Your Aerofryer

RECIPE BOOK

ΒΙΒΛΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

SINGER

Index **recipes**

LUNCH/BREAKFAST

Toasted sandwich 6

MAIN DISH

Sweet & sour chicken 10
Steak rolls with vegetables 12
Low and slow pulled pork 14
Lasagne with salmon and ricotta 16
Prawns en papillotte 18
Salmon with a crispy herb crust 20
Tuna steak with sesame crust 22
Oven risotto with chicken thigh rolls 24
Ratatouille with chicken thighs 26
Whole chicken with herb butter and lemon 28
Baked ricotta with vegetables 30

SIDE DISH

Stuffed bell peppers 34
Chicory gratin 36
Roasted pumpkin with sage and hazelnuts 38
Roast sweet potato with spicy guacamole 40
Potato gratin with a cheese crust 42
Stuffed portobello mushrooms 44

SWEET DISH

Blueberry muffins 48
Mini apple pies 50
Cherry crumble 52
Healthy banana muffins with pecan crumble 54
Lemon-chocolate marble cake 56
Chocolate lava cake with cherry jam 58
Meringue with strawberry cream 60

SNACK

Nachos con carne 64
Calamari rings 66
Chicken croquettes 68

BREAD

Foccacia 72
Flavoured rolls 74

Ευρετήριο **συνταγών**

ΓΕΥΜΑ/ΠΡΩΙΝΟ

Croque-Monsieur 6

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Γλυκόξινο κοτόπουλο 10
Ρολάκια μπριζόλας με λαχανικά 12
Σιγοψημένο χοιρινό 14
Λαζάνια με σολομό και ρικότα 16
Γαρίδες σε πουγκί 18
Σολωμός με τραγανή κρούστα μυρωδικών 20
Φιλέτο τόνου με κρούστα από σουσάμι 22
Ριζότο φούρνου με μπούτι ρολό κοτόπουλο 24
Ρατατούι με μπούτι κοτόπουλο 26
Ολόκληρο κοτόπουλο με βούτυρο μυρωδικών και λεμόνι 28
Ρικότα ψητή με λαχανικά 30

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ

Γεμιστές πιπεριές 34
Ραδίκια ογκρατέν 36
Κολοκύθα ψητή με φασκόμηλο και φουντούκια 38
Ψητή γλυκοπατάτα με πικάντικο γουακαμόλε 40
Πατάτες ογκρατέν με κρούστα τυριού 42
Γεμιστά μανιτάρια πορτομπέλο 44

ΓΛΥΚΑ

Μάφινς με μύρτιλα 48
Μηλοπιτάκια 50
Κράμπλ με κεράσι 52
Υγιεινά μάφιν μπανάνας με πεκάν κράμπλ 54
Κέικ λεμόνι-σοκολάτα 56
Υγρό κέικ σοκολάτας με μαρμελάδα κεράσι 58
Φωλιές μαρέγκας με κρέμα φράουλας 60

SNACK

Nachos con carne 64
Calamari rings 66
Chicken croquettes 68

BREAD

Foccacia 72
Flavoured rolls 74

Cooking **times** Χρόνοι **μαγειρέματος**

Asparagus (slices)	Σπαράγγια (φέτες)	800 g	5-9 min	200°C
Broccoli florets	Μπουκιές μπρόκολου	250 g	5-9 min	200°C
Carrot (slices)	Καρότα (φέτες)	400 g	11-13 min	190°C
Cauliflower florets	Άνθη κουνουπιδιού	250 g	11-13 min	200°C
Corn on the cob	Καλαμπόκι	500 g	6-8 min	200°C
Eggplant cubes	Κύβοι μελιτζάνας	400 g	15-18 min	200°C
Mushrooms	Μανιτάρια	250 g	3-4 min	180°C
Oyster mushrooms	Μανιτάρια oyster	250 g	3-4 min	180°C
Parsnips (chunks)	Παστινάκι (κομμάτια)	350 g	12-15 min	190°C
Sweet potatoes (chopped)	Γλυκοπατάτες (ψιλοκομμένες)	600 g	30-35 min	190°C
Potatoes	Πατάτες	600 g	30-45 min	200°C
Potatoes (chopped)	Πατάτες (ψιλοκομμένες)	600 g	15-30 min	190°C
Bell pepper	Πιπεριά	300 g	9-11 min	180°C
Courgette (slices)	Κολοκυθάκια (φέτες)	300 g	8-11 min	200°C
Pumpkin (slices)	Κολοκύθα (φέτες)	500 g	10-12 min	200°C
Cherry tomatoes	Ντοματίνια	300 g	3-5 min	200°C
Tomatoes (halved)	Ντομάτες (κομμένες στη μέση)	300 g	9-11 min	180°C
Bacon	Μπέικον	150 g	5-10 min	200°C
Burgers	Μπέργκερ	600 g	8-10 min	180°C
Steak	Μπριζόλα	400 g	8-14 min	200°C
Rib eye	Μπριζόλα rib-eye	400 g	10-18 min	200°C
Tenderloin	Φιλέτο	300 g	14-17 min	190°C
Sausages	Λουκάνικα	400 g	14-16 min	190°C
Chicken breast	Στήθος κοτόπουλου	300 g	22-24 min	190°C
Drumsticks	Κοπανάκια	600 g	20-25 min	185°C
Chicken wings	Φτερούγες κοτόπουλου	600 g	12-15 min	200°C
Calamari (225 g)	Καλαμάρι (225 γρ.)	225 g	4-5 min	200°C
Tuna steak	Φιλέτο τόνου	150 g	7-10 min	200°C
Salmon fillet	Φιλέτο σολομού	170 g	12-15 min	180°C
Prawns	Γαρίδες	225 g	5-6 min	200°C
Swordfish steak	Φιλέτο ξιφία	260 g	10-12 min	200°C
Fish fillet	Φιλέτο ψαριού	240 g	10-12 min	200°C

LUNCH / **BREAKFAST**

Best Aerofryer
TOASTED SANDWICH

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
2	5	10	180°C

Best Aerofryer **toasted sandwich**

Ingredients

- 4 thick slices of fresh white bread
- 4 tbsp mayonnaise
- 75 g cheddar cheese, grated
- 75 g Gruyère cheese, grated
- 4 slices ham
- 2 tbsp coarse mustard
- 4 sprigs curled parsley

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 180°C.
2. Spread one side of each slice generously with mayonnaise. Lay two slices with mayonnaise as 'underside' of sandwich on a cutting board and spread with mustard. Divide a quarter of the cheese, then ham and more cheese over each slice. Reserve a small amount of cheese for the topping. Cover with the two other slices, press lightly together, and sprinkle with reserved cheese.
3. Cook sandwiches separately for 10 minutes in Aerofryer basket. Turn after 5 minutes (bake together if both fit in Aerofryer).
4. Serve, sprinkled with some finely-chopped curled parsley.

Best Aerofryer **Croque-Monsieur**

Συστατικά

- 4 χοντρές φέτες φρέσκο λευκό ψωμί
- 4 κουταλιές της σούπας μαγιονέζα
- 75 γρ. τυρί τσένταρ, τριμμένο
- 75 γρ. τυρί γραβιέρα, τριμμένη
- 4 φέτες ζαμπόν
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 4 κλωναράκια μαϊντανού

Παρασκευή

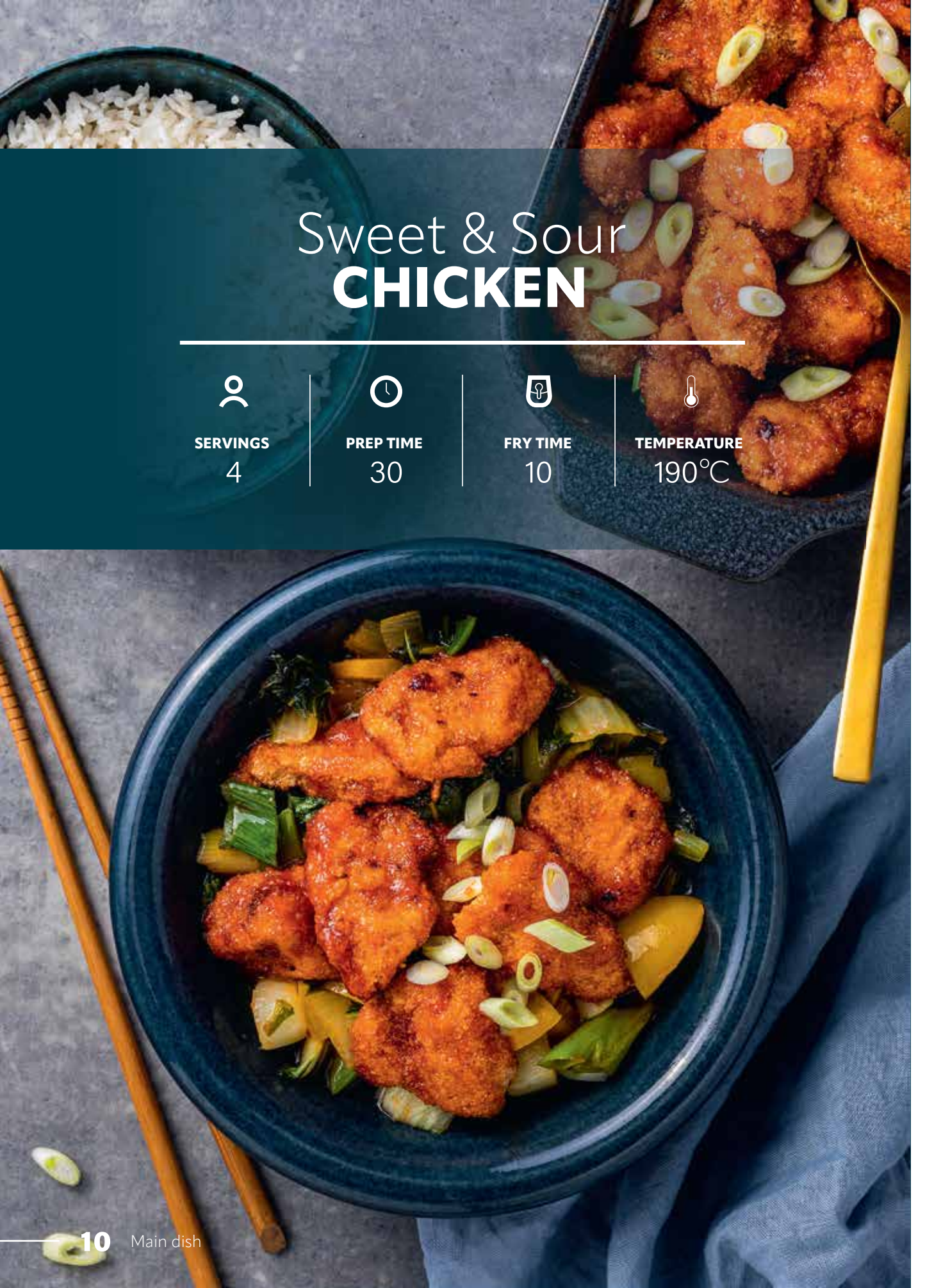
1. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 180°C.
2. Απλώστε γενναιόδωρα τη μία πλευρά κάθε φέτας μαγιονέζα. Στρώνουμε δύο φέτες με μαγιονέζα στο εσωτερικό του σάντουιτς σε ένα ξύλο κοπής και αλείφουμε με μουστάρδα. Μοιράζουμε το ένα τέταρτο του τυριού, μετά το ζαμπόν και περισσότερο τυρί σε κάθε φέτα. Κρατήστε μια μικρή ποσότητα τυριού για επικάλυψη. Σκεπάζουμε με τις άλλες δύο φέτες, πιέζουμε ελαφρά μεταξύ τους και πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τυρί.
3. Μαγειρέψτε τα σάντουιτς χωριστά για 10 λεπτά στο καλάθι Aerofryer. Γυρίστε μετά από 5 λεπτά (ψήστε μαζί αν χωράνε και τα δύο στο Aerofryer).
4. Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό.

MAIN
DISH

ΚΥΡΙΩΣ
ΠΙΑΤΟ

Sweet & Sour **CHICKEN**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	30	10	190°C



Sweet & sour **chicken**

Ingredients

- 300 g white rice
- 50 g flour
- 400 g chicken breast, diced
- 100 ml low-fat yogurt, unsweetened
- 100 g panko bread crumbs
- 150 ml sweet & sour wok sauce
- 1 bunch chives: half finely chopped, half in rings.
- 1 bok choy, in strips
- 2 orange bell peppers, in strips
- Pepper, salt and sunflower oil

Preparation

1. Prepare rice according to directions on packet.
2. Season flour with pepper and salt. Coat chicken breast pieces in flour.
3. Then combine with yogurt. Make sure each piece is fully coated in yogurt.
4. Cover coated chicken pieces one by one in the panko breadcrumbs, so that they are fully covered.
5. Preheat Aerofryer to 190°C.
6. Place chicken pieces out over Aerofryer basket. Cook 10 minutes until crisp and done. Give a good shake halfway through.
7. Meanwhile, heat two tbsp olive oil in a wok. Stir-fry vegetables, except for chive rings, for 5 minutes until softened. Add sweet & sour sauce and cook a little longer. As last, add crispy chicken pieces and combine.
8. Serve the Sweet and Sour Chicken with rice. Sprinkle with chive rings.

Γλυκόξινο **κοτόπουλο**

Συστατικά

- 300 γρ. λευκό ρύζι
- 50 γρ. αλεύρι
- 400 γρ. στήθος κοτόπουλου σε κύβους
- 100ml γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, χωρίς ζάχαρη
- 100 γρ. ψίχα ψωμιού panko
- 150ml γλυκόξινη σάλτσα γουόκ
- 1 ματσάκι σχοινόπρασο, μισό ψιλοκομμένο, μισό σε ροδέλες.
- 1 bok choy, σε λωρίδες
- 2 πορτοκαλί πιπεριές, σε λωρίδες
- Πιπέρι, αλάτι και ηλιέλαιο

Παρασκευή

1. Ετοιμάστε το ρύζι σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία.
2. Πασπαλίζουμε το αλεύρι με πιπέρι και αλάτι. Καλύψτε τα κομμάτια στήθους κοτόπουλου με αλεύρι.
3. Στη συνέχεια συνδυάστε με γιαούρτι. Βεβαιωθείτε ότι κάθε κομμάτι είναι πλήρως επικαλυμμένο με γιαούρτι.
4. Σκεπάζουμε ένα-ένα τα επικαλυμμένα κομμάτια κοτόπουλου με την τριμμένη φρυγανιά, ώστε να καλυφθούν πλήρως.
5. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 190°C.
6. Τοποθετήστε τα κομμάτια κοτόπουλου πάνω από το καλάθι του Aerofryer. Μαγειρέψτε για 10 λεπτά μέχρι να γίνει τραγανό και έτοιμο. Κάντε ένα καλό κούνημα στα μισά της διαδικασίας.
7. Εν τω μεταξύ, ζεσταίνουμε δύο κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο σε ένα γουόκ. Ανακατεύουμε τα λαχανικά, εκτός από τις ροδέλες σχοινόπρασου, για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε γλυκόξινη σάλτσα και μαγειρέψτε λίγο ακόμα. Στο τέλος, προσθέστε τραγανά κομμάτια κοτόπουλου και ανακατέψτε.
8. Σερβίρουμε το γλυκόξινο κοτόπουλο με ρύζι. Πασπαλίζουμε με τα δαχτυλίδια σχοινόπρασου.

Steak rolls with **VEGETABLES**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	15	10	180°C

Steak rolls with **vegetables**

Ingredients

- 6 thin steaks
- ½ bunch chives, cut in strips
- 1 large carrot, cut in strips
- 2 red pepper, sliced in strips
- 200 g green beans, stringed and halved
- 4 tbsp Hoi Sin sauce
- 2 tbsp sesame seeds
- 1 handful fresh coriander
- Pepper, salt and sunflower oil

- Extra: 6 skewers

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 180°C.
2. Put steaks between two sheets of cling foil and pound with a meat hammer or frying pan.
3. Season vegetables with pepper and salt and toss with a little olive oil. Divide into six bundles.
4. Roll a steak around each bundle and secure with skewer.
5. Brush Hoi Sin sauce over rolls and sprinkle with pepper, salt and sesame seeds.
6. Put rolls in Aerofryer basket and cook for 10 minutes until pink (medium).
7. Sprinkle with fresh coriander.

Tip: delicious with white rice.

Ρολάκια μπριζόλας με **λαχανικά**

Συστατικά

- 6 λεπτές μπριζόλες
- 1/2 ματσάκι σχοινόπρασο, κομμένο σε λωρίδες
- 1 μεγάλο καρότο, κομμένο σε λωρίδες
- 2 κόκκινες πιπεριές κομμένες σε ροδέλες
- 200 γραμμάρια πράσινα φασόλια, κομμένα στη μέση
- 4 κουταλιές της σούπας σάλτσα Hoi Sin
- 2 κουταλιές της σούπας σουσάμι
- 1 χούφτα φρέσκο κόλιανδρο
- Πιπέρι, αλάτι και ηλιέλαιο
- Έξτρα: 6 καλαμάκια (για σουβλάκι)

Παρασκευή

1. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 180°C.
2. Βάλτε μπριζόλες ανάμεσα σε δύο φύλλα αλουμινόχαρτου και λιώστε τες με ένα σφυρί κρέατος ή το τηγάνι.
3. Αλατοπιπερώνουμε τα λαχανικά και τα ανακατεύουμε με λίγο ελαιόλαδο. Χωρίστε σε έξι δέσμες.
4. Τυλίξτε μια μπριζόλα γύρω από κάθε δέσμη και στερεώστε με το καλαμάκι.
5. Απλώστε τη σάλτσα Hoi Sin πάνω από τα ρολά και πασπαλίστε με πιπέρι, αλάτι και σουσάμι.
6. Βάλτε τα ρολά στο καλάθι του Aerofryer και μαγειρέψτε για 10 λεπτά μέχρι να ροδίσουν (μέτρια).
7. Πασπαλίζουμε με φρέσκο κόλιανδρο.

Συμβουλή: ταιριάζει νόστιμα με λευκό ρύζι.

Low and slow
PULLED PORK

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
6-8	15	180	140°C

Low and slow **pulled pork**

Ingredients

- 750 g pork neck, boned
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp paprika
- 1 tsp cumin powder
- ½ tsp chilli powder
- 1 tsp oregano, dried
- 2 tbsp brown sugar
- 100 ml barbecue sauce
- Pepper and salt

Preparation

1. Let pork neck come to room temperature for an hour.
2. Preheat Aerofryer to 140°C.
3. Make a rub from spices, dried herbs and brown sugar. Add pepper and salt to taste. Rub herb/spice rub mix over entire surface of pork neck. Take a sheet of aluminium foil, fold it double and fold each side to form raised edges.
4. Put pork neck on aluminium foil in Aerofryer basket and cook 1 hour until done.
5. Then wrap meat entirely with aluminium foil. Lower Aerofryer temperature to 120°C and cook another 1.5 hours. Let cool a while in Aerofryer.
6. Remove aluminium foil from pork neck and shred meat using two forks.
7. Combine shredded meat with barbecue sauce. Spoon into a heat-resistant dish that fits in Aerofryer and cook another 15 minutes at 120°C.

Tip: serve the pulled pork on a roll with coleslaw and extra barbecue sauce.

Σιγοψημένο **χοιρινό**

Συστατικά

- 750 γρ. χοιρινός λαιμός, αποστεωμένος
- 1 κουταλάκι του γλυκού σκόρδο σε σκόνη
- 1 κουταλάκι του γλυκού πάπρικα
- 1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο σε σκόνη
- 1/2 κουταλάκι τσίλι σε σκόνη
- 1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη ξερή
- 2 κουταλιές της σούπας καστανή ζάχαρη
- 100ml σάλτσα μπάρμπεκιου
- Πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

1. Αφήστε τον χοιρινό λαιμό να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου για μια ώρα.
2. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 140°C.
3. Αναμίξτε τα μπαχαρικά, τα αποξηραμένα βότανα και την καστανή ζάχαρη.
   Προσθέστε πιπέρι και αλάτι κατά βούληση. Καλύψτε με βότανα/μπαχαρικά όλη την επιφάνεια του χοιρινού λαιμού. Παίρνουμε ένα φύλλο αλουμινόχαρτου, το διπλώνουμε σε κάθε πλευρά ώστε να σχηματιστούν ανασηκωμένες άκρες.
4. Βάλτε το χοιρινό λαιμό σε αλουμινόχαρτο στο καλάθι του Aerofryer και μαγειρέψτε 1 ώρα μέχρι να γίνει.
5. Στη συνέχεια τυλίξτε το κρέας εξ ολοκλήρου με αλουμινόχαρτο. Χαμηλώστε τη θερμοκρασία του Aerofryer στους 120°C και μαγειρέψτε για άλλη 1,5 ώρα. Αφήνουμε να κρυώσει λίγο στο Aerofryer.
6. Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο από το χοιρινό λαιμό και κόψτε το κρέας χρησιμοποιώντας δύο πιρούνια.
7. Συνδυάστε το τριμμένο κρέας με σάλτσα μπάρμπεκιου. Ρίξτε με κουτάλι σε ένα ανθεκτικό στη θερμότητα σκεύος που χωράει στο Aerofryer και μαγειρέψτε για άλλα 15 λεπτά στους 120°C.

   Συμβουλή: σερβίρετε το χοιρινό σε ρολό με λαχανοσαλάτα και έξτρα σάλτσα μπάρμπεκιου.

Lasagne with salmon **AND RICOTTA**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
2-3	25	20	170°C

Lasagne with salmon **and ricotta**

Ingredients

- 1 courgette, chopped
- 1 red onion, chopped
- 400 g canned tomatoes
- 1 handful of fresh basil, chopped
- 1 handful of fresh oregano, chopped
- 100 g lasagne sheets, pre-cooked al dente
- 100 g smoked salmon
- 250 ricotta
- Olive oil, salt and pepper

Preparation

1. Heat one tablespoon of olive oil in a frying pan. Fry courgette and onion for five minutes on medium heat until soft. Add canned tomatoes and bring to the boil. Simmer for five minutes.
2. Season the sauce to taste with salt and pepper and stir in half the basil and oregano.
3. Spoon one third of the sauce into a suitable baking dish. Cover with one third of the lasagne sheets and spread one third of the ricotta on top of this. Top with half the salmon. Repeat and finish with lasagne sheets spread with ricotta.
4. Preheat Aerofryer to 170°C.
5. Place lasagne on a rack at the bottom of the Aerofryer and cook for 5 minutes. Then cover the dish with aluminium foil and cook for another 15 minutes.
6. Before serving, sprinkle the lasagne with the remaining herbs.

Λαζάνια με σολομό **και ρικότα**

Συστατικά

- 1 κολοκυθάκι, ψιλοκομμένο
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 400 γρ. ντομάτες σε κονσέρβα
- 1 χούφτα φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 1 χούφτα φρέσκια ρίγανη, ψιλοκομμένη
- 100 γρ. φύλλα λαζάνια, προμαγειρεμένα al dente
- 100 γρ καπνιστό σολομό
- 250 γρ. ρικότα
- Ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι

Παρασκευή

1. Ζεσταίνουμε μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι. Τηγανίζουμε τα κολοκυθάκια και το κρεμμύδι για πέντε λεπτά σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τις ντομάτες (κονσέρβα) και αφήνουμε να βράσουν. Αφήνουμε να σιγοβράσουν για πέντε λεπτά.
2. Αλατοπιπερώνουμε τη σάλτσα κατά βούληση και ανακατεύουμε τον μισό βασιλικό και τη ρίγανη.
3. Ρίξτε το ένα τρίτο της σάλτσας σε ένα κατάλληλο ταψί. Καλύπτουμε με το ένα τρίτο των φύλλων λαζάνια και απλώνουμε από πάνω το ένα τρίτο της ρικότα. Από πάνω ρίχνουμε τον μισό σολομό. Επαναλαμβάνουμε και τελειώνουμε με φύλλα λαζάνια αλειμμένα με ρικότα.
4. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 170°C.
5. Τοποθετήστε τα λαζάνια σε μια σχάρα στο κάτω μέρος του Aerofryer και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά. Στη συνέχεια σκεπάστε το πιάτο με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για άλλα 15 λεπτά.
6. Πριν σερβίρουμε πασπαλίζουμε τα λαζάνια με τα υπόλοιπα μυρωδικά.

Shrimps en **PAPILLOTTE**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
2	20	10	160°C

Prawns en **papillotte**

Ingredients

- 200 g quinoa
- 2 sheets baking paper
- 200 g peas, defrosted.
- 1 cone pepper, sliced in strips
- 1 shallot, sliced in rings
- 200 g fresh prawns, peeled with tail left on
- ½ tbsp paprika powder
- 1 pinch saffron
- 200 ml fish stock
- 1 handful parsley
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Prepare quinoa according to directions on packet.
2. Make a bag from the baking paper by laying the two sheets on top of each other, folding them double, then folding the two sides.
3. Place bag upright and open it, spoon in quinoa, spread over with peas, cone pepper and shallots. Mix vegetables a little through quinoa.
4. Spread prawns over.
5. Combine paprika powder and saffron with fish stock and pour into bag. Season with pepper and salt and fold bag opening tightly shut.
6. Preheat Aerofryer to 160°C.
7. Carefully put bag on grill rack in Aerofryer, making sure baking paper does not poke above basket, and steam for 10 minutes. After 10 minutes, check whether prawns have turned pink: if still grey, turn them over and cook a few minutes more.
8. To serve, unfold the bag at the table and sprinkle with parsley.

Γαρίδες σε **πουγκί**

Συστατικά

- 200 γρ. κινόα
- 2 φύλλα χαρτί ψησίματος
- 200 γρ. αρακάς, ξεπαγωμένος
- 1 πιπεριά χωνάκι, κομμένη σε λωρίδες
- 1 κρεμμύδι κόκκινο, σε λωρίδες
- 200 γρ. φρέσκες γαρίδες, καθαρισμένες με την ουρά
- 1/2 κουταλιά της σούπας πάπρικα σε σκόνη
- 1 πρέζα σαφράν
- 200 ml. ζωμός ψαριού
- 1 χούφτα μαϊντανός
- Ελαιόλαδο, πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

1. Ετοιμάστε το κινόα σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία.
2. Φτιάξτε μια σακούλα από το χαρτί ψησίματος στρώνοντας τα δύο φύλλα το ένα πάνω στο άλλο διπλώνοντάς τα. Στη συνέχεια διπλώστε τις δύο πλευρές.
3. Τοποθετούμε τη σακούλα όρθια και την ανοίγουμε, ρίχνουμε μία κουταλιά κινόα, προσθέτουμε αρακά, την πιπεριά χωνάκι και το κόκκινο κρεμμύδι. Ανακατεύουμε λίγο τα λαχανικά μέσα από την κινόα.
4. Απλώστε από πάνω τις γαρίδες.
5. Συνδυάστε την πάπρικα σε σκόνη και το σαφράν με το ζωμό ψαριού και αδειάστε σε σακούλα. Καρυκεύουμε με πιπέρι και αλάτι και διπλώνουμε τη σακούλα ώστε να είναι καλά κλεισμένη.
6. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 160°C.
7. Βάλτε προσεκτικά τη σακούλα στη σχάρα ψησίματος του Aerofryer, βεβαιωθείτε ότι το χαρτί ψησίματος δεν είναι τρύπιο πάνω από το καλάθι και μαγειρέψτε στον ατμό για 10 λεπτά. Μετά από 10 λεπτά, ελέγξτε αν οι γαρίδες έχουν γίνει ροζ: αν είναι ακόμα γκρι, αναποδογυρίστε τις και ψήστε για λίγα λεπτά ακόμα.
8. Για το σερβίρισμα, ξεδιπλώνουμε τη σακούλα στο τραπέζι και πασπαλίζουμε με μαϊντανό.

Salmon with a **CRISPY HERB CRUST**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	15	15	180°C

Salmon with a **crispy herb crust**

Ingredients

- 4 salmon fillets
- 45 g rye crispbread, broken in pieces
- 1 tsp fennel seed
- ½ organic lemon, juice and zest
- 10 g dill, coarsely chopped
- 2 fennel bulbs, sliced, reserve leaves for later.
- 400 g cherry tomatoes
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 180°C.
2. Grind crispbread with fennel seed, dill, lemon zest and juice in a kitchen machine to form a crumbly herb crust. Add two tablespoons to make it sticky.
3. Pat the salmon fillets dry with kitchen paper and press crust on top side.
4. Spread fennel slices and cherry tomatoes over grill covered with baking paper. Sprinkle with olive oil and season with salt and pepper. Slide vegetables under in Aerofryer.
5. Put salmon fillets on second grill and 5 minutes later, slide in above vegetables. Cook together for 10 minutes.
6. Remove vegetables and salmon fillets from oven and distribute over four plates. Garnish with fennel leaves.

Tip: delicious with mashed potatoes.

Σολωμός με **τραγανή κρούστα μυρωδικών**

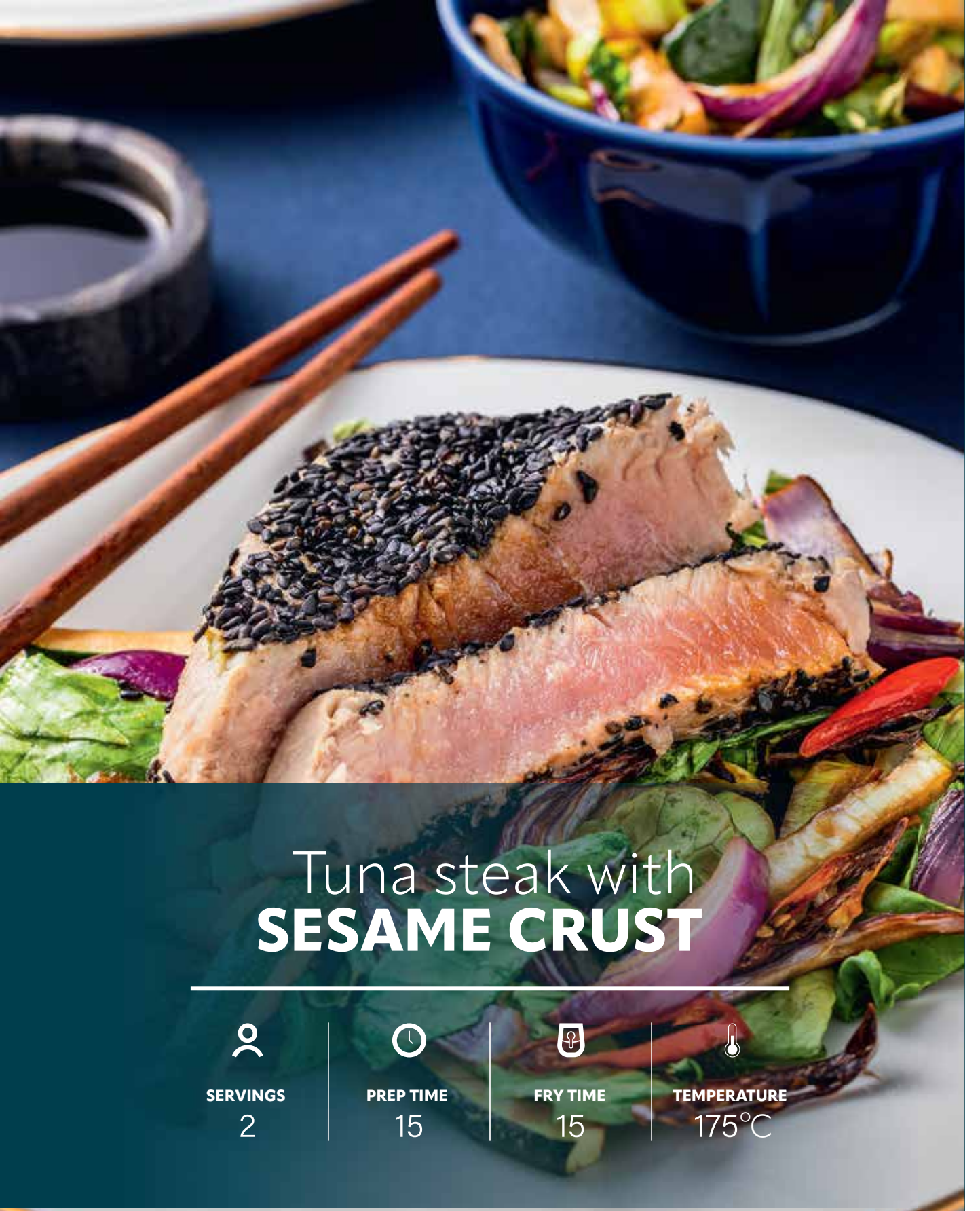
Συστατικά

- 4 φιλέτα σολομού
- 45 γρ. τραγανό ψωμί σίκαλης, κομμένο σε κομμάτια
- 1 κουταλάκι του γλυκού μαραθόσπορο
- 1⁄2 βιολογικό λεμόνι, χυμός και ξύσμα
- 10 γρ. άνηθο, χοντροκομμένο
- 2 βολβοί μάραθου, σε φέτες, κρατήστε τα φύλλα για αργότερα.
- 400γρ. ντοματίνια
- Ελαιόλαδο, πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

1. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 180°C.
2. Αλέστε το τραγανό ψωμί με μαραθόσπορο, άνηθο, ξύσμα λεμονιού και χυμό σε μπλέντερ για να σχηματίσετε μια εύθραυστη κρούστα βοτάνων. Προσθέστε δύο κουταλιές της σούπας για να γίνει κολλώδες.
3. Στεγνώστε τα φιλέτα σολομού με χαρτί κουζίνας και πιέστε την κρούστα από την πάνω πλευρά.
4. Απλώστε τις φέτες μάραθου και τα ντοματίνια πάνω από τη σχάρα που είναι καλυμμένη με χαρτί ψησίματος. Ραντίζουμε με ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε. Τοποθετήστε τα λαχανικά στο κάτω μέρος του Aerofryer.
5. Βάλτε τα φιλέτα σολομού σε δεύτερη σχάρα και 5 λεπτά αργότερα, σύρετε τα πάνω από τα λαχανικά. Μαγειρέψτε μαζί για 10 λεπτά.
6. Βγάζουμε τα λαχανικά και τα φιλέτα σολομού από το φούρνο και τα μοιράζουμε σε τέσσερα πιάτα. Γαρνίρουμε με φύλλα μάραθου.

Συμβουλή: Ιδιαίτερα νόστιμο με πουρέ πατάτας.



Tuna steak with **SESAME CRUST**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
2	15	15	175°C

Tuna steak with **sesame crust**

Ingredients

- 250 g tuna steak
- 1 tsp wasabi
- 2 cm ginger, grated
- 2 tbsp black sesame seeds
- 2 heads baby bok choy, sliced
- 1 courgette, sliced
- 1 red onion, sliced
- 1 red pepper, sliced into thin rings
- 2 tbsp soy sauce
- Olive oil, salt and pepper

Preparation

1. Bring tuna steak to room temperature.
2. Mix wasabi with half of the grated ginger and rub into the tuna steak. Press the tuna into the black sesame seeds.
3. Line Aerofryer rack with aluminium foil.
4. Toss vegetables with the soy sauce and the remaining ginger. Season to taste with a little salt and pepper and drizzle with a tablespoon of olive oil. Divide over the foil.
5. Place the tuna steaks on a second rack.
6. Preheat Aerofryer to 175°C.
7. Place vegetables in the bottom of the Aerofryer and cook for 15 minutes. Add the tuna after 10 minutes and cook for a further 5 minutes.
8. Divide tuna into two portions and serve each portion over half the vegetables.

Tip: for a stiffer dish, add 200 g of cooked noodles to the vegetables when they come out of the Aerofryer.

Φιλέτο τόνου με **κρούστα από σουσάμι**

Συστατικά

- 250 γρ. φιλέτο τόνου
- 1 κουταλάκι του γλυκού wasabi
- 2 εκ. τζίντζερ, τριμμένο
- 2 κουταλιές της σούπας μαύρο σουσάμι
- 2 «κεφαλάκια» baby bok choy, κομμένα σε φέτες
- 1 κολοκυθάκι κομμένο σε φέτες
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε λεπτές ροδέλες
- 2 κουταλιές της σούπας σάλτσα σόγιας
- Ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι

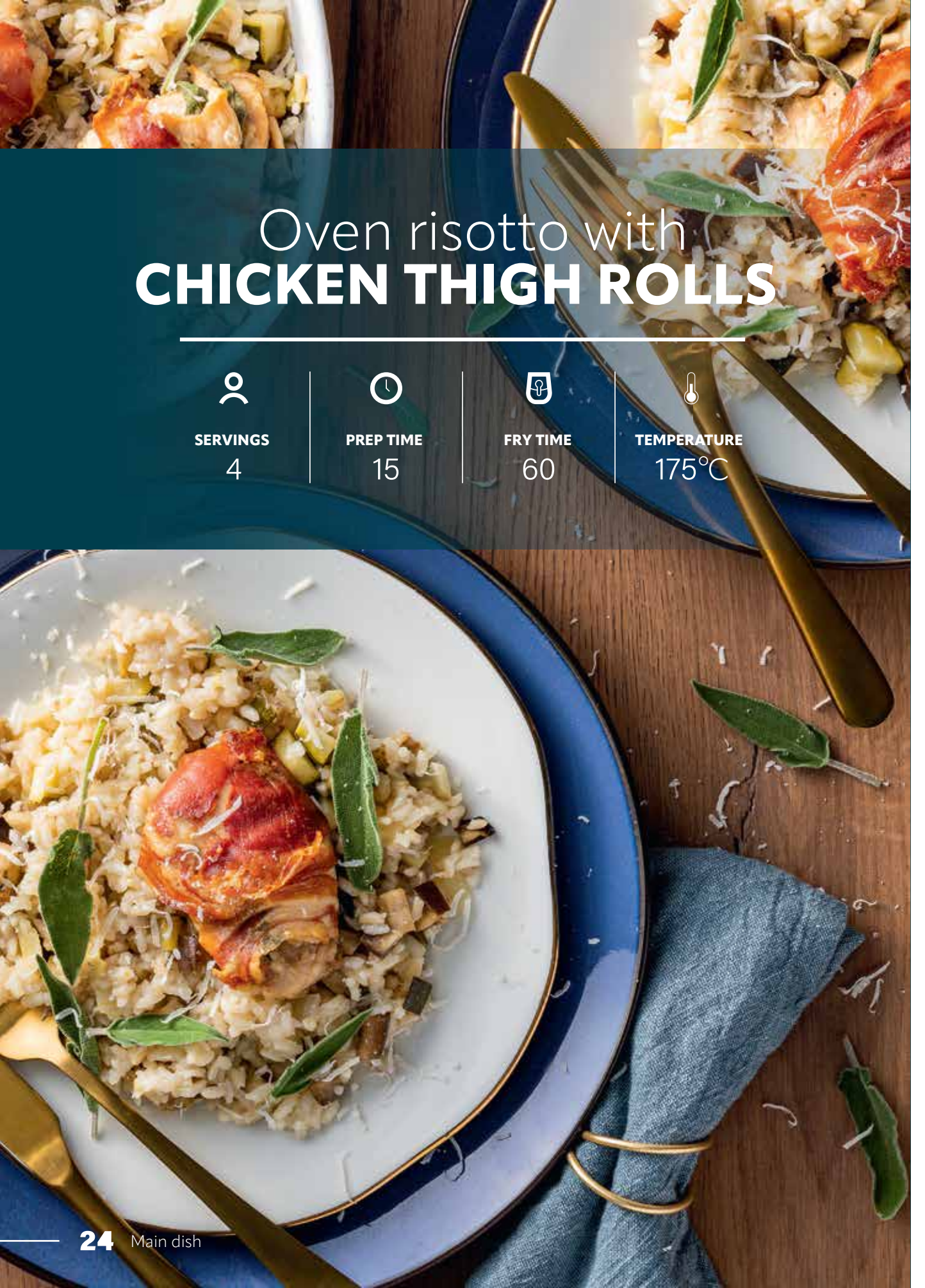
Παρασκευή

1. Περιμένετε να έρθει το φιλέτο τόνου σε θερμοκρασία δωματίου.
2. Ανακατέψτε το wasabi με το μισό τριμμένο τζίντζερ και τρίψτε το στο φιλέτο τόνου. Πιέστε τον τόνο πάνω στους σπόρους μαύρου σουσαμιού.
3. Καλύψτε την σχάρα του Aerofryer Line με αλουμινόχαρτο.
4. Ρίξτε τα λαχανικά με τη σάλτσα σόγιας και το υπόλοιπο τζίντζερ. Αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση και περιχύνουμε με μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο. Χωρίζουμε το φιλέτο πάνω στο αλουμινόχαρτο.
5. Τοποθετήστε το φιλέτο τόνου σε μια δεύτερη σχάρα.
6. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 175°C.
7. Τοποθετήστε τα λαχανικά στο κάτω μέρος του Aerofryer και μαγειρέψτε για 15 λεπτά. Προσθέστε τον τόνο μετά από 10 λεπτά και μαγειρέψτε για άλλα 5 λεπτά.
8. Χωρίζουμε τον τόνο σε δύο μερίδες και σερβίρουμε κάθε μερίδα με τα μισά λαχανικά.

Συμβουλή: για πιο «δυνατό» πιάτο, προσθέστε 200 γραμμάρια μαγειρεμένα noodles στα λαχανικά όταν βγουν από το Aerofryer.

Oven risotto with **CHICKEN THIGH ROLLS**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	15	60	175°C



Oven risotto with **chicken thigh rolls**

Ingredients

- 1 medium onion, chopped
- 250 g risotto rice
- 150 ml dry white wine
- 1 courgette, chopped small
- 1 aubergine, chopped small
- 500 ml vegetable stock + extra
- 4 chicken thigh fillets
- 4 sprigs sage + extra
- 8 slices pancetta
- 100 g Parmesan cheese, grated + extra
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 175°C.
2. Heat one tablespoon olive oil in a frying pan and fry onion on medium heat for 5 minutes until transparent.
3. Add rice and fry two minutes, stirring all the time. Deglaze with white wine and let evaporate a little. Season generously with pepper and salt to taste.
4. Spoon risotto into a spacious oven dish that fits on the Aeofryer grill. Lay courgette and aubergine on top and carefully pour over stock. Cover with aluminium foil and put on grill under in Aerofryer.
5. Season chicken thigh fillets to taste with pepper and salt. Fold a sage sprig between each thigh fillet and wrap with two slices of pancetta. Lay on a piece of aluminium foil on an Aerofryer grill.
6. Gently stir risotto after 40 minutes. Recover with aluminium foil and place back in oven. Slide grill with chicken thighs above risotto dish and cook together for the final 20 minutes.
7. After one hour, remove risotto from oven and gently stir in Parmesan cheese. Leave another 10 minutes to warm through.
8. Serve risotto with chicken thighs and some extra olive oil, Parmesan cheese and sage.

Ριζότο φούρνου με **μπούτι ρολό κοτόπουλο**

Συστατικά

- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 250 γρ. ρύζι ριζότο
- 150 ml. λευκό ξηρό κρασί
- 1 κολοκυθάκι, ψιλοκομμένο
- 1 μελιτζάνα, ψιλοκομμένη
- 500 ml. ζωμός λαχανικών + επιπλέον
- 4 φιλέτα μπούτι κοτόπουλου
- 4 κλωνάρια φασκόμηλου + επιπλέον
- 8 φέτες πανσέτα
- 100 γρ. τυρί παρμεζάνα τριμμένη + επιπλέον
- Ελαιόλαδο, πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

1. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 175°C.
2. Ζεσταίνουμε μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά μέχρι να γίνει διάφανο.
3. Προσθέστε το ρύζι και τηγανίστε δύο λεπτά, ανακατεύοντας όλη την ώρα. Σβήνουμε με λευκό κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί λίγο. Καρυκεύουμε γενναιόδωρα με πιπέρι και αλάτι κατά βούληση.
4. Ρίχνετε το ριζότο με κουτάλι σε ένα ευρύχωρο ταψί φούρνου που χωράει στη σχάρα του Aeofryer. Τοποθετούμε με προσοχή από πάνω τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες. Σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο και το βάζουμε στη λειτουργία γκριλ κάτω από το Aerofryer.
5. Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα από μπούτι κοτόπουλο κατά βούληση. Διπλώστε ένα κλωνάρι φασκόμηλου ανάμεσα σε κάθε φιλέτο μηρού και τυλίξτε με δύο φέτες πανσέτας. Στρώνουμε πάνω σε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο στη σχάρα του Aerofryer.
6. Ανακατέψτε απαλά το ριζότο μετά από 40 λεπτά. Τα τυλίγουμε σε αλουμινόχαρτο και τα ξαναβάζουμε στο φούρνο. Σύρετε τη σχάρα με τα μπούτια κοτόπουλου πάνω από το ριζότο και μαγειρέψτε μαζί για τα τελευταία 20 λεπτά.
7. Μετά από μία ώρα, αφαιρέστε το ριζότο από το φούρνο και ανακατέψτε απαλά με την παρμεζάνα. Αφήστε άλλα 10 λεπτά να ψηθεί.
8. Σερβίρετε το ριζότο με μπούτια κοτόπουλου και λίγο επιπλέον ελαιόλαδο, παρμεζάνα και φασκόμηλο.

Ratatouille with **CHICKEN THIGHS**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
3-4	20	30	180°C

Ratatouille with **chicken thighs**

Ingredients

- 2 tbsp fresh or dried Provençal herbs
- 1 garlic clove, chopped
- 200 ml tomato frito (tomato sauce with garlic and onion)
- 1 courgette, sliced
- 1 aubergine, sliced
- 4 vine tomatoes, sliced
- 6 chicken thigh fillets
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Mix half Provençal herbs with chopped garlic and tomato frito, season with pepper and salt. Spoon into an oven dish that fits in the Aerofryer.
2. Place slices of courgette, aubergine and tomato alternately and upright in a row in oven dish. Sprinkle with olive oil.
3. Prewarm Aerofryer to 180°C.
4. Season thighs with pepper, salt and rest of Provençal herbs. Roll up and lay on grill.
5. Put oven dish on grill below in Aerofryer. Bake 10 minutes, then slide in grill with chicken thighs above. Cook another 20 minutes until chicken is done and vegetables are tender.

Ρατατούι με **κοτόπουλο μπούτι**

Συστατικά

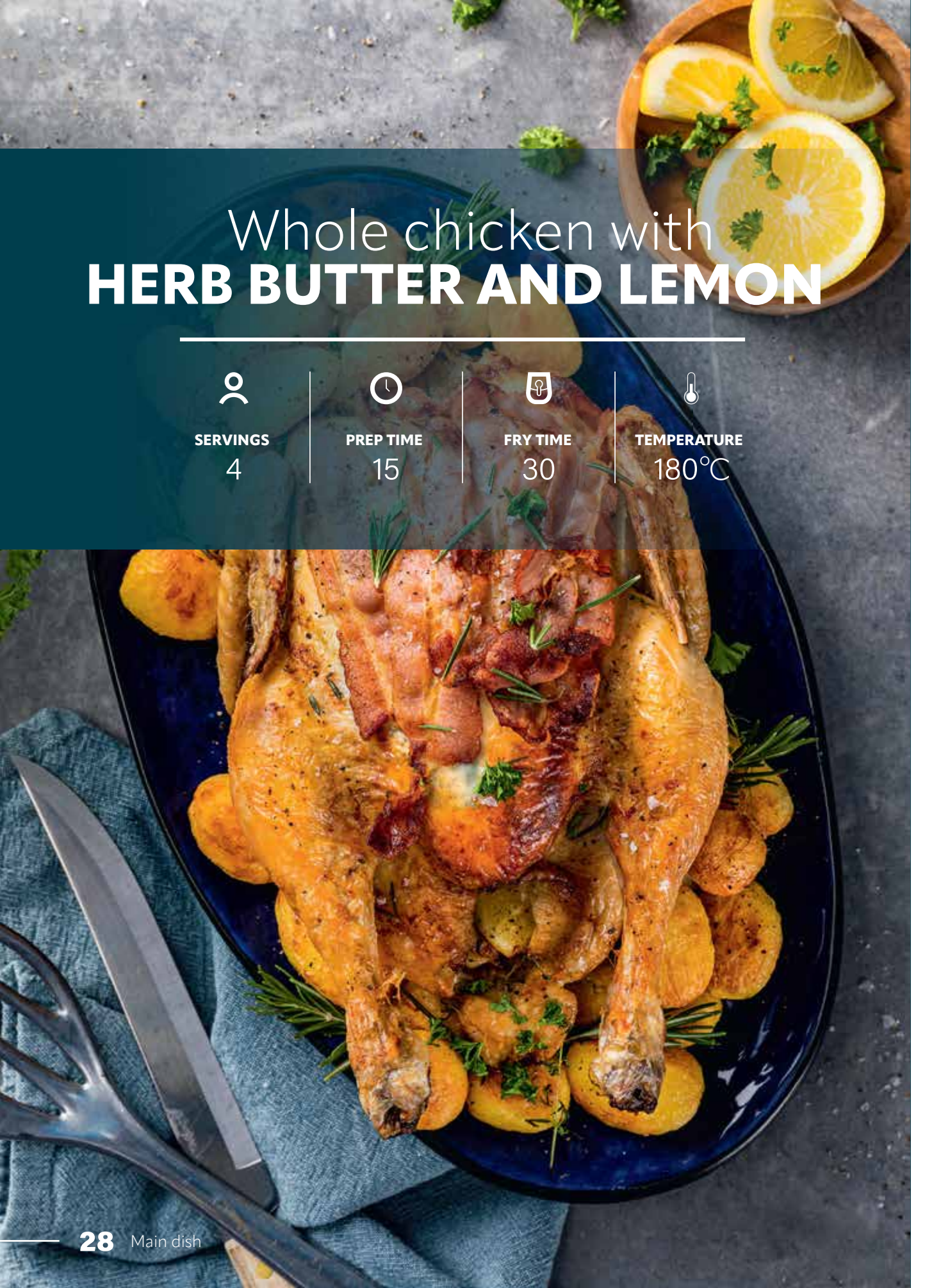
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκα ή αποξηραμένα βότανα Προβηγκίας
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 200 ml. φρίτο ντομάτας (σάλτσα ντομάτας με σκόρδο και κρεμμύδι)
- 1 κολοκυθάκι κομμένο σε φέτες
- 1 μελιτζάνα κομμένη σε φέτες
- 4 τοματίνια κομμένα σε φέτες
- 6 φιλέτα μπούτι κοτόπουλου
- Ελαιόλαδο, πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

1. Ανακατεύουμε τα μισά μυρωδικά Προβηγκίας με ψιλοκομμένο σκόρδο και φρίτο ντομάτας. Στη συνέχεια αλατοπιπερώνουμε. Τοποθετήστε σε ένα ταψί φούρνου που χωράει στο Aerofryer.
2. Τοποθετούμε στο ταψί του φούρνου φέτες κολοκυθιού, μελιτζάνας και ντομάτας εναλλάξ και όρθιες στη σειρά. Ραντίζουμε με ελαιόλαδο.
3. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 180°C.
4. Πασπαλίστε τα μπούτια κοτόπουλου με πιπέρι, αλάτι και τα υπόλοιπα βότανα. Τυλίγουμε σε ρολό και τοποθετούμε στη σχάρα.
5. Βάλτε το ταψί του φούρνου στη σχάρα κάτω στο Aerofryer. Ψήνετε για 10 λεπτά και μετά σύρετε τη σχάρα με τα μπούτια κοτόπουλου από πάνω. Μαγειρέψτε άλλα 20 λεπτά μέχρι να γίνει το κοτόπουλο και να μαλακώσουν τα λαχανικά.

Whole chicken with **HERB BUTTER AND LEMON**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	15	30	180°C



Whole chicken with **herb butter and lemon**

Ingredients

- 1 whole chicken of 1.2 kg
- 4 tbsp herb butter
- 1 organic lemon, cut in pieces
- 3 sprigs thyme
- 8 thin slices of bacon
- 400 g baby potatoes
- salt, pepper and olive oil

Preparation

1. Let chicken come to room temperature for an hour.
2. Preheat Aerofryer to 180°C.
3. Carefully separate skin from breast, but don't remove it. Rub herb butter over the breast under the skin. Put lemon and thyme in cavity. Rub chicken with salt and pepper, add some to cavity as well. Lay bacon slices over breast and tuck them into cavity.
4. Cover an Aerofryer grill with aluminium foil and spread potatoes on it. Put chicken amongst them and slide under in Aerofryer. Roast chicken for 30 minutes until done.
5. Remove from Aerofryer and let rest for a while. The bacon serves to prevent the chicken breast drying out. The bacon will get very dark and rather dry, so it doesn't necessarily have to be eaten, but is still tasty combined with the chicken.
6. Serve chicken with potatoes.

Ολόκληρο κοτόπουλο με **βούτυρο μυρωδικών και λεμόνι**

Συστατικά

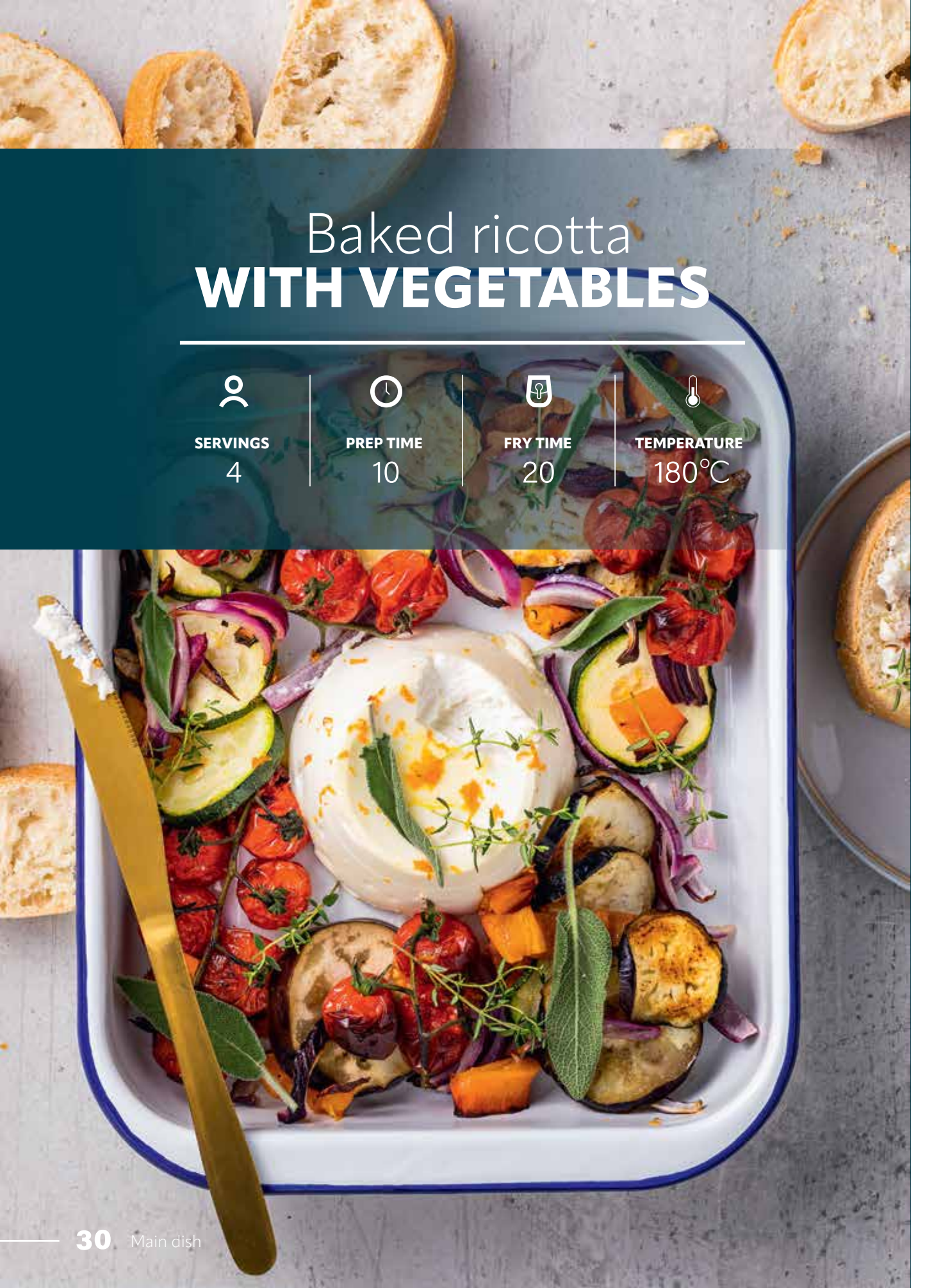
- 1 ολόκληρο κοτόπουλο 1,2 κιλά
- 4 κουταλιές της σούπας βούτυρο με μυρωδικά
- 1 βιολογικό λεμόνι, κομμένο σε κομμάτια
- 3 κλωναράκια θυμάρι
- 8 λεπτές φέτες μπέικον
- 400 γρ. πατάτες baby
- Αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο

Παρασκευή

1. Αφήνουμε το κοτόπουλο να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου για μία ώρα.
2. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 180°C.
3. Διαχωρίστε προσεκτικά το δέρμα από το στήθος, αλλά μην το αφαιρέσετε. Αλείψτε το βούτυρο με μυρωδικά πάνω από το στήθος και κάτω από το δέρμα. Βάλτε λεμόνι και θυμάρι στην κοιλότητα. Πασπαλίστε το κοτόπουλο με αλάτι και πιπέρι, προσθέστε και λίγο στην κοιλότητα. Τοποθετήστε τις φέτες μπέικον στο στήθος και στην κοιλότητα.
4. Καλύψτε μια σχάρα Aerofryer με αλουμινόχαρτο και απλώστε πάνω τις πατάτες. Βάλτε το κοτόπουλο ανάμεσά τους και σύρετε από κάτω στο Aerofryer. Ψήστε το κοτόπουλο για 30 λεπτά μέχρι να ψηθεί.
5. Αφαιρέστε το από το Aerofryer και αφήστε να ξεκουραστεί για λίγο. Το μπέικον χρησιμεύει για να μην στεγνώσει το στήθος κοτόπουλου. Το μπέικον θα γίνει πολύ σκούρο και μάλλον στεγνό, οπότε δεν χρειάζεται απαραίτητα να καταναλωθεί, αλλά εξακολουθεί να είναι νόστιμο σε συνδυασμό με το κοτόπουλο.
6. Σερβίρετε το κοτόπουλο με πατάτες.

Baked ricotta
WITH VEGETABLES

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	10	20	180°C



Baked ricotta**with vegetables**

Ingredients

- 1 pot ricotta (250 g)
- 1 red onion, halved and sliced
- 1 courgette and/or aubergine
- 2 yellow, roasted bell peppers, sliced in rings
- 250 g cherry tomatoes on vine
- 1 orange (for juice and zest)
- 2 sprigs of thyme, leaves
- 6 sage leaves
- 1 ciabatta bread
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 180°C.
2. Put the ricotta in the middle of an oven dish and distribute vegetables around it.
3. Grate orange over and sprinkle with some juice. Season with pepper and salt and sprinkle with herbs.
4. Put oven dish on grill in middle of Aerofryer and cook 20 minutes until done. Turn vegetables halfway through.
5. Serve baked ricotta with vegetables and ciabatta bread.

Ρικότα ψητή **με λαχανικά**

Συστατικά

- 250 γρ. ρικότα
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο στη μέση και σε φέτες
- 1 κολοκυθάκι ή/και μελιτζάνα
- 2 κίτρινες, ψητές πιπεριές, κομμένες σε ροδέλες
- 250 γρ. ντοματίνια
- 1 πορτοκάλι (για χυμό και ξύσμα)
- 2 κλωναράκια θυμάρι, φύλλα
- 6 φύλλα φασκόμηλου
- 1 ψωμί τσιαπάτα
- Ελαιόλαδο, πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

1. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 180°C.
2. Βάζουμε τη ρικότα στη μέση ενός ταψιού φούρνου και μοιράστε λαχανικά γύρω του.
3. Τρίψτε το πορτοκάλι και πασπαλίστε με λίγο χυμό. Πασπαλίστε με πιπέρι και αλάτι και συνεχίστε με μυρωδικά.
4. Βάλτε το ταψί του φούρνου στη σχάρα στη μέση του Aerofryer και ψήστε για 20 λεπτά μέχρι να ολοκληρωθεί η διαδικασία. Αναποδογυρίστε τα λαχανικά.
5. Σερβίρετε την ψημένη ρικότα με λαχανικά και ψωμί τσιαπάτα.

SIDE **DISH**

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Stuffed bell **PEPPERS**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	10	30	175°C

Stuffed bell **peppers**

Ingredients

- 200 g bulgur
- 300 ml boiling water
- 300 g minced beef
- 1 tbsp Ras el hanout spice mix
- 1 onion, chopped
- 1 aubergine, diced
- 10 g flat-leafed parsley, finely chopped
- 3 bell peppers, top and seed membrane removed
- 75 g feta cheese
- 50 g pomegranate seeds
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Put bulgur in boiling water, turn off heat, and cover.
2. Preheat Aerofryer to 175°C.
3. Mix mince with Ras el hanout spice mix, onion, aubergine and flat-leafed parsley. Season with pepper and salt, then stir in bulgur.
4. Spoon mince mixture into bell peppers and press down.
5. Put bell peppers in Aerofryer basket and cook for 30 minutes, until filling is done. Check halfway: are they too dark on top? Then cover with sheets of aluminium foil.
6. Carefully remove bell peppers from basket. Put on serving plate and sprinkle with feta and pomegranate seeds before serving.

Γεμιστές **πιπεριές**

Συστατικά

- 200 γρ. πλιγούρι
- 300 ml. βραστό νερό
- 300 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
- 1 κουταλιά της σούπας μείγμα μπαχαρικών «Ras el hanout»
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 μελιτζάνα κομμένη σε κύβους
- 10 γρ. μαϊντανός πλατύφυλλος, ψιλοκομμένος
- 3 πιπεριές, η κορυφή και η μεμβράνη των σπόρων αφαιρούνται
- 75 γρ. τυρί φέτα
- 50 γρ. σπόρους ροδιού
- Ελαιόλαδο, πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

1. Βάζουμε πλιγούρι στο βραστό νερό, σβήνουμε τη φωτιά και σκεπάζουμε.
2. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 175°C.
3. Ανακατέψτε τον κιμά με το μείγμα μπαχαρικών Ras el hanout, το κρεμμύδι, τη μελιτζάνα και τον πλατύφυλλο μαϊντανό. Καρυκεύουμε με πιπέρι και αλάτι και μετά ανακατεύουμε με το πλιγούρι.
4. Ρίχνετε με κουτάλι το αραιό μείγμα στις πιπεριές και πιέζετε προς τα κάτω για να τις γεμίσετε.
5. Βάλτε τις πιπεριές στο καλάθι του Aerofryer και μαγειρέψτε για 30 λεπτά, μέχρι να γεμίσει. Ελέγξτε στα μισά της διαδικασίας: μήπως είναι πολύ σκούρες οι πιπεριές από πάνω; Στη συνέχεια σκεπάζουμε με φύλλα αλουμινόχαρτου.
6. Αφαιρέστε προσεκτικά τις πιπεριές από το καλάθι. Βάλτε σε πιατέλα και πασπαλίστε με φέτα και σπόρους ροδιού πριν τις σερβίρετε.

Chicory
GRATIN

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	15	15	170°C

Chicory **gratin**

Ingredients

- 4 chicories, stems removed
- 100 g mascarpone
- 50 g Parma ham, sliced
- 25 g Parmesan cheese, grated
- 1 sprig of thyme, leaves removed
- 1 tsp oregano leaves
- 1 handful hazelnuts, coarsely chopped
- Salt, pepper and olive oil

Preparation

1. Bring chicory to the boil in a pan of salted water and cook for 10 minutes. Drain well.
2. Preheat Aerofryer to 170°C.
3. Stir mascarpone to make it smooth, and add pepper and salt to taste.
5. Put chicory in a suitable oven dish. Spread with mascarpone, then Parma ham and sprinkle with Parmesan cheese, thyme, oregano and hazelnuts.
6. Put oven dish in Aerofryer basket and cook 15 minutes until cheese is melted and golden-brown.

Tip: serve as side dish, for example with meat and roasted potatoes.

Ραδίκια **ογκρατέν**

Συστατικά

- 4 ραδίκια, χωρίς τα κοτσάνια
- 100 γρ. τυρί μασκαρπόνε
- 50 γρ. ζαμπόν Πάρμας, κομμένο σε φέτες
- 25 γρ. τυρί παρμεζάνα, τριμμένη
- 1 κλωνάρι θυμάρι, χωρίς τα φύλλα
- 1 κουταλάκι του γλυκού φύλλα ρίγανης
- 1 χούφτα φουντούκια, χοντροκομμένα
- Αλάτι, πιπέρι και ελαιόλαδο

Παρασκευή

1. Βάζουμε τα ραδίκια να βράσουν σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό και μαγειρεύουμε για 10 λεπτά. Στραγγίζουμε καλά.
2. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 170°C.
3. Ανακατεύουμε το μασκαρπόνε μέχρι να λιώσει και να γίνει λείο και προσθέτουμε πιπέρι και αλάτι για γεύση.
4. Σε κατάλληλο σκεύος φούρνου βάζετε τα ραδίκια. Αλείφουμε με το μασκαρπόνε, μετά βάζουμε το ζαμπόν Πάρμας και πασπαλίζουμε με Παρμεζάνα, θυμάρι, ρίγανη και φουντούκια.
5. Βάλτε το ταψί στο καλάθι του Aerofryer και ψήστε για 15 λεπτά μέχρι να λιώσει το τυρί και να ροδίσει.

Συμβουλή: σερβίρεται ως συνοδευτικό, για παράδειγμα με κρέας και ψητές πατάτες.

Roasted pumpkin with **SAGE AND HAZELNUTS**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	10	30	170°C

Roasted pumpkin with **sage and hazelnuts**

Ingredients

- 1 orange pumpkin, peeled and cut in portions
- 1 tsp cinnamon powder
- 1 tsp anise seed
- 1 bunch sage, half finely chopped
- 25 ml agave syrup
- 50 g hazelnuts, coarsely chopped
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 170°C.
2. Mix pumpkin portions with 2 tbsp olive oil, cinnamon, anise, chopped sage and half the agave syrup. Add pepper and salt to taste.
3. Put the pumpkin portions in Aerofryer basket, spreading evenly. Roast 20 minutes, turning portions a few times
4. After 20 minutes, sprinkle with hazelnuts and roast another 10 minutes.
5. Place portions on a serving dish, sprinkle with sage leaves and pour over rest of the agave syrup.

Κολοκύθα ψητή με **φασκόμηλο και φουντούκια**

Συστατικά

- 1 πορτοκαλί κολοκύθα καθαρισμένη και κομμένη σε μερίδες
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη
- 1 κουταλάκι του γλυκού σπόρος γλυκάνισου
- 1 ματσάκι φασκόμηλο, μισό ψιλοκομμένο
- 25ml σιρόπι αγαύης
- 50 γρ. φουντούκια, χοντροκομμένα
- Ελαιόλαδο, πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

1. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 170°C.
2. Ανακατεύουμε τις μερίδες της κολοκύθας με 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, κανέλα, γλυκάνισο, φασκόμηλο ψιλοκομμένο και το μισό σιρόπι αγαύης. Προσθέτουμε πιπέρι και αλάτι για γεύση.
3. Βάλτε τις μερίδες κολοκύθας στο καλάθι του Aerofryer, απλώνοντας τες ομοιόμορφα. Ψήστε για 20 λεπτά, γυρίζοντας τις μερίδες λίγες φορές για να ψηθούν σε όλες τις πλευρές.
4. Μετά από 20 λεπτά πασπαλίζουμε με φουντούκια και καβουρδίζουμε για άλλα 10 λεπτά.
5. Τοποθετούμε τις μερίδες σε ένα πιάτο σερβιρίσματος, πασπαλίζουμε με φύλλα φασκόμηλου και περιχύνουμε με το υπόλοιπο σιρόπι αγαύης.

Roast sweet potato with **SPICY GUACAMOLE**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	10	45	200°C

Roast sweet potato with**spicy guacamole**

Ingredients

- 4 sweet potatoes
- 1 avocado, mashed
- 1 tsp cumin seeds
- 1 tsp smoked paprika powder
- 1 garlic clove, finely chopped
- 1 small red onion, finely chopped
- 100 g cherry tomatoes, in wedges
- 1 tsp chilli flakes
- ½ bunch coriander, shredded
- Pepper and salt

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 200°C.
2. Prick sweet potatoes all over with a fork and wrap in aluminium foil.
3. Put in the Aerofryer basket and cook for 45 minutes until soft.
4. Meanwhile, mix together the avocado, cumin, paprika, garlic, onion and cherry tomatoes. Add pepper and salt to taste.
5. Halve the potatoes, sprinkle with salt, and spoon guacamole on top.
6. Sprinkle with chilli and coriander.

Tip: also great with sour cream and grated cheese for non-vegans.

Ψητή γλυκοπατάτα με **πικάντικο γουακαμόλε**

Συστατικά

- 4 γλυκοπατάτες
- 1 αβοκάντο, πολτοποιημένο
- 1 κουταλάκι του γλυκού σπόροι κύμινου
- 1 κουταλάκι του γλυκού καπνιστή πάπρικα σε σκόνη
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 100 γρ. ντοματίνια, σε φέτες
- 1 κουταλάκι του γλυκού νιφάδες τσίλι
- 1/2 ματσάκι κόλιαντρο, ψιλοκομμένο
- Πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

1. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 200°C.
2. Τρυπήστε τις γλυκοπατάτες παντού με ένα πιρούνι και τυλίξτε με αλουμινόχαρτο.
3. Τις βάζετε στο καλάθι του Aerofryer και μαγειρεύετε για 45 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
4. Στο μεταξύ ανακατεύουμε το αβοκάντο, το κύμινο, την πάπρικα, σκόρδο, κρεμμύδι και τα ντοματίνια. Προσθέστε πιπέρι και αλάτι ανάλογα με τα γούστα σας.
5. Κόβουμε τις πατάτες στη μέση, τις πασπαλίζουμε με αλάτι και απλώνετε γουακαμόλε από πάνω.
6. Πασπαλίζουμε με τσίλι και κόλιανδρο.

Συμβουλή: είναι επίσης υπέροχο με κρέμα γάλακτος και τριμμένο τυρί για τους μη vegans.

Potato gratin with **A CHEESE CRUST**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	10	45	160°C

Potato gratin with **a cheese crust**

Ingredients

- 800 g floury potatoes with skin, in thin slices
- 3 sprigs rosemary, finely chopped leaves
- 3 sprigs thyme, finely chopped leaves
- 3 garlic cloves, finely chopped
- 250 ml single cream
- 100 g Comté cheese, grated
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 160°C.
2. In a bowl, mix together potatoes, rosemary, thyme, garlic and single cream. Add pepper and salt to taste.
3. Spoon potato slices into suitable oven dish and push down firmly. Cover dish with aluminium foil and put in Aerofryer basket.
4. Bake potato gratin 30 minutes at 160°C, then remove from Aerofryer and raise temperature to 175°C.
5. Spread with Comté and put back in basket. Bake the potato gratin 15 minutes until golden-brown.

Πατάτες ογκρατέν με **κρούστα τυριού**

Συστατικά

- 800 γραμμάρια πατάτες με φλούδα, σε λεπτές φέτες
- 3 κλωνάρια δεντρολίβανου, φύλλα ψιλοκομμένα
- 3 κλωναράκια θυμάρι, φύλλα ψιλοκομμένα
- 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 250 ml κρέμα γάλακτος
- 100 γρ τυρί Comté, τριμμένο
- Ελαιόλαδο, πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

1. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 160°C.
2. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε μαζί τις πατάτες, το δεντρολίβανο, το θυμάρι, σκόρδο και κρέμα γάλακτος. Προσθέστε πιπέρι και αλάτι κατά βούληση.
3. Ρίξτε τις φέτες πατάτας σε κατάλληλο ταψί και πιέστε προς τα κάτω σταθερά. Σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινόχαρτο και το βάζουμε στο καλάθι του Aerofryer.
4. Ψήστε τις πατάτες ογκρατέν για 30 λεπτά στους 160°C και μετά αφαιρέστε τις πατάτες από το Aerofryer και αυξήστε τη θερμοκρασία στους 175°C.
5. Αλείφουμε με τυρί Comté και τις ξαναβάζουμε στο καλάθι. Ψήστε τις πατάτες ογκρατέν για 15 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.

Filled **PORTOBELLO MUSHROOMS**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	15	15	170°C

Stuffed **portobello mushrooms**

Ingredients

- 4 portobello mushrooms
- 100 g green asparagus, in 3 cm pieces
- 1 shallot, sliced in rings
- 150 g Camembert cheese, in slices
- 4 tbsp honey
- 50 g hazelnuts, coarsely chopped
- 4 sprigs oregano, leaves
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 170°C.
2. Fill mushrooms with asparagus and shallot. Sprinkle with olive oil and season with salt and pepper.
3. Put mushrooms on grill and cook 10 minutes in middle of Aerofryer. After 10 minutes, lay Camembert on top and drizzle honey over. Sprinkle with hazelnuts and oregano and cook another 5 minutes to melt.

Γεμιστά μανιτάρια **πορτομπέλο**

Συστατικά

- 4 μανιτάρια πορτομπέλο
- 100 γρ πράσινα σπαράγγια, σε κομμάτια 3 εκ
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε ροδέλες
- 150 γρ τυρί Camembert, σε φέτες
- 4 κουταλιές της σούπας μέλι
- 50 γρ. φουντούκια, χοντροκομμένα
- 4 κλωναράκια ρίγανης, φύλλα
- Ελαιόλαδο, πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

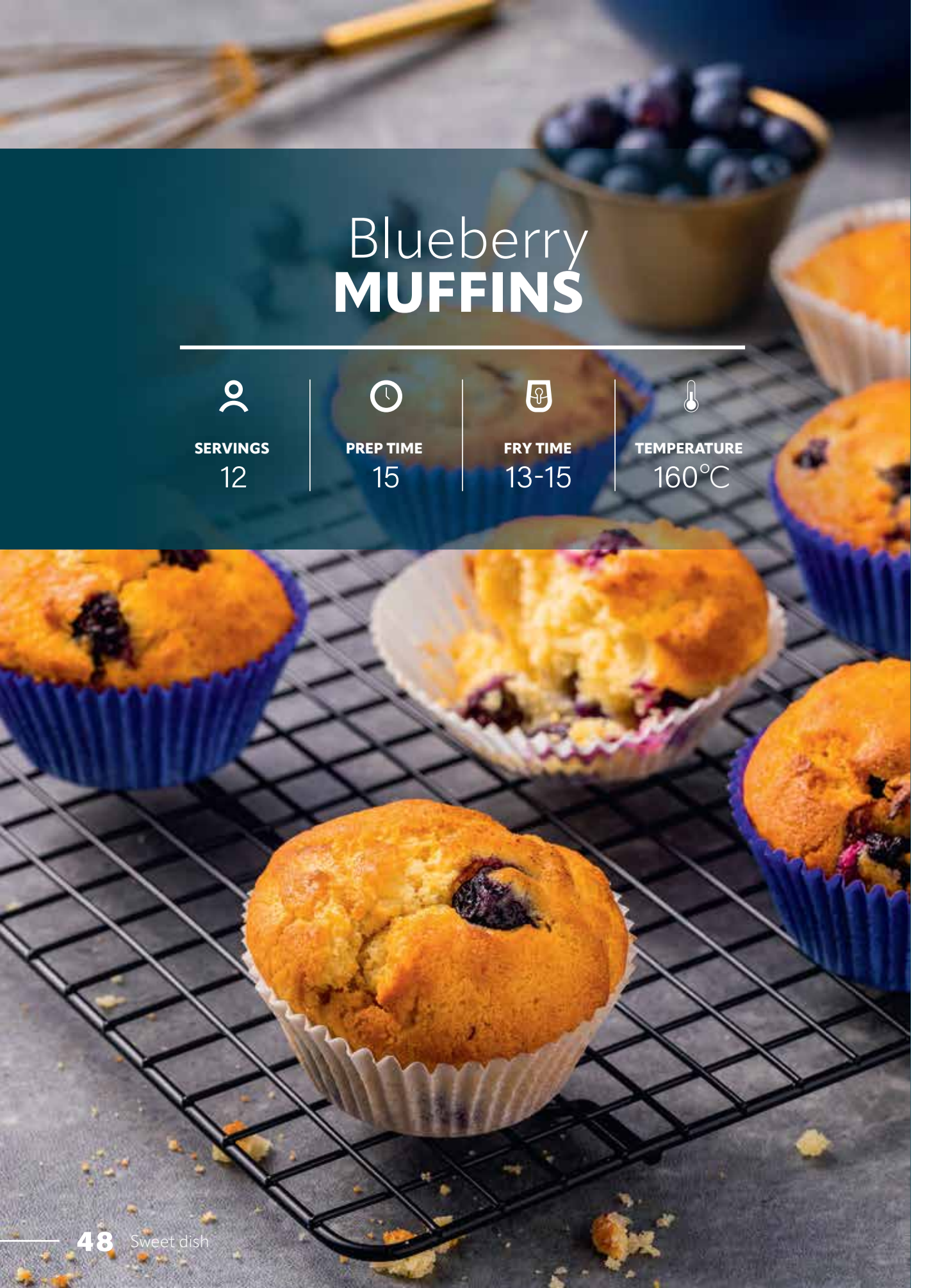
1. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 170°C.
2. Γεμίστε τα μανιτάρια με σπαράγγια και κρεμμύδια. Ψεκάζουμε ελαφρώς με ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε.
3. Βάλτε τα μανιτάρια στη σχάρα και μαγειρέψτε για 10 λεπτά στη μέση θέση του Aerofryer. Μετά από 10 λεπτά, βάλτε το Camembert από πάνω και περιχύστε το μέλι. Πασπαλίζουμε με φουντούκια και ρίγανη και ψήνουμε άλλα 5 λεπτά να λιώσει.

SWEET **DISH**

ΓΛΥΚΟ

Blueberry **MUFFINS**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
12	15	13-15	160°C



Blueberry **muffins**

Ingredients

- 100 ml single cream
- 50 sunflower oil
- 1 egg
- 50 g sugar
- 125 g flour
- ½ tsp baking powder
- 75 blueberries
- 1 tsp lemon zest
- • 6 muffin cups

Preparation

1. Whip the cream with a hand mixer until light but not completely stiff.
2. Beat oil, eggs and sugar together until smooth.
3. Combine flour with baking powder and beat into the egg mixture on a low speed.
4. Fold the whipped cream quickly and lightly through the batter in two lots.
5. Add blueberries and lemon zest and fold through.
6. Preheat Aerofryer to 160°C.
7. Divide batter between 4 muffin cups.
8. Place muffins in the Aerofryer basket and bake for 13 to 15 minutes until golden brown and cooked through.

Μάφινς με **μύρτιλα**

Συστατικά

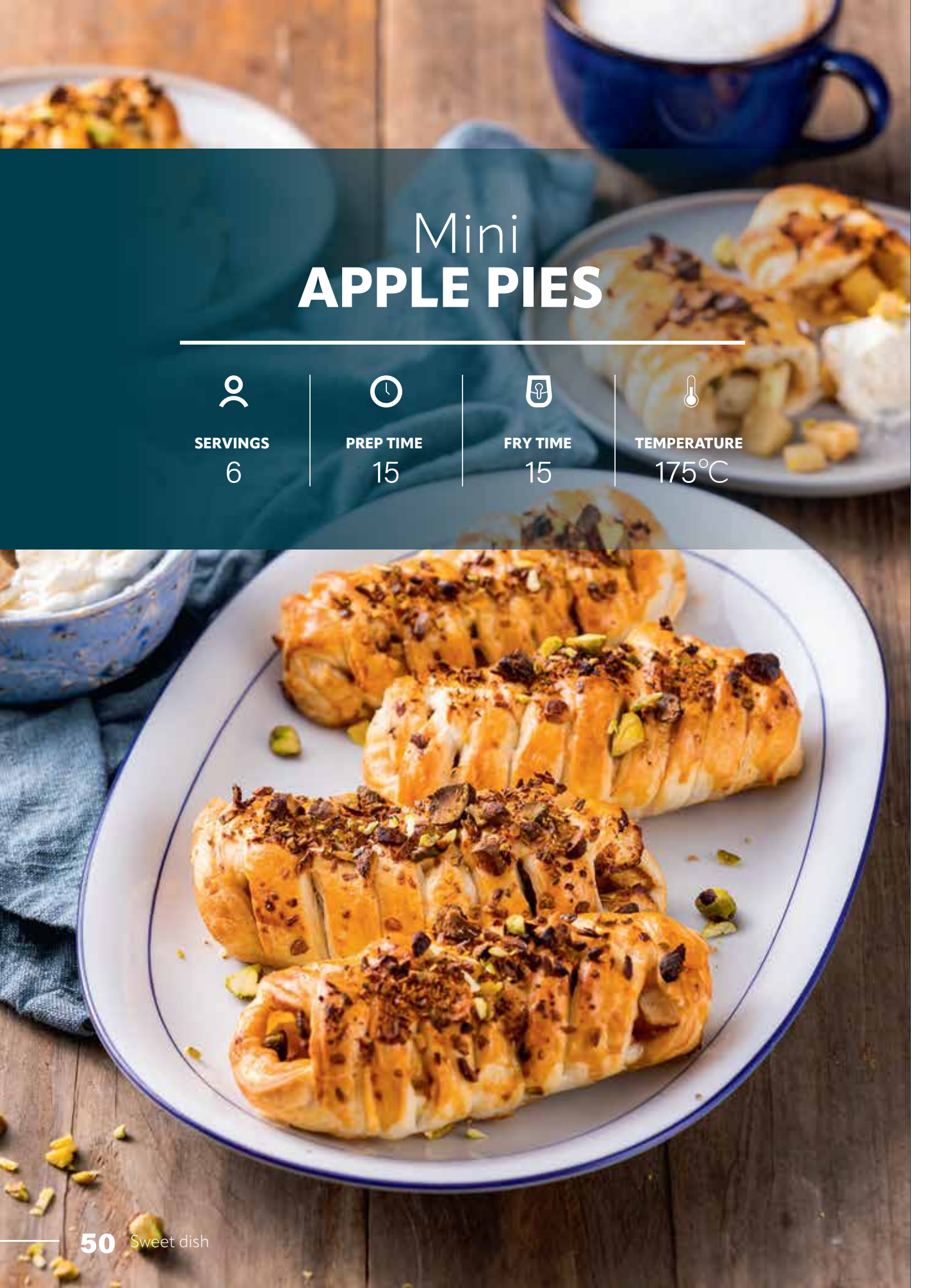
- 100ml κρέμα γάλακτος
- 50 ηλιέλαιο
- 1 αυγό
- 50 γρ. ζάχαρη
- 125 γρ. αλεύρι
- 1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 75 μύρτιλα
- 1 κ.γ. ξύσμα λεμονιού
- 6 κούπες για μάφιν

Παρασκευή

1. Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος με μίξερ χειρός μέχρι να ελαφρύνει αλλά να μη γίνει τελείως σφιχτή.
2. Χτυπάμε το λάδι, τα αυγά και τη ζάχαρη μέχρι να ομογενοποιηθούν.
3. Αναμίξτε το αλεύρι με το μπέικιν πάουντερ και χτυπήστε τα με το μείγμα αυγών σε χαμηλή ταχύτητα.
4. Τοποθετήστε τη σαντιγί γρήγορα και ελαφρά σε δύο παρτίδες ζύμης.
5. Προσθέστε τα μύρτιλα και το ξύσμα λεμονιού και αναμίξτε.
6. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 160°C.
7. Μοιράστε τη ζύμη σε 4 κούπες για μάφιν.
8. Τοποθετήστε τα μάφιν στο καλάθι του Aerofryer και ψήστε για 13 έως 15 λεπτά μέχρι να ροδίσουν και να ψηθούν ομοιόμορφα.

Mini
APPLE PIES

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
6	15	15	175°C



Mini
apple pies

Ingredients

- 2 firm, fresh apples, diced small
- 1 tsp cinnamon powder
- 1 tsp ginger powder
- 2 tbsp sugar
- 1 roll puff pastry, chilled; or 6 squares
- 50 g pistachio nuts, coarsely chopped
- ½ egg, slightly beaten
- 1 sheet baking paper
- 200 ml whipping cream
- ½ vanilla pod
- 2 tbsp honey

Preparation

1. Mix together apple, cinnamon, ginger and sugar.
2. Cut pastry into 6 squares. On either side of the pastry, slice into thin strips, leaving one whole strip in the middle.
3. Spoon apple in a strip over the middle, spread some pistachio nuts over and fold the strips alternately over the apple.
4. Preheat Aerofryer to 175°C.
5. Brush pastry with beaten egg and sprinkle over rest of pistachio nuts.
6. Cut out a piece of baking paper to fit for each parcel. Lay three or four puff pastry parcels together in Aerofryer basket. Bake 15 minutes until golden-brown and done.
7. Meanwhile, whisk cream with vanilla seeds and honey until firm.
8. Serve the apple pies with whipped cream.

Μηλοπιτάκια

Συστατικά

- 2 σφιχτά, φρέσκα μήλα, κομμένα σε κύβους
- 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη
- 1 κουταλάκι του γλυκού τζίντζερ σε σκόνη
- 2 κ.σ. ζάχαρη
- 1 σφολιάτα σε ρολό, διατηρημένη με απλή ψύξη.
- 50 γρ φιστίκια Αιγίνης, χοντροκομμένα
- 1/2 αυγό ελαφρώς χτυπημένο
- 1 φύλλο χαρτί ψησίματος
- 200ml σαντιγί
- 1/2 βανίλια
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι

Παρασκευή

1. Ανακατεύουμε μαζί μήλο, κανέλα, τζίντζερ και ζάχαρη.
2. Κόβουμε τη ζύμη σε 6 τετράγωνα. Και στις δύο πλευρές της ζύμης, κόψτε σε λεπτές λωρίδες, αφήνοντας μια ολόκληρη λωρίδα στη μέση.
3. Τοποθετήστε μία κουταλιά μήλο σε λωρίδα στη μέση, απλώστε λίγα φιστίκια από πάνω και διπλώνουμε τις λωρίδες εναλλάξ πάνω στο μήλο.
4. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 175°C.
5. Αλείφουμε τη ζύμη με χτυπημένο αυγό και πασπαλίζουμε με τα υπόλοιπα φιστίκια Αιγίνης.
6. Κόψτε ένα κομμάτι χαρτί ψησίματος για να ταιριάζει σε κάθε δέμα. Τοποθετήστε τρία ή τέσσερα δέματα σφολιάτας μαζί στο καλάθι του Aerofryer. Ψήνουμε για 15 λεπτά μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν.
7. Εν τω μεταξύ, χτυπήστε ελαφρά την κρέμα γάλακτος με τους σπόρους βανίλιας και το μέλι μέχρι να σφίξει.
8. Σερβίρουμε τις μηλόπιτες με σαντιγί.

Cherry **CRUMBLE**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
6	20	15	160°C

Cherry **crumble**

Ingredients

- 350 g pitted cherries, deep-frozen
- 75 ml Kirsch
- 50 g sugar
- 75 g oat flakes
- 50 g flour
- 50 g butter at room temperature
- 50 g pecan nuts, coarsely chopped
- 6 scoops vanilla ice cream

Preparation

1. Mix cherries with Kirsch and half the sugar in an oven dish.
2. Preheat Aerofryer to 160°C. Warm dish with cherries in basket.
3. Mix together oat flakes, flour and rest of sugar. Rub butter into the mix with fingers until crumbly. Break up pecan nuts and mix through.
4. Remove oven dish from Aerofryer basket and spread crumble over. Press in slightly.
5. Bake crumble 15 minutes in Aerofryer. Serve warm, preferably with a scoop of vanilla ice cream.

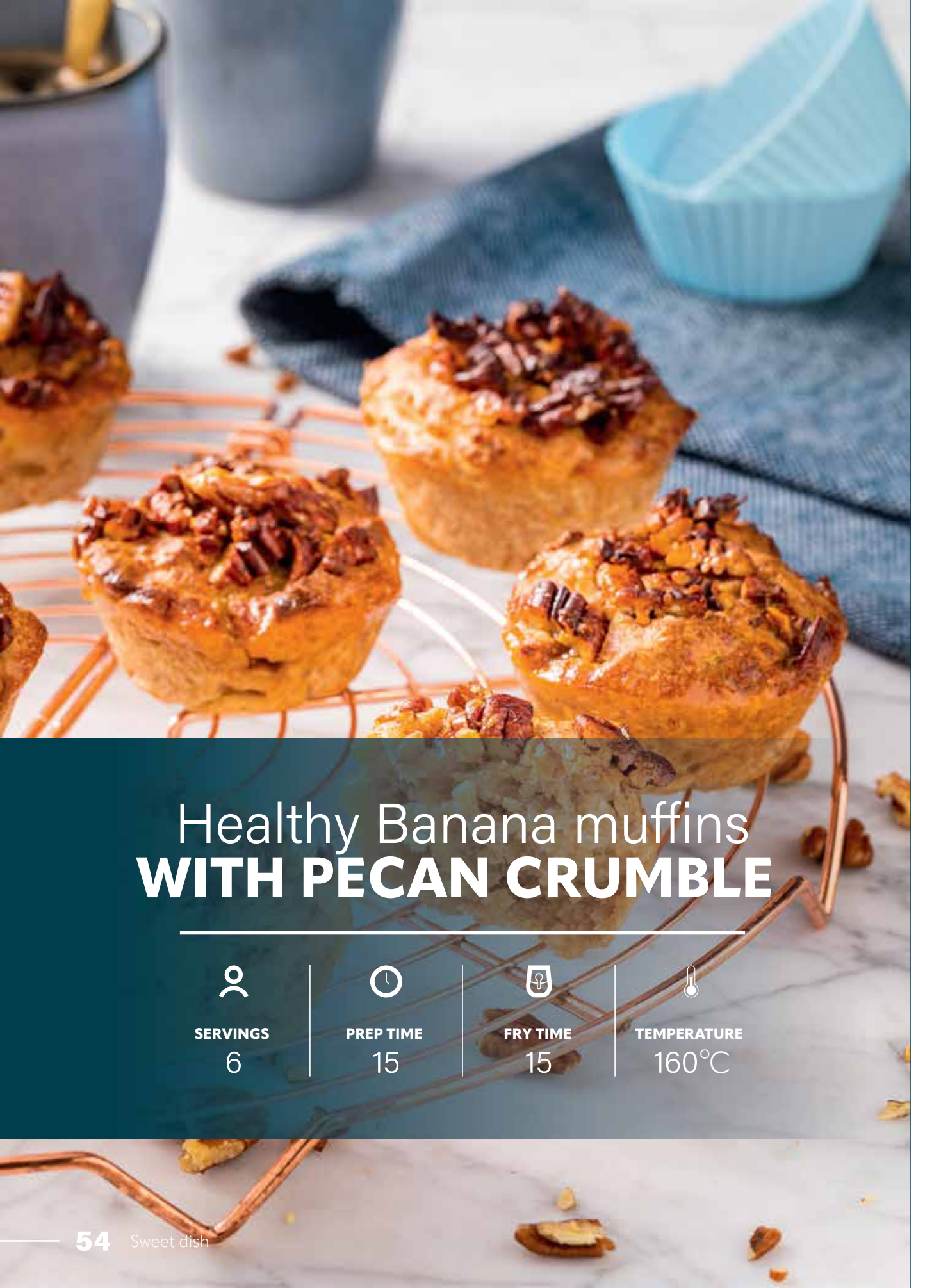
Κράμπλ με **κεράσι**

Συστατικά

- 350 γρ. κεράσια χωρίς κουκούτσι, βαθιάς κατάψυξης
- 75ml λικέρ κεράσι
- 50 γρ. ζάχαρη
- 75 γρ. νιφάδες βρώμης
- 50 γρ. αλεύρι
- 50 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
- 50 γρ. καρύδια πεκάν, χοντροκομμένα
- 6 μεζούρες παγωτό βανίλια

Παρασκευή

1. Σε ένα ταψί ανακατεύουμε τα κεράσια με το λικέρ και τη μισή ζάχαρη.
2. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 160°C. Θερμαίνουμε ένα πιάτο με κεράσια στο καλάθι.
3. Ανακατεύουμε μαζί τις νιφάδες βρώμης, το αλεύρι και την υπόλοιπη ζάχαρη. Τρίψτε το βούτυρο στο μείγμα με τα δάχτυλα μέχρι να γίνει εύθρυπτο. Σπάμε τα καρύδια πεκάν και ανακατεύουμε.
4. Αφαιρέστε το ταψί του φούρνου από το καλάθι Aerofryer και απλώστε το crumble. Πιέστε ελαφρά προς τα μέσα.
5. Ψήστε το κράμπλ για 15 λεπτά στο Aerofryer. Σερβίρεται ζεστό, κατά προτίμηση με μια μπάλα παγωτό βανίλια.



Healthy Banana muffins
WITH PECAN CRUMBLE

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
6	15	15	160°C

Healthy Banana muffins **with pecan crumble**

Ingredients

- 100 g wholemeal flour
- ½ tsp baking powder
- 1 pinch of salt
- 1 small banana
- 1 egg
- 75 g yogurt
- 40 g coconut oil, melted
- 50 g honey
- 50 g pecan nuts, coarsely chopped
- 6 muffin cases

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 160°C.
2. Mix together flour, baking powder and salt.
3. Mash banana finely in a bowl. Add egg, yogurt, coconut oil, half the honey, and combine well.
4. Fold flour mixture into wet mixture and stir to form a batter. Spoon batter into muffin cases.
5. Mix rest of honey with pecan nuts and divide over muffins.
6. Put muffin cases on rack and place in Aerofryer. Bake 13-15 minutes until golden brown and done. Allow to cool slightly on a rack.

Υγιεινά μάφιν μπανάνας **με πεκάν κράμπλ**

Συστατικά

- 100 γρ αλεύρι ολικής άλεσης
- 1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 μικρή μπανάνα
- 1 αυγό
- 75 γρ. γιαούρτι
- 40 γρ. λάδι καρύδας, λιωμένο
- 50 γρ. μέλι
- 50 γρ. καρύδια πεκάν, χοντροκομμένα
- 6 θήκες μάφιν

Παρασκευή

1. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 160°C.
2. Ανακατεύουμε μαζί το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι.
3. Πολτοποιήστε την μπανάνα σε ένα μπολ. Προσθέστε αυγό, γιαούρτι, λάδι καρύδας, το μισό μέλι και ανακατεύουμε καλά.
4. Αναμίξτε το μείγμα των στέρεων υλικών με το υγρό μείγμα υγρών υλικών και ανακατέψτε μέχρι να σχηματιστεί ένα ομοιογενές μείγμα. Ρίξτε το μείγμα σε θήκες για μάφιν.
5. Ανακατέψτε το υπόλοιπο μέλι με καρύδια πεκάν και μοιράστε το στα μάφινς.
6. Βάλτε τις θήκες για μάφινς στη σχάρα και τοποθετήστε στο Aerofryer. Ψήστε για 13-15 λεπτά μέχρι να ροδίσει αρκετά. Αφήνουμε να κρυώσει ελαφρώς σε μια σχάρα.

Lemon-chocolate **MARBLE CAKE**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
8-10	20	50	150°C

Lemon-chocolate **marble cake**

Ingredients

- 125 g sugar
- 125 g butter
- 3 eggs
- 125 g flour
- ¾ tsp baking powder
- 1½ tbsp cacao powder
- 50 g pure chocolate, finely chopped
- Juice and zest of small organic lemon

Preparation

1. Beat butter and sugar with mixer until light and fluffy.
2. Add eggs one by one. Beat each egg in well before adding next one.
3. Beat in flour and backing powder.
4. Divide mixture into two parts. Mix cocoa powder with two tbsp water and fold with chocolate pieces through one half. Fold lemon juice and zest through other half.
5. Preheat Aerofryer to 150°C.
6. Line a 18 cm baking tin with baking paper and grease the edges.
7. Spoon in the mixtures in two separate layers. Then stir with a skewer to create a marbled pattern.
8. Put baking tin in Aerofryer basket and bake cake for 50 minutes to one hour. Test with a skewer; cake is done when removed skewer is clean and dry.

Κέικ **λεμόνι-σοκολάτα**

Συστατικά

- 125 γρ. ζάχαρη
- 125 γρ. βούτυρο
- 3 αυγά
- 125 γρ. αλεύρι
- 3/4 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1/2 κ.γ. κακάο σε σκόνη
- 50 γρ. σοκολάτα, ψιλοκομμένη
- Χυμό και ξύσμα από μικρό βιολογικό λεμόνι

Παρασκευή

1. Χτυπάμε με το μίξερ το βούτυρο και τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν.
2. Προσθέστε ένα-ένα τα αυγά. Χτυπήστε καλά κάθε αυγό πριν προσθέσετε το επόμενο.
3. Χτυπάμε το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ.
4. Χωρίζουμε το μείγμα σε δύο μέρη. Ανακατέψτε τη σκόνη κακάο με δύο κουταλιές της σούπας νερό και τα κομμάτια σοκολάτας το ένα μισό. Αναμίξτε το χυμό και το ξύσμα λεμονιού στο άλλο μισό.
5. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 150°C.
6. Στρώνουμε ένα ταψί 18 εκ. με χαρτί ψησίματος και λαδώνουμε τις άκρες.
7. Ρίχνετε τα μείγματα σε δύο ξεχωριστές στρώσεις. Στη συνέχεια ανακατέψτε με ένα ξύλινο καλαμάκι για να δημιουργήσετε ένα μαρμάρινο σχέδιο.
8. Βάλτε το ταψί στο καλάθι του Aerofryer και ψήστε το κέικ για 50 λεπτά έως μία ώρα. Δοκιμάστε με το ξύλινο καλαμάκι. Το κέικ είναι έτοιμο όταν αφαιρεθεί το σουβλάκι και είναι καθαρό και στεγνό.

Chocolate lava cake
WITH CHERRY JAM

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	15	10	150°C

Chocolate lava cake **with cherry jam**

Ingredients

- 100 g pure chocolate, finely chopped
- 80 g unsalted butter + extra for greasing ramekins
- 3 small eggs
- 65 g sugar
- 40 g flour
- 4 tbsp cherry jam
- 4 scoops ice cream to taste (e.g., vanilla or cherry)
- 4 small ramekins (about 6 cm diam.)

Preparation

1. Melt chocolate and butter in bain-marie. That means heating the mix in a heat-resistant bowl set in a saucepan containing a low level of boiling water.
2. Preheat Aerofryer to 150°C.
3. Beat eggs with sugar with a hand mixer until frothy.
4. Fold chocolate mixture through, then flour.
5. Grease ramekins with extra butter. Divide cake mix among ramekins and spoon cherry jam on top.
6. Put ramekins in Aerofryer basket and bake 10 minutes, until outside is done, but centre is still soft and runny.
7. Carefully remove from Aerodryer basket using oven gloves. Serve warm with a scoop of cherry or vanilla ice cream.

Υγρό κέικ σοκολάτας **με μαρμελάδα κεράσι**

Συστατικά

- 100 γρ. καθαρή σοκολάτα, ψιλοκομμένη
- 80 γρ. ανάλατο βούτυρο + έξτρα για άλειμμα φόρμας
- 3 μικρά αυγά
- 65 γρ. ζάχαρη
- 40 γρ. αλεύρι
- 4 κ.σ μαρμελάδα κεράσι
- 4 μεζούρες παγωτό για γεύση (π.χ. βανίλια ή κεράσι)
- 4 μικρές φόρμες (διαμ. περίπου 6 εκ.)

Παρασκευή

1. Λιώνουμε τη σοκολάτα και το βούτυρο σε μπεν μαρί. Αυτό σημαίνει ότι ζεσταίνουμε το μείγμα σε ένα ανθεκτικό στη θερμότητα μπολ σε μια κατσαρόλα που περιέχει βραστό νερό σε χαμηλή στάθμη.
2. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 150°C.
3. Χτυπάμε με μίξερ χειρός τα αυγά με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν.
4. Αναμίξτε το μείγμα σοκολάτας και μετά αλευρώστε.
5. Αλείφουμε τις φόρμες με επιπλέον βούτυρο. Μοιράζουμε το μείγμα του κέικ ανάμεσα στις φόρμες και αλείφουμε από πάνω μια κουταλιά μαρμελάδα κεράσι.
6. Βάλτε τις φόρμες στο καλάθι του Aerofryer και ψήστε για 10 λεπτά, μέχρι να ψηθεί το εξωτερικό, αλλά το κέντρο να είναι ακόμα μαλακό και υγρό.
7. Αφαιρέστε προσεκτικά από το καλάθι του Aerofryer χρησιμοποιώντας γάντια φούρνου. Σερβίρεται ζεστό με μια μπάλα παγωτό κεράσι ή βανίλια.

Meringue with **STRAWBERRY CREAM**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
10	20	150	80°C

Meringue with **strawberry cream**

Ingredients

- 100 g egg whites
- 100 g castor sugar
- 1 tsp lemon juice
- 1 tsp rose water
- ½ tbsp cornflour
- 100g icing sugar
- 100 g sliced strawberries
- 200 ml whipping cream
- 1 handful mint

- Extra: piping bag with serrated nozzle

Preparation

1. Beat egg whites with sugar, lemon juice and rose water until stiff. Egg whites must form stiff peaks when spooned out.
2. Sift icing sugar and cornflour over the egg whites in bowl. Fold through quickly and lightly with spoon.
3. Spoon egg white mixture into piping bag with its serrated nozzle. Cover two grills with baking paper. Preheat Aerofryer to 80°C.
4. Pipe five 'nests' onto each grill. Form by piping a solid coiled base with an open circle/wall on top.
5. Dry meringue nests 2.5 hours in Aerofryer, then let cool.
6. Puree 50 g of strawberries.
7. Beat cream until stiff and fold in strawberry puree.
8. Spoon strawberry cream into nests and garnish with sliced strawberries and mint.

Φωλιές μαρέγκας **με κρέμα φράουλας**

Συστατικά

- 100 γρ ασπράδι
- 100 γρ. ζάχαρη κάστορα
- 1 κ.γ. χυμό λεμονιού
- 1 κουταλάκι του γλυκού ροδόνερο
- 1/2 κ.σ. κορν φλάουρ
- 100γρ ζάχαρη άχνη
- 100 γρ. φράουλες κομμένες σε φέτες
- 200 ml σαντιγί
- 1 χούφτα δυόσμο

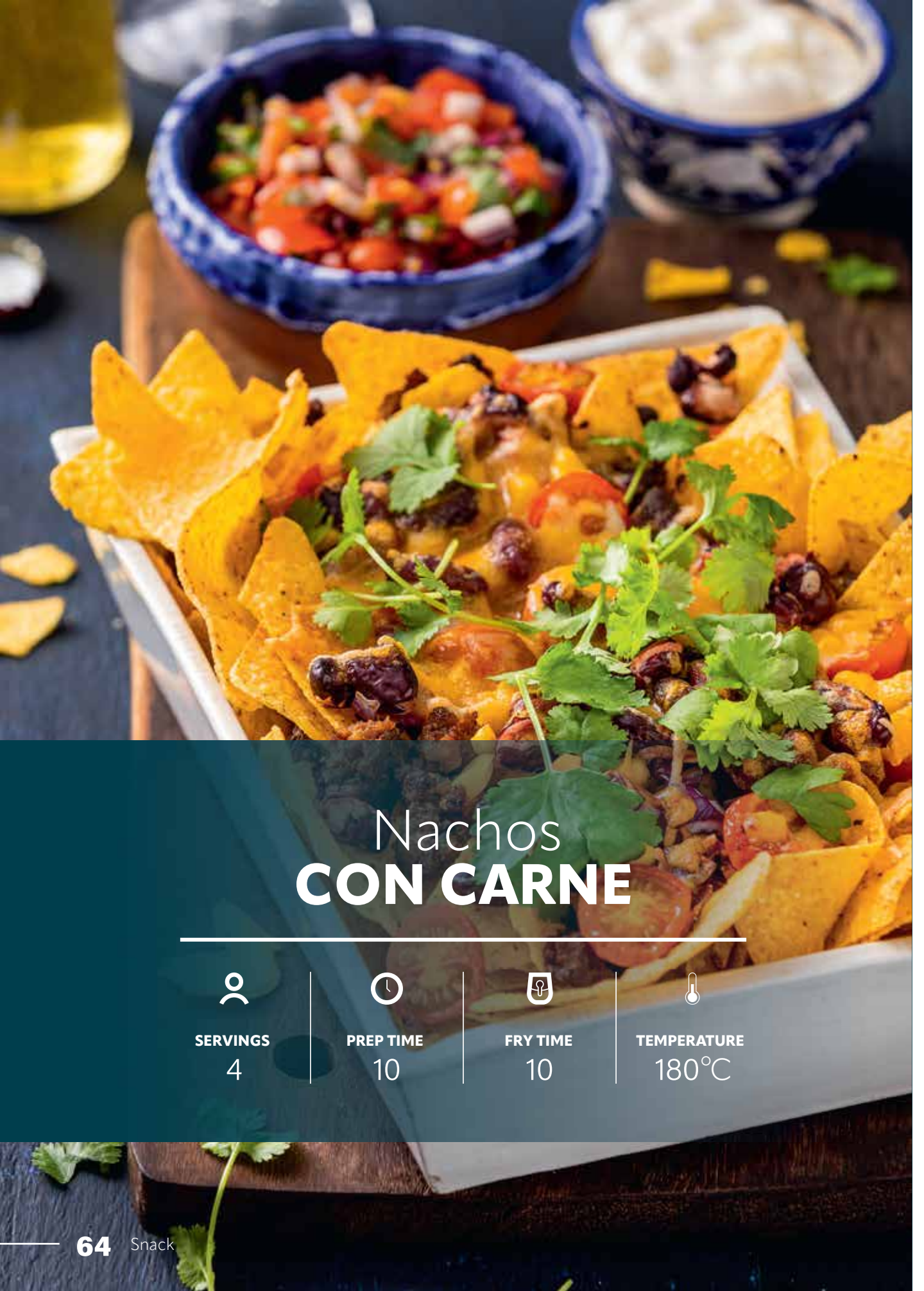
- Έξτρα: σακούλα κορνέ με οδοντωτό ακροφύσιο

Παρασκευή

1. Χτυπάμε τα ασπράδια με τη ζάχαρη, το χυμό λεμονιού και το ροδόνερο μέχρι να σφίξουν. Τα ασπράδια αυγών πρέπει να σχηματίζουν άκαμπτες κορυφές όταν βγαίνουν με κουτάλι.
2. Κοσκινίστε τη ζάχαρη άχνη και το κορν φλάουρ πάνω από τα ασπράδια σε ένα μπολ. Διπλώνουμε γρήγορα και ελαφρά με το κουτάλι.
3. Ρίξτε το μείγμα από το ασπράδι αυγού με κουτάλι στην σακούλα κορνέ. Καλύπτουμε δύο ψησταριές με χαρτί ψησίματος. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 80°C.
4. Τοποθετήστε πέντε «φωλιές» σε κάθε σχάρα. Σχηματίστε μια συμπαγή περιελιγμένη βάση με έναν ανοιχτό κύκλο/τοίχο από πάνω.
5. Στεγνώστε τις φωλιές μαρέγκας 2,5 ώρες στο Aerofryer και μετά αφήστε να κρυώσουν.
6. Πολτοποιήστε 50 γρ. φράουλες.
7. Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος μέχρι να σφίξει και προσθέτουμε τον πουρέ φράουλας.
8. Ρίξτε με κουτάλι την κρέμα φράουλας στις φωλιές και γαρνίρετε με φράουλες σε φέτες και δυόσμο.

SNACK

ΣΝΑΚ



Nachos
CON CARNE

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	10	10	180°C

Nachos **con carne**

Ingredients

- 200 g minced beef
- 1 tbsp Mexican spice mix
- 100 g nacho chips, natural
- 100 g tinned sweetcorn
- 100 g kidney beans, canned
- 200 g cherry tomatoes, one half halved, one half finely sliced
- 1 small red onion, finely chopped
- 75 g grated cheddar cheese
- 1 handful fresh coriander, coarsely chopped
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Preheat Aerofryer to 180°C.
2. Mix mince and Mexican spice mix together and season with pepper and salt. Spoon loosely into a heat-resistant bowl that fits in Aerofryer basket and cook 5 minutes. Loosen with fork.
3. Put nacho chips in a heat-resistant dish that fits in Aerofryer basket and spread with mince, corn, kidney beans, halved tomatoes and half the red onion. Sprinkle with cheddar cheese.
4. Put oven dish in Aerofryer basket and bake 10 minutes at 180°C, until cheese is melted.
5. Mix finely-sliced tomatoes with rest of chopped onion, half the coriander, one tbsp olive oil and salt. Serve as salsa with the nachos con carne.

Tip: also good with sour cream dip.

Nachos **con carne**

Συστατικά

- 200 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς
- 1 κουταλιά της σούπας μεξικάνικο μείγμα μπαχαρικών
- 100 γρ. πατατάκια νάτσος
- 100 γρ. κονσέρβας γλυκό καλαμπόκι
- 100 γρ. φασόλια σε κονσέρβα
- 200 γρ. ντοματίνια, το ένα μισό, το άλλο μισό ψιλοκομμένο κομμένο φέτες
- 1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 75 γρ. τριμμένο τυρί τσένταρ
- 1 χούφτα φρέσκο κόλιανδρο, χοντροκομμένο
- Ελαιόλαδο, πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

1. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 180°C.
2. Ανακατέψτε τον κιμά και το μεξικάνικο μείγμα μπαχαρικών και προσθέστε πιπέρι και αλάτι. Ρίξτε το μείγμα με κουτάλι σε ένα ανθεκτικό στη θερμότητα μπολ που χωράει στο καλάθι Aerofryer και μαγειρέψτε για 5 λεπτά. Αραιώστε το μείγμα με πιρούνι.
3. Βάζετε τα τσιπς νάτσος σε ένα ανθεκτικό στη θερμότητα σκεύος που χωράει στο καλάθι του Aerofryer και ρίχνετε από πάνω κιμά, καλαμπόκι, φασόλια, ντομάτες κομμένες στη μέση και το μισό κόκκινο κρεμμύδι. Πασπαλίζουμε με τυρί τσένταρ.
4. Βάλτε το ταψί στο καλάθι του Aerofryer και ψήστε για 10 λεπτά στους 180°C, μέχρι να λιώσει το τυρί.
5. Ανακατεύουμε τις ψιλοκομμένες ντομάτες με το υπόλοιπο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, τον μισό κόλιανδρο, μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και αλάτι. Σερβίρετε ως σάλτσα με τα νάτσος.

Συμβουλή: είναι πολύ καλό και με ντιπ sour cream.

Calamari **RINGS**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
6	25	8	180°C

Calamari **Rings**

Ingredients

- 400 g squid tubes, in thick rings
- 100 g flour
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp smoked paprika (not the spicy type)
- 100 ml sparkling water
- 100 g panko breadcrumbs
- Aioli to your liking
- 1 lemon, in wedges
- Olive oil, salt and pepper

Preparation

1. Mix 40 grams of the flour with the garlic powder and paprika. Add salt and pepper to taste.
2. Coat all calamari thoroughly with flour.
3. Beat remaining flour to a batter with the sparkling water. Season to taste with a little salt.
4. Dip each calamari ring into the batter and then press into the panko crumbs.
5. Preheat Aerofryer to 180°C.
6. Drizzle calamari with some olive oil.
7. Divide calamari over the base. Don't stack them: fry in two batches. Bake for 7 minutes or until crisp and cooked. Give a good shake halfway through.
8. Serve with lemon wedges and a sauce of your choice, such as aioli.

Τηγανητά δαχτυλίδια **καλαμαριού**

Συστατικά

- 400 γρ. καλαμαράκια κομμένα σε χοντρούς δακτυλίους
- 100 γρ. αλεύρι
- 1 κουταλάκι του γλυκού σκόρδο σε σκόνη
- 1 κουταλάκι του γλυκού καπνιστή πάπρικα (όχι πικάντικη)
- 100ml ανθρακούχο νερό
- 100γρ τριμμένη φρυγανιά panko
- Αγιολί της αρεσκείας σας
- 1 λεμόνι, σε φέτες
- Ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι

Παρασκευή

1. Ανακατεύουμε 40 γραμμάρια από το αλεύρι με τη σκόνη σκόρδου και την πάπρικα. Πρόσθεσε ΑΛΑΤΙ και πιπέρι για ΓΕΥΣΗ.
2. Περιχύνουμε καλά όλα τα καλαμάρια με αλεύρι.
3. Χτυπάμε το υπόλοιπο αλεύρι να γίνει ένα κουρκούτι με το ανθρακούχο νερό. Αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση.
4. Βουτήξτε κάθε δακτύλιο καλαμαριού στο κουρκούτι και μετά πιέστε το στα ψίχουλα panko.
5. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 180°C.
6. Περιχύνετε τα καλαμάρια με λίγο ελαιόλαδο.
7. Μοιράζουμε τα καλαμάρια στη βάση. Μην τα στοιβάζετε: τηγανίστε σε δύο παρτίδες. Ψήνουμε για 7 λεπτά ή μέχρι να γίνουν τραγανά και καλά μαγειρεμένα. Ανακινήστε καλά στα μισά της διαδικασίας.
8. Σερβίρετε με φέτες λεμονιού και σάλτσα της επιλογής σας, όπως το αγιολί.

Chicken
CROQUETTES

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	45 + 720	10	200°C

Chicken **croquettes**

Ingredients

- 25 g butter
- 250 g chicken breast, finely diced
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 1 tsp smoked paprika powder
- 2 tbsp flat-leaf parsley, finely chopped
- 25 g flour
- 500 ml chicken stock
- 75 g flour
- 2 eggs, slightly beaten
- 150 g breadcrumbs
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Melt butter in sauté pan. Sauté chicken filet for 5 minutes until brown. Add garlic and paprika powder and sauté two minutes more.
2. Add parsley and flour. Combine chicken mixture with wooden spoon and cook for three minutes on low heat to cook the flour.
3. Pour in stock and stir well with wooden spoon, scraping pan bottom all the while. Bring to the boil and cook sauce 5 minutes on medium heat until a thick sauce is formed. Add pepper and salt to taste.
4. Spoon filling into a low dish and cover with cling foil. Cool to room temperature and place in refrigerator overnight.
5. Next day, put eggs and bread crumbs in separate dishes.
6. Divide filling into 12 portions in its dish. With wet hands, take each portion of cold filling and roll into a croquette, cover in flour, then in egg, and finally in breadcrumbs. Repeat until all filling has been used.
7. If time allows, it's a good idea to set them in the freezer for one hour so that they stay firmer while cooking.
8. Preheat Aerofryer to 200°C. Drizzle croquettes with olive oil and place in Aerofryer basket. Cook 8-10 minutes until crisp. Don't overcook to avoid them bursting open.

Κοτομπουκιές

Συστατικά

- 25 γρ. βούτυρο
- 250 γρ. στήθος κοτόπουλου, κομμένο σε κύβους
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 κουταλάκι του γλυκού καπνιστή πάπρικα σε σκόνη
- 2 κουταλιές της σούπας μαϊντανός πλατύφυλλος, ψιλοκομμένος
- 25 γρ. αλεύρι
- 500ml ζωμός κοτόπουλου
- 75 γρ. αλεύρι
- 2 αυγά ελαφρώς χτυπημένα
- 150 γρ. τριμμένη φρυγανιά
- Ελαιόλαδο, πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

1. Λιώστε το βούτυρο στο τηγάνι. Σοτάρουμε το φιλέτο κοτόπουλου για 5 λεπτά μέχρι να ροδίσει. Προσθέστε το σκόρδο και την πάπρικα και σοτάρετε δύο λεπτά ακόμα.
2. Προσθέτουμε τον μαϊντανό και το αλεύρι. Συνδυάστε το μείγμα κοτόπουλου με ξύλινη κουτάλα και μαγειρέψτε για τρία λεπτά σε χαμηλή φωτιά για να ψηθεί το αλεύρι.
3. Ανακατεύουμε καλά με ξύλινη κουτάλα, ξύνοντας τον πάτο του ταψιού όλη την ώρα. Αφήστε να πάρει βράση και μαγειρέψτε για 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά μέχρι να σχηματιστεί μια πηχτή σάλτσα. Προσθέστε πιπέρι και αλάτι κατά βούληση.
4. Ρίχνουμε τη γέμιση σε ένα χαμηλό πιάτο και σκεπάζου-με με αλουμινόχαρτο.
   Ψύξτε σε θερμοκρασία δωματίου και βάλτε το στο ψυγείο για μια νύχτα.
5. Την επόμενη μέρα, βάλτε τα αυγά και το τρίμμα ψωμιού σε ξεχωριστά πιάτα.
6. Μοιράζουμε τη γέμιση σε 12 μερίδες στο πιάτο. Με βρεγμένα χέρια, παίρνουμε κάθε μερίδα κρύας γέμισης και τυλίγουμε σε κροκέτα, καλύπτουμε με αλεύρι, μετά με αυγό και τέλος με τριμμένη φρυγανιά.

   Επαναλάβετε μέχρι να χρησιμοποιηθεί όλη η γέμιση.
7. Αν το επιτρέπει ο χρόνος, καλό είναι να τα βάλετε στην κατάψυξη για μία ώρα ώστε να μείνουν πιο σφιχτά κατά το μαγείρεμα.
8. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 200°C. Περιχύνετε τις κροκέτες με ελαιόλαδο και τις βάζετε στο καλάθι του Aerofryer. Μαγειρέψτε για 8-10 λεπτά μέχρι να γίνουν τραγανά. Μην τα παραψήσετε, για να μην ανοίξουν.

BREAD

ΨΩMI

FOCCACIA

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4-6	80 - 140	15	200°C

Focaccia

Ingredients

- 250 g flour + extra
- 5 g dried yeast
- 2 tsp sugar
- 150 ml water
- 25 ml olive oil
- ½ tsp sea salt
- 1 sprig rosemary
- 50 g sun-dried tomatoes, in wedges
- 1 sheet baking paper
- 50 g black olives, sliced in rings
- 50 g grated mozzarella

Preparation

1. Put flour, yeast and sugar in bowl and pour in water and olive oil. Mix with a mixer with dough hook, or by hand, until the dough comes together.
2. Knead for 10 minutes until supple. Is the dough too wet? Then just add some extra flour. Is the dough too dry? Then just add some extra water.
3. After ten minutes, knead in salt, rosemary and sun-dried tomatoes.
4. Form dough into ball, put in bowl and cover with cling film. Let dough rise for 45 minutes to one hour. The dough should double in volume.
5. Punch air out of dough and knead it. Roll out dough to one piece 3 cm thick. Make sure it's smaller than the Aerofryer basket.
6. Cut piece of baking paper to size of dough and lay dough on top. Press holes in dough with thumb. Spread with olives and grated mozzarella and drizzle olive oil over.
7. Cover with oiled cling film and let rise for a half hour.
8. Preheat Aerofryer to 200°C.
9. Carefully lay dough in Aerofryer basket and bake 7 minutes. Lower temperature to 175°C and bake another 7 minutes until bread is brown and sounds hollow when tapped on underside.

Tip: delicious with sea salt and olive oil.

Φοκάτσια

Συστατικά

- 250 γρ. αλεύρι + επιπλέον
- 5 γρ. μαγιά ξερή
- 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
- 150ml νερό
- 25ml ελαιόλαδο
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού θαλασσινό αλάτι
- 1 κλωνάρι δεντρολίβανο
- 50 γρ. λιαστές ντομάτες, σε φέτες
- 1 φύλλο χαρτί ψησίματος
- 50 γρ. μαύρες ελιές, κομμένες σε ροδέλες
- 50 γρ. μοτσαρέλα τριμμένη

Παρασκευή

1. Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, τη μαγιά και τη ζάχαρη και ρίχνουμε το νερό και το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε με ένα μίξερ ή με το χέρι, μέχρι να ενωθεί η ζύμη.
2. Ζυμώνουμε για 10 λεπτά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Είναι η ζύμη πολύ υγρή; Προσθέστε λίγο επιπλέον αλεύρι. Είναι πολύ στεγνή; Προσθέστε λίγο επιπλέον νερό.
3. Μετά από 10 λεπτά προσθέτουμε το αλάτι, το δεντρολίβανο και τις λιαστές ντομάτες.
4. Πλάθουμε τη ζύμη σε μπάλα, τη βάζουμε σε μπολ και σκεπάζουμε με μεμβράνη. Αφήνουμε τη ζύμη να φουσκώσει για 45 λεπτά έως μία ώρα. Η ζύμη πρέπει να διπλασιαστεί σε όγκο.
5. Βγάλτε την μεμβράνη από τη ζύμη και ζυμώστε τη. Ανοίγουμε τη ζύμη σε ένα κομμάτι πάχους 3 εκ. Βεβαιωθείτε ότι είναι μικρότερο από το καλάθι του Aerofryer.
6. Κόψτε ένα κομμάτι χαρτί ψησίματος στο μέγεθος της ζύμης και στρώστε από πάνω την ζύμη. Πιέστε τρύπες στη ζύμη με τον αντίχειρα. Αλείφουμε με ελιές και τριμμένη μοτσαρέλα και περιχύνουμε με ελαιόλαδο.
7. Σκεπάζουμε με λαδωμένη μεμβράνη και αφήνουμε να φουσκώσει για μισή ώρα.
8. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 200°C.
9. Στρώστε προσεκτικά τη ζύμη στο καλάθι του Aerofryer και ψήστε το για 7 λεπτά. Χαμηλώστε τη θερμοκρασία στους 175°C και ψήστε για άλλα 7 λεπτά μέχρι το ψωμί να ροδίσει και να ακούγεται «κούφιο» όταν χτυπάτε στην κάτω πλευρά.

Συμβουλή: Πολύ νόστιμο με θαλασσινό αλάτι και ελαιόλαδο.

Flavoured **ROLLS**

SERVINGS	PREP TIME	FRY TIME	TEMPERATURE
4	20-120	20	180°C

Flavoured **rolls**

Ingredients

- 275 g flour
- 4 g dried yeast
- 150 ml lukewarm water
- 1 tsp Italian dried herbs
- 30 g Parmesan cheese, grated
- 8 dried dates, chopped in small pieces
- 50 g mixed nuts, unsalted, finely chopped
- Olive oil, pepper and salt

Preparation

1. Put flour, yeast and sugar in a bowl. Add water and mix with a mixer with dough hook, or by hand, until dough comes together. Knead for 10 minutes until supple. Is the dough too wet? Then just add some extra flour. Is the dough too dry? Then just add some extra water.
2. After 10 minutes, knead salt into dough. Divide dough in two: in one half, knead in Italian herbs and half the Parmesan. In other half, knead in dates and nuts.
3. Form the two doughs into balls and place in bowls. Seal with cling-foil and let rise 45 minutes to 1 hour in a warm, draft-free place. The dough should double in volume.
4. Punch air out of dough and knead it. Divide each flavour into six rolls. Cover Aerofryer grill with a sheet of baking paper and put rolls on it, alternating flavours. Sprinkle Parmesan rolls with rest of cheese. Cover with oiled cling-film and let rise for a half hour.
5. Prewarm Aerofryer to 180°C.
6. Bake rolls in the middle of Aerofryer for 20 minutes until brown and done.

Tip: serve with a cheese or tapas platter.

Αρωματισμένα **ρολάκια ψωμιού**

Συστατικά

- 275 γρ. αλεύρι
- 4 γρ. μαγιά ξερή
- 150ml χλιαρό νερό
- 1 κουταλάκι του γλυκού ιταλικά αποξηραμένα βότανα
- 30 γρ. τυρί παρμεζάνα, τριμμένη
- 8 αποξηραμένοι χουρμάδες, κομμένοι σε μικρά κομμάτια
- 50 γρ. ξηροί καρποί ανάμεικτοι, ανάλατοι, ψιλοκομμένοι
- Ελαιόλαδο, πιπέρι και αλάτι

Παρασκευή

1. Σε ένα μπολ βάζουμε το αλεύρι, τη μαγιά και τη ζάχαρη. Προσθέστε νερό και ανακατέψτε με ένα μίξερ ή με το χέρι, μέχρι να ομογενοποιηθεί η ζύμη. Ζυμώνουμε για 10 λεπτά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Είναι η ζύμη πολύ υγρή; Προσθέστε λίγο επιπλέον αλεύρι. Είναι πολύ στεγνή; Προσθέστε λίγο επιπλέον νερό.
2. Μετά από 10 λεπτά, προσθέτουμε αλάτι στη ζύμη. Χωρίζουμε τη ζύμη στα δύο: στο ένα μισό, ζυμώνουμε με ιταλικά μυρωδικά και τη μισή παρμεζάνα. Στο άλλο μισό ζυμώνουμε τους χουρμάδες και τους ξηρούς καρπούς.
3. Πλάθετε τις 2 ζύμες σε μπαλάκια και τις τοποθετείτε σε μπολ. Σφραγίζουμε με αλουμινόχαρτο και αφήνουμε να φουσκώσει για 45 λεπτά έως 1 ώρα σε ζεστό μέρος χωρίς ψυχρά ρεύματα αέρα. Η ζύμη πρέπει να διπλασιαστεί σε όγκο.
4. Βγάλτε την μεμβράνη από τη ζύμη και ζυμώστε τη. Χωρίζουμε κάθε κομμάτι ζύμης σε έξι ρολά. Καλύπτουμε τη σχάρα του Aerofryer με ένα φύλλο χαρτί ψησίματος και βάζουμε τα ρολά, εναλλάσσοντας τις γεύσεις. Πασπαλίζουμε τα ρολά παρμεζάνας με το υπόλοιπο τυρί. Σκεπάζουμε με λαδωμένη μεμβράνη και αφήνουμε να φουσκώσει για μισή ώρα.
5. Προθερμάνετε το Aerofryer στους 180°C.
6. Ψήνετε τα ρολά στη μέση του Aerofryer για 20 λεπτά μέχρι να αποκτήσουν καφέ χρώμα και να ψηθούν.

Συμβουλή: σερβίρετε με πιατέλα τυριού ή τάπας.

Extra **information**

Cleaning the Aerofryer
The Aerofryer and its parts are not dishwasher proof unless mentioned in the instruction manual. Use a soft, damp cloth to wipe the base and lid of the Aerofryer after every use. You can use a small brush or cotton swab if necessary, but never pour any liquids in the base of the Aerofryer. Wash the removable parts (for example the baking pan and the aero plate) in warm, soapy water with a soft cloth or sponge. Dry each piece thoroughly.

Accessories
Some Aerofryers & Aerofryer Ovens come with accessories such as a baking tin, a baking grid or an aero plate. To enjoy the device even more, it is also possible to purchase special Aerofryer accessories from Singer.

Our advice is not to use any other accessories other than Singer accessories, because Singer cannot guarantee the quality of third-party items and accessories.

Επιπλέον **πληροφορίες**

Καθαρισμός του Aerofryer
Το Aerofryer και τα μέρη του δεν πρέπει να τοποθετούνται σε πλυντήρια πιάτων, εκτός και εάν κάτι τέτοιο αναφέρεται στο εγχειρίδιο οδηγιών. Χρησιμοποιήστε ένα μαλακό, υγρό πανί για να σκουπίζετε τη βάση και το καπάκι του Aerofryer μετά από κάθε χρήση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μικρό πινέλο ή μπατονέτα εάν χρειάζεται, αλλά ποτέ για τυχόν υγρά στη βάση του Aerofryer. Πλύνετε τα αφαιρούμενα μέρη (για παράδειγμα το ταψί και την πλάκα aero) σε ζεστό σαπουνόνερο με ένα μαλακό πανί ή σφουγγάρι. Στεγνώστε καλά κάθε κομμάτι.

Αξεσουάρ
Ορισμένες συσκευές Aerofryer και Φούρνοι Aerofryer συνοδεύονται από αξεσουάρ όπως ταψιά ψησίματος, πλέγμα ψησίματος ή πλάκα aero. Για να απολαύσετε ακόμα περισσότερο τη συσκευή, μπορείτε επίσης να αγοράσετε ειδικά αξεσουάρ Aerofryer από την Singer.

Η συμβουλή μας είναι να μην χρησιμοποιείτε άλλα αξεσουάρ εκτός από τα αξεσουάρ Singer, επειδή η Singer δεν μπορεί να εγγυηθεί την ποιότητα των αξεσουάρ τρίτων.