

Girmi

CODICE
FG88

Eco Frit Look

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

Falafel di ceci fritti



Programma: patatine

Oppure Tempo: 16' 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 sul vassoio di Ecofrit; impostate il programma patatine e avviate.

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

Anelli di cipolla croccanti



Programma: Patatine
Oppure Tempo: 15' 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 patatine, girando gli anelli a metà cottura. 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: crostacei

Oppure Tempo: 10' e Temperatura: 185°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 crostacei 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: Pizza
oppure Tempo: 20' e Temperatura: 170°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 sul vassoio 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: Crostacei

Oppure Tempo: 10' e Temperatura: 185°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 sul vassoio e avviate la cottura con programma crostacei, girandolo a metà cottura per 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: patatine
oppure Tempo: 15' e Temperatura: 190°C

Ingredienti

300 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 contenitore di Ecofrit. Avviate col programma patatine e, verso metà cottura, giratele per essere sicuri 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: pollo
Oppure Tempo: 20' e Temperatura: 190°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 vassoio dell'Airfryer e avviate la cottura con programma pollo. A metà del tempo di cottura giratele per una doratura più uniforme.

Queste coscette sono l'idea perfetta per una cena dell'ultimo minuto, perfette abbinare a patatine fritte con Ecofrit!

Hamburger fatto in casa



Programma: carne

Oppure Tempo: 15' e Temperatura: 185°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 appoggiatelo sul vassoio di Ecofrit. Avviate la cottura col programma carne e dopo circa 10 minuti aggiungete nel contenitore 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: pollo
oppure Tempo: 20' 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
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 contenitore e avviate la cottura.

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

Cotoletta alla milanese



Programma: Carne
Oppure Tempo: 20' 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 sul vassoio e avviate Ecofrit con funzione carne, avendo cura di 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 con Ecofrit!

Spiedini di gamberi e zucchine



Programma: crostacei
oppure Tempo: 10' e Temperatura: 190°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 sul vassoio. Cuocete con funzione crostacei, girate gli spiedini a metà cottura e serviteli.

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

Filetti di pesce con panatura



Programma: pesce
Oppure Tempo: 15' 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 sul vassoio dell'Airfryer e azionate con programma pesce. 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: pesce
Oppure Tempo: 15' 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 contenitore di Ecofrit. Friggete con funzione pesce, girate i pezzi a metà cottura 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: crostacei
Oppure Tempo: 10' e
Temperatura: 195°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 sul vassoio dell'Airfryer e cuocete con funzione crostacei 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: Pizza

Oppure Tempo: 20' 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 sul vassoio e cuocete con funzione pizza 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: Dolci
Oppure Tempo: 20' 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 cucchiaio. Versate il composto in pirottini di alluminio o di carta rigida per cupcakes (non i classici sottili); disponeteli sul vassoio 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: dolci

Oppure Tempo: 20' 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 dolci per almeno 20'.

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

Crumble di frutta



Programma: patatine
Oppure Tempo: 15' 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 sul vassoio e avviate Ecofrit con funzione patatine 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: Crostacei
Oppure Tempo: 10' 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 contenitore della friggitrice, selezionate il programma crostacei 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



Tempo: 5-10' 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 sul vassoio senza sovrapporle; avviate l'Airfryer con temperatura 80°C per circa 5-10 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!

Girmi

www.girmi.it

TREVIDEA S.r.l.

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

Seguici sui Social Network!



Girmi

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

Ufficio Estero:

sales@trevidea.it