

Receptes fàcils amb fregidora d'aire

MERCAT
DE ROSES

MERCAT COMERCIAL MUNICIPAL DE ROSES



Consells per a cuinar amb fregidora d'aire

1. Preescalfar

Assegura't que els aliments comencen a cuinar-se a la temperatura adequada, preescalfant la fregidora d'aire uns minuts abans d'afegir el menjar.

2. No sobrecarregar la cistella

És important no omplir massa la cistella per permetre una circulació d'aire adequada. Si necessites cuinar grans quantitats, és millor fer-ho en diverses tandes.

3. Moure i girar

Per a obtenir una cocció uniforme, sacseja la cistella o gira els aliments a la meitat del temps de cocció. Això és especialment important per a aliments petits com les patates fregides o els arrebossats.

4. Ús d'oli

Es pot utilitzar oli, però en quantitats molt més petites. Una molt bona opció pot ser utilitzar esprai d'oli per a una aplicació uniforme.

5. Temperatura

Per a aliments cruixents, una temperatura alta funciona bé, mentre que per a aliments més delicats, és millor una temperatura baixa.

6. Manteniment i neteja

Neteja la cistella i l'interior de la fregidora d'aire de manera regular per a evitar l'acumulació de residus i olors. La majoria de les seves parts són aptes per al rentaplats.

Secrets per a millorar els teus plats

1. Arrebossats

Els aliments amb un arrebossat lleuger o amb una capa fina de farina tendeixen a quedar més cruixents si es couen en fregidora d'aire. Evita els arrebossats molt gruixuts, ja que podrien quedar humits.

2. Marinats i condiments

Marinar els aliments abans de cuinar-los en fregidora d'aire pot potenciar-ne el sabor. Assegura't d'escórrer bé els aliments per evitar excés de líquid.

3. Papers i recipients

Si cuines aliments que poden enganxar-se o deixar anar suc, utilitza paper de pergamí perforat o recipients especials per a ser utilitzats en fregidora d'aire i evita utilitzar el paper d'alumini.



Pit de pollastre farcit de formatge, xampinyons, cansalada i pebrot

Ingredients

- 2 pits de pollastre
- 4 xampinyons
- 100 grams de cansalada
- 1 pebrot vermell
- 200 grams de formatge al gust
- Espècies al gust

Elaboració

1. Fileteja els pits de pollastre i condimenta'ls al gust.
2. Talla a daus els xampinyons, el pebrot i la cansalada.
3. Farceix els pits de pollastre amb les verdures, la cansalada i el formatge i assegura'ls amb un escuradents.
4. Cuina a la fregidora d'aire a 180° durant 20 minuts. Recorda donar-los-hi la volta a la meitat de la cocció.



Sardines amb xips de verdures

Ingredients

- 8 sardines
- 1 pastanaga
- ½ moniato
- ½ patata
- ½ carbassó
- Farina
- Espècies al gust i oli d'oliva verge extra

Elaboració

1. Renta i talla les verdures ben fines.
2. Condimenta i cou les verdures a la fregidora d'aire a 165° durant 20 minuts. Recorda donar-los-hi la volta a la meitat de la cocció.
3. Mentre es couen les verdures, neteja les sardines i arrebossa-les amb la farina.
4. Retira les xips de verdures de la fregidora i cou les sardines a la fregidora d'aire amb una mica d'oli d'oliva verge extra a 190° durant 8 minuts.



Salsa de verdures per a la teva pasta preferida

Ingredients

- 1 tomàquet
- ½ pastanaga
- ½ carbassó
- ½ pebrot vermell
- ½ all
- ½ ceba
- 250 ml d'aigua
- Formatge ricotta
- Pasta al gust
- Espècies al gust

Elaboració

1. Talla a daus les verdures, condimenta-les i fregeix-les a la fregidora d'aire durant 15 minuts a 180°.
2. Tritura les verdures a la batedora, juntament amb l'aigua i el formatge ricotta.
3. Bull la pasta i un cop cuita, afegeix-li la salsa de verdures.



Lluç a la mostassa

Ingredients

- 2 lloms de lluç
- Mostassa
- Amanida
- Espècies al gust

Elaboració

1. Unta la mostassa als lloms de lluç i cuina'ls a la fregidora d'aire durant 12 minuts a 170°.
2. Condimenta els lloms al gust i acompanya'ls amb amanida.



Cigrons amb verdures i gambots

Ingredients

- 200 grams de cigrons cuits
- 12 gambots
- 150 grams d'allis tendres
- 10 - 12 tomàquets cirerol
- All i julivert
- Espècies al gust
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració

1. Introdueix tots els ingredients a la fregidora d'aire (menys els cigrons), condimenta'ls al gust i afegeix un raig d'oli d'oliva verge extra.
2. Cou els ingredients durant 8 minuts a 200°.



Llesques de coliflor

Ingredients

- ½ coliflor
- Salsa de tomàquet
- Formatge al gust
- Vinagreta d'oli, orenga i pebre

Elaboració

1. Neteja i talla la coliflor a làmines.
2. Unta la coliflor amb una vinagreta d'oli, orenga i pebre.
3. Cou la coliflor a la fregidora d'aire durant 12 minuts a 180°.
4. Unta la coliflor amb una mica de tomàquet i tira-hi formatge per sobre.
5. Cuina la coliflor a la fregidora d'aire durant 4 minuts més a 180°.



Pollastre a la cervesa amb patates fregides

Ingredients

- 8 cuixes de pollastre
- 200 ml de cervesa
- 2 patates
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre vermell i espècies al gust

Elaboració

1. Marina les cuixes de pollastre amb oli, el pebre vermell, les espècies al gust i la cervesa.
2. Cou les cuixes de pollastre a la fregidora d'aire durant 20 minuts a 180°.
3. Pela i talla les patates en làmines fines.
4. Cuina les patates a la fregidora d'aire amb una mica d'oli i sal durant 20 minuts a 200°.



Llagostins a la cervesa

Ingredients

- 12 llagostins
- Oli d'oliva verge extra
- All
- Julivert
- 200 ml de cervesa

Elaboració

1. Cuina els llagostins a la fregidora d'aire durant 8 minuts a 170°.
2. Prepara un marinat d'oli, all i julivert i cervesa.
3. Afegeix la barreja a la fregidora d'aire i cuina-la durant 2 minuts més a 200°.





**MERCAT
DE ROSES**
MERCAT COBERT MUNICIPAL DE ROSES



Ajuntament de Roses
www.roses.cat



Diputació de Girona

Mercat Cobert Municipal de Roses

Carrer Doctor Jaume Ferran, 2

17480 Roses

Tel. 972 25 41 51



@mercatderoses