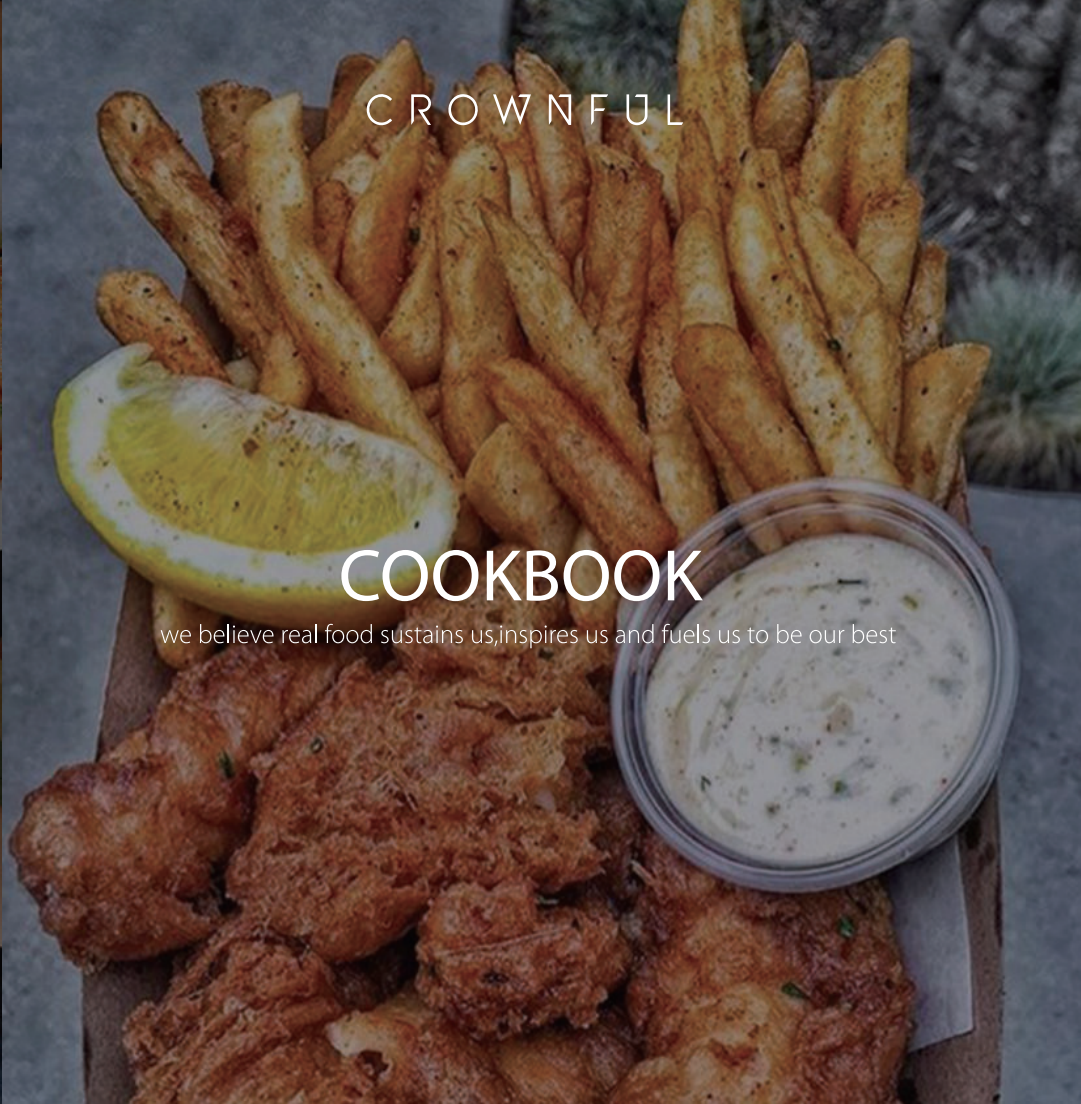




For more recipe, please visit our homepage
www.crownful.com

CROWNFUL



CROWNFUL

COOKBOOK

we believe real food sustains us,inspires us and fuels us to be our best

About cooking

Q: Does this Healthy Oil Free Electric Fryer use oil?

If the food itself contains an oily ingredient such as meat, seafood, and frozen fries, delicious food can be made without oil.

If the food does not contain an oily ingredient such as vegetables and fresh fries, one spoon of oil is adequate to cook the food as similar in consistency to the food cooked traditionally in oil. The theory is that the air is turned into a cooking medium similar to that of the function of oil with its forced high speed air circulation system, to rapidly heat and cook food to crispy perfection on the outside and tender on the inside.

Q: What oil is most recommended?

Most cooking oils can be used in the Healthy Oil Free Electric Fryer. Traditional cooking oil is however recommended, such as olive oil, sunflower oil, and peanut oil.

You can also use any fragrant oil or condiment oil, or soak herbs and spices in the oil before use.

This is a simple method for changing the flavor of the food, and butter spray is recommended as well.

Q: What is the secret of the forced air circulation system?

With the forced air circulation system, the heat circulates rapidly inside the food basket. The specifically designed grain at the inner side of the food basket produces the spiraling heat flow that touches the food surface from every possible angle.

Healthy Oil Free Electric Fryer

The Healthy Oil Free Electric Fryer cooks delicious and crisp fries and fried food through healthy means.

The new healthy and delicious food it provides is a substitute for the traditional fried food. The golden and crisp fries from the Healthy Oil Free Electric Fryer are a real enjoyment for both adults and children.

The Healthy Oil Free Electric Fryer can be also used to cook chicken nuggets, seafood, shish kebab, and other delicious food. If you want to show your super skills of cooking, the Healthy Oil Free Electric Fryer can lend you a hand and to prepare various tasty tapas, snacks, and even brownies. Let the Oil Free Electric Fryer treat you to a sumptuous and healthy feast.

About the Healthy Oil Free Electric Fryer

To cook home-made fries or other crisp potato food, half a spoon of oil and 500g potato are adequate for a family of four. Oil is not needed to fry the ready-made fries and snacks. Home-made salmon fish cakes, quiche and pizza are possible with the oil-free frying pan. To cook pastries, blend the fine crumbs with a spoon of oil and stir until evenly combined without the need for further addition of oil. A thin coat of oil adequate for cooking fried drumstick and no oil is needed at all for most home-made snacks. The Healthy Oil Free Electric Fryer, which needs no cooking oil, is convenient, economical and safe.

It is ideal for family with children. Older children can even make fries by themselves with the Healthy Oil Free Electric Fryer. The most noteworthy feature that it has is that the Healthy Oil Free Electric Fryer produces no unpleasant cooking fume. What it brings is only delicious cooking smell.

The Healthy Oil Free Electric Fryer is easy to use. Tasty food is only three steps away.

1. Spend three minutes in preheating the Healthy Oil Free Electric Fryer to the required temperature.

2. Put the ingredients in the basket, slide the frying basket into the Healthy Oil Free Electric Fryer, and set the frying time needed.

3. When the frying reaches the halfway stage, shake the frying basket that holds the ingredients (only valid on recommendation). When the set period of time elapses, place the food in the basket to the plate. Pincers can be used to enjoy the larger chunks.

Recipes are also available in this book to fry the snacks a maximum of 16cm in diameter using the bakeware. At the conclusion of cooking, take the food out of the basket with the spatula. Use of heat insulated gloves or cloth mats are recommended. Now you can prepare a sumptuous and healthy feast consisting of superb food.



Fried golden chicken wings

Temperature	cooking times
180°C	18-22 min

Main ingredients:

-500g chicken wings	-soy sauce
-ginger	-olive oil

- 01 Preheat the Healthy Oil Free Electric Fryer to 185°C (select the preheat mode).
- 02 Combine soy sauce with the ginger and oil, stir until evenly blended and then smear the mixture over the chicken wings.
- 03 Marinade thoroughly for 20 minutes.
- 04 Put the chicken wings in the frying basket, and slide the basket into the air fryer. Set the time for 18-22 minutes and Temperature to 180°C until the wings are golden brown.

Tips:

Flavor the fried chicken wings with different spices to your taste.
Turn the wings over once when working to 10 minutes.



Spicy fried drumstick

Temperature	cooking times
180°C	18-22 min

Main ingredients:

-1 minced garlic clove	-1/2 tablespoon of mustard
-1 teaspoon of paprika	-1 tablespoon of olive oil
-4 drumsticks	

- 01 Preheat the Healthy Oil Free Electric Fryer to 185°C (select the preheat mode).
- 02 In a bowl, combine garlic with mustard and paprika, stir until properly blended flavor with a little salt and pepper, then add the olive oil and stir.
- 03 Marinade drumsticks thoroughly for 20 minutes.
- 04 Put the drumsticks in the frying basket, slide the basket into the Healthy Oil Free Electric Fryer, set the timer for 18-22 minutes and Temperature to 180°C.

Tips:

Flavor the fried drumstick with different spices to your taste.
Turn the drumstick over once when working to 10-12 minutes.



Spicy Shrimps

Temperature	cooking times
180°C	8-10 min

Main ingredients:

-Salad oil	-10 frozen shrimps, thawed
-Paprika	-Spicy black pepper
	-Minced garlic clove

- 01 Preheat the Healthy Oil Free Electric Fryer to 185°C (select the preheat mode).
- 02 Cut open the back of the shrimps, remove the catguts, and rinse out.
- 03 Smear the shrimps with a thin coat of olive oil, put them into the frying basket, and slide the basket into the Air Fryer. Set the time for 8-10 minutes and Temperature to 180°C until shrimps are crispy.
- 04 Meanwhile, pulp the sweet chilies in the blender add the garlic, red chilies and olive oil. Blend well put sweet chili sauce mixture in a plate and add a pinch of salt and pepper to taste.

Tips:

Flavor the fried shrimps with different spices to your taste.



Fried fishes

Temperature	cooking times
200°C	10-12 min

Main ingredients:

-Salad oil	-Salt	-Cumin
-Chicken extract	-Paprika	
-500g frozen sleeve-fishes, thawed		

- 01 Preheat the Healthy Oil Free Electric Fryer to 185°C (select the preheat mode).
- 02 Combine and blend all the flavorings, and then smear the flavorings over the sleeve-fishes.
- 03 Marinate the sleeve-fishes thoroughly for 22 minutes.
- 04 Put the sleeve-fishes in the frying basket, slide the basket into the Healthy Oil Free Electric Fryer, and set the time for 10-12 minutes and Temperature to 200°C.

Tips:

Flavor the fried fishes with different spices to your taste.
Turn the fishes over once when working to 5-6 minutes.



Fried lamb chops

Temperature cooking times
180°C 10-12 min

Main ingredients:

-300g lamb chops -Soy sauce -Pepper
- Grated black pepper -A little brandy -Olive oil

- 01 Preheat the Healthy Oil Free Electric Fryer to 185°C (select the preheat mode) .
- 02 Combine the flavorings and blend evenly, and then smear the flavorings over the lamb chops.
- 03 Smear the lamb chops thoroughly with marinade, and then leave for 20 minutes.
- 04 Put the lamb chops in the frying basket, slide the basket into the Healthy Oil Free Electric Fryer, And set the time for 10-12 minutes and Temperature to 180°C .



Fried Steak

Temperature cooking times
180°C 10-15 min

Main ingredients:

-300g Steak -Soy sauce - Grated black pepper
-A little brandy -Olive oil

- 01 Preheat the air fryer to 185°C (select the preheat mode).
- 02 Combine the flavorings and blend evenly, and then smear the flavorings over the steak.
- 03 Smear the steak thoroughly with marinade, and then leave for 20 minutes.
- 04 Put the steak in the frying basket, slide the basket into the Healthy Oil Free Electric Fryer, And set the time for 10-15minutes and Temperature to 180°C.

Tips:

Flavor the fried steak with different spices to your taster.
Turn the fried steak over once when working to 5-7 minutes.



Fried chicken nuggets

Temperature cooking times
180°C 18-25 min

Main ingredients:

-500g chicken nuggets -3eggs -A cup of flour
-Salt chicken extract -1 tablespoon of olive oil
-White pepper

- 01 Preheat the Healthy Oil Free Electric Fryer to 185°C (select the preheat mode).
- 02 Pound the purchased chicken nuggets with the back of the kitchen knife for 5 mints and then rinse out; add a little salt, chicken extract, and White pepper, stir until evenly combined. Add some olive oil and stir.
- 03 Smear the chicken nuggets thoroughly with marinade, and then leave for 20 mints.
- 04 Put the chicken nuggets in the frying basket, and slide the basket into the Healthy Oil Free Electric Fryer, set the timer for 18-25 minutes and Temperature to 180°C to brown the nuggets.

Tips:

Flavor the Fried chicken nuggets with different spices to your taster.
Turn the chicken nuggets over once when working to 10-12 minutes.



Frozen fries

Temperature cooking times
200°C 15-20 min

Main ingredients:

-800g Frozen potatoes -Salt
-1 tablespoon of oil

- 01 Preheat the Healthy Oil Free Electric Fryer to 185°C (select the preheat mode).
- 02 Soak the potato pieces in the water for a minimum of 20 minutes, drain the water, and then gently dry with the kitchen paper.
- 03 Blending in the Olive and salt in a bowl and stir evenly combined, and then rub the mixture over the potato pieces.
- 04 Put the potato pieces into the frying basket, slide the basket into the Healthy Oil Free Electric Fryer, set the timer for 15-20 minutes and Temperature to 200°C, until the pieces become golden brown. Stir the pieces occasionally during frying.
- 05 Put the fries in the plate serve.

Tips: Flavor the fries with different spices to your taster.
Turn the fries over once when working to 8-10 minutes.



Yogurt and fries

Temperature cooking times
200°C 25-30 min

Main ingredients:

-500g potatoes -1/2 tablespoon Of (Olive) Oil -Spicy black pepper -150ml yoghurt -2 table spoons of minced chives

- 01 pare and slice the potatoes into 8mm-thick pieces.
- 02 Soak the potato pieces in the water for a minimum of 20 minutes. Drain the water, and gently dry with the kitchen paper.
- 03 Preheat the healthy oil free electric fryer to 185°C (select the preheat mode); Put the potato pieces in a big bowl, smear with oil and then put it in the frying basket.
- 04 Slide the frying basket into the air fryer, set the timer for 5 mins, pre-fry to crisp the potato pieces, and then cool them.
- 05 Bring the healthy oil free electric fryer temperature up to 200°C, re-slide the frying basket carrying potato pieces into the air fryer, set the timer for 25-30mins and Temperature to 200°C . cook the pieces until golden brown.
- 06 Prepare the yogurt while frying. Blending the yogurt and chives in a small bowl and stir until evenly combined. And the flavors of salt and pepper.
- 07 After cooking, get the fried fries from the filter equipped with kitchen paper to absorb leftover oil, and then sprinkle salt.
- 08 Enjoy the fries, yogurt and fresh salad together.



Attempting to make a large quantity of fries using the air fryer ?

- Frying of 800g or less one at a time is recommended. Frying in two batches will make fries appearance more attractive.
- A large quantity of fries can be made in one batch. Set the temperature to be 200°C and the frying to last 30-35 minutes. Uneven heating in this method will make the fries appearance less attractive.
- Turn the fries over once when working to 12-15 minutes.

SPANISH

Acerca de Cocinar Papas Picantes

P: Esta Freidora Eléctrica Libre Aceite Saludable usa aceite?

Si la comida contiene ingrediente aceitoso como carne, mariscos y papas fritas congeladas, se pueden preparar alimentos deliciosos libre aceite.

Si la comida no contiene ingrediente aceitoso como papas fritas frescas, una cucharada de aceite es adecuada para cocinar los alimentos con consistencia similar a los alimentos cocinados tradicionalmente en aceite. La teoría es que el aire se convierte en un medio de cocción similar al de la función de perfección en el exterior y sensible en el interior.

P: Qué aceite es más recomendado?

La mayor parte de aceite de cocina se puede usar en la Freidora Eléctrica Libre Aceite Saludable. El aceite de cocina tradicional es el aceite de girasol y el aceite de cacahuete.

También se puede usar cualquier aceite fragante o aceite de condimento, o remojar hierbas y especias en el aceite antes de usar.

Este es un método simple para cambiar el sabor de los alimentos, y también se recomienda el aerosol de mantequilla.

P: Cuál es el secreto del sistema de circulación de aire forzado?

Con el sistema de circulación de aire forzado, el calor circula rápidamente dentro del cesto de alimentos. El grano diseñado específicamente en el lado interno del cesto de alimentos produce un flujo de calor en espiral que toca la superficie de los alimentos desde todos los ángulos posibles.

Freidora Eléctrica libre Aceite Saludable

Le trae alimentos deliciosos, saludables y convenientes

La Freidora cocina deliciosas y crujientes papas fritas y alimentos fritos por medio de maneras saludables.

El alimento nuevo sano y delicioso que ofrece es un sustituto del alimento frito tradicional. Las papas doradas y crujientes de la Freidora Eléctrica libre Aceite Saludable son un verdadero placer tanto para adultos como para niños.

La freidora también se puede usar para cocinar nuggets de pollo, mariscos, shish kebab y otros alimentos deliciosos. Si desea demostrar sus habilidades de cocina, la freidora puede echarle una mano para preparar diversas tapas sabrosas, bocadillos e incluso brownies. Deje que la freidora saludable le invite a una fiesta suntuosa y saludable.

Acerca de la Freidora Eléctrica libre Aceite Saludable

Para cocinar papas fritas caseras u otra comida crujiente de papa, media cucharada de aceite y 500 Kilos de papa son adecuadas para una familia de cuatro. El aceite no es necesario para freír las papas fritas listas y aperitivos. Las tortas de salmón, la quiche y la pizza caseras de salmón son posibles con la sartén libre aceite. Para cocinar pasteles, mezcle las migajas con una cucharada de aceite y revuelva hasta que se combinen uniformemente libre la necesidad de agregar aceite. Una fina capa de aceite adecuada para cocinar la pata de pollo frita y la ensalada. No se necesita aceite para la mayoría de los aperitivos caseros. La Freidora Eléctrica libre Aceite Saludable, "que no necesita aceite para cocinar, es conveniente, económica y segura.

Es ideal para familias con niños. Los niños mayores pueden incluso hacer papas fritas con la Freidora Eléctrica libre Aceite Saludable. La característica más destacada de la Freidora Eléctrica libre Aceite Saludable es que no produce humo de cocina desagradable. Lo que trae es solo un delicioso olor a cocina.

La Freidora Eléctrica libre Aceite Saludable es fácil de usar. El alimento sabroso está a solo tres pasos de distancia.

1. Espere tres minutos para precalentar la Freidora Eléctrica libre Aceite Saludable a la temperatura requerida.

2. Ponga los ingredientes en el cesto, deslicelo en la freidora eléctrica libre aceite saludable y configure el tiempo de fritura necesario.

3. Cuando la fritura alcance la mitad del proceso, agite el cesto de freír que contiene los ingredientes (solo válido por recomendación). Cuando transcurra el período de tiempo establecido, coloque el alimento en el plato. Se pueden usar pinzas para disfrutar de los trozos más grandes.

Las recetas también están disponibles en este libro para freír los aperitivos un máximo de 16 cm de diámetro con la cerámica para hornear. Al finalizar la cocción, saque la comida del cesto con la espátula. Se recomienda qu use guantes o alfombras de tela con aislamiento térmico. Ahora puede preparar un festín suntuoso y saludable que consiste en comida excelente.



Alitas de pollo fritas de oro

Temperatura	Tiempos de cocción
180°C	18-22 min

Ingredientes principales:

- 500g Alitas de pollo
- Salsa de soja
- Aceite de oliva
- Jengibre

- 01 Precaliente la Freidora Eléctrica libre Aceite Saludable a 185°C
- 02 Combine la salsa de soja con el jengibre y el aceite de oliva, revuelva hasta que esté uniformemente mezclado y unte la mezcla sobre las alitas de pollo.
- 03 Escabeche a fondo durante 20 minutos.
- 04 Coloque las alitas de pollo en el cesto de freír, y deslicelo en la freidora de aire. Establezca el tiempo de 18-22 minutos hasta que las alitas estén doradas.

Consejitos:

- Saborea las patas de pollo fritas con diferentes especias a su gusto.
- Voltee las patas de pollo una vez cuando trabaje a 10 a 12 minutos.



Patas de pollo fritas picantes

Temperature	Tiempos de cocción
180°C	18-22 min

Ingredientes principales:

- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cucharada de mostaza
- 1 cucharadita de pimentón
- 4 patas de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva

- 01 Precaliente la Freidora Eléctrica libre Aceite Saludable a 185°C.
- 02 En un tazón, mezcle el ajo con la mostaza y el pimentón, revuelva hasta que se mezcle bien el sabor con un poco de sal y pimienta, y agregue el aceite de oliva y revuelva.
- 03 Escabeche a fondo durante 20 minutos.
- 04 Coloque las patas de pollo en el cesto de freír, deslicelo en la freidora, configure el temporizador durante 18 a 22 minutos.

Consejitos:

- Golpee la baqueta con diferentes especias para su catador.
- Gire la baqueta una vez cuando trabaje a 10-12 minutos.



Camarones picantes

Temperature	Tiempos de cocción
180°C	8-10 min

Ingredientes principales:

- Aceite de ensaladilla
- Diente de ajo picado
- Pimiento negro picante
- Pimenton
- 10 camarones congelados

- 01 Precaliente la la Freidora Eléctrica libre Aceite Saludable a 185°C.
- 02 Corte la parte posterior de los camarones, quite las cuerdas de tripa y enjuaguelos.
- 03 Unta las gambas con una capa fina de aceite de oliva, colócalas en el cesto para freír y deslízalo en la freidora de aire. Configure el tiempo de 8 a 10 minutos hasta que los camarones estén crujientes.
- 04 Mientras tanto, agregue pulpa a los chiles dulces en la licuadora agregue el ajo, los chiles rojos y el aceite de oliva. Mezcle bien y ponga la mezcla de salsa de chile dulce en un plato y agregue una pizca de sal y pimienta al gusto.

Consejitos:

- Saborea los camarones fritos con diferentes especias a su gusto



Pescados fritos

Temperature	Tiempos de cocción
200°C	10-12 min

Ingredientes principales:

- Aceite de ensalada
- Sal
- Comino
- Extracto de pollo
- Pimenton
- 500 g de pescados congelados, descongelados

- 01 Precaliente la freidora eléctrica libre aceite saludable a 185°C.
- 02 Combine y mezcle todos los saborizantes, y luego unte los saborizantes sobre el pescado.
- 03 Escabechelo por completo durante 22 minutos.
- 04 Coloquelo en el cesto de freír, deslicelo en la freidora eléctrica libre aceite sana y establezca el tiempo durante 10 a 12 minutos.

Consejitos:

- Saborealos con diferentes especias a su gusto.
- Voltee una vez cuando trabaje a 5 a 6 minutos.



Chuletas de cordero fritas

Temperature	Tiempos de cocción
180°C	10-12 min

Ingredientes principales:

- 300g chuletas de cordero
- Salsa de soja
- Pimienta negra rallada
- Pimienta
- Un poco de brandy
- Aceite de oliva

- 01 Precaliente la la Freidora Eléctrica libre Aceite Saludable a 185°C.
- 02 Combine los saborizantes y mezcle uniformemente, y luego unte los saborizantes sobre las chuletas de cordero.
- 03 Unta las chuletas de cordero con adobo y luego déjalo por 20 minutos.
- 04 Ponga las chuletas de cordero en el cesto canasta para freír, deslicelo en la freidora eléctrica, y establezca el tiempo para 10 a 12 minutos.



Filete frito

Temperature	Tiempos de cocción
180°C	10-15 min

Ingredientes principales:

- 300 g Filete
- Salsa de soja
- Pimienta negra rallada
- Pimienta
- Un poco de brandy
- Aceite de oliva

- 01 Precaliente la freidora de aire a 185°C.
- 02 Combine los saborizantes y mezcle uniformemente, y luego unte los saborizantes sobre el Filete.
- 03 Unta bien el Filete con adobo y luego déjalo por 20 minutos.
- 04 Coloque el Filete en el cesto de freír, deslicelo en la freidora eléctrica, y establece el tiempo por 10 a 15 minutos.

Consejos:

Saboree el filete frito con diferentes especias para su gusto.
Voltee el filete frito una vez cuando trabaje de 5 a 7 minutos.



Nuggets de pollo frito

Temperature	Tiempos de cocción
180°C	18-25 min

Ingredientes principales:

- 500g de nuggets de pollo
- 3 huevos
- Una taza de harina
- Extracto de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pimienta blanca

- 01 Precaliente la freidora eléctrica a 185°C.
- 02 Golpee los nuggets de pollo con la parte posterior del cuchillo de cocina por 5 minutos y luego enjuague; agregue un poco de sal, extracto de pollo y pimienta blanca, revuelva hasta que se combinen uniformemente. Agregue un poco de aceite de oliva y revuelva.
- 03 Unta los nuggets de pollo a fondo con adobo y luego déjalo por 20 minutos.
- 04 Coloquelos en el cesto para freír, y deslicelo en la freidora eléctrica, configure el temporizador durante 18 a 25 minutos para dorarlos.

Consejos:

Saborealos con diferentes especias a su gusto.
Voltee una vez cuando trabaje a 10 a 12 minutos.



Papas fritas congeladas

Temperature	Tiempos de cocción
200°C	15-20 min

Main ingredients:

- 800g papas congeladas
- Sal
- 1 cucharada de aceite de oliva

- 01 Precaliente la freidora eléctrica libre aceite saludable a 185°C.
- 02 Deje los pasteles de papas en el agua por un mínimo de 20 minutos, escurra el agua y luego séquelos suavemente con el papel de cocina.
- 03 Mezcle la aceite de oliva y la sal en un recipiente y mezcle uniformemente, y luego frote la mezcla sobre los trozos de papa.
- 04 Coloque las papas en el cesto para freír, deslicelo en la freidora eléctrica, ajuste el temporizador durante 15 a 20 minutos, hasta que las piezas se doren. Revuelva las piezas de vez en cuando durante la fritura.
- 05 Ponga las papas fritas en el plato.

Consejos:

Saborea las papas fritas con diferentes especias a su gusto.
Voltee las papas fritas una vez cuando trabaje a 8 a 10 minutos.



Yogur y papas fritas

Temperature	Tiempos de cocción
200°C	25-30 min

Ingredientes principales:

-500 g de papas -1/2 cucharadas de aceite de oliva -150ml de yogur -Pimiento negro picante
-2 cucharadas de cebollino picado

- 01 Prepare y corte las papas en trozos de 8 mm de grosor.
- 02 Deje los trozos de papa en el agua por un mínimo de 20 minutos. Escurra el agua, seque suavemente con el papel de cocina.
- 03 Precaliente la freidora eléctrica libre aceite saludable a 185°C, coloque las papas en un tazón grande, unte con aceite y colóquelas en el cesto de freír.
- 04 Deslice el cesto de freír en la freidora de aire, configure el temporizador para 5 minutos, prellene para que los pedazos de patata estén crujientes y luego frótelos.
- 05 Lleve la temperatura de la freidora eléctrica hasta 200°C, vuelva a deslizar el cesto de freír que lleva las piezas de patata a la freidora de aire, configure el temporizador durante 25 a 30 minutos. Coja las piezas hasta que estén doradas.
- 06 Prepare el yogurt mientras frie. Mezcla el yogurt y las cebolletas en un tazón pequeño y revuelve hasta que se combinen uniformemente. Y los condimentos de sal y pimienta.
- 07 Después de cocinar, saque las papas fritas del filtro con papel de cocina para absorber el aceite sobrante y luego espolvoree sal.
- 08 Pruebe las papas fritas, yogurt y ensalada fresca juntos.



Intentar hacer una gran cantidad de papas fritas usando la freidora?

- Se recomienda freír de 800g o menos por una vez. Freír en dos lotes hará que las papas fritas parezcan más atractivas.
- Una gran cantidad de papas fritas se puede hacer en un lote. Configure la temperatura a 200°C y la fritura para que dure entre 30 y 35 minutos. El calentamiento desigual en este método hará que las papas fritas se vean menos atractivas.
- Mueva las papas fritas una vez cuando trabaje a 12 a 15 minutos.

FRENCH

La cuisson des frites épicées

Q : Cette friteuse électrique sans huile saine va-t-elle utiliser de l'huile ?

Si la nourriture elle-même contient de l'huile tel que de la viande, des fruits de mer et des frites surgelées, vous n'avez pas besoin d'ajouter de l'huile.

Si la nourriture ne contient pas de l'huile comme les frites fraîches, il suffit d'utiliser une cuillère d'huile pour cuire les aliments de la même façon que les aliments cuits traditionnellement dans l'huile. La théorie est que l'air est transformé en un moyen de cuisson similaire à celui de la fonction de perfection à l'extérieur et tendre à l'intérieur.

Q: Quelle huile est la plus recommandée ?

La plupart des huiles de cuisson peuvent être utilisées dans la friteuse électrique sans huile saine. L'huile de cuisson traditionnelle est recommandée, par exemple l'huile de tournesol à l'huile d'olive, et l'huile d'arachide. Vous pouvez également utiliser n'importe quelle huile parfumée ou huile de condiment, ou faire tremper des herbes et des épices dans l'huile avant l'utilisation.

C'est une méthode simple pour améliorer la saveur de la nourriture, et le spray au beurre est également recommandé.

Q: Quel est le secret du système de circulation d'air forcé ?

Grâce à ce système de circulation d'air forcé, la chaleur circule rapidement à l'intérieur du panier alimentaire. Le grain spécialement conçu sur le côté intérieur du panier à provisions peut produire un flux de chaleur en spirale qui touchera toute la surface de la nourriture.

Friteuse électrique sans huile saine

La friteuse électrique saine sans huile cuit des frites et des fritures délicieuses et croustillantes à travers un moyen sain.

La nouvelle nourriture saine et délicieuse que le produit fournit est un substitut à la nourriture frite traditionnelle. Les frites dorées et croustillantes de la friteuse électrique sans huile sont aimées par les adultes et les enfants.

La friteuse électrique sans huile saine peut également être utilisée pour cuire des pépites de poulet, des fruits de mer et d'autres aliments délicieux. Si vous avez besoin de montrer vos talents de cuisinier, la friteuse électrique saine sans huile peut vous aider à préparer diverses tapas, collations et même des brownies savoureux. Laissez la friteuse électrique sans huile vous offrir un festin somptueux et bon pour la santé.

La friteuse électrique sans huile saine

Afin de cuisiner des frites maison ou d'autres aliments croustillants, une demi-cuillère d'huile et 500 g de pommes de terre sont suffisant pour une famille de quatre personnes. Le pétrole n'est pas nécessaire pour faire frire les frites et les collations brunes. Des gâteaux au saumon faits maison, des quiches et des pizzas sont possibles avec la poêle à frire sans huile. Pour cuisiner les pâtisseries, mélanger les fines miettes avec une cuillère d'huile et mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogénéisé sans ajouter d'huile. Une fine couche d'huile est suffisant pour la cuisson des pilons frits et de la salade. La friteuse électrique sans huile, qui ne nécessite aucune huile de cuisson, est pratique, économique et sûre.

Le produit est idéal pour les familles avec enfants. Les enfants plus âgés peuvent même faire frire par eux-mêmes avec la friteuse électrique sans huile saine. La caractéristique la plus remarquable de la friteuse électrique sans huile saine est qu'elle ne produit aucune fumée de cuisson désagréable. Ce qu'elle apporte est seulement une odeur de cuisson délicieuse.

La friteuse électrique sans huile saine est facile à utiliser. Il faut seulement trois pas pour cuire une La nourriture savoureuse

1. Attendez trois minutes en préchauffant la friteuse électrique sans huile saine à la température requise.
2. Ajoutez les ingrédients dans le panier, faites glisser le panier à ailettes dans la friteuse électrique sans huile saine et réglez le temps de friture nécessaire.
3. Quand la friture atteint la moitié du temps, secouez le panier à friture contenant les ingrédients (valable uniquement sur recommandation). Lorsque la période de temps est écoulée, placez les aliments dans le panier à la plaque. Les pinces peuvent être utilisées pour profiter des gros morceaux.

Des recettes sont également disponibles dans ce livre pour faire frire les collations d'un maximum de 16 cm de diamètre à l'aide des ustensiles de cuisson. Après la cuisson, sortez la nourriture du panier avec la spatule. Il faut aussi utiliser les gants calorifuges ou de tapis de tissu. Maintenant, vous pouvez préparer un festin somptueux et bon pour la santé composé de nourriture superbe.



Ailes de poulet dorées frites

Température	Temps de cuisson
180°C	18-22 min

Les ingrédients principaux :

- 500g ailes de poulet
- Dauce soja
- Gingembre
- Huile d'olive

01 Préchauffez la friteuse électrique sans huile saine à 185°C.

02 Combinez la sauce de soja avec le gingembre et l'huile, mélangez jusqu'à homogénéité, puis les mélangez sur les ailes de poulet.

03 Utilisez de la marinade à fond pendant 20 minutes.

04 Mettez les ailes de poulet dans le panier à friture, et faites glisser le panier dans la friteuse d'air. Réglez le temps pendant 18-22 minutes jusqu'à ce que les ailes soient dorées.

Conseils :

Parfumez les ailes de poulet frites avec différentes épices selon votre goût.

Retournez les ailes une fois quand ils sont cuisinés pendant 10 minutes.



Cuisses de poulet frites

Température	Temps de cuisson
180°C	18-22 min

Les ingrédients principaux :

- 1gousse d'ail hachée
- 1/2 cuillère de moutarde
- 1 cuillère de paprika
- 1 cuillère d'huile (d'olive)
- 4 pilons

01 Préchauffez la friteuse électrique sans huile saine à 185°C.

02 Dans un bol, il faut mélanger l'ail avec la moutarde et le paprika, mélanger jusqu'à ce que la saveur soit bien mélangée avec un peu de sel et de poivre, puis ajouter l'huile d'olive et remuer.

03 Utilisez de la marinade à fond pendant 20 minutes.

04 Mettez les cuisses de poulet dans le panier à friture, faites glisser le panier dans la friteuse électrique sans huile saine, réglez la minuterie pour 18-22 minutes

Conseils :

Parfumez les cuisses de poulet avec différentes épices selon votre goût.

Tourner les cuisses de poulet une fois en travaillant 10-12 minutes



Crevettes épicées

Température	Temps de cuisson
180°C	8-10 min

Les ingrédients principaux :

- Huile de salade
- 10 crevettes surgelées, décongelées
- Poivre noir épicé
- Paprika
- Gousse d'ail émincée

01 Préchauffez la friteuse électrique sans huile saine à 185°C.

02 Coupez l'arrière des crevettes, retirez les boyaux et rincez.
03 Enduisez les crevettes avec une fine couche d'huile d'olive, les mettez dans le panier à friture, et faites glisser le panier dans la friteuse. Réglez le temps pendant 8-10 minutes jusqu'à ce que les crevettes sont croustillantes.

04 Pendant ce temps, pulpez les piments doux dans le mélangeur ajouter l'ail, les piments rouges et l'huile d'olive. Il faut les bien mélanger. Mettez le mélange de sauce chili douce dans une assiette et ajoutez une pincée de sel et de poivre au goût.

Conseils :

Parfumez les crevettes frites avec différentes épices selon votre goût.



Poissons frites

Température	Temps de cuisson
200°C	10-12 min

Les ingrédients principaux :

- Huile de salade
- Sel
- Cumin
- Paprika
- Extrait de poulet
- 500g poisson congelée, décongelé

01 Préchauffez la friteuse électrique sans huile saine à 185°C.

02 Mélangez tous les arômes, puis étalez les arômes sur les poissons.

03 Marinez les poissons soigneusement pendant 22 minutes.

04 Mettez les manchons dans le panier à friture, faites glisser le panier dans la friteuse électrique sans huile et réglez le temps pendant 10 à 12 minutes.

Conseils :

Parfumez les poissons s avec différentes épices selon votre gout.

Retournez les poissons une fois en cuisinant 5-6 minutes.



Côtelettes d'agneau frites

Température	Temps de cuisson
180°C	10-12 min

Les ingrédients principaux :

-300g côtelettes d'agneau -Sauce soja -Poivre
- Poivre noir râpé -Un petit brandy -Huile d'olive

01 Préchauffez la friteuse électrique sans huile saine à 185°C.

02 Mélangez les arômes et mélangez uniformément, puis étalez les arômes sur les côtelettes d'agneau.

03 Étalez les côtelettes avec la marinade, puis laissez reposer 20 minutes.

04 Mettez les côtelettes d'agneau dans le panier à frire, faites glisser le panier dans la friteuse électrique sans huile saine, Et puis, définissez le temps pour 10-12 minutes.



Bifteck frit

Température	Temps de cuisson
180°C	10-15 min

Les ingrédients principaux :

-300g bifteck -Sauce soja -Poivre noir râpé
-Un peu de brandy -Huile d'olive

01 Préchauffez la friteuse à air à 185°C.

02 Mélangez les arômes uniformément, puis enduisez les arômes sur le steak.

03 Enduisez le bifteck à fond de marinade, puis laissez reposer 20 minutes.

04 Mettez le steak dans le panier à friture, glissez le panier dans la friteuse électrique sans huile saine. Et puis réglez temps pendant 10-15 minutes.

Conseils :

Parfumez les bifteck avec différentes épices selon votre gout.
Retournez les bifteck une fois en cuisinant 5-7 minutes



Pépites de poulet frit

Température	Temps de cuisson
180°C	18-25 min

Les ingrédients principaux :

-500g pépites de poulet -3 œufs -Une tasse de farine
-Extrait de poulet salé -1 cuillère d'huile d'olive
-Poivre blanc

01 Préchauffez la friteuse électrique sans huile saine à 185°C.

02 Battez les pépites de poulet achetées avec le dos du couteau de cuisine pendant 5 minutes, puis rincez; ajoutez un peu de sel, l'extrait de poulet et le poivre blanc, mélangez jusqu'à homogénéité. Ajoutez un peu d'huile d'olive et remuez.

03 Enduisez soigneusement les pépites de poulet avec la marinade, puis laissez reposer pendant 20 minutes.

04 Mettez les pépites de poulet dans le panier à frire, et faites glisser le panier dans la friteuse électrique sans huile saine, réglez la minuterie pendant 18-25 minutes pour faire dorer les pépites.

Conseils :

Parfumez les pépites de poulet avec différentes épices selon votre gout.
Retournez les pépites de poulet une fois en cuisinant 10-12 minutes.



Frites surgelées

Température	Temps de cuisson
200°C	15-20 min

Les ingrédients principaux :

-800g frites surgelées -Sel -1 cuillère d'huile d'olive

01 Préchauffez la friteuse électrique sans huile saine à 185°C.

02 Trempez les tartes de pommes de terre dans l'eau pendant au moins 20 minutes, égouttez l'eau et séchez délicatement avec le papier de cuisine.

03 Mélangez dans l'olive et saler dans un bol et mélangez uniformément, puis frottez le mélange sur les morceaux de pommes de terre.

04 Mettez les morceaux de pommes de terre dans le panier à friture, faites glisser le panier dans la friteuse électrique sans huile saine, réglez le temps à 15-20 minutes, jusqu'à ce que les morceaux deviennent dorés. Remuez les morceaux de temps en temps pendant la friture.

05 Mettez les frites dans l'assiette.

Conseils :

Tournez les frites une fois en cuisinant 8-10 minutes.
Parfumez les frites avec différentes épices selon votre gout.



Frites avec yaourt

Température	Temps de cuisson
200°C	25-30 min

Les ingrédients principaux :

-500g pommes de terre -1/2 cuillère d'huile (d'olive) -150ml yaourt -épice au poivre noir
 -2 cuillères de ciboulette émincée

- 01 Parez et coupez les pommes de terre en morceaux de 8mm d'épaisseur.
- 02 Trempez les morceaux de pommes de terre dans l'eau pendant au moins 20 minutes. Égouttez l'eau, piquez doucement avec le papier de cuisine.
- 03 Préchauffez la friteuse électrique sans huile à 185°C, mettez les morceaux de pommes de terre dans un grand bol, enduisez d'huile et mettez dans le panier à friture.
- 04 Faites glisser le panier à frire dans la friteuse, réglez la minuterie sur 5 minutes, faites frire les tranches de pommes de terre et faites-les refroidir.
- 05 Amenez la friteuse électrique sans huile à une température de 200°C, glissez à nouveau le panier à friture en transportant les morceaux de pommes de terre dans la friteuse, réglez la minuterie sur 25 à 30 minutes.
- 06 Préparez le yogourt en faisant frire. Mélangez le yogourt et la ciboulette dans un petit bol et mélangez jusqu'à homogénéité. Et les arômes de sel et de poivre.
- 07 Après la cuisson, retirez les frites du filtre contenant du papier absorbant pour absorber les restes d'huile, puis saupoudrez de sel.
- 08 Savourez les frites, le yogourt et la salade fraîche ensemble.



Vous essayez de faire une grande quantité de frites en utilisant la friteuse ?

- La limite est de 800g ou un peu plus moins est recommandée. La quantité de frites en deux lots rendra l'apparence des frites plus attrayante.
- Une grande quantité de frites peut être faite en un seul lot. Réglez la température à 200°C et la friture va durer pendant 30-35 minutes. Un seul chauffage dans cette méthode rendra l'apparence des frites moins attrayante.
- Retournez les frites une fois en cuisinant 12-15 minutes.

ITALIAN

Cucinare patatine piccanti

D: Questa friggitrice elettrica salutare senza olio utilizza olio?

Se il cibo che si vuole cucinare contiene un ingrediente oleoso come carne, frutti di mare e patatine surgelate, si possono preparare cibi deliziosi senza olio.

Se il cibo non contiene un ingrediente oleoso come patatine fritte fresche, un cucchiaino di olio è adeguato per cuocere il cibo in modo simile in consistenza al cibo cucinato tradizionalmente in olio. La teoria è che l'aria viene trasformata in un mezzo di cottura simile a quello della funzione di perfetto all'esterno e tenero all'interno.

D: Quale olio è più raccomandato?

La maggior parte dell'olio da cucina può essere utilizzata nella friggitrice elettrica salutare senza olio. L'olio di cottura tradizionale è comunque olio di girasole, olio di oliva e olio di arachidi.

È inoltre possibile utilizzare qualsiasi olio fragrante o olio per condimenti, oppure immergere erbe e spezie nell'olio prima dell'uso.

Questo è un metodo semplice per cambiare il sapore del cibo, è raccomandato pure lo spray al burro.

D: Qual è il segreto del sistema di circolazione forzata dell'aria?

Con il sistema di circolazione forzata dell'aria, il calore circola rapidamente all'interno del cestello per alimenti. La grana specificamente progettata sul lato interno del cestello per alimenti produce un flusso di calore a spirale che tocca la superficie del cibo da ogni angolazione possibile.

Friggitrice elettrica salutare senza olio

Produce cibo delizioso, sano e conveniente

La friggitrice elettrica salutare senza olio cuoce patatine fritte croccanti e deliziose e cibo fritto attraverso un metodo sano.

Il nuovo cibo sano e delizioso che fornisce è un sostituto del tradizionale cibo fritto. Le fritture dorate e croccanti della friggitrice elettrica salutare senza olio sono un vero piacere per adulti e bambini.

La friggitrice elettrica salutare senza olio può essere utilizzata anche per cucinare crocchette di pollo, frutti di mare, shish kebab e altri cibi deliziosi. Se vuoi mostrare le tue super doti di cucina, la friggitrice elettrica salutare senza olio ti può dare una mano per preparare vari e gustosi tapas, snack e persino brownie. Lascia che la friggitrice elettrica senza olio ti porti all'interno di una sontuosa e sana festa.

Riguardo la friggitrice elettrica salutare senza olio

Per cucinare patatine fatte in casa o altri prodotti con patate croccanti, mezzo cucchiaino di olio e 500 g di patate sono sufficienti per una famiglia di quattro persone. L'olio non è necessario per friggere le patatine fritte già pronte per dorare gli snack. Con la padella per frittura senza olio è possibile cucinare torte di salmone fatte in casa, torte salate e pizza. Per preparare delle paste, unire l'impanatura fine con un cucchiaino d'olio e mescolare fino a che non si raggiunga la necessità di aggiungere ulteriore olio. Un sottile strato di olio è sufficiente per cuocere cosce di pollo fritte e insalate non è necessario alcun olio per la maggior parte degli spuntini fatti in casa. La friggitrice elettrica salutare senza olio, "che non ha bisogno di olio da cucina, è comoda, economica e sicura". È l'ideale per una famiglia con bambini. I bambini più grandi possono persino preparare da soli patatine fritte con la friggitrice elettrica salutare senza olio. La caratteristica più degna di nota è l'1-Hat, la friggitrice elettrica senza olio non produce fastidiosi fumi di cucina. Ciò che porta è solo un delizioso odore di cucinato.

La friggitrice elettrica salutare senza olio è facile da usare. Il cibo gustoso è a soli tre passi da voi:

1. Spendere tre minuti nel preriscaldamento della friggitrice elettrica salutare senza olio fino ad arrivare alla temperatura richiesta.

2. Mettere gli ingredienti nel cestello, far scivolare l'ala del cestello nella friggitrice elettrica salutare senza olio, e impostare il tempo necessario per friggere.

3. Quando la frittura raggiunge il livello intermedio, agitare il cestello che contiene gli ingredienti (valido solo su raccomandazione). Trascorso il periodo di tempo impostato, posizionare il cibo dal cestello al piatto. Le pinze possono essere utilizzate per prendere i pezzi più grandi.

Le ricette sono anche disponibili in questo libro per friggere gli spuntini con un diametro massimo di 16 cm usando il forno. Alla fine della cottura, prendere il cibo dal cestello con la spatola. Si consiglia l'uso di guanti o presine di stoffa isolati termicamente. Ora puoi preparare una sontuosa e sana festa con cibo superbo.



Alette di pollo dorate fritte

Temperatura	Tempo di cottura
180°C	18-22 min

Ingredienti principali:

- 500 g di ali di pollo
- Salsa di soia
- Olio d'oliva
- Zenzero

- 01 Preriscaldare la friggitrice elettrica salutare senza olio a 185°C.
- 02 Unire la salsa di soia con lo zenzero e l'olio, mescolare fino a ottenere un composto omogeneo e spalmare il composto sulle ali di pollo.
- 03 Marinare accuratamente per 20 minuti.
- 04 Mettere le ali di pollo nel cestello per friggere e far scivolare il cestello nella friggitrice. Imposta il tempo su 18-22 minuti fino a quando le ali saranno dorate.

Piccoli consigli:

Insaporire le ali di pollo fritte con diverse spezie a vostro gusto. Capovolgere le ali una volta dopo 10 minuti che stanno cuocendo.



Cosce di pollo fritte piccanti

Temperatura	Tempo di cottura
180°C	18-22 min

Ingredienti principali:

- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di paprika
- 4 cosce di pollo
- 1/2 cucchiaino da tavola di senape

- 01 Preriscaldare la friggitrice elettrica salutare senza olio a 185°C.
- 02 In una ciotola, unire l'aglio con la senape e la paprika, mescolare fino a ottenere un aroma appropriato aggiungendo sale e pepe, quindi aggiungere l'olio d'oliva e mescolare.
- 03 Marinare accuratamente le cosce per 20 minuti.
- 04 Inserire le cosce nel cestello per friggere, far scorrere il cestello nella friggitrice elettrica salutare senza olio, impostare il timer per 18-22 minuti.

Piccoli consigli:

Insaporire la coscia di pollo con spezie diverse a seconda dei tuoi gusti.
Girare la coscia di pollo dopo 10-12 minuti che sta cuocendo.



Gamberetti piccanti

Temperatura	Tempo di cottura
180°C	8-10 min

Ingredienti principali:

- Olio per insalate
- Spicchio d'aglio tritato
- Pepe nero piccante
- Paprika
- 10 gamberetti congelati, scongelati

- 01 Preriscaldare la friggitrice elettrica salutare senza olio a 185°C.
- 02 Tagliare la parte posteriore dei gamberetti, rimuovere il filo nero e sciacquare.
- 03 Spalmare i gamberetti con un sottile strato di olio d'oliva, metterli nel cestello e far scorrere il cestello nella friggitrice ad aria. Impostare il tempo per 8-10 minuti finché i gamberetti non diventino croccanti.
- 04 Nel frattempo, tritare i peperoncini dolci nel frullatore aggiungendo l'aglio, i peperoncini rossi e l'olio d'oliva. Mescolare bene. Mettere la salsa di peperoncino dolce in un piatto e aggiungere un pizzico di sale e pepe a piacere.

Piccoli consigli:

Aromatizzare i gamberetti fritti con diverse spezie a piacere.



Pesce fritto

Temperatura	Tempo di cottura
200°C	10-12 min

Ingredienti principali:

- Olio per insalate
- Sale
- Cumino
- Estratto di pollo
- Paprika
- 500 g di pesce congelato, scongelato

- 01 Preriscaldare la friggitrice elettrica senza olio a 185°C.
- 02 Unisci e amalgama tutti gli aromi, poi spalma gli aromi sopra il pezzo di pesce.
- 03 Marinare il pesce accuratamente per 22 minuti.
- 04 Inserire il pesce nel cestello da frittura, far scorrere il cestello nella friggitrice elettrica salutare senza olio e impostare il tempo per 10-12 minuti.

Piccoli consigli:

Aromatizzare il pesce con spezie diverse a seconda del proprio gusto.
Girare il pesce una volta dopo 5-6 minuti che sta cuocendo.



Côtelettes d'agneau frites

Température	Temps de cuisson
180°C	10-12 min

Les ingrédients principaux :

-300g côtelettes d'agneau -Sauce soja -Poivre
- Poivre noir râpé -Un petit brandy -Huile d'olive

01 Préchauffez la friteuse électrique sans huile saine à 185°C.

02 Mélangez les arômes et mélangez uniformément, puis étalez les arômes sur les côtelettes d'agneau.

03 Étalez les côtelettes avec la marinade, puis laissez reposer 20 minutes.

04 Mettez les côtelettes d'agneau dans le panier à frire, faites glisser le panier dans la friteuse électrique sans huile saine, Et puis, définissez le temps pour 10-12 minutes.



Bifteck frit

Température	Temps de cuisson
180°C	10-15 min

Les ingrédients principaux :

-300g bifteck -Sauce soja -Poivre noir râpé
-Un peu de brandy -Huile d'olive

01 Préchauffez la friteuse à air à 185°C.

02 Mélangez les arômes uniformément, puis enduisez les arômes sur le steak.

03 Enduisez le bifteck à fond de marinade, puis laissez reposer 20 minutes.

04 Mettez le steak dans le panier à friture, glissez le panier dans la friteuse électrique sans huile saine. Et puis réglez temps pendant 10-15 minutes.

Conseils :

Parfumez les bifteck avec différentes épices selon votre gout.
Retournez les bifteck une fois en cuisinant 5-7 minutes



Pépites de poulet frit

Température	Temps de cuisson
180°C	18-25 min

Les ingrédients principaux :

-500g pépites de poulet -3 œufs -Une tasse de farine
-Extrait de poulet salé -1 cuillère d'huile d'olive
-Poivre blanc

01 Préchauffez la friteuse électrique sans huile saine à 185°C.

02 Battez les pépites de poulet achetées avec le dos du couteau de cuisine pendant 5 minutes, puis rincez; ajoutez un peu de sel, l'extrait de poulet et le poivre blanc, mélangez jusqu'à homogénéité. Ajoutez un peu d'huile d'olive et remuez.

03 Enduisez soigneusement les pépites de poulet avec la marinade, puis laissez reposer pendant 20 minutes.

04 Mettez les pépites de poulet dans le panier à frire, et faites glisser le panier dans la friteuse électrique sans huile saine, réglez la minuterie pendant 18-25 minutes pour faire dorer les pépites.

Conseils :

Parfumez les pépites de poulet avec différentes épices selon votre gout.
Retournez les pépites de poulet une fois en cuisinant 10-12 minutes.



Frites surgelées

Température	Temps de cuisson
200°C	15-20 min

Les ingrédients principaux :

-800g frites surgelées -Sel -1 cuillère d'huile d'olive

01 Préchauffez la friteuse électrique sans huile saine à 185°C.

02 Trempez les tartes de pommes de terre dans l'eau pendant au moins 20 minutes, égouttez l'eau et séchez délicatement avec le papier de cuisine.

03 Mélangez dans l'olive et saler dans un bol et mélangez uniformément, puis frottez le mélange sur les morceaux de pommes de terre.

04 Mettez les morceaux de pommes de terre dans le panier à friture, faites glisser le panier dans la friteuse électrique sans huile saine, réglez le temps à 15-20 minutes, jusqu'à ce que les morceaux deviennent dorés. Remuez les morceaux de temps en temps pendant la friture.

05 Mettez les frites dans l'assiette.

Conseils :

Tournez les frites une fois en cuisinant 8-10 minutes.
Parfumez les frites avec différentes épices selon votre gout.



Frites avec yaourt

Température	Temps de cuisson
200°C	25-30 min

Les ingrédients principaux :

-500g pommes de terre -1/2 cuillère d'huile (d'olive) -150ml yaourt -épice au poivre noir
 -2 cuillères de ciboulette émincée

- 01 Parez et coupez les pommes de terre en morceaux de 8mm d'épaisseur.
- 02 Trempez les morceaux de pommes de terre dans l'eau pendant au moins 20 minutes. Égouttez l'eau, piquez doucement avec le papier de cuisine.
- 03 Préchauffez la friteuse électrique sans huile à 185°C, mettez les morceaux de pommes de terre dans un grand bol, enduisez d'huile et mettez dans le panier à friture.
- 04 Faites glisser le panier à frire dans la friteuse, réglez la minuterie sur 5 minutes, faites frire les tranches de pommes de terre et faites-les refroidir.
- 05 Amenez la friteuse électrique sans huile à une température de 200°C, glissez à nouveau le panier à friture en transportant les morceaux de pommes de terre dans la friteuse, réglez la minuterie sur 25 à 30 minutes.
- 06 Préparez le yogourt en faisant frire. Mélangez le yogourt et la ciboulette dans un petit bol et mélangez jusqu'à homogénéité. Et les arômes de sel et de poivre.
- 07 Après la cuisson, retirez les frites du filtre contenant du papier absorbant pour absorber les restes d'huile, puis saupoudrez de sel.
- 08 Savourez les frites, le yogourt et la salade fraîche ensemble.



Vous essayez de faire une grande quantité de frites en utilisant la friteuse ?

- La limite est de 800g ou un peu plus moins est recommandée. La quantité de frites en deux lots rendra l'apparence des frites plus attrayante.
- Une grande quantité de frites peut être faite en un seul lot. Réglez la température à 200°C et la friture va durer pendant 30-35 minutes. Un seul chauffage dans cette méthode rendra l'apparence des frites moins attrayante.
- Retournez les frites une fois en cuisinant 12-15 minutes.

GERMAN

Übers Kochen von würzigen Pommes

F: Verwendet diese gesunde ölfreie elektrische Fritteuse Öl?

Enthält das Essen Selbst einen öligen Bestandteil wie Fleisch, Meeresfrüchte und gefrorene Pommes, kann Leckerer Essen ohne Öl gekocht werden.

Enthält das Essen keinen öligen Bestandteil wie Pommes Frites, ist ein Löffel Öl genug, um das Essen als ähnlich in der Konsistenz zu kochen, die traditionell in Öl gegart wird. Die Theorie ist es, dass die Luft in ein Kochmedium verwandelt wird, das der Funktion der Perfektion auf der Außenseite ähnlich ist und auf der Innenseite zart ist.

F: Welches Öl ist am meisten ratsam?

Sie können das meiste kochende Öl in der gesunden ölfreien elektrischen Fritteuse benutzen. Traditionelles kochendes Öl ist jedoch wie Olivenöl Sonnenblumenöl und Erdnussöl.

Jedes wohlriechende Öl oder Gewürzöl kann auch verwendet werden oder weichen Sie Kräuter und Gewürze in dem Öl vor dem Gebrauch ein.

Dies ist eine einfache Methode zum Ändern des Geschmacks vom Essen und Butterspray ist ebenfalls empfehlenswert.

F: Was ist das Geheimnis des Zwangsluftzirkulationssystems?

Mit dem erzwungenen Luftzirkulationssystem zirkuliert die Hitze schnell im Essenkorb. Das speziell entworfene Korn auf der Innenseite des Essenskorbs erzeugt den spiralförmigen Wärmestrom, der die Oberfläche vom Essen von jedem möglichen Winkel berührt.

Gesunde ölfreie elektrische Fritteuse

Bringt Ihnen leckeres, gesundes und einfaches Essen

Die gesunde ölfreie elektrische Fritteuse schafft leckere und knusprige Pommes und frittierte Nahrung auf eine gesunde Art und Weise.

Das neue gesunde und leckere Essen bietet einen Ersatz für das traditionelle frittierte Essen an. Die goldenen und knusprigen Pommes Frites aus der gesunden ölfreien elektrischen Fritteuse sind ein echter Genuss für Erwachsene und Kinder.

Sie können die gesunde ölfreie elektrische Fritteuse benutzen, um Hähnchen-Nuggets, Meeresfrüchte, Schaschlik und andere leckere Speisen zu machen. Wenn Sie Ihre Kochkünste zeigen möchten, können Sie mit der gesunden ölfreien elektrischen Fritteuse unterschiedliche leckere Tapas, Snacks und sogar Brownies zubereiten. Die gesunde ölfreie elektrische Fritteuse kann Sie zu einem üppigen und gesunden Festmahl verwöhnen lassen.

Über die gesunde ölfreie elektrische Fritteuse

Ein halber Löffel Öl und 500 g Kartoffeln sind für eine vierköpfige Familie genug um hausgemachte Pommes oder andere knackige Kartoffelgerichte zu machen. Öl wird nicht gebraucht, um die fertigen Pommes und Braten Snacks zu braten. Mit der ölfreien Bratpfanne sind hausgemachte Lachs-Fischfrikadellen, Quiche und Pizza möglich. Zum Kochen von Gebäck vermischen Sie die feinen Krümel mit einem Löffel Öl und rühren Sie, bis sie ohne weitere Zugabe von Öl gleichmäßig vereint sind. Zum Kochen gebratener Trommelstock und Salat ist eine dünne Schicht Öl genug und kein Öl wird für die meisten hausgemachten Snacks benötigt, die gesunde Ölfreie elektrische Fritteuse, "welche kein Speiseöl benötigt, ist bequem, wirtschaftlich und sicher.

Die Fritteuse ist ideal für Familien mit Kindern. Ältere Kinder können sogar selbst Pommes mit diesem Gerät schaffen. Die bemerkenswerteste Eigenschaft der gesunden ölfreien elektrischen Fritteuse ist, dass sie keinen unangenehmen kochenden Dampf produziert. Was sie bringt, ist nur der köstliche Kochgeruch.

Die gesunde ölfreie elektrische Fritteuse ist einfach bedienbar. Köstliches Essen ist nur drei Schritte von Ihnen entfernt.

1. Nehmen Sie sich drei Minuten die gesunde ölfreie elektrische Fritteuse auf die erforderliche Temperatur vorzuheizen.

2. Setzen Sie die Zutaten in den Korb, schieben Sie den Flügelkorb in die gesunde, ölfreie elektrische Fritteuse und stellen Sie die benötigte Frittierzeit ein.

3. Wenn das Braten die Hälfte der Schritte erreicht hat, schütteln Sie den Zutaten enthaltenden Frittierkorb (nur gültig auf Empfehlung). Wenn die eingestellte Zeit abgelaufen ist, stellen Sie das Essen im Korb auf den Teller. Sie können Pinzetten verwenden, um die größeren Brocken zu genießen.

Rezepte in diesem Buch zeigt auch, wie die Snacks mit einem Durchmesser von maximal 16 cm mit der Backware zu braten sind. Am Ende des Kochens nehmen Sie das Essen mit dem Spatel aus dem Korb. Es wird empfohlen, die wärmeisolierten Handschuhe oder Stoffmatten zu verwenden. Jetzt können Sie ein üppiges und gesundes Festmahl mit hervorragendem Essen zubereiten.



GebratenegoldeneHähnchenflügel

Temperatur	Kochzeiten
180°C	18-22 min

Hauptzutaten:

-500g Hähnchenflügel -Sojasauce
-Ingwer -Olivenöl

- 01 Heizen Sie die gesunde, ölfreie elektrische Fritteuse auf 185°C vor.
- 02 Vermischen und rühren Sie Sojasauce mit Ingwer um, bis sie gleichmäßig vermischt sind und dann schmieren Sie die Mischung über die Hähnchenflügel.
- 03 Marinieren Sie vollständig für 20 Minuten.
- 04 Legen Sie die Hähnchenflügel in den Frittierkorb und schieben Sie den Korb in die Fritteuse. Stellen Sie die Zeit 18-22 Minuten ein, bis die Flügel goldbraun sind.

Tipps:

Würzen Sie nach Ihrem Geschmack die gebratenen Hähnchenflügel mit verschiedenen Gewürzen.
Drehen Sie die Hähnchenflügel einmal um, wenn Sie 10 Minuten arbeiten.



WürzigergebratenerTrommelstock

Temperatur	Kochzeiten
180°C	18-22 min

Hauptzutaten:

-1 gehackte Knoblauchzehe -1/2 Esslöffel Senf
-1 Teelöffel Paprika -1 Esslöffel Olivenöl -4 Trommelstock

- 01 Heizen Sie die gesunde, ölfreie elektrische Fritteuse auf 185°C vor.
- 02 Vermischen und rühren Sie Knoblauch mit Senf und Paprika in einer Schüssel um, bis sie gleichmäßig vermischt sind. Dann würzen Sie es mit einem wenig Salz und Pfeffer, dann fügen Sie das Olivenöl hinzu und umrühren.
- 03 Marinieren Sie vollständig für 20 Minuten.
- 04 Legen Sie die Trommelstöcke in den Frittierkorb, schieben Sie den Korb in die gesunde ölfreie elektrische Fritteuse und stellen Sie den Timer für 18-22 Minuten ein.

Tipps:

Würzen Sie nach Ihrem Geschmack den Trommelstock mit verschiedenen Gewürzen.
Drehen Sie den Trommelstock einmal um, wenn Sie 10-12 Minuten arbeiten.



Würzige Garnelen

Temperatur	Kochzeiten
180°C	8-10 min

Hauptzutaten:

-Salatöl -Knoblauchzehe -10 gefrorene Garnelen, aufgetaut
-Würziger schwarzer Pfeffer -Paprika

- 01 Heizen Sie die gesunde, ölfreie elektrische Fritteuse auf 185°C vor.
- 02 Schneiden Sie die Rückseite der Garnelen auf, entfernen Sie die Catguts und spülen Sie sie aus.
- 03 Schmieren Sie die Garnelen mit einer dünnen Schicht Olivenöl, legen Sie sie in den Frittierkorb und schieben Sie den Korb in die Luftfritteuse. Stellen Sie den Timer für 8-10 Minuten ein, bis die Garnelen knusprig sind.
- 04 Inzwischen setzen Sie die süßen Chilis in den Mixer und fügen Sie den Knoblauch, die roten Chilis und das Olivenöl hinzu. Dann vermischen Sie sie Gut. Stellen Sie die süße Chilisauce-Mischung in einen Teller und fügen Sie eine Prise Salz und Pfeffer hinzu.

Tipps:

Würzen Sie nach Ihrem Geschmack die gebratenen Garnelen mit verschiedenen Gewürzen.



Gebratene Fische

Temperatur	Kochzeiten
200°C	10-12 min

Hauptzutaten:

-Salatöl -Salz -Kreuzkümmel -Hühnerextrakt
-Paprika -500g gefrorene Hülsenfische, aufgetaut

- 01 Heizen Sie die gesunde, ölfreie elektrische Fritteuse auf 185°C vor.
- 02 Kombinieren und vermischen Sie alle Aromen und dann schmieren Sie die Aromen über die Ärmelfische.
- 03 Marinieren Sie die Ärmelfische vollständig für 20 Minuten.
- 04 Legen Sie die Ärmelfische in den Frittierkorb, schieben Sie den Korb in die gesunde ölfreie elektrische Fritteuse, und stellen Sie die Zeit für 10-12 Minuten ein.

Tipps:

Würzen Sie nach Ihrem Geschmack die Fische mit verschiedenen Gewürzen.
Drehen Sie die Fische einmal um, wenn Sie 5-6 Minuten arbeiten.



Chuletas de cordero fritas

Temperatur	Kochzeiten
180°C	10-12 min

Hauptzutaten:

- 300g Lammkoteletts
- Sojasauce
- Olivenöl
- Ein kleiner Brandy
- Pfeffer
- Geriebener schwarzer Pfeffer

- 01 Heizen Sie die gesunde, ölfreie elektrische Fritteuse auf 185°C vor.
- 02 Kombinieren Sie die Aromen und vermischen Sie sie gleichmäßig, und schmieren Sie dann die Aromen über die Lammkoteletts.
- 03 Schmieren Sie die Lammkoteletts vollständig mit Marinade, und lassen Sie sie dann für 20 Minuten.
- 04 Stellen Sie die Lammkoteletts in den Frittierkorb, schieben Sie den Korb in die gesunde ölfreie elektrische Fritteuse und stellen Sie die Zeit für 10-12 Minuten ein.



Gebratenes Steak

Temperatur	Kochzeiten
180°C	10-15 min

Hauptzutaten:

- 300 g Steak
- Sojasauce
- Ein kleiner Brandy
- Geriebener schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- 01 Heizen Sie die Luftfritteuse auf 185°C vor.
- 02 Kombiniere die Aromen und vermischen Sie sie gleichmäßig und schmieren Sie dann die Aromen über dem Steak.
- 03 Schmieren Sie das Steak vollständig mit Marinade, und lassen Sie sie dann für 20 Minuten.
- 04 Legen Sie das Steak in den Frittierkorb, schieben Sie den Korb in die gesunde ölfreie elektrische Fritteuse, und stellen Sie die Zeit für 10-15 Minuten ein.

Tipps:

Würzen Sie nach Ihrem Geschmack das gebratene Steak mit verschiedenen Gewürzen.
Drehen Sie das gebratene Steak einmal um, wenn Sie 5-7 Minuten arbeiten.



Gebratene Hähnchen-Nuggets

Temperatur	Kochzeiten
180°C	18-25 min

Hauptzutaten:

- 500g Hähnchen
- Nuggets
- 3 Eier
- Hühnerextrakt
- Eine Tasse Mehl
- Salz
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Weißer Pfeffer

- 01 Heizen Sie die gesunde, ölfreie elektrische Fritteuse auf 185°C vor.
- 02 Schlagen Sie die gekauften Hähnchen-Nuggets mit der Rückseite durch das Küchenmesser für 5 Minuten und dann spülen Sie aus; fügen Sie etwas Salz, Hühnerextrakt und weißen Pfeffer hinzu, rühren Sie es um, bis es gleichmäßig kombiniert ist. Fügen Sie etwas Olivenöl hinzu und rühren Sie es um.
- 03 Schmieren Sie die Hähnchen-Nuggets vollständig mit Marinade, und lassen Sie sie dann für 20 Minuten.
Legen Sie die Hähnchen-Nuggets in den Frittierkorb und schieben Sie den Korb in die gesunde ölfreie elektrische Fritteuse, stellen Sie den Timer für 18-25 Minuten ein, um die Nuggets zu bräunen.

Tipps:

Würzen Sie nach Ihrem Geschmack die Hähnchen-Nuggets mit verschiedenen Gewürzen.
Drehen Sie die Hähnchen-Nuggets einmal um, wenn Sie 10-12 Minuten arbeiten



Gefrorene Pommes

Temperatur	Kochzeiten
200°C	15-20 min

Hauptzutaten:

- 800g Gefrorene Kartoffeln
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz

- 01 Heizen Sie die gesunde, ölfreie elektrische Fritteuse auf 185°C vor.
- 02 Weichen Sie die Kartoffelstücke mindestens 20 Minuten im Wasser ein. Gießen Sie das Wasser ab und trocknen Sie sie vorsichtig mit dem Küchenpapier ab.
- 03 Setzen Sie die Olive und das Salz in eine Schüssel und rühren Sie gleichmäßig kombiniert um, und dann verteilen Sie die Mischung über die Kartoffelstücke.
- 04 Setzen Sie die Kartoffelstücke in den Frittierkorb, schieben Sie den Korb in die gesunde ölfreie elektrische Fritteuse und stellen Sie den Timer für 15-20 Minuten ein, bis die Stücke goldbraun sind. Rühren Sie während des Bratens die Stücke gelegentlich um.
- 05 Setzen Sie die Pommes in den Teller.

Tipps:

Würzen Sie nach Ihrem Geschmack die Pommes mit verschiedenen Gewürzen.
Drehen Sie die Pommes einmal um, wenn Sie 8-10 Minuten arbeiten.



Joghurt und Pommes

Temperature	Kochzeiten
200°C	25-30 min

Hauptzutaten:

-500g Kartoffeln -1/2 Esslöffel (Olive) Öl -150ml Joghurt -2 Esslöffel gehackter Schnittlauch -Würziger schwarzer Pfeffer

01 Schneiden Sie die Kartoffeln in 8 mm dicke Stücke ab.

02 Weichen Sie die Kartoffelstücke mindestens 20 Minuten im Wasser ein. Gießen Sie das Wasser ab und trocknen Sie sie vorsichtig mit dem Küchenpapier ab.

03 Heizen Sie die gesunde, ölfreie elektrische Fritteuse auf 185°C vor; Stellen Sie die Kartoffelstücke in eine große Schüssel, dann schmieren Sie Öl über sie und setzen Sie sie in den Frittierkorb.

04 Schieben Sie den Frittierkorb in die Friteuse, stellen Sie den Timer auf 5 Minuten ein, braten Sie die Kartoffelstücke vor und kühlen Sie sie ab.

05 Bringen Sie die gesunde, ölfreie elektrische Frittiertemperatur bis zu 200°C, schieben Sie den Frittierkorb, der die Kartoffelstücke enthält, erneut in die Friteuse, stellen Sie den Timer auf 25-30 Minuten ein. Kochen Sie die Stücke, bis Sie goldbraun sind.

06 Während des Bratens bereiten Sie den Joghurt zu. Setzen Sie den Joghurt und den Schnittlauch in eine kleine Schüssel und umrühren, bis alles gleichmäßig vermischt ist. Und die Aromen von Salz und Pfeffer.

07 Nehmen Sie die frittierten Pommes Frites nach dem Kochen aus dem mit Küchenpapier ausgestatteten Filter raus, um übrig gebliebenes Öl zu absorbieren, und dann bestreuen Sie sie mit Salz..

08 Genießen Sie die Pommes, Joghurt und frischen Salat zusammen.



Versuchen Sie eine große Menge Pommes mit der Friteuse zu machen?

- Es wird empfohlen, 800 g oder weniger einzeln zu frittieren. Braten in zwei Chargen wird das Pommes-Aussehen attraktiver machen.
- Eine große Menge Pommes kann in einer Charge gemacht werden. Stellen Sie die Temperatur auf 200°C und das Bratenzeit auf 30-35 Minuten ein. Auf diese Art und Weise wird das Pommes-Aussehen weniger attraktiv.
- Drehen Sie die Pommes einmal um, wenn Sie 12-15 Minuten arbeiten.

