

DALLA
PIÙ GRANDE
COMMUNITY
D'ITALIA



Ricette Friggitrice ad Aria
Un nuovo modo di cucinare

LORITA RUSSO

I MIEI MENÙ CON LA FRIGGITRICE AD ARIA

25 MENÙ TESTATI CON FOTO A COLORI



Rizzoli

LORITA RUSSO

**I MIEI MENÙ
CON LA FRIGGITRICE
AD ARIA**

25 MENÙ TESTATI CON FOTO A COLORI

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte delle tabelle alle pagine 14-19 può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica, fotocopia, elettronica, chimica, su disco o altro) senza il permesso scritto dell'autore, a eccezione di brevi citazioni usate per la pubblicazione di articoli o recensioni. © Lorita Russo 2024

ISBN 978-88-17-19104-3

Prima edizione: novembre 2024

Realizzazione editoriale: Patrizia Segre
Progetto grafico e impaginazione: Manuela Mosseri
Per le fotografie © Lorita Russo
tranne alle pagine 23 e 24 © AdobeStock

SOMMARIO

7	INTRODUZIONE
21	RICETTE BASE
31	MENÙ COLAZIONE
41	MENÙ PRANZO
51	MENÙ MERENDA
61	MENÙ APERICENA
71	MENÙ CENA
81	MENÙ DELLA DOMENICA
91	MENÙ CARNE
101	MENÙ MARE
111	MENÙ VEGETARIANO
121	MENÙ LIGHT
131	MENÙ UOVA
141	MENÙ PIZZA
151	MENÙ PASTA SFOGLIA
161	MENÙ ANTIPASTI
171	MENÙ PRIMI
181	MENÙ VELOCE
191	MENÙ BIMBO
203	MENÙ FAST FOOD
213	MENÙ PICNIC
223	MENÙ BUFFET
233	MENÙ COMPLEANNO
243	MENÙ PASQUA
253	MENÙ NATALE
265	MENÙ SAN VALENTINO
277	MENÙ STELLATO
287	INDICE GENERALE
293	INDICE DELLE RICETTE





INTRODUZIONE

20 CONSIGLI IN BREVE

DA LEGGERE CON ATTENZIONE PRIMA DI INIZIARE A CUCINARE CON LA FRIGGITRICE AD ARIA

1) QUALI CONTENITORI UTILIZZARE NELLA FRIGGITRICE AD ARIA?

Si possono utilizzare tutti i contenitori che si usano nel forno tradizionale, tranne il saccoccio.

2) SI PUÒ UTILIZZARE LA CARTA FORNO NELLA FRIGGITRICE AD ARIA?

È possibile usare la carta forno nella friggitrice ad aria, ma solo quando è strettamente necessario, e bisogna fare molta attenzione a evitare che entri in contatto con la resistenza durante la cottura.

Quali rischi si corrono? Se la carta forno tocca la resistenza, potrebbe incendiarsi. Se si sceglie di utilizzare la carta forno, è fondamentale posizionare gli alimenti sopra di essa prima di avviare la friggitrice. In questo modo si eviterà che il foglio venga spostato dalla forza della ventola.

Che tipo di carta forno utilizzare? È consigliabile usare la carta forno classica, preferibilmente di alta qualità, e ritagliarla perché si adatti perfettamente al cestello o alla teglia della friggitrice.

3) COME SI PUÒ PRESERVARE L'ANTIADERENTE DEL CESTELLO O DELLA GRIGLIA DELLA FRIGGITRICE?

Per preservare il rivestimento antiaderente del cestello o della griglia, è importante evitare l'uso di spugne abrasive e detergenti aggressivi. Si consiglia di non sottoporre il cestello a bruschi sbalzi termici e di limitare il contatto con alimenti acidi.