

7 receptes sanes i delicioses amb air fryer ideals per a criatures

Et proposem un recull de receptes bones i sanes per fer amb fregidora sense oli

[inicicentrareport]Les fregidores d'aire s'han posat de moda també per cuinar per la canalla, per generar textures cruixents sense haver de fregir els aliments amb oli i per cuinar "fingers" de pollastre, de peix o verdures per fer Baby Led Weaning.

Avui et proposem algunes receptes senzilles i ràpides de fer que segur que us encanten. Us hem preparat un recull de receptes sanes i delicioses amb air fryer ideals per criatures.

[GotaVerdaPle]**Coliflor gratinada:** El primer que cal fer és coure la coliflor i picar-la (es pot coure també al microones). Des d' @airfryerrecetario proposen fer beixamel sense mantega per evitar el creix, només amb farina, llet i nou moscada. Una vegada feta es pot posar a sobre la coliflor i se li pot posar formatge i pernil per acabar de gratinar-la a 195 graus durant 15 minuts a la fregidora d'aire. Recepta sencera aquí.



[GotaVerdaPle]**Mandonguilles de bròquil:** Només et cal 1 bròquil petit (només les branquetes), ceba, 1 o 2 ous, 2 culleradetes de farina de cigró i 80-100 grams de formatge. El primer que s'ha de fer és coure el bròquil, una vegada fet cal preparar la massa amb la resta d'ingredients, deixar-la reposar a la nevera una estona i fer boletes amb la massa. Cal escalfar la fregidora a 200 graus 2 minuts, posar les boletes de bròquil 10 minuts a 170 graus i llestos! Una recepta d'@airfryer_world. Recepta sencera aquí.



[GotaVerdaPle]**Fingers de carabassó cruixents:** Amb un carabassó, un ou, farina, farina de galeta i una mica d'oli. Talla el carabassó a làmines fines amb l'ajuda d'un pelador. Preescalfa la fregidora a 205 graus durant 5 minuts, enfarina el carabassó i espolsa-hi una mica d'oli. Cuinar a 205 graus durant 6 minuts. Una recepta d'@airfryerrecetario. Recepta sencera aquí.



[GotaVerdaPle]**Quiche d'espàrrecs i camagrocs:** Posar la pasta brisa en un motlle i punxar amb una forquilla. Cuinar-la a l'air fryer a 200 graus fins que estigui feta. Netejar els camagrocs i els espàrrecs. Cuinar els espàrrecs a la fregidora d'aire (10 minuts a 160 graus), cuinar els bolets a la fregidora (6 minuts a 180 graus), barrejar nata líquida, 2 ous, espàrrecs i els bolets amb el formatge parmesà (100 grams). Cuinar a la cosori a 180 graus durant 15 minuts. Una recepta d'@airfryerenfamilia. Consulta-la aquí.



[GotaVerdaPle]**Ou ferrat a l'air fryer:** Una manera sana de menjar ou ferrat. Només cal posar una mica d'oli a la base i una miqueta de sal i cuinar-lo durant 5 minuts a 195 graus. Recepta original d'@airfryerenfamilia aquí.



[GotaVerdaPle]**Crispetes de pollastre:** Tallar el pit de pollastre a taquets, espolsar-hi una mica d'oli i posar-hi espècies al gust. Passar-les per farina, ou i flocs de blat de moro. Preescalfar la fregidora d'aire a 200 graus durant 5 minuts. S'han de fregir durant 15 minuts a 180 graus. Recepta d'@airfryerworld aquí.



[GotaVerdaPle]**Ensaimada healthy de poma:** la Raquel Orgilés i Vila, @blw_receptes, ens prepara aquesta delicatessen de poma amb l'air fryer. Només et cal 250 grams de farina de blat, 100 ml de beguda de civada, 5 gr de pols pel forn, 50 ml de mantega o oli d'oliva, 2 rovells d'ou, 2 pomes dolces i canyella en pols, i segueix la recepta del seu reel aquí!!!



[facentrareport]