

MUFFIN con gocce di

cioccolato

I
N
G
R
E
D
I
E
N
T
I

- 190 gr di farina
 - 100 gr di zucchero
 - 125 gr di latte
 - 90 gr di burro
 - 1 uovo + 1 tuorlo
 - 1 bustina di vanillina
 - ½ bustina lievito per dolci
 - Un pizzico di sale
- 50 gr di Gocce di cioccolato



Infornare a 180° per 15 minuti.

MUFFIN salati

I
N
G
R
E
D
I
E
N
T
I

- 130 gr di farina
- 1 uovo
- 30 gr di parmigiano
- 1 zucchina
- 50 ml di latte
- 4-5 pomodorini
- 150 gr di scamorza
- 30 ml olio d'oliva
- ½ bustina lievito per salati



Preparazione:

Lavorare il burro ammorbidito con lo zucchero e la vanillina. Aggiungere, quindi, uova, latte e sale.

Unire poco per volta, continuando a mescolare: farina e lievito fino ad ottenere un impasto cremoso ed omogeneo, in fine aggiungere le gocce di cioccolato.

Versare l'impasto in pirottini di carta o imburrando degli stampini, fino a riempirne poco più della metà.

Preparazione:

Lavare e grattugiare la zucchina. Strizzare con le mani la zucchina grattugiata in modo da fargli perdere tutta l'acqua. Unire ora: uova, scamorza, latte e olio.

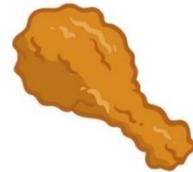
Poi unire un po' per volta: parmigiano, farina e lievito e salare a piacere.

Mettere l'impasto in pirottini di carta aiutandosi con un cucchiaio; guarnire con uno spicchio di pomodorino. Infornare 200° 15 minuti.

ALI DI POLLO con spezie

I
N
G
R
E
D
I
E
N
T
I

- 500 gr di ali di pollo
- 1 cucchiaio di farina
- 1 cucchiaino di paprica dolce
- 1 cucchiaino di paprica piccante
- 1 rametto di timo
- 1 rametto di rosmarino
- Qualche foglia di alloro
- Aglio e cipolla (facoltativo)
- Sale q.b.
- 1 cucchiaino di olio d'oliva



ricoperte. Rivestire la base del cestello di Oil free fryer con carta forno e adagiare le alette di pollo. Cospargere con 1 cucchiaino di olio d'oliva, meglio se vaporizzato. Cuocere 20 min a 180°.

SALSICCIA con patate e zucchine

I
N
G
R
E
D
I
E
N
T
I

- 250 gr di salsiccia
- 2 zucchine
- 2 patate medie
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- Sale q.b.
- 1 rametto di timo
- Qualche foglia di salvia
- Qualche foglia di menta
- Pepe q.b.



Preparazione:

Tritare tutte le spezie in un mixer (le spezie fresche si possono sostituire con quelle in polvere o con mix di spezie preparate). Unire le spezie con la farina e il sale. Prendere le alette di pollo e cospargerle nella farina aromatizzata, in modo che siano del tutto

Preparazione:

Lavare e tagliare le zucchine a rondelle di spessore di circa mezzo centimetro. Pelare e tagliare a mezza luna le patate. Mettere zucchine e patate in una ciotola con l'olio, sale e le spezie tritate e amalgamare il tutto

bene. Unire la salsiccia tagliata a pezzetti e amalgamare delicatamente. Foderare la base del cestello con carta forno (facoltativo) e distribuire uniformemente salsiccia patate e zucchine. Infornare 200° 15 minuti.

POLPETTE

I
N
G
R
E
D
I
E
N
T
I

- 300 gr Carne macinata
- 3 fette di pane bianco
- Sale e pepe q.b.
- 50 gr di parmigiano
- 1 uovo
- Olio d'oliva q.b.



Preparazione:

All'interno di una ciotola inserite la carne, l'uovo, il sale e il pepe, il formaggio grattugiato, la mollica di pane precedentemente ammollata in acqua e ben strizzata.

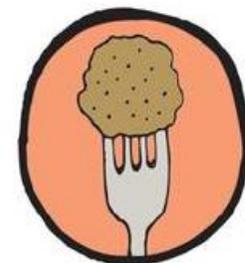
Amalgamate bene il tutto con le mani fino ad ottenere un composto compatto e omogeneo.

Formare le polpette con le mani. Adagiare un foglio di carta forno sul fondo del cestello della friggitrice (opzionale) e adagiarvi le polpette. Spruzzare l'olio d'oliva con un vaporizzatore sulle polpette (bastano 2 spruzzi). Cuoci 10 minuti a 200°.

POLPETTE vegane

I
N
G
R
E
D
I
E
N
T
I

- 400 gr di zucchine
- 150 gr di patate
- 20 gr di pangrattato (può variare in base al bisogno)
- Sale/Pepe/
- Olio d'oliva q.b.
- Timo/Menta/Peperoncino (opzionali e variabili in base ai gusti)
- Pangrattato e Semola per la panatura



Preparazione:

Sbucciare e grattugiare le patate e le zucchine. Cuocere con un filo d'olio in una padella capiente per circa 15 minuti, finché non avranno cacciato via tutta l'acqua. Salare, pepare e aggiungere le spezie, quindi lasciare raffreddare il composto. Poi unire il pangrattato ed amalgama bene con le mani formando delle palline. Passale una ad una nella panatura e rotolarle delicatamente. Adagiare nel cestello un foglio di carta forno sopra il quale metterete le polpette. Cuocere a 200° per 4 minuti, poi aprire il cestello, girarle sotto sopra e proseguire la cottura per altri 3 minuti.

CIAMBELLE

I
N
G
R
E
D
I
E
N
T
I

- 250 gr di farina 00
- 250 gr di farina Manitoba
- 12 gr di lievito fresco o 1 cucchiaino di quello in polvere
- 250 ml di latte
- 90 gr di zucchero
- 2 uova
- 70 gr di burro



- 1 bustina di vanillina
- Zucchero per decorare

Preparazione:

Sciogliere il lievito nel latte tiepido e lo zucchero. Unire tutti gli ingredienti (il burro per ultimo) e impastare fino ad ottenere un impasto liscio. Lasciar lievitare in un recipiente coperto per 2 ore. Stendere quindi l'impasto con spessore di 1 cm e copparlo a forma di ciambelle. Lasciar lievitare su carta forno per altri 40 minuti. Posizionare le ciambelle sul cestello (in base alla grandezza 2/4 alla volta) spennellandole con burro. Cuocere 160° 8 minuti. Non appena cotte immergerle nello zucchero.

CALAMARI "fritti"

I
N
G
R
E
D
I
E
N
T
I

- 300 gr di calamari
- Semola q.b.
- 1 cucchiaino di olio



d'oliva o 10 spruzzi

- Sale q.b.

Preparazione:

Pulire i calamari e sciacquarli accuratamente. Tagliarli, quindi, ad anellini. In un sacchetto di plastica mettere la semola e immergere parte dei calamari precedentemente asciugati dall'acqua in eccesso. Spruzzare il cestello con un paio di puff di olio e adagiare i calamari non sovrapponendoli: piuttosto cuocendoli in più riprese. Spruzzare i calamari con qualche puff di olio usando un nebulizzatore oppure olio spray. Cuocere a 200° per 7-8 minuti a seconda della dimensione e dello spessore dei calamari.