

## UN FRITTO BUONO E SANO CON LA FRIGGITRICE AD ARIA

### PATATE AL FORNO



#### Procedimento

Dai una bella lavata alle patate mantenendo la buccia, poi tagliale a spicchi. Metti le patate in una bacinella e copri con acqua fredda, lascia a bagno per una mezz'oretta.

Versa le patate in una pentola con acqua bollente e cucinale per circa 7 minuti. Scola le patate e asciugale con un panno. Preriscalda la friggitrice ad aria.

Condisci le patate prima con il sale, mescola, poi aggiungi l'olio, il rosmarino e mescola bene con un cucchiaino.

Sistema le patate nel cestello in uno strato e imposta il programma cottura a 200°C per 20 minuti. A metà cottura apri il cestello e senza spegnere la friggitrice dai una mescolata veloce, poi inserisci di nuovo il cestello e porta a termine la cottura.

#### Ingredienti

- 500 g patate
- sale
- 10 g olio di oliva extra vergine
- rosmarino

### CALAMARI FRITTI



#### Procedimento

Per prima cosa non bisogna tagliare gli anelli di calamari troppo sottili, per evitare che in cottura diventino secchi. Una volta tagliati e lavati accuratamente, asciugarli bene (non devono restare umidi, altrimenti una volta cotti, saranno molli).

Ora spruzzare dei puff di olio e mescolarli bene, affinché siano tutti unti in maniera uniforme. Infine dovrai metterli in un sacchetto per alimenti, contenente semola rimacinata (mi raccomando non farina, che in cottura potrebbe svolazzare all'interno della friggitrice e non dare la stessa croccantezza al piatto) e sbattere il sacchetto con calamari e semola per farla aderire bene agli anelli.

In alternativa al sacchetto, si può usare una ciotola e mescolare con due cucchiaini, ma nel sacchetto di plastica la panatura dei calamari aderirà in modo più uniforme. Fatto ciò metterli nel cestello della friggitrice, senza sovrapporli e spruzzarli con altri puff di olio. La cottura dovrà essere di 8 minuti a circa 200°C e a metà cottura girarli e dare un altro paio di spruzzi di olio.

#### Ingredienti

- 500 g calamari
- sale
- 10 g olio di oliva
- semola di grano duro

## POLPETTE DI CARNE



### Ingredienti per circa 16 polpette

- 400 g di carne tritata di manzo
- 2 fette di pane raffermo
- 50 g mortadella a cubetti
- 1 uovo
- latte
- 30 g di parmigiano reggiano grattugiato
- prezzemolo
- sale e pepe

### Procedimento

Per preparare le polpette con la friggitrice ad aria eliminate la crosta dalle fette di pane (se troppo spessa) e ammolatetele nel latte per qualche minuto. Dopodiché strizzatele bene e raccoglietele in una ciotola insieme alla mortadella a cubetti.

Frullate pane e mortadella sminuzzandoli finemente ed incorporate il composto alla carne tritata. Unite quindi il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato e un uovo.

Condite con poco sale e pepe e lavorate con le mani o con un cucchiaio fino ad amalgamare il tutto perfettamente. Con le mani appena inumidite formate con il composto tante polpette di grandezza omogenea che disporrete nel cassetto della friggitrice ad aria, sulla griglia in dotazione, senza sovrapporle. Dovrete ovviamente procedere con la cottura in due volte. Cuocetele a 200°C per 10-15 minuti.

## POMODORI ALLA PROVENZALE



### Ingredienti

- 4 pomodori
- 3 cucchiai pangrattato
- 3 cucchiai parmigiano
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo
- acciughe sott'olio
- capperi
- olio EVO
- sale e pepe qb

### Procedimento

Tagliare i pomodori in due parti dividendo le calotte, svuotare la parte interna con un cucchiaino, posizionarli in un vassoio con la parte viva in basso e farli scolare per circa 30 minuti.

Preparare in una ciotola gli altri ingredienti e tritarli assieme, aggiungere l'olio quanto basta, salare e pepare. Riempire la parte interna dei pomodori e posizionarli all'interno della friggitrice.

Cucinare a 180°C fino a completa doratura della parte superiore del pomodoro.