2449

AIRFRYER
PÅ 20 MINUTTER

Nye favoritter i en travel hverdag!

100+
Oppskrifter & tips

SMAKFULLE MÅLTIDER
RASKT OG ENKELT!









bc | 2967 | 024
FAKTA

Raske frokoster • Enkle luncher • Lekre småretter

Airfryer på 20 minutter
Norsk utgave 2024 © Orage AS
ISBN: 978-82-8447-483-0

Norsk redaksjon
Redaktør: Inger Marit Hansen
Grafiker: Lise Aasrum
Omslag: Bens Aarø

Salgsansvarlig
Øystein Berg
+47 909 61 959
berg@orage.no

Utgitt av
Orage AS
Jarlsøveien 50
3124 Tønsberg, Norge
+47 47 46 60 00
post@orage.no
www.orage.no

Trykk
Trykket i Latvia, Artko AS

Alle Orages produkter trykkes på svanemerkede trykkerier.

All contents © 2024 Future Publishing Limited or published under licence. All rights reserved. No part of this magazine may be used, stored, transmitted or reproduced in any way without the prior written permission of the publisher.

Originaltittel
20-Minute Air Fryer Meals © Future Publishing Limited

AIRFRYER
PÅ 20 MINUTTER





VELKOMMEN

I en travel hverdag, når du har løpt rundt hele dagen for å rekke alt, kan det være slitsomt å komme hjem og måtte sette sammen et måltid til deg selv eller de du eventuelt bor sammen med. Hvis det siste du har lyst til å gjøre, er å lage mat, men du ønsker å lage et sunt måltid slik at du slipper å føle deg verre, er denne boken perefekt for deg. Få mest mulig ut av airfryeren din ved å steke, bake eller grille deilige og sunnere måltider på bare 20 minutter. Du sparer ikke bare tid og energi, men det blir også billigere. Denne boken er fullpakket med over 100 frokoster, lunsjer, middager, småretter og desserter som du kan tilberede på null komma niks. Sett i gang og nyt!

NB!
Steketider og resultater kan variere avhengig av merke og kapasitet på airfryeren din.

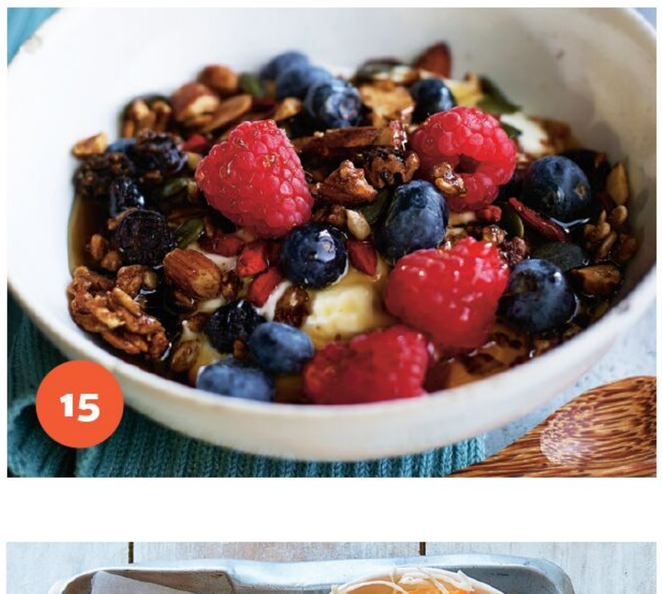
INNHOLD

Frokost

8 Alt-i-ett-frokostbrød
9 Muffins med blåbær og havre
10 Scones med kjernemelk
12 Egg Benedict med sopp
13 Amerikansk megaburger
15 Sprø granola med nøtter og frø
16 Posjert egg i skål
17 Fyldig toast
18 Frokostbrød med bær
20 Arme riddere med kanel
21 Eggerøre med tomat og feta

Småretter

24 Avokado- og squashchips
25 Gyoza med kylling, rosenkål og vårløk
26 Speilegg på potetkake
27 Salat med fennikel, ost og kastanje med honningdressing
29 Biffsalat med tomat og basilikumvinaigrette
30 Tarteletter med chèvre
31 Green Goddess kyllingsalat
32 Velfylt harissa-kylling-bowl
33 Paprika fylt med halloumi
34 Meksikanske maiskolber
36 Mozzarella-risottokuler
37 Polentachips med mandel-za'atar-salt
38 Ujålete kebab
39 Frittata med bacon og brokkolini
41 Reker med aioli
42 Stekte, sprø tomater
43 Salat med brokkolini, urter og pistasj
44 Røkt laks med erte- og dillfritters
45 Sliders med laks, lime og wasabi
46 Falafel med søtpotet, urte-couscous og peppersaus
47 Tex-mex kyllingburger
48 Tortillachips med party-guacamole
49 Det beste hvitløksbrødet
50 Den diggeste toasten
51 Yorkshirepudding







53 Sunne hotdogs
54 Asparges, prosciutto og burrata på ristet brød
55 Minimuffinspizza
56 Sopp fylt med pesto og ost
57 Kremet bønnegrateng







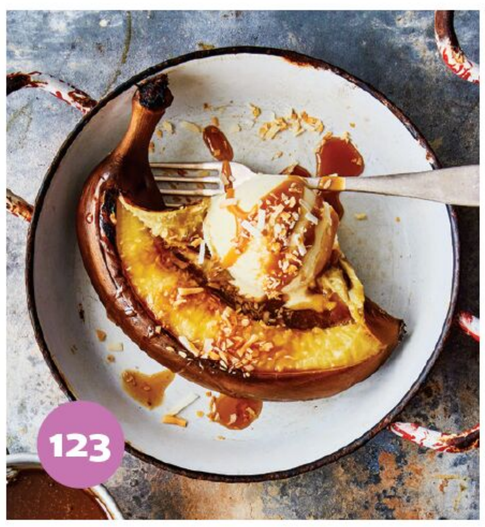
Middag

60 Quesadillas med bønner og salsa
61 Enkel kylling satay
62 Rask biff bearnes med pommes frites
63 Kylling peperonata
65 Ciabatta-pizza
66 Ekspress-pizza
67 Raske reker
68 Lekre fiskepinner med tartarsaus på brød
69 Sunn pølse og potetmos
70 Urtepanert torsk med erter
71 Pizza à la Tyrkia
72 Lammekoteletter med italiensk bønnesalat
73 Lam med sitron
74 Piri piri-kyllingburger med chorizo
75 Svineschnitzel med vinter-slaw
77 Laksetaco
78 Sjøbrasme med grønnsakscouscous
79 Laks med parmesan og fennikelskorpe
80 Krydret lamme-wrap med urteyoghurt
81 Spicy veggie-taco
83 Veganske hotdogs med sriracha
84 Sandwich medbiff og egg
85 Sticky kyllinglår
86 Kylling med sticky glaze og hoisinsaus
87 Thaibiff og nudler
89 Luksusburger
90 Tikka laksespyd med mynteyoghurt
91 Kalkun- og chorizoburger
92 Lun salat med halloumi og couscous
93 Soppburger til fredagskosen
95 Tunfisk med sesamfrø og nudler
96 Vegansk burger
97 Reker i filodeig
98 Mac 'n' cheese med chorizo
99 Gnocchi med blomkål og spinat i form
101 Grillede vietnamesiske karbonader av svinekjøtt
102 Rask kylling
103 Kjapp og god laks
104 Harissa-krydret svinefilet med grønnsaker
105 Pølse og squash i form

Søtsaker

108 Amaretti-kjeks
109 Lapper med banan, lønne-karamell og peanøttsaus
110 Bakte nektariner med appelsin og honning
111 Scones med blåbærsyltetøy
113 Kirsebær- og amaretto-sufflé med kirsebær- og bringebærsaus
114 Cookies med sjokolade og peanøttsmør
115 Kokosmakroner
116 Terte med plommer og vaniljesaus
117 Doble kjeks med hasselnøtter
118 Sjokoladekake i kopp
119 Appelsinmuffins
120 Raske cupcakes
121 Stekte pærer
123 Stekte bananer med iskrem og kokos-karamellsaus
124 Epleterter med karamellsaus
125 Rask opp ned-ostekake
126 Mars-cookies
127 Muffins med stikkelsbær og hasselnøtter















FROKOST

8 ALT-I-ETT-FROKOSTBRØD

9 MUFFINS MED BLÅBÆR OG HAVRE

10 SCONES MED KJERNEMELK

12 EGG BENEDICT MED SOPP

13 AMERIKANSK MEGABURGER

15 SPRØ GRANOLA MED NØTTER OG FRØ

16 POSJERT EGG I SKÅL

17 FYLDIG TOAST

18 FROKOSTBRØD MED BÆR

20 ARME RIDDERE MED KANEL

21 EGGERØRE MED TOMAT OG FETA

ALT-I-ETT-FROKOSTBRØD

En komplett frokost i sprø rundstykker.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **5 minutter**
STEKETID **17 minutter**

- **4 sprø rundstykker**

TIL FYLLET:
- **100 g aromasopp, i skiver**
- **Olivenoljespray**
- **8 baconskiver**
- **75 g spinat, lett skylt**
- **4 egg**
- **75 g tomatbønner**
- **Persille, til pynt**

1 Skjær av toppen av rundstykkene og hul ut innmaten, slik at det blir igjen en 1 cm tykk brødkant. Bruk brødet du har fjernet til å lage brødsmuler. Varm opp airfryeren til 180 °C.
2 Spray soppen med olje, legg det på et lite fat. Legg baconet ved siden av soppen, og stek i airfryeren i 2-3 minutter på hver side. Ha spinaten i mikrobølgeovnen i 2 minutter på høy varme slik at det faller sammen. Fordel fyllet oppi rundstykkene. Knus et egg i hvert, krydre med salt og pepper, og stek i 8 minutter. Hell over bønnene og stek i ytterligere 3 minutter. Tilsett persille og server med rundstykkelokkene.





MUFFINS MED BLÅBÆR OG HAVRE

Perfekt som et mellommåltid eller frokost på farta.

GIR **12 stk**
TILBEREDNING
10 minutter
STEKETID **15 minutter,**
per porsjon

- **100 g** hvetemel
- **100 g** sammalt hvete fin
- **1 ½ ts** natron
- **1½ ts** bakepulver
- **90 g** havregryn, pluss 1 ss
- **60 g** brunt sukker
- **180 g** blåbær
- **2** egg
- **2,5 dl** rømme
- **6 ss** flytende honning
- **6 ss** solsikkeolje

DU TRENGER:
Muffinsformer i silikon

1 Varm opp airfryeren til 160 °C. Sikt det fine og grove melet i en bolle. Tilsett natron, bakepulver, havregryn og sukker, og rør det hele sammen. Ha i blåbærene.

2 Pisk eggene i en stor bolle, tilsett deretter rømme, honning og olje og pisk sammen med en gaffel.

3 Hell eggeblandingen i de tørre ingrediensene og vend forsiktig sammen til det akkurat er blandet. Unngå å blande for mye, noen klumper er helt greit.

4 Fordel blandingen i muffinsformene. Dryss over havregryn og stek i 15 minutter til de er godt hevet og gyllen. Det kan hende du må bake i to omganger. Sjekk at de er gjennomstekte med et lite grillspyd. Hvis det fortsatt klistrer seg røre på pinnen, legg til et par minutter. Server dem varme eller kalde.

SCONES MED KJERNEMELK

Dette er noen myke, luftige og deilige scones, som serveres varme med smør. Du må bake dem i to omganger. De er også gode å fryse.

GIR **12 stk**
TILBEREDNING **15 minutter**
STEKETID **14 minutter, per omgang**

- **450 g** vanlig mel
- **1 ss** bakepulver
- **1¼ ts** natron
- **½ ts** malt svart pepper
- **4 ts** sukker
- **175 g** kaldt smør, i terninger
- **3,75 dl** kjernemelk (alt. skummet kulturmelk), pluss 1 ss ekstra til pensling
- **10 g** hakket gressløk
- **2–550 g** cheddarost, revet

DU TRENGER:
- **7 ½ cm** utstikker

1 Sikt sammen mel, bakepulver, natron, 1 ts salt, pepper og sukker i en stor bolle. Bruk 2 flate kniver eller fingrene til å skjære eller gni smøret inn i de tørre ingrediensene til blandingen ligner grove smuler.
2 Lag en fordypning i midten og hell i kjernemelken. Rør med en gaffel til det blir en myk deig, men ikke bland for mye. Hvis deigen virker litt tørr, tilsett en ekstra skvett kjernemelk. Varm airfryeren til 190 °C.
3 Klapp ut deigen på et melet underlag til en leiv som er ca. 25 cm bred og 2 cm tykk. Stikk ut 12 scones med utstikkeren, og rull ut deigen på nytt etter behov.
4 Bland den ekstra kjernemelken med 1 ss vann, og pensle på toppen av hvert stykke. Strø gressløk og ost på, og dytt det litt ned i deigen slik at de ikke blåser av i airfryeren. Stek i 14 minutter til de er varme, sprø og ganske brune. De eser ikke så mye, så du bør kunne bake dem i to omganger. La dem avkjøles i noen minutter på en rist, og server – gjerne med litt godt smør.



KOKKENS TIPS

Hvis du ikke finner kjernemelk, kan du bruke skummet kulturmelk.

EGG BENEDICT MED SOPP

En klassisk egg benedict serveres med skinke, men sopp tilfører en herlig krydret smak.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **10 minutter**
STEKETID **11 minutter**

- **500 g** blandet sopp (aroma og sjampinjong)
- **30 g** smør, smeltet
- **2 ss** rapsolje
- **2** hvitløksfedd, knust
- **4** store egg
- **400 g** spinat
- **4** engelske muffins (alt. hamburgerbrød)
- Revet muskat
- Liten bunt gressløk, klippet

TIL HOLLANDAISESAUSEN:

- **2** store eggeplommer
- **2 ts** sitronsaft
- **2 ts** hvitvinseddik
- **120 g** smør, smeltet og avkjølt

1 For å lage hollandaise, visp eggeplommene i en kjøkkenmaskin i 1 min. Varm opp sitronsaft og hvitvinseddik i en kjele til det kommer damp fra overflaten. Mens kjøkkenmaskinen er i gang, heller du gradvis i den varme sitronsaften og eddiken, og hell deretter sakte i det smeltede smøret til sausen er tykk. Smak til og hold den varm over en panne med varmt vann. Varm opp airfryeren til 200 °C.
2 Vend soppen i smør, olje og hvitløk, ha i godt med salt og pepper, og stek det i en skål i airfryeren i 7 minutter under omrøring.
3 I mellomtiden posjerer du eggene i en kjele med så vidt kokende vann i 3 minutter hver. Sett spinaten i mikrobølgen på høy varme i 1 min, og la den deretter renne av.
4 Del og rist muffinsene i 2 min på hver side i airfryeren, og topp hver muffins med spinat, revet muskatnøtt, kokt sopp og et posjert egg. Ha over hollandaisesausen og dryss litt klippet gressløk over.





AMERIKANSK MEGABURGER

Hvem sier at burger er ensbetydende med kjøttdeig? Prøv denne sunne versjonen med kylling, bacon, salat, tomat og avokado.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 14 minutter

- **4 kyllingfileter, delt i to**
- **olivenoljespray**
- **2 ts grillkrydder**
- **4 skiver bacon**
- **4 ciabattabrød, delt i to**
- **4 ss majones**
- **1 bifftomat i skiver**
- **1 liten hjertesalat**
- **1 avokado, skrelt, og skåret i skiver**
- **4 ts chilisaus**

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Spray filetene med olje, og dryss deretter over kyllingkrydder, havsalt og sort pepper.
2 Stek kyllingen i 12 minutter til den er gyllen, snu den halvveis. Etter 8 minutter legger du på baconet og steker det i 2 minutter på hver side.
3 Rist ciabattabrødene i airfryereren i 1 minutt på hver side. Smør de delte rundstykkene med majones, legg på tomat, salatblader, kylling, bacon og avokado, og avslutt med chilisaus.





SPRØ GRANOLA MED NØTTER OG FRØ

Du må steke denne i to omganger, men den holder seg i noen uker i en lufttett beholder.

PORSJONER 6
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 12 minutter, per omgang

- **200 g** havregryn
- **150 g** blandede nøtter, som mandler og pekannøtter
- **100 g** gresskarfrø
- **100 g** solsikkefrø
- **1 ss** kanel
- **3 ss** raps- eller solsikkeolje
- **3 ss** lønnesirup
- **100 g** rosiner
- **30 g** gojibær

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Bland sammen havregryn, nøtter, frø, kanel og en klype havsalt. Rør inn oljen og lønnesirupen, og sørg for at alt er godt dekket.
2 Fordel blandingen i et jevnt lag i en bakepapirform, og stek i 10 minutter. Rør inn rosiner og gojibær, og stek i ytterligere 2 minutter.
3 Avkjøl, og oppbevar i en lufttett beholder. Serveres gjerne med yoghurt og friske bær.

KOKKENS TIPS

Lag en variant av tilslørte bondepiker med lag av granola, yoghurt blandet med vaniljeekstrakt og friske eller syltede bær.



POSJERT EGG I SKÅL

En rask og enkel rett, men likevel en førsteklasses brunsj.

PORSJONER **2**
TILBEREDNING **5 minutter**
STEKETID **17 minutter**

- **Liten håndfull spinat**
- **4 ss crème fraîche**
- **2 egg**
- **2 skiver loff**
- **30 g røkt laks**

DU TRENGER
- **2 ramekinformer**

1 Varm opp airfryeren til 170 °C. Legg spinaten i en bolle og ha den i mikrobølgeovnen i 2 minutter på høy varme, eller til den faller sammen.

2 Fordel crème fraîche og spinat i ramekinene, og krydre med salt og pepper. Knekk egget på toppen, ha på litt mer salt og pepper. Stek i 10 minutter hvis du vil ha smilende egg, 13 minutter for at stiv plomme. Rist loffskivene i airfryeren i 2 min på hver side.

3 Tilsett røkelaksen og server med ristet brød.

FYLDIG TOAST

En fargerik rett å lage til en helgebrunsj.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 15-19 minutter

- **350 g** asparges, trimmet
- olivenoljespray
- **4** små klaser med cherrytomater
- **8** små mozzarellaer eller store 2 kuler, delt i fire
- **1 ss** timianblader, hakket
- **8** skiver parmaskinke
- **4** tykke skiver surdeigsbrød
- **1** fedd hvitløk, halvert
- Ekstra virgin olivenolje, til å dryppe over
- Balsamicoeddik, til å dryppe over

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Spray aspargesen med olje, salte og pepre, og stek i ca. 8-12 minutter, avhengig av aspargesens tykkelse. Tilsett tomatene og stek i 2 minutter til. Sett til side.
2 I mellomtiden tørker du mozzarellaen på kjøkkenpapir. Dryss timian på en tallerken med litt salt og pepper. Rull mozzarellaen lett i timianen, og pakk deretter et stykke skinke rundt hver av dem slik at de blir små pakker. Legg dem i en bakepapirform og stek i 3 minutter.
3 Rist brødet i airfryeren i ett minutt på hver side, og gni det inn med hvitløk. Topp brødet med asparges, tomater og mozzarella, og drypp over litt olivenolje og balsamico.

FROKOSTBRØD MED BÆR

Har du dårlig tid? Bruk en ferdig brøddeig eller en pakkemiks, og strø litt knust kardemomme over frukten før du steker. Du må bake disse i to eller tre omganger.

PORSJONER 6
TILBEREDNING 20 minutter, pluss heving
STEKETID 11 minutter, per omgang

- **12** kardemommekapsler
- **400 g** hvetemel
- **3 ss** sukker
- **2 ts** tørrgjær
- **75 g** smør
- **1,75 dl** varm melk
- **1 dl** crème fraîche
- **6 ss** blåbærsyltetøy eller annet syltetøy etter ønske
- **300 g** frisk, myk frukt etter ønske
- Pisket egg, til pensling
- **2 ss** vaniljesukker

1 Ta kardemommefrøene ut av kapslene og knus dem i en morter. Ha i en bolle og tilsett mel, sukker og gjær.
2 Smelt smøret og bland det med den varme melken, tilsett det i bollen og rør med en sleiv til en deig. Ha deigen over på et melet bord og elt i ca. 10 minutter til den er glatt og elastisk, eller bruk en kjøkkenmaskin med deigkrok og elt i 5 minutter. Ha deigen i en lett oljet bolle, dekk til med plastfolie og la den heve på et lunt sted i ca. 1 time eller til dobbelt størrelse. Varm opp airfryeren til 190 °C.
3 Legg deigen på et melet underlag og skjær den i 6 biter. Kjevle hver av dem ut til en sirkel på ca. 15 cm i diameter. Legg 3 sirkler på et stykke bakepapir som er like stort som airfryerkurven. Fordel litt crème fraîche i midten av hver sirkel, legg på en skje syltetøy og topp med frukt.
4 Brett deigkantene opp over fyllet, knip sammen slik at kanten står opp, og la frukten være synlig i midten. Pensle med sammenpisket egg og dryss over vaniljesukker. Stek i 11 minutter til de er hevet og gylne. Gjenta med de andre emnene. Legg brødene på en rist for å avkjøle litt.

KOKKENS TIPS

Deigen kan gjerne stå i kjøleskapet og langtidsheve over natten. La den få romtemperatur før du bruker den.





ARME RIDDERE MED KANEL

Sprøtt brød med egg, uten stekepanne!

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **15 minutter**
STEKETID **10 minutter**

- **2** store egg
- **3,5 dl** melk
- **8** brødskiver (vi brukte spiralloff)

TIL KANELSUKKERET:
- **1 ss** sukker
- **1 ts** malt kanel

TIL PECAN-KRØNSJ:
- **15 g** smør
- **60 g** sukker
- **60 g** pekannøtter, grovhakket

TIL SERVERING:
- Mascarpone eller krem

1 Til kanelsukkeret blander du begge ingrediensene og rører godt sammen.
2 Smelt smør og sukker i en liten panne til det dannes en karamell, pass på at den ikke svir seg. Ha i pekannøttene, vend dem inn og hell det over på et bakepapir for avkjøling. Hakk dem grovt opp. Varm opp airfryeren til 200 °C.
3 Pisk sammen egg og melk, og hell det i en stor skål. Dypp en brødskive om gangen i eggeblandingen og stek fire skiver av gangen i 3 minutter på den ene siden, snu dem og stek dem i ytterligere 2 minutter eller til de er gyllenbrune.
4 Server i en stabel, dryss over kanelsukker og pekan-krønsj. Tilsett mascarpone eller krem.



EGGERØRE MED TOMAT OG FETA

Eggerøren får her en eksklusiv, middelhavs-inspirert vri.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **15 minutter**
STEKETID **5-8 minutter**

- **300 g** cherrytomater
- **2 ss** olivenolje
- **1 ss** balsamicoeddik
- **1 ss** tørket oregano
- **1** rødløk, i skiver
- **2** hvitløksfedd, i skiver
- **9** egg, pisket
- **100 g** feta, smuldret
- **1 ss** dukkah, eller sesamfrø
- Revet skall av en **½** sitron
- Håndfull dillblader, hakket, til pynt
- **2 ts** harissa
- **3 ss** silt gresk yoghurt

1 Varm opp airfryeren til 190 °C. Legg tomatene i en ildfast form sammen med 1 ss olje, eddik og oregano. Ha på litt havsalt. Stek i 5-8 minutter til de er myke og begynner å sprekke.

2 Ha resten av oljen i en stor stekepanne på middels varme. Tilsett rødløken og la den steke i 10 minutter til den er myk. Tilsett hvitløk og stek i 2 minutter til.

3 Ha salt og pepper i de sammenpiskede eggene, hell det i stekepannen og rør kontinuerlig til du får en kremete, blank masse som så vidt er i ferd med å bli eggerøre. Ta av varmen og rør i tomatene.

4 Server med feta, dukkah, sitronskall og dill. Bland harissaen med gresk yoghurt og server den ved siden av. Varm gjerne noen pitabrød til hvis du vil.









SMÅRETTER

24 AVOKADO- OG SQUASHCHIPS

25 GYOZA MED KYLLING, ROSENKÅL OG VÅRLØK

26 SPEILEGG PÅ POTETKAKE

27 SALAT MED FENNIKEL, OST OG KASTANJE MED HONNINGDRESSING

29 BIFFSALAT MED TOMAT OG BASILIKUMVINAIGRETTE

30 TARTELETTER MED CHÈVRE

31 GREEN GODDESS KYLLINGSALAT

32 VELFYLT HARISSA-KYLLING-BOWL

33 PAPRIKA FYLT MED HALLOUMI

34 MEKSIKANSKE MAISKOLBER

36 MOZZARELLA-RISOTTOKULER

37 POLENTACHIPS MED MANDEL-ZA'ATAR-SALT

38 UJÅLETE KEBAB

39 FRITTATA MED BACON OG BROKKOLINI

41 REKER MED AIOLI

42 BAKTE TOMATER MED SPRØ TOPPING

43 SALAT MED BROKKOLINI, URTER OG PISTASJ

44 RØKT LAKS MED ERTE- OG DILLFRITTERS

45 SLIDERS MED LAKS, LIME OG WASABI

46 FALAFEL MED SØTPOTET, URTE-COUSCOUS OG PEPPERSAUS

47 TEX-MEX KYLLINGBURGER

48 TORTILLACHIPS MED PARTY-GUACAMOLE

49 DET BESTE HVITLØKSBRØDET

50 DEN DIGGESTE TOASTEN

51 YORKSHIREPUDDING

53 SUNNE HOTDOGS

54 ASPARGES, PROSCIUTTO OG BURRATA PÅ RISTET BRØD

55 MINIMUFFINSPIZZA

56 SOPP FYLT MED PESTO OG OST

57 KREMET BØNNEGRATENG



AVOKADO- OG SQUASH-CHIPS

Sprø frites med ost, uten fettfrityr, fungerer glimrende å lage i en airfryer.

PORSJONER **4 personer, som snacks**
TILBEREDNING **5 minutter**
STEKETID **10 minutter**

- **1** egg, pisket
- **2 ss** hvetemel,med salt og pepper
- **50 g** griljermel
- **50 g** revet parmesan
- **1** fast avokado, skåret i staver
- **1** squash, skåret i staver

1 Varm opp airfryeren til 190 °C. Ha egg, mel, griljermel og parmesan i tre separate skåler.
2 Dypp avokado- og squashstavene i mel, rist av det overflødige, dypp deretter i egget og til slutt i brødrasp. Gjenta med resten av grønnsakene. Stek i 10 minutter, snu en gang etter 6 minutter.
3 Server sammen med din favorittdip – sweet chilisaus fungerer godt.





GYOZA MED KYLLING, ROSENKÅL OG VÅRLØK

Lag en porsjon og frys ned for å ha som mellommåltid eller som snacks til drinken. Og det beste av alt er at du kan tilberede dem fra frossen tilstand. Hvis du har dårlig tid, kan du kjøpe gyozapapir i asiatiske matbutikker.

GIR **Ca. 30 stk.**
TILBEREDNING **20 minutter, pluss hviletid**
STEKETID **4–6 minutter, per omgang**

- **200 g** hvetemel
- Oljespray

TIL FYLLET:
- **125 g** kyllingbryst, skåret i biter
- **3** vårløk, skåret i skiver
- **60 g** rosenkål, skåret i skiver
- **2 ts** revet ingefær
- **2 ts** revet hvitløk
- **3 ts** soyasaus
- **2 ts** sesamolje, pluss ekstra til å dryppe over

DU TRENGER:
- **En 10 cm** rund utstikker

1 Bland mel og ¼ ts fint salt i en stor bolle. Hell i 1,5 dl temperert vann, litt om gangen, og rør til alt er blandet sammen. Det er ikke sikkert du trenger alt vannet. Ha deigen over på en lett melet arbeidsflate og elt i 10 minutter til den er glatt og elastisk. Del deigen i 2 og rull til kuler. Pakk inn i plastfolie og la hvile i 30 minutter.
2 Kjør alle ingrediensene til fyllet i en kjøkkenmaskin. Stek 1 ts av blandingen og smak til med salt og pepper.
3 Dryss mel på benken og på et stekebrett. Kjevle ut deigen så tynn som mulig. Stikk ut sirkler med utstikkeren, legg dem på brettet og dekk løst til med plastfolie for å hindre at de tørker. Du får ca. 30 gyoza-rundinger.
4 Legg 1 ts fyll i midten av hvert gyoza-papir, fukt kanten med vann og klem sammen med tommel og pekefinger. Du kan steke dem med en gang eller dekke dem til med plastfolie og sette i kjøleskapet i opptil 6 timer. Hvis du fryser dem, plasserer du stekebrettet i fryseren – når de har stivnet, kan du legge dem i en frysepose.
5 Hvis du skal tilberede dem fra fryseboksen, sprayer du gyozaene grundig med olje og tilsetter litt vann i airfryeren under kurven. Varm opp airfryeren til 180 °C. Stek i omganger, pass på at de ikke ligger for tett, i 6 minutter, og snu dem halvveis. Hvis du vil steke dem ferske, bruker du 4–5 minutter. Server med en hot chilidipp.



SPEILEGG PÅ POTETKAKE

En smakfull rett som også er en god måte å bruke potet- og grønnsaksrester på.

GIR 4 stk.
TILBEREDNING 10 minutter
STEKETID 15 minutter

- **400 g** poteter, skrelt og skåret i terninger
- **400 g** pastinakk, skrelt og skåret i terninger
- **300 g** grønnkål eller annen kål,
- **2 ss** grov sennep
- Oljespray
- **4** egg

1 Kok opp poteter og pastinakk i en kjele med kaldt vann, la det småkoke i 5 minutter. Hell av vannet og mos.
2 Ha grønnkålen i en bolle med 2 ts vann, dekk med plastfolie, og sett i mikrobølgeovn på høy varme i 1 minutt. Press deretter ut overflødig vann. Varm opp airfryeren til 190 °C.
3 Bland grønnkålen med mosen og sennep, smak til og form til fire kaker. Spray med olje og stek i 15 minutter, snu dem halvveis.
4 I mellomtiden steker du eggene. Server potetkakene med egg på toppen.

KOKKENS TIPS

Tilsett chilisaus (sriracha) eller chiliflakes for å gi måltidet litt mer piff.

SALAT MED FENNIKEL, OST OG KASTANJE MED HONNINGDRESSING

Denne salaten har en herlig kombinasjon av konsistenser – sprøhet fra fennikelen, kremethet fra osten og et hint av sødme i dressingen.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 10 minutter
STEKETID 10 minutter

TIL DRESSINGEN:
- **2 ss** honning
- **1 ts** dijonsennep
- **2 ss** sitronsaft
- **6 ss** olivenolje

TIL SALATEN:
- **2 ss** valnøttkjerner
- **2** fennikel, trimmet og delt i to, bladene hakket og satt til side
- **175 g** kokte kastanjer (vakuumpakket går bra),
- **½ ts** tørket chiliflakes
- **2 ss** olivenolje
- **1 ss** honning
- Stor håndfull ruccolablader
- **125 g** hard ost, manchego, moden cheddar eller hard geitost, høvlet eller finskåret

1 For å lage dressingen visper du sammen honning, sennep og sitronsaft. Smak til med salt og pepper. Visp langsomt inn oljen til en tykk dressing, og visp til slutt inn 1 ss vann for å tynne ut konsistensen.
2 Varm opp airfryeren til 190 °C. Tilsett valnøttene og stek dem i 5 minutter, rist kurven halvveis. Sett til side for avkjøling, og hakk dem deretter grovt.
3 Bruk et mandolinjern, skjærebladet på en kjøkkenmaskin eller en meget skarp kniv til å skjære fennikelen i så tynne skiver som mulig. Legg fennikelen i en bolle med isvann i noen minutter slik at den blir sprø. Vend kastanjene og chiliflakene i oljen, ha dem i en lav form som passer til airfryeren og stek dem i 4–5 minutter, rist halvveis, til de er brune. Tilsett honningen og stek i noen sekunder for å glasere. Ta av fra varmen.
4 La fennikelen renne godt av og ha den i en bolle sammen med ruccola, eventuelt hakkede fennikelblader og noen skjeer med dressingen. Vend forsiktig inn osten og de varme kastanjene.
5 Fordel salaten på tallerkener. Dryss over de ristede valnøttene, og øs resten av dressingen over.







BIFFSALAT MED TOMAT OG BASILIKUM-VINAIGRETTE

Denne varianten av den klassiske italienske tagliataen beviser at ingenting slår en saftig biff , selv i en mettende salat.

PORSJONER **2–3**
TILBEREDNING **5 minutter**
STEKETID **17 minutter**

- **1** hvitløksbagett
- **300 g** biff av f.eks. entrecôte
- **60 g** fersk basilikum
- **½ ts** rødvinseddik
- **4 ss** ekstra virgin olivenolje, pluss ekstra til pensling
- **350 g** gule og røde tomater
- **30 g** parmesan, høvlet

1 Varm airfryeren til 180 °C, og stek bagetten i 6 minutter. Skjær den i biter, og legg den tilbake i 2 minutter i for å gjøre den sprø. Legg til side.
2 Krydre biffene med olje, salt og pepper, stek dem i 5 minutter, snu dem og stek dem i ytterligere 4 minutter for medium stekt. Sett til side for å hvile.
3 I mellomtiden pisker du halvparten av basilikumen med salt og pepper, rødvinseddik og olivenolje til en basilikumsvinaigrette.
4 Skjær eller hakk tomatene i skiver og anrett dem på et fat eller fordel dem på 2 tallerkener. Skjær biffen i skiver og legg den oppå tomatene sammen med krutonger, basilikumblader og parmesanost. Drypp over basilikums-dressingen ved servering.

KOKKENS TIPS

Hvis du ikke liker biff, kan du bytte den ut med kylling eller tilsette aspargesbønner og mer ost.



TARTELETTER MED CHÈVRE

Disse deilige tertene kan neppe lages enklere og raskere. Du kan også servere dem med en grønn salat i stedet for squash.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 10 minutter
STEKETID 20 minutter

- **375 g** plater av butterdeig
- litt melk
- **3 ss** svart oliventapenade
- **2** ruller chèvre à 100 g, i skiver
- **2** squash
- Saft av ½ sitron
- **1 ss** olivenolje

1 Varm airfryeren til 200 °C. Skjær butterdeigen i 4 like store rektangler eller firkanter som passer til airfryeren, og som kan stekes to om gangen. Pensle kantene med melk. Riss en strek ca. 1 cm inn fra kanten. Smør tapenaden på innsiden av kanten, og topp med skiver av ost. Stekes i 10 minutter. Du må gjøre det i to runder.

2 I mellomtiden bruker du en ostehøvel eller mandolin til å skjære squashene i bånd. Bland med sitronsaft og olje, og legg på toppen av hver terte. Server med ekstra squashbånd.

KOKKENS TIPS

Ikke bruk en bakepapir-form til disse, da blir ikke bunnen sprø.



GREEN GODDESS KYLLINGSALAT

Avokadoen i dressingen skaper en tykk saus som minner om en cæsardressing.

PORSJONER **2**
TILBEREDNING **10 minutter**
STEKETID **10 minutter**

- **150 g** kyllingfilet av bryst
- olivenoljespray
- **150 g** brokkolini
- **2** hjertesalater, hele blader
- **6 cm** agurk, i tynne skiver
- **6** reddiker, i tynne skiver
- **4** salatløk, i tynne skiver
- **½ ss** sprøstekt løk
- Salatkarse

TIL DRESSINGEN:

- 1 avokado, skåret i terninger
- **1** liten hvitløksfedd
- **4 ss** fettfri gresk naturell yoghurt
- Skall og saft av ½ sitron
- **1 ss** grovhakket fersk estragon eller koriander

1 Varm opp airfryeren til 190 °C. Vend kyllingen i litt olje og krydre godt med salt og pepper. Stek i 10 minutter, snu halvveis. Sett til side for avkjøling, og strimle opp kjøttet. Kjør alle ingrediensene til dressingen i en blender til den er glatt. Smak til og tilsett en skvett vann hvis den er litt tykk.

2 Forvell brokkolinien i en kjele med kokende, lettsaltet vann i 3–4 minutter til den er mør. Sil av og avkjøl under rennende vann.

3 Anrett salat, agurk, reddiker, brokkoli, kylling og salatløk på to serverings-tallerkener. Ringle dressingen over, og dryss sprøstekt løk og salatkarse oppå.

VELFYLT HARISSA-KYLLINGBOWL

Denne proteinrike lunsjen gir deg en energiboost som får deg gjennom ettermiddagen.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5–10 minutter
STEKETID 9 minutter

- **500 g** kyllinglår uten skinn og bein
- **3 ss** olivenolje
- **3 ss** harissa
- **2** poser hurtigris (smaksett gjerne med lime og koriander) eller nan
- **150 g** syltet rødkål (på glass eller se kokkens tips)
- **250 g** hummus
- Liten bunt koriander, grovhakket (valgfritt)

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Legg kyllinglårene i en stor bolle sammen med 2 ss olivenolje. Krydre med salt og pepper, bland sammen og sett til side. Pensle kyllingen med 2 ss harissa. Stek i 5 minutter. Snu, pensle med resten av harissaen og stek i ytterligere 4 minutter. Ta av og skjær i skiver.

2 I mellomtiden varmer du risposene etter anvisningen på pakken. Fordel risen (eller nan, hvis du bruker det), kyllingskiver, syltet rødkål og hummus i 4 skåler. Bland sammen litt ekstra harissa og olivenoljen, og drypp over. Dryss over hakket koriander, hvis du liker det.

KOKKENS TIPS

Syltet kål lager du ved å blande ½ rødkål med 2 ss rødvinseddik, salt og en klype sukker. La stå i 30 minutter.





PAPRIKA FYLT MED HALLOUMI

Dette er en flott rett til grillfesten, men når været ikke spiller på lag, kan airfryeren gjøre jobben.

PORSJONER 6
TILBEREDNING 5 minutter
FRITERINGSTID 8 minutter

- **3 små paprikaer (helst rød eller oransje), delt i fire**
- **250 g halloumiost, skåret i 12 rektangler**
- **6 basilikumblader**
- **6 ss basilikumolje**

DET TRENGER DU:
- **6 spyd**

1 Varm opp airfryeren til 180 °C.
Tre paprika, ost og basilikumblader på spydene. Drypp over basilikumoljen og smak til.
2 Stek spydene med snittsiden opp i 8 minutter eller til halloumien er myk og paprikaen lett svartbrent.

MEKSIKANSKE MAISKOLBER

Tilberedning av mais i airfryer gir et grillet ytre med møre, saftige kjerner.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 15 minutter

- **4** maiskolber, delt i to
- **1 ss** solsikkeolje
- Havsalt

TIL SAUSEN:

- Skall og saft av 2 lime
- **4 ss** crème fraîche eller rømme
- **1 ss** grana padano eller parmesan, finrevet, pluss ekstra til servering
- **½ ts** røkt paprika
- **½ ts** chiliflak

1 Varm opp airfryern til 200 °C. Gni inn maisen med oljen, dryss over salt og stek i 15 minutter, snu halvveis.
2 Til sausen blander du sammen limesaft og -skall, crème fraîche, ost, paprika og chiliflakes. Hell dette over de varme maiskolbene og topp med litt ekstra ost ved servering.

KOKKENS TIPS

Skjær av maiskjernene og tilsett feta, bønner, paprika og avokado, så har du en deilig salat.







MOZZARELLA-RISOTTO-KULER

Disse er perfekte til risottorester av alle typer (unntatt med fisk), eller bruk et ferdig risottomåltid.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **10 minutter, pluss avkjøling**
STEKETID **12 minutter**

- **175 g** kokt risotto, avkjølt
- **2 ts** pesto
- **8** små kuler mozzarella
- **4 ss** hvetemel med salt og pepper
- **2** egg, pisket
- **100 g** brødsmuler
- Olivenoljespray

1 Bland ris og pesto, og form det rundt de åtte mozzarellakulene. Sett dem på kjøl til de er faste.
2 Varm opp airfryeren til 200 °C. Vend «riskulene» i mel, egg og deretter i brødsmuler. Spray med olje over hele overflaten, og stek i 12 minutter til de er sprø og rykende varme.



POLENTACHIPS MED MANDEL-ZA'ATAR-SALT

Polenta, eller maismel, er ganske tamt alene, men med krydder og ost og stekt til den er sprø, blir det øyeblikkelig nydelig.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 10 minutter, pluss avkjøling
STEKETID 10 minutter, per omgang

TIL POLENTACHIPSEN:

- **4,5 dl** grønnsaksbuljong
- **125 g** grovkornet, hurtigkokt polenta
- **1 ss** revet parmesan
- **½ ts** salt
- **1 ts** nykvernet pepper
- Olivenoljespray
- Til mandel-za'atarsalt:
- **50 g** ristede og saltede mandler, grovhakket
- **1 ss** sesamfrø, ristet
- **2 ts** tørket oregano
- **2 ts** malt sumak
- **2 ts** spisskummenfrø, ristet og grovknust
- **1 ss** havsaltflak
- **2 ss** frisk oregano, hakket

1 Kle en liten ildfast form med plastfolie og sett den til side. Ha grønnsaksbuljongen i en middels stor kjele og kok opp. Sett ned varmen. Tilsett polentaen i en liten stråle under konstant omrøring, og fortsett å røre til blandingen tykner. Dette bør ta ca. 2 minutter. Rør inn parmesan, salt og pepper. Hell over i den kledde formen, stryk overflaten jevn, og sett den til side for å avkjøle helt, i minst 3 timer. Dette trinnet kan gjøres opptil 2 dager i forveien – oppbevar polentaen tildekket i kjøleskapet til den skal brukes.

2 For å lage mandel-za'atar-salt blander du hakkede mandler med resten av ingrediensene, bortsett fra fersk oregano, og bland godt. Denne blandingen kan oppbevares i en lufttett beholder i opptil 2 uker.

3 Varm opp airfryeren til 200 °C. Skjær polentaen i tynne staver og spray dem med olivenolje. Legg dem i ett lag i airfryeren (det kan hende du må gjøre dette i flere omganger), og stek i 10 minutter, snu en gang. Tilsett de ferske oreganobladene i za'atar-saltet, og server den sammen med de varme chipsene, klar til å drysses over.

UJÅLETE KEBAB

Sunnere enn takeaway og raskere å tilberede.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter, pluss marinering
STEKETID 13 minutter

- **450 g** lammelår, skåret i terninger
- **2 ss** harissapasta
- saft av ½ appelsin
- **2 ss** solsikkeolje
- **2** paprika, skåret i biter
- **1** rødløk, skåret i biter
- **4** store pita eller nan
- **200 g** hummus
- Rødkål, strimlet
- Små tomater, skåret i båter

1 Bland lam, harissa og appelsinjuice i en bolle, og la stå i 10 minutter, eller opp til 1 time hvis mulig. Varm opp airfryeren til 180 °C. Hell av væsken fra lammekjøttet, tilsett 1 ss olje, havsalt og sort pepper, og vend sammen. Stek lammet i 7–8 minutter, rør om halvveis, til det er gjennomstekt. Legg det over på en varm tallerken, dekk til med folie og hold det varmt.
2 Vend løk og paprika inn i resten av oljen, stek i 3 minutter til de er svartbrent utenpå, men fortsatt ganske faste.
3 Stek pita i ett minutt på hver side i airfryeren, smør med hummus, fyll med strimlet kål, tomater, stekt lam og grønnsaker. Brett sammen og server.

KOKKENS TIPS

Bland en dip med yoghurt, hvitløk, sitron og fersk mynte i stedet for hummus, som et alternativ.

FRITTATA MED BACON OG BROKKOLINI

En enkel, men innholdsrik italiensk omelett. Varier fyllet hvis du har rester av grønnsaker i kjøleskapet

PORSJONER **2**
TILBEREDNING **10 minutter**
STEKETID **10 minutter**

- **100 g** brokkolini, grovhakket
- **8** strimler bacon
- **4** store egg, lett pisket
- **3 ss** melk
- **2 ss** finrevet parmesan
- **1 ss** finhakket gressløk
- **2 ts** olivenolje

DU TRENGER:
- En solid metallform på ca. 18–20 cm som passer til airfryeren

1 Legg brokkolinien i en bolle med en skvett vann, dekk til med plastfolie og varm opp i mikrobølgeovnen på høy varme i 2 minutter. Sil av og sett til side. Varm airfryeren til 180 °C og stek baconet i 3 minutter på hver side til det er sprøtt. Hakk det grovt. Legg det på kjøkkenpapir.
2 Senk temperaturen i airfryeren til 170 °C. Bland eggene med melk, parmesan, gressløk, salt og pepper i en skål.
3 Smør formen med olje, legg i brokkolini og bacon og sett den i airfryerkurven. Hell i eggeblandingen og stek i 10 minutter eller til det er gyllent og gjennomstekt.

KOKKENS TIPS

Hvis du ikke har parmesan, kan du erstatte den med ekstra moden cheddar eller gruyère.







REKER MED AIOLI

Aioli er en fyldig hvitløksmajones, perfekt til all sjømat.

PORSJONER **6**
TILBEREDNINGSTID **10 minutter**
STEKETID **5 minutter**

- **18** hele rå reker (med hode og skall)
- **2 ts** røkt paprika
- **1 ss** ekstra jomfruolivenolje
- **1 ss** sherryeddik

TIL AIOLIEN:
- **2** store hvitløksfedd, knust
- **Saft av ½ sitron**
- **1** eggeplomme, lett vispet
- **1,25 dl** mild olivenolje
- **Sitronbåter, til servering**

1 Vend rekene i røkt paprika og olivenolje. Sett til side for å marinere.
2 Til aiolien har du hvitløk, sitronsaft og eggeplomme i en bolle. Tilsett oljen sakte mens du visper med en elektrisk visp til blandingen blir tykk og kremet. Smak til og bland inn mer sitronsaft eller hvitløk etter smak.
3 Varm opp airfryeren til 200 °C. Stek rekene i 5 minutter, snu dem en gang. Vend inn sherryeddiken.
4 Server rekene med aïoli og sitronbåter.

KOKKENS TIPS

Når du koker rekene med skall og hode på, får de bedre smak og holder seg saftige.



BAKTE TOMATER MED SPRØ TOPPING

Disse smakfulle, små tomatene passer fint i en lun salat med bladgrønt, eller som tilbehør til hovedretten. Det kan hende du må steke i to omganger, avhengig av størrelsen på airfryeren din.

PORSJONER 3
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 12 minutter

- **6** modne, mellomstore tomater
- Litt sukker
- **6 ss** ferske brødsmuler
- **1** hvitløksfedd, skrelt og finhakket
- Skallet av 1 sitron
- **1 ss** friske timianblader eller fersk hakket persille
- **2 ss** jomfruolivenolje

KOKKENS TIPS

Ikke bruk et bakepapir-beger til disse, da blir ikke tomatene sprø nok.

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Del tomatene på midten og legg dem med snittflaten opp i en ildfast form.

2 Krydre godt med salt, pepper og noen klyper sukker. Bland sammen brødsmuler, hvitløk, sitronskall, timian og olivenolje.

3 Fordel smuleblandingen oppå tomatene.

4 Stek i 12 minutter til smulene er brune. Pynt med resten av sitronskallet og noen kvister frisk timian eller persilleblader, hvis du vil. Server varm som forrett med hvitløksbrød eller focaccia, eller som grønnsakstilbehør til stekt kjøtt eller fisk.

SALAT MED BROKKOLINI, URTER OG PISTASJ

Et superenkelt, varmt tilbehør – perfekt til stekt kylling.

PORSJONER 6
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 8 minutter, per omgang

- **3 ss** parmesan, revet
- **3 ss** brødsmuler
- Olivenoljespray

TIL URTEDRESSINGEN:

- En liten bunt mynte, persille og basilikum, finhakket
- **1 dl** olivenolje
- **3 ss** rødvinseddik
- **1 ss** dijonsennep
- **1 ts** sukker
- Saft av ½ sitron

TIL SALATEN:

- **600 g** brokkolini
- **2 ss** olivenolje
- **100 g** pistasjnøtter, ristet og grovhakket

1 Varm opp airfryeren til 200 °C. Bland sammen parmesan og brødsmuler i en bolle. Lag en liten folieskål med kantene krøllet opp, spray med olje, og rist brødsmuleblandingen i airfryeren i 3 minutter. Bland sammen alle ingrediensene til dressingen og sett den til side.

2 Vend brokkolinien i oljen, krydre med salt og pepper, og stek den i 5 minutter. Rist kurven halvveis i stekingen. Det kan hende du må gjøre dette i to omganger.

3 Server i porsjonsskåler toppet med ristede pistasjnøtter og parmesanbrødsmuler. Du kan også riste pistasjnøttene i airfryeren i noen minutter, og riste kurven etter et minutt.

RØKT LAKS MED ERTE- OG DILLFRITTERS

Røren til frittersene må hvile en times tid slik at havren trekker til seg væsken, ellers blir den for våt for airfryeren. Du kan også lage den dagen før servering.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter, pluss hviletid
STEKETID 7 minutter, per omgang

- **3** egg
- **3 ss** helmelk
- **100 g** havregryn
- **1 ts** bakepulver
- **1 ss** hakket dill, pluss ekstra til servering
- **3** vårløk, skylt og skåret i biter
- **200 g** frosne erter
- Liten klatt smør, smeltet
- **200 g** røkelaks
- Tzatziki og sitron, til servering

1 Kjør egg, melk, havregryn, bakepulver og dill i en kjøkkenmaskin sammen med ¼ ts havsalt og litt nykvernet pepper. Når blandingen er jevn, tilsetter du vårløk og kjører litt til.

2 Legg ertene i en bolle og hell over kokende vann for å tine dem. Hell av vannet, tilsett ertene i kjøkkenmaskinen og bland videre. La stå til røren har tyknet, ca. en time.

3 Varm opp airfryeren til 200 °C. Lag flate kaker av røren. Legg dem utover et bakepapir eller silikonpapir, pensle med smeltet smør og stek i 4 minutter. Snu dem og stek i ytterligere 3 minutter. Det blir 8 fritters, så du må nok steke dem i to omganger, avhengig av størrelsen på airfryeren.

4 Topp med røkelaks og tzatziki, dillkvast og en skvett sitron.





SLIDERS MED LAKS, LIME OG WASABI

Majones krydret med wasabi – japansk pepperrot – tar disse sliderne til et nytt nivå.

PORSJONER **4**
TILBEREDNINGSTID **5 minutter**
STEKETID **10 minutter**

- **Saft og skall av 1 lime**
- **1 ss** soyasaus
- **1 ts** rennende honning
- **4 x 150 g** laksefileter, uten skinn
- Olivenoljespray
- **4** rundstykker, delt i to og ristet
- Wasabimajones, bladgrønt, agurkbånd og kapers, til servering

1 Bland limesaft, skall, soyasaus og honning i en skål. Legg i laksen og vend den i blandingen.
2 Varm opp airfryeren til 180 °C. Legg fisken på et underlag, spray med litt olje og stek i 10 minutter.
3 Server laksen i rundstykkene med litt wasabimajones, bladgrønt, agurkbånd og kapers. Drypp eventuelt over litt ekstra olivenolje ved servering.



FALAFEL MED SØTPOTET, URTE-COUSCOUS OG PAPRIKASAUS

Denne retten kan du gjøre vegansk ved å bruke kokosyoghurt i stedet.

PORSJONER **2**
TILBEREDNING **20 minutter**
STEKETID **7 minutter**

- **200 g** søtpoteter
- **150 g** kikerter på boks
- **1 ts** gurkemeie
- **Skall og saft av ½ sitron**
- **3 ss** sesamfrø
- **75 g** couscous
- **1 ts** olje
- **Klype hver av malt spisskummen og koriander**
- **2 ss** hakket persille og mynte
- **Olivenoljespray**
- **100 g** grillet rød paprika på glass
- **1 ts** tahinipasta
- **1 ts** yoghurt naturell

1 Sett søtpotetene i mikrobølgeovn på høy varme i 10 minutter. Avkjøl noe, grav ut fruktkjøttet og ha det i en kjøkkenmaskin sammen med kikerter, gurkemeie og sitronskall. Kjør til en grov pasta. Ha sesamfrøene på en tallerken, form falafelblandingen til flate kaker og rull dem i frøene.

2 Ha couscous, olje og krydder i en bolle og dekk til med kokende vann. Dekk til med plastfolie og la stå i 5 minutter. Rør slik at krydderet blandes.

3 Varm opp airfryeren til 180 °C. Spray falafelen med olje og stek dem i 7 minutter eller til de er gylne.

4 Ha grillet paprika, tahini og yoghurt i en blender og kjør til en saus. Server falafelen med couscousen og drypp sausen over.

TEX-MEX KYLLINGBURGER

Akkurat passe cajunkrydder gir disse kyllingburgerne god smak.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **20 minutter**
STEKETID **15 minutter**

- **600 g** kyllinglår uten bein og skinn, i grove biter
- Håndfull fersk koriander eller persille
- **2 ts** cajun krydderblanding
- **1 ss** majones, pluss ekstra til servering
- Olivenoljespray
- **2** store tomater, hakkede
- **1** liten moden avokado, hakket
- **1-2** jalapeño-chilier på glass, hakket
- **1 ts** ekstra jomfruolivenolje
- **1-2 ts** sitronsaft
- **4** hamburgerbrød, ristet

1 Ha kyllingen i en kjøkkenmaskin sammen med urter, krydde-rblanding og majones, krydre med salt og pepper og kjør til alt er blandet. Hell blandingen ut på et brett og del den i 4 karbonader. Sett til side i kjøleskapet, godt tildekket, hvis de ikke skal stekes umiddelbart.

2 Varm opp airfryeren til 190°. Spray burgerne med olje og stek burgerne i 15 minutter, snu dem halvveis. I mellomtiden lager du salsaen ved å blande sammen tomater, avokado, jalapeño-chili, olje og sitronsaft.

3 Server hamburgerne i et brød med litt majones, og ha salsaen på toppen.

KOKKENS TIPS

For å unngå hvete kan du bytte ut brødene med maistortillas eller søtpotetbåter - begge deler er virkelig smakfulle alternativer.





TORTILLACHIPS MED PARTY-GUACAMOLE

Chipsen er klar på få minutter i airfryeren. Tequila gir denne kremete dippen et subtilt kick – prøv den!

PORSJONER **6**
TILBEREDNING **5 minutter**
STEKETID **4 minutter, per porsjon**

- **12** tortillas eller lomper
- Olivenoljespray
- Havsalt
- **4** avokadoer
- **4** vårløk, i skiver
- **90 g** kremost
- **1 ss** tequila (valgfritt)
- **1** hvitløksfedd
- Saft og skall av 1 lime
- **2** røde chilier, finskåret
- Friske korianderblader

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Spray tortillaene med olje og dryss over havsalt. Skjær dem i mindre biter og stek i 4 minutter.

2 Til guacamolen moser du sammen avokado, vårløk, kremost, tequila og hvitløk til en grov konsistens. Rør inn limeskall og -saft, og server guacamolen toppet med chili og koriander sammen med tortillachipsene.



DET BESTE HVITLØKS-BRØDET

Et smørglinsende, hvitløks-spekket brød er klart på et blunk i airfryeren. Og du kan alltids spare tid ved å kjøpe ferdig hvitløkssmør i butikken.

PORSJONER 8
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 7 minutter

- **2** små bagetter (som passer ved siden av hverandre i airfryeren)
- **100 g** mykt smør
- **3–4** fedd hvitløk, knust
- **60 g** revet parmesan
- **100 g** grønne oliven, uten stein, hakkede
- **3** kvister hver av rosmarin, salvie, persille, basilikum og laubærblad
- Olivenolje

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Lag snitt i baguettene med ca. 2 cm mellomrom, men pass på at du ikke skjærer helt igjennom.
2 Bland sammen smør, knust hvitløk og parmesan, og smak godt til. Vend inn de hakkede olivenene. Fordel smørblandingen mellom hvert snitt.
3 Legg på to folieark og fyll snittet med de friske urtene. Drypp over litt olivenolje og dryss over litt salt og sort pepper, og lukk folien godt til. Stek i airfryeren i 6 minutter, brett deretter tilbake folien og stek i ytterligere et minutt eller til de er gylne og sprø.

KOKKENS TIPS

Legg en klype revet mozzarellaost i hvert snitt, så får du ostehvitløksbrød.



DEN DIGGESTE TOASTEN

Gi nytt liv til restene i kjøleskapet. Du kan bruke nesten hva som helst i denne deilige småretten!

PORSJONER 1
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 6 minutter

- **2** store skiver surdeigsbrød
- **60 g** cheddar eller blåmuggost, revet
- **1** egg
- **½ ts** worcestershiresaus
- **1 ts** melk
- **1** vårløk, finhakket
- **1 ts** friske krydderurter, finhakket
- En skvett vin eller øl (valgfritt)
- **1-2 ts** tyttebærsyltetøy
- **1 ss** majones
- **½ ss** grov sennep
- **30 g** kokt kylling eller skinke

1 Varm airfryeren til 200 °C, og rist brødet i ett minutt på hver side.
2 Bland ost, egg, worcestershiresaus, melk, vårløk, urter og en skvett vin eller øl hvis du har noe åpent.
3 Smør den ene brødskiven med tyttebærsyltetøy, fordel osteblandingen på de to brødskivene og sett dem tilbake i airfryeren i 4 minutter.
4 Bland majones og sennep. Legg kylling eller skinke på brødskiven, tilsett sennepsmajones, og legg det andre brødet oppå med ostesiden opp.

KOKKENS TIPS

Veganere kan bytte ut worcestershiresaus med soya, bruke nøttestek og vegansk majones og ost.

YORKSHIREPUDDING

Et perfekt tilbehør til stekt kylling eller biff.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 20 minutter

- **1 ss** solsikkeolje
- **75 g** hvetemel
- **2** egg
- **1 dl** lettmelk

DU TRENGER:
- **4** små former av metall eller ramekiner

1 Varm opp airfryeren til 200 °C. Pensle formene med olje og sett dem i airfryeren i 5 minutter for å varme dem opp.
2 Kjør ingrediensene med rikelig havsalt og sort pepper i en kjøkkenmaskin. Fordel røren i formene og stek i 20 minutter. Server med en gang.

KOKKENS TIPS

Ved å la røren hvile får glutenet tid til å slappe av og absorbere noe av væsken, noe som gir et mindre seigt resultat.





SUNNE HOTDOGS

Disse pølsene er inspirert av de fylte bagettene du finner i det vietnamesiske kjøkkenet. Utelat posteien hvis du ikke liker det.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **5 minutter**
STEKETID **10 minutter**

TIL HOTDOGS:

- **8** kylling chipolata-pølser
- **2** små bagetter, delt i to
- **30 g** kyllingleverpostei (valgfritt)
- **1** ss majones
- **75 g** reddiker, i skiver
- **2** vårløk, hakket
- **½** agurk, skåret i bånd med en ostehøvel
- **1** gulrot, grovrevet
- Liten bunt thaibasilikum eller koriander, bladene plukket
- Sterk saus, f.eks. sriracha (valgfritt)

1 Varm opp airfryeren til 200 °C. Stek pølsene i 8-10 minutter, snu dem halvveis.
2 Smør den ene siden av hver baguette med leverpostei, hvis du bruker det, og den andre med majones. Fyll med reddik, vårløk, agurk og gulrot. Topp med to pølser, friske urter og eventuelt en skvett sterk saus.

KOKKENS TIPS

Kyllingpølser inneholder mindre fett enn svinepølser, men du kan bytte dem ut med andre pølser etter eget ønske.



ASPARGES, PROSCIUTTO OG BURRATA PÅ RISTET BRØD

Ferskosten burrata gjør seg godt i denne enkle retten.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 10 minutter

- **1 ss** tørrsennep (f.eks Coleman's)
- **1 ts** mykt brunt sukker
- **4 ss** matfløte
- **200 g** asparges, delt på langs
- Olivenoljespray
- **4** tykke skiver godt brød
- Smør, til brødskivene
- **2** kuler burrata eller bøffelmozzarella
- **100 g** spekeskinke i skiver
- **2 ss** sesamfrø, til servering

1 Bland sennepspulver, sukker og fløte sammen med 2 ss vann. Sett til side for å tykne mens du tilbereder toastene.
2 Varm opp airfryeren til 180 °C. Spray aspargesen med olje og stek den i 4 min på hver side, avhengig av hvor tykk den er.
3 Rist brødene (1 minutt på hver side i airfryeren) og smør med smør. Smør på sennepskremen og topp med burrata, asparges og spekeskinke. Dryss over sesamfrø ved servering.



MINIMUFFINS-PIZZA

Lag disse raske minipizzaene som et enkelt mellommåltid. Varier med ditt favorittfyll.

PORSJONER **2**
TILBEREDNING **5 minutter**
STEKETID **6 minutter**

- **2** engelske muffins (alt. hamburgerbrød), delt i to
- **5 ss** passata
- **8** skiver chorizo
- **75 g** soltørkede tomater
- **1** grillet paprika på glass, i skiver
- Noen få sorte oliven, uten stein, i skiver
- **75 g** revet mozzarella
- Liten håndfull fersk basilikum

1 Varm opp airfryeren til 200 °C. Rist brødene i 1 min på hver side.
2 Topp hver brødhalvdel med litt passata, chorizo, soltørkede tomater, paprika, oliven og mozzarella. Stek i 4 minutter, til osten er gyllen og boblende, og server med fersk basilikum over.

SOPP FYLT MED PESTO OG OST

Piff opp helgebrunsjen med denne saftige soppen.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **5 minutter**
STEKETID **15 minutter**

- **125 g** baconterninger
- **8** portobellosopp
- Olivenoljespray
- **8 ss** grønn pesto på glass
- **125 g** mozzarellakuler,
- avrent og revet i biter
- **8** skiver grovt brød, ristet og smurt med smør, til servering

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Stek baconterningene i 4 minutter, snu dem halvveis. Sett til side. Legg soppen i airfryeren med hatten ned og stek i 7 minutter, eller til den er mør.
2 Topp hver sopp med 1 ss pesto, revet mozzarella og bacon. Legg tilbake i airfryeren og stek i 2–3 minutter eller til soppen er gyllen og boblende.
3 Server 2 sopper per person på smurt, ristet brød, eventuelt med en ekstra runde nykvernet pepper.

KOKKENS TIPS

Bytt ut mozzarellaen med en annen smeltet ost, for eksempel cheddar eller gruyère eller bruk rød pesto for en røkt smak.







KREMET BØNNEGRATENG

Et fyldig tilbehør som passer godt til kylling. En 20 cm bakeform i silikon fungerer perfekt i airfryeren til denne retten.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **5 minutter**
STEKETID **15 minutter**

- **200 g** sukkererter
- **250 g** aspargesbønner, avkuttet
- **2,5 dl** kremfløte eller crème fraîche
- **2** egg, pisket
- **150 g** moden cheddar, revet
- **3 ss** griljermel
- Olivenoljespray

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Ha sukkererter og bønner i en bolle. Bland sammen fløte, egg og 100 g av osten. Vend grønnsakene godt inn i blandingen og smak til med salt og pepper.

2 Legg blandingen i en 20 cm stor form som passer til airfryeren. Strø over resten av osten og griljermel, spray med olje, og stek i 15 minutter til den har blåst seg litt opp og er gyllen.









MIDDAG

60 QUESADILLAS MED BØNNER OG SALSA

61 ENKEL KYLLING SATAY

62 RASK BIFF BEARNES MED POMMES FRITES

63 KYLLING PEPERONATA

65 CIABATTA-PIZZA

66 EKSPRESS-PIZZA

67 RASKE REKER

68 LEKRE FISKEPINNER MED TARTAR-SAUS PÅ BRØD

69 SUNN PØLSE OG POTETMOS

70 URTEPANERT TORSK MED ERTER

71 PIZZA ÅLA TYRKIA

72 LAMMEKOTELETTER MED ITALIENSK BØNNESALAT

73 LAM MED SITRON

74 PIRI PIRI-KYLLINGBURGER MED CHORIZO

75 SVINESCHNITZEL MED VINTER-SLAW

77 LAKSETACO

78 SJØBRASME MED GRØNNSAKSCOUSCOUS

79 LAKS MED PARMESAN OG FENNIKELSKORPE

80 KRYDRET LAMME-WRAP MED URTEYOGHURT

81 SPICY VEGGIE-TACO

83 VEGANSKE HOTDOGS MED SRIRACHA

84 SANDWICH MED BIFF OG EGG

85 STICKY KYLLINGLÅR

86 KYLLING MED STICKY GLAZE OG HOISINSAUS

87 THAIBIFF OG NUDLER

89 LUKSUSBURGER

90 TIKKA LAKSESPYD MED MYNTE-YOGHURT

91 KALKUN- OG CHORIZOBURGER

92 LUN SALAT MED HALLOUMI OG COUSCOUS

93 SOPPBURGER TIL FREDAGSKOSEN

95 TUNFISK MED SESAMFRØ OG NUDLER

96 VEGANSK BURGER

97 REKER I FILODEIG

98 MAC 'N' CHEESE MED CHORIZO

99 GNOCCHI MED BLOMKÅL OG SPINAT

101 GRILLEDE VIETNAMESISKE KARBONADER AV SVINEKJØTT

102 RASK KYLLING

103 KJAPP OG GOD LAKS

104 HARISSA-KRYDRET SVINEFILET MED GRØNNSAKER

105 PØLSE OG SQUASH I FORM

QUESADILLAS MED BØNNER OG SALSA

Trikset med å lage quesadillas i en airfryer er å sørge for at det er ost rundt kanten. Dette fungerer som «lim» for å holde tortillaene sammen – ellers vil viften blåse dem opp.

PORSJONER 2
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 8 minutter

- **400 g** svarte bønner, avrent
- **50 g** maiskorn, avrent
- **¼ ts** chiliflak
- **1 ts** røkt paprika
- **3** vårløk, i tynne skiver
- **150 g** ost, revet
- Liten bunt koriander, finhakket
- **2** tortillas
- Oljespray
- Salsa og limebåter, til servering

1 Bland sammen svarte bønner, mais, chiliflak, røkt paprika, vårløk og halvparten av osten og korianderen, og smak til med salt og pepper.
2 Dryss en fjerdedel av osten over halvparten av den ene tortillaen, og topp med halvparten av bønneblandingen. Topp med en ny håndfull ost, slik at du har ost på kanten, og brett tortillaen over. Gjenta med den andre tortillaen.
3 Varm opp airfryeren til 180 °C. Spray med olje og stek i ett minutt, og bruk en fiskeøse til å flate den ut når osten har begynt å smelte. Stek i ytterligere 3 minutter, snu, spray og stek i ytterligere 4 minutter.
4 Halver hver quesadilla og server med salsa og resten av korianderen, og limebåter ved siden av.





ENKEL KYLLING SATAY

Denne sausen med peanøttsmør er superrask å lage, og smaker mye bedre enn den i butikken.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 10 minutter
STEKETID 10 minutter

- **1** agurk, delt i to på langs, frøene fjernet, skåret i halvmåner
- **½** rød chili, finhakket
- **3 ss** eplesidereddik eller risvineddik
- **2 ss** soyasaus
- **2 ts** sukker
- **450 g** kyllinglårfileter uten skinn og bein
- Oljespray
- **2** poser Boil-in-bag-ris
- **4** grillet paprika på glass, skåret i skiver
- **1** vårløk, skåret i skiver på langs

TIL SATAYSAUSEN:

- **3 ss** fint peanøttsmør
- **1 ss** soyasaus
- **1 ts** mørkebrunt sukker
- **1 ss** fiskesaus
- **1,75 dl** kokosmelk

1 Bland agurk, chili, eddik, soyasaus og sukker i en bolle, og sett til side.

2 Ha ingrediensene til satay-sausen i en kasserolle på middels varme. Rør i 5 minutter til den begynner å tykne. Sett til side. Varm opp airfryeren til 200 °C.

3 Ha kyllingen i en airfryer-bakeform og spray med litt olje og krydre med salt og pepper. Stek i 5 minutter, snu og pensle med litt av sataysausen. Stek i ytterligere 5 minutter til kyllingen er gjennomstekt. Sett til side for å hvile.

4 Tilbered risen som anvist på pakken, og fordel den i 4 skåler. Topp med agurksalat, paprika og vårløk. Skjær kyllingen i biter, legg den på toppen og drypp over sataysausen før servering.

RASK BIFF BEARNES MED POMMES FRITES

Denne bistroklassikeren lager du lynraskt med vanlige ingredienser du har i skapet.

PORSJONER 2
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 12 minutter

- **2** tynnskårede entrecôte eller annen biff – hver på ca. 150 g
- **1 ss** olivenolje
- **250 g** pommes frites (tynne strips)
- **2 ts** finhakket rosmarin
- Skallet av ½ sitron
- **1 ts** flaket havsalt
- Feldsalat eller ruccola, til servering

TIL BEARNESEN:
- **4 ss** majones
- **2 ss** crème fraiche, 35 % fett
- **2 ts** grov sennep
- **½ ts** hvitvinseddik
- En skvett sitronsaft
- **1–2 ss** grovhakkede friske estragonblader

1 Bland sammen alle ingrediensene til bearnesen i en bolle og smak til med en klype salt og sort pepper.
2 Varm opp airfryeren til 180 °C. Gni inn biffene med olje, og stek i 2 minutter på hver side. Sett til side for å hvile.
3 Skru opp airfryeren til 200 °C og stek pommes fritesen i 8 minutter, eller til de er godt brune, og rist kurven noen ganger.
4 Bland rosmarin og sitronskall inn i flaksaltet, og vend det sammen med biffen.
5 Server biffene med en stor klatt bearnes, pommes frites og bladgrønt ved siden av.

KOKKENS TIPS

Hvis du vil spare tid eller mangler ingredienser, kan du bruke en majones av god kvalitet i stedet for bearnes.





KYLLING PEPERONATA

Middelhavskylling som er rask og enkel å tilberede. Server gjerne med ris.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 15 minutter
STEKETID 12 minutter

- **4 fileter av kyllingbryst**
- **Olivenoljespray**
- **2 løk, skåret i skiver**
- **4 hvitløksfedd, knust**
- **4 røde paprika, i skiver**
- **250 g sopp, i skiver**
- **2,5 dl varm kyllingbuljong**
- **1 ss ferske oreganoblader**

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Gni kyllingen med litt olje og salt og pepper. Stek i airfryeren i 12 minutter, snu halvveis.
2 I mellomtiden steker du løken i sprayoljen i en non-stick stekepanne i 5 minutter. Tilsett hvitløk, paprika og sopp og stek i ytterligere 5 minutter.
3 Tilsett buljong, oregano, og kok opp. Skru ned varmen, og la det småkoke i 5 minutter. Ha blandingen over kyllingen ved servering, og hell over eventuell gjenværende væske.







CIABATTA-PIZZA

Syltede grønnsaker er ypperlig som topping på pizza. Hvis du vil, kan du bruke pita eller tortilla i stedet for ciabatta.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 7 minutter

- **2** halvstore ciabattabrød (ca. 80 g hver), skåret på langs
- **2 ts** ekstra virgin olivenolje
- 1 lite hvitløksfedd,
- **8 ss** passata
- **400 g** diverse grønnsaker (f.eks. artisjokker, paprika, soltørkede tomater og oliven), avrent
- **250 g** mozzarella, revet i biter
- En håndfull friske basilikumblader

1 Varm opp airfryeren til 200 °C. Pensle snittsiden av ciabattaskivene med olje og stek dem i 2 minutter med snittsiden opp.
2 Gni lett inn den ristede overflaten av ciabattaskivene med hvitløksfeddet. Rå hvitløk er veldig kraftig, så du trenger ikke alt.
3 Smør hver skive med passata, og legg deretter på grønnsakene. Topp med mozzarella, og stek i 5 minutter til osten har smeltet. Dryss over basilikum ved servering.

KOKKENS TIPS

Legg litt parmaskinke eller krydret salami på ciabattapizzaen, så har du en kjøttvariant.



EKSPRESS-PIZZA

Dropp takeaway og spar penger med disse raske, tynne og sprø pizzaene – og du sparer kalorier i tillegg. De må stekes i to omganger.

PORSJONER 2
TILBEREDNING 10 minutter
STEKETID 6 minutter, per porsjon

- **1 dl** tomatpassata
- **½ ts** sukker
- Saft av ½ sitron
- **1 ts** tørket oregano
- **200 g** babyspinat
- **2** lomper eller myk tortilla
- **1 ss** svarte oliven uten stein, avrent og skåret i skiver
- **60 g** halvfet moden cheddar, revet
- **2** egg

1 Varm airfryeren til 180 °C. Varm passataen i en kjele sammen med sukker, sitronsaft og oregano. La det småkoke i 5 minutter for å tykne litt.
2 Samtidig legger du spinatbladene i en bolle, dekker dem med kokende vann og lar dem stå i 2 minutter til de har falt sammen. Sil av vannet, press ut overflødig vann og skjær opp spinaten.
3 Legg tortillaene på to bakepapir-ark. Fordel passataen på toppen og fordel spinat, oliven og ost, og la det være en åpning i midten av hver pizza til egget. Senk den første pizzaen ned i airfryeren, knekk et egg i midten av hver pizza og stek i 6 minutter til bunnen er sprø og eggene er gjennomstekte, men eggeplommen fortsatt er rennende.

KOKKENS TIPS

Dryss noen tørkede chiliflakes eller litt sriracha over spinaten for å gi den et ekstra piff.

RASKE REKER

Vår sunne vri på en takeaway-klassiker vil garantert gjøre deg fornøyd, helt uten fettfrityr.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 10 minutter
STEKETID 8 minutter

- **300 g** store rå reker, skrelt
- **1** egg, vispet
- **2 ss** maisenna
- **5 ss** griljermel
- Skall og saft av 1 sitron
- **3 ss** solsikkeolje
- **300 g** frosne erter, tint
- Smørklatt
- **1** avokado

1 Tørk rekene med litt kjøkkenpapir. Bland sammen egg, maisenna og en skvett vann i en bolle. I en annen bolle blander du sammen griljermel med sitronskall og mye nykvernet sort pepper.
2 Bland rekene med eggeblandingen, noen få om gangen, rist av og rull rekene i griljermelet. Varm opp airfryeren til 180 °C.
3 Stek rekene i ett lag i 8 minutter, og snu dem halvveis.
4 I mellomtiden varmer du opp ertene i en liten panne med smør, 2 ss vann og sitronsaft. Kjør dem i en blender sammen med avokadoen til en jevn masse. Legg tilbake i pannen og varm forsiktig i 1 min. Server med de panerte rekene og tykke pommes frites.

LEKRE FISKEPINNER MED TARTAR-SAUS PÅ BRØD

Når du først har laget en hjemmelaget fiskepinne, vil du aldri se deg tilbake! Så lett og sprø, uten at et snev av olje kreves.

PORSJONER 2
TILBEREDNING 10 minutter
STEKETID 7 minutter

- **200 g** skinn- og benfri torskefilet, skåret i tykke strimler
- **2 ss** hvetemel, krydret med salt og pepper
- **75 g** griljermel
- Revet skal av 2 sitroner
- **1** egg, pisket
- **1** mini-ciabatta eller rundstykke, delt i to
- Ruccolablader

TIL TARTARSAUSEN:
- **2 ss** majones
- **3** sylteagurker, hakket
- **1 ss** persille, grovhakket
- **1 ts** sitronsaft

1 Bland sammen alle ingrediensene til tartarsausen og sett det til side.
2 Varm opp airfryeren til 180 °C. Legg fiskestykkene i en stor bolle og tilsett melet. Vend sammen til fiskestykkene er godt dekket. Bland sammen griljermel og sitronskall i en annen bolle.
3 Dypp hvert fiskestykke i det sammenpiskede egget og deretter i brødsmulene for å få et godt belegg. Stek med litt luft imellom i 7 minutter.
4 Skjær ciabattabrødet i skiver og rist dem, smør sausen oppå, ha på ruccola, og topp med fiskepinner rett før servering.

KOKKENS TIPS

Som et alternativ til torsk kan du bruke sei eller kolje.







SUNN PØLSE OG POTETMOS

Bytt ut vanlige pølser med kyllingpølser for å redusere kaloriene, og beregn gjerne 3 pølser per person til de ekstra sultne.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **30 minutter**
STEKETID **10 minutter**

- **500 g** melne poteter, skrelt og grovhakket
- **75 g** smør, smeltet
- **2** store rødløk, skåret i båter
- **2** kvister rosmarin, bladene plukket
- **2 ss** olivenolje
- **8–12** kyllingpølser
- **½** savoykål eller grønnkål, finstrimlet
- **3 ss** lettmelk

TIL SAUSEN:

- **15 g** smør
- **1** gul løk, finhakket
- **1** hvitløksfedd, knust
- **1–2 ss** balsamicoeddik
- **2 ss** vanlig mel
- **3,5 dl** varm kyllingbuljong
- **1 ts** grov sennep

1 Kok potetene møre i saltet vann i ca. 15 minutter. Sil av, la dem avkjøles og mos dem med smør.

2 I mellomtiden varmes airfryeren opp til 200 °C. Bland løkbåter, rosmarin og olivenolje sammen. Stek pølsene i airfryeren i 5 minutter, snu dem, tilsett løkblandingen og stek i ytterligere 5 minutter. Det hele kan holde seg varmt i den avslåtte airfryeren til sausen er klar.

3 I mellomtiden forveller du kålen eller grønnkålen i kokende vann til den er akkurat mør. Sil av ogha det i potetmosen sammen med melken. Sett tilbake på varmen og varm den forsiktig i 2 minutter, og pisk godt sammen.

4 Til sausen legger du smøret i en liten kjele sammen med løken og hvitløken, og steker det på middels varme under jevnlig omrøring til det karamelliserer, ca. 10 minutter. Tilsett eddiken og skru opp varmen, og la det småkoke i 1 minutt.

5 Visp inn melet, og tilsett deretter buljongen sakte under omrøring. Skru opp varmen og fortsett å røre til det tykner. Tilsett sennep og smak til.

6 Server potetmosen på tallerkener sammen med pølser, løk og saus.

URTEPANERT TORSK MED ERTER

Hvit fisk er kalorifattig og fullpakket med vitaminer, mineraler og proteiner som holder deg mett lenger.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **10 minutter**
STEKETID **8 minutter**

- **2 ss** basilikum
- **2 ss** persille
- **2** brødskiver
- 2 ss revet parmesan eller grana padano
- Revet skall av ½ sitron, pluss ekstra til servering
- **1** eggehvite
- **4 x 175 g** torskefileter
- **1 ss** olivenolje, pluss ekstra til å dryppe over
- **350 g** frosne erter
- **70 g** pose blandet salat
- **1 ss** fransk dressing

1 Varm opp airfryeren til 180°C.
2 Ha urtene i en kjøkkenmaskin og kjør til de er finhakket. Tilsett brødet og kjør det igjen til brødsmuler. Tilsett ost, sitronskall og eggehvite. Smak til med salt og pepper og kjør til alt er blandet.
3 Krydre torsken med salt og pepper. Pensle over olivenoljen og trykk deretter smulene på toppen, slik at de fester seg.
4 Drypp over litt olivenolje og stek i 8 minutter på en rist til fisken er gjennomstekt.
5 Kok ertene i saltet vann i noen minutter. Sil av og server sammen med torsken, salatblader, sitronbåter og en dråpe fransk dressing.

PIZZA À LA TYRKIA

Disse pizzaene er inspirert av tyrkisk pide, og er både smakfulle og enkle. Du må tilberede dem i to omganger, avhengig av størrelsen på airfryeren din.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **10 minutter**
STEKETID **3 minutter, per omgang**

- **½ rødløk, i tynne skiver**
- **1 ss rødvinseddik**
- **250 g lammekjøttdeig**
- **2 ss harissapasta**
- **Saft ½ sitron, pluss biter**
- **En lite bunt persille og en håndfull mynteblader, grovhakket**
- **4 små libanesiske brød (ca. 90 g hver)**
- **100 g fetaost, smuldret**
- **200 g tzatziki fra butikk, til servering (valgfritt)**

1 Bland løk og eddik med en klype sukker og salt i en bolle. Sett til side for hurtigsylting.

2 Legg lammekjøttet i en stekepanne på høy varme, løsne det opp med en skje. Krydre godt med salt og pepper, og rør inn harissaen. Stek i 8 minutter til det er gjennomstekt. Rør inn sitronsaften og halvparten av urtene. Varm opp airfryeren til 200 °C.

3 Ha kjøttdeig og feta på brødene, og stek dem i 3 minutter. Topp med løken og resten av urtene, og server med tzatziki og eventuelt ekstra sitronbåt ved siden av.



LAMME-KOTELETTER MED ITALIENSK BØNNESALAT

En rask middag med få ingredienser er perfekt for middager midt i uken.

INGREDIENSER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 5–8 minutter

- **8** magre lammekoteletter
- **2 x 400 g** bokser bønnemiks, avrent
- **4 ss** oljedressing med urter
- Noen kvister rosmarin, finhakket
- **100 g** babyspinat
- **1 ss** balsamicoeddik
- Mynteblader, til pynt

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Krydre lammekotelettene på begge sider med nykvernet sort pepper. Stek kotelettene i 5-8 minutter, avhengig av hvordan du liker lammekjøttet ditt. Snu en gang halvveis.
2 Mens lammet steker, blander du bønnesalaten med den italienske dressingen og rosmarin. Server med lammekotelettene, spinat og en dråpe balsamicoeddik. Pynt med mynte.

KOKKENS TIPS

Hvis du ikke har rosmarin og mynte, kan du bruke fersk oregano og persille i stedet.





LAM MED SITRON

Lam passer naturlig sammen med sitron og oregano, siden de skaper en kontrast til lammets sødme.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 15 minutter
STEKETID 5-8 minutter

- **4 x 100 g** lammekoteletter
- **Finrevet skall og saft av 1 sitron**
- **2** hvitløksfedd, knust
- **1 ts** tørket oregano
- **1** purre, vasket og skåret i skiver
- **1,5 dl** grønnsaksbuljong
- **100 g** aspargesbønner, kuttet
- **400 g** boks hvite bønner, avrent og skylt
- **sitronbåter, til servering (valgfritt)**

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Krydre lammekjøttet rikelig med salt og malt svart pepper, press på sitronsaft, dryss over sitronskall, hvitløk og oregano. Stek på et bakepapir i 5-8 minutter, avhengig av hvor rosa du liker lammekjøttet. Snu midtveis i tilberedningen.
2 Tørrstek purren i en non-stick panne i 10 min, til den er myk.
3 Tilsett buljongen i purren, tilsett aspargesbønner og cannellinibønner. Kok i noen minutter til de er gjennomvarme.
4 Smak til bønnene og server med kotelettene og ekstra sitronbåter.

KOKKENS TIPS

Se etter nakkefilet eller lammelårfilet – da sparer du tid fordi de ikke har noe synlig fett som må fjernes.

PIRI PIRI-KYLLING-BURGER MED CHORIZO

Hjemmelagde burgere er mye bedre enn takeaway og mye kalorifattigere.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 16 minutter

- **1 ts** piri piri-krydder
- **1** hvitløksfedd, knust
- **1 ss** olivenolje
- **1 ss** sitronsaft
- **2** kyllingbrystfileter, delt i to på langs
- **100 g** chorizo, i tykke skiver
- **4** surdeigs- eller fullkornsbrød, delt i to
- **2 ss** lettmajones
- **8–10** salatblader
- **50 g** fetaost, smuldret
- Liten håndfull basilikumblader

1 Bland sammen piri piri-krydderet, hvitløk, olje og sitronsaft. Gni det over kyllingbrystene.
2 Varm opp airfryeren til 180 °C. Stek kyllingen i 5 minutter på hver side til den er brunet og gjennomstekt. Legg kyllingen til side, tilsett chorizoen i airfryeren (på et stekepapir, da de slipper ut mye olje), og stek i ytterligere 4 minutter, snu halvveis. Rist brødene i airfryeren med snittsiden opp i et minutt eller to.
3 Smør majones på brødene og topp med salat, kylling, chorizo, feta og basilikum. Server.

KOKKENS TIPS

Hvis du har litt ekstra tid, kan du servere med stekte søtpotetbåter med skallet på, for en ekstra porsjon fiber.



SVINESCHNITZEL MED VINTER-SLAW

Schnitzel er best i airfryeren! Knasende sprø og møre, helt uten olje.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **10 minutter**
STEKETID **10 minutter, per porsjon**

- **4** ytrefileter av svin
- **60 g** hvetemel, krydret med salt og pepper
- **2** egg, pisket
- **90 g** griljermel
- **½** sitron, skåret i biter

TIL VINTERSLAW:
- **¼** rødkål, skåret i skiver
- **½** fennikel, skåret i skiver
- **2 ss** crème fraîche
- **1 ts** dijonsennep
- Saft **½** sitron

KOKKENS TIPS

Husk at hvis du må steke i flere omganger, kan du alltids sette de første tilbake i airfryeren i et minutt eller to for å varme dem opp igjen.

1 Bland grønnsakene til vinter-slaw med crème fraîche, sennep og sitronsaft. Smak til med salt og pepper, og sett til side.
2 Legg en og en svinefilet mellom to ark plastfolie. Bruk en kjevle til å tynne dem jevnt ut til de er i underkant av 5 mm tykke.
3 Ha mel, egg og griljermel i hver sine tallerkener. Vend kjøttet i melet, deretter i egget og til slutt i griljermelet.
4 Varm opp airfryeren til 180 °C. Stek schnitzlene i 10 minutter - det kan hende du må gjøre dette i to omganger. Server med kålsalaten.







LAKSETACO

Krydret chili, sitrusaktig lime og saftig laks – denne friske kombinasjonen vil garantert begeistre smaksløkene dine.

PORSJONER 2
TILBEREDNINGSTID 5 minutter
STEKETID 8 minutter

- **1 ts** olivenolje
- **2** laksefileter med skinn
- **½ ts** chiliflak, pluss ekstra til pynt (valgfritt)
- **1** romanosalat, strimlet
- Saft av **½** lime, pluss båter, til servering
- **½ ts** honning
- **2 ss** naturellyoghurt
- **1 ss** koriander, finhakket, pluss blader til pynt
- **4** myke tacolefser
- **1** moden avokado, skåret i skiver

1 Varm opp airfryeren til 200 °C. Gni oljen over laksen og strø over chiliflakene. Stek med skinnsiden opp i airfryeren i 8 minutter, snu halvveis.
2 Bland i mellomtiden den strimlede salaten i en bolle med limesaft og honning. Smak til med en sjenerøs klype salt og sett til side.
3 Bland yoghurt og koriander sammen med en skvett vann og smak til.
4 Når laksen er ferdigstekt, tar du av skinnet. Flak fisken med en gaffel.
5 Varm eventuelt lefsene i den avslåtte airfryeren. Fyll lefsene med laks, avokado og strimlet salat, og drypp over litt yoghurtdressing. Pynt med korianderblader og server med limebåter.

KOKKENS TIPS

Hvis du lager mat til folk som ikke liker sterkt krydder, kan du droppe chilien og bare tilberede med olje og en skvett lime.



SJØBRASME MED GRØNNSAKSCOUSCOUS

Fisk er perfekt til et raskt måltid, da den tilberedes på null komma niks. All hvit fisk kan brukes her.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **20 minutter**
STEKETID **5 minutter**

- **2 ss** olivenolje
- **250 g** cherrytomater
- **2** auberginer, i små biter
- **1** hvitløksfedd, knust
- **5 dl** varm grønnsaksbuljong
- **200 g** perlecouscous
- **4** sjøbrasmefileter
- Revet skall og saft av 1 sitron
- Liten bunt basilikum
- **2 ss** pinjekjerner, ristet

1 Varm opp 1 ss olje på middels varme i en stor stekepanne. Tilsett tomater, auberginer og hvitløk. Stek i 10 minutter til auberginene er gylne. Hell buljongen i en stor kjele, tilsett couscousen og la den småkoke på svak varme i 6-8 minutter til den er mør.

2 I mellomtiden varmer du opp airfryeren til 180 °C. Pensle fisken på begge sider med resten av oljen, krydre med salt og pepper, og dryss over sitronskall. Stek i 5 minutter.

3 Hell av vannet på couscousen og rør gjennom tomatblandingen, sitronsaften og basilikum. Fordel på tallerkener og topp med fisken og pinjekjerner.



LAKS MED PARMESAN OG FENNIKEL-SKORPE

Med noen få ingredienser blir denne stekte lakseretten et smakfullt og saftig måltid på kort tid.

PORSJONER 6
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 10 minutter

- **1** fennikel, finskåret
- **1 ss** ekstra jomfruolivenolje
- **75 g** brødsmuler
- **100 g** parmesan, finrevet
- **6** laksefileter
- Olivenoljespray

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Kok opp en liten kjele med saltet vann, tilsett fennikelskivene og kok i 1-2 minutter. Skyll i kaldt vann, la dem renne av og tørke på et kjøkkenhåndkle.
2 Bland fennikel, olivenolje, brødsmuler og halvparten av parmesanen med litt salt og pepper. Bruk blandingen til å panere laksefiletene, og topp med resten av parmesanen. Spray lett med olje, og trykk parmesanen ned med en fiskeøse – slik at den «limes» fast, ellers kan den løsne på grunn av den kraftige viften. Legg fisken på en silikonmatte eller bakepapir for å unngå at den kleber seg fast. Stek i 10 minutter. Avhengig av størrelsen på laksefiletene kan det være nødvendig å gjøre dette i to omganger. Server med nypoteter og apargesbønner.

KOKKENS TIPS

Denne oppskriften passer like godt til annen hvit, fast fisk, som for eksempel lysing eller torsk.

KRYDRET LAMME-WRAP MED URTE-YOGHURT

Baharat er en krydderblanding fra Midtøsten, og det gir umiddelbart enhver rett en fantastisk libanesisk smak.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 10 minutter
STEKETID 10 minutter

- **400 g** lammelårfilet
- **1 ss** baharat-krydder
- **2 ss** olivenolje
- **2** små rødløk, skrelles og skjæres i 8 biter
- **1** aubergine, skjæres i gaffelstore biter
- **4** tortillas eller pitabrød
- **1** granateple, frøene skrapt ut
- Sylteagurker, til servering
- **1** sitron, skjæres i biter

TIL YOGHURTTOPPINGEN:
- **2 ss** tahini
- **8 ss** yoghurt naturell
- **2 ts** sumak
- **15 g** dill, finhakket, pluss ekstra til pynt
- Revet skall av 1 sitron
- **5 g** mynte, blader hakket

DU TRENGER:
- **6 metallspyd**

1 Bland sammen ingrediensene til yoghurttoppingen.
2 Skjær lammekjøttet i tykke biter på ca. 1 cm. Varm opp airfryeren til 180°. Bland baharat-krydderet og olivenoljen i en stor bolle, vend inn lam, løk og aubergine, og tre det på spyd. Stek spydene i 3-5 minutter, avhengig av hvor rosa du liker lammekjøttet. Legg dem på en tallerken og varm lefsene i den avslåtte airfryeren
i et par minutter.
3 Trekk lammet og grønnsakene av spydene og legg det på lefsene. Fordel yoghurten over, og topp med granateplefrø, sylteagurk og ekstra dill. Server med sitronbåter.







SPICY VEGGIE-TACO

Et måltid som er raskt å sette sammen. Krydderblandingen er en god juksemiks for å få et herlig kryddernivå uten så mye styr.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 6-7 minutter

- **1 liten ananas, ca. 400 g, i små biter**
- **1 ss fajita- eller tacomiks**
- **Liten bunt korianderblader, grovhakket, pluss ekstra blader til servering**
- **Skall og saft av 1 lime, pluss limebåter, til servering**
- **1 ss olivenolje**
- **Olivenoljespray**
- **250 g halloumi, skåret i skiver**
- **8 små myke hvetetortillas**
- **Tzatziki, aioli eller rømme (valgfritt)**

1 Bland sammen ananas, krydderblanding, koriander, limeskall og -saft i en middels stor bolle. Tilsett olivenolje, smak til med salt og pepper, og vend rundt igjen. La stå i kjøleskapet til avkjøling.

2 Varm opp airfryeren til 200 °C. Spray halloumiskivene med olje og stek dem i 6-7 minutter, snu dem noen ganger.

3 Varm tortillaene i den avslåtte airfryeren, og server dem med halloumi, avkjølt ananassalsa, ekstra korianderblader og ekstra limebåter. Server med tzatziki eller annen saus, hvis du liker det.





VEGANSKE HOTDOGS MED SRIRACHA

En kjær klassiker i ny tapning. Disse pølsene har en krydret saus som virkelig løfter dem. Steketiden vil variere med noen minutter avhengig av hva slags pølse du velger.

PORSJONER 6
TILBEREDNING 10 minutter
STEKETID 8 minutter

- **1 ss** olivenolje
- **1** rødløk
- **1** rød, **1** oransje og **1** gul paprika, skåret i skiver
- **6** tofu-pølser eller andre vegetar-pølser
- Oljespray
- **6** veganske pølsebrød av typen brioche
- Søt sennep og ketchup

TIL DEN KRYDREDE SALSAEN:
- En dash sriracha hot saus
- **1** tomat, hakket
- **1** stangselleri, finhakket
- **200 g** salsa fra glass

1 Varm opp oljen i en stekepanne, tilsett rødløk og en klype salt, og stek i 2-3 minutter til den er myk. Tilsett paprikaen og stek i ytterligere 2-3 minutter, til alt er mykt. Varm opp airfryeren til 190 °C.
2 For å lage den krydrede salsaen rører du sriracha, tomat og stangselleri inn i den ferdige tomatsalsaen.
3 Spray pølsene med olje. Stek i 4 minutter på hver side.
4 Legg en pølse i hvert av briochebrødene. Topp med litt tomatsalsa, paprika- og løkblandingen og en klatt sennep og/eller ketchup.

SANDWICH MED BIFF OG EGG

En biff er nok til to i denne herlig ujålete middagen, som garantert vil falle i smak.

PORSJONER **2**
TILBEREDNING **20 minutter**
STEKETID **10 minutter**

- **3 ts** vegetabilsk olje
- **1** stor løk, skåret i skiver
- Noen få dæsjer worcestershiresaus
- **1** rundbiff (ca. 200 g), romtemperert
- **2** egg
- **3 ss** majones
- **1 ss** dijonsennep
- **2** ciabattabrød, eller andre sprø rundstykker, delt i to, ristet
- **50 g** gruyère eller cheddarost
- En håndfull ruccola eller andre salatblader

1 Varm opp en stekepanne på middels varme, tilsett 1 ts olje og stek løken i 10 minutter under omrøring til den er myk. Tilsett en skvett vann hvis den begynner å klistre seg. Tilsett worcestershiresaus og stek videre i 5 minutter til den er gyllen og myk.

2 I mellomtiden varmer du opp airfryeren til 180 °C. Tørk biffen og pensle den med 1 ts olje. Krydre med salt og pepper, og stek i 4 minutter på hver side for medium stekt. La den hvile, og skjær den i tynne skiver.

3 Sett pannen tilbake på middels varme, og tilsett den siste teskjeen olje. Knus eggene og stek i 2 minutter til de er sprø i kanten og stekt etter eget ønske.

4 Bland majones og sennep i en liten bolle. Fordel halvparten over rundstykkene, og topp med løk og ost. Legg dem i den avslåtte airfryeren i 2 minutter, og fordel biffen og ruccolaen mellom dem. Topp hver bolle med et egg. Fordel resten av majonesblandingen på toppen av brødene og server med en gang.





STICKY KYLLINGLÅR

Kylling er et godt alternativ til rødt kjøtt, og særlig kyllinglår servert med en frisk coleslaw. På toppen av det hele har vi hjemmelagde pommes frites!

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 12 minutter

- 4 ss honning
- 4 ss soyasaus
- 4 ss ketchup
- 8 kyllinglår

TIL SLAW:
- 2 ts svarte sesamfrø
- 2 ss risvinseddik
- 3 ss soyasaus
- 2 ts sesamolje
- 1 ts sukker
- 4 gulrøtter, i tynne skiver
- 2 agurker, i tynne skiver
- 6 vårløk, i tynne skiver
- 1 chili, i tynne skiver

1 Varm airfryeren til 200 °C. Bland honning, soyasaus og ketchup i en stor bolle.
2 Snitt skinnet på kyllinglårene, legg dem i bollen og vend dem rundt slik at de blir dekket av sausen. Stek på et silikonunderlag i 12 minutter, snu halvveis.
3 Bland sesamfrø, eddik, soya, sesamolje og sukker i en bolle. Tilsett grønnsakene, og vend godt rundt.
4 Server kyllingen med coleslaw.

KOKKENS TIPS

La kyllingen marinere over natten for ekstra smak.

KYLLING MED STICKY GLAZE OG HOISIN-SAUS

Denne deilige glazen gir masse smak til kyllingen.

PORSJONER 6
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 10 minutter

- **6** kyllingfileter av bryst og 6 fileter av lår, skåret i strimler
- Revet skall og saft av 1 sitron og 1 lime
- **3 ss** lønnesirup
- **3 ss** lett soyasaus
- **1–2 ss** chilisaus
- **75 g** smør

TIL SAUSEN:
- **6 ss** hoisinsaus
- **1 ss** lett søt soyasaus
- **1 ss** ristede sesamfrø
- **2 ss** hakket fersk koriander

DU TRENGER:
- **6** metallspyd

1 Ha kyllingen i et lavt fat som ikke er av metall. Varm opp en stekepanne og ha i revet skall og saft av sitron og lime, lønnesirup, soyasaus, chilisaus og smør til det er smeltet og blandet sammen. La stå til avkjøling.
2 Varm opp airfryeren til 190 °C. Hell glazen over kyllingen og vend det inn slik at den blir dekket. Tre kyllingen på spydene. Stek i 10 minutter. Server med limebåter, ris og din favorittdipp.

KOKKENS TIPS

Hvis du bruker grillpinner av tre, kan du legge dem i vann i 30 minutter eller dekke endene i folie for å hindre at de brenner seg.



THAIBIFF OG NUDLER

Et superraskt og mettende alternativ som er på bordet på bare 15 minutter.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 9 minutter

- **2 x 200 g** mørbradbiff
- Sesamolje til å gni i kjøttet
- **300 g** kokte risnudler
- **¼** agurk, uten frø og skåret i halvmåner
- **250 g** cherrytomater, delt i to
- **6** vårløk, finskåret
- En håndfull thailandsk (eller vanlig) basilikum, revet, pluss ekstra til servering
- En håndfull korianderblader, hakket, pluss ekstra til servering
- En håndfull friske mynteblader, hakket, pluss ekstra til servering
- **1** hjertesalat, bladene avrevet
- **2 ss** salte peanøtter, hakkede, til servering (valgfritt)

TIL DRESSINGEN:

- **4 ss** sesamolje
- **½–1** rød chili, finhakket (resten i skiver til servering, valgfritt)
- **2 ts** palmesukker eller demerara
- Saft av **2** lime, pluss ekstra til pynt
- **2 ts** fiskesaus

1 Ta biffene ut av kjøleskapet 10 minutter før de skal tilberedes. Gni inn biffene med sesamolje. Varm opp airfryeren til 180 °C. Stek i 5 minutter, snu og stek i 4 minutter til, for medium stekt. Sett til side for å hvile.

2 I mellomtiden blander du nudlene og resten av ingrediensene til salaten i en stor bolle eller på et fat.

3 Bland sammen ingrediensene til dressingen i et glass eller visp i en bolle. Vend det meste av dressingen sammen med salaten. Skjær biffen i tynne skiver, legg den oppå nudlene og salaten og drypp over resten av dressingen.

4 Server på fatet eller på tallerkener med de ekstra urtene og nøttene, hvis du bruker det.







KOKKENS TIPS

Hvis du ikke har tid til å sylte agurker, kan du bruke ferdig sylteagurker på glass i stedet.

LUKSUS-BURGER

En overdådig burger som også har rikelig med sunne grønnsaker.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **5 minutter, pluss sylting**
STEKETID **18 minutter**

- Oljespray
- 4 burgere av topp kvalitet, á 150 g
- 4 briochehamburgerbrød, skåret i to

TIL SYLTEAGURKEN:

- **1** agurk, i fine skiver
- **3 ss** sukker
- **2 ss** rødvinseddik
- **1** rødløk, finskåret i runde skiver
- Saft av **1** sitron
- 1 ss hvitvinseddik

TIL TOPPINGEN:

- **4** baconskiver
- **4** blader hjertesalat
- **2** bifftomater, i skiver
- **1** avokado i biter
- **2 ss** ketchup

TIL SPESIALDRESSINGEN:

- **2 ss** ketchup
- **4 ss** majones
- En skvett worcestershiresaus
- **½ ts** dijonsennep

1 Legg agurkskiver i en bolle og bland det med halvparten av sukkeret, rødvinseddiken og 1 ts salt. Dekk til. Bland løken med resten av sukkeret, 1 ts salt, sitronsaft og hvitvinseddik i en annen bolle. Bland godt og dekk til. La stå i 1 time til sukkeret har løst seg opp.
2 Varm opp airfryeren til 190 °C. Spray kurven med olje. Legg i hamburgerne og stek dem i 5 minutter på hver side for medium stekt. Tilsett baconet etter noen minutter og stek i 3 minutter på hver side. Til slutt rister du brødene med snittsiden opp i et par minutter.
3 Bland ingrediensene til dressingen og fordel halvparten over brødene. Legg på salat, tomat og avokado, og topp med resten av sausen.
4 Når burgerne er ferdigstekt, legger du dem på oppå brødene og topper med ketchup, bacon og syltede grønnsaker.



TIKKA LAKSESPYD MED MYNTEYOGHURT

En rask lunsj for én person – det er lurt å la laksen marinere litt for å få maksimal smak. Disse stekes best på en silikonmatte.

PORSJONER 1
TILBEREDNING 5 minutter, pluss marinering
STEKETID 7 minutter

- 1 laksefilet, skåret i 2 cm store terninger
- 1 rødløk, skåret i båter
- 2 ss tikka currypasta
- 3 ss yoghurt naturell
- ½ sitron
- ¼ agurk, i terninger
- Noen få mynteblader, grovhakket
- Oljespray
- Nan, til servering

1 Tre laksen på to metallspyd, vekselvis med løkbåtene. Bland tikkapastaen med 1 ss yoghurt og en god skvett sitronsaft, og smør på spydene med laks- og løkbiter. La marinere i 15 minutter. Varm opp airfryeren til 180 °C.
2 For å lage mynteyoghurten blander du resten av yoghurten med agurk og mynteblader. Smak til.
3 Spray spydene med litt olje, og stek dem i 7 minutter, snu en gang. Server med mynteyoghurten og nan eller annet brød etter ønske.



KALKUN- OG CHORIZO-BURGER

Stekte burgere er alltid saftige, og det er liten risiko for at de tørker ut. Å tilsette chorizopølse gir et ekstra smakskick.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 16 minutter

- **125 g** chorizopølse i terninger
- **450 g** kalkunkjøttdeig (eller bruk kylling, hvis du foretrekker det)
- **1** egg, pisket
- **1 ts** røkt paprika
- Oljespray
- **4** skiver smaksrik ost
- Burgerbrød, sylteagurk, tomat og hjertesalat, til servering

1 Varm opp airfryeren til 190 °C. Bland chorizo, kalkunkjøttdeig, egg og paprikapulver i en stor bolle. Krydre godt med salt og pepper, og bland alt godt sammen. Form blandingen til 4 hamburgere.

2 Spray toppen av hver hamburger og stek i ca. 15 minutter. (Dette avhenger av tykkelsen på hamburgerne dine.) Snu halvveis, spray igjen. Når airfryeren har stoppet, topp hver burger med en skive ost og sett det tilbake i airfryeren i ett minutt. Grunnen til dette er at viften vil blåse av osten! Så sørg for at den er av, selv om airfryeren fortsatt er varm.

3 Server på ristede hamburgerbrød med sylteagurk, tomatskiver og baby gem salat.

KOKKENS TIPS

Varier toppingen. Prøv blåmuggost i stedet for cheddar, og tilsett chilisyltetøy for et ekstra kick.

LUN SALAT MED HALLOUMI OG COUSCOUS

Denne salaten er søt, salt og litt krydret, og dermed like god kald. Lag ekstra mye, så har du lunsj dagen etter også!

PORSJONER 4
TILBEREDNING 25 minutter
STEKETID 5 minutter

- **2** store squash, skåret i biter på 1 ½ cm
- **2** rødløk, skåret i tynne skiver
- **1 ss** olivenolje
- **250 g** cherrytomater
- **2,75 dl** grønnsaksbuljong
- **200 g** fullkornscouscous
- Revet skall og saft av 1 sitron
- Revet skall og saft av 1 appelsin
- **250 g** halloumi, skåret i 12 skiver
- **2 ts** harissapasta
- Oljespray
- Liten bunt mynte, finhakket
- **2 ss** gresskarfrø, ristet

1 Varm opp ovnen til 230 °C. Legg squash og løk på et stort stekebrett og drypp over 2 ts olje. Stek i 12 minutter, tilsett tomatene og stek i ytterligere 5 minutter.
2 I mellomtiden koker du opp buljongen. Ha couscousen i en bolle og hell over den varme buljongen. Dekk til og la stå i 5 minutter. Fluff opp kornene med en gaffel, rør i sitrusskall og -saft og krydre godt med salt og pepper. Varm opp airfryeren til 200 °C.
3 Klapp halloumien tørr. Pensle med harissapastaen, deretter litt oljespray, og stek i 5 minutter, og rist skuffen halvveis.
4 Rør de bakte grønnsakene og mynten inn i couscousen, og server med harissakrydret halloumi og ristede gresskarfrø.





SOPPBURGER TIL FREDAGSKOSEN

Denne enkle middagen er rask å lage, og vegetarianere kan enkelt droppe baconet. Bare tilsett en klype røkt paprika i majonesen.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 10 minutter

- Liten klatt smør
- 1 ss olivenolje
- 2 hvitløksfedd, finhakket
- 4 store portobellosopper
- 2 ss flatbladet persille, hakket
- 8 skiver bacon
- 4 ciabattabrød, delt i to
- Hvitløksmajones
- 100 g bladgrønt
- 2 bifftomater, i skiver
- 1 rødløk, skåret i tynne ringer
- 4 skiver gruyère
- Pommes frites fra ovnen, til servering

1 Smelt smøret i en stekepanne, tilsett olje og hvitløk og stek i et par minutter. Varm opp airfryeren til 180 °C. Sett i soppen og fordel hvitløksblandingen over med en skje. Krydre godt med salt og pepper. Tilsett baconet og persillen. Stek i 7 minutter, snu baconet halvveis.
2 Ta ut baconet og soppen, og rist ciabattabrødet med snittsiden opp i noen minutter.
3 Smør ciabattaen med majones og legg på salatblader, tomat og løkringer. Topp med en skive ost, bacon, en sopp og persille. Server med pommes frites.





TUNFISK MED SESAMFRØ OG NUDLER

Toppet med en pikant kapersdressing blir denne fiskeretten garantert en ny favoritt.

PORSJONER 2
TILBEREDNING 15 minutter
STEKETID 4 minutter

- **2** fileter av tunfisk
- **1 ss** ristet sesamolje, pluss litt til å pensle tunfisken med
- **250 g** lettkokte eggnudler
- **1 ss** soyasaus
- **1 ss** sesamfrø
- **1** lime, til servering

TIL SYLTEAGURKEN:
- **1** agurk, uten kjerner, skåret i staver
- **1,5 dl** hvitvinseddik
- **1 ss** sukker

TIL DE SPRØ KAPERSENE:
- **1 ts** olivenolje
- **3 ss** kapers, avrent

1 For å sylte agurken legger du agurkstavene i en liten kjele med eddik og sukker, samt 5 ss vann og 1 ts salt. Kok opp og hold det varmt i 2-3 minutter. Sett til side for avkjøling.
2 For å lage sprø kapers varmer du opp oljen i en stekepanne, tilsetter kapersene og steker til de er sprø. Sett til side. Varm opp airfryeren til 200 °C. Pensle tunfisken med olje på begge sider, og stek den i 2 minutter på hver side. La den hvile mens du koker nudlene.
3 Varm opp 1 ss sesamolje i pannen, tilsett nudler og soyasaus, og varm gjennom i 2-3 minutter.
4 Server fisken og nudlene sammen med kapers, syltet agurk, sesamfrø og en skvett lime.



VEGANSK BURGER

Hvis du har tid, kan du lage burgerfarsen på forhånd, dekke til og sette kjølig til du trenger den.

PORSJONER 6
TILBEREDNING 15 minutter
STEKETID 8 minutter

- **2 ss** olivenolje
- **1** løk, skåret i terninger
- **2** hvitløksfedd, knust
- **1 ts** nigellafrø
- **2** søtpoteter
- **200 g** rå rødbeter, revet
- **100 g** griljermel
- **250g** lettkokte havregryn
- **8 ss** ukokt quinoa
- **6** rundstykker med valmuefrø
- **4 ss** vegansk majones
- **75 g** ruccola
- **2** avokado, most med saften fra 1 lime
- **75 g** halvtørkede tomater
- **4 ts** sprøstekt løk

1 Varm halvparten av oljen i en panne og stek løken og hvitløken til de er myke. Tilsett nigellafrøene og stek til de er gylne.
2 Prikk potetene med en gaffel, og stek i mikrobølgeovn i 6-8 minutter til de er myke. Ta ut innmaten i ha det i en kjøkkenmaskin. Kjør til en glatt masse. Tilsett rødbeter, griljermel, havregryn og sprøstekt løk, og kjør til det er blandet, men ikke finmalt. Varm opp airfryeren til 200 °C.
3 Del opp massen i 6 burgere. Dekk burgerne med quinoa og pensle med resten av oljen. Stek i 4 minutter på hver side. Server i boller med vegansk majones, ruccola, avokado, tomater og sprøstekt løk.

REKER I FILODEIG

Server med en frisk grønn salat, så har du en lett lunsj eller middag. Kjøper du sausen, går det fort å lage retten.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 15 minutter
STEKETID 8 minutter

- **500 g** babyspinat
- **60 g** smeltet smør, pluss litt ekstra
- **1** purre, skåret i tynne skiver
- **1** hvitløksfedd, hakket
- **2 dl** bechamelsaus
- **200 g** kokte kongereker
- **60 g** moden cheddar, revet
- **1 ss** dill, finhakket
- **2 ss** kremfløte
- **4** ark filodeig

1 Ha spinaten i mikrobølgeovnen på høy hastighet i 2-3 minutter til den har falt sammen. Avkjøl og press ut overflødig væske.
2 Smelt en klatt smør i en stekepanne og tilsett purren. Stek i 5 min, rør inn hvitløken og stek i 1 minutt til. Tilsett den hvite sausen og varm gjennom. Tilsett deretter rekene i noen minutter. Ta av varmen og tilsett ost, dill, kremfløte og spinat. Krydre godt med salt og pepper. Varm opp airfryeren til 200 °C.
3 Pensle filodeigen med smeltet smør, og legg en fjerdedel av fyllet på hvert ark. Rull sammen og brett kantene for å forsegle. Pensle med resten av smøret og stek i 8 minutter, snu halvveis.

KOKKENS TIPS

Lag noen ekstra til matpakker neste dag i stedet for å smøre brødskiver.

MAC 'N' CHEESE MED CHORIZO

En sofistikert vri på vår alles favorittrett. Hvis du ikke finner manchego, kan du bruke en annen hard hvit geitost.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 20 minutter
STEKETID 12-14 minutter

- **250 g** makaroni
- **2 ts** olivenolje
- **175 g** chorizo i skiver
- **115 g** piquillo-paprika på glass
- **3 dl** helmelk
- **1 ts** paprika
- **1** hvitløksfedd, knust
- **1 ss** hvetemel
- **150 g** manchego, revet
- **100 g** cheddar, revet
- **2 ss** griljermel eller panko

DU TRENGER:
- **1** ildfast form som passer til airfryeren, eller 4 mindre former

1 Kok pastaen i 6 minutter, og la den deretter renne av. Vend i oljen for å unngå at den kleber seg sammen.
2 I mellomtiden steker du chorizoen i 5 minutter. Legg den over på en tallerken, men ta vare på fettet i pannen. Bland sammen paprika, melk, paprikapulver og hvitløk, og smak til med salt og pepper.
3 Varm opp oljen fra chorizoen i pannen, visp inn melet i fettet. Tilsett melkeblandingen og visp underveis til sausen har tyknet. Rør inn halvparten av ostene, og visp til en jevn saus. Varm opp airfryeren til 180 °C.
4 Tilsett makaroni og chorizo. Rør godt sammen før du har alt over i ildfast form. Dryss over resten av osten og brødsmulene. Stek i 12-14 minutter, til osten er gyllen.



GNOCCHI MED BLOMKÅL OG SPINAT I FORM

Med en pose ferdig gnocchi er dette en enkel og smakfull middagsrett. Litt myk blåmuggost setter en ekstra spiss på retten.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **10 minutter**
STEKETID **10 minutter**

- **500 g** pakke gnocchi
- **200 g** blomkål, delt i små buketter
- **250 g** pose babyspinat
- **500 g** ferdiglaget ostesaus
- **4** tomater, i skiver
- **60 g** cheddar, grovrevet

1 Varm opp airfryeren til 200 °C. Kok opp en kjele med vann, tilsett gnocchi og blomkål, og kok i 1-2 minutter eller til gnocchien flyter opp. Ha spinaten i mikrobølge-ovnen og kjør til den har falt sammen.

2 Bland halvparten av den kokte gnocchien, blomkålen, spinaten og ostesausen i en gratengform. Legg halvparten av tomatene på toppen og bland deretter resten av ingrediensene, og avslutt med et lag tomater. Fordel cheddarosten over, trykk den ned med en skje, krydre med havsalt og sort pepper og stek i 10 minutter til den er gyllen på overflaten.



KOKKENS TIPS

Spar tid og kjøp ferdig vietnamesisk dipp i stedet.

GRILLEDE VIETNAMESISKE KARBONADER AV SVINEKJØTT

Nuoc cham er en syrlig dressing og dipp som er mye brukt i tradisjonelle retter. Hvis du har en minihakker eller en blender, kan du bruke den til sausen, så sparer du tid.



PORSJONER 4
TILBEREDNING 15 minutter, pluss avkjøling
STEKETID 10 minutter, per omgang

- **2** hvitløksfedd, skrelt og finhakket
- **1** rød chili, skrelt og finhakket
- **2** stenger av sitrongress, endene og ytre lag fjernet, finhakket
- Tommelfingerstor bit fersk ingefær, skrelt og finhakket
- **3 ½ ss** honning
- **4 ss** thailandsk fiskesaus
- **600 g** svinekjøttdeig
- Saft av 1 lime
- **3 ss** risvinseddik
- Stor håndfull mynte
- Stor håndfull koriander
- Oljespray
- **250 g** pose boil-in-bag thailandsk ris
- **½** agurk, i skiver
- **150 g** bønnespirer
- **60 g** ristede cashewnøtter, knust

1 Bland hvitløk, chili, sitrongress og ingefær i en liten bolle sammen med 3 ss honning og fiskesaus. Ha 2 ss av denne blandingen i en stor bolle sammen med svinekjøttdeigen. Tilsett limesaft, eddik og 2 ss vann i den resterende blandingen for å lage nuoc cham-dressingen. Dekk til og sett på kjøl til du trenger den.

2 Hakk en tredjedel av mynten og korianderen, og legg resten til side. Tilsett de hakkede urtene i kjøttdeigen og bland det godt sammen (dette er enklest med våte hender). Form farsen til ca. 12 boller, og trykk dem deretter litt flate med håndflaten slik at de blir til kjøttkaker. Varm opp airfryeren til 190 °C.

3 Spray litt olje på kjøttkakene. Stek dem i airfryeren i to omganger i 10 minutter, og snu dem halvveis. I mellomtiden varmer du risen i mikrobølgeovnen.

4 Fordel ris, agurk, bønnespirer og resten av mynten og korianderen på fire tallerkener. Ha litt av nuoc cham-sausen over hver porsjon, og ha resten i små skåler til å dyppe ved siden av. Legg på karbonadene, og drypp over resten av honningen. Dryss over knuste cashewnøtter til slutt.



RASK KYLLING

Stek potetbåter i stekeovnen, eller stek dem i airfryeren og varm dem raskt opp til servering når kyllingen er ferdigstekt.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 15 minutter
STEKETID 10–12 minutter

- **400 g** kyllingfileter, delt i passe stykker
- **1 dl** kjernemelk (alt. skummet kulturmelk)
- **150 g** polenta
- **3 ss** vanlig mel
- **1 ss** cajun krydderblanding
- Oljespray
- Søt chilisaus og krydrede potetbåter, til servering

TIL COLESLAW:
- **⅓** liten hvitkål, finstrimlet
- **200 g** gresk yoghurt
- **1** stor gulrot, revet
- **1** liten rødløk, finskåret

1 Bland kylling og kjernemelk i en liten skål, la marinere i 10 minutter. Varm opp airfryeren til 180 °C. Bland sammen polenta, mel og krydderblanding, smak til med rikelig salt og pepper. Rist av overflødig kjernemelk fra kyllingen, og rull den i polentaen.
2 Stek kyllingen i 10–12 minutter, snu den halvveis.
3 Bland resten av ingrediensene (bortsett fra chilisaus) i en bolle til en coleslaw, smak til og server med kyllingen, potetbåter og litt søt chilisaus ved siden av.

KJAPP OG GOD LAKS

Dette er hele familiens drøm i den travle hverdagen – mye smak, ikke noe styr og raskt på bordet.

INGREDIENSER 4
TILBEREDNING 10 minutter
STEKETID 12 minutter

- **4** laksefileter
- **1–2 ts** olje
- **2 ts** garam masala
- **200 g** plomme- eller cherrytomater
- **2** små løk, skrelt og skåret i skiver
- **2** hvitløksfedd, skåret i skiver
- **2** pakker boil-in-bag-ris, til servering
- Sitron- eller limebåter, til servering

1 Varm opp airfryeren til 200 °C. Gni inn laksefiletene med 1 ts olje og garam masala. Bland tomater, løk og hvitløk med resten av oljen. Ha alt i et flatt fat som passer til airfryeren. Legg laksen på toppen. Krydre med salt og pepper, og stek i 12 minutter.

2 I mellomtiden koker du risen i henhold til anvisningen på pakken. Server med laksen og grønnsakene og en skvett sitron- eller limesaft, samt litt chutney og papadum.

KOKKENS TIPS

Ta vare på restene og lag en sunn matpakke som du kan ta med til jobb dagen etter.

HARISSA-KRYDRET SVINEFILET MED GRØNNSAKER

Dette er både sunt og godt. Harissa og appelsin gir denne retten en skikkelig piff!

PORSJONER 4
TILBEREDNINGSTID 10 minutter
STEKETID 15 minutter

- **500 g** svin indrefilet, skåret i strimler
- **1 ts** harissa
- Revet skall og saft av 1 appelsin
- Olivenoljespray
- **400 g** diverse grønnsaker på glass
- **4 dl** varm grønnsaksbuljong
- En klype safran (valgfritt)
- **220 g** smaksatt couscous

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Bland svinefiletene med harissa og appelsinskall i en bolle, og krydre godt med salt og pepper. Spray med litt olje. Ha det i en flat form som passer til airfryeren, og stek i 10 minutter. Rør et par ganger. Tilsett grønnsakene og varm gjennom i noen minutter.

2 I mellomtiden blander du appelsinsaften med så mye buljong at det blir 4 dl. Kok opp i en kjele sammen med safran og resten av oljen, tilsett couscousen, rør rundt, dekk til, skru av varmen og la stå og dampe i 5 minutter. Rør rundt med en gaffel rett før du serverer det sammen med svinekjøtt og grønnsaker.

KOKKENS TIPS

Appelsinen kan erstattes med lime, og du kan bruke quinoa eller bulgur i stedet for couscous.







PØLSE OG SQUASH I FORM

Paprikapulveret og revet sitron setter smak på denne blandingen av kjøtt og to slags grønnsaker.

PORSJONER 2
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 15 minutter

- **4 pølser av god kvalitet etter eget ønske**
- **175 g squash, skåret i 2 cm store biter**
- **250 g nypoteter, delt i to**
- **1 ss olje**
- **1 ts paprikapulver**
- **Revet skall av 1 sitron**
- **2 ss lett crème fraîche**
- **Noen friske basilikumblader**

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Legg pølser, squash og poteter i en flat stekeform eller et fat som passer til airfryeren. Ha i olje, paprikapulver og sitronskall. Krydre godt med salt og pepper, og stek i 15 minutter, rist skuffen et par ganger.
2 Ved servering fordeler du crème fraîche over retten, og drysser på basilikum.









SØTSAKER

108 AMARETTI-KJEKS

109 LAPPER MED BANAN, LØNNEKARAMELL OG PEANØTTSAUS

110 BAKTE NEKTARINER MED APPELSIN OG HONNING

111 SCONES MED BLÅBÆRSYLTETØY

113 KIRSEBÆR- OG AMARETTO-SUFFLÉ MED KIRSEBÆR- OG BRINGEBÆRSAUS

114 COOKIES MED SJOKOLADE OG PEANØTTSMØR

115 KOKOSMAKRONER

116 TERTE MED PLOMMER OG VANILJESAUS

117 DOBLE KJEKS MED HASSELNØTTER

118 SJOKOLADEKAKE I KOPP

119 APPELSINMUFFINS

120 RASKE CUPCAKES

121 STEKTE PÆRER

123 STEKTE BANANER MED ISKREM OG KOKOSKARAMELLSAUS

124 EPLETERTER MED KARAMELLSAUS

125 RASK OPP NED-OSTEKAKE

126 MARS-COOKIES

127 MUFFINS MED STIKKELSBÆR OG HASSELNØTTER

AMARETTI-KJEKS

Disse ovnsbakte kjeksene skal dekkes med melis før de stekes, men i en airfryer går det ganske dårlig, siden viften blåser mye av sukkeret av. Så vi strør dem med melis når de er ferdigbakte. De er fortsatt helt nydelige!

GIR **12 stk.**
TILBEREDNING **10 minutter**
STEKETID **10 minutter**

- **1** eggehvite
- **50 g** mykt lysebrunt sukker
- **75 g** melis
- **225 g** malte mandler
- skallet av **1** sitron
- **2 ss** Amaretto-likør

1 Visp eggehviten til stivt skum, tilsett en klype salt og sukkeret, en skje om gangen, mens du visper til eggehviten er tykk og blank. Vend inn 50 g melis, de malte mandlene, sitronskall og Amaretto-likør.
2 Varm opp airfryeren til 180 °C. Rull massen til 12 kuler med hendene. Legg dem på bakepapir eller silikonpapir og stek i 10 minutter, snu dem halvveis.
3 Dryss på rikelig med melis og la dem avkjøles på en rist.

KOKKENS TIPS

Disse søte små kjeksene er det perfekte tilbehør til en espressokaffe.





LAPPER MED BANAN, LØNNEKARAMELL OG PEANØTTSAUS

Dette tilbehøret til småpannekakene er så godt at du vil lage det hele året.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **10 minutter**
STEKETID **8 minutter**

- **4 små bananer, delt i to på langs**
- **1 ss sukker**
- **1 ts kanel**
- **45 g smør, smeltet**
- **1,5 dl lønnesirup**
- **0,75 dl kremfløte**
- **3 ss salte peanøtter**
- **8 ferdiglagde lapper**
- **krem, til servering**

1 Varm airfryeren til 200 °C. Legg bananene med den oppskårne siden opp i en lav ildfast form som passer til airfryeren, eller lag en «form» av et dobbelt stykke folie.
2 Bland sammen sukker og kanel. Dryss det over bananenes snittflate. Hell det smeltede smøret over bananene og stek dem i 6 minutter, eller til de er gylne. Tilsett lønnesirup, fløte og peanøtter, og la det koke i 2 minutter til det har tyknet litt. Server lappene toppet med en banan, karamellsaus og krem.



BAKTE NEKTARINER MED APPELSIN OG HONNING

Nydelig som frokost eller dessert, og du kan tilsette litt granola i stedet for mandler.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 5 minutter
STEKETID 10 minutter

- **15 g** smør, smeltet
- **2 ts** honning
- **Revet skall og saft av en appelsin**
- **4** nektariner, uten steiner
- **125 g** gresk yoghurt
- **30 g** ristede mandler

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Bland smøret med 1 ts honning, halvparten av appelsinskallet og all saften. Vend sammen med nektariner, og legg dem i en lav form som passer til airfryeren. Stek i 10 minutter, eller til de er møre.
2 I mellomtiden rører du sammen yoghurten med resten av skallet og honningen.
3 Server i små boller med et dryss hakkede mandler og eventuell stekesaft.

KOKKENS TIPS

Tilsett en skvett amaretto i kokevæsken for å sprite opp denne sunne desserten.







SCONES MED BLÅBÆRSYLTETØY

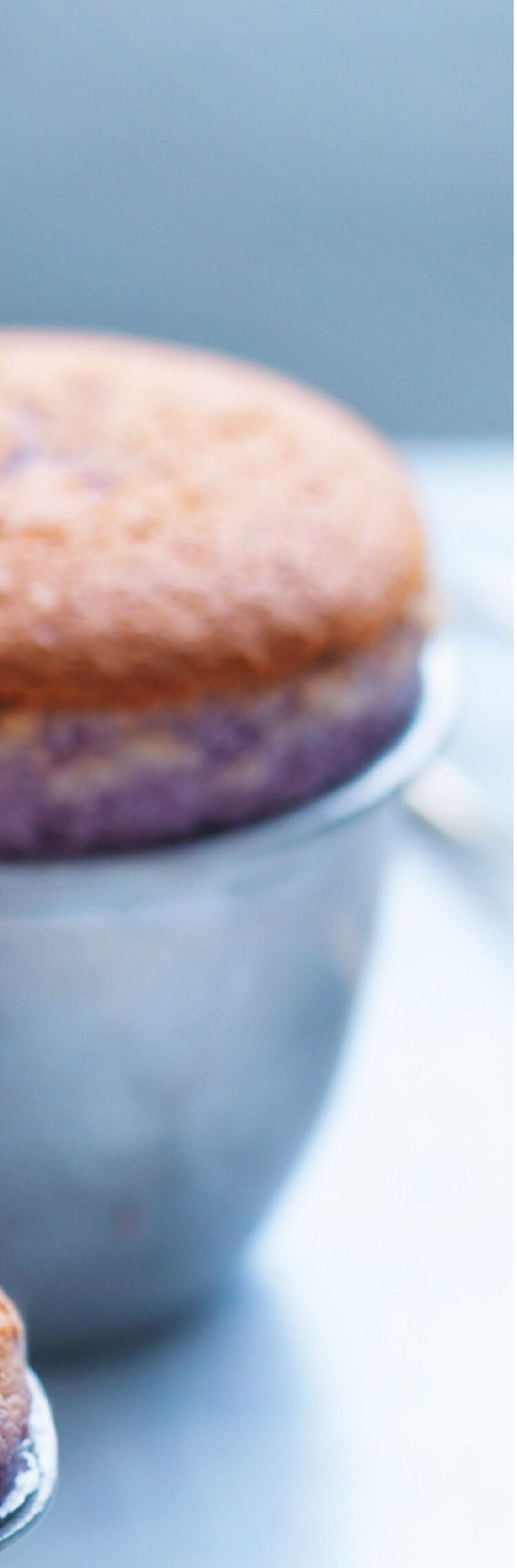
Scones trenger en nennsom hånd – knar du deigen for mye, blir de seige og harde.

GIR 12
TILBEREDNING 10 minutter, pluss avkjøling
STEKETID 10 minutter

- **225 g** hvetemel, pluss ekstra til å drysse
- **60 g** kaldt smør, i terninger
- **1,5 ts** bakepulver
  45 g sukker
- **1,5 dl** kjernemelk (alt. skummet kulturmelk)
- **Melk, til pensling**
- **1 ss** demerarasukker
- **Clotted cream eller kremost blandet med fløte, og blåbærsyltetøy, til servering**

1 Ha mel, bakepulver og en klype salt i en stor bolle. Gni inn smøret med fingertuppene (ikke vær redd – noen klumper gjør sconesen bare luftigere). Rør inn sukkeret.
2 Varm kjernemelken til den er dampende, tilsett den i melblandingen og vend sammen med en smørkniv. Ikke jobb for mye med den.
3 Klapp deigen ut på et lett melet underlag til en 10-13 cm stor firkant. Skjær ut 12 ruter eller bruk en 2-4 cm utstikker og skjær ut sirkler, og rull deretter ut resten av deigen på nytt. Legg dem på et bakepapir med litt mellomrom. Varm opp airfryeren til 180 °C. Pensle toppen med melk og dryss over demerarasukker. Stek i 10 minutter, snu dem halvveis.
4 Avkjøl på en rist i 10 minutter. Del dem og smør på med krem og syltetøy.





KIRSEBÆR- OG AMARETTO-SUFFLÉ MED KIRSEBÆR- OG BRINGEBÆRSAUS

En dessert for en spesiell anledning, men alle komponentene kan tilberedes på forhånd og settes sammen senere.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **30 minutter, pluss avkjøling**
STEKETID **10 minutter**

TIL SUFFLEENE:
- **1,5 dl** helmelk
- **1 dl** kremfløte
- **3** store eggeplommer
- **140 g** sukker
- **4 ts** hvetemel
- **1 ss** maisenna
- **400 g** friske eller frosne kirsebær, uten stein
- **1** vaniljestang, splittet
- **1½ ss** Amaretto-likør (valgfritt)
- **2** store eggehviter

TIL SUFFLÉFORMENE:
- Mykt smør og sukker

TIL SAUSEN:
- **150 g** friske eller frosne kirsebær
- **200 g** bringebær
- **3 ss** melis
- **2 ss** sitronsaft

1 Begynn med å lage sufflérøren (kalt crème pâtissière blant kokker og kan oppbevares på kjøl i opptil 3 dager). Varm opp melk og fløte i en kjele til det nesten koker. Pisk eggeplommene med 40 g sukker i en bolle. Sikt inn mel og maisenna og bland godt; tilsett en skvett av den varme melkeblandingen mens du visper. Visp gradvis inn resten av melkeblandingen. Ha alt tilbake i kjelen og rør på middels varme i 3-4 minutter, til massen er tykk og glatt. Legg plastfolie over overflaten for å unngå at det danner seg en hinne, la den avkjøles og sett den deretter på kjøl til du trenger den.

2 Legg kirsebærene i en kjele sammen med 50 g sukker og den splittede vaniljestangen. La det småkoke under lokk i 5 minutter, fjern deretter vaniljestangen, skrap ut kornene, og kjør kirsebærene til puré med en stavmikser. Avkjøl, og vend deretter inn eventuell Amaretto-likør.

3 Til kirsebær- og bringebærsausen har du alle ingrediensene sammen i en blender og kjører til en glatt saus.

4 Når du er klar til å lage suffleene, varmer du opp airfryeren til 200 °C. Pensle fire 150 ml store ramekiner eller kopper med mykt smør med oppadgående strøk. Pensle jevnt med sukker, bank bort det overflødige, og sett på kjøl i noen minutter slik at smøret stivner.

5 Visp eggehvitene i en ren bolle til de er stive. Visp gradvis inn resten av sukkeret. Visp en spiseskje av denne marengsen inn i sufflérøren for å løsne den, og vend deretter resten forsiktig inn med en stor skje. Ha en skje i hver ramekin slik at de fylles halvveis. Bank forsiktig på formene for å sikre at marengsmassen når ned til bunnen. Kjør en tommel rundt kanten av hver sufflé for å hindre at de renner over. Stek i airfryeren i ca. 10 minutter, til de er godt hevet og lett gylne. Server med en gang, med sausen som helles i hver sufflé etter hvert som den spises.

KOKKENS TIPS

Nøkkelen til en god sufflé er å være veldig forsiktig når du vender inn eggehvitene, slik at røren forblir lett og luftig.



COOKIES MED SJOKOLADE OG PEANØTTSMØR

Peanøttsmør og sjokolade er en perfekt kombinasjon i denne sprø og seige kjeksen.

GIR **20 stk.**
TILBEREDNING **10 minutter, pluss avkjøling**
STEKETID **10 minutter, per porsjon**

- **100 g** smør, mykt
- **60 g** grovt peanøttsmør
- **100 g** lysebrunt mykt sukker
- **1** egg
- **½ ts** vaniljeekstrakt
- **200 g** glutenfri grov melblanding
- **45 g** glutenfri fin melblanding
- **¼ ts** bakepulver
- **100 g** mørk eller melkesjokolade i biter

1 Rør smør, peanøttsmør og sukker til det er lyst og luftig. Bland inn egg og vaniljeekstrakt, deretter mel, bakepulver og sjokoladebiter. Sett deigen på kjøl i 20 minutter.
2 Del deigen i to og pakk inn i plastfolie. Form til 2 x 15 cm lange pølser, og sett dem i kjøleskapet eller fryseren til de er faste.
3 Varm opp airfryeren til 180 °C. Skjær hver deigrull i 1 ½ cm tykke skiver. Fordel kakene på 2 brett.
4 Stek i grupper i 6-8 minutter eller til de er gylne, og la dem deretter stå i kurven i noen minutter for å stivne.

KOKKENS TIPS

Du kan smelte sjokoladen i mikrobølgeovnen, men den brenner seg lett. Prøv korte støt på 30 sekunder til den er smeltet.

KOKOSMAKRONER

Alltid en favoritt, og så raskt å slenge sammen, med svært lite oppvask.

GIR 12 stk.
TILBEREDNING 20 minutter
STEKETID 5 minutter

- **1 eggehvite**
- **45 g sukker**
- **1 ts mandelekstrakt**
- **100 g kokosmasse**
- **45 g mørk sjokolade, smeltet**

1 Visp eggehviten til den er akkurat stiv. Tilsett sukker og mandelekstrakt og visp sammen. Rør inn kokosmassen. Varm opp airfryeren til 160 °C.

2 Bruk en spiseskje og legg store klatter av massen på bakepapir eller silikonpapir. Stek i 5 minutter, eller til de har stivnet og er lett brune.

3 Smelt sjokoladen i en bolle over en kjele med kokende vann. Dypp bunnen av hver makron i den smeltede sjokoladen og legg dem tilbake på bakepapiret for å stivne. Drypp over resten av sjokoladen.



TERTE MED PLOMMER OG VANILJESAUS

En lettere dessert som er veldig enkel å sette sammen. Du kan også bruke fersken eller nektariner.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **10 minutter, pluss avkjøling**
STEKETID **13 minutter**

- **1** ark filodeig, delt i to
- Oljespray
- **5** plommer uten steiner, delt i to
- **1 ss** flytende honning
- Skvett rosé eller hvitvin
- **1,5 dl** vaniljesaus
- **2 ss** yoghurt naturell
- En dæsj vaniljeekstrakt
- **1 ss** pistasjenøtter, ristet og hakket

1 Varm airfryeren til 200 °C. Spray olje på filodeigen, og legg hver halvdel på skrå i en 20 cm stor paiform. Stek i 2-3 minutter, til filodeigen er gyllenbrun og sprø. La den stivne, ta forsiktig ut og avkjøl.
2 I mellomtiden legger du plommehalvdelene tett sammen med snittflaten opp i en ildfast form, drypper over honning og vin og steker dem i airfryeren i 10 minutter til de er myke og saftige. Sett til side for avkjøling.
3 Rett før servering blander du vaniljesaus og yoghurt sammen med vaniljeekstrakt i en liten bolle. Sett terteformen på et serveringsfat, og bre over vaniljesausen med en skje. Topp med plommer og en dråpe av stekesaften. Dryss over pistasjnøtter.



DOBLE KJEKS MED HASSELNØTTER

Disse herlig sprø kjeksene kan fylles med ditt favorittfyll.

GIR **12 stk.**
TILBEREDNING **15 minutter, pluss avkjøling**
STEKETID **15 minutter**

- **200 g** hvetemel
- **100 g** ristede hasselnøtter
- **125 g** sukker
- **175 g** kaldt smør, skåret i terninger
- **3 ss** syltetøy – den smaken du liker
- melis, til å drysse over

DU TRENGER

- **7 ½ cm** og 2 ½ cm utstikkere
- **2** bakebrett, kledd med bakepapir
- 2 ark ekstra bakepapir

1 Kjør mel og hasselnøtter i en kjøkkenmaskin til et fint pulver. Tilsett sukker og smør, og kjør igjen til blandingen samler seg til en fin myk deig.

2 Elt deigen lett sammen flere ganger slik at den samler seg, og del den deretter i to. Kjevle hvert stykke mellom 2 ark bakepapir til det er ca. 5 mm tykt. Sett til avkjøling i 30 minutter.

3 Varm opp airfryeren til 160 °C. Trekk av 1 ark bakepapir og stans ut former i deigen med den 7 ½ cm store utstikkeren. Skjær ut et hull i midten på halvparten av kjeksene med utstikkeren på 2 ½ cm. Stek i grupper på bakepapir i 15 minutter til kakene er stive og lett gylne. La dem avkjøles helt på papiret.

4 Smør litt syltetøy på kjeksene uten hull, og legg de hele kjeksene oppå. Pynt til slutt med melis.



SJOKOLADEKAKE I KOPP

En lett sjokoladekake som er varm og flytende i midten. En kremklatt på toppen som smelter inn i fyllet, er heller ikke feil.

PORSJONER **2**
TILBEREDNING **10 minutter**
STEKETID **10 minutter**

- **60 g** smør, pluss ekstra til pensling
- **45 g** mørk sjokolade, pluss ekstra til å smelte over
- **1 ss** rom eller Tia Maria
- **1** eggehvite
- **2** eggeplommer
- **2 ss** sukker
- Minimarshmallows eller hakkede nøtter til servering

DU TRENGER:
- **2 x 6 cm** ramekinformer eller lignende, smurt med smør

1 Smelt smør og sjokolade sammen med likøren i en liten panne.
2 Visp eggehviten til den begynner å få myke topper.
3 Visp eggeplommene sammen med sukkeret til det har en mousseaktig konsistens. Vend smeltet sjokolade og vispet eggehvite forsiktig inn i sukker-mousseblandingen med en ballongvisp. Hell over i ramekinene.
4 Varm opp airfryeren til 200 °C. Stek i 10 minutter. Dryss over ekstra smeltet sjokolade og mini-marshmallows eller nøtter ved servering.

KOKKENS TIPS

Bruk en gassbrenner til å forsiktig svi toppen med marshmallows. Tilsett knuste Mariekjeks for å få litt ekstra crunch.

APPELSINMUFFINS

Disse kakene er uten melk, men fylt med frisk appelsinsaft. Passer perfekt til kveldskosen.

GIR 8 stk.
TILBEREDNING 10 minutter, pluss avkjøling
STEKETID 12 minutter

- **125 g** glutenfritt fint mel
- **1 ts** bakepulver
- **125 g** melkefritt smør
- **90 g** fruktsukker, pluss 1 ekstra ss
- **2** egg
- Saft og skall av 1 appelsin

DU TRENGER:
- **8** muffinsformer i silikon

1 Varm opp airfryeren til 170 °C. Ha mel, bakepulver, smør, sukker og egg i en bolle, og tilsett halvparten av det revne appelsinskallet og 1 ss vann. Pisk godt med en slikkepott til alt er blandet. Fordel røren jevnt i kakeformene. Stekes i 12 minutter.
2 Når kakene er gylne, tar du dem ut av airfryeren og legger dem på en rist.
3 Kok opp appelsinsaften og 1 ss sukker i en liten kjele med 1 ss vann til det blir sirupsaktig.
4 Hell over de varme kakene, og dryss over resten av appelsinskallet. Avkjøl før servering.

KOKKENS TIPS

Hvis du ikke får tak i fruktsukker, et fruktose-sukker med lav GI, kan du bruke 125 g vanlig sukker i stedet.



RASKE CUPCAKES

Denne enkle oppskriften følger alt-i-ett-metoden. Avhengig av størrelsen på airfryeren din kan det hende du må bake i to omganger.

GIR **12 stk.**
TILBEREDNING **5 minutter**
STEKETID **10–12 minutter**

- **125 g** smør, mykt
- **125 g** sukker
- **125 g** hvetemel
- **1,5 ts** bakepulver
- **2** egg
- **2 ss** melk
- Noen dråper vaniljeekstrakt

TIL SMØRKREMEN:
- **175 g** smør, mykt
- **350 g** melis
- Noen dråper vaniljeekstrakt
- En liten klype salt
- 1–2 ss kokende vann
- Strøssel til pynt

DU TRENGER:
- **12** muffinsformer i silikon
- Sprøytepose og stjernemunnstykke

1 Varm opp airfryeren til 160 °C. Ha alle ingrediensene i en stor bolle og pisk sammen til en jevn røre. Fordel røren i formene, bruk en iskremskje hvis du har.
2 Stek kakene i airfryeren i 10–12 minutter, eller til de har hevet seg og føles akkurat faste i midten. Ta dem ut av airfryeren og legg dem på en rist for å avkjøles helt.
3 Pisk smøret, tilsett deretter melis, vaniljeekstrakt, salt og vann, og pisk til blandingen er jevn.
4 Sett et stort stjernemunnstykke i sprøyteposen. Fyll posen med smørkrem og sprøyt en virvel på hver cupcake. Pynt med strøssel.
.



KOKKENS TIPS

For å få en smak av sjokolade kan du erstatte 50 g melis med kakao i smørkremen.



STEKTE PÆRER

Denne enkle desserten er en herlig måte å gi pærer nytt liv på.

PORSJONER **6**
TILBEREDNINGSTID
5 minutter
STEKETID **17 minutter**

- **3 akkurat modne pærer**
- **2 vaniljestenger**
- **30 g smør**
- **45 g pekannøtter**

1 Varm opp airfryeren til 190 °C. Del pærene i to på langs, og bruk en melonkuleskje eller liten skje til å skrape ut kjernehuset.
2 Del vaniljestengene i to på langs, og skrap ut frøene med en kniv. Legg pærene i et lavt fat og legg vaniljefrø og smør i hulrommene. Stek i 15 minutter, strø over pekannøtter og stek i ytterligere 2 minutter.





STEKTE BANANER MED ISKREM OG KOKOSKARAMELLSAUS

Så enkelt, men likevel så latterlig godt. Vanligvis steker man bananene over glør, men med en airfryer kan du lage denne retten på null komma niks.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **10 minutter**
STEKETID **10 minutter**

- **60 g** mykt brunt sukker
- **60 g** smør
- **1 dl** kokosfløte
- Klype malt stjerneanis eller malt julekrydder
- **4** akkurat modne bananer
- Kokosmasse, lett ristet, til servering
- Vaniljeis, til servering

1 Ha sukker, smør, kokosfløte og krydder i en liten kjele. Kok opp på svak varme til smøret er smeltet. Øk varmen og la det småkoke i 2-3 minutter til sausen er tykk og blank. Avkjøl i 10 minutter.

2 Varm opp airfryeren til 200 °C. Legg bananene i airfryeren med skallet på. Stek i 10 minutter, snu dem halvveis. Legg bananene i skåler, skjær et snitt i skallet, åpne og drypp kokossausen over fruktkjøttet. Server med ristet kokosmasse og litt vaniljeis.

KOKKENS TIPS

Hvis bananene er grønne, kan du legge dem i en papirpose over natten for å få dem til å modnes raskere.

EPLETERTER MED KARAMELLSAUS

Epleskivene gir en herlig friskhet til disse søte små tertene.

PORSJONER 4
TILBEREDNING 10 minutter
STEKETID 10–12 minutter

- **150 g** ferdigrullet butterdeig
- **4 ss** dulce de leche eller Ha-På
- **1** lite, rødt eple, uten kjernehus
- **1 ss** sitronsaft
- Klype malt kanel
- Litt demerarasukker

DU TRENGER:
- **10 cm** utstikker eller en liten skål

1 Varm opp airfryeren til 200 °C. Skjær ut 4 rundinger av deigen med utstikkeren eller skålen og legg dem på et perforert airfryerbakepapir. Riss en kant 1 cm innenfor i kanten på hver deigskive, og stikk den innerste sirkelen med en gaffel. Fordel 1 ss kondensert melk over hver indre sirkel, og la det være 1 cm klaring fra den ytterste kanten.
2 Skjær eplene i tynne halve skiver, og vend dem med sitronsaft og kanel. Legg epleskivene oppå den kondenserte melken. Dryss over litt sukker og stek i 10 til 12 minutter, til deigen er gjennomstekt og gyllen. Serveres varm.

KOKKENS TIPS

Hvis du vil spare tid, kan du bruke en melonkuleskje til å fjerne kjernene fra de delte eplene.







RASK OPP NED-OSTEKAKE

Kremet, fruktig og med en herlig knasende smak av sprøstekt kjeks.

PORSJONER **4**
TILBEREDNING **15 minutter**
STEKETID **3-4 minutter**

TIL SMULDREDEIGEN:
- **30 g** smør, smeltet
- **50 g** digestive-kjeks, finknust

TIL BRINGEBÆRLAGET:
- **200-250 g** bringebær
- **2 strøkne ss** melis

TIL OSTELAGET:
- **200 g** kremost, helfet
- **Finrevet skall og saft av 1 sitron**
- **2 strøkne ss** melis
- **3-4 ss** melk
- Mynteblader til pynt

1 Slik lager du smuldre-deigen: Varm opp airfryeren til 180 °C. Rør smøret inn i de knuste kjeksene og fordel det på et stekebrett eller i en form som passer til airfryeren. Stek i 3-4 minutter, eller til kjeksene begynner å få en gyllen farge. Ta det ut og la det avkjøles.

2 For å lage bringebærlaget, holder du først av 3-4 pene bringebær til pynt. Knus halvparten av bringebærene med melis og rørforsiktig inn den andre halvparten. Fordel blandingen i serveringsglass.

3 Pisk sammen alle ingrediensene til ostekremen, og tilsett melk til ønsket konsistens. Fordel oppå bringebærblandingen i glassene. Dryss over smuldrekjeksen, og pynt med de hele bringebærene og mynteblader.

MARS-COOKIES

Alle trenger en god cookie-oppskrift, og ved å bruke Mars-sjokolader får du garantert en klissen, deilig kjerne. Stekte cookies er best å fryse ned separat, så kan du slenge dem frosne i airfryeren når du trenger en kjapp godbit.

GIR 10–12 stk.
TILBEREDNING 15 minutter, pluss nedfrysing
STEKETID 15 minutter, per omgang

- **100 g** smør, mykt
- **125 g** mykt, mørkebrunt sukker
- **1** egg
- **175 g** hvetemel
- 2 ts bakepulver
- **3** Mars-sjokolader, hakket grovt

DU TRENGER:
- Solide airfryerformer av bakepapir (f.eks. ferdige kakeformer)
- Bakebrett dekket med bakepair

1 Ha smør og sukker i en stor bolle og pisk med en elektrisk håndmikser til det er lyst og luftig. Tilsett egget og pisk igjen til det er godt blandet. Rør inn melet til det akkurat er blandet. Ha så i den grovt hakkede Mars-sjokoladen, og bland til det blir jevnt.
2 Bruk en dessertskje eller en liten iskremskje til å forme røren i 10-12 porsjoner, legg dem på bakeplaten og frys dem ned på platen. Når de er stive, kan du legge dem i fryseposer hvis du ikke vil bake alle med en gang.
3 Varm opp airfryeren til 160 °C. Legg ca. fire kuler på et bakepapir. Stek i 15 minutter til de er faste i kantene og fortsatt litt myke i midten. La dem avkjøles på bakepapiret - de blir fastere etter avkjøling.

KOKKENS TIPS

Bakepapirformer til airfryer er veldig nyttig! Her betyr det at du enkelt kan løfte ut kakene fra airfryeren.





MUFFINS MED STIKKELSBÆR OG HASSELNØTTER

Disse kalles «friands» i England, men er opprinnelig fransk der de kalles «financiers». De er veldig lette og smelter i munnen.

GIR **8 stk.**
TILBEREDNING **10 minutter**
STEKETID **12-14 minutter**

- **125 g** stikkelsbær
- Skall og saft av en sitron
- **100 g** malte mandler
- **50 g** hvetemel
- **175 g** melis
- **3** eggehviter
- **125 g** smør, smeltet
- **2 ss** hakkede hasselnøtter

DU TRENGER:

- Silikonformer eller muffinsformer, penslet med smeltet smør

1 Kok stikkelsbærene med 2 ts sitronsaft på middels varme i noen minutter til de begynner å sprekke opp. Sett dem til side for avkjøling.

2 Bland malte mandler og mel i en stor bolle og sikt inn melis. Bland godt og sett til side.

3 Visp eggehvitene stive, og vend dem inn i melblandingen sammen med smeltet smør og sitronskall. Vend forsiktig sammen til alt er blandet. Varm opp airfryeren til 170 °C.

4 Fordel røren i formene eller muffinsformene til de er omtrent tre fjerdedeler fulle. Legg en skje stikkelsbær på toppen, og dryss hasselnøtter over. Stekes i 12-14 minutter til de er lett hevet og gylne.


Fat Removal technology
180 °C
2 min







100+
Oppskrifter
& tips













AIRFRYER
PÅ 20 MINUTTER

2024 / Kr. 169,90
ISBN: 978-82-8447-483-0
7 023060 629670 40024>