



LÆKRE OPSKRIFTER TIL DIN
AIRFRYER

GUTKIND

ALT FRA MORGENMAD, MADPAKKER
OG MIDDAGSRETTER TIL SNACKS I SOFAEN

SOPHIA YOUNG

LÆKRE OPSKRIFTER TIL DIN
AIRFRYER

PÅ DANSK VED ANNE SKOV THOMSEN

GUTKIND





INDHOLD



6 AIRFRYING - DET
GRUNDLÆGGENDE

8

LÆKRE
MORGENER

24

FAVORITTER TIL
AFTENSMADEN

104
GRØNTSAGER
& TILBEHØR

70 SNACKS &
SMÅRETTER

134 BAG MED
AIRFRYER

158
REGISTER



AIRFRYING

- DET GRUNDLÆGGENDE



SADAN FUNGERER DEN

Airfryeren er berømt for sin evne til at genskabe den sprøde konsistens, vi kender fra frituremad, med kun en brøkdel af oliemængden. Denne forbedrede ovn fungerer på den måde, at den sender varm luft rundt om maden; den hurtige cirkulation af luft bidrager til at gøre maden sprød, næsten ligesom ved dybstegning, men med meget mindre olie. For eksempel indeholder airfryer-pomfritter 4-6 g fedt pr. 100 g, mens der er 17 g fedt i den dybstegte variant. Udover at spare på fedtet sparer du også på strømmen. Steger du for eksempel en kylling i en ovn med varmluft, bruger du 1,16 kWh, mens du bruger 0,64 kWh, hvis du steger kyllingen i en airfryer – det halverer altså næsten strømforbruget. Airfryere findes i mange størrelser, men i denne bog har vi brugt en populær mellemstørrelses 5,3-liter-model til en overkommelig pris. Hvis du har en større model, vil du kunne tilberede større portioner mad ad gangen, mens mindre modeller tilsvarende vil betyde, at du må reducere mængderne lidt.

SIKKERHED

Læs brugsvejledningen til din airfryer, inden du kaster dig ud i opskrifterne. Maskinen kan blive varm, så sørg for, at der er plads nok omkring den på køkkenbordet. Når skuffen er trukket ud

af maskinen, bør du behandle den med samme forsigtighed som en åben ovn – den vil være varm! Vær forsigtig, når du tilføjer og fjerner noget fra airfryer-skuffen.

TIPS OG TRICKS

Undgå at bruge bagepapir til at dække maden til med, da der vil gå ild i det. Brug i stedet aluminiumsfolie, der kan være nødvendig at tynge ned med metalskeer. Kerner og frø og løse krydderier bør også undgås, da de vil flyve rundt i maskinen og blive brændt. For at lette rengøringen kan du lægge et stykke bagepapir eller folie under risten og opfange olie, der måtte dryppe fra maden. For at sikre en jævn bruning vendes maden halvvejs gennem tilberedningstiden. Sørg for, at der er tilpas afstand mellem toppen af maden og varmelementet for at undgå, at maden tager for meget farve, eller dæk med folie.

Olie Spar på olien, ellers vil den bryde i brand. Sigt efter 1-2 spsk. (oliven- eller rapsolie). Mere behøves der ikke til naturligt federe mad som pølser eller kødboller. Ved opskrifter, hvor maden er dyppet i dej eller paneret, sprayes skuffen, risten og maden let med olie. Det er nødvendigt med lidt olie for at sikre brunning.

KONVERTERING Reducer tilberednings-temperaturen med 20°, hvis du vil konvertere en opskrift med friturestegning eller tilberedning i ovn til airfryeren.

GENOPVARMNING Brug airfryeren til at genskabe den oprindelige sprødhed i pizza, paneret mad og bagværk. 5 minutter ved 180° er alt, hvad der skal til, for at genopvarme et stykke pizza!



the \mathbb{R}^n is a \mathbb{R}^n -module, and the \mathbb{R}^n -module structure is given by

$$a \cdot (x_1, \dots, x_n) = (ax_1, \dots, ax_n) \quad (a \in \mathbb{R}, (x_1, \dots, x_n) \in \mathbb{R}^n).$$

Let $\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)$ denote the set of all linear transformations from \mathbb{R}^n to \mathbb{R}^n . Then

$$\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n) \text{ is a } \mathbb{R}^n\text{-module, and the } \mathbb{R}^n\text{-module structure is given by}$$

$$a \cdot T = (ax_1, \dots, ax_n) \quad (a \in \mathbb{R}, T \in \mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)).$$

Let $\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)$ denote the set of all linear transformations from \mathbb{R}^n to \mathbb{R}^n . Then

$$\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n) \text{ is a } \mathbb{R}^n\text{-module, and the } \mathbb{R}^n\text{-module structure is given by}$$

$$a \cdot T = (ax_1, \dots, ax_n) \quad (a \in \mathbb{R}, T \in \mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)).$$

Let $\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)$ denote the set of all linear transformations from \mathbb{R}^n to \mathbb{R}^n . Then

$$\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n) \text{ is a } \mathbb{R}^n\text{-module, and the } \mathbb{R}^n\text{-module structure is given by}$$

$$a \cdot T = (ax_1, \dots, ax_n) \quad (a \in \mathbb{R}, T \in \mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)).$$

Let $\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)$ denote the set of all linear transformations from \mathbb{R}^n to \mathbb{R}^n . Then

$$\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n) \text{ is a } \mathbb{R}^n\text{-module, and the } \mathbb{R}^n\text{-module structure is given by}$$

$$a \cdot T = (ax_1, \dots, ax_n) \quad (a \in \mathbb{R}, T \in \mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)).$$

Let $\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)$ denote the set of all linear transformations from \mathbb{R}^n to \mathbb{R}^n . Then

$$\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n) \text{ is a } \mathbb{R}^n\text{-module, and the } \mathbb{R}^n\text{-module structure is given by}$$

$$a \cdot T = (ax_1, \dots, ax_n) \quad (a \in \mathbb{R}, T \in \mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)).$$

LÆKRE MORGENER

Var det noget med lidt sprød bacon og røræg? Eller muffins i en håndvending? Den alsidige airfryer kan bruges til at lave et væld af lækre morgenmadsretter, alt imens du tager et bad eller smører madpakker.

IKKE-SÅ-ARME RIDDERE

2 store usprøjtede appelsiner
4 spsk. ahornsirup
150 g kirsebær, udstenet, halveret
16 hele kirsebær, ekstra
3 æg
4 spsk. mælk
½ tsk. kanel
1 tsk. vaniljeekstrakt
8 skiver surdejsbrød, 2 cm tykke
madlavningsolie på spray
95 g græsk yoghurt
25 g mandelflager, ristet
til servering: ekstra ahornsirup og kanel

1 Skræl en tynd strimmel skal af 1 appelsin, og riv desuden 1 tsk. skal fint. Pres saften ud af begge appelsiner. Du skal bruge 1¼ dl saft. Bland appelsinstrimmel, -saft og ahornsirup med halve og hele ekstra kirsebær i en lille ildfast skål. Træk skuffe og rist ud af en 5,3-liters airfryer. Sæt skålen på risten, og skub skuffe og rist tilbage på plads i maskinen. Sæt temperaturen på 180°, og sæt uret på 4 minutter for at forvarme airfryeren og varme kirsebærblandingen op.

2 Pisk revet appelsinskal, æg, mælk, kanel og vaniljeekstrakt godt sammen i en dyb tallerken. Dyp halvdelen af brødkiverne en ad gangen i æggeblandingen, og vend, så begge sider bliver våde. Lad overskydende æg dryppe af. Træk forsigtigt skuffe og rist ud

af airfryeren, fjern skålen med kirsebærblandingen, og dæk den til, så den holder sig varm. Spray risten med olie. Læg de våde brødkiver på risten. Sæt uret på 10 minutter. Steg, og vend skiverne halvvejs gennem tilberedningstiden, eller når brødet er brunet og gennemstegt. Kom de arme riddere over på en tallerken, og dæk til, så de holder sig varme. Gentag proceduren, og vend de resterende brødkiver i æggeblandingen. Kom mere oliespray på risten inden stegning.

3 Server dine arme riddere toppet med yoghurt, mandelflager og den varme kirsebærblanding, dryppet med ekstra ahornsirup og drysset med kanel.

**forberedelses- +
tilberedningstid 30 minutter**
4 personer

TIP

Ønsker du en mælke- og glutenfri udgave, så brug din foretrukne plantebaserede mælk og yoghurt og/ eller glutenfrit brød.



FAVORITTER TIL AFTENS- MADEN

Hvad skal vi have til aftensmad? Tja, en masse, faktisk. De populære opskrifter i dette kapitel er ikke blot mættende og lækre – de er også sunderne for dig. Alle vil elske dem!

PANERET AGNOLOTTI MED TO SAUCER

500 g blandet agnolotti eller ravioli med valgfrit fyld
3 æg
100 g fintrevet parmesan
150 pankorasp
½ tsk. flagesalt
madlavningsolie på spray
til servering: 1 glas (400 g) pastasauce eller hjemmelavet tomatsauce, opvarmet

SALSA VERDE

25 g bredbladet persille
1 toppet dl babyspinatblade
2 druegurker
1¼ dl ekstra jomfruolivenolie
2 spsk. citronsaft
1 hvidløgsfed, knust
salt og peber

1 Kog agnolottien i en stor gryde efter instruktionerne på pakken. Hæld kogevandet fra, og lad dernæst pastaen køle af under den kolde hane. Bred pastaen ud på en bageplade, så den kan lufttørre.

2 Lav imens salsaen ved at blende alle ingredienserne til en glat masse. Krydr med salt og peber efter smag.

3 Forvarm en 5,3-liters airfryer til 180° i 3 minutter.

4 Pisk æggene let i en mellemstor skål. Bland parmesan, rasp og salt i en anden mellemstor skål. Arbejd med fire agnolotti ad gangen, og dyp dem i æg (lad overskydende æg dryppe af), og vend derefter i raspblandingen. Læg dem på en bageplade. Gentag, til halvdelen af pastaen er

paneret. Spray de panerede agnolotti rundhåndet med olie.

5 Træk forsigtigt skuffe og rist ud af airfryeren, og læg de panerede agnolotti på risten. Skub skuffe og rist tilbage på plads i maskinen. Sæt uret på 12 minutter. Bag, indtil pastaen er sprød og gylden, men vend den halvvejs. Kom de færdige agnolotti over på en stor tallerken, og dæk dem til, så de holder sig varme. Gentag proceduren, og paner, og bag resten af pastaen.

6 Server de panerede agnolotti med den varme pastasauce og salsa verde.

**forberedelses- +
tilberedningstid 45 minutter**
4 personer

VARIATION

Er du vegetar, så vælg agnolotti med fyld af svampe, spinat og ricotta eller græskar.



SNACKS & SMÅRETTER

Airfryeren er din billet til en lang række fantastisk lækre snacks, som kan laves med bare en brøkdel af den mængde olie, man normalt bruger til den dybstegte version. Og det bedste er, at der ikke er en masse fedtet olie at skulle gøre rent efter i sidste ende!

spicy cajun-kartoffelbåde



paprika-kartoffelbåde



sød kartoffel-både



HÅNSKÅRNE
POMFRITTER OG
KARTOFFEL-
BÅDE

citronpeber-pomfritter



6
SLAGS

klassiske pomfritter



chili-hvidløg-pomfritter



SPICY CAJUN-KARTOFFELBÅDE

Forvarm en 5,3-liters airfryer til 200° i 3 minutter. Skær 1 kg uskrællede faste kartofler i både. Bland 2 spsk. olivenolie, ½ tsk. stødt oregano, 2 tsk. spidskommen, 1 tsk. stærk paprika, ½ tsk. sort peber, 1 tsk. koriander og ¼ tsk. chilipulver i en stor skål. Kom kartoffel-bådene i, og vend rundt i blandingen for at fordele krydderierne. Sæt uret på 15-20 minutter. Steg, til kartoflerne er gyldne. Vend dem en enkelt gang undervejs. Server kartoffelbådene toppet med friske oreganoblade og et drys salt.

SØD KARTOFFELBÅDE MED CHILI-LIMESALT

Forvarm en 5,3-liters airfryer til 200° i 3 minutter. Skær 1 kg søde kartofler i både. Vend med 2 spsk. olivenolie. Sæt uret på 15-20 minutter. Steg, til kartoflerne er gyldne og møre. Vend dem en enkelt gang undervejs. Bland 2 tsk. fintrevet limeskal med 2 spsk. flagesalt og 1 tsk. chiliflager i en lille ildfast skål. Sæt skålen i airfryeren de sidste 3 minutter af stegetiden for at tørre limeskallen. Server kartoffelbådene drysset med chili-limesalt.

KLASSISKE POMFRITTER

Skær 1 kg bagekartofler i 1 cm tykke stave på langs. Kom dem i en stor skål med koldt vand, og lad det stå i 30 minutter. Hæld vandet fra, og dup kartoflerne tørre med køkkenrulle. Vend med 2 spsk. olivenolie. Forvarm en 5,3-liters airfryer til 200° i 3 minutter. Sæt uret på 15-20 minutter. Steg, til kartoflerne er gyldne og møre. Vend dem en enkelt gang undervejs. Server pomfritterne drysset med salt.

PAPRIKA-KARTOFFELBÅDE

Forvarm en 5,3-liters airfryer til 200° i 3 minutter. Skær 1 kg melede kartofler i både. Kom dem i en stor skål sammen med 2 spsk. olivenolie, 40 g smeltet smør og 2 tsk. røget paprika. Krydr med salt, og vend rundt i blandingen, så kartoflerne bliver dækket på alle sider. Sæt uret på 15-20 minutter. Steg, til kartoflerne er gyldne og møre. Vend dem en enkelt gang undervejs. Server kartoffelbådene drysset med 40 g fintrevet parmesan og med hvidløgsmayonnaise ved siden af.

CITRONPEBER-POMFRITTER

Lav en portion klassiske pomfritter (nederst til venstre), men udelad saltet. Bland 1 spsk. fintrevet citronskal, ½ tsk. friskkværnet sort peber og 1 tsk. flagesalt i en lille skål. Server de varme pomfritter drysset med citronpeber og med citronsåde ved siden af.

variant Brug revet limeskal i stedet for citronskal, og brug knuste sichuan-peberkorn i stedet for sort peber.

serveringsforslag Disse pomfritter passer godt sammen med fisk, der er grillet eller dyppet i frituredej og stegt, eller kylling, rejer og fiskesandwich.

CHILI-HVIDLØG-POMFRITTER

Lav en portion klassiske pomfritter (til venstre). Varm 2 tsk. olivenolie på en lille stegepande. Steg 2 lange røde chilier i skiver, til de er bløde. Tilsæt 2 hvidløgsfed i skiver, og steg under omrøring, til det dufter. Server de varme pomfritter drysset med chiliblanding.

serveringsforslag Disse pomfritter passer godt til burger, grillet eller pandestegt steak og lammekoteletter.

GRØNTSAGER & TILBEHØR

Der er absolut ingen undskyldning for kedelige grøntsagsretter, hvis du har en airfryer. Den hurtige cirkulation af luft i maskinen udretter mirakler, koncentrerer smagene og tilbereder grøntsagerne til ypperlig perfektion med sprødhed og farve.



ROSEN- KÅLS- REVOLUTION

300 g broccoli
 300 g rosenkål
 240 g grønkål, stænglen fjernet og
 kasseret
 2 spsk. olivenolie
 2 spsk. honning
 salt og peber
 madlavningsolie på spray
 2 hvidløgsfed, i tynde skiver
 75 g prosciutto eller anden lufttørret
 skinke
 80 g ristede hakkede mandler

GRØN TAHIN

2 spsk. tahin
 2 spsk. citronsaft
 1 spsk. olivenolie
 1 håndfuld babyspinatblade
 2 spsk. koldt vand
 salt og peber

1 Forvarm en 5,3-liters
 airfryer til 200° i 3 minutter.

2 Skær broccolien i buketter.
 Trim stokken, og fjern de
 hårde yderste blade fra
 rosenkålene. Pluk grønkålen i
 mindre stykker.

3 Bland olivenolie og
 honning i en mellemstor skål.
 Tilsæt broccoli og rosenkål,
 og vend godt rundt, så alt
 bliver dækket af dressing.
 Krydr med salt og peber.

4 Træk forsigtigt skuffe og
 rist ud af airfryeren, og kom
 broccoliblandingen i skuffen.
 Skub skuffe og rist tilbage
 på plads i maskinen. Sæt
 uret på 8 minutter, og bag,
 til grøntsagerne begynder at
 blive sprøde i kanterne. Rør i
 dem halvvejs.

5 Kom grønkålen i skuffen,
 og spray med olie. Sæt uret
 på 4 minutter, og bag.

6 Læg hvidløg og prosciutto
 oven på grøntsagerne. Sæt
 uret på 5 minutter, og bag,
 til prosciuttoen er sprød.

7 Lav imens den grønne
 tahin. Blend ingredienserne
 med vand til en glat dressing.
 Smag til med salt og peber.
 Tilsæt lidt mere vand om
 nødvendigt for at opnå den
 ønskede konsistens.

8 Server rosenkålsblandingen
 med prosciuttoen brækket i
 mindre stykker, dryppet med
 grøn tahin og toppet med
 mandler.

**forberedelses- +
 tilberedningstid** 35
 minutter

4 personer

the \mathbb{R}^n is a \mathbb{R}^n -module, and the \mathbb{R}^n -module structure is given by

$$a \cdot (x_1, \dots, x_n) = (ax_1, \dots, ax_n), \quad a \in \mathbb{R}, (x_1, \dots, x_n) \in \mathbb{R}^n.$$

Let $\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)$ denote the set of all linear transformations from \mathbb{R}^n to \mathbb{R}^n . Then

$$\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n) = \{ T : \mathbb{R}^n \rightarrow \mathbb{R}^n \mid T \text{ is linear} \}.$$

Let $\mathcal{M}_n(\mathbb{R})$ denote the set of all $n \times n$ matrices with real entries. Then

$$\mathcal{M}_n(\mathbb{R}) = \{ (a_{ij}) \mid a_{ij} \in \mathbb{R}, 1 \leq i, j \leq n \}.$$

Let $\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)$ be identified with $\mathcal{M}_n(\mathbb{R})$ by the mapping

$$T \mapsto (a_{ij}) \text{ where } T(x_1, \dots, x_n) = (a_{11}x_1 + \dots + a_{1n}x_n, \dots, a_{n1}x_1 + \dots + a_{nn}x_n).$$

Let $\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)$ be identified with $\mathcal{M}_n(\mathbb{R})$ by the mapping

$$T \mapsto (a_{ij}) \text{ where } T(x_1, \dots, x_n) = (a_{11}x_1 + \dots + a_{1n}x_n, \dots, a_{n1}x_1 + \dots + a_{nn}x_n).$$

Let $\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)$ be identified with $\mathcal{M}_n(\mathbb{R})$ by the mapping

$$T \mapsto (a_{ij}) \text{ where } T(x_1, \dots, x_n) = (a_{11}x_1 + \dots + a_{1n}x_n, \dots, a_{n1}x_1 + \dots + a_{nn}x_n).$$

Let $\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)$ be identified with $\mathcal{M}_n(\mathbb{R})$ by the mapping

$$T \mapsto (a_{ij}) \text{ where } T(x_1, \dots, x_n) = (a_{11}x_1 + \dots + a_{1n}x_n, \dots, a_{n1}x_1 + \dots + a_{nn}x_n).$$

Let $\mathcal{L}(\mathbb{R}^n, \mathbb{R}^n)$ be identified with $\mathcal{M}_n(\mathbb{R})$ by the mapping

$$T \mapsto (a_{ij}) \text{ where } T(x_1, \dots, x_n) = (a_{11}x_1 + \dots + a_{1n}x_n, \dots, a_{n1}x_1 + \dots + a_{nn}x_n).$$

BAG MED AIRFRYER

Vidste du, at du kan bage dine yndlingslækkerier i airfryeren? Alt fra cookies og myslibarer til kager, tærter og snegle. Man kan lave uendeligt mange lækre ting i denne geniale ovn.

FØDSELSDAGS- KAGE MED 5 INGREDIENSER

8 æg, stuetemperatur
440 g Nutella
4 spsk. kogende vand
75 g hvedemel
1 tsk. bagepulver
110 g Nutella, ekstra
1½ spsk. kogende vand, ekstra
2½ dl piskefløde, pisket
125 g hindbær
til servering: kakao

1 Smør en slip-let-springform på 19 cm, og beklæd kun bunden med bagepapir.
2 Pisk 4 æg med en elpisker på højeste hastighed i 10 minutter, eller til de er tredoblet i volumen.
3 Kom 220 g Nutella og 2 spsk. kogende vand i en mikroovnsegnet skål. Giv det 20 sekunder på fuld effekt. Rør glat.
4 Forvarm en 5,3-liters airfryer til 160° i 3 minutter.
5 Pisk en fjerdedel af de piskede æg sammen med den smeltede Nutella, og vend så halvdelen af melet i. Vend forsigtigt resten af de piskede æg i ad to omgange. Hæld dejen i springformen. Dæk formen til med et stykke smurt folie, og prik så huller i folien.
6 Træk forsigtigt skuffe og rist ud af airfryeren, og sæt springformen på risten. Skub skuffe og rist tilbage på plads i maskinen. Sæt uret på 30 minutter, og bag, til du kan stikke en kødnål ned i midten, uden at der hænger dej ved.

7 Tag formen op af skuffen. Fjern folien, og gem den til den anden kage. Lad kagen blive i formen i 15 minutter, inden du vender den ud på en bagerist dækket med bagepapir for at køle helt af. Træk bagepapiret af.
8 Gentag trin 1-7 for at lave endnu en kage.
9 Kom den ekstra Nutella i en lille skål, og rør 1½ spsk. kogende vand i for at løsne den. Smør halvdelen af den fortyndede Nutella ud på den ene kage, og top med den anden kage. Smør toppen af kagen med flødeskum, og drys med hindbær. Dryp resten af den fortyndede Nutella over. Drys med kakao.

gem Upyntet kan kagen holde sig i op til 3 dage i en lufttæt beholder.

**forberedelses- +
tilberedningstid** 1¼ time (+
afkøling)

12 personer



mums

LÆKRE OPSKRIFTER TIL DIN AIRFRYER

er oversat fra engelsk af Anne Skov Thomsen efter *The Air Fryer – Your Fave Foods Made Healthy*

This edition published in arrangement with Are Media Pty Limited.

First published in Australia in 2021 by Are Media Pty Limited under the title *The Air Fryer – Your Fave Foods Made Healthy*

© Are Media Pty Limited 2021. All rights reserved.

Photos © Nic Gossage, Craig Wall

Design © Kelsie Walker

Denne udgave: © Sophia Young/Are Media og Gutkind Forlag A/S,
København 2023

1. udgave, 1. oplag, 2023

Omslag: © Henriette Wiberg Danielsen

Omslagsfoto: © Nic Gossage & Craig Wall

Sat med Brandon Grotesque og Stars Collide af Henriette Wiberg Danielsen
og trykt hos ScandBook EU

ISBN 978-87-434-0693-8

Enhver kopiering fra denne bog må kun ske efter reglerne i lov om ophavsret af
14. juni 1995 med senere ændringer.



Gutkind Forlag
Læderstræde 9, 1.
DK-1201 København K
gutkind.dk



: gutkindforlag



: gutkind_forlag

SPRØDT & LÆKKERT!
SUNDT,
HURTIGT
OG ENERGI-
VENLIGT



Lækre opskrifter til din AIRFRYER byder på sunde, hurtige og moderne retter med alt det, du kan drømme om til morgenbordet, madpakken, familiemiddagen og en aften i sofaen. Prøv fx shakshuka med æg til brunchen, få sprøde svær på flæskestegen hver eneste gang, nyd din blomkål paneret, men alligevel sund – og und dig selv et stykke citrontærte, bagt til perfektion, til dessert.

Opskrifterne er enkle og tager udgangspunkt i det, der er vores allesammens hverdagsmad: Pasta, pizza, tacos, grøntsager, kylling med meget mere og giver dig små, nemme fifs, der får maden til at smage ekstra lækkert.



9 788743 406938