

## 7 trucs per cuinar amb la fregidora d'aire

29/12/2023



Veure imatge

*L'airfryer va arribar per quedar-se. Així que pots seguir aquests 7 trucs per treure el màxim profit de la teva fregidora d'aire, des de les teves receptes favorites fins a consells de neteja.*

### 1. Com col·locar els aliments

Els aliments han d'estar col·locats en una sola capa perquè el flux de l'aire de la fregidora arribi a tots per igual, si no els aliments, en lloc de

quedar cruixents, estaran cuits.

No sobrecarreguis la canastra de la fregidora per facilitar aquesta circulació de l'aire!

### 2. Quins recipients puc utilitzar

Hi ha una llarga llista de recipients i motlles que sí que són aptes per a la fregidora d'aire, com els motlles de silicona o alumini, vidre i porcellana resistents a la calor, cistelles de paper de forn.

També existeixen reixetes i accessoris addicionals per usar en les fregidores d'aire perquè sigui més fàcil cuinar.

### 3. Quant d'oli haig d'utilitzar

El gran avantatge de les fregidores d'aire és que no necessiten oli en excés, en una època en la qual el menjar fit està més viu que mai, això els ha fet guanyar molts adeptes.

La quantitat d'oli que has d'usar dependrà ja de cadascun, el millor seria utilitzar un aerosol per ruixar els ingredients i així aconseguir aquest daurat tan característic. Encara que cal recordar que no tots els aliments quedaran exactament amb el mateix aspecte ni sabor que fregits.

## 4. Quin menjar es pot fer en la fregidora d'aire

En realitat, en la fregidora d'aire es pot fer tot, però hi ha coses que són molt més resultones que unes altres. Per exemple, les aletes de pollastre són difícils de millorar. També es poden elaborar amb bon resultat pizzas, quiches, peix arrebossat, gyozas, pits de pollastre empanats, [nuggets](#) [ <https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/13597810-nuggets-de-pollo-eroski-basic-bolsa-450-g/> ], patates o moniatos rostits o fregits, ous durs, verdura.

Si parlem de postres, podem oblidar-nos també del forn convencional i elaborar en la fregidora d'aire postres tradicionals com coulants, dònuts de xocolata, pomes rostides, llesques amb ou, xurros, cinnamon rolls,.

Un truc important és assecar bé els aliments per aconseguir un daurat perfecte!

## 5. Cocció uniforme

Perquè existeixi una cocció uniforme dels aliments, a més de posar-los en una sola capa, a la meitat de la cocció, és la mateixa fregidora d'aire qui et recomana fer un o un parell de shakes, per agitar el menjar.

Recorda que la font d'aire de les airfryer només està en la part superior, d'aquesta manera, agitant la canastreta de la fregidora d'aire, els aliments no quedaran xopats per baix.

## 6. La neteja

L'ídoni seria netejar la cubeta i el dipòsit després de cada ús, per evitar sabors estranys en la teva pròxima recepta. En realitat, totes són fàcilment desmuntables per poder netejar-les sense complicació amb el sabó de plats i l'esponja suau.

Un truc per eliminar la resta de greix enganxat amb més facilitat és afegir aigua i sabó a la canastra i encendre-la a màxima potència durant 15 minuts, retirar el líquid i esbandir.

## 7. Que no has de ficar en la fregidora d'aire

El que no hauries de posar en la teva fregidora d'aire és el paper d'alumini, el paper comú ni recipients de plàstic! Qualsevol d'aquests materials amb les altes temperatures pot generar contaminació creuada amb els aliments, fondre's o, fins i tot, incendiar-se.

Amb aquests 7 trucs podràs treure-li el màxim partit a la teva fregidora d'aire!

[5 APERITIUS SALUDABLES I FÀCILS DE PREPARAR](#) [ </shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00038.xml> ]



Tria entre aquestes 5 idees i gaudeix d'un aperitiu de manera saludable!