

COOKING & EVERYDAY COMFORT

10 RICETTE VELOCI E GUSTOSE IN COTTURA AD ARIA

WWW.CUCINAECOMFORT.IT

Indice

Antipasti e Snack

-

Patate Cacio e Pepe

Un classico rivisitato in chiave moderna, croccante e saporito.

-

Calamari Fritti

Croccanti e leggeri, un antipasto di mare irresistibile.

-

Polpette di Zucchine

Morbide e leggere, un'alternativa vegetariana ricca di gusto.

Piatti Principali

-

Arancini di Riso

Sfere di riso ripiene di mozzarella, dorate e filanti.

-

Pollo Tandoori

Esplosione di sapori indiani, con un pollo speziato e succoso.

Dolci e Dessert

-

Tortino al Cioccolato dal Cuore Fondente

Un'esplosione di cioccolato, con un cuore morbido e irresistibile.

-

Mini Cheesecake alla Fragola

Deliziosi dolcetti monoporzione, freschi e cremosi, con un tocco di fragola.

-

Sfogliatine alle Mele

Leggere e fragranti, perfette per una merenda o come dessert veloce.

-

Brownies al Cioccolato

Morbidi e ricchi, con tutto il sapore intenso del cioccolato.

-

Churros

Dolcetti croccanti e spolverati di zucchero e cannella, da gustare caldi.

- **Patate Cacio e Pepe**
- **Ingredienti:**
- **4 patate grandi**
- **2 cucchiaini di olio d'oliva**
- **100g di pecorino romano grattugiato**
- **Pepe nero macinato fresco q.b.**
- **Sale q.b.**
- **Procedimento:**
- **Sbuccia le patate e tagliale a cubetti uniformi.**
- **Immergi i cubetti di patate in acqua fredda per 30 minuti per eliminare l'amido in eccesso. Questo passaggio aiuterà a renderle più croccanti.**
- **Asciuga bene le patate con un panno da cucina.**
- **In una ciotola, condisci i cubetti di patate con olio d'oliva e sale.**
- **Distribuisci le patate uniformemente nel cestello della friggitrice ad aria.**
- **Cuoci a 180°C per 15-20 minuti, scuotendo il cestello a metà cottura per garantire una doratura uniforme.**
- **Mentre le patate sono ancora calde, trasferiscile in una ciotola e cospargile con il pecorino romano grattugiato e abbondante pepe nero macinato fresco.**
- **Mescola bene per assicurarti che il formaggio e il pepe siano distribuiti uniformemente.**
- **Trucco del mestiere: Per un sapore ancora più intenso, puoi aggiungere una spruzzata di olio tartufato alle patate appena cotte.**

Polpette di Zucchine

Ingredienti:

- **2 zucchine medie**
- **1 uovo**
- **50g di parmigiano grattugiato**
- **100g di pangrattato**
- **Prezzemolo tritato q.b.**
- **Sale e pepe q.b.**
- **Olio spray**

Procedimento:

1. **Grattugia le zucchine e strizzale bene per eliminare l'acqua in eccesso.**
2. **In una ciotola, mescola le zucchine grattugiate con l'uovo, il parmigiano, il pangrattato, il prezzemolo, il sale e il pepe.**
3. **Forma delle polpette con il composto.**
4. **Preriscalda la friggitrice ad aria a 180°C.**
5. **Disponi le polpette nel cestello della friggitrice ad aria e spruzzale leggermente con olio spray.**
6. **Cuoci per 10-12 minuti, girando a metà cottura.**

Trucchi del mestiere:

- **Strizzare bene:** Strizza bene le zucchine grattugiate per evitare che le polpette risultino troppo umide.
- **Riposo dell'impasto:** Lascia riposare il composto delle polpette in frigorifero per 30 minuti prima di formarle, in modo che si compattino meglio.

Calamari Fritti

Ingredienti:

- **500g di anelli di calamari**
- **100g di farina 00**
- **1 cucchiaino di paprika dolce**
- **Sale e pepe q.b.**
- **Limone a spicchi per servire**
- **Olio spray**

Procedimento:

1. **Asciuga bene gli anelli di calamari con carta da cucina.**
2. **In una ciotola, mescola la farina con la paprika, il sale e il pepe.**
3. **Passa gli anelli di calamari nel mix di farina.**
4. **Preriscalda la friggitrice ad aria a 200°C.**
5. **Disponi i calamari nel cestello della friggitrice ad aria e spruzzali leggermente con olio spray.**
6. **Cuoci per 8-10 minuti, finché non saranno dorati e croccanti.**

Trucchi del mestiere:

- **Farina setacciata:** Setaccia la farina per ottenere una copertura più leggera e uniforme.
- **Calamari asciutti:** Asciuga bene i calamari prima di infarinarli per evitare che la farina diventi troppo pastosa.

Arancini di Riso

Ingredienti:

- **300g di riso arborio**
- **1 litro di brodo vegetale**
- **1 cipolla piccola tritata**
- **50g di parmigiano grattugiato**
- **100g di mozzarella a cubetti**
- **100g di prosciutto cotto a dadini (opzionale)**
- **2 uova**
- **100g di pangrattato**
- **Olio spray**
- **Sale e pepe q.b.**

Procedimento:

1. **In una casseruola, soffriggi la cipolla con un po' d'olio, poi aggiungi il riso e fallo tostare.**
2. **Aggiungi il brodo poco alla volta, mescolando continuamente, fino a quando il riso sarà cotto e cremoso.**
3. **Togli il riso dal fuoco, aggiungi il parmigiano e lascia raffreddare.**
4. **Forma delle palline di riso, mettendo al centro un cubetto di mozzarella e, se desiderato, un pezzetto di prosciutto cotto.**
5. **Passa le palline di riso prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.**
6. **Preriscalda la friggitrice ad aria a 200°C.**
7. **Disponi gli arancini nel cestello della friggitrice ad aria e spruzzali leggermente con olio spray.**
8. **Cuoci per 10-12 minuti, finché non saranno dorati e croccanti.**

Trucchi del mestiere:

- **Riso ben raffreddato:** Assicurati che il riso sia completamente freddo prima di formare gli arancini per evitare che si sfaldino.
- **Mozzarella ben scolata:** Utilizza mozzarella ben scolata e asciutta per evitare che rilasci troppa acqua durante la cottura.

Pollo Tandoori

Ingredienti:

- **500g di petto di pollo a pezzi**
- **1 vasetto di yogurt bianco**
- **2 cucchiiai di pasta tandoori**
- **1 cucchiaino di aglio in polvere**
- **1 cucchiaino di zenzero in polvere**
- **Succo di 1 limone**
- **Sale q.b.**
- **Olio spray**

Procedimento:

1. **In una ciotola, mescola lo yogurt con la pasta tandoori, l'aglio in polvere, lo zenzero in polvere, il succo di limone e il sale.**
2. **Aggiungi i pezzi di pollo alla marinata e mescola bene. Copri e lascia marinare in frigorifero per almeno 2 ore, meglio se tutta la notte.**
3. **Preriscalda la friggitrice ad aria a 200°C.**
4. **Disponi i pezzi di pollo nel cestello della friggitrice ad aria, spruzzandoli leggermente con olio spray.**
5. **Cuoci per 20 minuti, girando i pezzi a metà cottura per una doratura uniforme.**

Trucchi del mestiere:

- **Marinatura lunga:** Marinare il pollo per un tempo prolungato aiuta a renderlo più tenero e saporito.
- **Temperatura ambiente:** Porta il pollo a temperatura ambiente prima di cuocerlo per una cottura più uniforme.

Tortino al Cioccolato dal Cuore Fondente

Ingredienti:

- **200g di cioccolato fondente**
- **100g di burro**
- **4 uova**
- **100g di zucchero**
- **50g di farina 00**
- **Cacao amaro in polvere per spolverare**

Procedimento:

1. **Sciogli il cioccolato fondente e il burro a bagnomaria.**
2. **In una ciotola, sbatti le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.**
3. **Aggiungi il cioccolato fuso al composto di uova e zucchero, mescolando bene.**
4. **Incorpora delicatamente la farina setacciata.**
5. **Versa il composto in stampini monoporzione imburrati e spolverizzati con cacao.**
6. **Preriscalda la friggitrice ad aria a 200°C.**
7. **Cuoci i tortini per 8-10 minuti, finché i bordi saranno cotti e il centro ancora fondente.**

Trucchi del mestiere:

- **Controllo del tempo: Non cuocere troppo i tortini per mantenere il cuore fondente.**
- **Preparazione in anticipo: Puoi preparare l'impasto in anticipo e conservarlo in frigorifero fino al momento della cottura.**

Mini Cheesecake alla Fragola

Ingredienti:

- **200g di biscotti digestive**
- **100g di burro fuso**
- **200g di formaggio spalmabile**
- **100g di zucchero a velo**
- **150g di panna montata**
- **Fragole fresche per decorare**

Procedimento:

- 1. Sbriciola i biscotti digestive e mescolali con il burro fuso.**
- 2. Preriscalda la friggitrice ad aria a 160°C.**
- 3. Rivesti degli stampini monoporzione con il composto di biscotti e burro, premendo bene sul fondo.**
- 4. In una ciotola, mescola il formaggio spalmabile con lo zucchero a velo e la panna montata.**
- 5. Versa il composto di formaggio sugli stampini con la base di biscotti.**
- 6. Cuoci per 10-12 minuti.**
- 7. Lascia raffreddare e decora con fragole fresche prima di servire.**

Trucchi del mestiere:

- **Base ben pressata:** Premere bene il composto di biscotti sul fondo degli stampini per ottenere una base compatta.
- **Composto omogeneo:** Mescolare bene il composto di formaggio per evitare grumi.

Sfogliatine alle Mele

Ingredienti:

- **1 rotolo di pasta sfoglia**
- **2 mele**
- **2 cucchiaini di zucchero di canna**
- **Cannella in polvere q.b.**
- **Succo di mezzo limone**
- **Zucchero a velo per spolverare**

Procedimento:

1. **Srotola la pasta sfoglia e tagliala in rettangoli.**
2. **Sbuccia e affetta le mele sottilmente, poi cospargile con zucchero di canna, cannella e succo di limone.**
3. **Disponi le fette di mela sui rettangoli di pasta sfoglia.**
4. **Preriscalda la friggitrice ad aria a 180°C.**
5. **Disponi le sfogliatine nel cestello della friggitrice ad aria.**
6. **Cuoci per 10-12 minuti, finché la pasta sfoglia non sarà dorata.**
7. **Spolvera con zucchero a velo prima di servire.**

Trucchi del mestiere:

- **Mele sottili:** Affetta le mele il più sottilmente possibile per una cottura uniforme.
- **Drenaggio:** Lascia riposare le mele affettate con zucchero e limone per qualche minuto per farle drenare un po' di liquido in eccesso.

Brownies al Cioccolato

Ingredienti:

- **200g di cioccolato fondente**
- **100g di burro**
- **150g di zucchero**
- **3 uova**
- **100g di farina**
- **1 cucchiaino di lievito per dolci**
- **Noci tritate (opzionale)**

Procedimento:

1. **Sciogli il cioccolato fondente e il burro a bagnomaria.**
2. **In una ciotola, sbatti le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.**
3. **Aggiungi il cioccolato fuso al composto di uova e zucchero, mescolando bene.**
4. **Incorpora la farina setacciata e il lievito, poi aggiungi le noci tritate (se desiderato).**
5. **Versa il composto in una teglia adatta alla friggitrice ad aria, leggermente unta.**
6. **Preriscalda la friggitrice ad aria a 160°C.**
7. **Cuoci per 15-20 minuti, finché i brownies non saranno cotti ma ancora leggermente morbidi al centro.**

Trucchi del mestiere:

- **Cottura perfetta: Non cuocere troppo i brownies per mantenere l'interno morbido e fondente.**
- **Taglio pulito: Lascia raffreddare completamente i brownies prima di tagliarli per ottenere fette pulite.**

Churros

Ingredienti:

- **200ml di acqua**
- **50g di burro**
- **1 cucchiaino di zucchero**
- **Un pizzico di sale**
- **120g di farina 00**
- **2 uova**
- **Zucchero e cannella per spolverare**
- **Olio spray**

Procedimento:

1. **In una casseruola, porta a ebollizione l'acqua con il burro, lo zucchero e il sale.**
2. **Togli la casseruola dal fuoco e aggiungi la farina tutta in una volta. Mescola energicamente finché l'impasto si stacca dalle pareti.**
3. **Lascia raffreddare leggermente l'impasto, poi aggiungi le uova una alla volta, mescolando bene dopo ogni aggiunta.**
4. **Metti l'impasto in una sac à poche con una punta a stella.**
5. **Preriscalda la friggitrice ad aria a 180°C.**
6. **Forma i churros direttamente nel cestello della friggitrice ad aria, spruzzandoli leggermente con olio spray.**
7. **Cuoci per 10-12 minuti, finché non saranno dorati.**
8. **Spolvera i churros con zucchero e cannella prima di servire.**

Trucchi del mestiere:

- **Temperatura degli ingredienti: Assicurati che l'impasto non sia troppo caldo quando aggiungi le uova per evitare che cuociano.**
- **Sac à poche: Utilizza una sac à poche con una punta a stella per ottenere churros con la classica forma zigrinata.**

Scopri il gusto di casa: ricette
deliziose e idee di comfort a
portata di clic!

www.cucinaecomfort.it



CucinaeComfortTM

COOKING & EVERYDAY COMFORT