

# FERRARI

Tradizione Italiana in Cucina

FRIGGISANO XXL

G10176

Friggitrice ad aria

*Frigge senza aggiunta di oli e grassi, cuoce al forno ed arrostisce!*



**80%**  
di grassi  
in meno



*Ricette*

20 fantastiche ricette di **Chef Carlotta Loli**

# Ricettario Air Fryer

## *Indice*

2. Falafel di ceci fritti
3. Anelli di cipolla croccanti
4. Fiori di zucca croccanti
5. Focaccine al rosmarino
6. Risotto al salto
7. Patatine fritte
8. Coscette di pollo arrosto
9. Hamburger fatto in casa
10. Verdure ripiene gratinate
11. Cotoletta alla milanese
12. Spiedini di gamberi e zucchine
13. Filetti di pesce con panatura
14. Fritto di pesce classico
15. Formaggio arrosto alle erbe
16. Tortelli fritti modenesi
17. Muffin con gocce di cioccolato
18. Bomboloni al forno
19. Crumble di frutta
20. Biscotti veloci al cocco
21. Chips di mela essicata

## *Falafel di ceci fritti*



Programma: patatine

Oppure Tempo: 20' e Temperatura: 200°C

### **Ingredienti**

100 g di ceci precotti

Un cucchiaino di pangrattato, un cucchiaino di farina 00

Sale, pepe, olio q.b.

Pasta di sesamo q.b.

Uno spicchio d'aglio

### **Procedimento**

Frullate i ceci insieme a un mestolo della loro acqua di cottura, l'aglio, un filo d'olio e un cucchiaino di pasta di sesamo. Trasferite il composto in una ciotola e unite pangrattato, farina, un pizzico di sale e pepe. Amalgamate bene fino ad avere un impasto omogeneo, compatto ma non asciutto.

Formate delle polpettine con le mani e disponetele sul vassoio di Friggisano; impostate il programma patatine e avviate.

Potete preparare i falafel in quantità, congelarli e cuocerli con l'Airfryer quando ne avete voglia!

## *Anelli di cipolla croccanti*



Programma: Patatine  
Oppure Tempo: 15' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

Due cipolle rosse  
Farina 00 q.b.  
Pangrattato q.b.  
Un goccio d'acqua o un albume  
Un pizzico di sale fino

### **Procedimento**

Lavate le cipolle e tagliatele a rondelle di circa 1 cm di spessore, impanatele nell'albume o in una ciotola con acqua, poi passatele in un mix di pangrattato e farina 00 in quantità uguali, premendo bene per fare aderire. Friggete con il programma patatine, girando gli anelli a metà cottura. Se volete una panatura più spessa e croccante potete passare gli anelli di cipolla in un uovo sbattuto, poi nel pangrattato per due volte e cuocerli con Friggisano. Potete anche congelarli e scongelarli al bisogno.

## *Fiori di zucca croccanti*



Programma: Pesce

Oppure Tempo: 10' e Temperatura: 185°C

### **Ingredienti**

6 fiori di zucca freschi

Farina 00 q.b.

Sale fino

### **Procedimento**

Lavate con cura i fiori e togliete il pistillo, avendo cura di non romperli. Senza asciugarli, impanateli nella farina e premete bene per farla aderire dappertutto. Impostate Friggitore col programma pesce e avviate. A fine cottura aggiungere un pizzico di sale fino e servite.

Questi fiori di zucca vi faranno fare un figurone durante gli aperitivi con gli amici!

## *Focaccine al rosmarino*



Programma: Dolci  
oppure Tempo: 20' e Temperatura: 170°C

### **Ingredienti**

500 g di farina 00  
10 g di lievito di birra fresco  
350 g di acqua  
10 g di sale fino, 30 g di olio  
Qualche rametto di rosmarino

### **Procedimento**

Sciogliete il lievito di birra nell'acqua, versate nella farina e cominciate a impastare. Dopo qualche minuto, unite il sale, l'olio e qualche aghetto di rosmarino. Fate riposare l'impasto coperto per almeno tre ore, dopodiché dividetelo in palline da circa 30g. Disponetele sul vassoio di Friggisano e appiattitele leggermente, non preoccupatevi se dovessero attaccarsi le une con le altre. Cuocete fino a doratura completa.

Il nostro consiglio è di preparare più focaccine per volta e, quando fredde, metterle in un sacchetto ermetico e congelarle.

Sarà sufficiente riscaldarle per qualche minuto con Friggisano e la merenda per voi e i bambini sarà pronta!

## *Risotto al salto*



Programma: Pesce

Oppure Tempo: 10' e Temperatura: 185°C

### **Ingredienti**

100 g di risotto (va bene anche se avanzato) o riso

Un uovo, se necessario

Parmigiano Reggiano, se necessario

Un filo d'olio

### **Procedimento**

Preparate il risotto come preferite, oppure utilizzate del risotto avanzato; nel caso, invece, aveste del riso bianco già cotto potete amalgamarlo con un uovo e un po' di Parmigiano Reggiano per renderlo più compatto. Con un coppa pasta o uno stampino da dolci formate un disco col riso e pressate bene per appiattirlo. Dovrà avere uno spessore di circa 1,5 cm.

Disponete il riso sul vassoio e avviate la cottura con programma pesce, girandolo a metà cottura per ottenere una crosticina dorata sia sopra che sotto.

Questa ricetta è ideale per utilizzare il risotto avanzato ed è un'ottima idea per una cena tra amici: semplice e veloce da fare!



## Patatine fritte



Programma: Air fry  
oppure Tempo: 20' e Temperatura: 200°C

### Ingredienti

300 g di patate fresche, oppure patatine precotte surgelate  
Un filo d'olio d'oliva  
Un pizzico di sale

### Procedimento

Nel caso di patate fresche è necessario tagliarle a bastoncini di circa 1x5 cm e immergerle in acqua fredda per un paio d'ore, così che perdano parte del loro amido.

Condite poi le patate, sia fresche che precotte, con un filo d'olio, aromi a piacere (aglio, rosmarino, ecc..) e disponetele nel contenitore di Friggisano. Avviate col programma Air fry e, verso metà cottura, giratele per essere sicuri siano dorate su ogni lato. A fine cottura aggiungete un pizzico di sale e servite.

Che scegliate patatine precotte o fresche il risultato sarà ugualmente eccezionale, sano ma gustoso!



## *Coscette di pollo arrosto*



Programma: cosce di pollo

Oppure Tempo: 20' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

Quattro cosce di pollo

Un filo d'olio d'oliva

Sale, pepe q.b.

Rametti di rosmarino e timo

### **Procedimento**

Preparate il pollo con una marinatura a base di olio, sale, pepe e aromi a piacere. Disponete le cosce sul vassoio dell'Airfryer e avviate la cottura con programma cosce di pollo. A metà del tempo di cottura giratele per una doratura più uniforme.

Queste coscette sono l'idea perfetta per una cena dell'ultimo minuto, perfette abbinare a patatine fritte con Friggisano!

## *Hamburger fatto in casa*



Programma: bacon

Incrementare il Tempo a 15' e la Temperatura: 185°C

### **Ingredienti**

Un panino da hamburger

150 g di carne macinata, a piacere

Un pizzico di sale, pepe

Un filo d'olio extravergine d'oliva

Maionese, insalata, formaggio a fette

### **Procedimento**

Insaporite la carne macinata con un pizzico di sale e pepe; compattatela con le mani per creare un burger tondo e appoggiatelo sul vassoio di Friggisano. Avviate la cottura col programma bacon (con tempo 15 minuti) e dopo circa 10 minuti aggiungete nel contenitore anche il pane tagliato a metà. Una volta concluso il programma, cospargete la parte inferiore del panino con la maionese, adagiate l'hamburger, una foglia di insalata, una fetta di pomodoro e chiudete con l'altra metà del pane.

Preparare un hamburger in casa non è mai stato così facile! E' possibile preparare carne e pane in anticipo e congelarli; quando vorrete potrete scongelarli, cuocerli e godervi un buon panino.

## *Verdure ripiene gratinate*



Programma: verdure

Incrementare Tempo: 20' e Temperatura: 180°C

### **Ingredienti**

Un peperone e una zuccina oppure un pomodoro, una melanzana

Carne macinata di maiale oppure riso o ricotta

Aromi a piacere

Pangrattato q.b.

Un pizzico di sale, un filo d'olio extravergine d'oliva

### **Procedimento**

Tagliate le verdure a metà o a  $\frac{3}{4}$  a seconda della tipologia: nel caso della zuccina o di melanzane si taglia a metà e si svuotano entrambe le parti, peperoni e pomodori si tagliano a  $\frac{3}{4}$  e si vuota solo la parte sottostante. Farcitele con carne macinata a piacere, oppure riso precotto o ricotta condita con un pizzico di sale, pepe e olio. Cospargete la superficie del ripieno con un po' di pangrattato, trasferite le verdure nel contenitore e avviate la cottura.

Le verdure ripiene gratinate sono un ottimo contorno estivo oppure un antipasto veloce, provatele!

## *Cotoletta alla milanese*



Programma: bacon

Incrementare il Tempo a 20' e la Temperatura: 180°C

### **Ingredienti**

Una bistecca di vitello

Pangrattato q.b.

Un uovo

Farina 00 q.b.

### **Procedimento**

Preparate tre ciotole: una con farina 00, una con l'uovo sbattuto, una col pangrattato. A parte, con un batticarne, appiattite leggermente la bistecca su tutta la superficie. Impanatela dapprima nella farina poi passatela nell'uovo e, infine, nel pangrattato compattando bene per farlo aderire.

Per una panatura più croccante si possono ripetere gli ultimi due passaggi. Disponete la cotoletta sul vassoio e avviate Friggisano con funzione bacon, avendo cura di girarla a metà cottura.

Le cotolette si possono preparare impanare in anticipo, congelare e cuocere con l'Airfryer quando si desidera. Sono perfette abbinare alle patatine fritte con Friggisano!

## *Spiedini di gamberi e zucchine*



Programma: pesce  
oppure Tempo: 10' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

12 gamberi freschi  
2 zucchine medie  
Un filo d'olio  
Un pizzico di sale  
Erbe a piacere

### **Procedimento**

Sgusciate e pulite i gamberi, conditeli con un filo d'olio extravergine d'oliva e sale; tagliate anche le zucchine a rondelle di circa 5 mm e conditele leggermente.

Componete gli spiedini alternando zucchine a gamberi e disponeteli sul vassoio. Cuocete con funzione pesce, girate gli spiedini a metà cottura e serviteli.

Un antipasto sfizioso oppure un secondo leggero, questi spiedini conquisteranno voi e le vostre famiglie!



## *Filetti di pesce con panatura*



Programma: pesce  
Oppure Tempo: 15' e Temperatura: 180°C

### **Ingredienti**

2 filetti di pesce tipo merluzzo  
Pangrattato q.b.  
Qualche foglia di menta, basilico, maggiorana  
Sale, pepe  
Un filo d'olio extravergine d'oliva

### **Procedimento**

Insaporite il pangrattato frullandolo in un mixer con le erbe, un pizzico di sale, pepe e un filo d'olio. Impanate i filetti di pesce nel mix, premendo bene con le mani per farlo aderire. Posizionateli sul vassoio dell'Airfryer e azionate con programma pesce. Se necessario, girate i filetti a metà cottura per una doratura più omogenea.

Un secondo leggero ma con tanto gusto, che non vi farà rimpiangere i classici bastoncini di pesce fritti con olio.



## *Fritto di pesce classico*



Programma: pesce  
Oppure Tempo: 15' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

5 anelli di calamaro  
3 gamberetti  
Un filetto di pesce bianco  
Farina 0  
Un filo d'olio  
Un pizzico di sale

### **Procedimento**

Pulite bene il pesce e tagliatelo a pezzetti. Passate ciascun pezzo nella farina, premendo bene con le mani per coprirli completamente. Condite con un filo d'olio e posizionate tutto quanto nel contenitore di Friggisano. Friggete con funzione pesce, girate i pezzi a metà cottura per una doratura uniforme poi servite ben caldo.

Fritto sano ma con gusto? Si può! Sorprenderete i vostri ospiti con questo fritto e non vi servirà neanche tanto tempo per prepararlo.

## *Formaggio arrosto alle erbe*



Programma: pesce  
Oppure Tempo: 10' e  
Temperatura: 195°C

### **Ingredienti**

100 g di formaggio tipo feta  
Erbe a piacere (origano, basilico..)  
Un filo d'olio  
Scorza di mezzo limone, a piacere

### **Procedimento**

Tagliate il formaggio a tocchetti o striscioline, conditele con olio, pepe ed erbe a piacere.

Disponeteli sul vassoio dell'Airfryer e cuocete con funzione pesce fino a doratura. Una volta cotto potrete aggiungere erbe e scorza di limone al vostro formaggio, per un tocco di freschezza in più!

Questa ricetta può essere un ottimo antipasto o finger food per un aperitivo. Provatelo anche con altri formaggi a pasta semidura.

## *Tortelli fritti modenesi*



Programma: Air fry  
Oppure Tempo: 20' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

250 g di farina 00, debole  
80 g di zucchero  
1 uovo grande o 2 piccole  
35 g di burro  
10 g di Sassolino e 10 g di latte  
5 g di lievito per dolci  
Scorza di un limone  
Savòr emiliano, confettura di frutta o cioccolato per farcire

### **Procedimento**

Unite tutti gli ingredienti in una ciotola e impastate per ottenere un composto liscio e omogeneo. Fate riposare per un'ora e poi stendete la pasta allo spessore di 5 mm. Tagliate alcuni dischi, con un bicchiere o un coppa pasta da 6 cm di diametro; disponete al centro di ciascun disco un cucchiaino di savòr o confettura e richiudete a mezzaluna, premendo bene sui lati così che non si aprano in cottura.  
Disponete i tortelli sul vassoio e cuocete con funzione Air fry per circa 20'.

Chi ha detto che un dolce tradizionale non possa essere rivisitato in chiave sana e leggera? Provate i tortelli modenesi fritti con l'aria!

## *Muffin con gocce di cioccolato*



Tempo: 20' e Temperatura: 180°C

### **Ingredienti**

200 g di farina 00  
50 g di fecola di patate  
180 g di zucchero  
2 uova  
160 g di latte  
50 g di olio di semi  
100 g di gocce di cioccolato  
8 g di lievito per dolci

### **Procedimento**

In una ciotola miscelate farina, fecola, lievito e gocce di cioccolato. Aggiungete il latte, le uova, lo zucchero e l'olio quindi mescolate bene con una frusta o cucchiaino. Versate il composto in pirottini di alluminio o di carta rigida per cupcakes (non i classici sottili); disponeteli sul vassoio e avviate la cottura.

Dopo 20' sfornateli e cospargeteli di zucchero a velo.

Una volta cotti questi muffin si conservano per parecchi giorni e possono essere un'ottima merenda per tutta la famiglia.

## *Bomboloni al forno*



Tempo: 20' e Temperatura: 180°C

### **Ingredienti**

150 g di farina manitoba

60 g di zucchero

10 g di lievito di birra fresco

2 uova

30 g di burro

Confettura o cioccolato per il ripieno

### **Procedimento**

Sciogliete il lievito in un goccio di latte tiepido, aggiungete le uova e mescolate. Versate questi liquidi in una ciotola con farina, zucchero e burro, quindi iniziate a impastare. Impastate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo da far lievitare per almeno 3 ore in un luogo asciutto.

Dividete l'impasto in palline da circa 30-40g e posizionatele nel cestello. Fate lievitare per altri 20 minuti poi azionate la friggitrice a 180 gradi per almeno 20'.

Dopo la cottura farcite a piacere aiutandovi con un sac a poche o cucchiaino.



## *Crumble di frutta*



Programma: Patatine  
Oppure Tempo: 15' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

50 g di burro fresco

100 g di farina 00

50 g di zucchero

Una mela oppure una manciata di ciliegie, fragole, ecc.

### **Procedimento**

Impastate burro, farina e zucchero tutti insieme per ottenere una frolla morbida e omogenea. Fate riposare in frigo per una ventina di minuti e, nel frattempo, tagliate la frutta a pezzetti. Disponeteli in una piccola tortiera o stampo monoporzione, formando uno strato spesso. Sbriciolate la frolla sulla frutta fino a coprirne tutta la superficie.

Mettete lo stampino sul vassoio e avviate Friggitano con funzione patatine per almeno 15'.

Il crumble di frutta è il classico dolce dell'ultimo minuto: in pochissimo minuti avrete il dolce pronto, ottimo anche con qualche pallina di gelato!



## *Biscotti veloci al cocco*



Programma: pesce  
Oppure Tempo: 10' e Temperatura: 190°C

### **Ingredienti**

200 g di farina di cocco  
80 g di zucchero a velo  
70 g di albume d'uovo  
Un pizzico di sale

### **Procedimento**

Impastate tutti gli ingredienti assieme con le mani; formate tante piccole palline di impasto e arrotolatele per bene. Disponetele nel contenitore della friggitrice, selezionate il programma pesce e cuocete fino a doratura, per almeno 10'.

Questi biscotti sono l'idea perfetta per utilizzare gli albumi rimasti nel frigo! Buonissimi e veloci da preparare, si conservano bene in un contenitore ermetico o in un vaso di vetro.

## *Chips di mela essiccate*



Tempo: 5-10' e Temperatura: 80°C

### **Ingredienti**

Una mela gialla o rossa

Zucchero a velo q.b.

### **Procedimento**

Lavate la mela e tagliatela a fette sottili, di circa 2 mm di spessore, aiutandovi con una mandolina o con l'affettatrice.

Cospargetele di zucchero a velo poi disponetele sul vassoio senza sovrapporle; avviate l'Airfryer con temperatura 80°C per circa 5-10 minuti o, comunque, fino al punto di essiccazione gradito.

Ripetete con le altre fette di mela e anche con altra frutta a piacere.

Voglia di uno snack sano ma appagante? Prepara le chips di mela o di frutta in quantità, conservale in contenitori ermetici o sacchetti da freezer: le avrai pronte per lo spuntino di metà mattina!



[www.g3ferrari.it](http://www.g3ferrari.it)

TREVIDEA S.r.l.

**TREVIDEA S.R.L. – Strada Consolare Rimini – San Marino n. 62 – 47924 –  
RIMINI (RN) - ITALY**

Seguici sui nostri Social Network!



# G3FERRARI

G3FERRARI by Trevidea S.r.l.

Sede Legale, Amministrativa e Show Room:  
Strada Consolare Rimini San Marino, 62  
47924 Rimini (RN) - Italy

Telefono +39 0541.756420 - Telefax +39 0541.756430

Ufficio Commerciale: [commerciale@trevidea.it](mailto:commerciale@trevidea.it)

Ufficio Estero: [sales@g3ferrari.net](mailto:sales@g3ferrari.net)

Ufficio di Modena:

Via Colombo, 35/1 - 41019 Soliera (MO) - Italy  
Tel. +39 059.56.30.96 - Fax +39 059.56.32.12

[www.g3ferrari.it](http://www.g3ferrari.it)

[www.g3ferrari.eu](http://www.g3ferrari.eu)