

Tempi e temperature: la tabella da frigo

Valori indicativi per cestello medio, cibo a temperatura ambiente, giro a meta cottura. Dal libro "Friggitrice ad aria: la settimana risolta".

Cosa	Gradi	Tempo	Trucco
Patatine fresche (a bastoncino)	190°	22-25 min	asciugale bene, poco olio
Patatine surgelate	200°	16-18 min	cestello mai oltre meta
Petto di pollo (fette 2 cm)	180°	12-14 min	riposo 3 min prima di tagliare
Cosce di pollo	190°	22-25 min	pelle sopra alla fine, +3 min se g
Cotoletta impanata	190°	10-12 min	spruzzo d'olio sull'impanatura
Filetto di pesce (orata, branzino)	180°	8-10 min	carta forno bucherellata
Salmone (trancio)	180°	10-12 min	non girarlo, e' pronto quando si s
Gamberoni	200°	6-8 min	gia' conditi, a strato singolo
Zucchine / melanzane a fette	190°	10-12 min	sale DOPO la cottura
Peperoni a falde	200°	12-14 min	girano una volta sola
Broccoli / cavolfiore	190°	10-12 min	pezzi uguali = cottura uguale
Patate a spicchi	190°	20-22 min	ammollo 15 min, poi asciutte
Verdure surgelate	200°	12-15 min	senza scongelare
Pizza / rustici da riscaldare	170°	4-5 min	meglio del microonde, torna crocca
Pane rafferma (rinascita)	170°	3-4 min	un velo d'acqua sulla crosta

Il menu della settimana (feriale, realistico)

Lunedì	Petto di pollo + zucchine tutto insieme: pollo sotto, verdure sopra a meta
Martedì	Filetto di pesce + patate a spicchi patate prima (20 min), pesce negli ultimi 10
Mercoledì	Polpette al forno d'aria + peperoni polpette pronte in 12 min a 190°
Giovedì	Cotolette + broccoli i broccoli con un giro d'olio e parmigiano
Venerdì	Pizza rustica o gamberoni venerdì leggero o sfizioso, decidi tu
Sabato	Cosce di pollo + patatine fresche il piatto della settimana, doppio giro
Domenica	Verdure miste + avanzi rigenerati svuota-frigo: 170° e torna tutto vivo

I 5 errori che seccano tutto

- ☐ Cestello strapieno: l'aria deve girare, cuoci in due volte.
- ☐ Mai girare a meta: e' il gesto che cambia tutto.
- ☐ Temperatura da forno: qui servono 10-20 gradi in meno.
- ☐ Niente grasso: un velo d'olio serve, spray o pennello.
- ☐ Sale sulle verdure PRIMA: tira fuori acqua e le ammoscia. Sale dopo.