup
3. Process until smooth
4. Pour into a bowl and reserve

To cook wings:

1. Place wings in the air fryer basket making sure to keep them in a single layer
2. Cook for 20-25 minutes or until wings are cooked through (74 °C / 165 °F).
3. Lower temperature to 190 °C / 375°F
4. Open basket and glaze wings with reserved glaze
5. Continue cooking for 5 minutes or until wings are nicely glazed

Serve with a squeeze of lime



Salt and Vinegar Fish and Chips

4 boneless skinless cod or haddock fillets approximately
170 g each
1 egg
120 mL tartar sauce
70 g crushed salt and vinegar potato chips
120 g panko breadcrumbs

Serves 4 / COOK TIME 8-10 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. In a shallow bowl beat together egg and tartar sauce
2. In a separate shallow bowl mix together potato chips and panko
3. Dip each fish fillet into egg mixture and then into potato chip mixture gently pressing to adhere coating to fish
4. Cook 8-10 minutes turning halfway through cooking until fish is cooked through and golden brown

Serve with fries and additional tartar sauce if desired



Sesame Crusted Salmon

Serves 4 / COOK TIME 8-10 minutes

4 boneless skinless salmon filets, approximately 170 g each
2 tablespoons unsalted butter, softened
2 teaspoons soy sauce
1 tablespoon untoasted sesame seeds, white, black or a combination

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. Mix together butter and soy sauce until well combined
2. Brush $\frac{1}{4}$ of butter mixture on each salmon filet
3. Sprinkle with sesame seeds pressing gently to help sesame seeds adhere
4. Place salmon in air fryer basket
5. Cook 8-10 minutes or until just cooked through



Simple Roasted Carrots

8 medium size fresh carrots, peeled and sliced in half lengthwise
1 tablespoon olive oil
1 tablespoon fresh or 1 teaspoon dried herbs (thyme, dill, marjoram etc.)
½ teaspoon garlic or onion powder
½ teaspoon salt
¼ teaspoon black pepper

Serves 4 / COOK TIME 15 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. In a large bowl toss together all ingredients
2. Place carrots into air fryer basket keeping in a single layer
3. Cook 15 minutes shaking basket halfway through cooking until carrots are cooked through and nicely browned



Sour Cream Coffee Cake

Makes one 20 cm round cake / COOK TIME 30-35 minutes

Cake:

110 g unsalted butter, softened
100 g sugar
1 large egg
60 g sour cream
½ teaspoon vanilla extract
125 g all-purpose flour
½ teaspoon kosher salt
½ teaspoon baking powder
¼ teaspoon baking soda

Topping:

120 g pecans, chopped
1 teaspoon ground cinnamon
50 g light brown sugar

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 160 °C / 325 °F

1. Lightly grease a 20 cm metal baking pan
2. Combine topping ingredients together in a bowl and set aside
3. In a large bowl cream together butter and sugar until light and fluffy
4. Add egg and mix, then add sour cream and vanilla and mix again
5. In a separate bowl whisk together the flour, baking soda and baking powder
6. Add dry ingredients to butter mixture and mix until just combined
7. Spoon half of the batter into your prepared pan and smooth into an even bottom layer
8. Sprinkle half of the topping mixture over batter
9. Spoon remaining batter on top and smooth into an even layer
10. Sprinkle remaining topping mixture over top of batter
11. Place pan in air fryer basket and cook 30-35 minutes or until cooked through
12. Check cake halfway through baking and cover with foil if top is browning too quickly

Allow cake to cool 10 minutes before serving



Spicy Garlic Green Beans

450 g fresh green beans, trimmed
1 tablespoon vegetable oil
½ teaspoon kosher salt
2 large cloves garlic, minced
2 teaspoons soy sauce
2 teaspoons chili crisp
½ teaspoon grated ginger

Serves 4 / COOK TIME 9-12 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. Thoroughly pat the green beans dry with paper towels
2. In a large bowl, toss together green beans, oil, and salt until green beans are evenly coated with oil
3. Pour green beans into the air fryer basket
4. Cook for 6-8 minutes tossing halfway through cooking time until green beans are blistered and slightly charred
5. Add garlic, soy sauce, chili crisp, and ginger to green beans, toss a few times to mix
6. Cook for another 3-4 minutes to glaze green beans



Sticky Red Curry Wings


















900 g chicken wings, separated into drumettes and flats
75 g sweet and sour or duck sauce
2 teaspoons Thai red curry paste (usually sold in small cans)
1 teaspoon soy sauce
1 medium garlic clove, minced
1 green onion, sliced thin for garnish





Serves 2 / COOK TIME 20-25 minutes

Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 176 °C / 350 °F

1. In a large bowl mix together sweet and sour sauce, red curry paste, soy sauce and garlic
2. Add wings to bowl and mix until wings are evenly coated in sauce
3. Place wings in air fryer basket making sure to keep them in a single layer (cook wings in two batches if necessary)
4. Cook for 20-25 minutes or until wings are cooked through
5. Garnish with sliced green onions

AIR FRY COOKING CHART


INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMPERATURE	COOK TIME
VEGETABLES					
 Asparagus	1 bunch	Whole, trimmed	2 tsp	200 °C / 400 °F	7-10 minutes
 Beets	4 medium	Whole, skin on	None	176 °C / 350 °F	45-60 minutes
 Bell peppers (to roast)	4 medium	Whole	None	200 °C / 400 °F	20-25 minutes
 Broccoli	1 head	Cut in 2.5 cm florets	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	10-12 minutes
 Brussels sprouts	450 g	Cut in half	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	15-20 minutes
 Butternut squash	1 small	Peeled, cut in 2.5 cm cubes	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	20-25 minutes
 Carrots	450 g	Peeled, cut in 1 cm pieces	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	13-16 minutes
 Cauliflower	1 head	Cut in 2.5 cm florets	2 Tbsp	200 °C / 400 °F	15-20 minutes
 Corn on the cob	4 ears	Whole ears, husks removed	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	12-15 minutes
 Green beans	450 g	Trimmed	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	8-10 minutes
 Kale (to make chips)	125 g	Torn in pieces, stems removed	None	150 °C / 300 °F	15-20 minutes
 Mushrooms	450 g	Cut in half	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	8-10 minutes
 Potatoes, russet	450 g	Cut in 2.5 cm wedges	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	25-30 minutes
	450 g	Hand-cut fries, thin	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	15-20 minutes
	450 g	Hand-cut fries, thick	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	25-30 minutes
	4 whole (medium)	Pierced with fork	None	200 °C / 400 °F	35-45 minutes
 Potatoes, sweet	450 g	Cut in 2.5 cm cubes	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	15-20 minutes
	4 whole (medium)	Pierced with fork	None	200 °C / 400 °F	35-45 minutes
 Courgette	2 medium	Cut in half lengthwise, then cut in 2.5 cm thick slices	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	12-15 minutes
 Aubergine	1 medium	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5 cm thick slices	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	15-18 minutes
 Tofu	450 g	Cut in 2.5 cm cubes	1 Tbsp	190 °C / 375 °F	15-18 minutes




















INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMPERATURE	COOK TIME
POULTRY					
 Chicken breasts	2 breasts (340 g each) 2 breasts (225 g each)	Bone-in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	190 °C / 375 °F 230 °C / 450 °F	20–30 minutes 15–20 minutes
 Chicken thighs	4 thighs (170 g each) 4 thighs (285 g each)	Bone-in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	200 °C / 400 °F 230 °C / 450 °F	25–35 minutes 18–25 minutes
 Chicken wings	450 g	Drumettes & flats	1 Tbsp	230 °C / 450 °F	20–25 minutes
 Turkey breast	4 cutlets (170 g each)	Boneless	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	10–12 minutes

FISH & SEAFOOD

















 Crab cakes	2 cakes (170 g each)	None	Brushed with oil	190 °C / 375 °F	10–12 minutes
 Lobster tails	4 tails (115 g each)	Whole	None	190 °C / 375 °F	5–8 minutes
 Salmon fillets	2 fillets (170 g each, 2.5 cm thick)	None	Brushed with oil	230 °C / 450 °F	12–15 minutes
 White fish fillets	2 fillets (170 g each)	None	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	10–12 minutes
 Swordfish	2 steaks (170 g each, 2.5 cm thick)	None	Brushed with oil	230 °C / 450 °F	12–15 minutes
 Tuna	2 steaks (170 g each, 2.5 cm thick)	None	Brushed with oil	230 °C / 450 °F	12–15 minutes
 Shrimp	450 g	Whole, peeled	1 Tbsp	190 °C / 375 °F	7–10 minutes

BEEF

 Burgers	4 (115 g each)	2.5 cm thick	None	230 °C / 450 °F	8–10 minutes
 Meatballs	12 (5 cm thick)	5 cm thick	None	200 °C / 400 °F	10–15 minutes
 Steak	2 steaks (225 g each, 2.5 cm thick) 2 steaks (225 g each, 2.5 cm thick)	Bone-in Boneless	None None	230 °C / 450 °F 230 °C / 450 °F	15–20 minutes 10–15 minutes

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMPERATURE	COOK TIME
PORK & LAMB					
 Bacon	6 strips	None	None	190 °C / 375 °F	8–10 minutes
 Lamb chops	2 thick-cut, sirloin chops (170 g each) 4 rib chops (115 g each)	Bone-in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	200 °C / 400 °F 230 °C / 450 °F	20–25 minutes 15–20 minutes
 Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (225 g each) 4 boneless chops (170 g each)	Bone-in Boneless	Brushed with oil Brushed with oil	200 °C / 400 °F 230 °C / 450 °F	20–25 minutes 15–20 minutes
 Pork tenderloin	1 tenderloin (450 g)	Cut in half	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	20–25 minutes
 Sausages	4 sausages	Whole	None	190 °C / 375 °F	8–10 minutes
FROZEN FOODS					
 Chicken tenders	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	15–20 minutes
 Chicken nuggets	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	10–12 minutes
 Fish fillets	4 (170 g each, unbreaded)	None	Brushed with oil	200 °C / 400 °F	12–18 minutes
 Fish sticks	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	10–12 minutes
 French fries	450 g	None	None	220 °C / 425 °F	15–20 minutes
 Egg rolls	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	15–18 minutes
 Mozzarella sticks	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	8–10 minutes
 Dumplings	450 g	None	None	190 °C / 375 °F	12–15 minutes
 Pizza	Personal size	None	None	190 °C / 375 °F	10–12 minutes
 Pizza rolls	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	12–15 minutes
 Shrimp	450 g (breaded)	None	None	200 °C / 400 °F	12–15 minutes
 Potato croquettes	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	15–18 minutes
 Onion rings	450 g	None	None	200 °C / 400 °F	10–12 minutes
 Frozen vegetables	450 g	None	1 Tbsp	200 °C / 400 °F	10–15 minutes

*For best results flip or shake food half way through cooking

INGREDIENT	PREPARATION	TEMPERATURE	DEHYDRATE TIME
FRUITS & VEGETABLES			
 Apples	Core removed, cut in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	7–8 hours
 Apricot	Cut in 3 mm slices, pit removed	56 °C / 135 °F	8–10 hours
 Bananas	Peeled, cut in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	8–10 hours
 Beets	Peeled, cut in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	6–8 hours
 Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	56 °C / 135 °F	4 hours
 Ginger root	Cut in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	6 hours
 Mangos	Peeled, cut in 3 mm slices, pit removed	56 °C / 135 °F	8–10 hours
 Mushrooms	Cut in 6 mm slices (wiped clean with a paper towel)	56 °C / 135 °F	6–8 hours
 Pineapple	Peeled, cored, cut in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	8–10 hours
 Strawberries	Cut in half or in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	8–10 hours
 Tomatoes	Cut in 3 mm slices	56 °C / 135 °F	6–8 hours
 Tomatoes, cherry	Cut in half	56 °C / 135 °F	8–10 hours
MEAT, POULTRY & FISH			
 Beef	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	66 °C / 150 °F	8–10 hours
 Chicken	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	66 °C / 150 °F	8–10 hours
 Turkey	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	66 °C / 150 °F	8–10 hours
 Salmon	Cut in 6 mm slices, marinated overnight	66 °C / 150 °F	5–7 hours

Gourmia

Get recipes and share yours @gourmia



ITM. / ART. 000000

GOURMIA®



Friteuse à air chaud

*Livre de recettes
et tableau de cuisson*

Comprend **30** recettes
créées spécialement pour
le modèle **GAF818**

ENGLISH

FRANÇAIS

ESPAÑOL

SVENSKA

CONTENU

The logo for Gourmia, featuring the brand name in a bold, white, sans-serif font. The letter 'O' is replaced by a stylized white whisk icon. A registered trademark symbol (®) is located to the right of the 'a'. The logo is centered on a dark, textured background with various fresh ingredients scattered around it, including basil, rosemary, lemon slices, garlic, and peppercorns.

Gourmia®

RECETTES

Rondelles d'oignon à la sauce BBQ **P. 73**
Scones BCT (bacon, cheddar, tomate) **P. 75**
Piments jalapeños au cheddar et bacon **P. 77**
Dattes enrobées de bacon **P. 79**
Pain de maïs aux myrtilles **P. 81**
Pommes de terre au four **P. 83**
Radis grillés au beurre **P. 85**
Petits pains onctueux à l'ail **P. 87**
Biscuits sablés au beurre **P. 89**
Tostadas au poulet **P. 91**
Brocoli à l'ail et au piment fort **P. 93**
Chips au crabe **P. 95**
Steaks de chou glacés croustillants **P. 97**
Gnocchis croustillants aux choux de Bruxelles citronnés **P. 99**
Mélange de biscuits salés épicés à grignoter **P. 101**
Poulet au miel et à l'harissa avec pois chiches croustillants **P. 103**
Scones irlandais à la levure chimique **P. 105**
Sandwich au fromage fondu, kimchi et bacon **P. 107**
Courge double beurre glacée au sirop d'érable **P. 109**
Mini croustade aux pommes et aux noix **P. 111**
Côtelettes d'agneau à la menthe **P. 113**
Patates « Wedges » au pesto **P. 115**
Gâteau de semoule à l'huile d'olive **P. 117**
Ailes de poulet glacées Pulparindo **P. 119**

Poisson-frites au sel et vinaigre **P. 121**
Saumon en croûte de sésame **P. 123**
Carottes grillées **P. 125**
Gâteau danois **P. 127**
Haricots verts à l'ail épicé **P. 129**
Ailes de poulet au curry rouge collant **P. 131**

TABLEAU DE CUISSON

Tableau de cuisson pour la friteuse à air chaud **P. 132**
Tableau de déshydratation **P. 135**



Rondelles d'oignon à la sauce BBQ

60 g de farine T65
2 cuillères à café d'assaisonnement BBQ
120 mL de babeurre ou de lait entier
1 œuf
120 g de chapelure ou panko
1 gros oignon doux, coupé en rondelles de 1 cm
d'épaisseur
Vinaigrette Ranch pour accompagnement (facultatif)

Pour 4 personnes
TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 8 à 10 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 200 °C / 400 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Dans un récipient peu profond, mélanger la farine à l'assaisonnement BBQ
2. Dans un autre récipient, battre les œufs avec le babeurre
3. Mettre la chapelure dans un autre récipient
4. Tremper les rondelles d'oignons dans la farine assaisonnée, puis dans le mélange d'œuf et de babeurre et ensuite dans la chapelure
5. Déposer autant de rondelles d'oignon que possible en une seule couche dans le panier de la friteuse.
6. Cuire en petites quantités au besoin
7. Cuire les rondelles d'oignons de 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées

Servir avec la vinaigrette Ranch si désiré



Scones BCT

(bacon, cheddar, tomate)

250 g de farine T65

1 cuillère à soupe de levure chimique

1 cuillère à café de sucre cristallisé

½ cuillère à café de sel marin fin

4 cuillères à soupe de beurre froid non salé, coupé en cubes

83 g de cheddar râpé

225 g de bacon, frit à l'air chaud, refroidi et émietté

16 g de ciboulette fraîche ciselée

180 g de crème épaisse ou quantité suffisante pour rendre la pâte cohésive

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

Pour 4 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 10 à 15 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 190 °C / 375 °F sur la fonction CUIRE (BAKE)

1. Mélanger au fouet la farine, la levure, le sucre et le sel
2. Incorporer le beurre à la farine jusqu'à ce que le mélange soit irrégulièrement friable et qu'une partie du beurre reste en gros morceaux
3. Incorporer le fromage, le bacon et la ciboulette jusqu'à ce qu'ils soient uniformément répartis
4. Mélanger les $\frac{3}{4}$ de la crème et le concentré de tomates
5. Ajouter le mélange de crème au mélange de farine, en remuant pour amalgamer (si la pâte est friable, ajouter de la crème en petites quantités jusqu'à ce que la pâte s'assemble)
6. Transférer la pâte sur un plan de travail bien enfariné
7. Tapoter la pâte en un disque d'environ 18 cm d'une épaisseur de 2 cm
8. À l'aide d'un couteau, couper le disque en 8 pointes, en écartant les pointes
9. Placer les scones dans le panier de la friteuse
10. Cuire les scones pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits

Servir chaud ou à température ambiante



Piments jalapeños au cheddar et bacon

Pour 4 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 5 à 8 minutes

10 piments jalapeños, coupés en deux dans le sens de la longueur et épépinés

170 g de fromage à la crème, ramolli

30 g de fromage cheddar râpé

2 tranches de bacon, frites à l'air chaud et émiettées

1 ciboule, hachée

½ cuillère à café de poudre d'ail

½ cuillère à café de sauce piquante

¼ cuillère à café de paprika fumé (facultatif)

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 200 °C / 400 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Dans un bol, combiner tous les ingrédients, sauf les jalapeños, et bien mélanger
2. Farcir chaque moitié de jalapeño d'une partie du mélange de fromage
3. Placer les jalapeños farcis dans le panier de la friteuse en une seule couche, en procédant par lots si nécessaire
4. Cuire de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les piments jalapeños soient légèrement dorés



Dattes enrobées de bacon

24 grosses dattes dénoyautées
24 noix de pécan
8 tranches de bacon, coupées en trois
115 g de fromage Manchego (ou d'un bon fromage fondant comme du cheddar), coupé en 24 petits rectangles
24 piques

Donne 24 dattes, 6 portions
TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 8 à 12 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 190 °C / 375 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Ouvrir soigneusement la datte et remplir avec 1 morceau de fromage et 1 noix de pécan. Il devrait déjà y avoir un trou laissé par le noyau
2. Enrober chaque datte d'une tranche de bacon
3. Transpercer d'une pique
4. Placer les dattes dans le panier de la friteuse à air chaud
5. Cuire de 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit cuit et légèrement croustillant
6. Retirer les piques avant de servir



Pain de maïs aux myrtilles

150 g de semoule de maïs
190 g de farine T65
150 g de sucre
2 cuillères à café de levure chimique
¼ cuillère à café de sel marin fin
240 mL de babeurre ou de lait entier
12 cuillères à soupe de beurre doux, fondu et refroidi
2 gros œufs
200 g de myrtilles

Pour un moule rond de 20 cm
TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 35 à 45 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 176 °C / 350 °F sur la fonction CUIRE (BAKE)

1. Graisser les côtés et le fond du moule
2. Mélanger dans un saladier la semoule de maïs, la farine, le sucre, la levure chimique et le sel
3. Mélanger le lait, le beurre fondu et les œufs dans un bol séparé
4. Incorporer le mélange de lait au mélange de farine et remuer jusqu'à consistance homogène
5. Incorporer les myrtilles pour les humecter
6. Verser la pâte dans le moule
7. Faire dorer de 35 à 45 minutes jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre
8. Vérifier le pain de maïs à la mi-cuisson et recouvrir d'un papier aluminium si le dessus brunit trop rapidement

Laisser le pain de maïs refroidir dans le moule pendant 20 minutes avant de le couper



Pommes de terre au four

6 pommes de terre à purée (petites ou moyennes)
1 cuillère à soupe d'huile végétale
Sel et poivre
170 g de crème fraîche ou de fromage blanc
6 tranches de saumon fumé
Aneth frais pour la décoration

Pour 6 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 35 à 45 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 200 °C / 400 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Enrober les pommes de terre d'huile et assaisonner avec du sel et du poivre
2. Placer les pommes de terre dans le panier de la friteuse à air chaud et faire cuire de 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites
3. Laisser refroidir les pommes de terre pendant 5 minutes
4. Faire une petite incision sur le dessus de chaque pomme de terre et presser pour ouvrir légèrement
5. Garnir chaque pomme de terre de 2 cuillères à soupe de crème fraîche, d'une tranche de saumon fumé et de quelques branches d'aneth



Radis grillés au beurre

2 paquets de 450 g ou 3 bottes de radis, parés et coupés
en deux s'ils sont gros

2 cuillères à soupe de beurre doux, fondu

½ cuillère à café de sel marin fin

¼ cuillère à café de poivre noir

Pour 2 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 10 à 12 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 200 °C / 400 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Dans un grand bol, mélanger les radis avec le beurre fondu, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés
2. Placer les radis dans le panier de la friteuse
3. Faire cuire pendant 10 à 12 minutes en secouant le panier à mi-cuisson. Les radis doivent être croquants, tendres et légèrement dorés à la fin de la cuisson



Petits pains onctueux à l'ail

1 pâte à pizza de 450 g, de grande surface ou faite maison

120 g de beurre doux, fondu, séparé

2 cuillères à café d'ail, haché

2 cuillères à café de persil frais, haché

2 cuillères à café de fromage parmesan

Donne un moule rond de 20 cm / TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 20 à 30 minutes (plus 35 à 45 minutes de plus pour le temps de levée)

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 190 °C / 375 °F sur la fonction CUIRE (BAKE)

1. Graisser légèrement un moule à gâteau en métal de 20 cm
2. Diviser la pâte en 8 portions égales
3. Rouler chaque portion de pâte en boule et placer la pâte dans le moule préparé, côté lisse vers le haut
4. Badigeonner avec la moitié du beurre fondu
5. Couvrir et laisser lever la pâte de 35 à 45 minutes jusqu'à ce qu'elle double de volume
6. Découvrir la pâte et faire cuire pendant 15 minutes
7. Retirer la pâte de la friteuse, badigeonner le dessus avec le reste du beurre fondu et saupoudrer d'ail, de persil et de fromage parmesan
8. Remettre la pâte dans la friteuse et faire cuire environ 5 à 10 minutes de plus jusqu'à ce que les petits pains soient bien cuits et que le dessus soit doré



Biscuits sablés au beurre

225 g de beurre doux, ramolli
100 g de sucre
½ cuillère à café de sel marin fin
250 g de farine T65

Donne un moule rond de 20 cm
TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 20 à 30 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 160 °C / 325 °F sur la fonction CUIRE (BAKE)

1. Dans le bol d'un batteur sur socle équipé d'un fouet plat, battre le beurre en crème avec le sel et le sucre jusqu'à consistance légère et duveteuse
2. Incorporer graduellement la farine
3. Presser la pâte dans un plat de cuisson en métal non graissé
4. Piquer la pâte partout avec une fourchette
5. Cuire la pâte de 20 à 30 minutes dans la friteuse préchauffée jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée
6. Vérifier les biscuits à la mi-cuisson et couvrir d'un papier aluminium pour éviter un brunissement trop rapide
7. Couper en barres ou en triangles pendant que les biscuits sont encore chauds



Tostadas au poulet

Pour 4 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 5 à 8 minutes

250 g de poulet rôti, effiloché
120 g de sauce rouge pour enchilada
12 tortillas au maïs ou à la farine
90 g de faisselle ou de fromage mozzarella émietté
60 g de crème fraîche ou de fromage blanc
1 avocat tranché

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 190 °C / 375 °F sur la fonction GRILLER (ROAST)

1. Mélanger le poulet et la sauce pour enchilada
2. Disposer côte à côte les tortillas sur une planche à découper
3. Répartir le mélange de poulet et de sauce pour enchilada en parts égales sur chaque tortilla
4. Répéter avec le fromage
5. Cuire les tortillas quatre à la fois jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes et croustillantes, environ 8 minutes
6. Répéter avec le reste des tortillas
7. Recouvrir chaque tostada avec un peu de crème fraîche et quelques tranches d'avocat



Brocoli à l'ail et au piment fort

340 g de bouquets de brocoli frais ou surgelé (si vous utilisez des bouquets surgelés, décongeler les bouquets et bien les assécher)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 piment fort rouge ou vert (jalapeno, fresno ou similaire), coupé en rondelles de 6 mm d'épaisseur ou ½ cuillère à café de flocons de piment fort séché et écrasé

2 gousses d'ail de taille moyenne, émincées

½ cuillère à café de sel

¼ cuillère à café de poivre noir

Pour 4 personnes / TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 15 minutes
(légumes frais), 10 minutes (légumes surgelés, décongelés)

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 190 °C / 375 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients
2. Placer le brocoli dans le panier de la friteuse à air chaud en une seule couche
3. Cuire de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit bien cuit et bien doré



Chips au crabe

Pour 8 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 8 à 12 minutes

225 g de bâtonnets de surimi bien asséchés et efflochés
soigneusement en longues lamelles
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 cuillère à soupe d'assaisonnement Old Bay

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 190 °C / 375 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Mettre les lamelles de surimi dans un saladier
2. Verser l'huile sur le crabe et mélanger délicatement
3. Saupoudrer le crabe d'assaisonnement et mélanger pour uniformiser
4. Placer le crabe en une seule couche dans le panier et cuire en deux lots au besoin
5. Cuire de 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les lamelles de surimi soient croustillantes

Laisser refroidir complètement avant de servir



Steaks de chou glacés croustillants

1 petit chou pommé, coupé en quartiers de 2,5 cm d'épaisseur
3 cuillères à soupe de jus de citron vert
2 cuillères à soupe d'huile végétale
1 cuillère à soupe d'ail, finement haché
1 cuillère à soupe de gingembre, finement haché
1 cuillère à soupe de sauce de poisson
1 cuillère à soupe de sucre brun foncé tassé
½ cuillère à café de sriracha ou autre sauce chili à l'ail

Pour 4 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 10 à 12 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 190 °C / 375 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf le chou
2. Badigeonner chaque côté des quartiers de chou avec un peu de mélange à base de jus de citron vert
3. Placer les quartiers de chou dans le panier de la friteuse en une seule couche, cuire en plusieurs fois si nécessaire
4. Faire cuire pendant 10 à 12 minutes en tournant à mi-cuisson jusqu'à ce que le chou soit glacé et légèrement roussi



Gnocchis croustillants aux choux de Bruxelles citronnés

450 g de choux de Bruxelles, parés et coupés en deux
6 cuillères à soupe de beurre non salé fondu et divisé
¼ cuillère à café de sel marin fin
¼ cuillère à café de poivre noir
450 g de gnocchi frais ou surgelés
1 citron, zeste et jus, réservé séparément
45 g de parmesan râpé

Pour 4 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 30 à 35 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 200 °C / 400 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Dans un grand bol, mélanger les choux de Bruxelles, le sel, le poivre, le jus de citron et 3 cuillères à soupe de beurre fondu jusqu'à obtention d'un mélange homogène
2. Placer dans le panier de friture et cuire pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson
3. Lorsque les choux de Bruxelles sont légèrement roussis et tendres, les retirer et les mettre de côté dans un bol
4. Ajouter les gnocchis et le reste du beurre fondu dans le panier de friture, en remuant délicatement pour les enrober
5. Cuire les gnocchis pendant 8 à 10 minutes (12 à 14 minutes s'ils sont congelés), en les remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient brunis et croustillants
6. Remettre les choux de Bruxelles dans le panier de friture, ajouter le zeste de citron et le parmesan. Mélanger
7. Cuire pendant 3 à 5 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que les choux de Bruxelles soient chauds et que le parmesan soit grillé

Servir avec du parmesan supplémentaire si désiré



Mélange de biscuits salés épicés à grignoter

225 g de mini craquelins et bretzels assortis
6 cuillères à soupe de beurre non salé, fondu
1½ cuillère à café de mélange d'assaisonnement Ranch
1 cuillère à café de flocons de piment rouge, ou au goût
¾ cuillère à café de poudre d'ail
¾ cuillère à café de poudre d'oignon
¼ cuillère à café de poivre noir
¼ cuillère à café de sucre

Pour 6 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 10 à 15 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 120 °C / 250 °F sur la fonction CUIRE (BAKE)

1. Dans un grand bol, rassembler tous les ingrédients
2. Remuer doucement le mélange jusqu'à ce que les craquelins et les bretzels soient uniformément enrobés de beurre et d'épices
3. Verser le mélange dans le panier de friture
4. Cuire pendant 10 à 15 minutes, en remuant et en secouant le panier à mi-cuisson. Les craquelins doivent être croustillants et légèrement dorés

Laisser refroidir avant de servir



Poulet au miel et à l'harissa avec pois chiches croustillants

4 cuisses de poulet avec os et peau
1 boîte de 425 g de pois chiches égouttés
2 cuillères à soupe de pâte d'harissa
2 cuillères à soupe de miel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
½ cuillère à café de sel marin fin
¼ cuillère à café de poivre noir
1 citron, coupé en deux

Pour 2 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 18 à 20 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 190 °C / 375 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Combiner la pâte harissa, le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre
2. Frotter ce mélange de pâte d'harissa sur tous les côtés des cuisses de poulet
3. Placer les pois chiches dans le panier de la friteuse et recouvrir avec le poulet, côté peau vers le haut
4. Cuire de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que les pois chiches soient croustillants
5. Presser un peu de citron sur le poulet et les pois chiches au moment de servir



Scones irlandais à la levure chimique

250 g de farine T65
4 cuillères à café de levure chimique
50 g de sucre
¼ de cuillère à café sel marin fin
6 cuillères à soupe de beurre doux réfrigéré coupé en morceaux
½ cuillère à café de graines de cumin entières
40 g de raisins
160 mL de babeurre ou de lait entier
1 gros œuf

Donne 8 à 10 scones

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 10 à 15 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 190 °C / 375 °F sur la fonction CUIRE (BAKE)

1. Dans un robot culinaire, mélanger en pulsant à quelques reprises la farine, la levure chimique, le sel et le sucre jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé
2. Ajouter le beurre et pulser de 7 à 10 fois jusqu'à ce que le beurre soit complètement réparti. Le mélange aura une texture sablonneuse
3. Transférer dans un saladier
4. Dans un petit bol, fouetter le lait et l'œuf, réserver 2 cuillères à soupe pour badigeonner les scones avant la cuisson
5. Verser le reste du mélange de lait et d'œuf dans le saladier avec les ingrédients secs
6. Ajouter les graines de cumin et les raisins dans le saladier
7. Remuer avec une spatule jusqu'à la formation d'une pâte grossière
8. Déposer la pâte sur une surface légèrement enfarinée et pétrir un peu la pâte jusqu'à la formation d'une boule (ne pas trop pétrir la pâte pour éviter que les scones soient durs)
9. Abaisser la pâte à environ 2,5 cm d'épaisseur
10. À l'aide d'un emporte-pièce rond à biscuits de 6 cm, découper des cercles en roulant et en coupant à nouveau au besoin pour utiliser toute la pâte
11. Badigeonner les scones avec l'œuf réservé
12. Placer les scones dans le panier de la friteuse à air chaud en les espaçant de 1 cm, répéter cette étape plus d'une fois si nécessaire
13. Cuire les scones pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit brun doré



Sandwich au fromage fondu, kimchi et bacon

2 tranches de pain de mie consistantes
2 tranches de fromage cheddar
2 cuillères à soupe de kimchi, égoutté et haché
2 tranches de bacon, frites à l'air chaud et émiettées
1 ciboule, hachée
Beurre ramolli

Pour 1 personne
TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 5 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 190 °C / 375 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Déposer une tranche de fromage sur une tranche de pain
2. Garnir de kimchi, de bacon et de ciboule
3. Recouvrir avec la tranche de fromage restante et le pain
4. Beurrer les deux côtés du pain
5. Placer le sandwich dans le panier de la friteuse et le faire cuire pendant 5 minutes. Le retourner à mi-cuisson ou jusqu'à ce qu'il soit doré et fondant



Courge doubeurre glacée au sirop d'érable

560 g de courge doubeurre pelée, coupée en cubes de 2,5 cm

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

2 cuillères à café d'huile végétale ou d'huile d'olive

½ cuillère à café de sel marin fin

¼ cuillère à café de poivre noir

Pour 4 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 12 à 15 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 200 °C / 400 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la courge doubeurre soit uniformément enrobée d'huile et de sirop d'érable
2. Placer la courge doubeurre dans le panier de la friteuse à air chaud en une couche uniforme
3. Cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit dorée et bien cuite



Mini croustade aux pommes et aux noix

Pour la garniture de croustade :

- 125 g de farine T65
- 150 g de cassonade pâle tassée
- 29 g de noix hachées
- ¼ cuillère à café de sel marin fin
- 8 cuillères à soupe de beurre non salé, froid et coupé en cubes

Pour les pommes :

- 360 g (environ 3 petites pommes), pelées, évidées et coupées en morceaux de 2,5 cm.
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé, fondu
- 1 cuillère à soupe de cassonade pâle
- 1 cuillère à café de cannelle moulue

Pour 4 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 20 à 30 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 160 °C / 325 °F sur la fonction CUIRE (BAKE)

Pour préparer la garniture de croustade :

1. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs
2. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à l'obtention de grumeaux, réserver

Pour les pommes :

1. Placer les pommes dans un grand bol
2. Ajouter le reste des ingrédients dans le bol et mélanger délicatement jusqu'à ce que les pommes soient uniformément enrobées de beurre, de cassonade et de cannelle
3. Répartir les pommes dans des ramequins
4. Garnir chaque ramequin de ¼ de la garniture de croustade
5. Placer les ramequins dans le panier de friture
6. Cuire au four pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres

Servir chaud avec de la glace à la vanille si désiré



Côtelettes d'agneau à la menthe

Pour 4 personnes / TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 15 minutes
(1 heure de plus pour mariner)

4 côtelettes d'agneau avec os

Marinade :

25 g de menthe, finement hachée

20 g de persil, finement haché

180 mL d'huile d'olive

60 mL de jus de citron

2 cuillères à soupe d'ail, haché finement

½ cuillère à café de sel marin fin

¼ cuillère à café de poivre noir moulu

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 200 °C / 400 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Dans un bol suffisamment grand pour tenir les côtelettes d'agneau, mélanger tous les ingrédients de la marinade
2. Réserver la moitié de la marinade
3. Ajouter les côtelettes d'agneau à la marinade réservée dans un bol puis mélanger pour bien enrober la viande
4. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 heure
5. Retirer les côtelettes d'agneau de la marinade et secouer pour enlever l'excédent
6. Placer les côtelettes d'agneau dans le panier de la friteuse à air chaud et faire cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à la cuisson en retournant les côtelettes à la mi-cuisson

Servir avec la marinade réservée



Patates « Wedges » au pesto

4 pommes de terre à purée de taille moyenne, coupée
en quartiers de 2,5 cm d'épaisseur (wedges)
130 g de pesto (fait maison ou du commerce), divisé
¼ cuillère à café de poivre noir

Pour 4 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 12 à 15 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 200 °C / 400 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Dans un saladier, mélanger et bien enrober les pommes de terre avec 65 g de pesto et le poivre noir
2. Placer les pommes de terre dans le panier de la friteuse à air chaud en une couche uniforme
3. Cuire 12-15 minutes en secouant le panier à mi-cuisson jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées et bien cuites.
4. Servir avec le reste de pesto en accompagnement comme trempette



Gâteau de semoule à l'huile d'olive

3 gros œufs
150 g de sucre
120 mL d'huile d'olive (utiliser une huile au goût doux pour une saveur discrète ou une huile extra vierge pour une saveur plus affirmée)
120 mL de lait entier
½ cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe de zeste de citron râpé (un citron de taille moyenne)
125 g de farine T65
75 g de semoule finement moulue (ou de farine de maïs)
1 ½ cuillère à café de levure chimique
½ cuillère à café de sel marin fin
Sucre glace pour saupoudrer le dessus du gâteau

Donne un moule rond de 20 cm
TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 20 à 30 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 160 °C / 325 °F sur la fonction CUIRE (BAKE)

1. Graisser légèrement un moule à gâteau en métal de 20 cm
2. Dans le bol d'un batteur sur socle équipé d'un fouet plat, battre les œufs et le sucre à vitesse rapide pendant 30 secondes
3. Ajouter lentement l'huile, en filet de façon continue jusqu'à ce que l'huile soit bien incorporée
4. Réduire la vitesse du batteur à lent et ajouter le lait, la vanille et le zeste de citron, battre jusqu'à ce que tout soit bien mélangé
5. Dans un bol moyen, fouetter la farine, la semoule (ou la farine de maïs), la levure chimique et le sel
6. Ajouter graduellement le mélange de farine au mélange d'œuf et battre jusqu'à ce que tout soit bien mélangé
7. Verser la pâte dans le moule
8. Cuire pendant 20 à 30 minutes dans la friteuse préchauffée ou jusqu'à ce que le centre du gâteau soit bien cuit
9. Vérifier le gâteau à la mi-cuisson et couvrir d'un papier aluminium pour éviter que le dessus ne brunisse trop rapidement
10. Laisser refroidir complètement le gâteau avant de le saupoudrer de sucre glace



Ailes de poulet glacées Pulparindo

450 g d'ailes de poulet
170 g de bonbons au tamarin Pulparindo (saveur originale) cassés en morceaux
2 grosses gousses d'ail
2 piments chipotle en conserve en adobo
2 cuillères à café de sirop d'agave (ou de sucre)
1 citron vert

Pour 4 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 25 à 30 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 200 °C / 400 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

Pour préparer le glaçage :

1. Dans un bol allant au micro-ondes, faire fondre les bonbons au tamarin avec 1 cuillère à soupe d'eau à puissance élevée, en vérifiant toutes les 15 secondes
2. Dans un mélangeur, ajouter le tamarin fondu, l'ail, les piments chipotle et le sirop d'agave
3. Pulser jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
4. Verser dans un bol et réserver

Pour cuire les ailes :

1. Placer les ailes dans le panier de friture en une seule couche
2. Cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les ailes soient bien cuites 74 °C / 165 °F
3. Baisser la température à 190 °C / 375 °F
4. Ouvrir le panier et recouvrir les ailes du glaçage réservé
5. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les ailes soient bien glacées

Servir avec un trait de citron vert.



Poisson-frites au sel et vinaigre

4 filets de morue ou d'aiglefin désossés et sans peau, environ 170 g chacun
1 œuf
120 mL de sauce tartare
70 g de croustilles au sel et vinaigre écrasées
120 g de chapelure panko

Pour 4 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 8 à 10 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 190 °C / 375 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Dans un bol peu profond, battre ensemble l'œuf et la sauce tartare
2. Dans un autre bol peu profond, mélanger les croustilles et le panko
3. Tremper chaque filet de poisson dans le mélange avec l'œuf, puis dans le mélange de croustilles en appuyant doucement pour faire adhérer l'enrobage au poisson
4. Faire cuire pendant 8 à 10 minutes en tournant à mi-cuisson jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et doré

Servir avec des frites et de la sauce tartare supplémentaire, si désiré



Saumon en croûte de sésame

4 filets de saumon sans peau et sans arêtes, d'environ 170 g chacun
2 cuillères à soupe de beurre doux, ramolli
2 cuillères à café de sauce soja
1 cuillère à soupe de graines de sésame non grillées, blanc, noir, ou les deux

Pour 4 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 8 à 10 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 200 °C / 400 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Bien mélanger le beurre et la sauce soja
2. Badigeonner chaque filet de saumon avec le quart du mélange de beurre
3. Saupoudrer de graines de sésame en pressant légèrement pour faire adhérer les graines
4. Placer le saumon dans le panier de la friteuse à air chaud
5. Cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit



Carottes grillées

8 carottes fraîches de taille moyenne, pelées et coupées en deux dans le sens de la longueur

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'herbes fraîches ou 1 cuillère à café d'herbes séchées (thym, aneth, marjolaine, etc.)

½ cuillère à café de poudre d'ail ou de poudre d'oignon

½ cuillère à café de sel marin fin

¼ de cuillère à café de poivre noir

Pour 4 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 15 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 200 °C / 400 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients
2. Placer les carottes dans le panier de la friteuse à air chaud en une couche uniforme
3. Cuire 15 minutes en secouant le panier à mi-cuisson jusqu'à ce que les carottes soient bien cuites et bien dorées



Gâteau danois

Donne un gâteau rond de 20 cm
TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 30 à 35 minutes

Gâteau :

110 g de beurre doux ramolli
100 g de sucre
1 gros œuf
60 g de fromage blanc
½ cuillère à café d'extrait de vanille
125 g de farine T65
½ cuillère à café de sel marin fin
½ cuillère à café de levure chimique
¼ cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire

Garniture :

120 g de noix de pécan hachées
1 cuillère à café de cannelle moulue
50 g de cassonade

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 160 °C / 325 °F sur la fonction CUIRE (BAKE)

1. Graisser légèrement un moule à gâteau en métal de 20 cm
2. Mélanger les ingrédients de la garniture dans un bol et réserver
3. Dans un saladier, battre le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une texture légère et aérée
4. Ajouter l'œuf et mélanger, puis rajouter le fromage blanc et l'extrait de vanille puis mélanger de nouveau
5. Dans un bol séparé, fouetter la farine, le bicarbonate de soude alimentaire et la levure chimique
6. Ajouter les ingrédients secs au mélange de beurre et mélanger pour tout juste incorporer
7. Répartir la moitié de la pâte dans le moule graissé et étaler en une couche uniforme
8. Saupoudrer la moitié de la garniture sur la pâte
9. Répartir le reste de la pâte par-dessus et étaler en une couche uniforme
10. Saupoudrer le reste de la garniture sur la pâte
11. Placer le moule dans le panier de la friteuse à air chaud et faire cuire pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite
12. Vérifier la cuisson du gâteau à la mi-cuisson et recouvrir d'un papier aluminium pour éviter que le dessus ne brunisse trop rapidement

Laisser le gâteau refroidir pendant 10 minutes avant de servir



Haricots verts à l'ail épicé

450 g de haricots verts frais, parés
1 cuillère à soupe d'huile végétale
½ cuillère à café de sel marin fin
2 grosses gousses d'ail, émincées
2 cuillères à café de sauce soja
2 cuillères à café de chili croustillant
½ cuillère à café de gingembre râpé

Pour 4 personnes

TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 9 à 12 minutes

Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 200 °C / 400 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Éponger soigneusement les haricots verts avec du papier absorbant
2. Dans un grand bol, mélanger les haricots verts, l'huile et le sel jusqu'à ce que les haricots verts soient uniformément enrobés d'huile
3. Verser les haricots verts dans le panier de friture
4. Cuire pendant 6 à 8 minutes en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que les haricots verts soient boursoufflés et légèrement roussis
5. Ajouter l'ail, la sauce soja, le chili et le gingembre aux haricots verts et mélanger plusieurs fois
6. Cuire encore 3-4 minutes pour glacer les haricots verts



Ailes de poulet au curry rouge collant

900 g d'ailes de poulet, séparées en manchons et ailerons
75 g de sauce aigre-douce
2 cuillères à café de pâte de curry rouge thaï
(habituellement vendue en petite boîte)
1 cuillère à café de sauce soja
1 gousse d'ail de taille moyenne, émincée
1 ciboule, hachée finement pour la garniture

Pour 2 personnes















TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) 20 à 25 minutes






Préchauffer la friteuse à air chaud Gourmia à 176 °C / 350 °F sur la fonction FRITURE À AIR CHAUD (AIR FRY)

1. Dans un saladier, mélanger la sauce aigre-douce, la pâte de curry rouge, la sauce soja et l'ail
2. Ajouter les ailes de poulet et bien les enrober avec la sauce
3. Placer les ailes de poulet dans le panier de la friteuse en une seule couche (faire cuire les ailes en deux lots au besoin)
4. Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les ailes soient bien cuites
5. Garnir de ciboule émincée

TABLEAU DE CUISSON POUR LA FRITEUSE À AIR CHAUD

















INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES					
 Asperge	1 botte	Entière, coupée	2 c. à café	200 °C / 400 °F	7-10 minutes
 Betterave	4 moyennes	Entière avec la peau	0	176 °C / 350 °F	45-60 minutes
 Poivron (à rôtir)	4 moyens	Entier	0	200 °C / 400 °F	20-25 minutes
 Brocoli	1 bouquet	Coupé en fleurettes de 2,5 cm	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	10-12 minutes
 Choux de Bruxelles	450 g	Coupé en deux	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	15-20 minutes
 Courge doubeurre	1 petite	Pelée, coupée en cube de 2,5 cm	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	20-25 minutes
 Carotte	450 g	Pelée, coupée en morceaux de 1 cm	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	13-16 minutes
 Chou-fleur	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 cm	2 c. à soupe	200 °C / 400 °F	15-20 minutes
 Maïs sur épi	4 épis	Épi entier, feuilles retirées	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	12-15 minutes
 Haricot vert	450 g	Coupé	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	8-10 minutes
 Chou frisé en chips	125 g	Déchiré en morceaux, tige retirée	0	150 °C / 300 °F	15-20 minutes
 Champignon	450 g	Coupé en deux	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	8-10 minutes
 Pomme de terre à purée	450 g	Coupée en quartiers de 2,5 cm	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	25-30 minutes
	450 g	Frites coupées à la main, fines	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	15-20 minutes
	450 g	Frites coupées à la main, épaisses	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	25-30 minutes
	4 entières (moyennes)	Percée à la fourchette	0	200 °C / 400 °F	35-45 minutes
 Patate douce	450 g	Coupée en cubes de 2,5 cm	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	15-20 minutes
	4 entières (moyennes)	Percée à la fourchette	0	200 °C / 400 °F	35-45 minutes
 Courgette	2 moyennes	Coupée en deux sur la longueur, puis coupée en tranches de 2,5 cm d'épaisseur	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	12-15 minutes
 Aubergine	1 moyenne	Coupée en quartiers sur la longueur, puis coupée en tranches de 2,5 cm d'épaisseur	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	15-18 minutes
 Tofu	450 g	Coupé en cubes de 2,5 cm	1 c. à soupe	190 °C / 375 °F	15-18 minutes

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
VOLAILLE					
 Poitrine de poulet	2 poitrines (340 g chacune) 2 poitrines (225 g chacune)	Avec l'os Désossée	Badigeonné d'huile Badigeonné d'huile	190 °C / 375 °F 230 °C / 450 °F	20-30 minutes 15-20 minutes
 Cuisse de poulet	4 cuisses (170 g chacune) 4 cuisses (285 g chacune)	Avec l'os Désossée	Badigeonné d'huile Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F 230 °C / 450 °F	25-35 minutes 18-25 minutes
 Ailes de poulet	450 g	Manchon et aileron	1 c. à soupe	230 °C / 450 °F	20-25 minutes
 Poitrine de dinde	4 suprêmes (170 g chacun)	Désossée	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	10-12 minutes
POISSON ET FRUITS DE MER					
 Beignet de crabe	2 beignets (170 g chacun)	Aucune	Badigeonné d'huile	190 °C / 375 °F	10-12 minutes
 Queue de homard	4 queues (115 g chacune)	Entière	0	190 °C / 375 °F	5-8 minutes
 Filet de saumon	2 filets (170 g, 2,5 cm d'épaisseur chacun)	Aucune	Badigeonné d'huile	230 °C / 450 °F	12-15 minutes
 Filets de poisson blanc	2 filets (170 g chacun)	Aucune	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	10-12 minutes
 Espadon	2 steaks (170 g, 2,5 cm d'épaisseur chacun)	Aucune	Badigeonné d'huile	230 °C / 450 °F	12-15 minutes
 Thon	2 steaks (170 g, 2,5 cm d'épaisseur chacun)	Aucune	Badigeonné d'huile	230 °C / 450 °F	12-15 minutes
 Crevette	450 g	Entière, décortiquée	1 c. à soupe	190 °C / 375 °F	7-10 minutes
BOEUF					
 Boeuf haché	4 (115 g chacun)	2,5 cm d'épaisseur	0	230 °C / 450 °F	8-10 minutes
 Boulette	12 (5 cm d'épaisseur)	5 cm d'épaisseur	0	200 °C / 400 °F	10-15 minutes
 Bifteck	2 steaks (ou bitecks) (225 g, 2,5 cm d'épaisseur chacun)	Avec l'os	0	230 °C / 450 °F	15-20 minutes
	2 steaks (ou biftecks) (225 g, 2,5 cm d'épaisseur chacun)	Désossé	0	230 °C / 450 °F	10-15 minutes

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
PORC ET AGNEAU					
 Bacon	6 strips	Aucune	0	190 °C / 375 °F	8–10 minutes
 Côtelette d'agneau	2 coupes épaisses, côtelette d'ailoyau (170 g chacune)	Avec l'os	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	20–25 minutes
	4 côtelettes (115 g chacune)	Désossé	Badigeonné d'huile	230 °C / 450 °F	15–20 minutes
 Côtelette de porc	2 coupes épaisses, côtelettes avec os (225 g chacune)	Avec l'os	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	20–25 minutes
	4 côtelettes désossées (170 g chacune)	Désossé	Badigeonné d'huile	230 °C / 450 °F	15–20 minutes
 Filet de porc	1 filet (450 g)	Coupé en deux	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	20–25 minutes
 Saucisse	4 saucisses	Entière	0	190 °C / 375 °F	8–10 minutes

ALIMENTS SURGELÉS

 Filets de poitrine de poulet	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	15–20 minutes
 Nuggets de poulet	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	10–12 minutes
 Filet de poisson	4 (170 g chacun, non pané)	Aucune	Badigeonné d'huile	200 °C / 400 °F	12–18 minutes
 Bâtonnets de poisson	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	10–12 minutes
 Frites	450 g	Aucune	0	220 °C / 425 °F	15–20 minutes
 Nems	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	15–18 minutes
 Bâtonnets de Mozzarella	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	8–10 minutes
 Raviolis	450 g	Aucune	0	190 °C / 375 °F	12–15 minutes
 Pizza	Format pour une personne	Aucune	0	190 °C / 375 °F	10–12 minutes
 Pizza calzone	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	12–15 minutes
 Crevette	450 g (pané)	Aucune	0	200 °C / 400 °F	12–15 minutes
 Bouchées de pomme de terre	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	15–18 minutes
 Rondelles d'oignon	450 g	Aucune	0	200 °C / 400 °F	10–12 minutes
 Légumes surgelés	450 g	Aucune	1 c. à soupe	200 °C / 400 °F	10–15 minutes

INGRÉDIENT	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
FRUITS ET LÉGUMES			
 Pomme	Cœur retiré, coupée en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	7-8 heures
 Abricot	Coupé en tranches de 3 mm, dénoyauté	56 °C / 135 °F	8-10 heures
 Banane	Pelée, coupée en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	8-10 heures
 Betterave	Pelée, coupée en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	6-8 heures
 Herbe fraîche	Rincée, séchée en tapotant, tiges retirées	56 °C / 135 °F	4 heures
 Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	6 heures
 Mangue	Pelée, coupée en tranches de 3 mm, dénoyautée	56 °C / 135 °F	8-10 heures
 Champignon	Coupé en tranches de 6 mm (essuyé avec un essuie-tout)	56 °C / 135 °F	6-8 heures
 Ananas	Pelé, centre retiré, coupé en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	8-10 heures
 Fraise	Coupée en deux ou coupée en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	8-10 heures
 Tomate	Coupée en tranches de 3 mm	56 °C / 135 °F	6-8 heures
 Tomate, cerise	Coupée en deux	56 °C / 135 °F	8-10 heures
VIANDE, VOLAILLE ET POISSON			
 Bœuf	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	66 °C / 150 °F	8-10 heures
 Poulet	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	66 °C / 150 °F	8-10 heures
 Dinde	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	66 °C / 150 °F	8-10 heures
 Saumon	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	66 °C / 150 °F	5-7 heures

Gourmia®

Obtenez des recettes et partagez les vôtres @gourmia



ITM. / ART. 000000

GOURMIA®



Freidora de Aire digital

Recetario
y Tablas para Cocinar

Incluye **30** recetas creadas especialmente para el Modelo **GAF818**

ENGLISH

FRANÇAIS

ESPAÑOL

SVENSKA

ÍNDICE



Gourmia®

Modelo: GAF818
© 2024 Gourmia
1.0

RECETAS

Aros de cebolla a la barbacoa **P. 141**
Panecillos PCT (Panceta, Cheddar, Tomate) **P. 143**
Jalapeños rellenos de queso cheddar y panceta **P. 145**
Dátiles envueltos en panceta **P. 147**
Pan de maíz con arándanos **P. 149**
Patatas al horno para almuerzo **P. 151**
Rábanos asados con mantequilla **P. 153**
Bollos de ajo con mantequilla **P. 155**
Galletas de mantequilla **P. 157**
Tostadas de pollo **P. 159**
Brócoli con ajo y chile **P. 161**
Frituras de cangrejo **P. 163**
Filetes de repollo glaseados y crujientes **P. 165**
Ñoquis crujientes con coles de bruselas al limón **P. 167**
Mezcla de tentempiés crujientes y picantes **P. 169**
Pollo con harissa, miel y garbanzos crujientes **P. 171**
Panecillos de soda irlandeses **P. 173**
Sándwich de queso a la parrilla con kimchi y panceta **P. 175**
Calabaza glaseada con maple **P. 177**
Mini crumbles de manzana y nueces **P. 179**
Chuletas de cordero a la menta **P. 181**
Gajos de patata al pesto **P. 183**
Torta de polenta y aceite de oliva **P. 185**
Alitas de pollo glaseadas con Pulparindo **P. 187**

Pescado y patatas fritas con sal y vinagre **P. 189**
Salmón con corteza de sésamo **P. 191**
Zanahorias asadas sencillas **P. 193**
Bizcocho de café y nata agria **P. 195**
Judías verdes picantes al ajo **P. 197**
Alitas picantes con curry rojo **P. 199**

TABLAS PARA COCINAR

Tablas para cocinar con la freidora de aire **P. 200**
Tabla para deshidratar **P. 203**



Aros de cebolla a la barbacoa

60 g de harina común
2 cucharaditas de sazónador BBQ
120 mL de suero de leche o de leche entera
1 huevo
120 g de pan rallado estilo panko
1 cebolla amarilla grande, cortada en rodajas de 1 cm de grosor y separada en aros
Aderezo ranchero para servir (opcional)

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 10 min

Precalente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En una cacerola poco profunda, mezcle la harina con el sazónador BBQ.
2. En una cacerola aparte, bata el huevo junto con el suero de leche.
3. Coloque el panko en otro recipiente por separado.
4. Prepare por tandas, sumerja los aros de cebolla en la harina sazonada, luego en la mezcla de huevo y por último en el panko.
5. Coloque los aros de cebolla que quepan en una sola capa en la cesta de la freidora de aire.
6. Cocine en tandas si es necesario.
7. Cocine los aros de cebolla durante 8 min - 10 min hasta que se doren.

Sirva con aderezo ranchero si desea.



Panecillos PCT (Panceta, Cheddar, Tomate)

250 g de harina común
1 cucharada de polvo de hornear
1 cucharada de azúcar granulado
½ cucharadita de sal kosher
4 cucharadas de mantequilla fría sin sal, cortada en cubos
83 g de queso cheddar rallado
225 g de panceta, frita en la freidora de aire, fría y en trocitos
16 g de cebolleta fresca picada
180 g de crema espesa o lo suficiente para que la masa quede consistente
1 cucharada de pasta de tomate

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 10 min - 15 min

Pre caliente la Freidora de Aire Gourmia en HORNEAR (BAKE) a 190°C / 375°F

1. Bata la harina, el polvo para hornear, el azúcar y la sal.
2. Incorpore la mantequilla con la harina hasta que la mezcla se desmorone de forma irregular, quedando parte de la mantequilla en trozos más grandes.
3. Mezcle el queso, la panceta y la cebolleta hasta que se distribuyan uniformemente.
4. Mezcle los $\frac{3}{4}$ de taza de crema y la pasta de tomate.
5. Añada la mezcla de la crema a la mezcla de harina, removiendo para combinar (si la masa está grumosa, añada crema en pequeñas cantidades hasta que la masa se una).
6. Transfiera la masa a una superficie de trabajo bien enharinada.
7. Forme con la masa un disco de unos 18 cm con 2 cm de grosor.
8. Utilice un cuchillo para cortar el disco en 8 porciones, separando los trozos entre sí.
9. Coloque los panecillos en la cesta de la freidora de aire.
10. Hornee los panecillos durante 10 min -15 min o hasta que estén dorados y cocidos.

Sirva caliente o a temperatura ambiente.



Jalapeños rellenos de queso cheddar y panceta

10 jalapeños cortados a lo largo por la mitad, sin semillas
170 g de queso crema ablandado
30 g de queso cheddar rallado
2 lonchas de panceta fritas en la freidora de aire y en trocitos
1 cebolla tierna picada
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de salsa picante
¼ de cucharadita de paprika ahumada (opcional)

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 5 min - 8 min

Precalente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Coloque todos los ingredientes, excepto los jalapeños, en un tazón y mézclelos bien.
2. Rellene cada una de las mitades de jalapeño con un poco de la mezcla de queso.
3. Coloque los jalapeños rellenos en la cesta de la freidora de aire manteniendo una sola capa. Cocine en tandas si es necesario.
4. Cocine durante 5 min - 8 min o hasta que el queso se derrita y los jalapeños estén ligeramente dorados.



Dátiles envueltos en panceta

24 dátiles grandes sin hueso
24 nueces pecanas
8 lonchas de panceta cortadas en tercios
115 g de queso manchego (o un queso que se derrita bien como el cheddar), cortado en 24 rectángulos pequeños
24 palillos de madera

Rinde para 24 dátiles, 6 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 12 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Abra cuidadosamente el dátil, lo suficiente para rellenarlo con un trozo de queso y una nuez, debe tener una abertura donde se quitó el hueso.
2. Envuelva cada dátil con un trozo de panceta.
3. Asegure con un palillo.
4. Coloque los dátiles en la cesta de la freidora de aire.
5. Cocine durante 8 min - 12 min o hasta que la panceta esté cocida y un poco crujiente.
6. Retire los palillos antes de servir.



Pan de maíz con arándanos

150 g de harina de maíz
190 g de harina común
150 g de azúcar
2 cucharaditas de polvo de hornear
 $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal kosher
240 mL de suero de leche o de leche entera
12 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida y
enfriada
2 huevos grandes
200 g de arándanos

Rinde para un molde redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 35 min - 45 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en HORNEAR (BAKE) a 176 °C / 350 °F

1. Engrase el fondo y los lados del molde de metal para hornear.
2. Mezcle la harina de maíz, la harina común, el azúcar, el polvo de hornear y la sal en un tazón grande.
3. Mezcle la leche, la mantequilla derretida y los huevos en un tazón por separado.
4. Revuelva la mezcla de la leche en la mezcla de la harina hasta combinar.
5. Agregue los arándanos y revuelva para que se incorporen.
6. Transfiera la masa al molde preparado.
7. Hornee hasta dorar y que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio, 35 min - 45 min.
8. Revise el pan de maíz a mitad de la cocción y cúbralo con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.

Deje enfriar el pan de maíz en el molde durante 20 min antes de cortarlo.



Patatas al horno para almuerzo

6 patatas russet de tamaño pequeño a mediano
1 cucharada de aceite vegetal
Sal y pimienta
170 g de crème fraîche o nata agria
6 rebanadas de salmón ahumado
Eneldo fresco para adornar

Rinde 6 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 35 min - 45 min

Precaliente la Freidora de Aire en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Cubra las patatas con el aceite y sazónelas con sal y pimienta.
2. Coloque las patatas en la cesta de la freidora y cocínelas durante 35 min - 45 min o hasta que las patatas estén bien cocidas.
3. Deje que las patatas se enfríen durante 5 min.
4. Haga un pequeño corte a lo largo de la parte superior de cada patata y apriete para abrir ligeramente.
5. Cubra cada patata con 2 cucharadas de crème fraîche, una rebanada de salmón ahumado y un poco de eneldo fresco.



Rábanos asados con mantequilla

2 paquetes de 450 g o 3 manojos de rábanos, recortados y cortados por la mitad si son grandes
2 cucharadas de mantequilla sin sal derretida
½ cucharadita de sal kosher
¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 2 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 10 min - 12 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En un tazón grande mezcle los rábanos con la mantequilla derretida, la sal y la pimienta hasta que queden bien cubiertos.
2. Coloque los rábanos en la cesta de la freidora de aire.
3. Cocine durante 10 min - 12 min sacudiendo la cesta a mitad del tiempo de cocción.

Los rábanos deben estar crujientes y ligeramente dorados cuando haya terminado.



Bollos de ajo con mantequilla

450 g de masa para pizza, comprada en la tienda o hecha en casa

120 g de mantequilla derretida sin sal, dividida

2 cucharaditas de ajo picado

2 cucharaditas de perejil fresco picado

2 cucharaditas de queso parmesano

Rinde para un molde redondo de 20 cm / TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min (más 35 min - 45 min de tiempo adicional para esponjar)

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en HORNEAR (BAKE) a 190 °C / 375 °F

1. Engrase ligeramente un molde de metal redondo de 20 cm
2. Divida la masa en 8 piezas iguales.
3. Forme una pelota con cada pieza y coloque el lado liso hacia arriba sobre el molde preparado.
4. Unte con la mitad de la mantequilla derretida.
5. Cubra y deje que esponje hasta el doble de su tamaño durante 35 min - 45 min.
6. Descubra y hornee durante 15 min.
7. Retire de la freidora de aire y unte la parte superior con la mantequilla restante y espolvoree con ajo, perejil y queso parmesano.
8. Vuelva a colocar en la freidora y continúe cocinando hasta que los bollos estén cocidos y la parte superior esté dorada, aproximadamente durante 5 min - 10 min adicionales.



Galletas de mantequilla

225 g de mantequilla sin sal, ablandada
100 g de azúcar
½ cucharadita de sal kosher
250 g de harina común

Rinde para un molde redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. En el tazón de un robot de cocina equipado con el batidor plano, bata la mantequilla, la sal y el azúcar hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa.
2. Agregue poco a poco y bata la harina.
3. Presione la masa en un molde de metal sin engrasar.
4. Pinche la masa por todas partes con un tenedor.
5. Hornee en la freidora de aire precalentada durante 20 min - 30 min hasta que se dore.
6. Revise a mitad de la cocción y cubra con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.
7. Corte en barras o triángulos mientras esté caliente.



Tostadas de pollo

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 5 min - 8 min

250 g de pollo cocido rostizado, desmenuzado
120 g de salsa roja para enchiladas
12 tortillas de maíz o de harina pequeñas
90 g de queso fresco desmenuzado o queso mozzarella
60 g de crema mexicana o nata agria
1 aguacate en rebanadas

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en ASAR (ROAST) a 190 °C / 375 °F

1. Mezcle el pollo y la salsa para enchiladas.
2. Coloque las tortillas en una sola capa sobre una tabla para cortar.
3. Divida la mezcla de pollo en partes iguales sobre las tortillas.
4. Repita con el queso.
5. Cocine las tortillas de cuatro en cuatro hasta que se calienten y estén crujientes, aproximadamente 8 min.
6. Repita con las tortillas restantes.
7. Cubra cada tostada con un poco de la crema y unas cuantas rebanadas de aguacate.



Brócoli con ajo y chile

340 g de floretes de brócoli frescos o congelados (si se usan congelados, descongele y escurra bien)

1 cucharada de aceite de oliva

1 chile rojo o verde picante fresco (jalapeño, fresco o similar), cortado en rodajas de 6 mm de grosor ó

½ cucharadita de hojuelas de chiles secos triturados

2 dientes de ajo medianos cortados en rebanadas

½ cucharadita de sal

¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones / TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 15 min para los brócolis frescos y 10 min para los congelados (descongelados)

Pre caliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Coloque el brócoli en la cesta de la freidora de aire manteniendo una sola capa.
3. Cocine durante 10 min - 15 min o hasta que el brócoli esté cocido y bien dorado.



Frituras de cangrejo

225 g de palitos de carne imitación cangrejo
cuidadosamente cortados en tiras largas y bien secados
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de sazónador estilo old bay

Rinde 8 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 12 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Coloque las tiras de cangrejo en un tazón grande.
2. Vierta el aceite sobre el cangrejo y mezcle suavemente.
3. Espolvoree el sazónador sobre el cangrejo y revuelva para cubrir uniformemente.
4. Coloque el cangrejo en una sola capa en la cesta, cocinándolo en dos tandas si es necesario.
5. Cocine durante 8 min - 12 min o hasta que las tiras de cangrejo estén crujientes.

Enfríe por completo antes de servir.



Filetes de repollo glaseados y crujientes

1 cabeza pequeña de repollo cortada en trozos de 2,5 cm de grosor
3 cucharadas de jugo de lima
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de ajo finamente picado
1 cucharada de jengibre finamente picado
1 cucharada de salsa de pescado
1 cucharada de azúcar moreno
½ cucharadita de sriracha u otra salsa de chile y ajo

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 10 min - 12 min

Pre caliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto el repollo, en un tazón.
2. Unte cada lado de las rebanadas de repollo con un poco de la mezcla de jugo de lima.
3. Coloque las rebanadas de repollo en la cesta de la freidora de aire manteniendo una sola capa. Cocine en tandas si es necesario.
4. Cocine durante 10 min - 12 min volteando el repollo a mitad del tiempo de cocción hasta que quede glaseado y ligeramente tostado.



Ñoquis crujientes con coles de Bruselas al limón

450 g de coles de Bruselas, recortadas y cortadas por la mitad
6 cucharadas de mantequilla derretida sin sal, dividida
¼ de cucharadita de sal kosher
¼ de cucharadita de pimienta negra
450 g de ñoquis frescos o congelados
1 limón, rallado y exprimido, reservado por separado
45 g de queso parmesano rallado

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 30 min - 35 min

Precalente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En un tazón grande, mezcle bien las coles de Bruselas, la sal, la pimienta, el jugo de limón y 3 cucharadas de mantequilla derretida.
2. Coloque en la cesta de la freidora de aire y cocine durante 15 minutos, removiendo a mitad del tiempo de cocción.
3. Cuando las coles de Bruselas estén ligeramente quemadas y tiernas, retire, pase a un tazón y reserve.
4. Añada los ñoquis y el resto de la mantequilla derretida a la cesta de la freidora de aire removiendo suavemente solo para cubrirlos.
5. Cocine los ñoquis durante 8 min - 10 min (12 min -14 min si están congelados), removiendo a mitad de cocción, hasta que los ñoquis estén dorados y crujientes.
6. Vuelva a colocar las coles de Bruselas en la cesta de la freidora de aire, añada la ralladura de limón y el queso parmesano. Revuelva para combinar.
7. Cocine durante 3 min - 5 min más o hasta que las coles de Bruselas estén calientes y el queso parmesano tostado.

Sirva con queso parmesano adicional si desea.



Mezcla de tentempiés crujientes y picantes

225 g de surtido mini galletas saladas y pretzels
6 cucharadas de mantequilla sin sal derretida
1½ cucharaditas de mezcla de condimentos Ranch
1 cucharadita de hojuelas de pimentón rojo, o al gusto
¾ de cucharadita de ajo en polvo
¾ de cucharadita de cebolla en polvo
¼ de cucharadita de pimienta negra
¼ de cucharadita de azúcar

Rinde 6 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 10 min - 15 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en HORNEAR (BAKE) a 120 °C / 250° F

1. Agregue todos los ingredientes en un tazón grande para mezclar.
2. Remueva suavemente la mezcla hasta que las galletas saladas y los pretzels queden uniformemente cubiertos con la mantequilla y especias.
3. Vierta la mezcla en la cesta para freidora de aire.
4. Cocine durante 10 min - 15 min sacudiendo la cesta a mitad del tiempo de cocción. Las galletas deben estar crujientes y ligeramente doradas.

Deje enfriar antes de servir.



Pollo con harissa, miel y garbanzos crujientes

4 muslos de pollo con hueso y piel
1 lata de garbanzos de 425 g, drenada
2 cucharadas de pasta Harissa
2 cucharadas de miel
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de sal kosher
¼ de cucharadita de pimienta negra
1 limón partido a la mitad

Rinde 2 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 18 min - 20 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Mezcle la pasta harissa, la miel, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
2. Unte la mezcla de la pasta harissa en todos los lados de los muslos de pollo.
3. Coloque los garbanzos en la cesta de la freidora y ponga encima el pollo con la piel hacia arriba.
4. Cocine durante 18 min - 20 min o hasta que el pollo esté bien cocido y los garbanzos estén crujientes.
5. Exprima un poco de limón sobre el pollo y los garbanzos justo antes de servir.



Panecillos de soda irlandeses

250 g de harina común
4 cucharaditas de polvo de hornear
50 g de azúcar
¼ de cucharadita de sal kosher
6 cucharadas de mantequilla fría sin sal, cortada en trozos
½ cucharadita de semillas enteras de comino
40 g de pasas
160 mL de suero de leche o leche entera
1 huevo grande

Rinde 8-10 panecillos

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 10 min - 15 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en HORNEAR (BAKE) a 190 °C / 375 °F

1. En una picadora de alimentos, coloque la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar, pulse unas cuantas veces hasta mezclar.
2. Añada la mantequilla y pulse 7-10 veces hasta que la mantequilla esté completamente distribuida, la mezcla debe tener un aspecto arenoso (la masa puede hacerse a mano usando dos tenedores para mezclar la mantequilla en la mezcla de harina).
3. Traslade la mezcla a un tazón grande.
4. En un tazón pequeño, bata la leche y el huevo, guarde 2 cucharadas para untar los panes justo antes de hornearlos.
5. Vierta el resto de la mezcla de leche y los huevos en el tazón con los ingredientes secos.
6. Añada las semillas de comino y las pasas al tazón.
7. Revuelva con una espátula hasta que se forme una masa áspera.
8. Coloque la masa en una superficie ligeramente enharinada y amase brevemente hasta que se pueda formar una bola (no amase demasiado la masa o los panes se harán duros).
9. Extienda la masa con un rodillo hasta que tenga aproximadamente 2,5 cm de grosor.
10. Utilice un cortador de galletas redondo de 6 cm, corte los círculos y vuelva a extender según sea necesario para usar toda la masa.
11. Unte la parte superior de los panes con el huevo reservado.
12. Coloque los panecillos en la cesta de la freidora de aire dejando una separación de 1 cm y cocínelos en tandas si es necesario.
13. Hornee los panecillos durante 10 min - 15 min o hasta que la parte superior esté dorada.



Sándwich de queso a la parrilla con kimchi y panceta

2 rebanadas de pan blanco grueso
2 rebanadas de queso cheddar
2 cucharadas de kimchi, escurrido y picado
2 lonchas de panceta fritas en la freidora de aire y en trocitos
1 cebolla tierna pequeña picada
Mantequilla ablandada

Rinde 1 porción

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 5 min

Pre caliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Coloque una rebanada de queso sobre 1 rebanada de pan.
2. Agregue el kimchi, la panceta y la cebolla tierna.
3. Cubra con la rebanada de queso restante y el pan.
4. Unte mantequilla en ambos lados del pan.
5. Coloque el sándwich en la cesta de la freidora y cocine durante 5 min girando a mitad del tiempo o hasta que se dore y se derrita.



Calabaza glaseada con maple

560 g de calabaza cacahuete pelada y cortada en cubos de 2,5 cm

1 cucharada de jarabe de maple

2 cucharaditas de aceite de oliva o vegetal

½ cucharadita de sal kosher

¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 12 min - 15 min

Pre caliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes hasta que la calabaza esté cubierta uniformemente con aceite y jarabe de maple.
2. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
3. Coloque la calabaza en la cesta de la freidora de aire en una capa uniforme.
4. Cocine durante 12 min - 15 min o hasta que la calabaza se dore y se cocine por completo.



Mini crumbles de manzana y nueces

Para la cobertura del crumble:

125 g de harina común
150 g de azúcar morena clara compactada
29 g de nueces picadas
¼ de cucharadita de sal kosher
8 cucharadas de mantequilla fría sin sal, cortada en cubos

Para las manzanas:

Para las manzanas:
360 g (aproximadamente 3 manzanas pequeñas), peladas, sin corazón y cortadas en trozos de 2,5 cm
2 cucharadas de mantequilla sin sal derretida
1 cucharada de azúcar morena clara
1 cucharadita de canela molida

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min

Precalente la Freidora de Aire Gourmia en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

Para la cobertura de crumble:

1. En un tazón grande, mezcle los ingredientes secos.
2. Añada la mantequilla y mezcle hasta que se formen migas grandes, reserve.

Para las manzanas:

1. Coloque las manzanas en un tazón grande.
2. Añada el resto de los ingredientes al tazón y mezcle suavemente hasta que las manzanas estén cubiertas uniformemente con mantequilla, azúcar morena y canela.
3. Reparta las manzanas entre los ramequines.
4. Cubra cada uno con ¼ de la cobertura de crumble.
5. Coloque los ramequines en la cesta de la freidora de aire.
6. Hornee durante 20 min - 30 min o hasta que las manzanas estén tiernas.

Sirva caliente con helado de vainilla si desea.



Chuletas de cordero a la menta

4 chuletas de costilla de cordero con hueso

Marinada:

25 g de menta finamente picada

20 g de perejil finamente picado

180 mL de aceite de oliva

60 mL de jugo de limón

2 cucharadas de ajo finamente picado

½ cucharadita de sal kosher

¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Rinde 4 porciones / TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 15 min
(más 1 hora adicional para el marinado)

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En un tazón lo suficientemente grande como para contener las chuletas de cordero, mezcle todos los ingredientes de la marinada.
2. Retire la mitad de la marinada y reserve.
3. Añada las chuletas de cordero al resto de la marinada en el tazón y mezcle hasta cubrir las uniformemente.
4. Cubra y marine durante 1 hora en el frigorífico.
5. Retire las chuletas de cordero de la marinada sacudiendo cualquier exceso.
6. Coloque las chuletas de cordero en la cesta de la freidora y cocínelas durante 12 min - 15 min o hasta que estén cocidas, volteándolas a mitad del tiempo de cocción.

Sirva con la marinada reservada.



Gajos de patata al pesto

4 patatas russet medianas cortadas en gajos de 2,5 cm de grosor
130 g de pesto (hecho en casa o comprado), dividido
¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 12 min - 15 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. En un tazón grande mezcle las patatas con 65 g de pesto y la pimienta negra hasta que las patatas estén cubiertas uniformemente.
2. Coloque las patatas en la cesta de la freidora de aire en una capa uniforme.
3. Cocine de 12 a 15 minutos sacudiendo la cesta a mitad de la cocción hasta que las patatas estén bien cocidas y doradas.
4. Sirva con el pesto restante a un lado para aderezo.



Torta de polenta y aceite de oliva

3 huevos grandes
150 g de azúcar
120 mL de aceite de oliva (use el de sabor suave para un sabor sutil o el extra virgen para un sabor de aceite de oliva más concentrado)
120 mL de leche entera
½ cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada de cáscara de limón rallada (aproximadamente un limón mediano)
125 g de harina común
75 g de polenta finamente molida (o harina de maíz)
1 ½ cucharaditas de polvo de hornear
½ cucharadita de sal kosher
Azúcar glas para espolvorear la parte superior de la torta

Rinde para una torta redonda de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 30 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. Engrase ligeramente un molde de metal de 20 cm
2. En el tazón de un robot de cocina equipado con el batidor plano, bata los huevos y el azúcar 30 segundos en potencia alta.
3. Añada el aceite en un flujo lento y constante, batiendo hasta mezclar.
4. Reduzca la velocidad de la batidora a baja y añada la leche, la vainilla y la ralladura de limón, batiendo hasta mezclar.
5. En un tazón mediano, bata la harina, la polenta (o harina de maíz), el polvo de hornear y la sal.
6. Añada gradualmente la mezcla de harina a la mezcla de huevo, batiendo hasta mezclar.
7. Vierta la masa en un molde preparado.
8. Hornee en la freidora de aire precalentada durante 20 min - 30 min o hasta que el centro de la torta se cocine por completo.
9. Revise la torta a mitad de la cocción y cúbrala con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.
10. Deje enfriar por completo antes de espolvorear con azúcar glas.



Alitas de pollo glaseadas con Pulparindo

450 g de alitas de pollo
170 g de dulce de tamarindo Pulparindo (sabor original)
partido en trozos
2 dientes de ajo grandes
2 chiles chipotles de lata en adobo
2 cucharaditas de jarabe de agave (o azúcar)
1 limón

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 25 min - 30 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

Para hacer el glaseado:

1. En un tazón apto para microondas, derrita el caramelo de tamarindo con 1 cucharada de agua a fuego alto comprobando cada 15 segundos.
2. En una jarra de licuadora agregue el caramelo de tamarindo derretido, el ajo, los chiles chipotles y el jarabe de agave.
3. Licue hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Vierta en un tazón y reserve.

Para cocinar las alitas:

1. Coloque las alitas en la cesta de la freidora de aire asegurándose de mantenerlas en una sola capa.
2. Cocine durante 20 min - 25 min o hasta que las alitas se cocinen por completo (74 °C / 165 °F).
3. Baje la temperatura a 190 °C / 375°F.
4. Abra la cesta y glasee las alitas con el glaseado reservado.
5. Continúe cocinando durante 5 min o hasta que el queso feta esté derretido.

Servir con unas gotas de lima.



Pescado y patatas fritas con sal y vinagre

4 filetes de bacalao o abadejo sin piel y sin espinas, de aproximadamente 170 g cada uno
1 huevo
120 mL de salsa tártara
70 g de patatas fritas trituradas con sal y vinagre
120 g de pan rallado estilo panko

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 10 min

Precalente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 190 °C / 375 °F

1. Bata el huevo y la salsa tártara en un recipiente poco profundo.
2. En otro recipiente poco profundo mezcle las patatas fritas y el panko.
3. Sumerja cada filete de pescado en la mezcla de huevo y luego en la mezcla de patatas fritas presionando suavemente para adherir la mezcla al pescado.
4. Cocine de 8 min a 10 min dando vuelta a mitad del tiempo de cocción hasta que el pescado esté bien cocido y dorado.

Sirva con patatas a la francesa y salsa tártara adicional si lo desea.



Salmón con corteza de sésamo

4 filetes de salmón sin piel y sin espinas de aproximadamente 170 g cada uno
2 cucharadas de mantequilla sin sal ablandada
2 cucharaditas de salsa de soja
1 cucharada de semillas de sésamo sin tostar, blancas o negras, o combinadas.

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 8 min - 10 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Mezcle la mantequilla y la salsa de soja hasta formar una mezcla uniforme.
2. Unte $\frac{1}{4}$ de la mezcla de mantequilla en cada filete de salmón.
3. Espolvoree con semillas de sésamo presionando suavemente para hacer que las semillas de sésamo se adhieran.
4. Coloque el salmón en la cesta de la freidora de aire.
5. Cocine durante 8 min - 10 min o hasta que el salmón esté bien cocido.



Zanahorias asadas sencillas

8 zanahorias frescas de tamaño mediano, peladas y cortadas a lo largo por la mitad
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de hierbas frescas ó 1 cucharadita de hierbas secas (tomillo, eneldo, mejorana, etc.)
½ cucharadita de ajo o cebolla en polvo
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta negra

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 15 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Coloque las zanahorias en la cesta de la freidora de aire manteniendo una sola capa.
3. Cocine durante 15 minutos sacudiendo la cesta a mitad de la cocción hasta que las zanahorias esté bien cocidas y doradas.



Bizcocho de café y nata agria

Rinde para un bizcocho redondo de 20 cm
TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 30 min - 35 min

Bizcocho:

110 g de mantequilla sin sal, ablandada
100 g de azúcar
1 huevo grande
60 g de nata agria
½ cucharadita de extracto de vainilla
125 g de harina común
½ cucharadita de sal kosher
½ cucharadita de polvo de hornear
¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio

Cubierta:

120 g de nueces pecanas picadas
1 cucharadita de canela molida
50 g de azúcar moreno

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en HORNEAR (BAKE) a 160 °C / 325 °F

1. Engrase ligeramente un molde de metal de 20 cm.
2. Mezcle los ingredientes para la cubierta en un tazón y reserve.
3. En un tazón grande mezcle la mantequilla y el azúcar hasta que esté suave y esponjosa.
4. Añada el huevo y mezcle, luego añada la nata agria y la vainilla y vuelva a mezclar.
5. En un tazón por separado, revuelva la harina, el bicarbonato de sodio y el polvo de hornear.
6. Añada los ingredientes secos a la mezcla de la mantequilla y mézclelos hasta que se incorporen.
7. Coloque la mitad de la masa en el molde preparado y alise hasta obtener una capa uniforme en el fondo.
8. Espolvoree la mitad de la mezcla para cubierta sobre la masa.
9. Coloque la masa restante en la parte superior y alise para formar una capa uniforme.
10. Espolvoree el resto de la mezcla para cubierta sobre la masa.
11. Coloque el molde en la cesta de la freidora y cocine durante 30 min - 35 min o hasta que se haya cocido por completo.
12. Revise el pan a mitad de la cocción y cúbralo con papel de aluminio si la parte superior se dora muy rápido.

Deje enfriar durante 10 min antes de servir.



Judías verdes picantes al ajo

450 g de judías verdes, recortadas
1 cucharada de aceite vegetal
½ cucharadita de sal kosher
2 dientes de ajo grandes picados
2 cucharaditas de salsa de soja
2 cucharaditas de salsa de chile en aceite (chili crisp)
½ de cucharadita de jengibre rallado

Rinde 4 porciones

TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 9 min - 12 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 200 °C / 400 °F

1. Seque bien las judías verdes con toallitas de papel.
2. En un tazón grande, mezcle las judías verdes, el aceite y la sal hasta que estén bien cubiertos de aceite.
3. Coloque las judías verdes en la cesta de la freidora de aire.
4. Cocine durante 6 min - 8 min removiendo a mitad del tiempo de cocción hasta que las judías verdes estén ampolladas y ligeramente quemadas.
5. Añada el ajo, la salsa de soja, la salsa de chile y el jengibre a las judías verdes, revuelva un par de veces para mezclar.
6. Cocine durante 3 min - 4 min más para glasear las judías verdes.



Alitas picantes con curry rojo

900 g de alas de pollo, separadas en blanquetas y alones
75 g de salsa agridulce o salsa para pato
2 cucharaditas de pasta de curry rojo tailandés (normalmente se vende en latas pequeñas)
1 cucharadita de salsa de soja
1 diente de ajo mediano picado
1 cebolla tierna rebanada finamente para adornar

Rinde 2 porciones





TIEMPO DE PREPARACIÓN (COOK TIME): 20 min - 25 min

Precaliente la Freidora de Aire Gourmia en FREÍR CON AIRE (AIR FRY) a 176 °C / 350 °F

1. En un tazón grande mezcle la salsa agridulce, la pasta de curry rojo, la salsa de soja y el ajo.
2. Añada las alitas al tazón y mézclelas hasta que estén cubiertas uniformemente de salsa.
3. Rocíe la cesta de la freidora de aire y la bandeja con aceite de cocina en aerosol.
4. Coloque las alitas en la cesta de la freidora de aire asegurándose de mantenerlas en una sola capa (cocine las alitas en dos tandas si es necesario).
5. Cocine durante 20 min - 25 min o hasta que las alitas se cocinen por completo.
6. Adorne con las cebollas tiernas rebanadas.

TABLAS PARA COCINAR CON LA FREIDORA DE AIRE




INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO DE COCCIÓN
VEGETALES					
 Espárragos	1 manojo	Entero, recortado	2 cditas.	200 °C / 400 °F	7 min - 10 min
 Remolachas	4 medianas	Enteras, con cáscara	No	176 °C / 350 °F	45 min - 60 min
 Pimientos (para asar)	4 medianos	Enteros	No	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
 Brócoli	1 cabeza	Cortado en floretes de 2,5 cm	1 Cda.	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Coles de bruselas	450 g	Cortadas a la mitad	1 Cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
 Calabaza cacahuete	1 chica	Pelada, cortada en cubos de 2,5 cm	1 Cda.	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
 Zanahorias	450 g	Peladas, cortadas en trozos de 1 cm	1 Cda.	200 °C / 400 °F	13 min - 16 min
 Coliflor	1 cabeza	Cortada en floretes de 2,5 cm	2 cdas.	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
 Maíz	4 mazorcas	mazorcas enteras, sin hojas	1 Cda.	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Judías verdes	450 g	Recortadas	1 Cda.	200 °C / 400 °F	8 min - 10 min
 Kale (para hacer frituras)	125 g	En trozos, sin tallos	No	150 °C / 300 °F	15 min - 20 min
 Setas	450 g	Cortadas a la mitad	1 Cda.	200 °C / 400 °F	8 min - 10 min
 Patatas, russet	450 g	Cortadas en gajos de 2,5 cm	1 Cda.	200 °C / 400 °F	25 min - 30 min
	450 g	Rodajas finas	1 Cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
	450 g	Rodajas gruesas	1 Cda.	200 °C / 400 °F	25 min - 30 min
	4 enteras (medianas)	Pinchadas con un tenedor	No	200 °C / 400 °F	35 min - 45 min
 Boniato	450 g	Cortados en cubos de 2,5 cm	1 Cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
	4 enteros (medianos)	Pinchados con un tenedor	No	200 °C / 400 °F	35 min - 45 min
 Calabacín	2 medianos	Cortados a lo largo por la mitad, y luego en trozos de 2,5 cm de grosor	1 Cda.	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Berenjena	1 mediana	Cortada en cuartos a lo largo, luego cortar en rebanadas de 2,5 cm de grosor	1 Cda.	200 °C / 400 °F	15 min - 18 min
 Tofu	450 g	Cortado en cubos de 2,5 cm	1 Cda.	190 °C / 375 °F	15 min - 18 min






INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO DE COCCIÓN
AVES					
 Pechugas de pollo	2 pechugas (340 g cada una) 2 pechugas (225 g cada una)	Con hueso Sin hueso	Untadas con aceite Untadas con aceite	190 °C / 375 °F 230 °C / 450 °F	20 min - 30 min 15 min - 20 min
 Muslos de pollo	4 muslos (170 g cada uno) 4 muslos (285 g cada uno)	Con hueso Sin hueso	Untadas con aceite Untadas con aceite	200 °C / 400 °F 230 °C / 450 °F	25 min - 35 min 18 min - 25 min
 Alas de pollo	450 g	Blanquetas y alones	1 Cda.	230 °C / 450 °F	20 min - 25 min
 Pechuga de pavo	4 chuletas (170 g cada una)	Sin hueso	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min

PESCADOS Y MARISCOS

 Tarta de cangrejo	2 tartas (170 g cada una)	No	Untadas con aceite	190 °C / 375 °F	10-12 minutos
 Cola de langosta	4 colas (115 g cada una)	Enteras	No	190 °C / 375 °F	5 min - 8 min
 Filete de salmón	2 filetes (170 g cada uno, 2,5 cm de grosor)	No	Untados con aceite	230 °C / 450 °F	12 min - 15 min
 Filete de pescado blanco	2 filetes (170 g cada uno)	No	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Pez espada	2 filetes (170 g cada uno, 2,5 cm de grosor)	No	Untados con aceite	230 °C / 450 °F	12 min - 15 min
 Atún	2 filetes (170 g cada uno, 2,5 cm de grosor)	No	Untados con aceite	230 °C / 450 °F	12 min - 15 min
 Gambas	450 g	Enteras, peladas	1 Cda.	190 °C / 375 °F	7 min - 10 min

VACUNO









 Hamburguesas	4 (115 g cada una)	2,5 cm de grosor	No	230 °C / 450 °F	8 min - 10 min
 Albóndigas	12 (5 cm de grosor)	5 cm de grosor	No	200 °C / 400 °F	10 min - 15 min
 Filetes	2 filetes (225 g cada uno, 2,5 cm de grosor)	Con hueso	No	230 °C / 450 °F	15 min - 20 min
	2 filetes (225 g cada uno, 2,5 cm de grosor)	Sin hueso	No	230 °C / 450 °F	10 min - 15 min

INGREDIENTE	CANTIDAD	PREPARACIÓN	ACEITE	TEMPERATURA	TIEMPO DE COCCIÓN
CERDO Y CORDERO					
 Panceta	6 lonchas	No	No	190 °C / 375 °F	8 min - 10 min
 Chuletas de cordero	2 chuletas de lomo gruesas (170 g cada una)	Con hueso	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
	4 chuletas de costilla de cerdo (115 g cada una)	Sin hueso	Untadas con aceite	230 °C / 450 °F	15 min - 20 min
 Chuletas de cerdo	2 chuletas gruesas con hueso (225 g cada una)	Con hueso	Untadas con aceite	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
	4 chuletas sin hueso (170 g cada una)	Sin hueso	Untadas con aceite	230 °C / 450 °F	15 min - 20 min
 Lomo de cerdo	1 lomo (450 g)	Cortado a la mitad	Untado con aceite	200 °C / 400 °F	20 min - 25 min
 Salchichas	4 salchichas	Enteras	No	190 °C / 375 °F	8 min - 10 min

ALIMENTOS CONGELADOS

 Tiras de pollo	450 g	No	No	200 °C / 400 °F	15 min - 20 min
 Nuggets de pollo	450 g	No	No	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Filetes de pescado	4 (170 g cada uno, sin empanizar)	No	Untados con aceite	200 °C / 400 °F	12 min - 18 min
 Palitos de pescado	450 g	No	No	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Patatas fritas finas	450 g	No	No	220 °C / 425 °F	15 min - 20 min
 Rollitos de huevo	450 g	No	No	200 °C / 400 °F	15 min - 18 min
 Palitos de queso mozzarella	450 g	No	No	200 °C / 400 °F	8 min - 10 min
 Dumplings	450 g	No	No	190 °C / 375 °F	12 min - 15 min
 Pizza	Tamaño personal	No	No	190 °C / 375 °F	10 min - 12 min
 Rollos de pizza	450 g	No	No	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Gambas	450 g (empanizadas)	No	No	200 °C / 400 °F	12 min - 15 min
 Bolitas de patata	450 g	No	No	200 °C / 400 °F	15 min - 18 min
 Aros de cebolla	450 g	No	No	200 °C / 400 °F	10 min - 12 min
 Vegetales congelados	450 g	No	1 Cda.	200 °C / 400 °F	10 min - 15 min

*Para obtener mejores resultados, volteo o sacuda la canasta con la comida a mitad de la cocción.

INGREDIENTE	PREPARACIÓN	TEMPERATURA	TIEMPO DE DESHIDRATACIÓN
FRUTAS Y VEGETALES			
 Manzanas	Sin el corazón, cortadas en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	7 horas - 8 horas
 Albaricoques	Cortados en rebanadas de 3 mm, sin hueso	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Plátanos	Sin cáscara, cortados en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Remolacha	Sin cáscara, cortada en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 Hierbas frescas	Lavadas, secadas y sin tallos	56 °C / 135 °F	4 horas
 Jengibre	Cortado en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	6 horas
 Mangos	Pelados, cortados en rebanadas de 3 mm, sin hueso	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Setas	Cortadas en rebanadas de 6 mm (limpiadas con una toalla de papel)	56 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 Piña	Pelada, sin centro, cortada en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Fresas	Cortadas en mitades o rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
 Tomates	Cortados en rebanadas de 3 mm	56 °C / 135 °F	6 horas - 8 horas
 Tomates, cherry	Cortados a la mitad	56 °C / 135 °F	8 horas - 10 horas
CARNES, AVES Y PESCADO			
 Vacuno	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	66 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 Pollo	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	66 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 Pavo	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	66 °C / 150 °F	8 horas - 10 horas
 Salmón	Cortado en filetes de 6 mm, marinados durante la noche	66 °C / 150 °F	5 horas - 7 horas

Gourmia

Obtenga recetas y comparta la suyas en @gourmia



ITM. / ART. 000000

Gourmia®



Varmluftsfritös

*Receptbok
och tillagningstabell*

Inkluderar **30** recept
unikt skapade för
Modell **GAF818**

ENGLISH

FRANÇAIS

ESPAÑOL

SVENSKA

INNEHÅLL

Gourmia®



Modell: GAF818
© 2024 Gourmia
1.0

RECEPT

BBQ-lökringar **S. 209**
BCT-scones (Bacon, Cheddar, Tomat) **S. 211**
Bacon cheddar jalapeno-poppers **S. 213**
Baconlindade dadlar **S. 215**
Majsbröd med blåbär **S. 217**
Brunch bakad potatis **S. 219**
Smörrostade rädisor **S. 221**
Smöriga vitlöksbröd **S. 223**
Smöriga mördegskakor **S. 225**
Kycklingtostadas **S. 227**
Broccoli med chili och vitlök **S. 229**
Krabb-chips **S. 231**
Krispig glaserad kålstek **S. 233**
Krispiga gnocchi med citroniga brysselkål **S. 235**
Firecracker mellismix **S. 237**
Honungsharissa-kyckling med krispiga kikärter **S. 239**
Irländskt bikarbonatbröd scones **S. 241**
Rostade mackor med kimchi och bacon **S. 243**
Lönnsirapglaserad butternut squash **S. 245**
Minismulpajer med äpple och valnöt **S. 247**
Mintiga lammkotletter **S. 249**
Potatisklyftor med pesto **S. 251**
Polentakaka med olivolja **S. 253**
Pulparindo glaserade kycklingvingar **S. 255**

Fish & Chips med salt och vinäger **S. 257**
Sesamöverdragen lax **S. 259**
Enkelt rostade morötter **S. 261**
Kaffekaka med gräddfil **S. 263**
Kryddiga haricot vert med vitlök **S. 265**
Klibbiga vingar med röd curry **S. 267**

TILLAGNINGSTABELLER

Tillagningstabell för varmluftsfrö **S. 267**
Torkningstabell **S. 271**



BBQ-lökringar

4 portioner / TILLAGNINGSTID 8–10 minuter

65 g vetemjöl
2 teskedar BBQ-krydda
120 ml kärnmjök, flmjök eller standardmjök
1 ägg
120 g panko-brödsmlor
1 stor gul lök, skivad 1 cm tjock och
separerad i ringar
Ranch-dressing för servering (valfritt)

Förvärm Gourmia varmlufts-fritös till AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. I en låg panna, blanda ihop vetemjöl med BBQ-krydda
2. I en separat panna, vispa ägg och mjök
3. Placera panko i en annan separat panna
4. Jobba i omgångar, dippa lökringar i det kryddade mjölet, sedan i äggblandningen och sist i panko
5. Placera så många lökringar som får **olats** i **et singellager** i varmlufts-fritösens korg
6. Tillaga i omgångar om så behövs
7. Tillaga lökringarna under 8–10 minuter tills de är gyllenbruna

Servera med ranch-dressing om så önskas



BCT-scones

(Bacon, Cheddar, Tomat)

250 g vetemjöl
1 msk bakpulver
1 tsk strösocker
½ tsk flingsalt
4 msk kallt osaltat smör, skuret i bitar
83 g riven cheddarost
225 g bacon, varmluftsriterad och smulad
16 g klippt färsk gräslök
180 g vispgrädde eller tillräckligt för att få **egen** att gå ihop
1 msk tomatpuré

4 portioner / TILLAGNINGSTID 10-15 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfritys till BAKE 190 °C / 375 °F

1. Vispa samman mjölet, bakpulvret, sockret och salt
2. Arbeta in smöret i mjölet tills blandningen är jämn, med en del smör i lite större bitar
3. Blanda i osten, bacon och gräslöken tills de är jämnt distribuerade
4. Blanda ihop 1,8 dl grädde och tomatpurén
5. Tillsätt gräddblandningen till mjölblandningen, rör för att kombinera (om degen är smulig, tillsätt grädde i små mängder tills degen precis går ihop)
6. För över degen till en välmjölad arbetsyta
7. **Forma degen till 18 cm cirkel runt 2 cm tjock**
8. Använd en kniv för att skära cirkeln i 8 bitar, **sprid isär** bitarna
9. Placera sconesen i varmluftsfritysens korg
10. Baka sconesen under 10-15 minuter eller tills gyllenbruna och genomgräddade

Servera varma eller vid rumstemperatur



Bacon cheddar jalapeno-poppers

10 jalapenos, halvskurna på längden, fröna borttagna
170 g mjuk gräddost (Philadelphia), uppmjukad
30 g riven cheddarost
2 skivor bacon, varmluftsriterad och smulad
1 salladslök, hackad
½ tesked vitlökspulver
½ tesked het chilisås
¼ tesked rökt paprika (valfritt)

4 portioner / TILLAGNINGSTID 5–8 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfritys till AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. Kombinera alla ingredienser förutom jalapenos i en skål och blanda väl
2. Fyll varje jalapeno-halva med lite av ostblandningen
3. Placera de fyllda jalapenos i varmluftsfritysens korg i ett **singellager**, tillaga i omgångar om så behövs
4. Tillaga 5–8 minuter eller tills osten har smält och jalapenos är något brynta



Baconlindade dadlar

Ger 24 dadlar, 5 portioner / TILLAGNINGSTID 8–12 minuter

24 stora urkärnade dadlar
24 pekannötter
8 skivor bacon, skuren i tre delar
115 g manchego-ost (eller en bra smältost såsom cheddar), skuren i 24 små rektanglar
24 trätandpetare

Förvärm Gourmia varmlufts-fritös till AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. Öppna försiktigt dadlarna nog för att fylla med 1 bit ost och 1 pekannöt, det finns redan en öppning där kärnan tagits ur
2. Linda varje dadel med 1 bit bacon
3. Säkra med en tandpetare
4. Placera dadlarna i varmlufts-fritösens korg
5. Tillaga 8–12 minuter eller tills bacon är klar och lite krispig
6. Ta ur tandpetarna innan servering



Majsbröd med blåbär

Ger en 20 cm rund panna / TILLAGNINGSTID 35-45 minuter

150 g majs mjöl
190 g vetemjöl
150 g socker
2 tsk bakpulver
¼ tsk flingsalt
240 ml kärnmjöl, filmjöl eller standardmjöl
12 msk osaltat smör, smält och avvalnat
2 stora ägg
200 g blåbär

Förvärm Gourmia varmlufts-fritös till BAKE 176 °C / 350 °F

1. Smörj botten och sidorna på metallpanna
2. Blanda majs mjöl, vetemjöl, socker, bakpulver och salt i en stor skål.
3. Blanda mjöl, smält smör och ägg i en separat skål
4. Rör i mjölkblandningen i mjölblandningen tills de precis är kombinerade.
5. Rör försiktigt i blåbären.
6. Häll i smeten i den förbereda pannen
7. Baka tills gyllenbrun och en kniv som förs in i mitten kommer ut ren, 35-45 minuter
8. Kolla halvvägs igenom bakningstiden och täck med folie om toppen mörknar för snabbt

Låt majsbrödet svalna i pannen under 20 minuter innan det skärs upp



Brunch bakad potatis

6 små till mediumstora Russet-potatis (eller annan fast potatissort)
1 matsked vegetabilisk olja
Salt och peppar
170 g crèmefraiche eller gräddfil
6 skivor rökt lax
Färsk dill för garnering

6 portioner / TILLAGNINGSTID 35–45 minuter

Förvärm Gourmia varmlufts-fritös till AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. Pensla potatisen med oljan och salta och peppra
2. Placera potatisen i varmlufts-fritösens korg och tillaga 35–45 minuter eller tills potatisen är genomstekt
3. Låt potatisen svalna under 5 minuter
4. Skär en liten skåra längs med ovansidan på varje potatis och tryck för att öppna lite
5. Toppa varje potatis med 2 matskedar crèmefraiche, en skiva rökt lax och lite färsk dill



Smörrostade rädisor

2 450 g paket eller 3 knyten rädisor, trimmade och skurna i halvor om stora
2 matskedar osaltat smör, smält
½ tesked flingsalt
¼ tesked svartpeppar

2 portioner / TILLAGNINGSTID 10-12 minuter

Förvärm Gourmia varmlufts-fritös till AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. I en stor skål, blanda rädisorna med smält smör, salt och peppar tills de är väl täckta
2. Placera rädisorna i varmlufts-fritösens korg
3. Tillaga 10-12 minuter, skaka korgen halvvägs genom tillagningen. Rädisorna bör vara krispiga men mjuka inuti och lite brynta när de är klara



Smöriga vitlöksbröd

1 (450 g) pizzadeg, färdigköpt eller hemgjord
120 g smält osaltat smör, uppdelat
2 tsk vitlök, finhackad
2 tsk färsk persilja, hackad
2 tsk parmesanost

Ger 20 cm rund panna

TILLAGNINGSTID 20-30 minuter (plus ytterligare 35-45 minuter jäsningsstid)

Förvärm Gourmia varmluftsfritysen till BAKE 190 °C / 375 °F

1. Smörj lätt en 20 cm rund metallpanna
2. Dela degen i 8 lika bitar
3. Rulla varje bit till en boll och placera med jämna sidan upp i den förberedda pannen
4. Pensla med hälften av det smälta smöret
5. Täck och låt jäsa tills dubblad storlek, 35-45 minuter
6. Avtäck och baka under 15 minuter
7. Ta ur från varmluftsfritysen, pensla med resten av smöret och strö över med vitlök, persilja och parmesanost
8. Placera tillbaka i varmluftsfritysen och fortsätt att tillaga tills brödet är genombakade och översidan är gyllenbrun, ungefär 5-10 minuter längre



Smöriga mördegskakor

225 g osaltat smör, uppmjukat
100 g socker
½ tesked flingsalt
250 g vetemjöl

Ger en 20 cm rund panna / TILLAGNINGSTID 20–30 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfritysen till BAKE 160 °C / 325 °F

1. I en mixerskål för en hushållsassistent med omrörare, skumma smör, salt och socker tills det är lätt och fluffigt
2. Tillsätt gradvis mjölet
3. Tryck degen in i en osmord bakpanna av metall
4. Pricka hela degen med en gaffel
5. Baka i en förvärm varmluftsfritysen 20–30 minuter tills gyllenbrun
6. Kolla halvvägs igenom tiden och täck med folie om toppen bryns för snabbt
7. Skär i **bars** eller trianglar när den fortfarande är varm



Kycklingtostadas

4 portioner / TILLAGNINGSTID 5–8 minuter

250 g tillagad rotisserikyckling, strimlad
120 g röd enchilada-sås
12 majs- eller små vetetortillas
90 g smulad queso fresco eller mozzarellaost
60 g mexikansk crema eller gräddfil
1 avokado, skivad

Förvärm Gourmia varmluftsfrityll till ROAST 190 °C / 375 °F

1. Blanda ihop kyckling och enchiladasås
2. Lägg tortillas i ett **singellager** på en skärbräda
3. Dela upp kycklingblandningen lika mellan dina tortillas
4. Upprepa med osten
5. Tillaga dina tortillas fyra åt gången tills de är genomvarma och dina tortillas är krispiga, ungefär 8 minuter
6. Upprepa med resten av dina tortillas
7. Toppa varje tostada med lite crema och några skivor avokado



Broccoli med chili och vitlök

340 g broccolibuketter färska eller frusna (om frusna används, tina och låt rinna av)

1 msk olivolja

1 färsk röd eller grön chili (jalapeño, Fresno eller Liknande), skurna i 6 mm tjocka ringar eller ½ tsk torkade chiliflingor

2 medium vitlöksklyftor, skivade

½ tsk salt

¼ tsk svartpeppar

4 portioner

TILLAGNINGSTID 15 minuter för färsk, 10 minuter för frusen (tinad)

Förvärm Gourmia varmluftsfritys till AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. I en stor skål, blanda alla ingredienser
2. Placera broccolin i varmluftsfritysens korg i ett **singellager**
3. Tillaga 10-15 minuter, skaka korgen halvvägs genom tillagningstiden tills broccolin är brynt och genomstekt



Krabb-chips

225 g crabsticks försiktigt rivna till långa remsor och väl avtorkade
1 matsked vegetabilisk olja
1 matsked fiskkrydda (som Old Bay)

8 portioner / TILLAGNINGSTID 8-12 minuter

Förvärm Gourmia varmlufts-fritös till AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. Placera crabsticksen i en stor skål
2. Häll olja över dem och blanda försiktigt
3. Strö över krydda över köttet och blanda för att täcka jämt
4. Sprid ut crabsticksen i ett singellager i korgen, tillaga i två omgångar om så behövs
5. Tillaga 8-12 minuter eller tills krabbremsorna är krispiga

Låt svalna helt innan servering



Krispig glaserad kålstek

1 litet kålhuvud, skuret i 2,5 cm tjocka klyftor
3 matskedar limesaft
2 matsked vegetabilisk olja
1 matsked vitlök, finhackad
1 matsked ingefära, finhackad
1 matsked fisksås
1 matsked packat farinsocker
½ tesked siracha- eller annan chilivitlöksås

4 portioner / TILLAGNINGSTID 10-12 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfritysen till AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. Blanda alla ingredienser förutom kålen i en skål
2. Pensla varje sida av kålklyftorna med lite av limesaftblandningen
3. Placera kålklyftorna i varmluftsfritysens korg i ett **singellager**, tillaga i omgångar om så behövs
4. Tillaga 10-12 minuter, vänd halvvägs under tillagningstiden tills kålen är glaserad och brynt



Krispiga gnocchi med citroniga brysselkål

450 g brysselkål, trimmade och skurna på hälften
6 msk smält osaltat smör, uppdelat
¼ tsk flingsalt
¼ tsk svartpeppar
450 g färsk eller frusen gnocchi
1 citron, skalet rivet och saftad, separat
45 g riven parmesanost

4 portioner / TILLAGNINGSTID 30-35 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfritys till AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. I en stor skål, blanda väl brysselkål, salt, peppar, citronsaft och 3 msk smält smör
2. Placera i varmluftsfritysens korg och tillaga under 15 minuter, rör halvvägs genom tillagningstiden
3. När brysselkålen är välbrynta och mjuka, placera i en skål och sätt åt sidan
4. Tillsätt gnocchi och resten av smöret till varmluftsfritysens korg och blanda försiktigt
5. Tillaga gnocchi under 8.10 minuter (12-14 minuter om frusna), rör om halvvägs igenom tillagningstiden, tills gnocchin är brynt och krispig
6. Lägg tillbaka brysselkålen i varmluftsfritysens korg, tillsätt det rivna citronskalet och parmesanosten. Blanda ihop.
7. Tillaga i ytterligare 3-5 minuter eller tills brysselkålen är varma och parmesanosten har fått lite färg

Servera med ytterligare parmesanost om så önskas



Firecracker mellismix

225 g blandade minikex och pretzels
6 msk osaltat smör, smält
1½ tsk Ranch-kryddblandning
1 tsk rödpepparflagor, eller efter smak
¾ tsk vitlökpulver
¾ tsk lökpulver
¼ tsk svartpeppar
¼ tsk socker

6 portioner / TILLAGNINGSTID 10-15 minuter

~~Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 120 °C / 250 °F~~

Förvärm Gourmia varmluftsfrityt till BAKE 120 °C / 250 °F

1. I en stor skål, tillsätt alla ingredienser
2. Blanda försiktigt tills kexen och pretzels är jämnt täckta med smör och kryddor
3. Häll blandningen i varmluftsfritytens korg
4. Tillaga 10-15 minuter, blanda och skaka korgen halvvägs genom tillagningen. Kexen bör vara krispiga och lite brynta

Låt svalna innan servering



Honungsharissa- kyckling med krispiga kikärter

4 kycklinglår med skinn och ben
1 425 g burk kikärter, avspädd
2 matskedar harissa
2 matskedar honung
1 matsked olivolja
½ tesked flingsalt
¼ tesked svartpeppar
1 citron, skuren i halvor

2 portioner / TILLAGNINGSTID 18–20 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfritysen till AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. Blanda harissa, honung, olivolja, salt och peppar
2. Gnid in harissa-blandningen på alla sidorna av kycklinglåren
3. Placera kikärtorna i varmluftsfritysens korg och toppa med kycklingen, skinnsidan upp
4. Tillaga 18–20 minuter eller tills kycklingen är genomstekt och kikärterna är krispiga
5. Pressa lite citron över kycklingen och kikärterna precis innan servering



Irländskt bikarbonatbröd scones

250 g vetemjöl
4 teskedar bakpulver
50 g socker
¼ tesked flingsalt
6 matskedar kallt osaltat smör, skuret i bitar
½ tesked hela kumminfrön
40 g russin
160 ml kärnmjolk, filmjolk eller standardmjolk
1 stort ägg
13. Bake scones for 10-15 minutes or until tops are golden brown

Ger 8–10 scones / TILLAGNINGSTID 10–15 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfrityll till BAKE 190 °C / 375 °F

1. I en matberedare, pulsa mjöl, bakpulver, salt och socker några gånger tills **precis** kombinerat
2. Tillsätt smöret och pulsa 7–10 gånger tills smöret är helt distribuerat, blandningen bör ha en sandig textur
3. För över i en stor mixerskål
4. I en liten skål, blanda samman mjölken och ägget, spara 2 matskedar att pensla dina scones med precis innan de bakas
5. Häll resten av mjölk- och äggblandningen i mixerskålen med de torra ingredienserna
6. Tillsätt kumminfrön och russin till skålen
7. Rör med en spatel tills en grov deg formas
8. För över på en lätt mjölad yta och knåda kort tills degen kommer samman i en boll (överarbete inte degen eller dina scones kan bli sega)
9. Rulla ut degen till ungefär 2,5 cm tjocklek
10. Med en 6 cm kakform eller annan rund form, skär ut cirklar rulla om och skär ut efter behov så att all deg används
11. Pensla översidan på dina scones med det uppvispade ägget
12. Placera dina scones i varmluftsfrityllens korg med 1 cm runt om varje, baka i omgångar om så behövs
13. Baka dina scones 10–15 minuter eller tills översidorna är gyllenbruna



Rostade mackor med kimchi och bacon

2 skivor stadigt vitt bröd
2 skivor cheddarost
2 matskedar kimchi, avrunnen och hackad
2 skivor bacon, varmluftsriterad och smulad
1 liten salladslök, hackad
Uppmjukat smör

1 portion / TILLAGNINGSTID 5 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfritys till AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. Placera en skiva ost på 1 skiva bröd
2. Toppa med kimchi, bacon och salladslök
3. Toppa med kvarstående ostskiva och bröd
4. Smör båda sidorna av brödet
5. Placera mackorna i varmluftsfritysens korg och tillaga 5 minuter vänd halvvägs under tillagningen eller tills gyllenbruna och smälta



Lönnsirapglaserad butternut squash

560 g skalad butternut squash, skuren i 2,5 cm
tärningar
1 msk lönnsirap
2 tsk oliv- eller vegetabilisk olja
½ tsk flingsalt
¼ tsk svartpeppar

4 portioner / TILLAGNINGSTID 12-15 minuter

~~Preheat Gourmia Air Fryer to AIR FRY 200 °C / 400 °F~~

Förvärm Gourmia varmluftsfrityös till AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. I en stor skål blanda ihop alla ingredienser tills squashen är jämnt täckt med olja och lönnsirap
2. Placera squashen i varmluftsfrityöens korg i ett jämnt lager
3. Tillaga 12-15 minuter eller tills squashen är brynt och genomlagad



Minismulpajer med äpple och valnöt

4 portioner / TILLAGNINGSTID 20-30 minuter

Preheat Gourmia Air Fryer to BAKE 160 °C / 325 °F

För smul topping:

125 g vetemjöl
150 g ljusbrunt farinsocker
29 g hackade valnötter
¼ tsk flingsalt
8 msk osaltat smör, kallt och skuret i bitar

För äpplena:

360 g (ungefär 3 små äpplen), skalade, urkärnade och skurna i 2,5 cm bitar
2 msk osaltat smör, smält
1 msk ljus farinsocker
1 tsk mald kanel

För att göra smul toppingen:

1. I en stor skål, blanda alla torra ingredienser
2. Tillsätt smöret och blanda tills stora smulor formas, sätt åt sidan

För äpplena:

1. Placera äpplena i en stor skål
2. Tillsätt resten av ingredienserna till skålen och blanda försiktigt tills äpplena är jämnt täckta med smör, farinsocker och kanel
3. Dela upp äpplena mellan små portionsugns-skålar
4. Toppa vardera med ¼ av smul toppingen
5. Placera skålarna i varmluftfritösens korg
6. Baka under 20-30 minuter eller tills äpplena är mjuka

Servera varma med vaniljglass om så önskas



Mintiga lammkotletter

4 lammkotletter med ben

Marinad:

25 g **mint**, finhackad
20 g persilja, finhackad
180 ml olivolja
60 ml citronsaft
2 matskedar vitlök, finhackad
½ tesked flingsalt
¼ tesked malen svartpeppar

4 portioner / TILLAGNINGSTID 15 minuter
(plus ytterligare 1 timme för marinerings)

Förvärm Gourmia varmlufts-fritös till AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. I en skål stor nog att hålla lammkotletterna, bland samman alla marineringredienser
2. Häll av halva marinaden och spara den
3. Tillsätt lammkotletterna till den kvarvarande marinaden i skålen och blanda så de täcks jämnt
4. Täck och marinera i kylskåp under 1 timme
5. Ta ur lammkotletterna från marinaden och skaka av överflöd
6. Placera lammkotletterna i varmlufts-fritösens korg och tillaga 12–15 minuter eller tills de är tillagade enligt smak och vänd kotletterna halvvägs genom tillagningen

Servera med den sparade marinaden



Potatisklyftor med pesto

4 medium Russet-potatis (eller annan fast potatissort), skurna i 2,5 cm tjocka klyftor
130 g pesto (hemgjord eller köpt), uppdelad
¼ tesked svartpeppar

4 portioner / TILLAGNINGSTID 12-15 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfrityös till AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. I en stor skål, blanda potatisen med 65 g pesto och svartpeppar tills potatisen är jämnt täckt
2. Placera potatisen i varmluftsfrityöens korg i ett jämnt lager
3. Tillaga 12-15 minuter, skaka korgen halvvägs genom tillagningstiden tills potatisen är brynt och genomstekt
4. Servera med kvarvarande pesto vid sidan **om för doppning**



Polentakaka med olivolja

3 stora ägg
150 g socker
120 ml olivolja (använd en med mild smak för en mer försiktig smak eller extra jungfruolja för en starkare smak av olivolja)
120 ml standardmjölk
½ tsk vaniljextrakt
1 msk rivet citronskal (från ungefär en medium citron)
125 g vetemjöl
75 g finmalen polenta (eller majsmjöl)
1½ tsk bakpulver
½ tsk flingsalt
Florsocker, för pudring av kakan

Ger en 20 cm rund panna / TILLAGNINGSTID 20-30 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfrityös till BAKE 160 °C / 325 °F

1. Smörj lätt en 20 cm rund metallpanna
2. I skålen på en mixer med platt visp-Tillbehöret, vispa ägg och socker på hög hastighet under 30 sekunder
3. Tillsätt olja en an långsam, stadig ström, vispa tills kombinerat
4. Reducera mixerhastigheten och tillsätt mjölk, vanilj och citronskal, vispa tills kombinerat
5. I en medium skål, vispa samman mjöl, polenta (eller majsmjöl), bakpulver och salt
6. Tillsätt gradvis mjölblandningen till äggblandningen, vispa tills kombinerat
7. Häll i smeten i förberedd panna
8. Baka i en förvärm� varmluftsfrityös under 20-30 minuter eller tills kakans mitt är genombakad
9. Kolla halvvägs igenom tiden och täck med folie om toppen mörknar för snabbt
10. Låt kakan svalna helt innan den pudras med florsocker



Pulparindo glaserade kycklingvingar

450 g kycklingvingar
170 g Pulparindo tamarindgodis (originalsmak) brutna i småbitar
2 stora vitlöksklyftor
2 chipotle chili i adobo på burk
2 tsk agavesirap (eller socker)
1 lime

4 portioner / TILLAGNINGSTID 25-30 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfrityös till AIR FRY 200 °C / 400 °F

För glaseringen:

1. I en mikrovågssäker skål, smält tamarindgodiset med 1 msk vatten på full effekt, kolla var 15:e sekund
2. I en mixerskål, tillsätt tamarindgodiset, chipotle chili och agavesirap.
3. Mixa tills jämnt
4. Häll i en skål och sätt åt sidan

För att tillaga vingarna:

1. Placera vingarna i varmluftsfrityöens korg, se till att hålla dem i ett **singellager**
2. Tillaga 20-25 minuter eller tills vingarna är genomstekta 74 °C / 165 °F)
3. Sänk temperaturen till 190 °C / 375 °F
4. Öppna korgen och glasera vingarna med glaseringen
5. Fortsätt att tillaga under 5 minuter eller tills vingarna är fint glaserade

Servera med lite limesaft



Fish & Chips med salt och vinäger

4 ben- och skinnfria torsk- eller koljafiléer ungefär
170 g vardera
1 ägg
120 ml tartarsås
70 g smulade potatischips med salt och vinäger-smak
120 g panko-brödsulor

4 portioner / TILLAGNINGSTID 8-10 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfritysen till AIR FRY 190 °C / 375 °F

1. I en låg skål, vispa samman ägg och tartarsås
2. I en separat låg skål, blanda ihop potatischips och panko
3. Dippa varje filé i äggblandningen och sedan i potatischipsblandningen, tryck försiktigt så att smulorna fastnar på fisken
4. Tillaga 8-10 minuter, vänd halvvägs under tillagningstiden tills fisken är genomstekt och gyllenbrun

Servera med pommes och ytterligare tartarsås om så önskas



Sesamöverdragen lax

4 skinnfria laxfléer, ungefär
170 g vardera
2 matskedar osaltat smör, uppmjukat
2 teskedar sojasås
1 matsked orostade sesamfrön, vita, svarta eller
blandade

4 portioner / TILLAGNINGSTID 8–10 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfrityös till AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. Blanda samman smör och sojasås tills väl blandat
2. Pensla $\frac{1}{4}$ av smörblandningen på varje laxfilé
3. Strö över med sesamfrön och tryck försiktigt in sesamfröna så de fastnar
4. Placera laxen i varmluftsfrityösens korg
5. Tillaga 8–10 minuter eller tills de är genomstekta



Enkelt rostade morötter

8 medium färska morötter, skalade och halvskurna på längden

1 matsked olivolja

1 matsked färsk eller 1 tesked torkade örter (timjan, dill, mejram etc.)

½ tesked vitlöks- eller lökpulver

½ tesked salt

¼ tesked svartpeppar

4 portioner / TILLAGNINGSTID 15 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfritysen till AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. I en stor skål, blanda alla ingredienser
2. Placera morötterna i varmluftsfritysens korg i ett singellager
3. Tillaga 15 minuter, skaka korgen halvvägs genom tillagningstiden tills morötterna är brynta och genomstekta



Kaffekaka med gräddfil

Ger en 20 cm rund kaka / TILLAGNINGSTID 30-35 minuter

Kaka:

110 g osaltat smör, uppmjukat
100 g socker
1 stort ägg
60 g gräddfil
½ tsk vaniljextrakt
125 g vetemjöl
½ tsk flingsalt
½ msk bakpulver
¼ tsk natriumbikarbonat

Topping:

120 g pekannötter, hackade
1 tsk mald kanel
50 g ljusbrunt farinsocker

Förvärm Gourmia varmluftsfritys till BAKE 160 °C / 325 °F

1. Smörj lätt en 20 cm rund metallpanna
2. Kombinerera toppingredienserna i en skål och sätt åt sidan
3. I en stor skål vispa ihop smör och socker tills de är ljusa och fluffiga
4. Tillsätt ägg och blanda, sedan gräddfil och vanilj och blanda igen
5. I en separat skål, blanda ihop mjölet, natriumbikarbonaten och bakpulvret
6. Tillsätt de torra ingredienserna till smörblandningen och blanda tills kombinerat
7. Skeda ut hälften av smeten i din förberedda panna och jämna till ytan
8. Strö över hälften av toppingen över smeten
9. Skeda in resten av smeten ovanpå och jämna till
10. Strö över resten av toppingen över smeten
11. Placera pannan i varmluftsfritysens korg och tillaga 35–45 minuter eller tills genombakad
12. Kolla halvvägs igenom tiden och täck med folie om toppen mörknar för snabbt

Låt kakan svalna 10 minuter innan servering



Kryddiga haricot vert med vitlök

450 g färska haricot vert, trimmade
1 msk vegetabilisk olja
½ tsk flingsalt
2 stora klyftor vitlök, finhackade
2 tsk sojasås
2 tsk chilikrisp
½ tsk riven ingefära

4 portioner / TILLAGNINGSTID 9-12 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfritysen till AIR FRY 200 °C / 400 °F

1. Torka haricot verts torra med en pappershandduk
2. I en stor skål, blanda samman haricot vert med olja och salt tills de är täckta med olja
3. Häll haricot verts i varmluftsfritysens korg
4. Tillaga under 6-8 minuter, rör om halvvägs genom tillagningstiden tills haricot verts är blistriga och något brynta
5. Tillsätt vitlök, sojasås, chilikrisp och ingefära till haricot verts, blanda ihop
6. Tillaga ytterligare 3-4 minuter för att glasera haricot verts



Klibbiga vingar med röd curry


















900 g kycklingvingar, separerade i två bitar
75 g sötsur sås eller plommonsås
2 teskedar thailändsk röd curry-pasta (vanligtvis sålda i små burkar)
1 tesked sojasås
1 medium vitlöksklyfta, finhackad
1 salladslök, finskuren som garnering

2 portioner / TILLAGNINGSTID 20–25 minuter

Förvärm Gourmia varmluftsfritysen till AIR FRY 176 °C / 350 °F

1. I en stor skål, blanda ihop sötsur sås, röd curry-pasta, sojasås och vitlök
2. Tillsätt vingar till skålen och blanda tills vingarna är jämnt täckta av såsen
3. Placera vingarna i varmluftsfritysens korg, se till att hålla dem i ett **singellager** (tillaga vingarna i två omgångar om så behövs)
4. Tillaga 20–25 minuter eller tills vingarna är genomstekta
5. Garnera med salladslök

TILLAGNINGSTABELL FÖR VARMLUFTSFRITÖS




INGREDIENS	MÄNGD	TILLAGNING	OLJA	TEMPERATUR	TILLAGNINGSID
GRÖNSAKER					
 Sparris	1 knippe	Hela, trimmade	2 tsk	200 °C / 400 °F	7–10 minuter
 Betor	4 medium	Hela, oskalade	Ingen	176 °C / 350 °F	45–60 minuter
 Paprika (för att rosta)	4 medium	Hel	Ingen	200 °C / 400 °F	20–25 minuter
 Broccoli	1 huvud	Skuren i 2,5 cm buketter	1 msk	200 °C / 400 °F	10–12 minuter
 Brysselkål	450 g	Halvskurna	1 msk	200 °C / 400 °F	15–20 minuter
 Butternutpumpa	1 liten	Skalad, skuren i 2,5 cm kuber	1 msk	200 °C / 400 °F	20–25 minuter
 Morötter	450 g	Skalade, skurna i 1 cm bitar	1 msk	200 °C / 400 °F	13–16 minuter
 Blomkål	1 huvud	Skuren i 2,5 cm buketter	2 msk	200 °C / 400 °F	15–20 minuter
 Majskolvar	4 kolvar	Hela kolvar, skal borttaget	1 msk	200 °C / 400 °F	12–15 minuter
 Haricots verts	450 g	Trimmade	1 msk	200 °C / 400 °F	8–10 minuter
 Grönkål (för att göra chips)	125 g	Riven i bitar, stjälkar borttagna	Ingen	150 °C / 300 °F	15–20 minuter
 Svamp	450 g	Halvskurna	1 msk	200 °C / 400 °F	8–10 minuter
 Potatis, Russet (eller annan fast potatis)	450 g	Skuren i 2,5 cm klyftor	1 msk	200 °C / 400 °F	25–30 minuter
	450 g	Handskurna pommes, tunna	1 msk	200 °C / 400 °F	15–20 minuter
	450 g	Handskurna pommes, tjocka	1 msk	200 °C / 400 °F	25–30 minuter
	4 hela (medium)	Stuckna med gaffel	Ingen	200 °C / 400 °F	35–45 minuter
 Potatis, söt	450 g	Skuren i 2,5 cm kuber	1 msk	200 °C / 400 °F	15–20 minuter
	4 hela (medium)	Stuckna med gaffel	Ingen	200 °C / 400 °F	35–45 minuter
 Zucchini	2 medium	Halvskuren på längden, sedan skuren i 2,5 cm tjocka skivor	1 msk	200 °C / 400 °F	12–15 minuter
 Aubergine	1 medium	Skuren i fyra bitar på längden, sedan skuren i 2,5 cm tjocka skivor	1 msk	200 °C / 400 °F	15–18 minuter
 Tofu	450 g	Skuren i 2,5 cm kuber	1 msk	190 °C / 375 °F	15–18 minuter




















INGREDIENS	MÄNGD	TILLAGNING	OLJA	TEMPERATUR	TILLAGNINGSID
FÅGEL					
 Kycklingbröst	2 bröst (340 g var) 2 bröst (225 g var)	Med ben Benfria	Penslade med olja Penslade med olja	190 °C / 375 °F 230 °C / 450 °F	20–30 minuter 15–20 minuter
 Kycklinglår	4 lår (170 g var) 4 lår (285 g var)	Med ben Benfria	Penslade med olja Penslade med olja	200 °C / 400 °F 230 °C / 450 °F	25–35 minuter 18–25 minuter
 Kycklingvingar	450 g	I två delar	1 msk	230 °C / 450 °F	20–25 minuter
 Kalkonbröst	4 kotletter (170 g var)	Benfria	Penslade med olja	200 °C / 400 °F	10–12 minuter

















FISK OCH SKALDJUR

 Krabbkakor	2 kakor (170 g var)	Ingen	Penslade med olja	190 °C / 375 °F	10–12 minuter
 Hummerstjärtar	4 stjärtar (115 g var)	Hel	Ingen	190 °C / 375 °F	5–8 minuter
 Laxfiléer	2 filéer (170 g var, 2.5 cm tjocka)	Ingen	Penslade med olja	230 °C / 450 °F	12–15 minuter
 Vitfiskfiléer	2 filéer (170 g var)	Ingen	Penslade med olja	200 °C / 400 °F	10–12 minuter
 Svärdfisk	2 stekar (170 g var, 2.5 cm tjocka)	Ingen	Penslade med olja	230 °C / 450 °F	12–15 minuter
 Tonfisk	2 stekar (170 g var, 2.5 cm tjocka)	Ingen	Penslade med olja	230 °C / 450 °F	12–15 minuter
 Räkor	450 g	Hela, skalade	1 msk	190 °C / 375 °F	7–10 minuter

NÖTKÖTT

 Burgare	4 (115 g var)	2.5 cm tjocka	Ingen	230 °C / 450 °F	8–10 minuter
 Köttbullar	12 (5 cm tjocka)	5 cm tjocka	Ingen	200 °C / 400 °F	10–15 minuter
 Stek	2 stekar (225 g var, 2.5 cm tjocka) 2 stekar (225 g var, 2.5 cm tjocka)	Med ben Benfria	Ingen Ingen	230 °C / 450 °F 230 °C / 450 °F	15–20 minuter 10–15 minuter

INGREDIENS	MÄNGD	TILLAGNING	OLJA	TEMPERATUR	TILLAGNINGSID
FLÄSK OCH LAMM					
 Bacon	6 skivor	Ingen	Ingen	190 °C / 375 °F	8–10 minuter
 Lammkotletter	2 tjockskurna kotletter (170 g var) 4 kotletter (115 g var)	Med ben Benfria	Penslade med olja Penslade med olja	200 °C / 400 °F 230 °C / 450 °F	20–25 minuter 15–20 minuter
 Fläskkotletter	2 tjockskurna kotletter (225 g var) 4 kotletter (170 g var)	Med ben Benfria	Penslade med olja Penslade med olja	200 °C / 400 °F 230 °C / 450 °F	20–25 minuter 15–20 minuter
 Fläskfilé	1 filé (450 g)	Halvskuren	Penslade med olja	200 °C / 400 °F	20–25 minuter
 Korv	4 korvar	Hel	Ingen	190 °C / 375 °F	8–10 minuter
FRYST MAT					
 Panerade kycklingfiléer	450 g	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	15–20 minuter
 Panerade kycklingbitar	450 g	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	10–12 minuter
 Fiskfiléer	4 (170 g var, opanerade)	Ingen	Penslade med olja	200 °C / 400 °F	12–18 minuter
 Fiskpinnar	450 g	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	10–12 minuter
 Pommes frites	450 g	Ingen	Ingen	220 °C / 425 °F	15–20 minuter
 Äggrullar	450 g	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	15–18 minuter
 Mozzarella-pinnar	450 g	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	8–10 minuter
 Dumplingar	450 g	Ingen	Ingen	190 °C / 375 °F	12–15 minuter
 Pizza	Personlig storlek	Ingen	Ingen	190 °C / 375 °F	10–12 minuter
 Pizza-rullar	450 g	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	12–15 minuter
 Räkor	450 g (panerade)	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	12–15 minuter
 Tater tots	450 g	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	15–18 minuter
 Lökringar	450 g	Ingen	Ingen	200 °C / 400 °F	10–12 minuter
 Frysta grönsaker	450 g	Ingen	1 msk	200 °C / 400 °F	10–15 minuter

INGREDIENS	TILLAGNING	TEMPERATUR	TORKNINGSTID
FRUKT OCH GRÖNSAKER			
 Äpplen	Kärnhus borttagna, skurna i 3 mm skivor	56 °C / 135 °F	7–8 timmar
 Aprikoser	Skurna i 3 mm skivor, kärna urtagen	56 °C / 135 °F	8–10 timmar
 Bananer	Skalade, skurna i 3 mm skivor	56 °C / 135 °F	8–10 timmar
 Betor	Skalade, skurna i 3 mm skivor	56 °C / 135 °F	6–8 timmar
 Färska örter	Sköljda, avtorkade, stjälkarna borttagna	56 °C / 135 °F	4 timmar
 Ingefära	Skuren i 3 mm skivor	56 °C / 135 °F	6 timmar
 Mango	Skalad, skurna i 3 mm skivor, kärna urtagen	56 °C / 135 °F	8–10 timmar
 Svamp	Skurna i 6 mm skivor (rentorkade med pappershandduk)	56 °C / 135 °F	6–8 timmar
 Ananas	Skalad, skuren i 3 mm skivor	56 °C / 135 °F	8–10 timmar
 Jordgubbar	Halvskurna eller i 3 mm skivor	56 °C / 135 °F	8–10 timmar
 Tomater	Skurna i 3 mm skivor	56 °C / 135 °F	6–8 timmar
 Tomater, körsbär	Halvskurna	56 °C / 135 °F	8–10 timmar
KÖTT, FÅGEL OCH FISK			
 Nötkött	Skuret i 6 mm skivor, marinerat över natten	66 °C / 150 °F	8–10 timmar
 Kyckling	Skuret i 6 mm skivor, marinerat över natten	66 °C / 150 °F	8–10 timmar
 Kalkon	Skuret i 6 mm skivor, marinerat över natten	66 °C / 150 °F	8–10 timmar
 Lax	Skuret i 6 mm skivor, marinerat över natten	66 °C / 150 °F	5–7 timmar

Gourmia®

Få recept och dela med dig av dina @gourmia

