

DALLA  
PIÙ GRANDE  
COMMUNITY  
D'ITALIA

FRIGGITRICE AD ARIA RICETTE

UN NUOVO MODO DI CUCINARE



# LORITA RUSSO LE MIE FRIGGI SCHEDE

IL RICETTARIO PRATICO E COMPLETO,  
SCRITTO DA CHI LA FRIGGITRICE AD ARIA  
LA USA OGNI GIORNO



Rizzoli





**LORITA RUSSO**  
**LE MIE**  
**FRIGGI**  
**SCHEDE**

IL RICETTARIO PRATICO E COMPLETO,  
SCRITTO DA CHI LA FRIGGITRICE AD ARIA  
LA USA OGNI GIORNO

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2026 Mondadori Libri S.p.A.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte delle tabelle alle pagine 15-23 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'autrice, a eccezione di brevi citazioni usate per la pubblicazione di articoli o recensioni.

© Lorita Russo 2026

ISBN 978-88-1719783-0

Prima edizione: febbraio 2026

Realizzazione editoriale: Patrizia Segre  
Progetto grafico, illustrazioni, redazione e impaginazione: theGoodman

# LE MIE FRIGGI SCHEDE

Dedico questo libro a mia nonna Lina Rita Lacava.  
Nel silenzio dei tuoi gesti ho imparato l'amore,  
nella tua voce la forza,  
nei tuoi occhi il senso delle cose semplici.  
Quando ti chiesero un desiderio,  
non ne cercasti uno per te:  
dicesti solo ciò che avevi già capito,  
meglio di tutti.  
La vita è bella.



# INTRODUZIONE

Benvenuto! Sono così felice di farti entrare nel mio nuovo libro, nato da un'idea che ha avuto molto successo online: le “friggischede”, cioè delle ricette impostate come delle schede con la preparazione spiegata con step brevi e chiari e delle illustrazioni molto divertenti. Una formula originale e di facile lettura, che ho messo a punto per te e per tutta la mia community di “Friggitrice ad aria ricette”.

Oggi quella stessa idea prende forma in un libro che raccoglie oltre 160 friggischede: le ricette più amate, quelle diventate virali e tante altre nuove, tutte da scoprire. Dopo una sezione di consigli pratici, troverai i capitoli dedicati ad *Antipasti*, *Primi*, *Secondi*, *Contorni*, *Pane & Pizza*, *Dolci* e un ultimo capitolo intitolato *Come fare...*, con le ricette base fondamentali. Ho inserito anche varianti, trucchi e piccoli segreti che uso personalmente nelle mie preparazioni.

Infine, c'è un'altra novità: dato che il ricettario ora è ufficialmente nelle tue mani e io desidero che diventi davvero tuo, ho previsto uno spazio dove potrai annotare i tuoi appunti mentre cucini. Perché voglio che tu ti senta libero di provare e modificare le ricette in base al tuo gusto personale e di chi ti è vicino, sapendo che la friggitrice ad aria può essere una grandissima alleata e io sono qui per spiegarti come usarla al meglio.

Ora non ti resta che cucinare e divertirti!

**LORITA RUSSO**





# 20 CONSIGLI IN BREVE

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

- 1 Nella friggitrice ad aria si possono utilizzare tutti i contenitori che si usano nel forno tradizionale, tranne il saccoccio.
- 2 È possibile usare la carta forno nella friggitrice ad aria, ma solo se necessario, e in tal caso bisogna evitare che entri in contatto con la resistenza durante la cottura. Se la carta forno tocca la resistenza, infatti, potrebbe incendiarsi. Se si utilizza la carta forno, gli alimenti vanno posizionati sopra di essa prima di avviare la friggitrice. In questo modo si eviterà che il foglio si sposti a causa della ventola. È consigliabile usare la carta forno classica, preferibilmente di alta qualità, e ritagliarla così da adattarsi alla perfezione al cestello o alla teglia della friggitrice.

