PETRA ELECTRIC

SINCE 1968

RICETTARIO

PETRA ELECTRIC
SINCE 1968

Tabella di cottura

Grafico per frittura ad aria				
Ingredienti	**Quantità**	**Olio**	**Temperatura**	**Tempo di cottura**
Verdure				
Asparagi	200 g Interi, tagliati	2 cucchiaino	200 °C	8–12 min
Peperoni	2 peperoni Intero	Nessuna	200 °C	16 min
Broccoli	1 (400 g) Tagliare in cime da 2,5 cm	1 cucchiai	200 °C	9 min
Zucca violina	500–750 g Tagliare in pezzi da 2,5 cm	1 cucchiaio	200 °C	20–25 min
Carote	500 g Pelare e tagliare a pezzi di 1,5 cm	1 cucchiaio	200 °C	13–16 min
Cavolfiore	1 (900 g) Tagliare in cime da 2,5 cm	2 cucchiai	200 °C	15–20 min
Pannocchie	4 Intere, senza buccia	1 cucchiaio	200 °C	12–15 min
Zucchine	500 g Tagliare in quarti longitudinalmente e in pezzi da 2,5 cm	1 cucchiaio	200 °C	15–18 min
Fagiolini	200 g Privare degli apici	1 cucchiaio	200 °C	8 min

Cavolo	100 g Tagliare e privare dei gambi	Nessuna	150 °C	8 min
Funghi	225 g Tagliare in quarti	1 cucchiaio	200 °C	7 min
Patate bianche	750 g Tagliare a spicchi da 2,5 cm	1 cucchiaio	200 °C	18–20 min
	450g Tagliare a fette sottili	1–3 cucchiai	200 °C	20–24 min
	450g Tagliare a fette spesse	1–3 cucchiai	200 °C	23–26 min
	4 patate Intere, perforare con la forchetta	Nessuna	200 °C	25 min
Patate dolci	750 g Tagliare a pezzi di 2,5 cm	1 cucchiaio	200 °C	15–20 min
	4 patate Intere, perforare con la forchetta	Nessuna	200 °C	30–35 min

Pollo				
Petti di pollo	2 petti disossati	Spennellare con olio	200 °C	20–25 min
	4 petti disossati	Spennellare con olio	200 °C	30–35 min
Cosce di pollo	4 cosce con l'osso	Spennellare con olio	200 °C	22–28 min
	4 cosce senza osso	Spennellare con olio	200 °C	18–22 min
Ali di pollo	1 kg di ali con l'osso	1 cucchiaio	200 °C	33 min
Manzo				
Hamburger	4 quarti di libbra 2,5 cm di spessore	Nessuna	190 °C	12 min
Bistecche	2 lombate da 200 g 1,5 cm–2,5 cm di spessore	Nessuna	200 °C	Al sangue: 9–10 min Cottura media al sangue: 10–12 min Ben cotte: 18–20 min
Maiale				
Bacon	4 strisce A metà	Nessuna	180 °C	9 min
Cotolette di maiale	2 cotolette con l'osso	Spennellare con olio	200 °C	15–18 min
	4 cotolette disossate	Spennellare con olio	200 °C	14–17 min
Salsicce	4 salsicce	Spennellare con olio	200 °C	16 min
Agnello				
Costolette di agnello	4 costolette (340 g)	Spennellare con olio	200 °C	12 min

Pesce e frutti di mare				
Filetti di salmone	2 filetti	Spennellare con olio	200 °C	10–13 min
Gamberi	16 grandi, interi e privati del carapace	1 cucchiaio	200 °C	7–10 min
Alimenti surgelati				
Crocchette di pollo	1 confezione (397 g)	Nessuna	200 °C	16 min
Goujon di pollo	11	Nessuna	190 °C	8 min
Filetti di pesce	4 filetti (500 g)	Nessuna	200 °C	14–16 min
Filetti di pesce pastellati	4 filetti Girare a metà cottura	Nessuna	180 °C	18 min
Bastoncini di pesce	10	Nessuna	200 °C	15 min
Tempura di gamberi	8 gamberi (totale 140 g) Girare a metà cottura	Nessuna	190 °C	8–9 min
Patatine fritte	500 g	Nessuna	180 °C	20–22 min
	1 kg	Nessuna	180 °C	42 min
Patate al forno a pezzi	500 g	Nessuna	180 °C	20 min
Patate a spicchi	500 g	Nessuna	180 °C	20 min
Patate arrosto	700 g	Nessuna	190 °C	20 min
Rösti	7	Nessuna	200 °C	15 min
Patate dolci fritte	450 g	Nessuna	190 °C	20–22 min
Hamburger vegani	4	Nessuna	180 °C	10 min
Funghi impanati	300 g	Nessuna	190 °C	10–12 min
Anelli di cipolla	300 g	Nessuna	190 °C	14 min
Yorkshire pudding	8 (150 g in totale)	Nessuna	180 °C	3–4 min

Cosce di pollo croccanti al lime e prezzemolo

Ingredienti

120 g di pangrattato
64 g di farina
30 g di prezzemolo fresco (spezzettato)
4 cosce di pollo
4 spicchi d'aglio (tritati)
2 lime (spremuti)
160 ml di latticello
2 cucchiaini di zucchero di canna
¾ di cucchiaino di cumino macinato
½ cucchiaino di peperoncino a scaglie
Olio spray
Sale e pepe a piacere

Procedimento

Mescolare il latticello, il peperoncino a scaglie, l'aglio, lo zucchero, il cumino, il prezzemolo e il succo di lime in un recipiente grande.
Immergere le cosce di pollo nel composto e, successivamente, rotolarle nel pangrattato fino a ricoprirle uniformemente.
Vaporizzare le cosce di pollo con l'olio su tutti i lati.
Collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla.
Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo tra 22 e 28 minuti, quindi posizionare delicatamente le cosce di pollo nel vano di cottura appropriato.
Controllare che il pollo sia ben cotto prima di servirlo.
Servire immediatamente con un contorno a scelta.

Costolette di maiale con sale e pepe

Ingredienti

12 costolette di maiale
2 cucchiai di sale marino
2 cucchiaini di pepe nero macinato fresco
½ cucchiaino di polvere delle cinque spezie cinesi
Olio spray

Procedimento

Tostare il sale e il pepe senza olio in una padella a temperatura medio/bassa. Mescolare finché il sale non si scurisce, quindi rimuovere la padella dal calore e aggiungere la polvere delle cinque spezie cinesi. Mettere da parte e lasciar raffreddare.
Se si utilizza un carrè di costolette, tagliare verso il basso tra le costolette.
Strofinare leggermente le costolette con il condimento, coprirle e lasciarle in frigorifero per circa due ore.
Vaporizzare le costolette con l'olio su tutti i lati.
Collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla.
Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo tra 15 e 20 minuti, quindi posizionare delicatamente le costolette nel vano di cottura appropriato.
Controllare che le costolette siano ben cotte prima di servirle.
Servire immediatamente con un contorno a scelta.

Ali di pollo in salsa barbecue

Ingredienti

3 cm di zenzero fresco, sbucciato e tritato
1 spicchio d'aglio schiacciato
3 cucchiai di marmellata di arance
2 cucchiai di miele chiaro
1 cucchiaio di olio di sesamo
2 cucchiaini di salsa di soia
1 ½ cucchiaino di polvere delle cinque spezie cinesi
½ cucchiaino di buccia d'arancia grattugiata

Procedimento

Mescolare tutti gli ingredienti, ad eccezione delle ali di pollo, in un recipiente grande.
Immergere le ali di pollo nel composto, coprire il tutto e lasciare in frigorifero per almeno 2 ore o per tutta la notte, girando di tanto in tanto.
Collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla.
Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a circa 15 minuti, quindi posizionare delicatamente le ali di pollo nel vano di cottura appropriato.
Controllare che le ali di pollo siano ben cotte prima di servirle.
Servire immediatamente con un contorno a scelta.

Cotolette di maiale al miele

Ingredienti

85 g di miele
2 cotolette di maiale
3 cucchiai di salsa di soia
1 cucchiaio di succo di lime
1 cucchiaino d'aglio (tritato)

Procedimento

Mescolare tutti gli ingredienti, ad eccezione delle cotolette di maiale, in un recipiente grande.
Immergere le cotolette di maiale nel composto, coprirle e lasciarle in frigorifero per 1–2 ore.
Collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla.
Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo tra 15 e 20 minuti, quindi posizionare delicatamente le cotolette di maiale nel vano di cottura appropriato.
Controllare che le braciole di maiale siano cotte prima di servirle.
Servire immediatamente con un contorno a scelta.

Costolette di agnello croccanti al rosmarino, aglio e timo

Ingredienti

18 costolette di agnello piccole
2 cucchiai d'aglio (tritato)
1 ½ cucchiaio di rosmarino fresco (spezzettato)
1 cucchiaio di timo fresco
1 cucchiaino di peperoncino secco tritato
Rametti di rosmarino fresco (facoltativi)
Sale a piacere
Olio spray

Procedimento

Mescolare l'aglio, il timo, il rosmarino spezzettato e il peperoncino in un recipiente grande.
Cospargere il composto sulle costolette di agnello e strofinare, quindi aggiungere un pizzico di sale. Coprire e lasciare in frigorifero per circa 2–3 ore.
Collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla.
Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a circa 20 minuti, quindi posizionare delicatamente le costolette di agnello nel vano di cottura appropriato. Potrebbe essere necessario usare entrambi i vani di cottura o cuocere le costolette in più volte.
Controllare che le costolette di agnello siano ben cotte prima di servirle.
Servire immediatamente con rosmarino fresco (facoltativo).

Salmone fritto al cajun

Ingredienti

910 g di filetti di salmone
380 g di farina di mais
3 uova
125 ml di latte
125 ml di lager
3 cucchiai di mostarda
2 cucchiai di sale
2 cucchiaini di pepe nero
1 o ½ cucchiaio di salsa al tabasco
1 o ½ cucchiaino di peperoncino di cayenna (o quantità a piacere)
Olio spray

Procedimento

Mescolare le uova, il latte, la lager, la mostarda, la salsa al tabasco, il peperoncino di cayenna e metà del sale e del pepe in un recipiente grande.
Tagliare i filetti di pesce in pezzi piccoli e immergerli nel composto di uova fino a ricoprirli completamente. Coprire e lasciare in frigorifero per circa un'ora.
Mescolare la farina di mais e il sale e il pepe rimanenti in un recipiente largo e poco profondo o in un piatto.
Rimuovere i pezzi di pesce dal composto di uova e immergerli nella farina di mais, ricoprendoli uniformemente.
Vaporizzare i pezzi di pesce con l'olio su tutti i lati.
Collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla.
Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a circa 15 minuti, quindi posizionare delicatamente i pezzi di pesce nel vano di cottura appropriato.
Controllare che il pesce sia ben cotto prima di servirlo.
Servire immediatamente con un contorno a scelta.

Anelli di cipolla in pastella alla birra

Ingredienti

250 g di farina 00
112 g di pangrattato
2 cipolle grandi
1 uovo
178 ml di birra
Olio spray

Procedimento

Lavare e sbucciare le cipolle, tagliarle a fette di 6 mm di spessore e separare gli anelli da ogni fetta.
Mescolare la farina, l'uovo e la birra in un recipiente grande; la consistenza del composto non deve essere troppo liquida ma deve essere abbastanza densa da ricoprire gli anelli di cipolla.
Immergere gli anelli di cipolla nel composto e passarli nel pangrattato fino a coprirli uniformemente. Vaporizzare gli anelli di cipolla con l'olio su tutti i lati.
Collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla.
Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo tra 15 e 20 minuti, quindi posizionare delicatamente gli anelli di cipolla nel vano di cottura appropriato.
Controllare che gli anelli di cipolla siano dorati prima di servirli.
Servire immediatamente con una salsa a scelta.

Patatine al peri peri

Ingredienti

4 patate (o patate dolci)
¼ di cucchiaino di paprika
¼ di cucchiaino di origano
¼ di cucchiaino di zenzero in polvere
¼ di cucchiaio di cardamomo macinato
¼ di cucchiaino di aglio in polvere
¼ di cucchiaino di cipolla in polvere
Olio spray
Sale e peperoncino di cayenna a piacere

Procedimento

Pelare le patate e tagliarle a fettine. Immergere le patate in una pentola con acqua fredda salata e portare l'acqua a ebollizione.
Una volta raggiunto il punto di ebollizione, scolare le patate e metterle in un recipiente grande.
Per creare il mix di spezie, mischiare gli ingredienti secchi in un recipiente grande.
Vaporizzare le patatine con l'olio su tutti i lati e cospargerle con il mix di spezie.
Collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla.
Selezionare la funzione "CHIP".
Posizionare con cautela le patatine nel vano di cottura appropriato.
Controllare che le patatine siano croccanti prima di servirle.
Servire immediatamente con una salsa a scelta.

Patate arrosto al rosmarino

Ingredienti

1 kg di patate (tagliate a metà)
6 cucchiai di olio d'oliva
1 cucchiaino di rosmarino fresco
Sale e pepe a piacere

Procedimento

Pelare le patate e tagliarle a metà.
Immergere le patate in una pentola con acqua fredda salata e portare l'acqua a ebollizione.
Una volta raggiunto il punto di ebollizione, proseguire la cottura per circa 6 minuti, quindi scolare le patate e metterle in un recipiente grande.
Cospargere le patate in modo uniforme con l'olio d'oliva e condirle con rosmarino, sale e pepe.
Collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla.
Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a circa 20 minuti, quindi posizionare delicatamente le patate nel vano di cottura appropriato.
Dopo circa 20 minuti, scuotere delicatamente le patate per coprirle uniformemente di olio.
Cuocere per altri 15 minuti.
Controllare che le patate siano croccanti e dorate prima di servirle.

Verdure saltate con salsa di soia

Ingredienti

8 mini pannocchie di mais (tagliate longitudinalmente)
3 funghi champignon grandi (tagliati in quarti)
2 cipolle bianche (tagliate in quarti)
1 zucca violina (privata della buccia e tagliata a dadini)
1 peperoncino (tagliato a fette)
1 peperone verde (tagliato a fette)
1 peperone giallo (tagliato a fette)
1 peperone rosso (tagliato a fette)
1 zucchina (tagliata in diagonale)
2 cucchiai di olio d'oliva
2 cucchiai di salsa di soia
1 cucchiaino di erbe miste
Sale e pepe a piacere

Procedimento

Cospargere uniformemente le verdure con l'olio d'oliva e condirle con sale, pepe ed erbe miste a piacere.
Collegare la friggitrice ad aria all'alimentazione elettrica e accenderla.
Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a circa 15 minuti, quindi posizionare delicatamente le patate nel vano di cottura appropriato.
Controllare che le verdure siano cotte prima di servirle.
Irrorare con salsa di soia e servire.

Prodotto da
UP Global Sourcing UK Ltd.,
Edmund-Rumpler Straβe 5,
51149 Köln, Germany.

PRODOTTO IN CINA.

www.petra-electric.com

Marchio ©Petra. Tutti i diritti riservati.

CD030322MD111022/V4