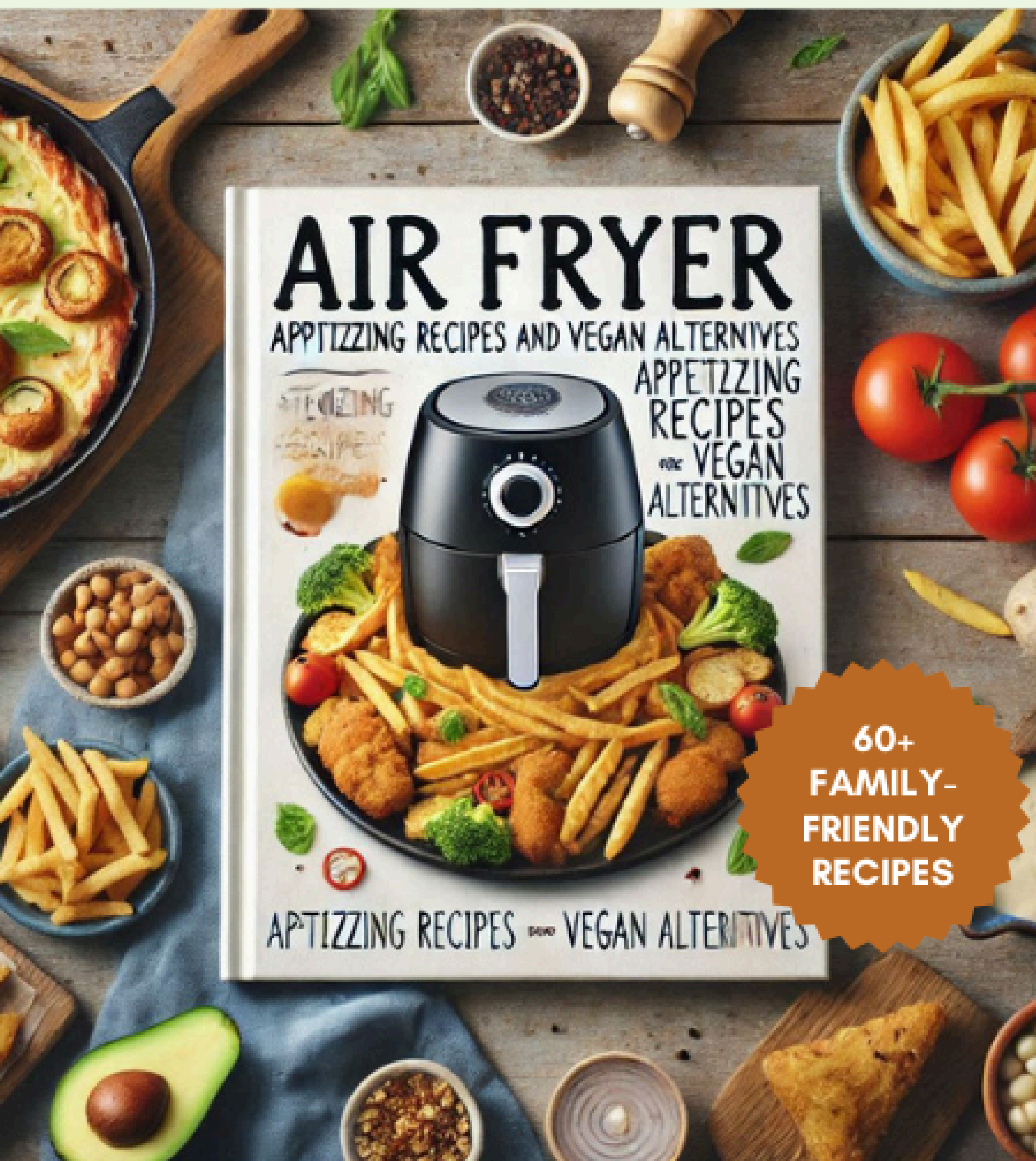


Ricette stuzzicanti per Friggitrice ad Aria

Sei vegana? per te ci sono alcune ricette che potrebbero piacerti

60 RICETTE PENSATE PER TE



Le Ricette di Merlino

Colazioni da Chef (Pagine 4 - 9)

Croissant Integrali con Ripieno di Marmellata
Tostato alla Frutta con Mascarpone e Miele
Mini Pancake con Frutti di Bosco e Yogurt Greco
Muffin alla Carota e Mandorle (Vegano)
Toast Avocado e Uovo al Guanciale
Omelette Leggera con Verdure

Snack e Aperitivi da Gourmet (Pagine 9 - 13)

Chips di Zucchine con Rosmarino
Falafel Croccanti con Salsa Tahini (Vegano)
Frittelle di Polenta e Formaggio
Mini Bruschette con Pomodorini e Basilico
Nuggets di Pollo alla Paprika
Crocchette di Riso e Spinaci (Vegano)

Primi Piatti Saporiti (Pagine 13 - 17)

Pasta al Forno con Verdure Grigliate
Risotto con Funghi e Tartufo
Spaghetti di Zucchine con Pesto di Noci (Vegano)
Lasagne con Tofu e Spinaci (Vegano)
Ravioli al Vapore con Ripieno di Patate e Porri
Gnocchi di Ricotta con Sugo di Pomodoro Fresco

Secondi Piatti (Pagine 18 - 22)

Pollo alla Paprika con Patate Dolci
Filetto di Salmone con Salsa di Limone e Capperi
Polpette di Carne Magra con Salsa al Pomodoro
Burger di Lenticchie e Avocado (Vegano)
Tofu Grigliato con Salsa di Sesamo (Vegano)
Spiedini di Pollo e Verdure

Contorni sfiziosi (Pagine 22 - 25)

Patate alla Curcuma
Cavoletti di Bruxelles con Mandorle
Carote al Miele con Semi di Sesamo
Asparagi Croccanti con Limone e Aglio
Insalata di Quinoa con Pomodorini e Avocado (Vegano)
Funghi Portobello Grigliati con Aglio e Prezzemolo

Dolci irresistibili (Pagine 26 - 30)

Brownies al Cioccolato Fondente
Torta di Mele e Cannella
Crostata di Frutta Fresca
Biscotti al Cocco e Cioccolato (Vegano)
Cupcakes alla Banana e Noci
Cheesecake al Limone con Base di Mandorle

Ricette Vegane (Pagine 31- 36)

Burrito Vegano con Guacamole e Verdure
Burger di Ceci con Salsa Tahini
Zuppa di Lenticchie e Spinaci
Pasta di Lenticchie con Pomodorini e Basilico (Vegano)
Pizza con Base di Cavolfiore e Verdure (Vegano)
Polpettine di Quinoa e Melanzane (Vegano)

Ricette vegetariane (Pagine 36 - 41)

1. Chips di Zucchine con Rosmarino
2. Falafel Croccanti con Salsa Tahini (Vegano)
3. Frittelle di Polenta e Formaggio
4. Mini Bruschette con Pomodorini e Basilico
5. Crocchette di Riso e Spinaci (Vegano)
6. Burger di Lenticchie e Avocado (Vegano)
7. Tofu Grigliato con Salsa di Sesamo (Vegano)
8. Patate alla Curcuma
9. Carote al Miele con Semi di Sesamo
10. Asparagi Croccanti con Limone e Aglio
11. Insalata di Quinoa con Pomodorini e Avocado (Vegano)
12. Funghi Portobello Grigliati con Aglio e Prezzemolo

Ricette sfiziose speciali (Pagine 42 - 44)

1. Brownies al Cioccolato e Zenzero
2. Muffin al Cioccolato e Crema di Zenzero
3. Biscotti al Cioccolato con Zenzero e Canditi
4. Cupcake al Cioccolato e Zenzero con Crema di Arancia

Colazioni da Chef

1. Croissant Integrali con Ripieno di Marmellata

Ingredienti:

250 g di farina integrale

125 ml di latte (anche vegetale, come quello di mandorla o avena)

30 g di burro (o margarina vegetale per una versione più leggera)

15 g di lievito di birra fresco

1 cucchiaio di zucchero di canna

Un pizzico di sale

Marmellata a scelta (ad esempio, frutti di bosco o albicocca)

Durata della preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 12-15 minuti

Temperatura: 180°C

Procedimento:

In una ciotola, sciogli il lievito di birra nel latte tiepido insieme allo zucchero e un pizzico di sale. Lascia riposare per 5 minuti.

Aggiungi il burro morbido e la farina integrale, quindi impasta fino ad ottenere un impasto liscio e morbido. Copri con un panno e lascia lievitare per 1 ora.

Stendi l'impasto su una superficie infarinata formando un rettangolo.

Dividilo in triangoli.

Posiziona un cucchiaino di marmellata su ogni triangolo e arrotolali per formare i croissant.

Poni i croissant nella friggitrice ad aria e cuoci a 180°C per 12-15 minuti, finché saranno dorati e croccanti.

Consigli utili per rimanere in forma:

Puoi sostituire il burro con uno yogurt greco per ridurre le calorie. Usa marmellate senza zuccheri aggiunti per una versione ancora più leggera.

Se vuoi una versione proteica, aggiungi un cucchiaio di proteine in polvere nell'impasto.

2. Tostato alla Frutta con Mascarpone e Miele

Ingredienti:

4 fette di pane integrale

150 g di mascarpone light

1 banana

4 fragole

1 cucchiaino di miele

Cannella a piacere

Durata della preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 3-5 minuti

Temperatura: 180°C

Procedimento:

Tosta le fette di pane integrale nella friggitrice ad aria a 180°C per 3-5 minuti, fino a che non saranno dorate e croccanti.

Mentre il pane è in tostatura, affetta la banana e le fragole.

Spalma il mascarpone light su ogni fetta di pane tostato.

Decora con le fette di banana e fragole, aggiungi un filo di miele e spolvera con della cannella.



Servi subito come una colazione dolce e sana.

Consigli utili per rimanere in forma:

Usa una quantità ridotta di miele per limitare l'apporto calorico. Se desideri un'opzione senza latticini, sostituisci il mascarpone con yogurt greco.

Sostituisci il pane integrale con pane di segale o avena per variare i nutrienti.

3. Mini Pancake con Frutti di Bosco e Yogurt Greco

Ingredienti:

150 g di farina integrale

1 uovo

150 ml di latte (vegetale o di mucca)

1 cucchiaino di lievito per dolci

1 cucchiaino di zucchero di canna

100 g di frutti di bosco freschi

2 cucchiai di yogurt greco

Durata della preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 5-7 minuti

Temperatura: 180°C

Procedimento:

In una ciotola, mescola la farina con il lievito e lo zucchero.

In un'altra ciotola, sbatti l'uovo con il latte e aggiungi il composto liquido a quello secco. Mescola bene fino ad ottenere una pastella liscia.

Versa la pastella in piccole quantità nella friggitrice ad aria, formando dei mini pancake. Cuoci a 180°C per 5-7 minuti, fino a che non saranno dorati.

Servi i pancake con una cucchiainata di yogurt greco e frutti di bosco freschi.

Consigli utili per rimanere in forma:

Usa lo yogurt greco senza grassi per una versione ancora più leggera e proteica.

Se vuoi una versione senza zucchero, puoi eliminare lo zucchero di canna e usare solo i frutti di bosco per dolcificare.

Puoi aggiungere semi di chia o lino per aumentare l'apporto di fibre e omega-3.

4. Muffin alla Carota e Mandorle (Vegano)

Ingredienti:

200 g di farina integrale
100 g di carote grattugiate
50 g di mandorle tritate
1 cucchiaino di lievito in polvere
1 cucchiaino di cannella
50 ml di olio di cocco
100 ml di succo di arancia
3 cucchiaini di sciroppo d'agave
Durata della preparazione: 10 minuti
Tempo di cottura: 15-18 minuti
Temperatura: 180°C

Procedimento:

In una ciotola, mescola la farina con il lievito, la cannella e le mandorle tritate.

Aggiungi il succo di arancia, l'olio di cocco e lo sciroppo d'agave.
Mescola bene.

Aggiungi le carote grattugiate e mescola fino a ottenere un impasto omogeneo.

Versa l'impasto nei pirottini e cuoci nella friggitrice ad aria a 180°C per 15-18 minuti, finché i muffin non saranno dorati e cotti all'interno.

Consigli utili per rimanere in forma:

Sostituisci l'olio di cocco con olio di oliva per una versione più leggera.

Puoi ridurre lo sciroppo d'agave e usare la stevia per abbassare ulteriormente le calorie.

Per una versione extra proteica, aggiungi proteine in polvere vegetali nell'impasto.

5. Toast Avocado e Uovo al Guanciale

Ingredienti:

2 fette di pane integrale

1 avocado maturo

1 uovo

2 fette di guanciale

Succo di limone

Sale e pepe q.b.

Durata della preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 5-7 minuti

Temperatura: 180°C (per il toast), 200°C (per l'uovo)

Procedimento:

Tosta il pane integrale nella friggitrice ad aria a 180°C per 5 minuti.

Nel frattempo, schiaccia l'avocado con una forchetta e aggiungi un po' di succo di limone, sale e pepe.

Cuoci l'uovo in un padellino con un filo d'olio o in friggitrice ad aria a 200°C per 4-5 minuti, in modo che il tuorlo resti morbido.

Cuoci le fette di guanciale nella friggitrice ad aria a 200°C per 4-5 minuti fino a che saranno croccanti.

Spalma l'avocado sul pane tostato, aggiungi l'uovo e il guanciale croccante.

Consigli utili per rimanere in forma:

Sostituisci il guanciale con fette di tacchino o prosciutto crudo per ridurre i grassi.

Se preferisci una versione senza uova, sostituisci l'uovo con tofu strapazzato per una colazione vegana.

6. Omelette Leggera con Verdure

Ingredienti:

2 uova

1 cucchiaino di olio d'oliva

1 zucchina

1 peperone rosso

1 pomodoro

Sale e pepe q.b.

Erbe aromatiche (basilico, prezzemolo) a piacere

Durata della preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 5-7 minuti

Temperatura: 180°C

Procedimento:

Sbatti le uova con un pizzico di sale e pepe.

Taglia le verdure a cubetti e cuocile nella friggitrice ad aria con un cucchiaino di olio d'oliva a 180°C per 5 minuti.

Versa le uova sbattute sulle verdure cotte e cuoci per altri 2 minuti, fino a che l'omelette non si sarà rappresa.

Servi con erbe aromatiche fresche.

Consigli utili per rimanere in forma:

Sostituisci le uova intere con solo albumi per ridurre le calorie. Aggiungi semi di chia o spinaci per un boost di fibre e nutrienti.

Aperitivi da Gourmet

7. Chips di Zucchine con Rosmarino

Ingredienti:

2 zucchine medie

2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato

Sale q.b.

Pepe q.b.

Procedimento:

1. Lavare le zucchine e tagliarle a fette sottili con una mandolina.
2. In una ciotola, mescolare le fette di zuccina con l'olio d'oliva, il rosmarino, il sale e il pepe.
3. Disporre le fette di zuccina in un unico strato nel cestello della friggitrice ad aria.
4. Cuocere a 180°C per 10-12 minuti, girando le chips a metà cottura, finché non saranno dorate e croccanti.

Durata della preparazione: 15 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Utilizzare poco olio e preferire spezie ed erbe aromatiche per insaporire senza aggiungere grassi.

Alternative con pochi grassi:

Sostituire l'olio con spray da cucina per una distribuzione uniforme e meno calorica.

8. Falafel Croccanti con Salsa Tahini (Vegano)

Ingredienti:

- 400g di ceci lessati e scolati
- 1 cipolla piccola tritata
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- Sale e pepe q.b.
- 2 cucchiai di farina di ceci
- Olio spray da cucina
- Per la salsa Tahini:
 - 3 cucchiai di tahini
 - Succo di 1 limone
 - 1 spicchio d'aglio tritato
 - 3-4 cucchiai di acqua
 - Sale q.b.

Procedimento:

In un mixer, frullare i ceci, la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, il cumino, il coriandolo, il sale e il pepe fino a ottenere un composto omogeneo.

Aggiungere la farina di ceci e mescolare bene.

Formare delle polpettine con il composto e disporle nel cestello della friggitrice ad aria.

1. Spruzzare leggermente con olio spray e cuocere a 180°C per 15-18 minuti, girandole a metà cottura.
2. Per la salsa, mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola fino a ottenere una consistenza cremosa.

Durata della preparazione: 20 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- I falafel al forno o nella friggitrice ad aria sono meno calorici rispetto alla frittura tradizionale.

Alternative con pochi grassi:

- Aggiungere più erbe aromatiche e spezie per insaporire senza aggiungere calori
-

9. Frittelle di Polenta e Formaggio

Ingredienti:

- 250g di polenta cotta e raffreddata

- 100g di formaggio a scelta (es. fontina, mozzarella), tagliato a cubetti
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di farina
- Sale e pepe q.b.
- Olio spray da cucina
- 2 cucchiaini di farina
- Sale e pepe q.b.
- Olio spray da cucina

Procedimento:

In una ciotola, mescolare la polenta con l'uovo, la farina, il sale e il pepe.

Aggiungere i cubetti di formaggio e mescolare bene.

Formare delle frittelle con il composto e disporle nel cestello della friggitrice ad aria.

Spruzzare leggermente con olio spray e cuocere a 200°C per 10-12 minuti, girandole a metà cottura.

Durata della preparazione: 15 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

Utilizzare formaggi magri o a basso contenuto di grassi.

Alternative con pochi grassi:

- Aggiungere verdure grattugiate come zucchine o carote per aumentare il volume e ridurre le calorie per porzione.

10. Mini Bruschette con Pomodorini e Basilico

Ingredienti:

- 1 baguette integrale, tagliata a fette
- 200g di pomodorini, tagliati a cubetti
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- Basilico fresco q.b.
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

- Strofinare ogni fetta di baguette con l'aglio e disporle nel cestello della friggitrice ad aria.

- Cuocere a 180°C per 5-6 minuti, fino a quando le fette sono dorate e croccanti.

- In una ciotola, mescolare i pomodorini con l'olio d'oliva, il basilico, il sale e il pepe.

- Distribuire il composto di pomodorini sulle fette di baguette tostate.

Durata della preparazione: 10 minuti

Consiglio per rimanere in forma:
Utilizzare pane integrale per aumentare l'apporto di fibre.

Alternative con pochi grassi:

Ridurre l'olio d'oliva e aggiungere più erbe aromatiche per insaporire

11. Nuggets di Pollo alla Paprika

Ingredienti:

- 400g di petto di pollo, tagliato a bocconcini
- 1 uovo
- 100g di pangrattato integrale
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- Sale e pepe q.b.
- Olio spray da cucina
-

Procedimento:

1. In una ciotola, sbattere l'uovo con un pizzico di sale.
2. In un'altra ciotola, mescolare il pangrattato con la paprika, l'aglio in polvere, il sale e il pepe.
3. Passare i bocconcini di pollo nell'uovo e poi nel pangrattato.
4. Disporre i bocconcini nel cestello della friggitrice ad aria e spruzzare leggermente con olio spray.
5. Cuocere a 200°C per 10-12 minuti, girandoli a metà cottura.
Durata della preparazione: 15 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Utilizzare petto di pollo senza pelle per ridurre il contenuto di grassi.
-

Alternative con pochi grassi:

- Sostituire il pangrattato con farina di mandorle per una versione più leggera e senza glutine.

12. Crocchette di Riso e Spinaci (Vegano)

Ingredienti:

- 200g di riso cotto e raffreddato
- 100g di spinaci freschi, tritati
- 2 cucchiai di farina di ceci
- 1 cipolla piccola, tritata
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- Sale e pepe q.b.
- Olio spray da cucina

Procedimento:

In una ciotola, mescolare il riso con gli spinaci, la farina di ceci, la cipolla, l'aglio, il sale e il pepe.

Formare delle crocchette con il composto e disporle nel cestello della friggitrice ad aria.

1. Spruzzare leggermente con olio spray e cuocere a 180°C per 10-12 minuti, girandole a metà cottura.

Durata della preparazione: 15 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Utilizzare riso integrale per aumentare l'apporto di fibre e mantenere un basso indice glicemico.

Alternative con pochi grassi:

- Aggiungere più verdure e ridurre la quantità di farina di ceci per una versione più leggera.

Buon appetito e buon divertimento con la friggitrice ad aria!

Primi Piatti Saporiti

13. Pasta al Forno con Verdure Grigliate

Ingredienti:

- 300g di pasta corta (es. penne, rigatoni)
- 1 zucchina, tagliata a rondelle
- 1 peperone rosso, tagliato a strisce
- 1 melanzana, tagliata a cubetti
- 200g di pomodorini, tagliati a metà
- 1 cipolla rossa, affettata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 200g di mozzarella, tagliata a cubetti
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di origano secco
- Sale e pepe q.b.
- Parmigiano grattugiato q.b.

Procedimento:

1. Cuocere la pasta in acqua salata fino a metà cottura, scolarla e metterla da parte.
2. In una ciotola, mescolare le verdure con l'olio d'oliva, l'aglio, l'origano, il sale e il pepe.

Disporre le verdure nel cestello della friggitrice ad aria e cuocere a 200°C per 15 minuti, girandole a metà cottura.

Mescolare la pasta con le verdure grigliate, la mozzarella e i pomodorini. Trasferire tutto in una teglia adatta alla friggitrice ad aria e cospargere con parmigiano grattugiato.

Cuocere a 180°C per 10-15 minuti, fino a quando la mozzarella sarà sciolta e la superficie dorata.

Durata della preparazione: 30 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

Utilizzare pasta integrale per aumentare l'apporto di fibre.

Alternative con pochi grassi:

Sostituire la mozzarella con ricotta magra.

14. Risotto con Funghi e Tartufo

Ingredienti:

- 300g di riso Arborio
- 200g di funghi misti, puliti e tagliati
- 1 cipolla, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 litro di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di burro
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- Sale e pepe q.b.
- Olio al tartufo q.b.
-

Procedimento:

1. In una padella, soffriggere la cipolla e l'aglio con l'olio d'oliva fino a doratura.
 2. Aggiungere i funghi e cuocere fino a che non saranno morbidi.
 3. Aggiungere il riso e tostarlo per un paio di minuti.
 4. Aggiungere un mestolo di brodo caldo alla volta, mescolando continuamente fino a quando il riso è al dente.
-
1. Trasferire il risotto in una teglia adatta alla friggitrice ad aria.
 2. Cuocere a 180°C per 5 minuti.
 3. Mescolare il burro, il parmigiano e un filo di olio al tartufo nel risotto prima di servire.

Durata della preparazione: 25 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

Utilizzare meno burro e sostituire il parmigiano con lievito alimentare.

Alternative con pochi grassi:

Sostituire l'olio d'oliva con brodo vegetale per soffriggere.

15. Spaghetti di Zucchine con Pesto di Noci (Vegano)

Ingredienti:

4 zucchine medie, spiralizzate in spaghetti

100g di noci

1 mazzetto di basilico fresco

1 spicchio d'aglio

50g di lievito alimentare

100ml di olio extravergine d'oliva

Succo di 1 limone

Sale e pepe q.b.

Procedimento:

In un frullatore, unire le noci, il basilico, l'aglio, il lievito alimentare, il succo di limone, il sale e il pepe.

Frullare aggiungendo lentamente l'olio d'oliva fino a ottenere una consistenza cremosa.

Mescolare gli spaghetti di zucchine con il pesto di noci.

Disporre gli spaghetti nel cestello della friggitrice ad aria e cuocere a 180°C per 5 minuti, giusto per scaldarli leggermente.

Durata della preparazione: 10 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Questo piatto è già a basso contenuto calorico grazie agli spaghetti di zucchine.

Alternative con pochi grassi:

- Sostituire parte dell'olio con acqua nella preparazione del pesto.

16. Lasagne con Tofu e Spinaci (Vegano)

Ingredienti:

- 200g di lasagne integrali
- 300g di tofu, sbriciolato
- 200g di spinaci freschi, tritati
- 1 cipolla, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 500ml di salsa di pomodoro
-

100g di lievito alimentare
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
Sale e pepe q.b.
1 cucchiaino di origano secco

Procedimento:

1. In una padella, soffriggere la cipolla e l'aglio con l'olio d'oliva fino a doratura.
 2. Aggiungere il tofu, gli spinaci, il sale, il pepe e l'origano, e cuocere fino a che gli spinaci sono appassiti.
 3. Iniziare a montare le lasagne in una teglia adatta alla friggitrice ad aria: uno strato di salsa di pomodoro, uno strato di lasagne, uno strato di tofu e spinaci, e così via.
 4. Cospargere l'ultimo strato con lievito alimentare.
 5. Cuocere a 180°C per 20-25 minuti.
- Durata della preparazione: 35 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Utilizzare lasagne integrali e ridurre l'olio nella cottura delle verdure.

Alternative con pochi grassi:

- Aggiungere più verdure per aumentare il volume e ridurre le calorie per porzione.

17. Ravioli al Vapore con Ripieno di Patate e Porri

Ingredienti:

- 200g di farina di frumento
- 100ml di acqua
- 2 patate medie, bollite e schiacciate
- 1 porro, tritato
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.
-

Procedimento:

1. In una ciotola, mescolare la farina con l'acqua fino a formare un impasto liscio. Lasciar riposare per 30 minuti.
2. In una padella, soffriggere il porro con l'olio d'oliva fino a che è tenero.
3. Mescolare il porro con le patate schiacciate, il sale e il pepe.

Stendere l'impasto e tagliarlo in cerchi. Mettere un cucchiaino di ripieno su ogni cerchio e chiudere i ravioli.

Disporre i ravioli nel cestello della friggitrice ad aria e cuocere a 180°C per 10 minuti.

Durata della preparazione: 45 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

Utilizzare farina integrale per aumentare l'apporto di fibre.

Alternative con pochi grassi:

Ridurre l'olio nella cottura del porro e aggiungere erbe aromatiche per insaporire.

18. Gnocchi di Ricotta con Sugo di Pomodoro Fresco

Ingredienti:

- 250g di ricotta
- 150g di farina di frumento
- 1 uovo
- 400g di pomodori freschi, tagliati a cubetti
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- Basilico fresco q.b.
- Sale e pepe q.b.
-

Procedimento:

1. In una ciotola, mescolare la ricotta, la farina e l'uovo fino a formare un impasto.
2. Formare degli gnocchi con l'impasto e metterli da parte.
3. In una padella, soffriggere l'aglio con l'olio d'oliva, aggiungere i pomodori, il sale e il pepe e cuocere fino a che i pomodori sono teneri.
4. Cuocere gli gnocchi nel cestello della friggitrice ad aria a 180°C per 5 minuti.
5. Servire gli gnocchi con il sugo di pomodoro fresco e guarnire con basilico.
- 6.

Durata della preparazione: 20 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Utilizzare ricotta magra per ridurre l'apporto calorico.
-

Alternative con pochi grassi:

- Aggiungere più verdure nel sugo di pomodoro per aumentare il volume e ridurre le calorie per porzione.

Secondi Piatti

19. Pollo alla Paprika con Patate Dolci

Ingredienti:

- 4 cosce di pollo
- 2 patate dolci, sbucciate e tagliate a cubetti
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di paprika dolce
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di origano secco
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.
 2. In una ciotola, mescolare l'olio d'oliva, la paprika, l'aglio in polvere, l'origano, il sale e il pepe.
 3. Marinare le cosce di pollo nella miscela di spezie per almeno 30 minuti.
 4. Disporre le cosce di pollo e le patate dolci nel cestello della friggitrice ad aria.
 5. Cuocere a 200°C per 25-30 minuti, girando a metà cottura, fino a quando il pollo è ben cotto e le patate dolci sono dorate.
- Durata della preparazione: 40 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Utilizzare solo il petto di pollo per una versione ancora più magra.
Alternative con pochi grassi:
- Sostituire parte dell'olio d'oliva con succo di limone.

20. Filetto di Salmone con Salsa di Limone e Capperi

Ingredienti:

- 4 filetti di salmone
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- Succo di 1 limone
- 2 cucchiai di capperi
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- Prezzemolo fresco tritato q.b.
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

Preriscaldare la friggitrice ad aria a 180°C.

Mescolare l'olio d'oliva, il succo di limone, i capperi, l'aglio, il sale e il pepe in una ciotola.

Spennellare i filetti di salmone con la marinata e lasciarli riposare per 15 minuti.

Disporre i filetti nel cestello della friggitrice ad aria.

Cuocere a 180°C per 10-12 minuti, fino a quando il salmone è cotto.

Guarnire con prezzemolo fresco prima di servire.

Durata della preparazione: 20 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Accompagnare con una fresca insalata di verdure.
-

Alternative con pochi grassi:

- Ridurre l'olio e aumentare il succo di limone nella marinata.

21. Polpette di Carne Magra con Salsa al Pomodoro

Ingredienti:

- 400g di carne macinata magra (es. tacchino o pollo)
- 1 uovo
- 50g di pangrattato integrale
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 cucchiaino di origano secco
- 400ml di salsa di pomodoro
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.
-

Procedimento:

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 180°C.
2. In una ciotola, mescolare la carne macinata, l'uovo, il pangrattato, il parmigiano, l'aglio, l'origano, il sale e il pepe.
3. Formare delle polpette e disporle nel cestello della friggitrice ad aria.
4. Cuocere a 180°C per 15-20 minuti, girando a metà cottura, fino a quando sono dorate.
5. In una padella, scaldare la salsa di pomodoro con l'olio d'oliva.
6. Aggiungere le polpette alla salsa e cuocere a fuoco lento per 10 minuti.

Durata della preparazione: 30 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

Sostituire il pangrattato con fiocchi di avena per una maggiore fibra.

Alternative con pochi grassi:

Eliminare il parmigiano e utilizzare solo erbe aromatiche per insaporire.

22. Burger di Lenticchie e Avocado (Vegano)

Ingredienti:

200g di lenticchie cotte

1 cipolla, tritata

2 spicchi d'aglio, tritati

50g di pangrattato integrale

1 cucchiaino di cumino in polvere

1 cucchiaino di paprika affumicata

Sale e pepe q.b.

1 avocado maturo, a fette

Procedimento:

Preriscaldare la friggitrice ad aria a 180°C.

In una ciotola, schiacciare le lenticchie e mescolarle con la cipolla, l'aglio, il pangrattato, il cumino, la paprika, il sale e il pepe.

Formare dei burger e disporli nel cestello della friggitrice ad aria.

Cuocere a 180°C per 15 minuti, girando a metà cottura.

Servire i burger con fette di avocado sopra.

Durata della preparazione: 20 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

• Accompagnare con una fresca insalata verde.

•

Alternative con pochi grassi:

- Utilizzare meno pangrattato e aggiungere verdure grattugiate per aumentare il volume.

23. Tofu Grigliato con Salsa di Sesamo (Vegano)

Ingredienti:

• 400g di tofu, tagliato a fette

• 2 cucchiai di olio di sesamo

• 1 cucchiaio di salsa di soia

• 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

• 1 cucchiaino di semi di sesamo

• 1 cucchiaio di aceto di riso

• Cipollotto tritato q.b.

Procedimento:

Preriscaldare la friggitrice ad aria a 190°C.

In una ciotola, mescolare l'olio di sesamo, la salsa di soia, lo zenzero, i semi di sesamo e l'aceto di riso.

Marinare le fette di tofu nella miscela per almeno 30 minuti.

Disporre le fette di tofu nel cestello della friggitrice ad aria.

Cuocere a 190°C per 15 minuti, girando a metà cottura.

Guarnire con cipollotto tritato prima di servire.

Durata della preparazione: 40 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

Servire con una porzione di verdure al vapore.

Alternative con pochi grassi:

Ridurre l'olio di sesamo nella marinata.

24. Spiedini di Pollo e Verdure

Ingredienti:

500g di petto di pollo, tagliato a cubetti

1 peperone rosso, tagliato a pezzi

1 zucchina, tagliata a rondelle

1 cipolla rossa, tagliata a spicchi

2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di paprika

1 cucchiaino di aglio in polvere

Sale e pepe q.b.

Procedimento:

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.
2. In una ciotola, mescolare l'olio d'oliva, la paprika, l'aglio in polvere, il sale e il pepe.
3. Marinare il pollo e le verdure nella miscela di spezie per almeno 30 minuti.
4. Infilzare il pollo e le verdure su spiedini.
5. Disporre gli spiedini nel cestello della friggitrice ad aria.
6. Cuocere a 200°C per 12-15 minuti, girando a metà cottura, fino a quando il pollo è cotto e le verdure sono dorate.

Durata della preparazione: 40 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Accompagnare con una salsa allo yogurt magro.

Alternative con pochi grassi:

Utilizzare meno olio nella marinata e aumentare le spezie per insaporire.

Contorni sfiziosi

Contorni sfiziosi (Pagine 25 - 29)

25. Patate alla Curcuma

Ingredienti:

4 patate medie, sbucciate e tagliate a cubetti

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cucchiaino di curcuma in polvere

1 cucchiaino di paprika dolce

1 cucchiaino di aglio in polvere

Sale e pepe q.b.

Prezzemolo fresco tritato per guarnire

Procedimento:

Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.

In una ciotola, mescolare l'olio d'oliva, la curcuma, la paprika, l'aglio in polvere, il sale e il pepe.

Aggiungere le patate e mescolare bene per ricoprirle uniformemente con la miscela di spezie.

Disporre le patate nel cestello della friggitrice ad aria in un unico strato.

Cuocere a 200°C per 20-25 minuti, girando a metà cottura, fino a quando sono dorate e croccanti.

Guarnire con prezzemolo fresco prima di servire.

Durata della preparazione: 30 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

Utilizzare meno olio d'oliva e aumentare le spezie per insaporire.

Alternative con pochi grassi:

Sostituire parte dell'olio d'oliva con succo di limone per una versione più leggera.

26. Cavoletti di Bruxelles con Mandorle

Ingredienti:

• 500g di cavoletti di Bruxelles, tagliati a metà

• 2 cucchiaini di olio d'oliva

• 1 spicchio d'aglio, tritato

• 50g di mandorle a lamelle

• Sale e pepe q.b.

• Succo di mezzo limone

•

Procedimento:

Preriscaldare la friggitrice ad aria a 180°C.

In una ciotola, mescolare i cavoletti di Bruxelles con l'olio d'oliva, l'aglio, il sale e il pepe.

- Disporre i cavoletti nel cestello della friggitrice ad aria.
- Cuocere a 180°C per 15-20 minuti, mescolando a metà cottura, fino a quando sono dorati.
- Aggiungere le mandorle a lamelle negli ultimi 5 minuti di cottura.
- Spruzzare con succo di limone prima di servire.
- Durata della preparazione: 25 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Abbinare a una fonte di proteine magre per un pasto bilanciato.

Alternative con pochi grassi:

- Utilizzare meno olio d'oliva e aggiungere brodo vegetale per mantenere l'umidità.

27. Carote al Miele con Semi di Sesamo

Ingredienti:

500g di carote, tagliate a bastoncini

1 cucchiaio di miele

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 cucchiaio di semi di sesamo

Sale e pepe q.b.

Procedimento:

Preriscaldare la friggitrice ad aria a 190°C.

- In una ciotola, mescolare le carote con il miele, l'olio d'oliva, il sale e il pepe.
- Disporre le carote nel cestello della friggitrice ad aria.
- Cuocere a 190°C per 15-20 minuti, mescolando a metà cottura.
- Tostare i semi di sesamo in una padella a parte fino a doratura.
- Cospargere le carote con i semi di sesamo prima di servire.
- Durata della preparazione: 25 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

Utilizzare il miele con moderazione e preferire carote fresche.

Alternative con pochi grassi:

Sostituire l'olio d'oliva con una spruzzata di succo di limone

28. Asparagi Croccanti con Limone e Aglio

Ingredienti:

500g di asparagi, tagliati a metà

1 cucchiaio di olio d'oliva

2 spicchi d'aglio, tritati

Succo di mezzo limone

Sale e pepe q.b.

Procedimento:

Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.

In una ciotola, mescolare gli asparagi con l'olio d'oliva, l'aglio, il sale e il pepe.

Disporre gli asparagi nel cestello della friggitrice ad aria.

Cuocere a 200°C per 10-12 minuti, fino a quando sono croccanti.

Spruzzare con succo di limone prima di servire.

Durata della preparazione: 15 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

Abbinare a una fonte di proteine per un pasto completo.

Alternative con pochi grassi:

Ridurre l'olio d'oliva e aumentare il succo di limone per insaporire.

29. Insalata di Quinoa con Pomodorini e Avocado (Vegano)

Ingredienti:

200g di quinoa, sciacquata

400ml di acqua

200g di pomodorini, tagliati a metà

1 avocado, a cubetti

1 cipolla rossa, tritata

Succo di 1 limone

2 cucchiaini di olio d'oliva

Sale e pepe q.b.

Procedimento:

- Cuocere la quinoa in acqua bollente per 15 minuti o fino a quando è tenera.
- Scolare e lasciar raffreddare.
- In una ciotola grande, mescolare la quinoa con i pomodorini, l'avocado e la cipolla rossa.
- Condire con succo di limone, olio d'oliva, sale e pepe.
- Mescolare bene e servire.
- Durata della preparazione: 20 minuti
-

Consiglio per rimanere in forma:

- Utilizzare olio d'oliva con moderazione e preferire avocado in quantità controllate.
-

Alternative con pochi grassi:

- Sostituire parte dell'olio con aceto di mele per un tocco di acidità.

30. Funghi Portobello Grigliati con Aglio e Prezzemolo

Ingredienti:

- 4 funghi Portobello grandi
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- Prezzemolo fresco tritato q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Succo di mezzo limone
-

Procedimento:

- Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.
- In una ciotola, mescolare l'olio d'oliva, l'aglio, il sale e il pepe.
- Spennellare i funghi con la miscela di olio e aglio.
- Disporre i funghi nel cestello della friggitrice ad aria.
- Cuocere a 200°C per 10-12 minuti, girando a metà cottura.
- Guarnire con prezzemolo fresco e spruzzare con succo di limone prima di servire.
- Durata della preparazione: 20 minuti
-
-

Consiglio per rimanere in forma:

Servire come contorno leggero o abbinare a una fonte proteica magra

Alternative con pochi grassi:

Ridurre l'olio d'oliva e aumentare il succo di limone per insaporire.

Dolci irresistibili

31. Brownies al Cioccolato Fondente

Ingredienti:

- 200g di cioccolato fondente
- 150g di burro
- 200g di zucchero
- 3 uova
- 100g di farina
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Procedimento:

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 160°C.
2. Sciogliere il cioccolato fondente e il burro insieme a bagnomaria o nel microonde.
3. In una ciotola, mescolare lo zucchero con le uova fino ad ottenere un composto omogeneo.
4. Aggiungere il cioccolato fuso e mescolare bene.
5. Incorporare la farina, l'estratto di vaniglia e il sale.
6. Versare il composto in una teglia adatta alla friggitrice ad aria.
7. Cuocere a 160°C per 20-25 minuti o fino a quando uno stecchino inserito al centro ne esce pulito.
8. Lasciare raffreddare completamente prima di tagliare a quadrati.

Durata della preparazione: 40 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Limitare le porzioni e godersi i brownies come un trattamento occasionale.
-

Alternative con pochi grassi:

- Sostituire metà del burro con yogurt greco per una versione più leggera.

32. Torta di Mele e Cannella

Ingredienti:

- 3 mele, sbucciate e affettate
- 150g di farina
- 100g di zucchero di canna
- 2 uova
- 100ml di latte
- 50g di burro fuso
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 pizzico di sale

Procedimento:

Preriscaldare la friggitrice ad aria a 170°C.

In una ciotola, sbattere le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.

Aggiungere il latte e il burro fuso, mescolando bene.

In un'altra ciotola, mescolare la farina, il lievito, la cannella e il sale.

Unire gli ingredienti secchi a quelli liquidi e mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.

Aggiungere le mele affettate e mescolare delicatamente.

Versare l'impasto in una teglia adatta alla friggitrice ad aria.

Cuocere a 170°C per 30-35 minuti, fino a quando la torta è dorata e cotta al centro.

Lasciare raffreddare prima di servire.

Durata della preparazione: 45 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Utilizzare meno zucchero e preferire mele dolci per un gusto naturale.
-

Alternative con pochi grassi:

- Sostituire il burro con purè di mele per ridurre il contenuto di grassi.
-

33. Crostata di Frutta Fresca

Ingredienti:

- 1 rotolo di pasta frolla
- 250g di crema pasticcera
- Frutta fresca a piacere (fragole, kiwi, mirtilli, ecc.)

Gelatina alimentare per lucidare (opzionale)

Procedimento:

Preriscaldare la friggitrice ad aria a 180°C.

Stendere la pasta frolla in una teglia adatta alla friggitrice ad aria e bucherellare il fondo con una forchetta.

Cuocere la base per 10-12 minuti fino a quando è dorata.

Lasciare raffreddare completamente la base.

Spalmare la crema pasticcera sulla base raffreddata.

Disporre la frutta fresca sulla crema in modo decorativo.

Se desiderato, spennellare con gelatina alimentare per lucidare la frutta.

Conservare in frigorifero fino al momento di servire.

Durata della preparazione: 30 minuti + raffreddamento

Consiglio per rimanere in forma:

Usare frutta di stagione e preferire una crema pasticcera leggera.

Alternative con pochi grassi:

Utilizzare una base integrale e crema pasticcera senza lattosio per ridurre i grassi.

34. Biscotti al Cocco e Cioccolato (Vegano)

Ingredienti:

200g di farina di cocco

100g di zucchero di canna

• 50ml di olio di cocco fuso

• 100ml di latte di mandorla

• 100g di cioccolato fondente vegano, tritato

• 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

• 1 pizzico di sale

•

Procedimento:

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 180°C.

2. In una ciotola, mescolare la farina di cocco con lo zucchero di canna e il sale.

3. Aggiungere l'olio di cocco, il latte di mandorla e l'estratto di vaniglia, mescolando fino a ottenere un impasto omogeneo.

4. Incorporare il cioccolato tritato.

5. Formare delle palline con l'impasto e appiattirle leggermente.

6. Disporre i biscotti nel cestello della friggitrice ad aria.

Alternative con pochi grassi:

Sostituire l'olio con purè di mele per ridurre il contenuto di grassi.

36. Cheesecake al Limone con Base di Mandorle

Ingredienti:

200g di mandorle tritate

50g di burro fuso

250g di formaggio spalmabile

100g di yogurt greco

80g di zucchero a velo

- Succo e scorza di 1 limone
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
-

Procedimento:

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 170°C.
2. Mescolare le mandorle tritate con il burro fuso e pressare il composto sul fondo di una teglia adatta alla friggitrice ad aria.
3. Cuocere la base a 170°C per 10 minuti e lasciare raffreddare.
4. In una ciotola, mescolare il formaggio spalmabile con lo yogurt greco, lo zucchero a velo, il succo e la scorza di limone, e l'estratto di vaniglia.
5. Versare il composto sulla base raffreddata e livellare la superficie.
6. Cuocere a 170°C per 20-25 minuti, fino a quando il centro è quasi rappreso.
7. Lasciare raffreddare completamente e poi refrigerare per almeno 2 ore prima di servire.

8.

Durata della preparazione: 45 minuti + raffreddamento

Consiglio per rimanere in forma:

- Utilizzare formaggio spalmabile light e yogurt greco magro per una versione più leggera.
-

Alternative con pochi grassi:

- Sostituire metà del formaggio spalmabile con ricotta leggera per ridurre i grassi totali.

Ricette Vegane (Pagine 31-36)

37. Burrito Vegano con Guacamole e Verdure

Ingredienti:

- 4 tortillas integrali
- 1 peperone rosso, tagliato a strisce
- 1 zucchina, tagliata a strisce
- 1 cipolla rossa, affettata
- 1 lattina di fagioli neri, scolati e risciacquati
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di paprika
- 1/2 cucchiaino di cumino
- Sale e pepe q.b.

Guacamole (preparato con 2 avocado, succo di 1 lime, sale, pepe, cipolla e pomodoro a dadini)

Foglie di lattuga

Procedimento:

Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.

In una ciotola, mescolare il peperone, la zucchina e la cipolla con olio d'oliva, paprika, cumino, sale e pepe.

Disporre le verdure nel cestello della friggitrice ad aria e cuocere a 200°C per 10-12 minuti, mescolando a metà cottura.

Riscaldare le tortillas per qualche minuto nella friggitrice ad aria o in una padella.

Assemblare i burritos mettendo un po' di guacamole al centro di ogni tortilla, aggiungere le verdure grigliate, i fagioli neri e le foglie di lattuga.

Avvolgere le tortillas e servire caldi.

Durata della preparazione: 25 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Usare tortillas integrali per un maggiore apporto di fibre.
-

Alternative con pochi grassi:

- Evitare l'olio d'oliva e cuocere le verdure con spray antiaderente.

38. Burger di Ceci con Salsa Tahini

Ingredienti:

400g di ceci cotti (una lattina)

1 cipolla piccola, tritata

2 spicchi d'aglio, tritati

1 carota, grattugiata

2 cucchiaini di farina di ceci

1 cucchiaino di cumino

1 cucchiaino di coriandolo in polvere

Sale e pepe q.b.

2 cucchiaini di olio d'oliva

Panini integrali per hamburger

Foglie di lattuga, pomodoro a fette e cipolla rossa a fette per servire

Per la salsa tahini:

4 cucchiaini di tahini

Succo di 1 limone

1 spicchio d'aglio, tritato

Acqua q.b.

Sale q.b.

Procedimento:

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 180°C.
2. In un robot da cucina, frullare i ceci, la cipolla, l'aglio, la carota, la farina di ceci, il cumino, il coriandolo, sale e pepe fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Formare delle polpette e appiattirle leggermente per formare i burger.
4. Spennellare leggermente con olio d'oliva e disporre i burger nel cestello della friggitrice ad aria.
5. Cuocere a 180°C per 12-15 minuti, girandoli a metà cottura.
6. Per la salsa tahini, mescolare il tahini, il succo di limone, l'aglio e il sale. Aggiungere acqua poco alla volta fino a ottenere una consistenza cremosa.
7. Servire i burger nei panini integrali con lattuga, pomodoro, cipolla rossa e salsa tahini.

Durata della preparazione: 30 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Aggiungere più verdure fresche al piatto per aumentare l'apporto di fibre e vitamine.

Alternative con pochi grassi:

Sostituire l'olio d'oliva con uno spray da cucina per ridurre il contenuto di grassi.

39. Zuppa di Lenticchie e Spinaci

Ingredienti:

- 200g di lenticchie rosse
- 1 cipolla, tritata
- 2 carote, tagliate a dadini
- 2 gambi di sedano, tagliati a dadini
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1,5 litri di brodo vegetale
- 200g di spinaci freschi
- Succo di 1 limone
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

Preriscaldare la friggitrice ad aria a 180°C.

In una pentola grande, scaldare l'olio d'oliva e soffriggere la cipolla, le carote, il sedano e l'aglio fino a quando le verdure non sono tenere (circa 5-7 minuti).

Aggiungere il cumino, la paprika, le lenticchie, il brodo vegetale e portare a ebollizione.

Ridurre la fiamma e cuocere per circa 30-40 minuti, finché le lenticchie non sono morbide.

Aggiungere gli spinaci freschi e cuocere per altri 5 minuti.

Aggiungere il succo di limone, salare e pepare a piacere. Servire caldo.

Durata della preparazione: 40 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Consumare la zuppa con una porzione di verdure a crudo per completare il pasto con fibre e vitamine.
-

Alternative con pochi grassi:

- Utilizzare brodo vegetale senza sale per ridurre il contenuto di sodio.

40. Pasta di Lenticchie con Pomodorini e Basilico (Vegano)

Ingredienti:

- 250g di pasta di lenticchie
- 200g di pomodorini, tagliati a metà
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 cucchiaino di peperoncino (opzionale)
- 1/2 tazza di basilico fresco
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

1. Cuocere la pasta di lenticchie in acqua salata secondo le istruzioni sulla confezione (circa 8-10 minuti).
2. Nel frattempo, in una padella, scaldare l'olio d'oliva e soffriggere l'aglio e il peperoncino fino a doratura.
3. Aggiungere i pomodorini e cuocere per 5-7 minuti fino a quando si ammorbidiscono.
4. Scolare la pasta e aggiungerla alla padella con i pomodorini. Mescolare bene per far insaporire.
5. Togliere dal fuoco e aggiungere il basilico fresco, salare e pepare a piacere.

Durata della preparazione: 15 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

- Sostituire l'olio d'oliva con uno spray antiaderente per ridurre il contenuto calorico.
- Alternative con pochi grassi:
- Utilizzare pomodorini freschi e limitare l'olio per una versione più leggera.

41. Pizza con Base di Cavolfiore e Verdure (Vegano)

Ingredienti:

- 1 cavolfiore, tritato finemente
- 2 cucchiai di farina di mandorle
- 1 cucchiaio di lievito alimentare (opzionale)
- 1 cucchiaino di origano
- Sale e pepe q.b.
- 1 tazza di salsa di pomodoro
- 1 peperone rosso, affettato

1 zucchina, affettata
1 cipolla, affettata
Basilico fresco per guarnire

Procedimento:

Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200°C.

Tritare finemente il cavolfiore e cuocerlo al vapore o nel microonde per 5 minuti. Poi, strizzare bene per rimuovere l'umidità.

Mescolare il cavolfiore con la farina di mandorle, lievito alimentare, origano, sale e pepe per formare un impasto.

Stendere l'impasto su carta forno e formare la base della pizza.

Cuocere nella friggitrice ad aria a 200°C per 10-12 minuti.

Aggiungere la salsa di pomodoro, le verdure e cuocere per altri 5-7 minuti.

Guarnire con basilico fresco e servire.

Durata della preparazione: 25 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

Usare una varietà di verdure fresche per aumentare l'apporto di vitamine e minerali.

Alternative con pochi grassi:

Utilizzare una base senza formaggio o con una spolverata di lievito alimentare anziché formaggio vegano.

42. Polpettine di Quinoa e Melanzane (Vegano)

Ingredienti:

- 200g di quinoa cotta
- 1 melanzana, grigliata e tritata
- 1 cipolla, tritata
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- 1 cucchiaino di cumino
- Sale e pepe q.b.
- 2 cucchiaini di olio d'oliva (opzionale)
-

Procedimento:

1. Mescolare la quinoa cotta, la melanzana tritata, la cipolla, la farina di ceci, il cumino, sale e pepe fino a formare un impasto.
2. Formare delle polpette e disporle nel cestello della friggitrice ad aria.
3. Cuocere a 180°C per 10-12 minuti, girando a metà cottura.
4. Servire con salsa di pomodoro o yogurt vegetale.

Durata della preparazione: 25 minuti

Consiglio per rimanere in forma:

Servire le polpettine con una porzione di insalata verde per un pasto completo e leggero.

Alternative con pochi grassi:

- Evitare l'olio d'oliva e cuocere le polpette con spray antiaderente.

Ricette Vegetariane

1. Chips di Zucchine con Rosmarino

Ingredienti:

- 2 zucchine
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di rosmarino tritato
- Sale e pepe q.b.
-

Procedimento:

1. Taglia le zucchine a fette sottili.
2. In una ciotola, mescola le zucchine con olio d'oliva, rosmarino, sale e pepe.
3. Disponi le fette nella friggitrice ad aria in un unico strato.
4. Cuoci a 180°C per 15 minuti, girandole a metà cottura.
- 5.

Consigli:

- **Per una versione a basso contenuto di grassi,**
- **usa uno spray di olio d'oliva.**
-

2. Falafel Croccanti con Salsa Tahini (Vegano)

Ingredienti:

- 400g di ceci lessati
- 1 cipolla tritata
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di coriandolo
- Sale e pepe q.b.
- 2 cucchiaini di farina di ceci

Procedimento:

Frulla tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.

Forma delle polpette e mettile nella friggitrice ad aria.

Cuoci a 180°C per 12-15 minuti.

Consigli:

Accompagna con una salsa tahini preparata con yogurt di soia, succo di limone, aglio e tahini.

3. Frittelle di Polenta e Formaggio

Ingredienti:

200g di polenta cotta

100g di formaggio grattugiato

1 uovo

Sale e pepe q.b.

Procedimento:

Mescola la polenta con il formaggio, l'uovo, sale e pepe.

Forma delle frittelle e cuocile nella friggitrice ad aria a 200°C per 10 minuti.

Consigli:

Usa formaggi a basso contenuto di grassi per una versione più leggera.

4. Mini Bruschette con Pomodorini e Basilico

Ingredienti:

- 1 baguette integrale
- 200g di pomodorini
- Basilico fresco
- Olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.
-

Procedimento:

1. Taglia la baguette a fette e spennella con olio d'oliva.
2. Cuoci le fette nella friggitrice ad aria a 180°C per 5 minuti.
3. Condisci i pomodorini con olio, sale, pepe e basilico.
4. Distribuisci i pomodorini sulle fette di pane.
- 5.

Consigli:

- **Per ridurre i grassi,**
- evita l'olio sulla baguette.
-

5. Nuggets di Pollo alla Paprika

Ingredienti:

- 400g di petto di pollo

1 cucchiaino di paprika
2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale e pepe q.b.

Procedimento:

Taglia il pollo a pezzi e condiscilo con paprika, olio, sale e pepe. Disponi i nuggets nella friggitrice ad aria e cuoci a 200°C per 12-15 minuti.

Consigli:

Usa petto di pollo magro e meno olio per una versione più leggera.

6. Crocchette di Riso e Spinaci (Vegano)

Ingredienti:

- 200g di riso cotto
- 100g di spinaci lessati
- 1 cucchiaino di farina di ceci
- Sale e pepe q.b.
-

Procedimento:

1. Mescola il riso con gli spinaci tritati, farina di ceci, sale e pepe.
2. Forma delle crocchette e cuocile nella friggitrice ad aria a 180°C per 10-12 minuti.
- 3.

Consigli:

- Usa riso integrale per un'opzione a basso contenuto glicemico.

7. Burger di Lenticchie e Avocado (Vegano)

Ingredienti:

- 400g di lenticchie cotte
- 1 cipolla tritata
- 1 cucchiaino di farina di ceci
- 1 avocado
- Sale e pepe q.b.
-

Procedimento:

1. Frulla le lenticchie con cipolla, farina di ceci, sale e pepe.
2. Forma dei burger e cuocili nella friggitrice ad aria a 180°C per 10-12 minuti.
3. Servi con fette di avocado.
- 4.

Consigli:

- Usa lenticchie rosse per una versione più leggera.

8. Tofu Grigliato con Salsa di Sesamo (Vegano)

Ingredienti:

- 400g di tofu
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- Sale e pepe q.b.

Procedimento:

Taglia il tofu a fette e marinare con salsa di soia, olio di sesamo, sale e pepe.

Cuoci nella friggitrice ad aria a 180°C per 12 minuti.

Spolvera con semi di sesamo.

Consigli:

Usa tofu a basso contenuto di grassi per una versione più leggera.

9. Patate alla Curcuma

Ingredienti:

- 4 patate
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di curcuma
- Sale e pepe q.b.
-

Procedimento:

1. Taglia le patate a cubetti e condisci con olio, curcuma, sale e pepe.
2. Cuoci nella friggitrice ad aria a 200°C per 20 minuti.
- 3.

Consigli:

- Usa olio di oliva spray per ridurre i grassi.
-

10. Cavoletti di Bruxelles con Mandorle

Ingredienti:

- 400g di cavoletti di Bruxelles
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 50g di mandorle a lamelle
- Sale e pepe q.b.
-

Procedimento:

1. Taglia i cavoletti a metà e condisci con olio, sale e pepe.
2. Cuoci nella friggitrice ad aria a 180°C per 15 minuti.
3. Aggiungi le mandorle e cuoci per altri 5 minuti.

Consigli:

Usa olio di oliva spray per ridurre i grassi.

11. Carote al Miele con Semi di Sesamo

Ingredienti:

- 4 carote
- 2 cucchiaini di miele
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- Sale q.b.
-

Procedimento:

1. Taglia le carote a bastoncini e condisci con miele, semi di sesamo e sale.
2. Cuoci nella friggitrice ad aria a 180°C per 15 minuti.
- 3.

Consigli:

- Usa sciroppo d'agave per una versione vegana.
-

12. Asparagi Croccanti con Limone e Aglio

Ingredienti:

- 400g di asparagi
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Succo di 1 limone
- 2 spicchi d'aglio
- Sale e pepe q.b.
-

Procedimento:

1. Condisci gli asparagi con olio, limone, aglio tritato, sale e pepe.
2. Cuoci nella friggitrice ad aria a 180°C per 12-15 minuti.
- 3.

Consigli:

- Usa olio di oliva spray per ridurre i grassi.

13. Insalata di Quinoa con Pomodorini e Avocado (Vegano)

Ingredienti:

- 200g di quinoa cotta
- 200g di pomodorini
- 1 avocado
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Succo di 1 limone

Sale e pepe q.b.

Procedimento:

Mescola la quinoa con pomodorini tagliati, avocado a cubetti, olio, limone, sale e pepe.
Servi fredda.

Consigli:

Usa avocado in quantità moderata per ridurre i grassi.

14. Funghi Portobello Grigliati con Aglio e Prezzemolo

Ingredienti:

4 funghi Portobello
2 cucchiaini di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio tritati
Prezzemolo fresco tritato
Sale e pepe q.b.

Procedimento:

Condisci i funghi con olio, aglio, prezzemolo, sale e pepe.
Cuoci nella friggitrice ad aria a 180°C per 12-15 minuti.

Consigli:

Usa olio di oliva spray per ridurre i grassi.

Ricette sfiziose speciali

1. Brownies al Cioccolato e Zenzero

Ingredienti:

150g di cioccolato fondente

100g di burro

150g di zucchero

3 uova

75g di farina

1 cucchiaino di zenzero in polvere

50g di canditi all'arancia

Procedimento:

Sciogli il cioccolato e il burro a bagnomaria.

In una ciotola, sbatti le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.

Aggiungi il cioccolato fuso e mescola bene.

Incorpora la farina setacciata e lo zenzero in polvere.

Aggiungi i canditi e mescola delicatamente.

Versa il composto in una teglia rivestita di carta forno adatta alla friggitrice ad aria.

Cottura:

Pre-riscalda la friggitrice ad aria a 160°C.

Cuoci per 25-30 minuti.

Consigli:

Per una versione con meno grassi,
sostituisci metà del burro con yogurt greco.

2. Muffin al Cioccolato e Crema di Zenzero

Ingredienti:

- 200g di farina
- 50g di cacao in polvere
- 150g di zucchero
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 2 uova
- 100ml di olio di semi
- 200ml di latte
- 100g di cioccolato fondente tritato
- 100g di crema pasticcera

Procedimento:

In una ciotola, mescola farina, cacao, zucchero, lievito e zenzero.

In un'altra ciotola, sbatti le uova con l'olio e il latte.

Unisci gli ingredienti liquidi a quelli secchi e mescola fino ad ottenere un composto omogeneo.

Aggiungi il cioccolato tritato e mescola.

Versa metà del composto in stampini per muffin, aggiungi un cucchiaino di crema pasticcera al centro e copri con il restante impasto.

Cottura:

- Pre-riscalda la friggitrice ad aria a 180°C.
- Cuoci per 15-18 minuti.
-

Consigli:

- **Usa latte scremato e olio di semi leggero**
- per una versione più leggera.
-

3. Biscotti al Cioccolato con Zenzero e Canditi

Ingredienti:

- 200g di farina
- 50g di cacao in polvere
- 100g di burro
- 100g di zucchero di canna
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 50g di canditi misti
- 50g di gocce di cioccolato
-

Procedimento:

1. In una ciotola, sbatti il burro con lo zucchero fino ad ottenere una crema.
2. Aggiungi l'uovo e mescola bene.
3. Incorpora la farina, il cacao e lo zenzero setacciati.
4. Aggiungi i canditi e le gocce di cioccolato.
5. Forma delle palline con l'impasto e schiacciale leggermente.

Cottura:

- Pre-riscalda la friggitrice ad aria a 180°C.
- Cuoci per 10-12 minuti.

Consigli:

Sostituisci il burro con margarina vegetale
per ridurre i grassi saturi.

4. Cupcake al Cioccolato e Zenzero con Crema di Arancia

Ingredienti:

150g di farina
50g di cacao in polvere
150g di zucchero
1 cucchiaino di lievito per dolci
1 cucchiaino di zenzero in polvere
2 uova
100ml di olio di semi
200ml di latte
100g di cioccolato fondente tritato
100g di crema pasticcera
50g di canditi all'arancia

Procedimento:

In una ciotola, mescola farina, cacao, zucchero, lievito e zenzero.

In un'altra ciotola, sbatti le uova con l'olio e il latte.

Unisci gli ingredienti liquidi a quelli secchi e mescola fino ad ottenere un composto omogeneo.

Aggiungi il cioccolato tritato e mescola.

Versa l'impasto in stampini per cupcake e cuoci.

Cottura:

Pre-riscalda la friggitrice ad aria a 180°C.

Cuoci per 15-18 minuti.

Consigli:

Usa latte scremato e olio di semi leggero

per una versione più leggera.

Per la crema, sostituisci metà della crema pasticcera con yogurt greco per ridurre i grassi.

Consigli generali per rimanere in forma:

Moderazione delle porzioni: Consuma porzioni moderate per evitare eccessi calorici.

Attività fisica regolare: Combina una dieta equilibrata con attività fisica regolare.

Ingredienti sani: Preferisci ingredienti freschi e di qualità, riducendo l'uso di zuccheri raffinati e grassi saturi.

Varietà nella dieta: Assicurati di variare la tua dieta includendo diverse fonti di nutrienti.

Buon appetito!

Consigli per Cucina e Benessere

1. **Utilizzare gli Oli Essenziali:** Aggiungere sapore con olio di oliva, avocado o cocco senza eccedere nelle calorie.

2. **Sostituire Ingredienti:** Come usare la farina integrale, zucchero di cocco o dolcificanti naturali.

3. **Consigli per il Benessere:** Mangiare consapevolmente e includere superfood nella tua dieta.

4. **Tecniche di Cottura Perfetta:** Come ottenere il miglior risultato dalla friggitrice ad aria.

5. **Bilanciare la Dieta:** Come combinare proteine, carboidrati e grassi per energia duratura.

6. **Snack per la Linea:** Idee per snack leggeri e nutrienti da preparare in pochi minuti.

Info: [Dario Alessandro -+39/3735254716](tel:+393735254716)

Astrologo tarologo e operatore esoterico

Mail: naturalbio.da@gmail.com

[Web: www.astrologiadivina.it](http://www.astrologiadivina.it)

RYER FRIZING RECIA

AIR FRYER



APPTIZI

ALTE

AIR F

VEGAN-ALTERINTIVE
V.GAN
ALTERI