2537

Middelhavsmat

AIR FRYER

Enkelt, sunt & lekkert

OVER **100** OPPSKRIFTER

Herlig inspirasjon!

MED SMAK AV SOLEN

– få ferieføelelsen hjemme







Bak deilige brød!

bc | 2181 | 030 FAKTA

TAPAS & FORRETTER | GJÆRBAKST & KAKER | HOVEDRETTER & TILBEHØR | DESSERTER

MIDDELHAVSMAT I AIRFRYER
Norsk utgave 2025 © Orage AS
ISBN: 978-82-8447-598-1

Norsk redaksjon
Redaktør: Inger Marit Hansen
Oversettelse: Sissel Sommer Steneby
Omslag: Espen Liland
Grafisk produksjon: Oda Sofie U. Kvalvik

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

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

Trykk
Trykket hos Ålgård offset, Artko AS

Alle Orages produkter trykkes ved svanemerkede trykkerier.

This publication is published under licence from Future Publishing Limited. All rights in the licensed material belong to Future Publishing Limited and it may not be reproduced, whether in whole or in part, without the prior written consent of Future Publishing Limited.
©2025 Future Publishing Limited.
www.futureplc.com

Originaltittel
Mediterreanean Air Fryer Recipe Book
© Future Publishing Limited

Middelhavsmat i AIR FRYER

Enkelt, sunt & lekkert



Middelhavsmat i
AIR FRYER

Middelhavsdietten er anerkjent som et av de sunneste og mest smakfulle kostholdene. Men hva om vi ikke bare gjorde det sunt og godt, men også raskt og enkelt? På denne kulinariske middelhavsreisen kan du lage både spansk tapas, som omelett med reker, og servere aioli og calamari til forrett. Videre kan du diske opp med italiensk parmesankylling eller tyrkisk köfte og couscous. Som avslutning lager du enkelt en fransk dessert som tarte tatin eller crème brûlée. Velg og vrak mellom over 100 oppskrifter inspirert av Middelhavets smaker. Ferieføelsen er sikret – også langt inn i høsten!



INNHOLD

FORRETTER & FINGERMAT

Spansk omelett med chorizo 11
Hvitløksreker 11
Toast med moste bønner 11
Yoghurtdip med røkt aubergine 14
Dip med paprika og valnøtter 14
Burrata med squash og oliven 13
Padrónpaprika med kryddermandler .. 16
Bakte fiken med gorgonzola 16
Vinter-bruschetta 18
Lamme-arancini 18
Grillet halloumi med sitrondressing 20
Bakt mozzarella med spekeskinke 21
Kroketter med skinke og manchego ... 23
Mozzarella- og risottokuler 24
Oste- og olivenkuler 25
Hummus av grillet aubergine 27
Søtpotetfalaffel 27
Butterdeigsruter med squash og ricotta 28
Fransk løksuppe med ostesmørbrød 31
Olivenpinner 31
Geitost- og fikenstjerner 32
Lam på pitabiter 33
Bakt camembert med spicy honning 34
Krukkeost med chèvre og urter 35

HOVEDRETTER

KYLLING

Kylling og middelhavsgrønnsaker med romescosaus 39
Spansk kyllingform 39
Sticky kylling med chorizo 41
Middelhavskylling med basilikum og oliven 42
Kylling shawarma-spyd 42
Ovnsbakt kyllinggyros 45
Skinkesurret kylling med fennikel og paprika 45
Parmesankylling 46
Kylling piccata med pasta 47
Spanske kyllingspyd med patatas bravas 49







KJØTT

Lammespyd med safranris og rødkål 50
Kalvestek med polenta og agrodolce-løk 52
Svinekoteletter med orzo 53
Lammekoteletter med italiensk bønnesalat 54
Biff med lettvint béarnaise 54
Lammebog med erter og feta 56
Moussaka 57
Lammekjøttboller med feta 58
Svinefilet milanese med safranrisotto ... 59

FISK

Reker med aioli 61
Alt-i-ett fiskeform 63
Sjøbrasme med grønnsakscouscous .. 63
Havabbor på middelhavsvis 64
Laksepakker 64
Lun makrellsalat 66
Bakt laks med gnocchi 67
Portugisiske sardiner 68
Rustikk gresk blekksprut med salat ... 70
Ovnsrett med reker, chorizo og ris 71

VEGETAR

Pasta caponata med aubergine 73
Tagine med grønnsaker og couscous 73
Aubergine parmigiana 74
Terte med stekte rotgrønnsaker 77
Shakshuka med bakt gulrot 77
Ovnsbakte middelhavsgrønnsaker 78
Spanakopita 79
Pastaskjell med spinat og ricotta 81

TILBEHØR, SALATER & SMÅRETTER

Fylt sopp med hvitløk 85
Velfylte paprika 85
Spansk omelett med safran-aioli 86
Terte med kål og løk, og urteyoghurt 86
Det ultimate hvitløksbrødet 88
Blekksprutsalat med hvitløk og chili 90
Reker i form med feta 91
Grillet kylling med risonisalat 93
Vårløk- og fetaspiral 93
Paprika fylt med halloumi 94
Reker i filodeig 94



Lun salat med halloumi og couscous ... 96
Grønnsaker i filodeig ... 97
Varm hummus med krydrede grønnsaker ... 99
Rustikk ratatouille-terte ... 99
Bakte grønnsaker på siciliansk vis ... 100
Polentafries med za'atar ... 100
Pissaladière ... 103
Halloumi med chili-kick ... 103
Falaffel-, spinat- og spisskummen-salat i søtpotetwraps ... 104
Aubergine med tahini og fattoush-salad ... 105

DESSERTER & BAKST

Epleterte med ingefær ... 109
Amarettosufflé med kirsebær- og bringebærsus ... 109
Riskrem med bakte jordbær ... 110
Bakte pærer mer fersk ricotta, honning og pinjekjerner ... 111
Crème brûlée ... 113
Baklava ... 114
Affogato og salt karamell med churros . 114
Appelsinkake med polenta og mandler ... 117
Amaretti-kjeks ... 117
Grillet stenfrukt med karamellisert brioche og mascarpone ... 118
Olivenoljekake med pistasj, bringebær og rose ... 120
Madeleines med appelsinblomst ... 121
Éclairs tiramisu ... 122
Baskisk «brent» ostekake med honningfiken ... 122
Frøbrødsnurr med tahini og honning ... 125
Polentabrød med antipasti ... 125
Marmorert loff med provençe-tapenade ... 126
Perfekt brioche-brød ... 128
Focacciadeig ... 128
Focaccia med tomat og basilikumolje ... 129




















FORRETTER & FINGERMAT

SPANSK OMELETT
MED CHORIZO

HVITLØKSREKER



TOAST MED MOSTE BØNNER

SPANSK OMELETT MED CHORIZO

En spansk «tortilla» med chorizo. Nydelig som forrett eller som lunsj med en grønn salat til.

PORSJONER 6-8
TID 45 minutter

300 g kokefaste småpoteter, skrelt og skåret i **2 cm** terninger
150 g chorizo i terninger
2 ss olivenolje
1 løk, skåret i skiver
6 egg
1 ss hakket fersk persille
1 ss hakket fersk gressløk

DU TRENGER:
20 cm silikonform

1 Kok potetene så vidt møre i ca. 5 minutter. Sprøstek chorizo i en non-stick-stekepanne uten fett. Ta pølsebitene ut med en hullsleiv, og la dem renne av på et tørkepapir. Tørk av oljerester i stekepannen.
2 Ha olivenolje i pannen, og stek løken forsiktig til den blir myk, det tar ca. 10 minutter. Varm airfryeren til 140 °C.
3 Pisk sammen eggene i en skål med salt og pepper, persille og gressløk. Rør inn poteter, løk og chorizo. Hell røren i silikonformen, bruk en slikkepott. Luftstek i 20 minutter. Hvelv den over på et fat, og stek omeletten i 10 minutter til. Legg på en fjøl, og skjær i skiver. Serveres varm eller kald.

HVITLØKSREKER

En rask rett til aperitiffen, eller som en forrett for to.

PORSJONER 8
TID 10 minutter

200 g rå, skrelte reker
60 g hvitløkssmør, smeltet
2 ts røkt paprikapulver
3 ss tørr sherry eller hvitvin
2 grillede paprika på glass, avrent og finkuttet
1 ss hakket fersk persille

1 Varm airfryeren til 190 °C. Ha rekene i en ildfast form som får plass i airfryeren din. Vend rekene i hvitløkssmør og paprikapulver. Tilsett sherry, og smak til med havsalt og svart pepper.
2 Luftstek i 3 minutter, rør om, og stek i 2 minutter til, eller til rekene er gjennomstekte. Vend inn grillet paprika, salt og pepper etter ønske. Dryss over persille og server.

TOAST MED MOSTE BØNNER

Fargerikt og enkelt å lage.

PORSJONER 8
TID 20 minutter

16 ristede bagettskiver
Oljespray
1 hvitløksfedd
300 g edamamebønner, frosne
2 ss olivenolje, pluss ekstra, til servering
Finrevet skall og saft av
1 sitron
Noen ferske mynteblader
80 g serranoskinke
50 g fast ost, i tynne skiver (vi brukte manchego)

1 Forvarm airfryeren til 200 °C. Spray bagettskivene med olje, og luftstek i 1 minutt på hver side.
2 Gni skivene med hvitløk, og sett dem til side på store fat. Forvell edamamebønnene i belgene i kokende vann i 2 minutter, hell av og skyll under kaldt vann.
3 Klem bønnene ut av belgene, og ha dem i en foodprocessor. Puls med olje, sitronskall og -saft, og mynte. Skrap ut bønnemiksen, og legg det på toast-skivene. Fordel skinkeskiver og/eller ost på toppen av hver toast. Gi dem en runde kvernet svart pepper, og drypp litt olivenolje til slutt. Server.

YOGHURTDIPP MED RØKT AUBERGINE

Retten er inspirert av baba ganoush, men vi bruker yoghurt for en ekstra kremet konsistens. Serveres gjerne med oppskårne grønnsaker til.

PORSJONER 6-8
TID 40 minutter, pluss avkjøling

2 store auberginer
Olivenoljespray
1 ts røkt paprika, pluss ekstra til å drysse over
1 ss tahini
½ ts tørket mynte
2 hvitløksfedd, knust
4 ss yoghurt naturell, pluss ekstra til servering
1 ss ekstra virgin olivenolje
Friske mynteblader til servering

1 Forvarm airfryeren til 200 °C. Prikk hver aubergine med en gaffel. Spray med olje og stek i 20 minutter, snu dem halvveis i steketiden. Ta dem ut og sett dem til side for avkjøling.
2 Når auberginen er avkjølt nok til å kunne håndteres, trekkes skinnet av og kastes. Hakk så fruktkjøttet grovt og legg det i en sil slik at overflødig væske renner av.
3 Bland paprika, tahini, mynte, hvitløk og mesteparten av yoghurten i en bolle. Mos inn auberginen og krydre med salt og pepper etter smak.
4 Ha blandingen over i en serverings-bolle. Vend inn ekstra yoghurt og olivenolje. Dryss over paprika og friske mynteblader rett før servering.

DIPP MED PAPRIKA OG VALNØTTER

YOGHURTDIPP MED RØKT AUBERGINE

FRØBRØDSNURR MED TAHINI OG HONNING

DIPP MED PAPRIKA OG VALNØTTER

Dette er vår versjon av muhammara, en melkefri dipp med søt, røykfylt smak som stammer fra Aleppo i Syria.

PORSJONER 6-8
TID 45 minutter, pluss avkjøling

3 røde paprika
Olivenoljespray
100 g valnøtter, ristet, pluss ekstra, hakkede nøtter, til pynt
1 ½ ts aleppo-chili eller chiliflak
½ ss granateplesirup, pluss ekstra til å dryppe over
1 ss ekstra virgin olivenolje
2 ss ferske brødsmuler
½ ss sitronsaft
Hakket persille, til pynt

1 Forvarm airfryeren til 180 °C. Spray paprikaen med olje og stek den i 15 minutter. Legg paprikaen over i en ildfast form, dekk til med plastfolie og la stå i 10 minutter slik at skinnet løsner.
2 Når paprikaen er såpass avkjølt at den kan håndteres, trekker du av skinnet, skjærer fruktkjøttet i skiver, og kaster frø, skinn og saft.
3 Ha paprikakjøttet i en kjøkkenmaskin sammen med resten av ingrediensene. Kjør til en glatt saus og krydre etter smak. Ha dippen i en bolle og server den toppet med ekstra nøtter, en dråpe granateplesirup og et dryss av aleppo-pepper og persille.

BURRATA MED SQUASH OG OLIVEN

Selv om retten føles luksuriøs, er den veldig enkel å slenge sammen, og du får maksimalt ut av de friske sommersmakene.

PORSJONER 6
TID 20 minutter

1 middels stor squash og **6** mini-squash, hvis du finner
Olivenoljespray
3 ss extra virgin olivenolje
Skall og saft av **½** sitron
2 ts hvit balsamicoeddik eller hvitvinseddik
½ rød chili, finhakket
2 x 150 g kuler burrata (eller bøffel-mozzarella av god kvalitet)
150 g frosne/ferske edamamebønner, forvellet og renset for belger
75g nocellara, kalamata eller andre oliven av god kvalitet, uten stein og skåret i skiver
Håndfull ferske mynteblader, finrevet
Håndfull små basilikumikumblader
Focaccia/ciabatta, varme, til servering

1 Varm airfryeren til 200 °C. Skjær den middels store squashen i skiver, og mini-squashene på langs i skiver. Legg squash-skivene på tørkepapir, og dryss over salt. La de ligge et par minutter, og klapp dem tørre med et nytt tørkepapir.
2 Spray litt olje på squashen, og luftstek i 15 minutter. Rist etter halvgått tid. Legg squashen på et fat eller i en skål.
3 Ha extra virgin olivenolje, sitronskall og -saft, eddik, chili og litt salt og pepper i et glass med lokk. Rist godt sammen. Legg opp de 2 burrata-kulene på fatet med squashen. Dryss over edamame, oliven, fersk mynte og basilikumikum.
4 Server med asjetter ved siden av, og la gjestene forsyne seg selv og rive det lune brødet for å få med seg alle godsakene.





PADRÓNPAPRIKA MED KRYDDER-MANDLER

Enkel fingermat som er akkurat passe salt og krydret. Perfekt barsnacks.

PORSJONER 6-8
TID 15 minutter, pluss avkjøling

200 g forvellede mandler, gjerne spanske marcona
½ ts havsalt, pluss ekstra til å drysse over
1 ts fennikelfrø
½ ts chiliflak
1 ½ ss flytende honning
1 ss olivenolje
250 g padrónpaprika

1 Tilbered mandlene i forveien. Varm airfryeren til 180 °C. Legg mandlene i airfryer-kurven, og stek i 4 minutter. Strø på salt, fennikelfrø og chiliflak. Stek i 3 minutter til, eller til mandlene er gylne og du kjenner duften av krydderet. Vend inn honningen. Sett til side til avkjøling.
2 Før servering varmer du airfryeren til 200 °C. Vend paprikaene i olje. Stek dem i 3 minutter, eller til skinnet er sprukket og litt brunt. Dryss over raust med havsalt. Server med mandlene i en skål ved siden av.

BAKTE FIKEN MED GORGONZOLA

Vekk smaksløkene med denne deilige kombinasjonen av søtt og salt.

PORSJONER 6
TID 15 minutter

12 fiken
250 g gorgonzola, smuldret
6 skiver parmaskinke, delt i to på langs
1 stor pose ruccula

TIL DRESSINGEN:
6 ss olivenolje
2 ss balsamicoeddik
2 ss flytende honning
2 ts dijonsennep

DU TRENGER:
6 ramekin-former

1 Forvarm airfryeren til 200 °C. Skjær et kryss i toppen på hver fiken. Klem bunnen forsiktig for å åpne snittene. Fyll inn med smuldret gorgonzola. Pakk inn hver fiken med en skive parmaskinke. Legg fikenene i ramekin-formene (du trenger å steke i to omganger). Sett dem i airfryeren i 5-10 minutter, til osten har smeltet.
3 I mellomtiden visper du sammen ingrediensene til dressingen. Fordel ruccula på seks tallerkener, og legg to fiken på hver. Drypp dressingen over. Smak til med svart pepper og server.

KOKKENS TIPS
Det er lurt å tilpasse mengdene av gorgonzola og parma etter størrelsene på fikenene du får tak i.

VINTER-BRUSCHETTA

Vi har byttet ut de klassiske tomatene med en miks av vintergrønnsaker.

PORSJONER 2
TID 40 minutter

2 ss honning
1 ts chiliflakes
2 små rå rødbeter (ca. 100 g hver), skrelt, kuttet i 1 cm tykke båter
¼ flaskegresskar, skåret i 2 cm tykke halvmåner
½ ts malt koriander
1 ts vegetabilsk olje
1 ts gresskarfrø, ristet
3 x 2 cm skiver ciabattabrød, ristet
1 hvitløksfedd, delt i to
75 g kremost
En neve brønnkarse

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Bland honning og chiliflakes, og sett til side for å trekke.
2 Vend rødbeter og squash i malt koriander, olje og krydder i en bolle. Stek dem i 20 minutter i airfryeren til de er møre, og rist dem etter halvgått tid.
3 I mellomtiden gnir du den ristede ciabattaen med hvitløken du har delt i to.
4 Rør halvparten av chili- og honningblandingen i kremosten, og visp det luftig. Fordel på ciabattabrødet og topp med de varme, stekte grønnsakene og gresskarfrøene. Drypp over resten av chilihonningen og fordel brønnkarse over.



LAMME-ARANCINI

Perfekt som kanapé, eller på en buffet.

PORSJONER 20
TID 1 hour 15 minutter, plus chilling

2 ss olivenolje
100 g gulrøtter, skåret i små terninger
100 g løk, skåret i små terninger
100 g selleristang, skåret i små terninger
1 hvitløksfedd, knust
300 g lammekjøttdeig
1 ts tomatpuré
300 g risottoris
3 3/4 dl tørr hvitvin
1 liter varm lammekjøttbuljong
2 kuler mozzarella på 125 g hver, ternet
200 g emmentaler, revet

SKORPE:
100 g mel
2 egg, pisket
200 g pankopanering

1 Varm opp olivenoljen i en stor panne og fres gulrøtter, løk, selleri og hvitløk i 5 minutter, til grønnsakene er myke, men ikke har fått farge.
2 Tilsett lammekjøttet og brun det så vidt til det ikke lenger er rødt. Ha i tomatpuréen og stek i 3 minutter, rør deretter inn risen og kok ut pannen med vinen. Tilsett buljongen gradvis, en øse av gangen, og kok risottoen i 20 minutter.
3 Når risen er al dente (knapt mør), avkjøles den på et stort brett slik at den blir flat. Når risen er avkjølt, blandes den med mozzarellaterninger og revet emmentaler. Smak til med salt og pepper om nødvendig.
4 Rull risblandingen til 20 kuler og la dem avkjøles i kjøleskapet (minst 1 time). Når de er avkjølt, varmer du opp airfryeren til 180 °C. Dypp riskulene i melet, deretter i det sammenpiskede egget og til slutt i pankopaneringen. Stekes i porsjoner i 10 minutter til de er gyllenbrune og sprø.

GRILLET HALLOUMI MED SITRONDRESSING

Den friske dressingen er en perfekt match til den fyldige halloumi-osten.

ANTALL 14 skiver
TID 15 minutter

2 x 250 g pk halloumi
Olivenoljespray
Skall og saft av **1** sitron
1 ss kapers, renset
2 ss finhakket flatbladet persille
½ ts oregano
4 ss extra virgin olivenolje

1 Varm airfryeren til 200 °C. Skjær halloumi i 1 cm tykke skiver, og klapp dem tørre med papirhåndkle. Spray med olje, og luftstek i ca. 8 minutter. Snu etter halvgått tid. Når osteskivene er gylne, er de ferdige. Legg skivene på en varm tallerken.
2 Bland sitronskall og -saft med kapers, persille, oregano og olivenolje; krydre med svart pepper. Drypp dressingen over den varme halloumien og server straks.

BAKT MOZZARELLA MED SPEKESKINKE

En rask og superenkel forrett som smaker fortreffelig.

PORSJONER 4
TID 10 minutter

175 g god spekeskinke i skiver
4 x 125 g mozzarella-kuler, avrent
Rød sikori, til servering
Salatdressing, til servering

1 Varm airfryeren til 200°C.
2 Pakk inn hver mozzarella-kule med en skive skinke. Bak dem i en oljet keramikkskål i 3-4 minutter, og server med sikori og litt dressing over.

SKINKE- OG MANCHEGO-KROKETTER

Disse er ustoppelig gode – lag dem på forhånd, og varm dem i airfryeren før servering.

ANTALL 20–24
TID 40 minutter, pluss avkjøling

4 ss olivenolje
1 sjalottløk, finhakket
75 g god spekeskinke, skåret i små terninger, pluss 75 g til servering
100 g hvetemel
0,75 dl grønnsaksbuljong
3 dl melk
50 g manchego-ost, revet

TIL PANERING:
75 g hvetemel
2 store egg, pisket
100 g brødrasp (vi liker panko, som du finner i Asia-hyllen i de fleste matbutikker)
Oljespray
Kvedemarmelade eller annen syrlig marmelade eller chutney, til servering

1 Varm oljen i en stekepanne, tilsett sjalottløk og sauter til den er myk, men ikke gyllen. Rør inn skinketerningene, stek i 1 minutt, tilsett melet og stek på middels varme til blandingen er gyllen.
2 Varm buljong og melk i en liten kjele til blandingen er varm, men ikke kokende. Tilsett væsken gradvis til skinke-blandingen i stekepannen under kontinuerlig omrøring. La småkoke i 5 minutter til det tykner. Tilsett osten, og krydre med svart pepper. Hell sausen ut på en fjøl e.l. og dekk med plastfolie. Avjøl og sett den deretter i kjøleskapet i 1 time.
3 Ha mel, egg og rasp i hver sin bolle. Ta litt mel på hendene og rull valnøttstore kuler av osteblandingen. Rull dem i mel, deretter i egg og til slutt i brødrasp. Legg på et brett og avkjøl i 30–45 minutter.
4 Forvarm airfryeren til 200 °C. Spray krokettene med olje, og stek dem i flere omganger i 6 minutter. Serveres med kvedemarmelade, evt. annen syrlig marmelade eller chutney og skinkeskiver.



MOZZARELLA-RISOTTO-KULER

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

PORSJONER 4
TID 20 minutter, pluss avkjøling

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.

KOKKENS TIPS
Disse er nydelige med en aioli-dipp ved siden av eller servert på toppen av en marinara-saus, som du kan lage eller kjøpe.

OSTE - OG OLIVENKULER

Disse er litt tidkrevende å lage, men de krever bare et par minutter i airfryeren, og de er perfekte å servere sammen med drinker.

ANTALL 50
TID 1 time, pluss avkjøling

100 g usaltet smør, romtemperert
100 g cheddarost, fint revet
150 g hvetemel
1/4 ts cayennepepper
1 egg, sammenvispet
3 dæsjer Worcestershiresaus
50 paprikafylte oliven (uten kjerne)
Oljespray

1 Pisk smøret luftig og kremet i en stor bakebolle. Tilsett osten og bland godt. Rør inn mel, cayenne- pepper og en klype havsalt.
2 Pisk egget sammen med 2 ss kaldt vann og Worcestershiresausen. Ha blandingen i deigen og bland forsiktig Sett deigen i kjøleskap i 30 min.
3 Ta olivenene ut av glasset og tørk dem med kjøkkenpapir. Riv av en olivenstor bit deig, klem den flat, plasser en oliven på deigen og brett deigen rundt den. Klyp skjøtene godt sammen. Legg deigballen på et stekebrett. Gjenta prosessen med resten av deigen og olivenene.
4 Forvarm airfryeren til 200 °C. Spray deigkulene med olje og stek dem i 8 minutter, i 3 omganger. Rist litt på kurven etter 5 minutter.

SØTPOTET-FALAFFEL



HUMMUS AV GRILLET AUBERGINE

Perfekt på ristet pitabrød eller tortilla.

PORSJONER 8
TID 35 minutter

2 middels store auberginer
Olivenoljespray
2 x 400 g hermetiske kikerter, avrent
3 hvitløksfedd, knust
4 ss tahinipasta
6 ss extra virgin olivenolje
Saften av **2** sitroner
1 ts sukker
1 ts malt koriander
En klype malt spisskummen
En klype paprikapulver (valgfritt)

1 Varm airfryeren til 200 °C. Del auberginene i to på langs, og snitt fruktkjøttet i ruter. Pass på å ikke gå helt gjennom med kniven. Spray snittflatene med olje, og legg dem i airfryeren med skinnsiden ned. Stek i 20 minutter til kjøttet er mørt. Du må kanskje steke i to omganger.
2 Når auberginene er avkjølt, skraper du ut kjøttet med en skje. Ha det i en foodprocessor sammen med kikerter, hvitløk, tahini, olivenolje, sitronsaft, sukker, malt koriander og spisskummen og 6 ss vann.
3 Kjør til du får en jevn blanding. Avkjøl, og dryss med paprikapulver, hvis ønskelig.

SØTPOTET-FALAFFEL

Vi anbefaler å lage en stor porsjon, for disse er så søte og uimotståelig gode. Garantert suksess!

ANTALL 24
TID 30 minutter

2 pitabrød, revet i biter
1 ts spisskummenfrø
90 g sesamfrø
2 ts malt koriander
¼ ts røkt paprikapulver
600 g søtpoteter
400 g hermetiske kikerter, avrent
Saften av **½** sitron
2 ss tahini-pasta
2-3 ss solsikkefrø
Olivenoljespray

1 I en foodprocessor har du pitabrød, spisskummenfrø, 4 ss sesamfrø, malt koriander og røkt paprika, og kjører til alt er jevnt.
2 Legg søtpoteter med skallet på i mikrobølgeovnen. Kjør til de er møre, og skrap ut innmaten. Ha det i processoren sammen med kikerter, sitronsaft og tahinipasta. Kjør grovt sammen.
3 Rull boller av massen. Du skal få 24 boller. Rull bollene i resten av sesamfrøene, og klem dem flate. Sett kjølig til du skal steke dem.
4 Varm airfryeren til 180 °C. Spray falaflene med olje, og stek i omganger i 10 minutter. Snu etter halvgått tid.

KOKKENS TIPS
Dypp falaflene i hjemmelaget hummus, eller prøv hummus, falafler og salat i en wrap eller pita.

BUTTERDEIGS-RUTER MED SQUASH OG RICOTTA

Disse er superenkle å lage, og med en deilig honning- og hasselnøtt-topping er de perfekte til sommerlunsjen!

ANTALL 6
TID 40 minutter

325 g butterdeig
1 egg, pisket, eller 2 ss melk
250 g ricottaost
Revet skall og saft av ½ sitron
3 ss parmesan, finrevet
1 stor squash, finskåret til 5 mm runde skiver
2 ss olivenolje
Noen kvaster timianblader
2 ss honning
60 g hasselnøtter, ristet og grovhakket

1 Rull ut deigen og skjær den i 6 ruter. Form en litt forhøyet rand på ca. 1 cm bred rundt kanten. Pensle randen med egg eller melk, og prikk deigen i midten med en gaffel.
2 Bland ricotta, sitronskall og -saft og parmesan. Forvarm airfryeren til 200 °C.
3 Fordel ricottablandingen oppå rutene, innenfor kanten. La kantene stå igjen slik at de kan svelle opp. Fordel squashskiver oppå ricottablandingen og drypp over litt olje.
4 Stekes i 10 minutter i to porsjoner, til de er gyllenbrune og gjennomstekte.
5 Dryss over timian, drypp over honningen og dryss over de hakkede hasselnøttene.

FRANSK LØKSUPPE MED OSTESMØRBRØD

Franskmennene vet hvordan man lager en fyldig og sjenerøs suppe. En velsmakende rett, perfekt til kalde dager.

PORSJONER 2
TID 1 time 5 minutter

60 g smør
5 løk, skåret i tynne skiver
2 ts mykt brunt sukker
2 ss konjakk
2 ts hvetemel
2 hvitløksfedd, knust
1,5 dl tørr hvitvin
4,5 dl kjøttbuljong av god kvalitet

TIL RISTET BRØD:
2 skiver surdeigsbagett
30 g gruyère, finrevet
1 ss finhakket fersk gressløk
Olivenoljespray

1 Ha smør i en tykkbunnet kjele med lokk, og smelt smøret til det er ferdig å frese. Tilsett løk, krydre med salt og pepper. Stek på middels varme i 10 minutter, til løken er myk. Rør jevnlig.
2 Rør inn sukker og konjakk. Sett på lokk, og la frese i 20 minutter til det har fått en karamellaktig farge.
3 Bland inn mel og hvitløk, og stek i 2 minutter, hell deretter i vin og buljong. La koke i 15 minutter med lokket på, deretter i 10 minutter med lokket av.
4 Rett før suppen er klar, varmer du airfryeren til 200 °C. Rist brødskivene i 2 minutter, og bland sammen ost og gressløk. Smør det godt inn i toasten, og spray med olje. Luftstek i 3 minutter til eller til osten har smeltet. Hell suppen over i skåler, og server med en ristet skive til hver skål.



OLIVENPINNER

Vi har gitt disse enkle ostepinnene en olivenvri! Det er lurt å fryse dem ned rå, og så slenge dem i airfryeren når du måtte ønske.

CA. ANTALL 20
TID 25 minutter

500 g butterdeig
5 ss tapenade av svarte oliven
2 ss revet parmesan
1 egg, vispet
1 ts timian

DU TRENGER:
1 stekebrett, med bakepapir

1 Kjevle ut butterdeigen til et stort rektangel, ca. 30 x 40 cm.
2 Smør tapenaden utover den nederste halvdelen. Strø over mesteparten av osten, og hold av litt til topping. Brett den tomme siden over slik at det dekkes. Pensle med vispet egg, og strø resten av ost og timian på toppen. Dytt forsiktig med fingrene for å jevne ut osten.
3 Skjær sidene slik at det blir en fin skarp kant. Skjær deretter i tynne striper, ca. 20 x 1 ½ centimeter tykke.
Når du plukker opp en strimmel, drar du litt i den og snurrer et par ganger. Legg på stekebrettet. Klem sammen endene slik at fyllet ikke siver ut. Frys i porsjons-poser frem til du vil luftsteke dem.
4 Varm airfryeren til 200 °C.
Stek olivenpinnene i 5 minutter, snu etter halvgått tid.

GEITOST - OG FIKENSTJERNER

Lett smeltet ost med søte fiken og honning – disse fikenstjernene er klare på minutter.

ANTALL 20 stjerner
TID 20 minutter

325 g ferdigkjevlet butterdeig
1 egg, pisket
1 «pølse» hvit geitost, f.eks. chèvre, skåret i 20 halvmåneformede biter
4 ferske fiken, del hver av dem i 5 båter
Rikelig med honning
1/2 ts sumak

DU TRENGER:
Stjerneformet pepperkakeform

1 Forvarm airfryeren til 190 °C. Lag stjerner av butterdeigen med pepperkakeformen, og legg dem på et stekebrett. Pensle hver stjerne med egg, og topp den med en bit geitost og en fikenbåt.
2 Stek i airfryeren i flere omganger i 5 minutter, på bakepapir eller en silikonmatte. Drypp over honning, og strø over sumak. La dem avkjøles noe før servering.

KOKKENS TIPS
Prøv å lage disse minikakene med brie eller camembert.



LAM PÅ PITABITER

Disse smaksrike munnfullene med lam er inspirert av det nordafrikanske kjøkken.

ANTALL 18 kanapeer
TID 20 minutter

250 g lammekjøttdeig
4 ts ras el hanout
4 ss hakket fersk mynte, pluss små hele blader til garnityr
150 g gresk yoghurt
3 pitabrød
½ ss solsikke- eller olivenolje
1 liten rødløk, i skiver, blandet med
1 ss sitronsaft
Frøene av **½** granateple

1 Bland sammen lammekjøttdeig, ras el hanout, halvparten av mynten og en klype salt. Ha litt olje på hendene, og form 18 små kaker av kjøttblandingen. Legg dem på et brett, dekk til og sett til avkjøling til de skal stekes. Ha resten av mynten i yoghurten, og smak til med salt og pepper. Sett grillelementet på høy varme.
2 Del pitaene slik at du får to runde tynne skiver av hver. Skjær hver del i tre trekanter, og legg dem på et stekebrett. Sett i ovnen, og grill i 1-2 minutter på hver side, til de er sprø og gylne.
3 Før servering varmer du airfryeren til 180 °C. Luftstek kjøttkakene i 10 minutter, og vend etter halvgått tid. Legg en klatt yoghurtmiks på hver pitatrekant, deretter en lammekjøttkake og litt syltet løk. Pynt med små mynteblader og granateplefrø.

BAKT CAMEMBERT MED SPICY HONNING

En trend du bør prøve! Vår spicy honning er tilsatt chili og hvitløk for å gi ostefonduen en pikant smak.

PORSJONER 2
TID 25 minutter

1 hel camembertost (ca. 200 g), skjær et kryss på toppen
1 timiankvist, pluss ekstra blader til pynt
Ristede skiver av surdeig, sylteagurk, rå grønnsaker (sikori, rosésalat, gulrøtter, agurk) og kjøttpålegg, til servering

SPICY HONNING:
100 g flytende honning av god kvalitet
1 lite hvitløksfedd, knust
1 ss chiliflak
1 ss hvitvinseddik

1 Ha ingrediensene til honningen i en liten kjele og la blandingen småkoke i 2–3 minutter til det dufter. Forvarm airfryeren til 180 °C.
2 Legg osten i en liten ildfast form. Hvis osten kommer i en treeske, kan du steke i den, men fjern eventuell emballasje eller etiketter først. Drypp over 2 ss av honningblandingen, topp med timiankvisten og stek uten lokk i 15 minutter til osten er gyllen og bobler.
3 Drypp ytterligere 1 ss av honningen over osten før servering og pynt med timianblader. Server mens osten fortsatt er varm, sammen med ristet surdeigsbrød, rikelig med fargerike, rå grønnsaker, sylteagurk og kjøttpålegg.

KRUKKEOST MED CHÈVRE OG URTER

Et godt alternativ til kjøttpaté, og de smakfulle olivenbrødene gir en perfekt krønsj i tillegg.

ANTALL 6
TID 10 minutter, pluss avkjøling

1 olivenbrød
1 hvitløksfedd, knust
2 ss extra virgin olivenolje

TIL KRUKKEOSTEN:
300 g myk chèvre
100 g lett kremost naturell
Litt basilikumikum, hakket, pluss blader til garnityr
50 g soltørkede tomater i olje, avrent og hakket
50 g svarte oliven, uten sten, hakket
2 ss kapers, hakket

1 Varm airfryeren til 200 °C. Skjær brødet i skiver. Bland hvitløk med 1 ss olje og litt salt og pepper. Pensle litt av oljen på brødene, og luftstek i 1-2 minutter på hver side, eller til de er gylne og sprø. Avkjøl og oppbevar i en lufttett beholder.

2 Til krukkeosten blander du alle ingrediensene (hold igjen litt tomater, oliven, kapers og basilikumikum til garnityr). Smak til med salt og pepper. Fyll osteblandingen i ramekin-skåler, og sett kaldt. Til servering drypper du på resten av oljen og legger på garnityren. Server med det ristede brødet.

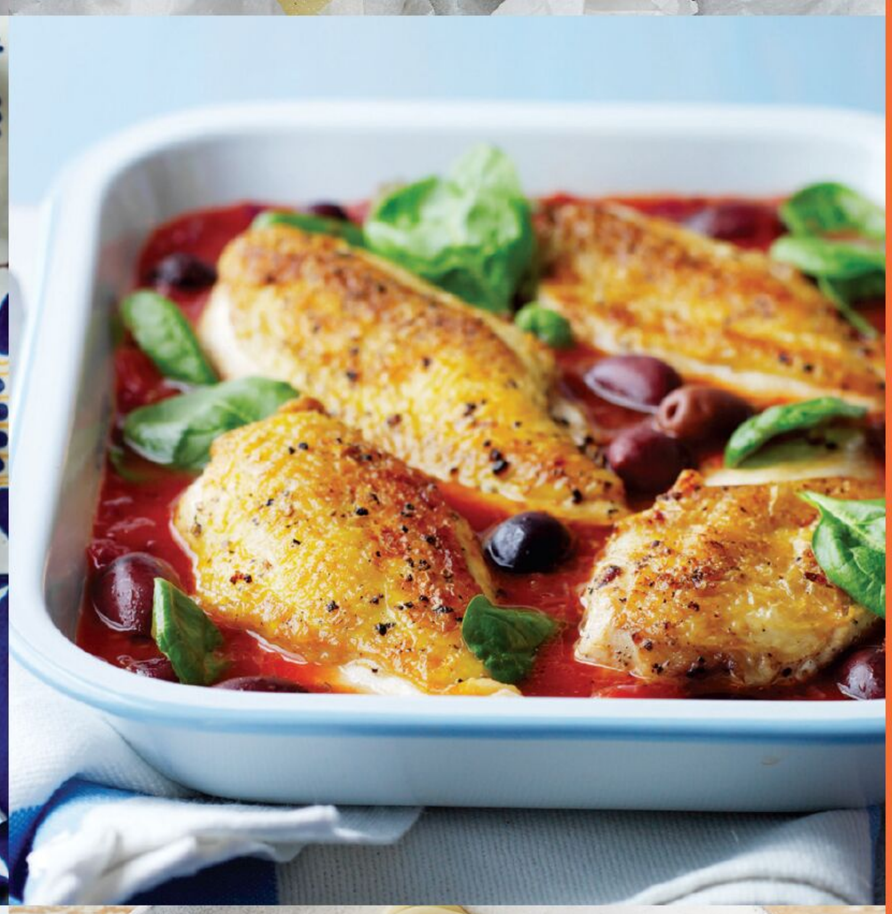
KOKKENS TIPS
Server som crostini i stedet for i ramekin-skåler, så har du kanapeer.














HOVEDRETTER

KOKKENS TIPS

Hvis du vil spare tid, kan du kjøpe ferdigsaus i en internasjonal butikk.

KYLLING OG MIDDELHAVS-GRØNNSAKER MED ROMESCOSAUS

En saftig og sprø kylling, toppet med den nøtteaktige, røkte romescosausen smaker utsøkt med et glass rosé i hagen.

PORSJONER 4
TID 30 minutter

2 gule paprika, renset og delt i fire
4 små purrer
6 mini-squash, delt i to på langs
2 ss olivenolje, pluss ekstra til å dryppe til slutt
8 kyllinglår, uten ben
100 g fetaost, smuldret
2 ss mandelflak, ristet
Dill, til garnityr
Revet sitronskall

TIL ROMESCOSAUSEN:
200 g grillet rød paprika på glass
5 ss mandelflak, ristet
1 dl olivenolje
2 hvitløksfedd
1 ss paprikapulver

1 Varm airfryeren til 180 °C.
Ha grønnsakene i en bolle, vend sammen med olivenolje. Luftstek i 10 minutter, rist kurven etter halvgått tid. Sett til side.
2 I mellomtiden lager du romesco-sausen. Ha alle ingrediensene i en blender, og kjør til du får en jevn, men grovkornet saus.
3 Stek kyllinglårene i airfryeren i 15 minutter. Pensle begge sider med litt saus etter 5 minutter mens du snur dem.
4 Server kylling og grønnsaker på et stort fat. Topp med resten av romescosausen, fetaost, mandler, dill, sitronskall og litt ekstra olivenolje.



SPANSK KYLLINGFORM

Hvem liker vel ikke en herlig alt-i-ett-gryte?

PORSJONER 4
TID 1 time

200 g cherrytomater
2 sjalottløk, skåret i båter
1 rød paprika, grovt hakket
1 liten bunt hver av timian og oregano, hakket
2 ss søt røkt paprikapulver
4 ss olivenolje
8 kyllinglår, uten ben
Olivenoljespray
1,25 dl hvitvin
6 hvitløksfedd, med skall
100 g grønne oliven
Godt brød og salat, til servering

1 Forvarm airfryeren til 180 °C. Finn frem en ildfast form som passer i airfryeren, og ha i tomater, sjalottløk, paprika, og vend sammen med paprikapulver, timian, oregano og olivenolje. Legg kyllinglårene oppå, spray med olje, og dryss litt havsalt over.
2 Tilsett vin, og luftstek i 45 minutter. Ha i hvitløk etter 15 minutter. Topp med oliven, og server med godt brød og salat.

STICKY KYLLING OG CHORIZO

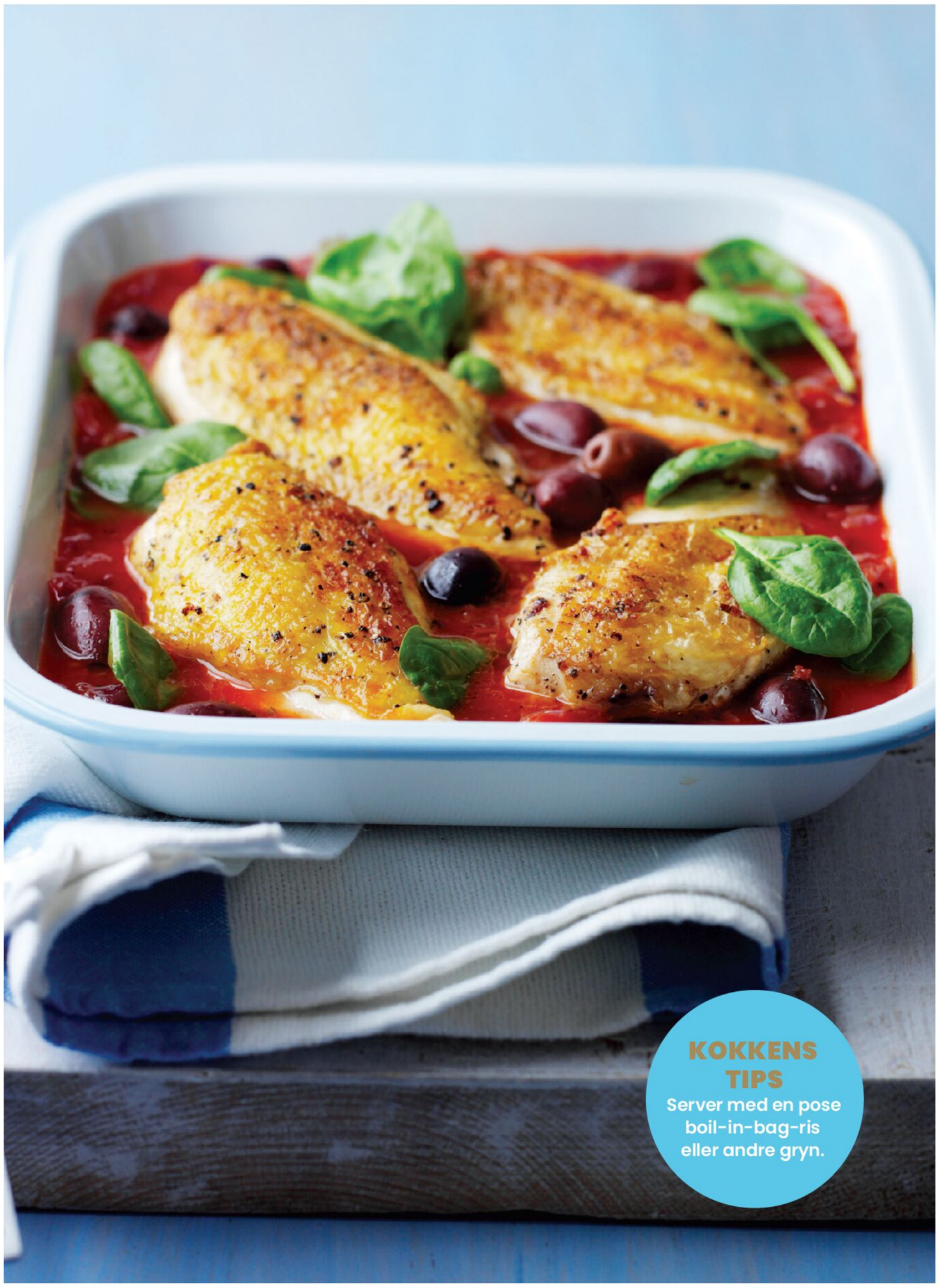
En rett der alt stekes sammen, er deilig hverdagsmat.

PORSJONER 2
TID 45 minutter

1 rødløk, skåret i båter
1 søtpotet (ca. **250 g**), skåret i biter
1 rød paprika, skåret i grove strimler
2 kyllingbryst med ben
2 ss olje
150 g chorizo, skåret i skiver

TIL SAUSEN:
2 hvitløksfedd, knust
1 ss sherryeddik
1 dl lønnesirup
½ ss soyasaus

1 Varm airfryeren til 180 °C. Ha grønnsakene i en ildfast form, legg kyllingene oppå. Drypp over oljen, og luftstek i 20 minutter.
2 For å lage sausen blander du alle ingrediensene i et målebeger.
3 Tilsett chorizo oppå kyllingen. Hell over sausen, og vend sammen slik at alt dekkes. Skru airfryeren opp på 200 °C, og stek i 15 minutter til, eller til kyllingen er gjennomstekt. Pensle sausen over kyllingen et par ganger underveis, til den er «sticky».



KOKKENS TIPS
Server med en pose boil-in-bag-ris eller andre gryn.

MIDDELHAVSKYLLING MED BASILIKUM OG OLIVEN

Disse ingrediensene har du så å si allerede i kjøkkenskapet.

PORSJONER 4
TID 35 minutter

400 g hakkede tomater på boks
1 rødløk, finhakket
1 dl kyllingbuljong
250 g kalamataoliven, gjerne blandet, avrent
4 kyllingbryst med skinn
Olivenoljespray
400 g babyspinat

1 Varm airfryeren til 180 °C. Ha tomater, løk, buljong og oliven i en ildfast form som passer i airfryeren. Legg kyllingbrystene oppå med skinnet opp. Spray skinnet med olje, og krydre godt med salt og pepper.
2 Luftstek i 30 minutter. Ta ut retten og fordel spinatblader over. Serveres straks.

KYLLING SHAWARMA-SPYD

Shawarma er en klassisk rett fra Midtøsten, med grillede kjøttskiver. Spydene er enkle å sette sammen når du skal ha selskap. Det kan hende maten må lages i to porsjoner.

ANTALL 8 spyd
TID 20 minutter, pluss marinering

Saft fra 2 lime
1 ss olivenolje, pluss ekstra til å dryppe over maten
½ ss granateplesirup
½ ss shawarma-krydderblanding eller ras el hanout (nordafrikansk krydderblanding)
8 beinfrie kyllinglårfileter, ca. 750 g, delt i to på langs
2 små rødløk, skrelt og skåret i 8 biter
8 syltede chilier (valgfritt), til servering
½ agurk, skrelt og skåret i halvmåner, til servering
1**–2 ss** granateplefrø
En håndfull hakket persille, til servering
Limebåter og/eller sitronbåter, til pynt
Gresk yoghurt, med en dråpe olivenolje og et dryss av sumak, til servering

1 Bland limesaft, olje, granateplesirup og shawarma-krydderblanding (eller ras el hanout) i en stor bolle sammen med 1 ts flaksalt. Ha kyllinglårfiletene i bollen og bland godt slik at de dekkes med marinade. Dekk til og la kjøttet marinere i kjøleskapet i noen timer, eller over natten hvis du tilbereder retten i forkant.
2 Forvarm airfryeren til 200 °C. Skjær den marinerte kyllingen i strimler. Lag 8 spyd ved å tre en bit løk og deretter kyllingstrimler på hvert spyd. Avslutt med en løkbit, og trykk alt godt sammen.
3 Stek kyllingen i en kledd airfryerform i 10 minutter, til kyllingen er gjennomstekt og begynner å få farge. Snu kjøttet halvveis. Server spydene på et fat sammen med chili, agurk, granateplefrø, persille, sitron og/eller limebåter. Bruk gjerne en skål gresk yoghurt som tilbehør – det smaker godt sammen med spydene.

OVNSBAKT KYLLINGGYROS

En sunn og litt annerledes ovnsrett – urtekylling servert med ristet pitabrød og masse salat. Vårt beste tips? Lag en liten skål av folie som du legger under kyllingen i bunnen av airfryeren for å samle opp all kjøttkraften.

PORSJONER 4
TID 1 time,
pluss marinering

6 hvitløksfedd, skrelt og knust
2 ss tørket oregano
1 dl olivenolje
Saft og skall av 1 sitron
2 ts spisskummenfrø
1,5 kg hel, frittgående kylling
Tzatziki, pitabrød og gresk salat til servering
Noen få dillkvaster til servering

1 Pisk sammen hvitløk, oregano, olivenolje, sitronsaft og skall, og spisskummenfrø. Gni blandingen over hele kyllingen, og la den marinere i en stor ildfast form i minst et kvarter, eller over natten.
2 Forvarm airfryeren til 180 °C. Stek kyllingen i airfryeren med brystet opp i 30 minutter. Snu den, og la den steke i ytterligere 15 minutter. Sjekk at kraften er klar når du stikker et spyd i den tykkeste enden av låret.
3 Dra kjøttet av skrotten, og tilsett eventuell kjøttkraft fra folieskålen i bunnen airfryeren. La alle lage sin egen pita med tzatziki og salat.

KOKKENS TIPS
Det er mer sparsommelig å kjøpe en hel kylling enn deler.



SKINKESURRET KYLLING MED FENNIKEL OG PAPRIKA

Kylling fylt med hvitløksost og surret i spekeskinke er bare himmelsk. Du kan steke grønnsakene i airfryeren, i så fall må det gjøres i omganger. Det er bedre å prioritere den til kyllingen, for da blir den veldig saftig og mør.

PORSJONER 6
TID 1 time 15 minutter

6 kyllingfileter av bryst
150 g kremost med hvitløk og urter
12 skiver parmaskinke eller annen god spekeskinke
1 stor knoll fennikel, skåret i tynne skiver
2 røde paprika, skåret i store biter
2 rødløk, skåret i tykke skiver
4 squash, delt i fire på langs og skåret i biter
3 ss olivenolje
3 dl kyllingbuljong

1 Sett ovnen på 190 °C. Krydre kyllingfiletene med salt og pepper. Fordel og smør osten jevnt på de seks filetene.
2 Legg to skiver prosciutto eller parmaskinke tett etter hverandre på en fjøl. Legg kyllingen i midten. Surr inn kyllingen med skinken, og fest endene inn under overlappingen.
3 Legg fennikel, paprika, løk og squash i en stor ildfast form. Drypp olivenolje over, og stek i ovnen i 45 minutter. Varm airfryeren til 180 °C.
4 Legg kyllingen i en ildfast form som passer i airfryeren din. Hell kyllingbuljong rundt kyllingen, og luftstek i 25 minutter, til kyllingen er gyllen og skinken er sprø. Server kyllingen med sjyen og grønnsakene.



PARMESANKYLLING

Sprøstekt kylling, syrlig tomatsaus og smeltet ost er treenigheten som gjør denne retten til en uimotståelig klassiker.

PORSJONER 4
TID 45 minutter

2 kyllingfileter av bryst, delt på langs slik at du får 4 tynne fileter
3 ss hvetemel
1 egg, vispet
75 g pankorasp
30 g parmesan, finrevet
300 g spagetti
Olivenoljespray
2 x 125 g mozzarella-kuler, skåret i tynne skiver

TIL TOMATSAUSEN:
2 ss olivenolje
2 hvitløksfedd, knust
2 x 400 g hakkede tomater på boks
4 ss kapers
1 ss rødvinseddik
1 ts røkt paprikapulver
Basilikum, hakket, pluss ekstra til garnityr

1 Legg kyllingene på en fjøl. Dekk med bakepapir, og bank dem flate til de er jevne.
2 Ha mel i en skål med en klype salt, vispet egg i en annen skål, og pankorasp og halvparten av parmesanen i en tredje skål. Dypp filetene én og én i mel, rist av det overflødige, dypp deretter i egg, og til sist i pankorasp. Sett til side.
3 For å lage sausen varmer du olivenolje i en kjele, tilsetter hvitløk, og steker i 2 minutter. Deretter tilsetter du resten av ingrediensene. La det småkoke i 10-15 minutter, eller til det tykner.
4 Kok spagetti etter anvisningene på pakken. I mellomtiden varmer du airfryeren til 180 °C. Spray de panerte kyllingene med olje. Luftstek dem i 5 minutter, og snu dem. Spray igjen, og luftstek i 5 minutter til. Legg kyllingene i en ildfast form som passer airfryeren. Legg 1 ss tomatsaus, mozzarella-kuler og resten av parmesanen på hver kylling. Luftstek i et par minutter til osten begynner å boble.
5 Rør inn resten av sausen i spagettien. Server med kylling og ekstra basilikum.

KYLLING 'PICCATA' MED PASTA

En italiensk-amerikansk klassiker med utsøkte smaker av sitron, kapers, persille og masse smør!

PORSJONER 4
TID 25 minutter

2 store kyllingfileter av bryst, delt på langs slik at du får 4 tynne fileter
3 ss hvetemel
Olivenoljespray
45 g smør
2 sjalottløk, hakket
3 store hvitløksfedd, knust
3 ss kapers
1 dl tørr hvitvin
2,5 dl kyllingkraft
1 sitron, revet skall, deretter skåret i tynne skiver
Liten bunt fersk persille, finhakket, pluss ekstra til servering
300 g spagetti

1 Varm airfryeren til 180 °C. Vend kyllingfiletene godt i mel, og krydre med salt og pepper. Spray med olje, og luftstek i 10 minutter, snu etter halvgått tid. Når kyllingen er gyllenbrun, er den ferdig.
2 I mellomtiden smelter du smør i en stekepanne. Ha i sjalottløk, og stek i 2-3 minutter. Tilsett hvitløk og kapers, og stek i 2 minutter til. Tilsett vin, og skru opp varmen slik at sausen begynner å boble. Ha i kraften, skru ned varmen, og la småkoke i 5 minutter til det tykner. Krydre godt med salt og pepper. Ha deretter i halvparten av sitronskiver, sitronskall og hakket persille.
3 Kok spagetti etter anvisningene på pakken. Hell av vannet, la det være litt igjen. Server i skåler, og topp med kylling, resten av sitronskivene og revet sitronskall. Hell over sausen, topp med ekstra persille, og nyt.

KOKKENS TIPS
Som sunnere tilbehør kan du ha aspargesbønner i stedet for pasta.

SPANSKE KYLLINGSPYD MED PATATAS BRAVAS

Disse enkle og gode grillspydene er perfekt mat du kan dele med venner.

PORSJONER 8
TID 45 minutter, pluss marinering

TIL KYLLINGEN:

8 kyllinglår uten skinn og bein, skåret i **3 cm** store biter
2 ss olivenolje
4 hvitløksfedd, knust
1 dl tørr sherry
2 ss honning

TIL PATATAS BRAVAS:

5 ss olivenolje
1 kg kokefaste poteter, skrelt og delt i **2 cm** store biter
2 hvitløksfedd, knust
1/2 rød chili, finhakket
250 g passata
1/2 ss tomatpuré
1 ss sherryedikk
1 ts paprika (røkt eller søt)
1/2 ts sukker
Majones, til servering

DU TRENGER:

8 grillspyd av metall

1 Bland kyllingbitene med olje, hvitløk, sherry og honning. Mariner i 30 minutter, eller i kjøleskapet over natten. Tre kyllingen på grillspydene.
2 Forvarm airfryeren til 190 °C. Spray kurven med olje. Bland poteter og hvitløk i 1 ss olivenolje, og legg dem i airfryeren i 10 minutter. Rist godt, skru opp temperaturen til 200 °C, og la dem godgjøre seg i ytterligere 5 minutter.
3 Varm opp resten av oljen i en kjele, og la hvitløken og chilien frese i 2 min. Tilsett passata, tomatpuré, eddik, paprika, sukker og rikelig med salt og pepper, og la det småkoke i 10 minutter.
4 Sett potetene til side – det går fort å varme dem i et par minutter i airfryeren før servering. Legg grillspydene i airfryeren i 10 minutter.
5 Fordel sausen utover et serveringsfat eller ønsket antall tallerkener, legg på potetene, drypp med majones, og legg kyllingen på toppen.

KOKKENS TIPS
Hvis du ikke har granateplefrø, kan du bruke sultanas.

LAMMESPYD MED SAFRANRIS OG RØDKÅL

Disse saftige lammespydene tilbereder du på et blunk i airfryeren.

PORSJONER 4
TID 1 hour

½ rødkål, renset og finsnittet
1 ss rødvinseddik
1 ts sukker
500 g lammekjøttdeig
3 ts baharat eller annen krydderblanding
Liten kvast persille, finhakket
10 mynteblader, finhakket
1 rødløk, finhakket
225 g basmatiris, skylt
4 ½ dl varm kyllingkraft
1 klype safrantråder
3 ss granateplefrø
Syltet kål, grønn chili og tzatziki, til servering (valgfritt)

DU TRENGER:
12 metallspyd

1 Bland rødkål, rødvinseddik, sukker og 1 ts salt og sett kålen til side til sylting.
2 Ha lammekjøttdeig, baharatkrydder-blanding, persille, mynte og løk i en middels stor bolle, og krydre godt med salt og pepper. Bland ingrediensene med hendene, og del blandingen i 12 emner. Rull hvert emne til en pølse, stikk et spyd gjennom midten på langs og sett til avkjøling.
3 Ha ris, buljong og safran i en middels stor kjele, kok opp og la det småkoke på svak varme i 10 minutter under lokk. Ta kjelen av varmen og la stå i ytterligere 10 minutter. Fluff opp risen og rør inn granateplefrøene.
4 Forvarm airfryeren til 180 °C. Stek spydene i 10 minutter i to porsjoner. Snu dem halvveis i steketiden.
5 Legg risen på et stort fat, og topp med lammespyd, syltet kål, chili og tzatziki.

KALVESTEK MED POLENTA OGAGRODOLCE-LØK

Agrodolce er en italiensk sursøt saus. Her blir den en smaksrik topping til denne enkle deleretten.

PORSJONER 4
TID 45 minutter

2 tykke kalveskiver (à ca. **250 g**)
1 ss olivenolje
En kvast rosmarin
En klatt smør

TIL AGRODOLCE-LØKEN:
En klatt smør
1 ss olivenolje
400 g perleløk, skrelt, de største delt i to
2 ss sukker
4 ss balsamicoeddik
En kvast rosmarin, bladene plukket

TIL POLENTAEN:
5 dl kyllingbuljong
3 dl helmelk
60 g smør
250 g hurtigkokt polenta
60 g parmesan, revet

1 For å lage løksausen smelter du smør og olje i en stor stekepanne på middels til høy varme. Ha i løk og stek i 10-15 minutter til de blir gylne. Rør inn sukker og balsamicoeddik. Rørestek i 30 sekunder til det blir klissent, ta deretter pannen av varmen, og rør inn rosmarinblader.
2 Varm airfryeren til 200 °C. Pensle kalvestykkene med olje, og krydre godt med havsalt. Luftstek i 6 minutter, snu kjøttet, og stek i ytterligere 4 minutter hvis du vil ha medium stekt. Tilsett rosmarinkvaster. Stek i 2 minutter til hvis du foretrekker kjøttet godt stekt. Sett det til side for å hvile med en klatt smør på toppen. I mellomtiden tilbereder du polentaen.
3 Til polentaen har du buljong, melk, halvparten av smøret og 2 dl vann i en stor kjele. Kok opp, krydre godt med salt og pepper, og visp inn polenta. La det småkoke under omrøring på lav varme i 3-4 minutter, eller til polentaen er ferdigkokt. Rør inn parmesan og resten av smøret.
4 Bre poletaen utover en varm tallerken. Skjær kalvekjøttet i tykke skiver, og legg det pent oppå polentaen. Bland eventuelle rester av væske og urtesmør fra kjøttet inn i sausen, og øs det over kjøttet. Server med en grønn salat med syrlig dressing ved siden av, hvis du ønsker.



SVINEKOTELETTER MED ORZO

En rett full av Middelhavssol! Hvis du ikke finner orzo, som er en type pasta formet som riskorn, kan du bruke makaroni, og heller koke den litt lenger.

PORSJONER 4
TID 30 minutter

4 x 250 g svinekoteletter
6 friske oreganokvaster
2 ss olivenolje
3 middels store løk, finhakket
1 rød paprika, renset og finhakket
3 ss rød pesto
200 g orzopasta
20 g bladpersille, hakket
1 sitron, delt i **8** båter, til servering

1 Forvarm airfryeren til 180 °C. Pensle 1 ss olje på kotelettene, eller spray dem. Krydre godt, tilsett oreganokvaster og legg i airfryeren i 12 minutter. Snu dem én gang. Når de er ferdige, lar du dem hvile.
2 Varm resten av oljen i en teflonpanne, og stek løken og paprikaen på middels varme i 10 min. Rør inn pesto og 1,5 dl vann, og la småkoke i 5 min.
3 Kok orzopastaen etter anvisningen på pakken. La den renne av, og vend den i grønnsakssausen. Krydre med salt og svart pepper, og rør inn hakket persille.
4 Fordel orzopastaen på 4 tallerkener, topp med koteletter, og server sitronbåter ved siden av.





BIFF MED LETTVINT BÉARNAISE

Denne franske bistroklassikeren lager du på et blunk med kjente travere fra kjøkkenskapet.

PORSJONER 2
TID 15 minutter

2 tynnskårne mørbrad- eller løvbiffer – hver på ca 150 g
1 ss olivenolje
250 g pommes frites
2 ts finhakket rosmarin
Skall av **1/2** sitron
1 ts flaksalt
Brønnkarse eller ruccola, til servering

TIL BÉARNAISESAUSEN:
4 ss majones
2 ss crème fraîche (ikke lett)
2 ts grov sennep
1/2 ts hvitvinseddik
1 dæsj sitronsaft
1-2 ss grovhakkede friske estragonblader

1 Bland alle ingrediensene til béarnaisesausen i en bolle, og krydre med en klype salt og svart pepper.
2 Forvarm airfryeren til 180 °C. Gni kjøttet med olje, og legg det i airfryeren i 2 minutter på hver side. La kjøttet hvile.
3 Skru opp varmen i airfryeren til 200 °C og stek pommes fritesen i 8 minutter, eller til den er gyllen. Rist på kurven noen ganger.
4 Bland rosmarin og sitronskall med havsalt, og gni det på kjøttet.
5 Server kjøttet med en raus klatt béarnaisesaus, pommes frites og brønnkarse ved siden av.

LAMMEKOTELETTER MED ITALIENSK BØNNESALAT

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

PORSJONER 4
TID 15 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.

LAMMEBOG MED ERTER OG FETA

Den salte fetaosten balanserer det mektige lammekjøttet.

PORSJONER 4-6
TID 1 time 20 minutter

1 kg surret bogstek av lam
2 rødløk, delt i fire
2 hvitløk, delt i to på midten
½ bunt hver av rosmarin og timian
5 ss kapers
1 ss fennikelfrø
2 sitroner, 1 skåret i skiver
2,5 dl rødvin
2 ss olivenolje
200 g frosne eller ferske grønne erter
200 g frosne eller ferske bondebønner (uten belg hvis ønskelig)
En klatt smør
En liten bunt vårløk, skåret i skiver
En håndfull ferske mynteblader
Sitronsaft, etter smak
200 g feta, smuldret
60 g pistasjnøtter eller hasselnøtter, ristet og hakket
1-2 ss honning, til å dryppe over

1 Ta lammesteken ut av kjøleskapet 30 minutter før tilberedning for å få den i romtemperatur. Finn frem et stort ark dobbel aluminiumsfolie, som kan dekke lammet helt. Varm airfryeren til 160 °C.
2 Brett opp kantene på folien for å lage en slags «form». Ha oppi løk, hvitløk, rosmarin, timian, kapers, fennikelfrø, sitronskiver og rødvin. Legg lammet på toppen, drypp over olje, og krydre godt med salt og pepper. Forsegl aluminiumsfolien, og luftstek i 50 minutter.
3 Åpne opp folien, skru opp varmen til 180 °C. Stek i 20 minutter slik at sausen reduseres og skinnet blir sprøtt. La lammet hvile under tildekning, fjern eventuell hyssing.
4 I mellomtiden forveller du erter og bønner til al dente, hell av vannet, og skyll under kaldt vann. Smelt smør i en panne, og stek vårløken forsiktig med halvparten av den bakte hvitløken som du klemmer ut av skallet. Stek i 2 minutter. Rør inn erter, bondebønner og mynteblader. Tilsett sitronsaft etter smak. Ta pannen av varmen, og vend inn feta og nøtter.
5 Legg opp nøtteblandingen på et fat sammen med lammet. Få med eventuelle rester fra folien. Drypp over honning. Mos resten av den bakte hvitløken ned i sjyen fra pannen, og hell det over i en sauseskål. Server med ønsket tilbehør.

MOUSSAKA

Normalt ville du ha stekt aubergineskivene i mye olje, men airfryeren gjør jobben helt utmerket.

PORSJONER 4
TID 1 time 45 minutter

2-3 ss olivenolje
500 g béchamel-saus (du kan kjøpe ferdig bechamel beregnet til lasagne, eller lage selv)

TIL DET FØRSTE LAGET:
1 stor aubergine, skåret i skiver
1 squash, skåret i skiver
2 melne små poteter, skrelt og skåret i tynne skiver

TIL KJØTTSAUSEN:
1 rødløk, hakket
2 hvitløksfedd, revet
1 ts timian
1 ts sukker
250 g lammekjøttdeig
1 ss tomatpuré
1 lite glass rødvin (valgfritt)
200 g hermetiske tomater
½ ts muskat
½ ts kanel
1 laurbærblad

TIL TOPPINGEN:
1 raus håndfull kefalotyri eller parmesan, revet
1 ts provence-krydder (valgfritt)
1 stor tomat, skåret i skiver

1 Varm airfryeren til 180 °C. Vend aubergineskivene i olje, og krydre med salt. Luftstek i 10 minutter, snu etter halvgått tid. Sett til side. Vend squash-skivene i olje, og luftstek i 5 minutter. Rist kurven et par ganger underveis.
2 For å lage kjøttsausen varmer du 1 ss olje i en dyp stekepanne eller kasserolle på middels varme. Når oljen er varm, steker du løken til den blir blank og myk. Tilsett hvitløk, og stek i 2 minutter til, før du tilsetter timian og sukker. Stek litt til slik at alt blir karamellisert. Tilsett lammekjøttdeig og tomatpuré i pannen. Del opp eventuelle biter med kjøttdeig, og stek til det er gyllenbrunt. Tilsett rødvin, og stek i 5 minutter til.
3 Tilsett hakkede tomater, muskat, kanel og laurbærblad, og smak til med salt og pepper. Kok opp, og la småkoke i 15-20 minutter, eller til det meste av væsken har fordampet. Hold et øye med gryten, og rør rundt ofte. Ha halvparten av aubergine og squash i en ildfast form som passer airfryeren din, og hell kjøttsaus over. Legg resten av auberginer og squash oppå kjøttsausen. Dekk moussakaen med béchamel-saus, og dryss over ost og provence-krydder (hvis ønskelig). Fordel til slutt tomatskiver på toppen.
4 Stek moussakaen i airfryeren i omtrent 15 minutter på 150 °C, så i 10 minutter på 170 °C, til retten er gyllenbrun og boblende. La den hvile i minst 20 minutter før servering.



LAMMEKJØTTBOLLER MED FETA

Syltede sitroner fås kjøpt på nett og i assorterte butikker. Sammen med grynblandingen frisker det opp de ellers så kraftige kjøttbollene.

PORSJONER 4-6
TID 30 minutter

400 g lammekjøttdeig
250 g ulike gryn (f.eks. quinoa og bokhvete)
2 ss syltet sitron-pasta
75 g feta
En håndfull flatbladet persille, hakket, pluss ekstra blader til servering
1 ts tørket mynte
2 ss olivenolje
2 store hvitløksfedd, knust
400 g hakkede tomater på boks
1 hode radicchio, hele blader
50 g grønne oliven, de største i skiver
Revet skall av **1** sitron, og skåret i båter for å klemme saft (valgfritt)
Hummus, til servering (valgfritt)

1 Finn frem en bolle, og ha i lammekjøtt, blandet gryn, syltet sitronpasta, 50 g av fetaosten, persille og mynten. Krydre godt med salt og pepper. Form deigen til 18-20 baller.

2 Varm airfryeren til 180 °C. Vend kjøttbollene i 1 ss olje,og luftstek i 8 minutter. Rist kurven et par ganger underveis, til bollene er helt brune og gjennomstekte. Du må trolig gjøre dette i to omganger.

3 Ha 1 ss olje i en stekepanne sammen med hvitløken. Stek i 1 minutt, ha deretter i de hakkede tomatene. Kok opp, og la småkoke i 10 minutter. Tilsett kjøttbollene.

4 Server kjøttbollene med resten av fetaosten, radicchio, oliven og revet sitron, sammen med hummus.

KOKKENS TIPS
Du kan fint erstatte svinekjøtt med kylling i denne retten.

SVIN MILANESE MED SAFRANRISOTTO

Safranens utsøkte smak og farge gjør denne risottoen til en særs smakfull og silkemyk rett.

PORSJONER 4
TID 40 minutter

4 skiver svinefilet
100 g fersk brødkrumme
2 ss ferskrevet parmesan
2 middels store egg, vispet
100 g hvetemel
Oljespray

TIL RISOTTO:
1 løk, hakket
45 g kaldt smør
2 store hvitløksfedd, knust
300 g arborioris
1 dl tørr hvitvin
½ ts safran
1 l kyllingbuljong
3 ss revet parmesan, pluss ekstra til servering
1 sitron, ½ revet skall, ½ skåret i båter
En håndfull ruccula, til servering

1 Dekk svinefiletene med bakepapir, og bank dem passe flate. Ha brødkrumme i en skål, og bland inn parmesan. Ha vispet egg og mel i to andre skåler.
2 Ha 20 g av smøret i en stekepanne, og stek løken i 5 minutter. Tilsett hvitløk, og stek videre i 1 minutt. Rør inn risen slik at den dekkes av smøret.
La småkoke i 2-3 minutter.
Hell i vin, og la det putre i 2 minutter.
Tilsett safran.
3 Ha i buljong, en øse av gangen, og rør stadig om. Hell øsevis av buljong etter hvert som den absorberes. Kok i 10-15 minutter, til risen begynner å bli myk.
Skru av varmen. Sett airfryeren på 180 °C.
4 Dypp hver svinefilet i mel, så egg, og deretter brødkrumme. Legg dem i airfryeren, spray med olje, og stek i 5 minutter. Snu filetene, spray igjen, og stek videre i 5 minutter.
5 Sett risottoen på varmen igjen, og rør inn resten av smøret og parmesan.
Skjær kjøttet i skiver, og legg det oppå risottoen. Server med revet sitronskall, ruccula, parmesan og sitronbåter.

REKER MED AIOLI

Aioli er en fyldig hvitløksmajones, perfekt til all sjømat.

PORSJONER 6
TID 15 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.

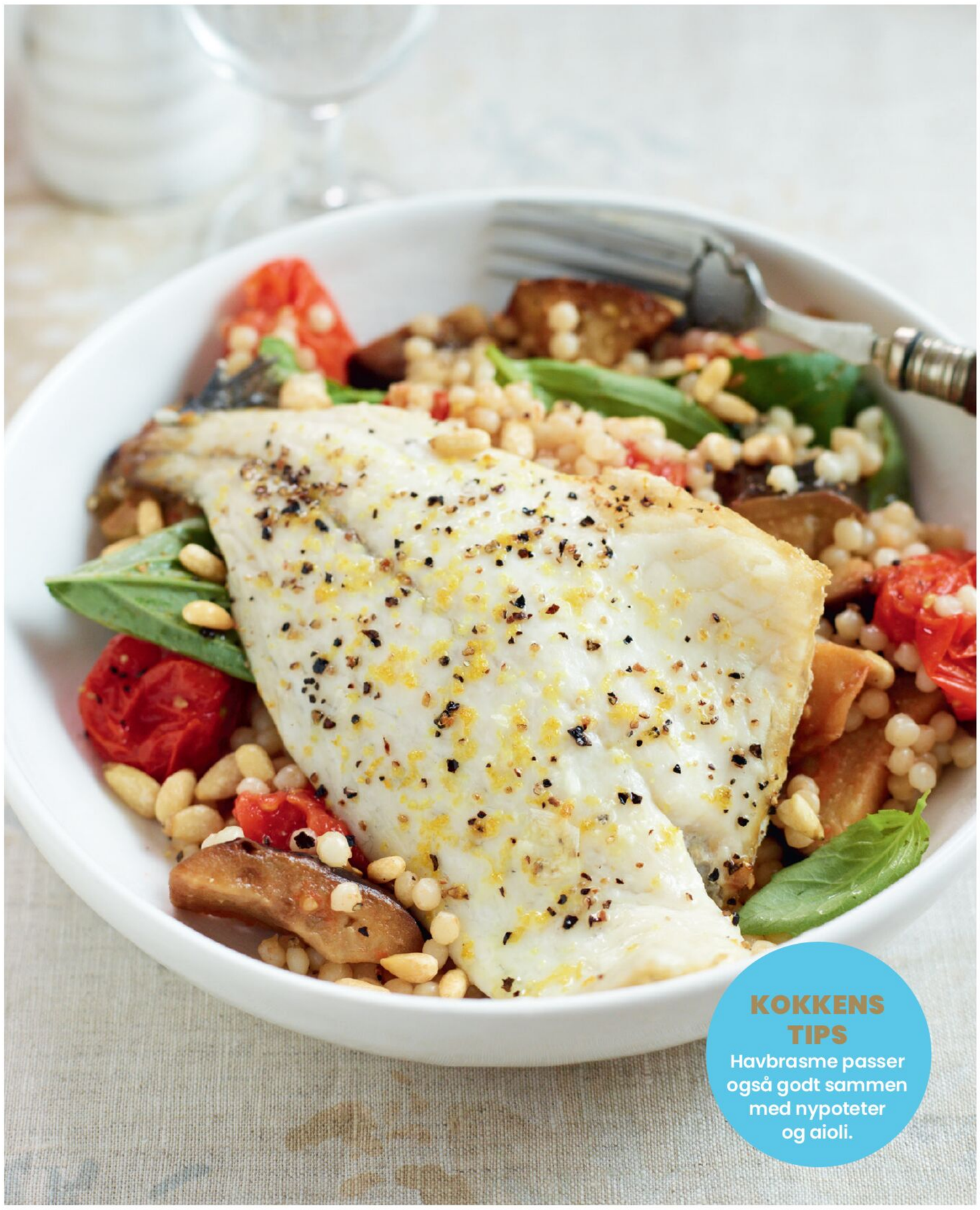
ALT-I-ETT FISKEFORM

Det er noe sommerlig ved denne fargerike fiskeretten.

PORSJONER 4
TID 35 minutter

1 rød paprika
1 gul paprika, hakket
200 g cherrytomater
1 squash, hakket
1 rødløk, skåret i tykke skiver
3 ss olivenolje
4 ss brødkrumme av loff
2 ss revet ost
En liten håndfull basilikum, hakket
4 x 150 g fileter av torsk eller lysing
Sitronbåter, til servering

1 Varm airfryeren til 190 °C. Ha paprika, tomater, squash og løk i en ildfast form som passer i airfryeren. Drypp over 2 ss av oljen. Luftstek i 15 minutter, rist etter halvgått tid. Dette kan du gjøre i omganger hvis du har en mindre airfryer.
2 Bland brødkrummene med ost, basilikum og resten av oljen. Fordel torskefiletene oppå grønnsakene. Smør hver filet med ost- og brødkrumme-blanding, og press det ned i fisken.
3 Sett retten tilbake i airfryeren i 10 minutter, eller til fisken er gjennomstekt og gyllen. Server med sitronbåter.



KOKKENS TIPS
Havbrasme passer også godt sammen med nypoteter og aioli.

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
TID 20 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.



LAKSEPAKKER

Denne enkle og deilige alt-i-ett-retten er klar på mindre enn 30 minutter, og den er fullstappet med viktige vitaminer og mineraler som bidrar til å holde deg frisk.

PORSJONER 1
TID 30 minutter

125g nypoteter
125g laksefillet
1 stort hvitløksfedd, grovhakket
1 ts smør
75g brokkolini, renset
2 sitroner, **1** med skall, **1** skåret i skiver

TIL SAUSEN:
3 ss Gresk yoghurt
1 liten håndfull sylteagurk, hakket
Liten bunt dill
1 ss extra virgin olivenolje
½ ts grov sennep

1 Kok potetene i 5 minutter til de er myke. Avkjøl og skjær i tynne skiver. Forvarm airfryeren til 180 °C.
2 Skjær av et stort flak aluminiumsfolie og legg bakepapir over. Legg laksefileten i midten og tilsett potetskiver, hvitløk, smør, brokkolini, sitronskiver og sitronskall.
Krydre og pakk ingrediensene godt inn, sørg for at pakken er helt tett.
3 Stek pakken i airfryeren i 10 minutter, til alt er gjennomstekt og mørt. Bland alle ingrediensene til sausen. Server laksen i pakken (åpnet) med sausen på toppen.

HAVABBOR PÅ MIDDELHAVSVIS

En overraskende rask rett som du lager på en drøy halvtime.

PORSJONER 4
TID 35 minutter

2 fennikel, skåret i skiver
1-2 ss grønn pesto
3 ss olivenolje, pluss ekstra til å dryppe over
4 havabborer, sløyet og skylt
150-200 g cherrytomater på stilk
75-100 g sorte oliven uten sten
Basilikumblader, til garnityr

1 Forvarm airfryeren til 180 °C. Kok fennikelskivene i vann i 5-7 minutter. Hell av vannet, og spre dem utover i kurven på airfryeren.
2 Rør pesto og 3 ss olivenolje godt sammen. Lag snitt i fiskeskinnet med en skarp kniv, og fyll åpningene med pesto. Legg fiskene på fennikelen. Drypp litt mer olivenolje over, og luftstek i 10 minutter.
3 Tilsett tomater (på stilk, del opp i små bunter) og oliven. Drypp over litt mer olje, og stek videre i 10-15 minutter, eller til fisken er gjennomstekt. Ta ut av airfryeren, og server straks.
Pynt med basilikumblader.

LUN MAKRELLSALAT

Fet fisk er en god kilde til omega-3-fettsyrer og magert protein som gir deg energi og bidrar til å opprettholde muskelmassen.

PORSJONER 2
TID 1 time og 15 minutter

2 små rødbeter, ca. 100 g
½ liten rødløk, fint skivet
1 ss hvitvinseddik
½ ss sterk pepperrotkrem
1 ss olivenolje
2 ferske makrellfileter
250 g fullkornsbasmatiris og quinoa, halvkokt
1 ss dill, finhakket
1 ss mynteblader, finhakket
3 vårløk, finhakket

1 Forvarm airfryeren til 200 °C. Rens rødbetene, men la litt av stilken være igjen. Pakk dem inn i folie og forsegl godt, men sørg for at luft kan sirkulere inne i folien. Stek rødbetene i airfryeren i 1 time til de er møre. Ha løken i en liten bolle, bland inn eddik og pepperrot, og sett til side.
2 Når rødbetene er møre, varmes oljen i en stekepanne. Stek makrellfiletene på middels høy varme i 4 minutter med skinnsiden ned. Krydre med salt og pepper, og snu, stek i ytterligere 2 minutter. Ta fisken opp av pannen, men la stekeoljen bli igjen.
3 Senk varmen til middels og tilsett løkblandingen, risen og quinoaen i pannen. Kok under omrøring i 3 minutter til alt er gjennomvarmt.
4 Ta pannen av varmen og bland inn de hakkede urtene, vårløken og rødbetene. Anrett på tallerkener eller et serveringsfat, og legg fisken på toppen.

KOKKENS TIPS
Tilsett potetsalat i stedet for basmatiris og quinoa.



BAKT LAKS MED GNOCCHI

Ingen kan motstå en mettende og god ovnsrett, særlig når den krever såpass lite forberedelser.

PORSJONER 4
TID 25 minutter

400 g fersk potet-gnocchi
200 g babyspinat
1 ss griljermel
½ ts chiliflak
1 ts finrevet parmesan
Revet skall av **1** sitron
200 g aspargestopper, skåret i gaffelbiter
½ terning grønnsaksbuljong oppløst i **1 dl** kokende vann
4 laksefileter
Olivenoljespray
2 ss crème fraîche
1 ts grov sennep

1 Forvell gnocchiene i kokende vann i 2 minutter. Hell av vannet, og sett til side. Kjør spinaten i mikrobølgeovnen til det faller sammen. Klem ut eventuelt overflødig vann.
2 Bland sammen griljermel, chiliflak, parmesan, revet sitronskall og en runde nykvernet pepper.
3 Varm airfryeren til 170 °C. Bland asparges og spinat med gnocchiene, og hell over grønnsaksbuljongen. Luftstek i 5 minutter, bland deretter en gang til.
4 Dytt laksefiletene godt nedi blandingen, og krydre med salt og pepper. Dryss griljermel på hver filet, og spray med olje. Sett det tilbake i airfryeren i 10 minutter, eller til laksen er gjennomstekt.
5 Bland sammen crème fraîche og grov sennep, og legg det i klatter i formen.

PORTUGISISKE SARDINER

Sardiner naturell finnes på boks i de fleste butikker, men er du heldig å finne ferske, velger du det. Du må antakelig luftsteke i to omganger. Bruk grillfunksjon hvis du har det.

PORSJONER 4
TID 35 minutter

1 kg ferske sardiner
2 gule paprika, skåret i tynne skiver
1 rød paprika, skåret i tynne skiver
1 rødløk, skåret i skiver
1 ss olivenolje
2 ss finhakket persille
2 ss finhakket basilikum
1 hvitløksfedd, knust
Revet skall og saft av **1** sitron, pluss
1 sitron, skåret i båter

1 Hvis du skal rense sardinene selv, skraper du skjellene av fiskeskinnet ved hjelp av en butt kniv eller lignende. Skrap fra hale til hode – det beste er å gjøre dette over vasken. Skyll bort skjellrester og klapp tørt med kjøkkenpapir. Fjern hode og innvoller, og skyll igjen. Klapp med kjøkkenpapir, og dryss litt salt over.
2 Varm airfryeren til 200 °C. Ha paprika og løk i en ildfast form, drypp over olje, og luftstek i rundt 15 minutter til grønnsakene er møre.
3 Bland persille og basilikum med hvitløk, sitronskall og -saft, og smak til med litt salt og pepper. Hell dette over grønnsakene, og vend sammen. Sett til side.
4 Luftstek sardinene på et brett med bakepapir i 4 minutter. Snu dem forsiktig etter halvgått tid slik at fisken ikke faller fra hverandre. Legg sardinene på et fat, topp med grønnsakene, og serve med sitronbåter.



KOKKENS TIPS

Vil ha en smak av Midtøsten, kan du tilsette tørket aprikos.

RUSTIKK GRESK BLEKKSPRUT MED SALAT

Vanligvis ville du ha fritert blekksprutringene i denne retten, men det smaker like godt i airfryeren, med mindre søl og færre kalorier!

PORSJONER 4
TID 35 minutter

8 cherrytomater, delt i to
1 ts tørket oregano
4 ss olivenolje
½ agurk, hakket
½ rødløk, skåret i tynne skiver
10 greske oliven, gjerne miks, avrent
1/8 hvitkål, skåret i tynne strimler
200 g gresk fetaost, i terninger
2 ss hakket fersk persille
Saften av **1** sitron
4 ss hvetemel
500 g blekksprutringer, tint
Olivenoljespray
Sitronbåter, til servering

1 Varm airfryeren til 200 °C. Ha tomatene i en skål, dryss over salt, oregano og 2 ts av olivenoljen. Luftstek i 10 minutter til tomatene er brune i kanten, men fortsatt saftige inni.
2 Ha agurk, løk, oliven, hvitkål, fetaost og persille i en skål. Visp resten av olivenoljen sammen med sitronsaft, og smak til med salt og pepper.

Hell dressingen over salaten, og vend sammen. Dekk til skålen, og la smakene sette seg.
3 Ha mel i en skål, og rør inn salt og pepper. Spray blekksprutringene med olje, vend dem inn i melet. Stek i omganger på en oljesprayet silikonmatte i airfryeren, i 4 minutter. Rist etter halvgått tid.
4 Server de stekte tomatene med gresk salat, blekksprut og sitronbåter.

OVNSRETT MED REKER, CHORIZO OG RIS

Den er like god som en tradisjonell paella, og alt er laget i airfryeren.

PORSJONER 2
TID 50 minutter

200 g cherrytomater
2 hvitløksfedd, delt i to
1 rødløk, skåret i tynne skiver
2 ss olivenolje
1 ts røkt paprikapulver
En klype safran (valgfritt)
4 dl kyllingbuljong
150 g paella-ris
100 g chorizo, skåret i skiver
1 sitron, skåret i 8 båter
75 g skrelte rå kongereker
2 ss grovt hakket persille
Friterte padrónpaprika eller en grønn salat, til servering

1 Varm airfryeren til 200 °C. Legg tomater, hvitløk og rødløk i en ildfast form eller lignende. Drypp over 1 ss av olivenoljen, og dryss over paprikapulver, salt og pepper, og bland godt sammen. Luftstek i 10 minutter til tomatene har blitt myke, men holder fortsatt på formen. Senk varmen til 180 °C.

2 I mellomtiden rører du inn safran (hvis ønskelig) i kyllingbuljongen og setter det til side et par minutter for å trekke.

3 Rør ris og chorizo sammen i en form som passer airfryeren din. Rør deretter inn buljongen. Legg sitronbåter på toppen, og stek i 20 minutter. Rør rundt et par ganger, og tilsett 2 dl kokende vann. Rør igjen, og stek i 15 minutter.

4 Vend rekene inn i den resterende 1 ss olivenoljen, og legg dem oppå risen. Luftstek i 2-3 minutter, til rekene er gjennomstekte. Dryss over persille og server med friterte padrónpaprika eller en grønn salat.



PASTA CAPONATA MED AUBERGINE

En pasta med smakfull sursøt saus, ypperlig å lage til mange.

PORSJONER 6
TID 1 time 25 minutter

400 g aubergine, skåret i små terninger
2 løk, hakket
2 hvitløksfedd, knust
1 rød chili, skåret i tynne skiver
2 x 400 g hakkede tomater på boks
1 grønnsaksbuljongterning
2 ss rødvinseddik
200 g risoni-pasta (også kalt orzo)
30g pinjekjerner
30 g sorte oliven, hakket
1 ss kapers
1 ss oregano

1 Varm airfryeren til 160 °C. Ha aubergine, løk, hvitløk, chili, hakkede tomater, buljongterning og eddik i en ildfast form. Fyll 2 dl vann i hver tomme tomatboks, og hell over. Rør godt sammen. Dekk til formen med et lokk eller aluminiumsfolie. Stek i airfryeren i 1 time.
2 Ta ut av airfryeren og rør inn risoni. Dekk til og luftstek videre i 15–20 minutter til pastaen er så vidt myk. Tilsett mer vann hvis nødvendig.
3 Til servering topper du med pinjekjerner, oliven, kapers og urter.
4 Hvis du vil fryse ned retten, avkjøler du den etter trinn 2. Oppevares i lufttett beholder i fryseren i opptil 2 uker. Til servering tiner du retten, varmer den opp, og fortsetter til trinn 3.



TAGINE MED GRØNNSAKER OG COUSCOUS

Dette er deilig kosemat for to, og super som lunsj. Stappfull av næringsstoffer, og dessuten mettende.

PORSJONER 2
TID 40 minutter

1 aubergine, skåret i terninger
150 g gresskar, skrelt og skåret i terninger
Olivenoljespray
2 ts olivenolje
1 liten løk, finhakket
2 hvitløksfedd, finhakket
½ kanelstang
En klype safran
1 ts flytende honning
1 ts malt koriander
1 ts malt spisskummen
1 ts paprikapulver
400 g hakkede tomater på boks
Saften av **1** appelsin
2 squash, skåret i tykke skiver
5 tørkede aprikos, hakket
3 ss kikerter på boks
Kokt couscous, til servering
30 g hele mandler, ristede
1 ss koriander, hakket

1 Varm airfryeren til 180 °C. Spray aubergine- og gresskarterninger med olivenoljespray, og krydre med salt og pepper. Luftstek i 15 minutter, rist kurven en gang underveis.
2 I mellomtiden varmer du olivenolje i en vid kjele eller stor stekepanne, og stek løk, hvitløk og kanelstang i 5 minutter. Tilsett safran, honning, koriander, spisskummen og paprikapulver, og stek videre i 1 minutt. Tilsett hakkede tomater og appelsinsaft, og kok opp. Ha i squash og aprikos, senk varmen, og la småkoke i 10 minutter.
3 Tilsett den stekte auberginen og gresskarene i sausen, sammen med kikertene. Luftstek i 5 minutter.
4 Server taginen med kokt couscous, og fordel mandler og koriander på toppen.

AUBERGINE PARMIGIANA

En rask versjon av en italiensk klassiker. Med linser får du ekstra proteiner som gjør retten mer mettende.

PORSJONER 4
TID 40 minutter

3 auberginer, skåret i skiver
Olivenoljespray
2 ss olivenolje
2 hvitløksfedd, knust
2 x 400 g hakkede tomater på boks
En håndfull fersk basilikum, revet, pluss ekstra til garnityr
En klype sukker
400 g linser på boks, skylt og avrent
100 g revet parmesan
1 mozzarella-kule, revet

1 Varm airfryeren til 200 °C. Spray aubergineskivene på en side med olje, og dryss litt havsalt over. Luftstek i 5 minutter, snu, spray igjen, og stek i 4 minutter.

2 Varm oljen i en middels stor kjele, tilsett hvitløk, og stek i 1 minutt. Ha i hakkede tomater, basilikum og sukker, og la småkoke i 10 minutter. Tilsett linsene, og la det koke i 5-10 minutter til sausen har tyknet.

3 Bruk en ildfast form som passer airfryeren din. Dekk aubergineskivene med tomatsausen, og dryss rikelig med parmesan over. Fordel den revne mozzarella-kulen oppå, og luftstek i 5 minutter til retten er gyllen og osten bobler. Dryss på noen basilikumblader rett før servering.



TERTE MED STEKTE ROT-GRØNNSAKER

Rotgrønnsaker er ikke bare næringsrike, de er også rimelige.

PORSJONER 6
TID 1 time 20 minutter

3 pastinakker, skåret i biter
3 gulrøtter, skåret i biter
500 g kokt rødbete, skåret i båter
300 g hele sjalottløk
1 ts ferske timianblader
2 ss olivenolje
50 g smør, skåret i terninger
1 ss grov sennep
1 ss sukker
1 ss balsamicoeddik
375 g butterdeig
100 g hvit geitost, smuldret
1 ss hakket fersk persille

1 Varm airfryeren til 200 °C. Ha alle grønnsakene og timianbladene i en ildfast form som passer airfryeren. Drypp over olivenolje, og legg smørterninger på toppen. Luftstek i ca. 20 minutter eller til grønnsakene er møre. Rist kurven etter halvgått tid. Dette må du gjøre i to omganger.
2 Rør inn sennep, sukker og eddik, og stek videre i airfryeren i 5 minutter eller til grønnsakene er karamelliserte.
3 Kjevle ut butterdeigen til størrelsen på formen (oppskriften gir to terter, så du må enten luftsteke i to omganger, eller halvere oppskriften). Legg leiven over grønnsakene, og dytt godt ned i kantene. Senk temperaturen i airfryeren til 180 °C. Stek i 20-25 minutter til deigen har løftet seg og fått fin farge.
4 Til servering hvelver du terten forsiktig ut på en fjøl, topper den med geitost og hakket persille.

SHAKSHUKA MED BAKT GULROT

Shakshuka er en rett fra Midtøsten med egg som posjeres i en fyldig tomatsaus.

PORSJONER 4
TID 50 minutter

4 gulrøtter, skåret i to på langs
1 ss olivenolje
2 ts tørket timian
2 løk, finhakket
2 hvitløksfedd, skrelt og finhakket
1 ts harissa
1 ts malt kanel
2 ss tomatpuré
400 g hakkede tomater på boks
400 g sorte bønner på boks, skylt og avrent
1 ss lønnesirup
2 ss balsamicoeddik
En stor håndfull revne basilikumblader
4 egg
50 g cherrytomater, delt i to

1 Varm airfryeren til 200 °C. Legg gulrøttene på et bakepapir, og drypp over med ½ ss olivenolje. Krydre med salt, pepper og 1 ts tørket timian. Luftstek i 15 minutter, rør rundt etter halvgått tid.
2 I mellomtiden tar du frem en stor kasserolle og varmer opp ½ ss olje. Ha i løk og hvitløk, og stek i 5 minutter. Deretter har du i harissa, malt kanel, 1 ts tørket timian, og stek videre i 1 minutt. Tilsett tomatpuré, hakkede tomater, sorte bønner, lønnesirup og balsamicoeddik, sammen med salt og pepper. Kok opp, og senk temperaturen. La det småkoke i 20 minutter, ta kjelen av varmen. Varm airfryeren til 180 °C.
3 Rør inn halvparten av basilikumen i sausen, og hell sausen over i en ildfast form. Lag fire groper i hvert hjørne ved å dytte baksiden av en serveringsskje nedi sausen. Knekk ett egg i hver grop, og legg gulrøtter og tomater på toppen. Luftstek i 5 minutter til eggehviten har stivnet og plommene er delvis flytende. Topp med resten av basilikumen.



KOKKENS TIPS
Du må muligens lage dette i to omganger, avhengig av størrelsen på formen din, men det tar bare 5 minutter å posjere eggene.



OVNSBAKTE MIDDELHAVSGRØNNSAKER

En kjapp og enkel middag til én.

PORSJONER 1
TID 25 minutter

150 g squash
150 g aubergine
60 g rød romano-chili, uten frø
75 g cherrytomater
Olivenoljespray
200 g passata
½ ts tørket oregano
½ ts tørket timian
1 ss revet cheddar
En håndfull brønnkarse, til servering

1 Varm airfryeren til 180 °C.
2 Skjær squash og aubergine i skiver, del aubergineskivene i to hvis de er store. Skjær chilien i små strimler. Del cherrytomatene i to. Bland alle grønnsakene, spray med olje, krydre godt med salt og pepper, og luftstek i en form i 10 minutter. Rør etter halvgått tid.
3 I mellomtiden varmer du passataen med urtene i en stekepanne. Hell det over grønnsakene, vend forsiktig sammen. Jevn alt utover, dryss over ost, og stek videre i 5 minutter til osten har smeltet og retten er rykende varm.
4 Server straks, toppet med brønnkarseblader.

SPANAKOPITA

Frossen spinat har en mer intens smak enn fersk, og den er dessuten alltid ferdig vasket og kuttet!

PORSJONER 6-8
TID 1 time, pluss avkjøling

2 ss olivenolje
1 løk, finhakket
2 hvitløksfedd, knust
300 g frossen spinat, tint
200 g feta, smuldret
1 håndfull fersk persille, hakket
2 bunter fersk dill, hakket, eller **2 ss** tørket dill
1 håndfull fersk mynte, hakket, eller
2 ss tørket mynte
1 ts muskat
Nykvernet sort pepper, etter smak
2 egg
175 g filodeig
Olivenoljespray

DU TRENGER:
25 x 15 cm metallform eller engangsform i aluminium, oljet

1 Varm olivenolje i en stekepanne, og stek løken blank. Tilsett hvitløk, og stek videre i 2 minutter.
2 Hell løk og hvitløk i en stor glassbolle, og tilsett spinat, feta, urter, krydder og sort pepper. Bruk rene hender til å blande røren godt sammen. Visp eggene, og tilsett. Bland godt.
3 Legg forsiktig et filoark i bunnen av en firkantet form. Spray det med litt olivenolje. Gjenta prosessen med 5 filoark til. Skjær kantene på arkene for å få dem til å passe.
4 Fordel spinat- og fetablanding utover formen, ikke dytt det for hardt nedi. Legg ett filoark oppå blandingen, og pensle med olivenolje. Gjenta med 5 filoark til.
5 Skjær bort eventuell filoark til overs, og pensle det øverste laget med olivenolje. Bruk en kniv til å skjære 6-8 biter spanakopita. Ikke skjær helt gjennom, men bare de første par lagene. Varm airfryeren til 160 °C. Stek i 40 minutter, til den er gyllenbrun. La stå og avkjøle i ca. 15 minutter, og server.

PASTASKJELL MED SPINAT OG RICOTTA

Med bønner i sausen få du ekstra fiber og proteiner på kjøpet. Frossen spinat har mer smak enn fersk, og er så å si klar til bruk.

PORSJONER 2–3
TID 50 minutter

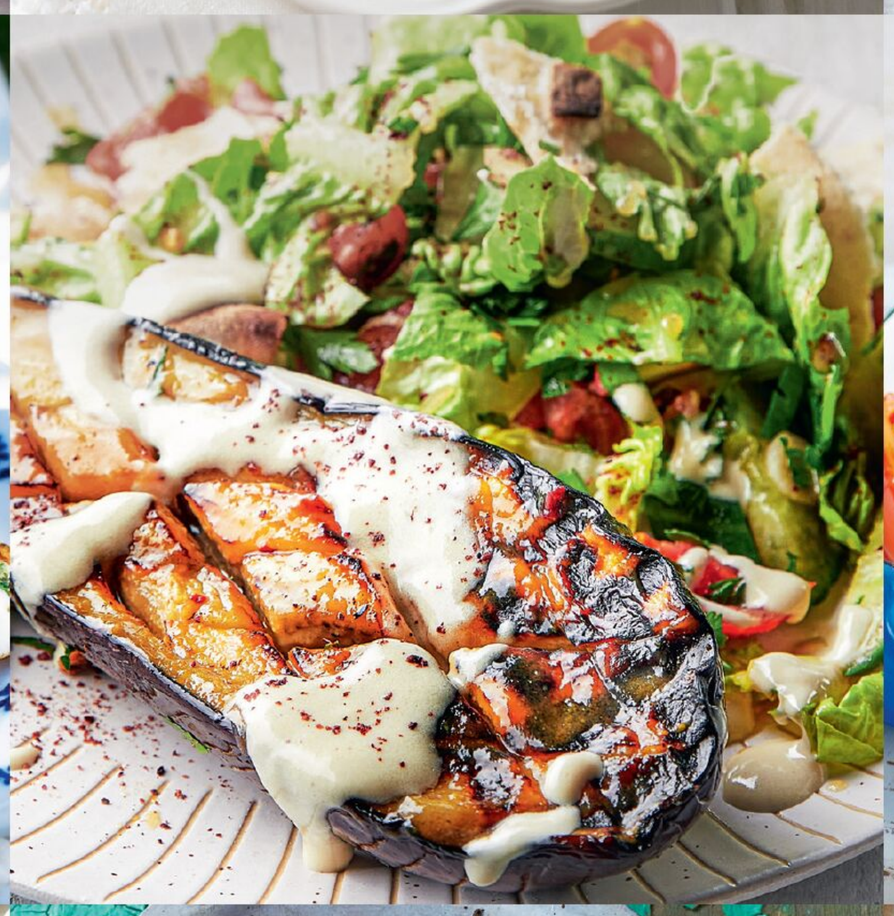
Ca. 16 x 6 cm store pastaskjell (conchiglioni)
2 ss olivenolje
3 hvitløksfedd, knust
250 g frossen, hakket spinat, tint
250 g ricotta
6 basilikumblader, pluss ekstra til garnityr
3 dl passata
400 g bønner på boks etter eget valg, avrent og skylt
3 ss revet parmesan
Olivenoljespray
Salat, til servering

1 Kok pastaen i saltet vann i en stor kjele i 10 minutter. Skyll under kaldt vann, la stå og renne av.
2 Varm olivenoljen i en kjele, tilsett hvitløk og stek i et par minutter. Ha deretter i spinaten, rør godt for å redusere eventuell væske. Ha det over i en bolle, og bland inn ricotta og basilikum. Krydre godt med salt og pepper. Varm airfryeren til 160 °C.
3 Hell passata og bønner i en ildfast form som passer airfryeren. Bruk en skje og legg ½ ss ricottablanding i hvert pastaskjell. Legg dem oppå tomatsausen i formen.
4 Dryss parmesan over, og sett i airfryeren i 30 minutter. Etter 15 minutter sprayer du toppen med olje. Pynt med ekstra basilikum, og server med en salat.











TILBEHØR, SALATER & SMÅRETTER

FYLT SOPP MED HVITLØK

Sopp tilberedes i en håndvending i airfryeren, og trenger bare litt olivenoljespray.

PORSJONER 4
TID 30 minutter

8 store, flate sopp, gjerne portobello
Olivenoljespray
50 g smør
1 ss extra virgin olivenolje
4 hvitløksfedd, knust
150 g frosne hagebønner
1 bunt vårløk, trimmet og skåret i tynne skiver
75 g fetaost, smuldret
1 ts sitrontimian, kun bladene
1 ts finhakket mynte

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Spray kurven med olje. Tørk av soppen og legg den med stilken opp på et brett. Smelt smøret i en liten panne sammen med 1 ts olivenolje. Tilsett hvitløk, litt salt og rikelig med sort pepper, og varm forsiktig opp i 20 sekunder. Fordel over soppen og stek i 7 minutter.
2 I mellomtiden har du bønnene i rikelig med kokende vann og koker til de er møre (ca. 3 minutter). La dem renne av og avkjøles litt før du tar bønnene ut av skallet. Du kan la dem være som de er, men skallet kan være litt seigt, og bønnene inni har en fantastisk farge.
3 Varm litt olje i en panne og stek vårløken i 1 min. Ha over i en bolle og rør inn fetaost, timian, mynte, bønner og litt krydder. Legg blandingen på soppen og drypp over resten av oljen.
4 Legg soppen tilbake i airfryeren i 2–3 minutter og fordel den på tallerkener.



VELFYLTE PAPRIKA

Å luftsteke hel paprika er kjapt og enkelt, og veldig lurt hvis du bare skal steke en eller to. Denne lette retten må du kanskje steke i to omganger.

PORSJONER 4
TID 30 minutter

1 ½ ss olivenolje
350 g lammekjøttdeig
1 løk, hakket
1 ts hver av tørket mynte og malt spisskummen
½ ts hver av malt kanel og koriander
2 ss tomatpuré
2,5 dl lammekraft
250 g blandet gryn
4 røde paprika, delt i to
250 g halloumi, skåret i skiver
Olivenoljespray

1 Brun lammekjøttdeigen i halvparten av oljen i en sauté-panne. Ha kjøttet over i en skål. Ha resten av olivenoljen i pannen, og stek løk sammen med urter og krydder i 5 minutter.
2 Ha kjøttet tilbake i pannen, sammen med tomatpuré og kraft, og la småkoke i 10 minutter. Rør inn grynene slik at de dekkes av kjøttsausen. Smak til med salt og pepper. Varm airfryeren til 180 °C.
3 Bruk en skje og fyll paprikaene med kjøttblandingen, og topp med halloumi. Legg dem i en form, spray med olje, og luftstek i 12-14 minutter. Server med salat.



SPANSK OMELETT MED SAFRAN-AIOLI

Denne kan du lage i forveien, og varme opp og servere sammen med andre gode småretter.

PORSJONER 6
TID 50 minutter

30 ml olivenolje
450 g kokefaste poteter, med skall, skåret i skiver
1 løk, skåret i tynne skiver
1 kvast rosmarin
1 hvitløksfedd, knust
6 store egg
2 ss helmelk
Flaket manchego, flaksalt og hakket persille, til servering

TIL AIOLIEN:

1 middels stor eggeplomme
1 hvitløksfedd, knust
En liten klype safrantråder
1 ts hvitvinseddik
5 ss olivenolje
3 ss vegetabilsk olje
Saften av **½** sitron, pluss båter til servering

DU TRENGER:

20 cm kakeform eller silikonform, oljet

1 For å lage aioli har du eggeplomme, hvitløk, safran, hvitvinseddik og en klype salt i en liten foodprocessor. Kjør til alt er blandet. Mens maskinen går, heller du sakte inn oljen i en tynn stråle, til du får en tykk og kremete konsistens. Smak til med salt og sitronsaft.
2 For å lage omeletten (eller «tortillaen») varmer du oljen i en stekepanne på middels varme. Ha i potetskivene, og stek i 10 minutter, til potetene er møre, uten å ha fått farge. Tilsett løk, rosmarin, hvitløk og litt salt, og stek videre i 10 minutter til alt er mykt.
3 Visp eggene i en bolle sammen med melk. Krydre med salt og pepper. Ha i potetene og løken. Fjern rosmarinen og hvitløken. Bland godt.
4 Varm airfryeren til 140 °C. Hell egge-blandingen i formen, og luftstek i 20 minutter. Når omeletten er fast i kantene, men fortsatt litt flytende i midten, tar du den ut.
5 Når du har tatt ut formen, holder du en tallerken over og hvelver den forsiktig opp ned. Legg omeletten tilbake i formen, og stek videre i 5-8 minutter. Legg den på et serveringsfat til avkjøling.
6 Skjær omeletten i firkanter, dryss over flaksalt, flaket manchego og persille. Server med aioli og annet godt tilbehør.

TERTE MED KÅL, LØK, OG URTEYOGHURT

Denne vegetarretten med harissa-krydder gir et herlig kick av smaker som garantert blir et midtpunkt på bordet. Du kan tilberede terten opptil en dag i forveien, og ha den i kjøleskapet frem til den skal luftstekes og serveres.

PORSJONER 6-8
TID 40 minutter

1 spisskål, skåret i 8 skiver
10 g smør
1 løk, skåret i skiver
320 g ferdig butterdeig
2 ss harissa-pasta
30 g hasselnøtter, hakket
1 ss dukkah

TIL URTEYOGHURTEN:

300 g gresk yoghurt
En liten håndfull hver av dill, persille og mynte, pluss ekstra til garnityr
1 hvitløksfedd, knust
En skvett sitronsaft

DU TRENGER:

22 cm rund ildfast form (ca **4 cm** dyp)

1 Sett en stekepanne på høy varme til den blir rykende varm. Stek kålskivene i 3 minutter på hver side til det blir litt brent. Sett til side.
2 Senk varmen til middels høy, tilsett smør og løk, og stek i 10 minutter til løken er myk. Krydre med salt.
3 Kjevle ut butterdeigen til en 26 cm sirkel. Sett i kjøleskap til du skal bruke den. Når den er klar til å lages, varmer du airfryeren til 200 °C.
4 Rør inn harissa-pastaen i løken. Vend inn kålen. Ha det over i den ildfaste formen. Legg kålskivene i et kronbladmønster. Legg butterdeigen over kålen, og dytt ned i kantene. Luftstek i 20 minutter, eller til butterdeigen er gyllen.
5 I mellomtiden blander du alle ingrediensene i urteyoghurten. Smak til med salt.
6 Når terten er ferdig, lar du den avkjøle i et par minutter. Hvelv den over på et fat slik at den ligger opp ned. Dryss over hasselnøtter, dukkah og resten av urtene. Server med urteyoghurt.

DET ULTIMATE HVITLØKSBRØDET

Et saftig hvitløksbrød er klart på null komma niks i airfryeren. Du kan spare tid ved å kjøpe ferdig hvitløkssmør i butikken.

PORSJONER 8
TID 15 minutter

2 små bagettbrød
(de bør få plass side om side i airfryeren)
100 g mykt smør
3–4 hvitløksfedd, knust
60 g revet parmesan
100 g grønne oliven uten stein, hakket
3 kvister rosmarin, salvie, persille, basilikum og laurbærblad

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Lag noen snitt i bagettene med ca. 2 cm mellomrom, men pass på at du ikke skjærer helt gjennom.
2 Kjør smør, knust hvitløk og parmesan sammen til det er godt blandet, og smak til. Bland inn de hakkede olivenene. Fordel smørblandingen mellom hvert snitt.
3 Legg dem over på to folieark og fyll snittet med urteblader. Drypp med litt olivenolje og dryss over litt salt og svart pepper, og forsegle deretter folien godt. Stek i airfryeren i 6 minutter, åpne deretter folien på toppen og stek i ytterligere ett minutt eller til brødet er gyllent og sprøtt.



KOKKENS TIPS

Gjør det til et mer ostete hvitløkbrød ved å legge en klype revet mozzarellaost i hver spalte.



BLEKKSPRUTSALAT MED HVITLØK OG CHILI

Blekksprut er kjempegodt på grillen. Men når været ikke spiller på lag, er blekksprut i airfryeren et godt alternativ.

PORSJONER 4
TID 15 minutter, pluss marinering

750 g blekksprut, skåret i store biter
5 ss olivenolje
4 store røde chili, skåret i skiver
6 hvitløksfedd, skåret i skiver
2 ss solsikkeolje
150 g ruccula
Saften av **2** sitroner

1 Vend blekksprutene inn i 2 ss olivenolje med rikelig svart pepper. Sett til side. Du kan også la det marinere over natten i kjøleskapet. Stek chiliene og hvitløken i en stekepanne med solsikkeoljen til den er så vidt sprø. Renn av på kjøkkenpapir.
2 Varm airfryeren til 200 °C. Luftstek blekksprutene i 4 minutter, rist kurven etter halvgått tid. Legg dem i en skål med resten av olivenoljen. Vend inn ruccula, sitronsaft, chili og hvitløk med rikelig havsalt, og server.

REKER I FORM MED FETA

Dette er en uvanlig smaks-kombinasjon som rett og slett er kjempegod.

PORSJONER 2
TID 20 minutter

12 vårløk, hakket
4 hvitløksfedd, hakket
5 cm fersk ingefær, skrelt og hakket
1 ts chlliflak
4 store tomater, skåret i terninger
2 ss granateplesirup
6 ss olivenolje
350 g kokte reker
En bunt oregano, hakket
200 g gresk yoghurt
150 g feta, smuldret
3 ss fersk mynte, hakket
Pitabrød, til servering

1 Finn frem en kjele, og varm opp 3 ss olje. Stek vårløk, hvitløk, ingefær, chiliflak, tomater og granateplesirup til alt er ordentlig mykt – omtrent 5 minutter. Ha det over i en ildfast form.
2 Varm airfryeren til 180 °C. Ha reker og oregano i løkblandingen. Bland yoghurt og feta med mesteparten av mynte-bladene og resten av olivenoljen. Legg dette klattvis oppå rekene. Luftstek i 8 minutter, til osten er gyllen og smeltet. Dryss over resten av myntebladene, og server med pita eller annet godt brød å dyppe i den deilige sjyen.



GRILLET KYLLING MED RISONISALAT

En velsmakende pastarett som er super som lunsj.

PORSJONER 4
TID 35 minutter, pluss marinering

4 kyllingfileter
Noen kvister fersk oregano, finhakket
3 hvitløksfedd, knust
Skall og saft av **2** sitroner
3 paprika, delt i fire, uten frø
Olivenoljespray
250 g risoni-pasta (orzo)
250 g frosne edamamebønner
200 g aspargesbønner, renset og delt i to
125 g fetaost
3 ss olivenolje
En liten bunt persille, finhakket
En håndfull fersk mynte, revet

1 Legg kyllingfiletene i en solid ziplock-pose sammen med oregano, 2 av de knuste hvitløksfeddene og skall og saft av 1 sitron. Krydre godt med salt og pepper, forsegl posen, og masser forsiktig for å fordele marinaden. Legg i kjøleskapet til marinering over natten, eller i minst 30 minutter.
2 Varm airfryeren til 180 °C. Luftstek kyllingen i 10 minutter, snu etter halvgått tid. Sett til side mens du luftsteker paprikaene. Spray dem først med olje. Stek i 10 minutter, snu etter halvgått tid.
3 Kok risoni i en stor kjele etter anvisningen på pakken. Tilsett edamamebønner og aspargesbønner når det er 3 minutter igjen av koketiden. Hell av vannet, la det avkjøles noe under kaldt vann, hell av igjen, og legg det på et serveringsfat.
4 Del opp paprikaene i mindre biter, legg dem på fatet, og dryss over feta. Skjær kyllingen i grove biter, og legg den på toppen.
5 Bland resten av de knuste hvitløks-feddene, sitronskall og sitronsaft med olivenolje, persille og mynte. Smak til med salt og pepper, og hell dressingen over salaten.



VÅRLØK- OG FETASPIRAL

De milde smakene fra grønn-sakene fungerer ypperlig som fyll i dette lette bakverket.

PORSJONER 6
TID 1 time

125 g smør
4 ss olivenolje
3 bunter vårløk (ca. **350 g**), skåret i **5 cm** lengder
300 g spinat
200 g feta, smuldret
60 g pecorino, finrevet
1 ss fersk dill, hakket
2 ss fersk brødkrumme
250 g filodeig
2 ss sesamfrø
Tomat- og basilikumsalat, til servering

DU TRENGER:
20 cm springform, bunnen dekket med bakepapir

1 Varm en kjele på middels varme, og smelt 30 g smør med 1 ss av oljen. Stek vårløken i 5 minutter, til den er myk og så vidt karamellisert. Rør inn spinaten til den faller sammen. Ta av varmen og la kjøle ned.
2 Sil spinaten, og press ut eventuell overflødig væske. Bland sammen feta, pecorino, dill, brødkrumme og spinat.
3 Smelt resten av smøret og oljen, og pensle innsidene på springformen.
4 På en ren overflate legger du 3 avlange ark filodeig tett ved siden av hverandre, de korte endene kan overlappe litt. Pensle godt med smør, legg 3 ark til oppå, og pensle med mer smør.
5 Legg fyllet i en pølse langs kanten nærmest deg. Rull forsiktig sammen slik at fyllet er helt forseglet. Pensle med smør. Begynn i en ende og kveil den lange pølsen til en tett spiral. Hvis deigen revner, kan du lappe samme med filodeig du har til overs. Pensle da med smør. Legg spiralen i springformen med bakepapir i bunnen. Dryss over sesamfrø. Varm airfryeren til 180 °C.
6 Luftstek i 35 minutter, eller til den har blitt gyllenbrun. Avkjøl i 5 minutter, og ta spiralen ut av formen. Server med en tomat- og basilikumsalat.



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
TID 25 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.

PAPRIKA FYLT MED HALLOUMI

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

PORSJONER 6
TID 15 minutter

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

DU TRENGER:
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.

KOKKENS TIPS

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

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
TID 30 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.

GRØNNSAKER I FILODEIG

Denne fargerike og velsmakende retten ser imponerende ut og kan serveres til lunsj eller som en lett middag.

ANTALL 3
TID 45 minutter

Ca. **8** ark filodeig
90 g smør, smeltet
2 sjalottløk, skrelt og skåret i tynne båter
1 squash, skåret i staver
1 rød paprika, skåret i staver
Ca. **225 g** gresskar, skåret i staver
25 sorte oliven, uten sten
1 ss olivenolje eller hvitløkssmør
75 g pesto

1 Legg et bakepapir på et stekebrett. Legg 1 filoark på en fjøl, og pensle godt med smeltet smør. Legg et nytt filoark oppå, og pensle med mer smør. Gjenta til du har brukt opp alle filoarkene. Skjær filodeigen i 3 trekanter på 20 x 13 cm, og legg dem på stekebrettet. Varm airfryeren til 200 °C.
2 Ha grønnsaker og oliven i en skål. Vend inn olivenoljen eller små klatter med hvitløkssmør. Krydre med salt og pepper, og luftstek i 20 minutter, til det er mykt og begynner å bli litt gyllent. Sett ovnen på 200 °C.
3 Stek filodeigen i i ovnen i 10-12 minutter til det er gyllent. Rør deretter inn pestoen i grønnsaksblandingen.
4 Når du skal montere retten, skiller du hver trekant av filodeig i tre lag. Legg først tre lag på hver tallerken, og legg halvparten av grønnsaksblandingen oppå. Legg på ett lag med filodeig, og resten av grønnsakene, og til slutt resten av filodeiglagene på hver. Server varm.



KOKKENS TIPS
Penslet filodeig klarer seg dårlig i airfryeren, ettersom den kraftige viften vil blåse alt veggimellom. Derfor bør den stekes i en vanlig ovn. Antall filoark avhenger av hva slags du bruker – noen er mye større enn andre!

VARM HUMMUS MED KRYDREDE GRØNNSAKER

I denne retten må du steke grønnsakene i to omganger.

PORSJONER 4
TID 25 minutter

2 store gulrøtter, skrelt, skåret på langs og deretter skåret skrått i store biter
2 rødløk, delt på langs
1 brokkoli, delt i buketter
1 ss marokkansk eller libanesisk krydder (vi brukte ras el hanout)
2 ss olivenolje
400 g kikerter på boks – ta vare på væsken, skyll ertene
2 ss granateplekjerner
¼ ts natron
4 ss tahini
2 små hvitløksfedd, hakket
Saft av **½** sitron, eller etter smak

TIL SERVERING

2 ts olivenolje
½ ts marokkansk eller libanesisk krydder
Noen kvister bladpersille eller myntеblader, grovhakket, til servering (valgfritt)
Pita, ristet

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Vend grønnsakene i krydderblandingen, salt, pepper og 1 ts av oljen. Stek gulrøttene og løken i 12 minutter og sett til side. Skru opp airfryeren til 200 °C og stek brokkolien i 5 minutter. Rist på kurven ved halvgått tid mesn du steker.
2 Ha kikertene i en liten kaserolle sammen med 1 dl av væsken fra boksen og natron. La det putre i 5 minutter.
3 Tilsett tahini, hvitløk, sitronsaft og 1 ts olivenolje i kaserollen. Blend med en stavmikser til jevn konsistens. Smak til med salt.
4 Server hummusen på et serveringsfat med de grillede grønnsakene på toppen. Bland to ts olivenolje med krydderblanding og ringle det over. Top med friske urter hvis du bruker det, og ha gjerne litt pitabrød ved siden av.



KOKKENS TIPS
Lag en «bøttehank» av folie som går under formen og over den, så er det lettere å ta formen inn og ut av airfryeren. uten å brenne deg på hendene.

RUSTIKK RATATOUILLE-TERTE

Ratatouille overstrødd med chèvre blir mettende lunsj eller middag, særlig når den stekes i en løst formet paideig.

PORSJONER 6-8
TID 2 timer,
pluss frysing og avkjøling

350 g ferdig paibunn
2 middels store squash, skåret i skiver
1 stor aubergine, skåret i terninger
2 røde paprika, skåret i biter
2 ss olivenolje
4 hvitløksfedd, skrelt og skåret i tynne skiver
En liten bunt basilikumblader, grovt revet
6 store egg
1,25 dl melk
150 g cherrytomater, delt i to
150 g rull chèvre, smuldret i biter
Oljespray

1 Legg paideigen i en smurt springform som er 20 cm i diameter og 4 cm dyp. Paideigen bør være ca. 0,5 cm tykk. Prikk deigen med en gaffel, og sett i fryseren i minst 20 minutter.
Varm airfryeren til 160 °C.
2 Dekk paibunnen med bakepapir, og fyll med tørre erter til forsteking. Du trenger nok erter til at den fyller nesten hele formen, for å gi nok støtte under steking. Forstek i airfryeren i 25 minutter. Fjern erter og bakepapir og stek videre i 10 minutter på 150 °C, til paiskallet er lys gyllent. Sett til side. Øk temperaturen til 200 °C.
3 Ha alle oppskårne grønnsaker i en bolle, drypp over oljen. Krydre godt med salt og pepper. Vend alt godt sammen. Luftstek i 15 minuttter, tilsett hvitløk og stek videre i 5 minutter, til grønnsakene er møre og så vidt brune i kantene. Rør inn basilikum.
4 Skru airfryeren ned til 160 °C. Visp sammen egg og melk, og krydre godt med salt og pepper. Fordel halvparten av grønnsakene, tomater og chèvre i paiskallet, deretter halvparten av eggestanden. Legg så i resten av grønnsakene og eggestanden, og topp med resten av tomatene og osten.
5 Luftstek i 55 minutter, til den er så vidt stivnet og gyllen. Sjekk etter halvgått tid for å se om den blir for mørk, dekk i så fall med aluminiumsfolie. Avkjøl i 15 minutter i formen. Serveres varm eller romtemperert.



STEKTE GRØNNSAKER PÅ SICILIANSK VIS

Denne retten er proppfull av smak. Slik lager du grønnsaker som en ekte italiener!

PORSJONER 4
TID 30 minutter

12 små sjalottløk, skrelt, men la roten være intakt
1 hvitløk, delt i fedd
1 aubergine, i biter
Olivenoljespray
250 g cherrytomater på stilk
2 ss pinjekjerner
2 ss sultanarosiner
200 g grønne oliven
2 ss balsamicoeddik
En neve basilikumblader

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Spray sjalottløk, hvitløk og aubergine med olje. Stek i airfryeren i 15 minutter til sjalottløken er brun, og rist på kurven halvveis i tiden.
2 Tilsett tomater og pinjekjerner, rist for å blande, og stek i ytterligere 3–5 minutter. Ha alt over i en serveringsskål.
3 Tilsett sultanarosiner og oliven, drypp over balsamicoeddiken og rør forsiktig rundt. Pynt med basilikum og server retten varm.

POLENTAFRIES MED MANDEL- OG ZA'ATAR-SALT

Polenta, eller maismel, er smakløst alene, men bland det med litt krydder og ost, og varm det i airfryeren til det er sprøtt – og vips, så blir det kjempegodt!

PORSJONER 4
TID 20 minutter, plus chilling

POLENTAFRIES:
4,5 dl grønnsaksbuljong
125 g grov hurtigpolenta
1 ss revet parmesan
1/2 ts salt
1 ts nykvernet svart pepper
olivenoljespray

MANDEL-ZA'ATAR-SALT:
50 g ristede og saltede mandler, grovt hakket
1 ss sesamfrø, ristet
2 ts tørket oregano
2 ts malt sumak
2 ts spisskummenfrø, ristet og grovknust
1 ss flaksalt
2 ss friske oreganoblader, hakket

1 Legg plastfolie i en liten kakeform og sett den til side. Kok opp grønnsaksbuljong i en middels stor kjele. Tilsett polentaen i en jevn strøm under kontinuerlig omrøring. Fortsett å røre til blandingen tykner. Dette bør ta ca. 2 minutter. Rør inn Parmesan, salt og svart pepper. Hell blandingen i kakeformen og sett den til side til avkjøling i minst tre timer. Dette kan gjøres opptil to dager i forveien – dekk til polentaen og sett den i kjøleskapet til du trenger den.

2 Lag mandel-za'atar-salt ved å blande knuste mandler med resten av ingrediensene, bortsett fra den friske oreganoen, og bland godt. Denne blandingen kan oppbevares i en lufttett beholder i opptil 2 uker.
3 Forvarm airfryeren til 200 °C. Skjær polentaen i tynne 'fries' og spray med olje. Legg dem i ett enkelt lag i airfryeren (i flere omganger om nødvendig), i 10 minutter. Snu dem én gang underveis. Strø oregano over za'atar-en og server sammen med polentafries-ene.

KOKKENS TIPS

Dette er Frankrikes svar på pizza, og serveres gjerne med en god bønne-salat.

PISSALADIÈRE

Perfekt som lett lunsj med en grønn salat, eller som snacks når du serverer drinker.

PORSJONER 2
TID 35 minutter

30 g smør
2 løk, skåret i tynne skiver
1 kvist timian
1 hvitløksfedd, knust
2 ts muscovadosukker
2 ts balsamicoeddik av god kvalitet
1 ferdig pizzabunn
Olivenoljespray
8 ansjos, avrent
45 g sorte oliven, avrent, uten sten

1 Smelt smør i en panne på middels varme, og stek løken sammen med timian. Stek i 15-20 minutter mens du hele tiden rører. Løken skal bli myk og karamellisert. Rør inn hvitløk, sukker og eddik, og stek videre i 5 minutter. Skru av varmen, og avkjøl.
2 Varm airfryeren til 200 °C. Spray kurven med olje. Fordel løken på pizzabunnen. Legg ansjosen på kryss og tvers oppå, og oliven innimellom.
3 Luftstek i 8 minutter, eller til det er gyllent. Ta den ut og avkjøl før du deler opp.



HALLOUMI MED CHILI-KICK

Halloumi er den perfekte grillosten – den faste formen gjør at den blir myk, men likevel beholder fasongen under steking. Men det går raskt å luftsteke den også, og resultatet er gyllent og nydelig.

PORSJONER 6-8
TID 20 minutter

1 ss olivenolje
1 ts finhakket rød chili
2 ss sitronsaft
2 ts myntеblader
450 g halloumi, skåret i **2 cm** skiver
Olivenoljespray

1 For å lage chilisaus blander du olje, chili, sitronsaft og mynte i en skål, sammen med litt nykvernet pepper.
2 Varm airfryeren til 200 °C. Tørk halloumi-skivene forsiktig med litt kjøkkenpapir, spray med olje, og luftstek i 7 minutter. Snu skivene og stek i 3 minutter til. Du må trolig steke i to omganger.
3 Legg skivene på et fat, og drypp over chilisausen.

FALAFEL-, SPINAT- OG SPISSKUMMEN-SALAT I SØTPOTETWRAPS

Vi har brukt søtpotet-wraps for å holde oppskriften glutenfri. Men det går fint an å bruke hvetetortilla hvis du ønsker det.

ANTALL 2
TID 20 minutter

3 ferdiglagede falafler av søtpotet (se oppskrift annet sted i boken)
Olivenoljespray
100 g agurk
100 g gulrot
¼ liten rødløk (valgfritt)
5 ss naturell yoghurt
½ ts malt spisskummen
1 ts sitronsaft
2 glutenfri tortillaer av søtpotet
3 ss babyspinat

1 Varm airfryeren til 200 °C. Stek falaflene i 6 minutter, snu etter halvgått tid. Del dem i to. I mellomtiden skjærer du agurk i staver eller skiver etter ønske. Skjær gulroten i tynne staver med et juliennejern, eller riv den grovt. Skjær rødløk i tynne skiver.

2 Bland yoghurt, spisskummen, sitronsaft og en klype salt og pepper i en liten skål. Varm tortillaene raskt i ettervarmen i airfryeren i et par minutter.

3 Legg yoghurtsaus, grønnsaker og spinat på tortillaene. Legg 3 halve falafler på toppen. Rull stramt sammen, og server straks.





AUBERGINE MED TAHINI OG FATTOUSH-SALAT

En vegetarrett inspirert av smaker fra Midtøsten.

PORSJONER 4
TID 35 minutter

2 ss vegetabilsk olje
2 auberginer, delt i to på langs, kjøttet skåret i kryssmønster
2 pitabrød
1 ss hvit miso
1 ss lønnesirup
¼ ts chiliflak

TIL SALATEN

2 hjertesalater, strimlet
½ agurk, uten frøkjerne og skåret i halvmåner
250 g cherrytomater, delt i fire
1 bunt vårløk, skåret i tynne skiver
150 g reddiker, delt i fire
1 ss mynte, grovhakket
2 ss persille, grovhakket
2 ts sumak, pluss ekstra til å strø over (finnes i internasjonale matbutikker)
2 ss rødvinseddik
2 ss olivenolje

TIL DRESSINGEN

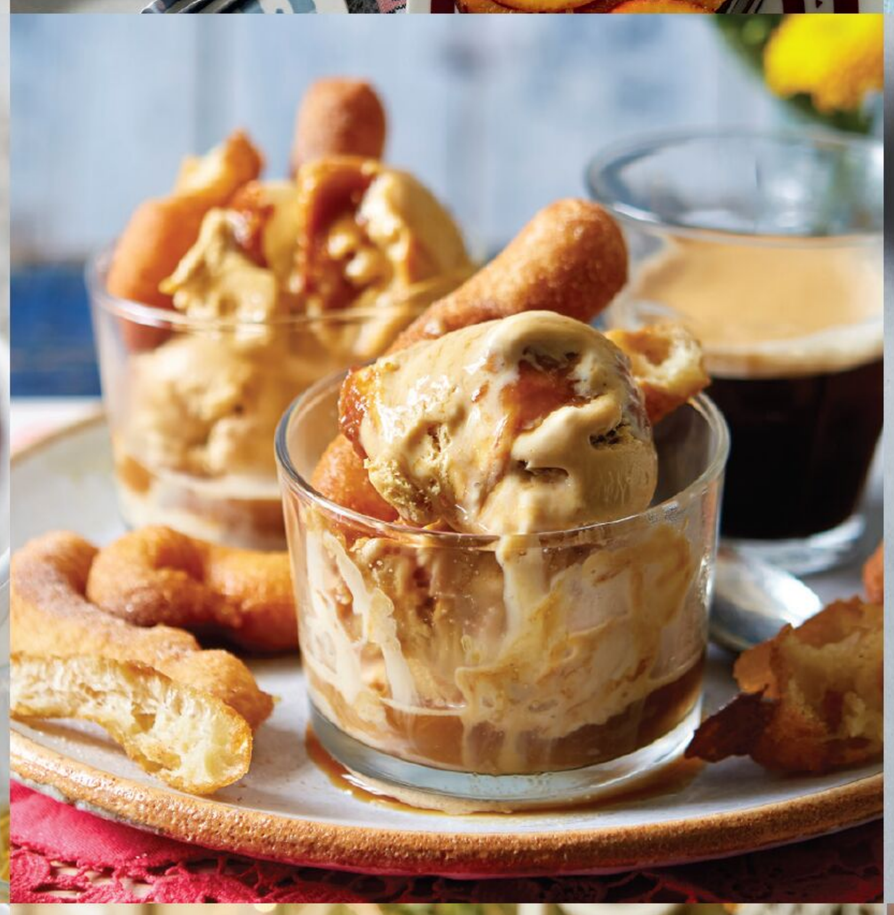
3 ss tahini
1 hvitløksfedd, knust
Saft av **½** sitron

1 Varm opp airfryeren til 180 °C. Pensle auberginene med 1 ss olje. Legg dem med skinnsiden ned i airfryeren og stek i 20 minutter. I mellomtiden legger du alle salatingrediensene i en stor bolle, krydrer og blander.
2 Når auberginene er ferdige, pensler du resten av oljen på pitabrødene og steker dem i 2 minutter på hver side i airfryeren.
3 Bland miso, lønnesirup, chiliflak og resten av oljen i en liten bolle. Pensle misoblandingen på kjøttsiden av de varme auberginene.
4 Bland alle ingrediensene til dressingen i en liten bolle, smak til med salt og løsne opp med en skvett vann til en saus som du kan dryppe over.
5 Server salaten på et stort fat eller på porsjontallerkener, riv pitabrødene i små biter og fordel dem over salaten. Legg auberginene på toppen og drypp over tahinidressingen.











DESSERTER & BAKST



EPLETERTE MED INGEFÆR

En alt-i-ett-dessert som du slenger sammen mot slutten av middagen.

PORSJONER 8
TID 1 time 30 minutter

320 g ferdig butterdeig
40 g smør, i terninger
90 g sukker
1 **cm** bit ingefær, revet
6-7 epler, f.eks. gravenstein eller summerred, uten kjerne og skall, delt i to
Crème fraîche eller iskrem, til servering

DU TRENGER: **22 cm** rund ildfast form (ca. **4 cm** dyp)

1 Kjevle ut butterdeigen på en melet flate. Skjær ut en sirkel som er litt større enn formen. Sett til avkjøling til du trenger den. Du trenger ikke resten av butterdeigen.
2 Forvarm airfryeren til 200 °C. Legg klatter av smør i formen, strø over sukker og ingefær. Sett formen i airfryeren, og stek i 10-15 minutter, til det begynner å bli brunt og karamellisert. Rør av og til. Dette kan også gjøres i en kjele på ovnen hvis du vil ha den mer gyllen. Hell i så fall karamellen i den ildfaste formen, og fortsett til trinn 3.
3 Skru airfryeren ned til 160 °C. Trykk eplene godt nedi karamellen med den runde siden ned. Luftstek i 40 minutter.
4 Skru airfryeren opp til 180 °C. Legg butterdeigen oppå eplene, klem godt inn i kantene. Prikk deigen et par ganger med en gaffel, og luftstek i 20 minutter, eller til terten har blåst seg opp og er gyllenbrun.
5 Avkjøl terten i 3 minutter før du forsiktig hvelver den over til et fat. Server med crème fraîche eller vaniljeiskrem.



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

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
TID 40 minutter, pluss avkjøling

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 (den kan oppbevares i kjøleskap 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 tett nedpå overflaten for å unngå at det danner seg snerk, 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 rør deretter inn Amaretto-likør – hvis du bruker det.
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. Strø jevnt med sukker, bank bort det overflødige, og sett kaldt i noen minutter slik at smøret stivner.
5 Visp eggehvitene stive i en ren bolle. 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.

RISKREM MED BAKTE JORDBÆR

En skvett av likøren Chambord black raspberry sender denne desserten til uante høyder.

PORSJONER 4
TID 40 minutter

6 dl helmelk
1 vaniljestang, splittet, frøene skrapt ut
60 g grøtris
2 ss sukker

TIL JORDBÆRENE:
300 g jordbær, renset og delt i to
2 ss sukker
1-2 ss bringebærlikør

DU TRENGER:
4 ramekin-skåler eller lignende

1 Ha alle ingrediensene til risgrøten i en stor tykkbunnet kjele. Kok sakte opp, og småkok uten lokk i 30-35 minutter. Rør av og til. Risen skal være gjennomkokt og konsistensen kremete. Ta ut vaniljestangen. Avkjøl, og fordel i ramekin-skålene. Sett kaldt.
2 Varm airfryeren til 180 °C. Ha jordbær og sukker i en ildfast form som passer i airfryeren. Luftstek i ca. 5 minutter. Tilsett likøren i skålen, og sett tilbake i airfryeren et par minutter, slik at sausen reduseres.
3 Øs jordbær og saus over risdesserten til servering.

BAKTE PÆRER MED FERSK RICOTTA, HONNING & PINJEKJERNER

Denne desserten inneholder kanskje færre kalorier enn mange andre, men den er like god, og herlig aromatisk på grunn av den ferske rosmarinen.

PORSJONER 4
TID 30 minutter

4 knapt modne pærer
2 ss honning
2 ss smør
4 rosmarinkvaster
1 dæsj sitronsaft
100 g ricottaost, pisket til kremet konsistens
2 ss pinjekjerner, ristet i tørr panne
2 ss honning og rosmarin til servering

1 Rens pærerene og skjær av en skive i bunnen, så den blir flat. Still dem i en form der de akkurat får plass. Drypp med honning, fordel smøret og legg rosmarinkvastene innimellom pærene. Tilsett en dæsj sitronsaft og litt vann. Forvarm airfryeren til 180 °C.
2 Dekk med folje og sett formen i airfryeren i ca. 20 minutter, til pærene er myke, men ikke har mistet fasongen. Server med pæresaften, noen skjeer ricotta, litt ristede pinjekjerner, noen dråper honning og en rosmarinkvast (valgfritt).





CRÈME BRÛLÉE

Når disse kommer ut av airfryeren, bobler de fortsatt, men frykt ikke! Dekk dem til og la de kjøle seg helt ned før de fryses.

ANTALL 3
TID 30 minutter, pluss avkjøling

4 dl kremfløte
4 eggeplommer
50 g sukker
1 ts vaniljeekstrakt

TIL TOPPINGEN:
2 ss sukker

DU TRENGER:
3 ramekin-skåler
Gassbrenner

1 Varm airfryeren til 150 °C. Varm fløten lunken i en kjele. Ha eggeplommer og sukker i en skål, pisk deretter inn fløten og vaniljeekstrakten. Fordel røren i ramekin-skålene.
2 Dekk skålene godt med aluminiumsfolie, brett den under skålene så den ikke blåser av. Stek i airfryeren i 25 minutter. Avkjøl på benken, og sett i fryseren i ca. 2 timer.
3 Når du skal servere, drysser du sukker oppå, og karamelliserer det forsiktig med gassbrenneren. Server straks.



BAKLAVA

Hvis du liker søte, klisne konfektkaker, er denne, med sitt opphav i Midtøsten, midt i blinken for deg.

ANTALL 8 (eller 12 små)
TID 45 minutter

300 g filodeig (6 ark)
150 g smør, smeltet
300 g pistasjnøtter, finhakket
En klype malt nellik
En klype malt kardemomme

TIL SIRUPEN:
300 g sukker
2-3 ss flytende honning
Saften av **1** sitron
2 ss appelsinblomstvann

DU TRENGER:
20 x 23 cm ildfast form eller kakeform, dekket av bakepapir

1 Rull ut filodeigen, og kutt arkene slik at de omtrent er like store som stekeformen din. Pensle litt smør på et filoark, og legg et annet oppå. Pensle det med smør, og legg et nytt ark oppå. Gjenta prosessen til du har brukt opp halvparten av arkene (6 lag). Legg stabelen med ark i den ildfaste formen.

2 Hold av 2 ss pistasjnøtter til senere, og bland resten med nellik og kardemomme. Dryss det jevnt utover filoarkene. Legg et ark filodeig over, og pensle med litt smør, legg et nytt ark oppå, og pensle med smør. Fortsett til alle filoarkene er brukt opp. Bruk en liten skarp kniv og skjær baklavaen i 6 eller 12 diamantformede stykker. Skjær helt gjennom, men pass på å ikke skrape opp formen.

3 Varm airfryeren til 160 °C. Luftstek i 25 minutter, eller til filodeigen er gyllen. For å lage sirup heller du 2,25 dl vann i en kjele og tilsetter sukker, honning, sitron og appelsinblomstvann. Rør på lav varme til sukkeret løser seg opp. La småkoke i rundt 10 minutter, til den blir sirupsaktig.

4 Når du tar baklavaen ut av airfryeren, heller du ca. halvparten av den varme sirupen over. La den stå noen minutter for å trekke inn. Hell deretter over mesteparten av sirupen som er igjen. Dryss over pistasjnøttene du sparte på. Avkjøl, og ta ut av formen. Del den opp i stykkene som er skåret ut. Server med resten av sirup til å dryppe på toppen.

AFFOGATO OG SALT KARAMELL MED CHURROS

Affogato er en spansk dessert bestående av iskrem og sterk kaffe. Churrosen må du fryse separat før du steker dem i omganger i airfryeren.

PORSJONER 4
TID 30 minutter, pluss frysing

50 g smør
1 ts vaniljeekstrakt
250 g hvetemel
1 ss bakepulver
Oljespray
1 ts malt kanel
2 ss sukker
1 liten boks iskrem med salt karamell
Varm sterk kaffe, til servering

DU TRENGER:
Sprøytepose med **1 cm** stjerneformet tyll

1 For å lage churros har du smør, vaniljeekstrakt og 2 dl kokende vann i en skål. Rør til smøret smelter. Sikt mel og bakepulver i en bolle. Lag en grop i midten, og hell i den varme væsken sakte mens du stadig visper. Fortsett å vispe til du har en tykk, glatt røre. La stå i 5 minutter.

2 Ha røren i en sprøytepose. Sprøyt 10 cm lange pølser på et stekebrett med bakepapir. Bruk saks til å klippe av endene. Frys til de er helt stive.

3 For å steke dem varmer du airfryeren til 180 °C. Spray churrosene med olje, og luftstek i 15 minutter. Snu og spray igjen etter halvgått tid.

4 Bland kanel og sukker, og dryss det over churrosene mens de fortsatt er varme. Legg kuler av iskrem i gjennomsiktige kaffekopper. Hell over kaffen, og server straks sammen med et par churros.

KOKKENS TIPS

Hvis churros-pølsene begynner å miste formen, legg dem tilbake i fryseren i 10 minutter til.

APPELSINKAKE MED POLENTA OG MANDLER

Kombinasjonen av polenta og malte mandler, for ikke å si applsinsaften, gjør denne kaken uimotståelig saftig og god.

PORSJONER 10
TID 50 minutter

4 ss lysebrunt sukker
Saften og revet skall av **3** appelsiner, pluss 1 skåret i tynne skiver
150 g smør, mykt
200 g malte mandler
3 ss glutenfritt mel
3 ss polenta
1 ½ ts bakepulver
2 ss honning
4 store egg, lett sammenvispet
250 g søtpoteter, kokt, most og avkjølt

1 Pensle en 20 cm springform og dekk med bakepapir.
2 Varm 50 g av sukkeret i en liten kjele. Tilsett appelsinsaft og revet skall. La det småkoke til det tykner litt. Hell halvparten i springformen. Lag terninger av 25 g av smøret, og fordel det oppå sirupen. Legg ett enkelt lag med appelsinskiver. Varm airfryeren til 160 °C.
3 Bland malte mandler med mel, polenta og bakepulver. I en annen skål visper du sammen resten av smøret med resten av sukkeret og honning, til du får en jevn blanding. Visp ett og ett egg inn i røren, mens du veksler med å helle litt og litt av melblandingen, slik at røren ikke skiller seg. Vend inn resten av melblandingen og søtpotetmos. Ha kakerøren over i springformen, og luftstek i 35 minutter. Hvelv kaken ut av formen. Når kaken er avkjølt, spidder du den flere ganger med en grillpinne. Hell resten av sirupen over kaken.



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!

ANTALL 12
TID 20 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.

GRILLET STENFRUKT MED KARAMELLISERT BRIOCHE OG MASCARPONE

Stenfrukten i denne enkle, deilige desserten blir saftig og søt etter varmebehandlingen. Alkoholen er valgfri, men er sterkt å anbefale!

PORSJONER 6
TID 45 minutter

60 g smør
60 g mylt lysebrunt sukker
1 ts kanel eller blandet «julekrydder»
300 g brioche eller panettone (italiensk julekake), smuldret i små biter
500 g mascarpone
1 bit syltet ingefær, finhakket, pluss **3-4 ss** sirup fra glasset
2 ts vaniljepasta
6-12 faste, modne fersken, nektariner eller plommer, delt i to eller fire
Olivenoljespray
1,5 dl lønnesirup
Skall og saft av **1** lime, pluss ekstra skall til garnityr
2 ss brun, vellagret rom (valgfritt)

1 Smelt smør og sukker i en stor kjele, enten på grillen på direkte varme eller på ovnen på middels til høy varme. Tilsett krydder og brioche eller panettone, og stek mens du hele tiden rører, i 10-15 minutter. La det bli karamellisert og gyllent. Sett til side.
2 Bland mascarpone med ingefærsirupen og halvparten av vaniljepastaen. Sett til side. Varm airfryeren til 180 °C.
3 Spray fruktens snittflate med litt olje,og luftstek på stekebrett i 10 minutter, til frukten blir myk.
4 Bland syltet ingefær, lønnesirup, revet limeskall og limesaft og rom, hvis ønskelig, med resten av vaniljepastaen. Vend den bakte frukten forsiktig inn i sirupsblandingen.
5 Fordel frukten i porsjonsskåler med en stor klatt mascarpone og de ristede brødbitene på toppen. Avslutt med å dryppe sirupsblandingen over.

OLIVENOLJEKAKE MED PISTASJ, BRINGEBÆR OG ROSE

En perfekt avrunding på middagsselskapet, men også nydelig som kveldskos ved siden av en kopp te.

PORSJONER 4-6
TID 1 time

100 g pistasjnøtter uten skall
1 dl olivenolje
125 g demerarasukker
½ ts rosevann
2 store egg
60 g hvetemel
1 ts bakepulver
100 g bringebær, delt i to

TIL GLASUREN:
100 g melis
Tørkede roseblader, til pynt

DU TRENGER:
18 cm kakeform, oljet og kledd med bakepapir

1 Kjør pistasjnøtter i en blender til det er finmalt. Spar 2 ss til garnityr. Bruk en kjøkkenmaskin eller håndmikser, og visp sammen olje, sukker, rosevann og egg til du får en hvit og luftig røre. Vend inn malte pistasjnøtter, mel og bakepulver. Bland godt sammen. Vend forsiktig inn bringebærene.

2 Ha røren over i kakeformen, og luftstek på 160 °C i 45 minutter. Sjekk med en grillpinne. Stikk den inn i midten, og hvis den kommer ut ren, er kaken ferdig. Avkjøl kaken i formen.

3 Når kaken er avkjølt, sikter du melis i en bolle for å unngå klumper. Tilsett gradvis 3-4 ss vann, og bland til du får en jevn og akkurat passe seigtflytende glasur. Hell glasuren over kaken, og la den renne litt ned på kantene. La glasuren stivne litt før du pynter med de malte pistasjnøttene du sparte på, og roseblader. Pynt i en ring helt ytterst i kanten på kaken.

KOKKENS TIPS
Har du ikke appelsinblomstvann, kan du velge en annen smak med vaniljeekstrakt eller sitronskall og -essens.

MADELEINES MED APPELSINBLOMST

Disse franske fristelsene pisker du sammen på null komma niks.

ANTALL 18
TID 30 minutter

2 egg
75 g sukker
85 g hvetemel
1 ts bakepulver
60 g smør, smeltet og noe avkjølt, pluss ekstra til smøring
Revet skall av **1** appelsin
2 ts appelsinblomstvann
4 ts blomsterhonning, smeltet

DU TRENGER:
2 brett madeleine-former i silikon, smurte
(18 former)

1 Varm airfryeren til 200 °C. Pisk egg og sukker til en lys og luftig eggedosis. Vend inn siktet mel, bakepulver og ½ ts salt. Jobb nennsomt og raskt.
2 Tilsett smør, revet appelsinskall og appelsinblomstvann, og vend det raskt inn. Fyll madeleine-formene med røren, men ikke mer enn tre fjerdels fulle.
3 Luftstek i 8 minutter, ta ut av airfryeren, og drypp over honningen. Stek videre i 2 minutter. Hvelv kakene ut av formene mens de ennå er varme. Du bør steke i to omganger (eller mer hvis du har færre former i silikonbrettene).



ÉCLAIRS TIRAMISU

For å lage vannbakkels-bunner (uten å bruke kakesprøyte) kan du simpelthen legge runde klatter av vannbakkelsdeig på et bakepapir, og legge kremen i midten. Disse må fryses før steking.

ANTALL 10
TID 1 time, pluss frysing

TIL VANNBAKKELSDEIGEN:
50 g smør, smeltet
1,25 dl helmelk
1 ts sukker
¼ ts salt
75 g hvetemel
2 egg
3 amaretti (italienske mandelkjeks), knuste

TIL FYLLET:
300 g mascarpone
2 ½ ss Kahlúa kaffelikør eller kald espressokaffe
125 g melis

TIL PYNT:
10 sjokoladetrukne kaffebønner (eller mokkabønne-sjokolade)
Kakaopulver, til å drysse
Bladgull (valgfritt)

DU TRENGER:
Sprøyteposer og stor stjernetyll

1 Slik lager du vannbakkelsdeigen: Ha smør, melk, sukker og salt i en middels stor kjele, og kok opp. Ta vekk fra varmen, og tilsett melet. Visp til du får en jevn blanding. Sett tilbake på varmen. Rør hele tiden til det så vidt begynner å boble og slippe kjelebunnen. Ha røren over i bollen til en kjøkkenmaskin, og avkjøl i 5 minutter.
2 Visp sammen eggene. Sett k-visp på kjøkkenmaskinen. La den gå mens du gradvis tilsetter vispet egg vekselvis med knuste kjeks. Kjør til deigen er jevn, blank og litt klissen. (Tilsett mer egg hvis den er for fast.)
3 Legg bakepapir på et stekebrett. Ha deigen i sprøytepose, og sprøyt ut 2 cm tykke pølser på 10 cm med litt plass imellom. Sett i fryseren til de er helt stivnet. Når du skal steke dem, varmer du airfryeren til 180 °C. Stek i 15-20 minutter til éclairene er gylne og faste. Avkjøl i 20 minutter før du deler dem i to på langs.
4 Slik lager du fyllet: Pisk mascarpone med Kahlúa og melis til det tykner. Fyll en sprøyte med stjernetut, og sprøyt kremen i spiral nedover midten av eclairene. Legg på lokket, og lag en kremdott på den ene enden. Dryss kakaopulver oppå, og avslutt med en kaffebønne og spiselig bladgull.

BASKISK «BRENT» OSTEKAKE MED HONNINGFIKEN

Ikke la deg skremme av det mørke ytre – det er hele hemmeligheten bak karamellsmaken.

PORSJONER 12
TID 1 time 15 minutter, pluss avkjøling

600 g helfet Philadelphia kremost
200 g sukker
4 store egg
3 dl seterrømme
1 ss vaniljepasta
1 ss maisenna
6-8 ferske fiken, delt i to
1 kvist rosmarin
4 ss flytende honning
4 ss søt sherry
Kremfløte, pisket, til servering

DU TRENGER:
20 cm springform

1 Ta to bakeark som er store nok til at de overlapper hverandre i kakeformen, du trenger minst 8 cm overlapping. Krøll papiret og dytt det ned i formen. Klipp av det som stikker mest opp, men la papiret være 4 cm over kanten på formen. Pass på at det ikke kommer i kontakt med varmeelementet i airfryeren.
2 Ha kremost og sukker i kjøkken-maskinen eller en stor bolle. Visp med elektrisk visp i 5 minutter, til du får en glatt og jevn røre. Tilsett eggene ett og ett, og visp mellom hver gang. Visp til alt er godt blandet.
3 Tilsett rømme, vaniljepasta, maisenna og en klype salt. Visp jevnt sammen. Bruk en slikkepott, og skrap røren over i den papirkledte kakeformen. Varm airfryeren til 180 °C. Stek i 45 minutter. Den skal fortsatt være litt skjelven i midten. Avkjøl i formen i minst 3 timer.
4 Varm airfryeren til 180 °C. Legg fiken i en ildfast form med snittflaten opp. Tilsett rosmarin, og dryp over honning og sherry. Luftstek i 15 minutter til frukten har blitt mørkere og væsken har tyknet.
5 Server ostekaken med pisket fløte, fiken og en runde sirup på toppen.



FRØBRØDSNURR MED TAHINI OG HONNING

Det er lett å imponere med hjemmebakt brød, og denne er også lett å lage i forveien.

PORSJONER 6-8
TID 50 minutter, pluss heving

300 g hvetemel, pluss ekstra til utbaking
1 ts flaksalt, pluss ekstra til servering
1 ½ ts tørrgjær
2 ts sukker
2 ss tahini
1 ts flytende honning
½ ss olivenolje, pluss ekstra til å dryppe
1 ss sesamfrø, bløtlagt i melk
1 ss karvefrø, bløtlagt i melk
1 ts fennikelfrø, bløtlagt i melk

1 Ha melet i en bolle, og bland med salt. I en annen skål blander du gjær og sukker med 1,75 dl lunkent vann. Sett til side et par minutter til det begynner å skumme.
2 Bland gjærvæsken i melet. Bruk en tresleiv. Elt deretter sammen til en deig. Du trenger kanskje en ekstra skvett vann hvis det blir for tørt. Ha deigen på en lett melet flate, og kna til den er jevn og smidig (8-10 minutter i maskin med eltekrok).
3 Legg deigen i en oljet bolle, dekk til, og sett til heving et lunt sted i 1-2 timer, eller til dobbel størrelse.
4 Bland sammen tahini og honning i en liten skål. Tilsett litt vann hvis det blir for tykt (du skal kunne smøre det utover).
5 Ha deigen på en lett melet flate, og klem/bank ut luften. Kjevle til et stort rektangel, ca. 55 x 20 cm.
6 Smør tahiniblandingen utover leiven. Rull fra langsiden slik at du får en lang pølse. Sørg for at den har jevn tykkelse. Kveil deretter pølsen til en spiral, og legg den på et bakepapir. Klem enden innunder slik at den holder fasongen.
7 Pensle hele brødet med olje. Sil av frøene, og strø dem oppå. Dekk til, og sett til heving i 30 minutter. Varm airfryeren til 200 °C.
8 Luftstek i 15 minutter, fjern bakepapiret, og stek videre i 10 minutter, til brødet er gyllenbrunt og du får en hul lyd når du dunker på undersiden. Server varmt eller romtemperert, dryppet med olivenolje og et dryss havsalt.



KOKKENS TIPS
Vil du grille brødet i airfryeren, varmer du den til 200 °C. Spray begge sidene av skivene med olivenolje, og stek i 4 minutter på hver side.

POLENTABRØD MED ANTIPASTI

Polenta er en type maismel som gir en tykk og kornete konsistens til brødet. Perfekt til antipasti.

ANTALL 12 skiver
TID 30 minutter, pluss avkjøling

225 g polenta
225 g hvetemel
3 ss sukker
1 ss bakepulver
1 ss fint havsalt
2,5 dl kjernemelk (eller skummet kulturmelk)
1 stort egg, vispet
60 g smør, smeltet
Olivenolje til å dryppe over

DU TRENGER:
23 x 15 cm engangsform i aluminium eller ildfast form, oljet

1 Varm airfryeren til 200 °C. Finn frem en stor bolle, og bland sammen polenta, mel, sukker, bakepulver og salt. Tilsett kjernemelk (eller skummet kulturmelk) og vispet egg. Rør godt. Ha i det smeltede smøret, og bland. Ha det over i steke-formen, dytt det godt ned. Luftstek i 20 minutter. Avkjøl i formen i 20 minutter, og hvelv brødet over på rist. Når det har kjølnet, pakker du det godt inn frem til du skal grille eller fryse det.
2 Skjær brødet i lange, tykke skiver. Drypp med olivenolje, og legg på grillen. Server med et utvalg av antipasti. Vi valgte fylte små paprika, salami og oliven.

MARMORERT LOFF MED PROVENÇE- TAPENADE

Dette er litt avansert med all brettingen og snurringen, men absolutt verdt det. Et vakkert brød!

PORSJONER 4–6
TID 45 minutter, pluss heving

250 g hvetemel
1 ts tørrgjær
1 ts salt
1 ½ ss extra virgin olivenolje, pluss ekstra til å dryppe over
1 ss soltørkede tomater, finhakket
75 g sorte oliven, uten sten
50 g semitørkede tomater
1 hvitløksfedd, knust
En god klype fersk oregano

DU TRENGER:

En 750 g brødform, oljet

1 Ha mel i en stor bolle. Lag en grop i midten, og legg tørrgjær og saltet på hver sin side. Tilsett ca. 1,5 dl lunkent vann (du trenger kanskje ikke alt) og 1 ss av oljen. Visp sakte til det begynner å komme sammen. Ha deigen på en melet flate og kna med hendene, eller elt deigen i en kjøkkenmaskin med eltekrok i 10 minutter, til den er myk og smidig. Legg deigen i en oljet bolle, og dekk med et rent, fuktig kjøkkenhåndkle. La stå til heving på et lunt sted i 1 time, eller til dobbel størrelse.

2 Kjør resten av oljen sammen med finhakkede soltørkede tomater, oliven, semitørkede tomater og hvitløk. Du skal ha en jevn, men fortsatt kornete masse. Rør inn oregano.

3 Ha deigen på en lett melet flate. Kjevle ut et rektangel; langsiden bør være litt mer enn dobbel så lang som brødformen. Smør olivenpastaen på høyre langside av leiven, men la det være en liten stripe igjen på høyrekanten. Brett høyrekanten over for å dekke fyllet, og brett deretter venstresiden over. Rull den sammen til en pølse. Bøy pølsen slik at endene møtes, og vri de to pølselengdene sammen. Legg i brødformen med brettekanten ned, og dekk med oljet plastfolie. La stå til heving på et lunt sted i 30–45 minutter.

4 Varm airfryeren til 200 °C. Stek brødet i 25 minutter. Drypp over litt olje før servering.





PERFEKTE BRIOCHE-BRØD

Du får tak i gode brioche-brød i butikken, men hvis du vil heve nivået på burgeren din noen hakk, lager du brødene selv. Disse må stekes i flere omganger.

ANTALL 12
TID 35 minutter, pluss heving

1 ½ ts tørrgjær
1 ts sukker
2,75 dl varm melk
500 g hvetemel, pluss ekstra til utbaking
1 ts havsalt
2 egg
60 g smør, mykt
2 ss sesamfrø

1 Løs opp gjær og sukker i melken. Ha mel, melkeblandingen og salt i en kjøkkenmaskin med eltekrok. Bland sakte til du har en løs deig. Tilsett deretter 1 vispet egg og smøret.
2 Kjør på middels høy hastighet i 10 minutter, til du har en jevn og smidig deig.
3 Ha deigen i en oljet bolle. Dekk til med plastfolie, og sett til heving i minst 1 time, til dobbelt størrelse. Du kan også la den stå i kjøleskapet over natten.
4 Skjær deigen opp i 12 like store emner. Strø mel på bordet, og rull emnene til boller mens du klemmer ut luften av dem. Ha emnet under håndflaten, trykk ned mens du ruller det rundt og rundt samtidig som du krummer fingrene rundt emnet. Lett på presset etter hvert. Slik får du perfekt runde boller.
5 Legg bollene på et lett melet steke-brett. Ha god plass mellom bollene. Legg et rent, fuktig kjøkkenhåndkle over dem, og sett til heving på et lunt sted i 1-2 timer, til de er nesten dobbelt så store.
6 Varm airfryeren til 170 °C. Visp sammen det siste egget, og pensle bollene. Dryss ovr sesamfrø, og luftstek i 18 minutter. De er ferdige når de har fått en gyllen farge og lager en hul lyd når du dunker dem i bunnen.





FOCACCIA-DEIG

Denne deigen er ypperlig også til pizza. Du får én focaccia ut av halve deigen, og resten kan du fryse ned til en annen dag.

ANTALL 2 brød
TID 20 minutter, pluss heving

250 g hvetemel
250 g tipo '00' eller vanlig hvetemel
1 ½ ts tørrgjær
2 ss sukker
2 ts fint havsalt
1 dl extra virgin olivenolje, pluss ekstra til drypping

1 Ha mel, gjær, sukker og salt i bollen til en kjøkkenmaskin med eltekrok. Lag en grop i midten, og tilsett 3 dl lunkent vann. Bland på sakte fart til alt er blandet, og tilsett olivenolje. Bland i ca. 5 minutter, til deigen er smidig.
2 Ha deigen over i en oljet bolle. Dekk til med oljet plastfolie, og sett til heving til dobbelt størrelse, ca. 1-2 timer. Kna deretter varsomt for å fordele luftboblene.

KOKKENS TIPS
Det er ofte vanskelig å finne små stekeformer som passer i en airfryer. Derfor mener vi at engangsformer er mye enklere. Formen vår var omtrent 23 x 15 cm. Sett to stykker i hverandre, så er den lettere å håndtere.

FOCACCIA MED TOMAT OG BASILIKUMOLJE

Serveres varm og nystekt for den ekte middelhavsfølelsen. Denne gir to brød som må stekes etter hverandre.

ANTALL 2 brød
TID 30 minutter, pluss heving og avkjøling

1 ferdiglaget focaccia-deig (se motsatt side) i romtemperatur
400 g cherrytomater, på stilk, hvis ønskelig
En stor håndfull basilikumblader
1 dl extra virgin olivenolje, pluss ekstra til forming
En god klype grovt havsalt eller flaksalt

1 Lag deigen etter oppskriften på motsatt side, og del den i to. Ha olje på hendene, og strekk begge emnene ut til et rektangel. Legg dem i hver sin oljede form (se kokkens tips) som passer i airfryeren din – den skal fylles nesten helt opp til kanten. Press oljede fingre ned i deigen, eller bruk en tresleiv, for å lage groper.
2 Dytt tomater ned i noen av gropene. Dekk løst med oljet plastfolie, og la stå til heving på et lunt sted i 30 minutter.
3 Ha nesten alle basilikumbladene (hold igjen ca. 5 stk.) i en morter sammen med olivenoljen, og klem litt på dem. La stå mens deigen hever.
4 Varm airfryeren til 200 °C. Sil ut bladene av basilikumoljen, og hell den over deigen. La det samle seg i gropene. Dryss over salt, og luftstek i 20-25 minutter, til den er gyllen og oppblåst. Avkjøl i 10 minutter før servering. Dryss over noen basilikumblader hvis du ønsker.



FORRETTER & FINGERMAT

SPANSK OMELETT MED CHORIZO

En spansk «tortilla» med chorizo. Nydelig som forrett eller som lunsj med en grønn salat til.

PORSJONER 6–8
TID 45 minutter

300 g kokefaste småpoteter, skrelt og skåret i **2 cm** terninger
150 g chorizo i terninger
4 ss olivenolje
1 løk, skåret i skiver
6 egg
1 ss hakket fersk persille
1 ss hakket fersk gressløk

DU TRENGER:
30 cm stekepanne

1 Kok potetene så vidt mere i ca. 5 minutter. Sprastek chorizo i en non-stick-stekepanne uten fett, 1 c pølsebitene ut med en hullskje, og la dem renne av på et tørkepapir. Tøm av oljerester i stekepannen.
2 Ha olivenolje i pannen, og stek løken forsiktig til den blir myk, det tar ca. 10 minutter. Varm dirifryeren til 140 °C.
3 Pisk sammen eggene i en skål med salt og pepper, persille og gressløk. Rør inn poteter, løk og chorizo. Hell røren i silikonformen, pruk en stekespak. Lurstek i ca. 5 minutter. Vent den over på et fat, og stek omeletten i 10 minutter til. Legg på en fjel, og skjær i skiver. Serveres varm eller kald.

HVITLØKSREKER

En rask rett til aperitiffen, eller som en forrett for to.

PORSJONER 8
TID 10 minutter

200 g rå, skrelte reker
60 g hvitløkssmør, smeltet
2 ts røk paprikapulver
3 ss tør sherry eller hvitvin
9 grillede paprikaer på glass, avrent og finsnittet
1 ss hakket fersk persille

1 Varm dirifryeren til 190 °C. Ha rekene i en lidfast form som får plass i dirifryeren dlv. Vend rekene i hvitløksmør og paprikapulver. Tiselt sherry, og smak til med havsalt og svart pepper.
2 Lurstek i 3 minutter, rør om, og stek i 2 minutter til, eller til rekene er gjennomstekte. Vend inn grillet paprika, salt og pepper etter ønske. Dryss over persille og server.

TOAST MED MOSTE BØNNER

Fargerikt og enkelt å lage.

PORSJONER 8
TID 20 minutter

Ristede boggettskiver
Olivenspray
1 hvitløksfedd
300 g edamamebønner, frosne
1 ss olivenolje pluss ekstra, til servering
Revet, skrelt og saft av
1 sitron
Noen ferske rosmarinkvister
80 g serranoskinke
55 g fast ost, i tynne skiver (vi brukte manchego)

1 Forvarm dirifryeren til 200 °C. Spray bagettskivene med olje, og lurstek i 1 minutt på hver side.
2 Bni silikone med hvitløk, og sett dem til side på store lat. Forvell edamamebønnene i bolgens i kokende vann i 2 minutter, rens av og skyl under kaldt vann.
3 Kiem bønnene ut av bolgens, og ha dem i en foodprocessor. Puls med olje, sit onskat og -salt, og myrste litroop ut bønnemiksen, og legg dett på toast-skivene. Fordel skinkeskiver og/eller ost på toppen av hver toast. Gi dem en nade kvernet svart pepper, og drypp litt olivenolje til slutt. Server.



HOVEDRETTER | FISK

PORTUGISISKE SARDINER

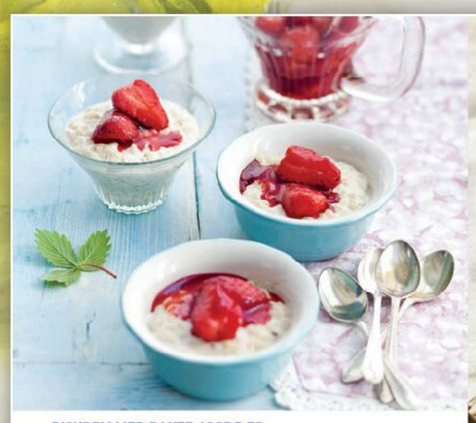
Sardiner naturell finnes på boks i de fleste butikker, men er du heldig å finne ferske, velger du det. Du må antakelig hjelpe i to omganger. Bruk grillfunksjon hvis du har det.

PORSJONER 4
TID 35 minutter

1 kg ferske sardiner
2 gule paprika, skåret i tynne skiver
1 rød paprika, skåret i tynne skiver
1 realøk, skåret i skiver
1 ss olivenolje
2 ss finhakket persille
2 ss finhakket basilikum
1 hvitløksfedd, knust
Revet skall og saft av **1** sitron, pluss **1** sitron, skåret i båter

1 Hvis du ikke rense sardinene selv, skraper du skjellene av fiskeskinnet ved hjelp av en butt kniv eller lignende. Skrap fra hale til hode – det bete er å gjøre dette over vasken. Skyll bort skjellrester og klipp ert med kjøkkensaks. Fjern hode og innvoller, og skyll igjen. Klipp med kjøkkensaks, og dryss litt salt over.
2 Varm dirifryeren til 201 °C. Ha paprika og løk i en lidfast form, drypp over olje, og lurstek i cirka 15 minutter til grønnsakene er myke.
3 Bland persille og basilikum med hvitløk, sitronskal og -saft, og smak til med ett sett og pepper. Hell dette over grønnsakene, og vend sammen. Sett til side.
4 Lurstek sardinene på det brett med bakepapir i 4 minutter. Snu dem forsiktig etter halvgått tid slik at fisken ikke faller fra hverandre. Legg sardinene på et fat, topp med grønnsakene, og server med sitronbåter.

KOKKENS TIPS
Vil du grille brødet i dirifryeren, varmer du den til 200 °C. Kjevlegger stenene og skjerene med olivenolje, og stek i 4 minutter på hver side.



DESSERTER & BAKST

RISKREM MED BAKTE JORDBÆR

En stivelt av tikeren Chambord black raspberry sender denne desserten til vante høyder.

PORSJONER 4
TID 40 minutter

4 dl fløtemelk
1 vaniljestang, spiltet, frøene skrapt ut
60 g grøtris
2 ss sukker

TIL PORSJONENE:
300 g jordbær, renset og delt i to
2 ss sukker
½-2 ss bringebærlikør

DU TRENGER:
4 ramekin-skåler eller lignende

1 Ha alle ingrediensene til risgraten i en stor hykbunnet kjele. Kok sakte opp, og smårok uten lokk i 30–35 minutter, rør av og til, inntil risa vare gjennomkoke og kremstensen kremete. Ta ut vaniljestangen. Avkjøl og fordel i ramekin-skålene. Sett kaldt.
3 Varm dirifryeren til 180 °C. Ha jordbær og sukker i en lidfast form som passer i dirifryeren. Lurstek i ca. 5 minutter. Ustett. Røremi i såen, og sett tilbake i dirifryeren et par minutter, inntil alkoholen reduseres. 3 Dl jordbær og sauduver risdessaten til servering.



DESSERTER & BAKST

BAKTE PÆRER MED FERSK RICOTTA, HONNING & PINJEKJERNER

Denne desserten inneholder kanskje færre kalorier enn mange andre, men den er like god, og heilig aromatisk på grunn av sin ferske rosmarinen.

PORSJONER 4
TID 30 minutter

4 knapt modne pærer
2 ss honning
2 ss smør
4 rosmarinkvister
1 (dåse) silkeost
100 g ricottaost, pisket til kremet konsistens
2 ss pinjekjerner, ristet i tørr panne
2 ss honning og rosmarin til servering

1 Vaska pærene og skjær av en skive i bunnen, så den blir flat. Stil dem i en form der de sitter tt for pass. Drypp med honning, hvikk smørret og legg rosmarinkvistene imellom pærene. Fisselt en dæsj citronvalli og litt vann. Varmom dirifryeren til 180 °C.
2 Dekk med folie og sett formen i dirifryeren i ca. 20 minutter, til pærene er myke, men ikke har mistet fasongen. Server med pæresaften, noen skiver ferske pinjekjerner, noen skiver honning og en rosmarinkvist (valgfritt).



DESSERTER & BAKST

FRØBRØDSNURR MED TAHINI OG HONNING

Det er lett å imponere med hjemmebakt brød, og denne er også lett å lage i forveien.

PORSJONER 6–8
TID 50 minutter, pluss heving

300 g hvetemel, pluss ekstra til utrulling
1 ts flakesalt, pluss ekstra til servering
1 ¼ ts tørrgjær
2 ts sukker
2 ss tahini
1 ts flytende honning
½ ss olivenolje, pluss ekstra til å dryppe
1 ss sesamfrø, blattagt i melk
1 ss karvefrø, blattagt i melk
1 ts fennikelfrø, blattagt i melk

1 Ha melet i en bolle, og blond med salt. I en annen skål blander du gjær og sukker med 1,75 dl lunkent vann. Sett til side et pommmutter til det begynner å skumme.
2 Bland gjærvæsken i melet. Bruk en tredelv. Elt deretter sammen til en deig. Du trenger kanskje en ekstra skvett vann hvis det blir for tørt. Ha deigen på en lett mest flate, og kna til den er jevn og smidig (8–10 minutter i maskinmet elteverk).
3 Legg deigen i en oljet bolle, dekk til, og sett til heving et lint sted i 1–2 timer, eller til dobbel størrelse.
4 Kvarsammer sanins og nonning i en liten skål. Tilsett litt vann hvis det blir for tykt (du skal kunne smøre det utover).
5 Ha deigen på en lett melet flate, og kvern/bank ut luften. Kjevle til et stort rektangel, ca. 55 x 20 cm.
6 Smør tahinblandingen utover teiven, dryss kringsdrøer slik at du får en lang pølse. Sarg for enden har jevn tykkelse. Kvell deretter pølsen til en spiral, og legg den på et bakepapir. Elem enden innunder slik at den holder fasongen.
7 Pensle hele brødet med olje. Sil av fresne, og strø dem oppå. Dekk til, og sett til heving i 30 minutter. Varm dirifryeren til 200 °C.
8 Luftstek i 15 minutter, fjern bakepapiret, og dæk videre i 10 minutter, til brødet er gyllenbrunt og du fir en fyll lyd når du dunker på undersiden. Server varmt eller romtempereert, dryppet med olivenolje og et dryss havsalt.

KOKKENS TIPS
Vil du grille brødet i dirifryeren, varmer du den til 200 °C. Kjevlegger stenene og skjerene med olivenolje, og stek i 4 minutter på hver side.



POLENTABRØD MED ANTIPASTI

Polenta er en type naismel som gir en tyrk og kornete konsisters til brødet. Perfekt til antipasti.

ANTALL 12 skiver
TID 30 minutter, pluss avkjøling

225 g polenta
225 g hvetemel
3 ss sukker
1 ss bakepulver
1 ss fint havsalt
2,5 dl kjernemelk (eller skummet kulturmelk)
1 stort egg, visket
60 g smør, smeltet
Olivenoljetil å dryppe over

DU TRENGER:
23 x 8 cm engangsform i aluminium eller lidfast form, oljet

1 Varm dirifryeren til 200 °C. Finn frem en stor bolle, og bland sammen polenta, mel, sukker, bakepulver og salt. Tilsett kjernemelk (eller skummet kulturmelk) og visperegg. Rør godt. Hvis i det er ønskelig emelt, og bland. Kra det over i stekeformen, dytt det godt ned. Luftstek i 20 minutter. Avkjøl i formen i 20 minutter, og hvelv vredet over på rist. Når det har kjølne, pakker du det godt inn frem til du skal grille eller frysedet.
2 Skjær brødet i lange, tykke skiver. Dryss med olivenolje, og legg på grillen. Server med et utvalg av antipasti. Vi valgte fylte små paprika, salami og oliven.

FORRETTER

Start middagsselskapet med arancini, bakt camembert eller lammepita.

MIDDAG & TILBEHØR

Disk opp med parmesangratinert aubergin, kyllingshawarma og sprø sardiner.

DESSERTER

Tarte tatin, churros eller baklava setter det perfekte søte punktum for ethvert måltid.

BRØD & BAKST

Lær deg å lage polentabrød, brioche og sesambrød med tahini.

Middelhavsmat i AIR FRYER

ORAGE

2025 / 169,90

ISBN: 978-82-8447-598-1

58030>

7 023060 521813