

Raffaella Caso

# Air Fryer

*ricette minimal e vegetali*

**100% TESTATE NELLA MIA CUCINA**

**estratto gratuito**



**the  
green  
kitchen**

# Introduzione

---

Voglio farti subito una **confessione**. La **prima volta** in cui ho visto la mia air fryer in cucina ho pensato: “La userò solo per fare quintali di **patatine surgelate**... almeno mia figlia sarà contenta”. Per qualche giorno l’ho guardata con sospetto, pensando: “Cosa ci fai nella mia cucina? Io voglio solo poche cose, utili e semplici”.

Tuttavia, la curiosità mi ha portato a fare qualche prova. Ho cominciato con verdure arrosto e muffin. Ho proseguito con polpette e nuggets. E, **nel giro di poche settimane**, mi sono resa conto che la mia nuova friggitrice ad aria era al lavoro **più volte al giorno** e mi invitava a cucinare ricette che non avrei altrimenti fatto, perché non avrei acceso il forno: c’era troppo caldo, non avevo tempo a sufficienza, o non valeva la pena per le piccole quantità di un pranzo al volo.

Ed è a questo punto che ho capito il vero valore aggiunto che la friggitrice ad aria poteva darmi: cucinare **velocemente e facilmente**, con un minore dispendio energetico, un’infinita serie di **ricette minimal**: veloci da preparare, con pochi ingredienti da dispensa (che sono già presenti in casa) o freschi in base alla stagione.

Questa raccolta è pensata proprio per chi ha bisogno di ricette veloci, con **pochi passaggi, poco lavoro manuale e poche pentole** da lavare (spesso nessuna). Ma allo stesso tempo **tanto gusto** e tanto **amore per il cibo fatto in casa**.

Ho scelto di non inserire in questa raccolta alcune ricette che si prestano anche alla friggitrice ad aria ma che si preparano generalmente in grande quantità, come le lasagne o il pane. Ho preferito dare la precedenza a tante pietanze agili e veloci, proprio per la vita di tutti i giorni: **dalla colazione alla cena**.

Gli ingredienti utilizzati sono tutti di origine **vegetale**, per un minor impatto possibile sul pianeta e sul clima.

Tutte le ricette sono state **testate più volte e fotografate** nella mia cucina, senza generare alcuno spreco alimentare.

Sono felice che tu sia qui!



Raffaella

# Sommario

---

## Parte 1. Come utilizzare la tua air fryer

Cos'è una friggitrice ad aria e i suoi vantaggi

Dove posizionare la friggitrice ad aria

Primo utilizzo e test di avvio

Buone pratiche per l'utilizzo della friggitrice ad aria

Come pulire la friggitrice ad aria

Come usare l'olio nella friggitrice ad aria

Come usare la carta da forno

Accessori: quali servono davvero?

Come riscaldare il cibo nella friggitrice ad aria

Come tostare il pane nella friggitrice ad aria

Qualche consiglio per cuocere i dolci

Gli ingredienti di questo ricettario



*se clicchi sul titolo andrai  
direttamente al paragrafo!*

# Sommario

---

## Parte 2. Le ricette

Chips & snacks

Piatti veloci

Crocchette e polpette

Verdure arrosto

Patate

Dolci e merende



*se clicchi sul titolo  
andrai direttamente  
alla sezione!*

# Le ricette

---

## **Chips & snacks**

Chips di cavolo nero  
Zucchini bagels  
Pizzette express  
Chips di zuccina  
Tortilla Chips  
Grissini di legumi  
Garlic Bread  
Anacardi tostati alle spezie  
Stick di polenta

## **Piatti veloci**

Zucchine e cannellini al pesto  
Galette di pomodorini e cipolla  
Pizzette di melanzane  
Insalata di melanzane e ceci  
Pomodori ripieni  
Triangoli di pasta fillo con spinaci e feta  
Tagliatelle con zucchine e pomodorini  
Cipolle ripiene  
Insalata di edamame  
Kofta veg

## **Crocchette e polpette**

Polpette di melanzane e ceci  
Crispy tofu  
Falafel express  
Pakora  
Panissa  
Nuggets di ceci  
Polpette di fagioli e spinaci

## **Verdure arrosto**

Cotolette di cavolfiore  
Zucca arrosto  
Carote caramellate  
Asparagi arrosto  
Fagiolini arrosto  
Friggitelli arrosto  
Zucchine arrosto  
Pomodorini confit  
Cavoletti di Bruxelles arrosto

## **Patate**

Chips di patate  
Patate arrosto a spicchi  
Gnocchi  
Patate novelle  
Insalata di zucca e patate  
Crocchette di patate

## **Dolci e merende**

Castagne arrosto  
Muffin ai mirtilli  
Spicchi di mela e cannella  
Banana Slices  
Cookies al burro di mandorle  
Sfogliatine con le mele  
French Toast  
Double chocolate chip cookies  
Baci di dama



*se clicchi il titolo andrai  
direttamente alla ricetta!*



*Zucchini bagels*

# Zucchini Bagels

## Ingredienti per 4 bagels

- 150 g farina 0
- 150 g yogurt greco vegetale
- 1 zuccina di medie dimensioni
- 8 g lievito istantaneo per torte salate
- sale
- 1 cucchiaino di paprica affumicata
- semi di papavero, di sesamo, di cumino, di girasole, a scelta (facoltativo)

### Prova anche...

*la versione dolce amatissima dai newyorkesi è la cinnamon raisin bagel, aggiungendo un po' di zucchero, uvetta e cannella all'impasto base (senza zucchine!)*

## Procedimento

Lava e grattugia la zuccina. Strizzala molto bene.

In una ciotola mescola la farina, il lievito, il sale.

Aggiungi quindi lo yogurt e la zuccina grattugiata, fino a ottenere un impasto omogeneo e morbido. Se è troppo appiccicoso aggiungi un po' di farina, se è troppo asciutto aggiungi un po' di yogurt, poco alla volta.

Dividi l'impasto in 4 parti. Da ognuna ricava un filoncino, poi da ognuno di questi una ciambella. Cuoci in friggitrice ad aria per **20-22 minuti** a **180°**.

## Note

La ricetta originale dei bagel americani prevede più ingredienti e la doppia cottura, prima in acqua bollente e poi in forno. Questa versione è volutamente semplificata.



*pizzette di melanzane*

# Pizzette di melanzane

## Ingredienti per circa 15 pizzette

- 1 melanzana medio-grande (circa 350 g)
- 100 g passata di pomodoro
- 1/2 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 15 foglie di basilico fresco
- 2-3 cucchiai di grattugiato vegetale
- sale

**Oppure...**   
*puoi sostituire il grattugiato con un altro formaggio veg o ometterlo*

## Procedimento

Lava e taglia la melanzana a fette rotonde (circa un centimetro di altezza).

Trasferisci le fette di melanzana in un unico strato nella friggitrice ad aria e cuoci a **190°** per **10 minuti**.

Nel frattempo in una ciotola mescola la passata di pomodoro con l'origano, l'olio e il sale. Distribuisci su ogni fetta di melanzana un cucchiaio di passata, una foglia di basilico e un pizzico di grattugiato vegetale. Cuoci **altri 5 minuti** a **190°**.

## Note

- In base alla dimensione della tua friggitrice ad aria, potresti avere bisogno di più di un giro di cottura.
- Per una versione più sapida aggiungi anche capperi sottosale (dopo averli sciacquati) e olive taggiasche.



*triangoli con spinaci e feta*

# Triangoli con spinaci e feta

## Ingredienti per 6 triangoli

- 9 fogli di pasta fillo
- 250 g spinaci surgelati
- 100 g feta vegetale
- 3 cucchiaini di olio EVO
- 1/2 cipolla tritata
- 1/2 porro
- 2 o 3 rametti di aneto
- 2 spicchi d'aglio
- sale
- pepe
- semi di sesamo (facoltativo)

## Procedimento

PREPARA IL RIPIENO. Trita l'aglio, la cipolla e il porro. Falli soffriggere in padella con due cucchiaini di olio e, se necessario, un cucchiaino di acqua. Aggiungi gli spinaci e lascia cuocere a fuoco basso, fai evaporare l'acqua. Aggiusta di sale e pepe. Lascia intiepidire, aggiungi l'aneto tritato e la feta tagliata a cubetti o sbriciolata con le mani.

PREPARA LA PASTA. In una ciotolina crea un'emulsione con un cucchiaino di olio e quattro di acqua. Prendi tre fogli di pasta fillo, spennellali, uno dopo l'altro, con l'emulsione e sovrapponili. Taglia i fogli sovrapposti in due strisce per il verso della lunghezza.

CREA I TRIANGOLI. Posiziona una piccola quantità di ripieno vicino a un'estremità della striscia, piega l'angolo con il ripieno verso l'interno e inizia a piegare la striscia in modo da formare un fagottino triangolare. Continua a piegare fino a quando raggiungi l'estremità della striscia. Sigilla il triangolo spennellando l'emulsione di acqua e olio e cospargi di semi di sesamo. Ripeti il processo per l'altra striscia e poi per gli altri fogli di pasta fillo.

CUOCI. Copri la griglia della friggitrice con carta da forno e cuoci i triangoli a **200°** per **8 minuti**, poi girali e cuoci per **altri 2 minuti**.



# PROMO PRIMAVERA

ordina ebook completo

 **9 euro fino al 24 marzo 2025**