

# Girmi

CODICE  
FG22

## *Ecofrit Bis*

Friggitrice ad aria



**80%**  
di grassi  
in meno

*Non solo patatine!  
Frigge senza aggiunta di oli e grassi, cuoce al forno ed arrostisce.*



*Ricette*

20 fantastiche ricette di **Chef Carlotta Lolli**

# Ricettario Air Fryer

## *Indice*

2. Falafel di ceci fritti
3. Anelli di cipolla croccanti
4. Fiori di zucca croccanti
5. Focaccine al rosmarino
6. Risotto al salto
7. Patatine fritte
8. Coscette di pollo arrosto
9. Hamburger fatto in casa
10. Verdure ripiene gratinate
11. Cotoletta alla milanese
12. Spiedini di gamberi e zucchine
13. Filetti di pesce con panatura
14. Fritto di pesce classico
15. Formaggio arrosto alle erbe
16. Tortelli fritti modenesi
17. Muffin con gocce di cioccolato
18. Bomboloni al forno
19. Crumble di frutta
20. Biscotti veloci al cocco
21. Chips di mela essicata

**ATTENZIONE:** se si utilizza Ecofrit Bis con una singola zona di cottura attiva, il tempo di cottura si riduce di circa il 20% rispetto all'utilizzo con entrambe le zone attive.

Per questo motivo, ad ogni ricetta sono associati due tempi di cottura diversi.

## *Falafel di ceci fritti*



Programma: AIR FRY

Con una zona attiva, Tempo: 15' e Temperatura: 190°C

Con due zone attive, Tempo: 18' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

100 g di ceci precotti

Un cucchiaino di pangrattato, un cucchiaino di farina 00

Sale, pepe, olio q.b.

Pasta di sesamo q.b.

Uno spicchio d'aglio

### **Procedimento**

Frullate i ceci insieme a un mestolo della loro acqua di cottura, l'aglio, un filo d'olio e un cucchiaino di pasta di sesamo. Trasferite il composto in una ciotola e unite pangrattato, farina, un pizzico di sale e pepe. Amalgamate bene fino ad avere un impasto omogeneo, compatto ma non asciutto.

Formate delle polpettine con le mani e disponetele nel cestello di Ecofrit; impostate il programma e avviate.

Potete preparare i falafel in quantità, congelarli e cuocerli con l'Airfryer quando ne avete voglia!

## *Anelli di cipolla croccanti*



Programma: AIR FRY

Con una zona attiva, Tempo: 15' e Temperatura: 190°C

Con due zone attive, Tempo: 18' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

Due cipolle rosse

Farina 00 q.b.

Pangrattato q.b.

Un goccio d'acqua o un albume

Un pizzico di sale fino

### **Procedimento**

Lavate le cipolle e tagliatele a rondelle di circa 1 cm di spessore, impanatele nell'albume o in una ciotola con acqua, poi passatele in un mix di pangrattato e farina 00 in quantità uguali, premendo bene per fare aderire. Friggete con il programma Air Fry e funzione Shake, girando gli anelli a segnale acustico.

Se volete una panatura più spessa e croccante potete passare gli anelli di cipolla in un uovo sbattuto, poi nel pangrattato per due volte e cuocerli con Ecofrit. Potete anche congelarli e scongelarli al bisogno.

## *Fiori di zucca croccanti*



Programma: AIR FRY

Con una zona attiva, Tempo: 10' e Temperatura: 190°C

Con due zone attive, Tempo: 13' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

6 fiori di zucca freschi

Farina 00 q.b.

Sale fino

### **Procedimento**

Lavate con cura i fiori e togliete il pistillo, avendo cura di non romperli. Senza asciugarli, impanateli nella farina e premete bene per farla aderire dappertutto. Impostate Ecofrit col programma Air Fry e avviate. A fine cottura aggiungere un pizzico di sale fino e servite.

Questi fiori di zucca vi faranno fare un figurone durante gli aperitivi con gli amici!

## *Focaccine al rosmarino*



Programma: BAKE

Con una zona attiva, Tempo: 20' e Temperatura: 180°C

Con due zone attive, Tempo: 24' e Temperatura: 180°C

### **Ingredienti**

500 g di farina 00

10 g di lievito di birra fresco

350 g di acqua

10 g di sale fino, 30 g di olio

Qualche rametto di rosmarino

### **Procedimento**

Sciogliete il lievito di birra nell'acqua, versate nella farina e cominciate a impastare. Dopo qualche minuto, unite il sale, l'olio e qualche aghetto di rosmarino. Fate riposare l'impasto coperto per almeno tre ore, dopodiché dividetelo in palline da circa 30g. Disponetele nel cestello di Ecofrit e appiattitele leggermente, non preoccupatevi se dovessero attaccarsi le une con le altre. Cuocete fino a doratura completa.

Il nostro consiglio è di preparare più focaccine per volta e, quando fredde, metterle in un sacchetto ermetico e congelarle.

Sarà sufficiente riscaldarle per qualche minuto con Ecofrit e la merenda per voi e i bambini sarà pronta!

## *Risotto al salto*



Programma: BROIL

Con una zona attiva, Tempo: 10' e Temperatura: 190°C

Con due zone attive, Tempo: 13' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

100 g di risotto (va bene anche se avanzato) o riso

Un uovo, se necessario

Parmigiano Reggiano, se necessario

Un filo d'olio

### **Procedimento**

Preparate il risotto come preferite, oppure utilizzate del risotto avanzato; nel caso, invece, aveste del riso bianco già cotto potete amalgamarlo con un uovo e un po' di Parmigiano Reggiano per renderlo più compatto. Con un coppa pasta o uno stampino da dolci formate un disco col riso e pressate bene per appiattirlo. Dovrà avere uno spessore di circa 1,5 cm.

Disponete il riso nel cestello e avviate la cottura con programma Bake e funzione SHAKE, per ricordarsi di girarlo a metà cottura ed ottenere una crosticina dorata sia sopra che sotto.

Questa ricetta è ideale per utilizzare il risotto avanzato ed è un'ottima idea per una cena tra amici: semplice e veloce da fare!



## Patatine fritte



Programma: French fries

Con una cottura, Tempo: 20' e Temperatura: 200°C

Con due cotture, Tempo: 24' e Temperatura: 200°C

### Ingredienti

450 g di patate fresche, oppure patatine precotte surgelate

Un filo d'olio d'oliva

Un pizzico di sale

### Procedimento

Nel caso di patate fresche è necessario tagliarle a bastoncini di circa 1x5 cm e immergerle in acqua fredda per un paio d'ore, così che perdano parte del loro amido.

Condite poi le patate, sia fresche che precotte, con un filo d'olio, aromi a piacere (aglio, rosmarino, ecc..) e disponetele nel cestello di Ecofrit. Avviate col programma French fries e funzione Shake, per ricordarsi di girarle ed essere sicuri che siano dorate su ogni lato. A fine cottura aggiungete un pizzico di sale e servite.

Che scegliate patatine precotte o fresche il risultato sarà ugualmente eccezionale, sano ma gustoso!



## *Coscette di pollo arrosto*



Programma: ROAST

Con una zona attiva, Tempo: 25' e Temperatura: 180°C

Con due zone attive, Tempo: 30' e Temperatura: 180°C

### **Ingredienti**

Quattro cosce di pollo

Un filo d'olio d'oliva

Sale, pepe q.b.

Rametti di rosmarino e timo

### **Procedimento**

Preparate il pollo con una marinatura a base di olio, sale, pepe e aromi a piacere. Disponete le cosce sul fondo del cestello dell'Airfryer e avviate la cottura con programma Roast e funzione Shake. Al segnale acustico giratele per una doratura più uniforme.

Queste coscette sono l'idea perfetta per una cena dell'ultimo minuto, perfette abbinare a patatine fritte da cuocere nell'altro contenitore di Ecofrit Bis!

## Hamburger fatto in casa



Programma: AIR FRY

Con una zona attiva, Tempo: 15' e Temperatura: 190°C

Con due zone attive, Tempo: 18' e Temperatura: 190°C

### Ingredienti

Un panino da hamburger	150 g di carne macinata, a piacere
Un pizzico di sale, pepe	Un filo d'olio extravergine d'oliva
Maionese, insalata, formaggio a fette	

### Procedimento

Insaporite la carne macinata con un pizzico di sale e pepe; compattatela con le mani per creare un burger tondo e inseritelo nel cestello di Ecofrit.

Avviate la cottura col programma Air Fry e dopo circa 10 minuti aggiungete nel cestello anche il pane tagliato a metà. Una volta concluso il programma, cospargete la parte inferiore del panino con la maionese, adagiate l'hamburger, una foglia di insalata, una fetta di pomodoro e chiudete con l'altra metà del pane.

Preparare un hamburger in casa non è mai stato così facile! E' possibile preparare carne e pane in anticipo e congelarli; quando vorrete potrete scongelarli, cuocerli e godervi un buon panino.

## Verdure ripiene gratinate



Programma: BAKE

Con una zona attiva, Tempo: 20' e Temperatura: 180°C

Con due zone attive, Tempo: 25' e Temperatura: 180°C

### Ingredienti

Un peperone e una zuccina oppure un pomodoro, una melanzana

Carne macinata di maiale oppure riso o ricotta

Aromi a piacere e Pangrattato q.b.

Un pizzico di sale, un filo d'olio extravergine d'oliva

### Procedimento

Tagliate le verdure a metà o a  $\frac{3}{4}$  a seconda della tipologia: nel caso della

zuccina o di melanzane si taglia a metà e si svuotano entrambe le parti,

peperoni e pomodori si tagliano a  $\frac{3}{4}$  e si vuota solo la parte sottostante.

Farcitele con carne macinata a piacere, oppure riso precotto o ricotta

condita con un pizzico di sale, pepe e olio. Cospargete la superficie del

ripieno con un po' di pangrattato, trasferite le verdure nel cestello e avviate la cottura.

Le verdure ripiene gratinate sono un ottimo contorno estivo oppure un antipasto veloce, provatele!

## *Cotoletta alla milanese*



Programma: BAKE

Con una zona attiva, Tempo: 20' e Temperatura: 180°C

Con due zone attive, Tempo: 25' e Temperatura: 180°C

### **Ingredienti**

Una bistecca di vitello

Pangrattato q.b.

Un uovo

Farina 00 q.b.

### **Procedimento**

Preparate tre ciotole: una con farina 00, una con l'uovo sbattuto, una col pangrattato. A parte, con un batticarne, appiattite leggermente la bistecca su tutta la superficie. Impanatela dapprima nella farina poi passatela nell'uovo e, infine, nel pangrattato compattando bene per farlo aderire.

Per una panatura più croccante si possono ripetere gli ultimi due passaggi.

Disponete la cotoletta nel cestello e avviate Ecofrit con funzione Bake e funzione Shake, per girarla a metà cottura.

Le cotolette si possono preparare impanare in anticipo, congelare e cuocere con l'Airfryer quando si desidera. Sono perfette abbinare alle patatine fritte da cuocere nell'altro contenitore di Ecofrit Bis!

## *Spiedini di gamberi e zucchine*



Programma: BROIL

Con una zona attiva, Tempo: 10' e Temperatura: 195°C

Con due zone attive, Tempo: 13' e Temperatura: 195°C

### **Ingredienti**

12 gamberi freschi

2 zucchine medie

Un filo d'olio

Un pizzico di sale

Erbe a piacere

### **Procedimento**

Sgusciate e pulite i gamberi, conditeli con un filo d'olio extravergine d'oliva e sale; tagliate anche le zucchine a rondelle di circa 5 mm e conditele leggermente.

Componete gli spiedini alternando zucchine a gamberi e disponeteli nel cestello. Cuocete con programma Broil e funzione Shake, girate gli spiedini al segnale acustico e serviteli una volta terminata la cottura.

Un antipasto sfizioso oppure un secondo leggero, questi spiedini conquisteranno voi e le vostre famiglie!



## *Filetti di pesce con panatura*



Programma: BAKE

Con una zona attiva, Tempo: 16' e Temperatura: 180°C

Con due zone attive, Tempo: 19' e Temperatura: 180°C

### **Ingredienti**

2 filetti di pesce tipo merluzzo

Pangrattato q.b.

Qualche foglia di menta, basilico, maggiorana

Sale, pepe

Un filo d'olio extravergine d'oliva

### **Procedimento**

Insaporite il pangrattato frullandolo in un mixer con le erbe, un pizzico di sale, pepe e un filo d'olio. Impanate i filetti di pesce nel mix, premendo bene con le mani per farlo aderire. Posizionateli nel cestello dell'Airfryer e azionate con programma Bake. Se necessario, girate i filetti a metà cottura per una doratura più omogenea.

Un secondo leggero ma con tanto gusto, che non vi farà rimpiangere i classici bastoncini di pesce fritti con olio.



## *Fritto di pesce classico*



Programma: AIR FRY

Con una zona attiva, Tempo: 15' e Temperatura: 190°C

Con due zone attive, Tempo: 18' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

5 anelli di calamaro

3 gamberetti

Un filetto di pesce bianco

Farina 0

Un filo d'olio

Un pizzico di sale

### **Procedimento**

Pulite bene il pesce e tagliatelo a pezzetti. Passate ciascun pezzo nella farina, premendo bene con le mani per coprirli completamente. Condite con un filo d'olio e posizionate tutto quanto nel cestello di Ecofrit. Friggete con programma Air Fry e funzione Shake; al segnale acustico girate i pezzi per una doratura uniforme poi servite ben caldo.

Fritto sano ma con gusto? Si può! Sorprenderete i vostri ospiti con questo fritto e non vi servirà neanche tanto tempo per prepararlo.

## *Formaggio arrosto alle erbe*



Programma: BROIL

Con una zona attiva,  
Tempo: 10' e  
Temperatura: 200°C

Con due zone attive,  
Tempo: 13' e  
Temperatura: 200°C

### **Ingredienti**

100 g di formaggio tipo feta

Erbe a piacere (origano, basilico..)

Un filo d'olio

Scorza di mezzo limone, a piacere

### **Procedimento**

Tagliate il formaggio a tocchetti o striscioline, conditele con olio, pepe ed erbe a piacere.

Disponeteli nel cestello dell'Airfryer e cuocete con funzione Broil fino a doratura. Una volta cotto potrete aggiungere erbe e scorza di limone al vostro formaggio, per un tocco di freschezza in più!

Questa ricetta può essere un ottimo antipasto o finger food per un aperitivo. Provatelo anche con altri formaggi a pasta semidura.

## *Tortelli fritti modenesi*



Programma: BAKE

Con una zona attiva, Tempo: 20' e Temperatura: 190°C

Con due zone attive, Tempo: 25' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

250 g di farina 00, debole

80 g di zucchero

1 uovo grande o 2 piccole

35 g di burro

10 g di Sassolino e 10 g di latte

5 g di lievito per dolci

Scorza di un limone

Savòr emiliano, confettura di frutta o cioccolato per farcire

### **Procedimento**

Unite tutti gli ingredienti in una ciotola e impastate per ottenere un composto liscio e omogeneo. Fate riposare per un'ora e poi stendete la pasta allo spessore di 5 mm. Tagliate alcuni dischi, con un bicchiere o un coppa pasta da 6 cm di diametro; disponete al centro di ciascun disco un cucchiaino di savòr o confettura e richiudete a mezzaluna, premendo bene sui lati così che non si aprano in cottura.

Disponete i tortelli nel cestello e cuocete con funzione Bake per circa 20'.

Chi ha detto che un dolce tradizionale non possa essere rivisitato in chiave sana e leggera? Provate i tortelli modenesi fritti con l'aria!

## *Muffin con gocce di cioccolato*



Programma: BAKE

Con una zona attiva, Tempo: 20' e Temperatura: 180°C

Con due zone attive, Tempo: 25' e Temperatura: 180°C

### **Ingredienti**

200 g di farina 00

50 g di fecola di patate

180 g di zucchero

2 uova

160 g di latte

50 g di olio di semi

100 g di gocce di cioccolato

8 g di lievito per dolci

### **Procedimento**

In una ciotola miscelate farina, fecola, lievito e gocce di cioccolato.

Aggiungete il latte, le uova, lo zucchero e l'olio quindi mescolate bene con una frusta o cucchiaino. Versate il composto in pirottini di alluminio o di carta rigida per cupcakes (non i classici sottili); disponeteli nel cestello e avviate la cottura.

Dopo 20' sfornateli e cospargeteli di zucchero a velo.

Una volta cotti questi muffin si conservano per parecchi giorni e possono essere un'ottima merenda per tutta la famiglia.

## Bomboloni al forno



Programma: BAKE

Con una zona attiva, Tempo: 20' e Temperatura: 180°C

Con due zone attive, Tempo: 25' e Temperatura: 180°C

### Ingredienti

150 g di farina manitoba                      60 g di zucchero

10 g di lievito di birra fresco              2 uova

30 g di burro

Confettura o cioccolato per il ripieno

### Procedimento

Sciogliete il lievito in un goccio di latte tiepido, aggiungete le uova e mescolate. Versate questi liquidi in una ciotola con farina, zucchero e burro, quindi iniziate a impastare. Impastate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo da far lievitare per almeno 3 ore in un luogo asciutto.

Dividete l'impasto in palline da circa 30-40g e posizionatele nel cestello.

Fate lievitare per altri 20 minuti poi azionate la friggitrice con programma Bake per almeno 20'.

Dopo la cottura farcite a piacere aiutandovi con un sac a poche o cucchiaino.



## *Crumble di frutta*



Programma: AIR FRY

Con una zona attiva, Tempo: 15' e Temperatura: 190°C

Con due zone attive, Tempo: 18' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

50 g di burro fresco

100 g di farina 00

50 g di zucchero

Una mela oppure una manciata di ciliegie, fragole, ecc.

### **Procedimento**

Impastate burro, farina e zucchero tutti insieme per ottenere una frolla morbida e omogenea. Fate riposare in frigo per una ventina di minuti e, nel frattempo, tagliate la frutta a pezzetti. Disponeteli in una piccola tortiera o stampo monoporzione, formando uno strato spesso. Sbriciolate la frolla sulla frutta fino a coprirne tutta la superficie.

Mettete lo stampino nel cestello e avviate Ecofrit con funzione Air Fry per almeno 15'.

Il crumble di frutta è il classico dolce dell'ultimo minuto: in pochissimo minuti avrete il dolce pronto, ottimo anche con qualche pallina di gelato!



## *Biscotti veloci al cocco*



Programma: BROIL

Con una zona attiva, Tempo: 10' e Temperatura: 190°C

Con due zone attive, Tempo: 13' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

200 g di farina di cocco

80 g di zucchero a velo

70 g di albume d'uovo

Un pizzico di sale

### **Procedimento**

Impastate tutti gli ingredienti assieme con le mani; formate tante piccole palline di impasto e arrotolatele per bene. Disponetele nel cestello della friggitrice, selezionate il programma Broil e cuocete fino a doratura, per almeno 10'.

Questi biscotti sono l'idea perfetta per utilizzare gli albumi rimasti nel frigo! Buonissimi e veloci da preparare, si conservano bene in un contenitore ermetico o in un vaso di vetro.

## *Chips di mela essiccate*



Programma: REHEAT

Con una zona attiva, Tempo: 10' e Temperatura: 80°C

Con due zone attive, Tempo: 13' e Temperatura: 80°C

### **Ingredienti**

Una mela gialla o rossa

Zucchero a velo q.b.

### **Procedimento**

Lavate la mela e tagliatela a fette sottili, di circa 2 mm di spessore, aiutandovi con una mandolina o con l'affettatrice.

Cospargetele di zucchero a velo poi disponetele nel cestello senza sovrapporle; avviate l'Airfryer con temperatura 80°C per circa 10 minuti o, comunque, fino al punto di essiccazione gradito.

Ripetete con le altre fette di mela e anche con altra frutta a piacere.

Voglia di uno snack sano ma appagante? Prepara le chips di mela o di frutta in quantità, conservale in contenitori ermetici o sacchetti da freezer: le avrai pronte per lo spuntino di metà mattina!



[www.girmi.it](http://www.girmi.it)

TREVIDEA S.r.l.

**TREVIDEA S.R.L. – Strada Consolare Rimini – San Marino n. 62 – 47924 –  
RIMINI (RN) - ITALY**

Seguici sui nostri Social Network!



# *Girmi*

[www.girmi.it](http://www.girmi.it)

**TREVIDEA Srl**

**Sede Legale, Amministrazione e Showroom**

Strada Consolare Rimini San Marino, 62 › 47924 Rimini › ITALY  
Tel. +39 0541.75.64.20 › Fax +39 0541.75.64.30

**Modena Office:**

Via Colombo, 35/1 › 41019 Soliera (MO) › ITALY  
Tel. +39 059.56.30.96 › Fax +39 059.56.32.12

**Ufficio Commerciale:**

[commerciale@trevidea.it](mailto:commerciale@trevidea.it)

**Ufficio Estero:**

[sales@trevidea.it](mailto:sales@trevidea.it)