



# friggitrice ad aria



alimento	tempo (min)	temp. (gradi)	ricetta/note
<b>bistecca 1 cm</b>	4	230	girare a metà
<b>bistecca 2cm</b>	8	220	girare a metà
<b>patine fritte</b>	25	195	<ul style="list-style-type: none"><li>• pre-riscaldare la friggitrice.</li><li>• tagliare le patate a fettine sottili</li><li>• oliare</li><li>• non salare</li><li>• mettere a mollo in acqua salata per almeno 15-30 minuti</li><li>• a metà cottura muovere le patatine nel cassetto</li><li>• dopo la cottura salare</li></ul>

<b>alimento</b>	<b>tempo (min)</b>	<b>temp. (gradi)</b>	<b>ricetta/note</b>
<b>fettina di carne (scottona)</b>	4	195	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pre-riscaldare la friggitrice.</li> <li>• direttamente dal frigor senza portarla a temperatura ambiente</li> </ul>
<b>uova al tegamino</b>	8	180	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rompere l'uovo nel pirotono</li> <li>• aggiungere acqua</li> </ul>
<b>cosce di pollo</b>	24	195	<p>il secondo va applicato dopo averle girate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oliare</li> <li>• polvere d'aglio</li> <li>• origano</li> <li>• sale</li> <li>• paprika</li> <li>• pepe nero</li> </ul>
<b>alette di pollo</b>	20	190	<p>il secondo va applicato dopo averle girate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oliare</li> <li>• polvere d'aglio</li> <li>• origano</li> <li>• sale</li> <li>• paprika</li> <li>• pepe nero</li> </ul>

alimento	tempo (min)	temp. (gradi)	ricetta/note
<p><b>pesce spada</b></p>	13	180	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ spennella re il pesce spada con:</li> <li>○ olio d'oliva</li> <li>○ succo di limone,</li> <li>○ sale</li> <li>○ prezzemolo tritato.</li> <li>○ Distribuia mo una generosa quantità di semi di sesamo su ciascuno facendoli aderire.</li> </ul>
<p><b>fettine di pollo</b></p> 	12	190	
<p><b>Pezzi di carne di pollo</b></p> 	12	195	

---

Revision #46

Created 2026-01-31 10:31:52 UTC by marco

Updated 2026-06-28 14:14:29 UTC by marco