

gruppe<sup>®</sup>  
DESIGN WISE

27 ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΕΣ  
ΣΥΝΤΑΓΕΣ  
ΓΙΑ AIRFRYER



ΑΠΟ ΤΟΝ  
ΒΑΓΓΕΛΗ ΔΡΙΣΚΑ

# 27 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ AIR FRYER GRUPPE

από τον chef & culinary expert

**Βαγγέλη Δρίσκα**

([www.driskas.com](http://www.driskas.com))



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	ΣΕΛ
Τραγανές πατάτες στο air fryer	2
Ψητά λαχανικά με φέτα και βασιλικό	3
Μάφινς ομελέτας με λαχανικά και τυριά	4
Εύκολη πίτσα πεπερόνι	5
Λαχματζούν	6
Σουβλάκι κοτόπουλου με πιπεριές	7
Μοσχαρίσια μπιφτέκια	8
Τραγανά φιλετάκια κοτόπουλου	9
Χοιρινό σουβλάκι με ανανά	10
Μπουτάκια κοτόπουλου μπάρμπεκιου	11
Ασιατικό μοσχαράκι με μπρόκολο και μανιτάρια	12
Κεφτεδάκια κοτόπουλου με σάλτσα μουστάρδας	13
Σπιτικός γύρος κοτόπουλου	14
Μπέργκερ με γεμιστό μπιφτέκι	15
Ποπ κορν γαρίδας	16
Μεσογειακό ψάρι με λαχανικά στη λαδόκολλα	17
Μπιφτέκια σολομού	18
Τάκος με γαρίδες	19
Ψητή τσιπούρα με βινεγκρέτ αρωματικών	20
Ψητά λουκάνικα με κέτσαπ κάρυ	21
Φιλέτο από μπούτι κοτόπουλου με καπνιστή πάπρικα	22
Χοιρινή πανσέτα με μέλι και μπαλσάμικο	23
Μοσχαρίσια T-Bone γάλακτος	24
Λαχανικά στον ατμό με αρωματική βινεγκρέτ	25
Φιλέτα ψαριού με λεμόνι και κάπαρη	26
Brownies χωρίς ζάχαρη και αλεύρι	27
Ψητά μήλα με παγωτό	28

# Τραγανές πατάτες στο air fryer



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

800 γρ. πατάτες  
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
50 γρ. τριμμένη παρμεζάνα  
αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύνετε τις πατάτες και κόψτε τες με τη φλούδα τους σε ομοιόμορφα μπαστούνια. Βάλτε τες σε ένα μπολ και σκεπάστε τες με βραστό νερό. Αφήστε για 30 λεπτά και μετά στραγγίστε και αφήστε σε χαρτί κουζίνας για να στεγνώσουν. Βάλτε τις πατάτες στο καλάθι του air fryer, ραντίστε με το ελαιόλαδο και μαγειρέψτε στους 200ο C για 20 λεπτά. Κάθε 7-8 λεπτά, ανοίξτε το καλάθι και ανακατέψτε τες για να ψηθούν ομοιόμορφα. Μετά το μαγείρεμα, αλατίστε και σερβίρετε.

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ:

Πασπαλίστε τις πατάτες μόλις μαγειρευτούν με ανθό αλατιού και φρέσκια ρίγανη, ή ρίξτε λίγη μαγιονέζα και καπνιστή πάπρικα ή πασπαλίστε τες με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τριμμένη παρμεζάνα.

# Ψητά λαχανικά με φέτα και βασιλικό



Για 6 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

2 κρεμμύδια  
4 κολοκυθάκια  
2 μελιτζάνες  
2 πιπεριές  
300 γρ. μανιτάρια πλευρώτους  
300 γρ. ντοματίνια  
ελαιόλαδο  
αλάτι  
200 γρ. φέτα  
3-4 κλωνάρια φρέσκος βασιλικός

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε τα κρεμμύδια και τα κολοκυθάκια σε λεπτές φέτες, τις μελιτζάνες σε μεγάλους κύβους και τις πιπεριές σε μικρότερα κομμάτια. Κόψτε τα σκληρά κοτσανάκια από τα μανιτάρια και κόψτε τα στη μέση. Βάλτε τα κομμένα λαχανικά και τα ντοματίνια στο καλάθι του air fryer, αλατίστε τα και ραντίστε τα με 2 κουταλιές ελαιόλαδο. Μαγειρέψτε τα στους 180ο C για 15 λεπτά, ανακατέψτε τα προσεκτικά και αφήστε άλλα 10 λεπτά.

Σερβίρετε με την φέτα, ραντίστε τα με 2-3 κουταλιές ελαιόλαδο και πασπαλίστε με ψιλοκομμένο βασιλικό.



## Μάφινς ομελέτας με λαχανικά και τυριά



Για 6 μάφινς

### ΥΛΙΚΑ

6 αβγά

150 γρ. κολοκυθάκια τριμμένα

½ κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη

100 γρ. τυρί κρέμα

100 γρ. τριμμένο τσένταρ

50 γρ. αλεύρι

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπήστε σε ένα μπολ τα αβγά με το τυρί κρέμα. Αλατοπιπερώστε και προσθέστε το αλεύρι, τα κολοκυθάκια και την πιπεριά. Μοιράστε το μείγμα σε 6 φόρμες σιλικόνης για μάφινς. Πασπαλίστε την επιφάνεια με το τσένταρ.

Βάλτε τις θήκες στο καλάθι του air fryer και ψήστε στους 160ο C για 15 λεπτά.



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

4 πίτες για σουβλάκι  
4 κουτ. σούπας έτοιμη σάλτσα ντομάτας  
1 λουκάνικο πεπερόνι (ή χωριάτικο) κομμένο σε φέτες  
100 γρ. τριμμένη μοτσαρέλα  
100 γρ. τριμμένη γκούντα  
8 ντοματίνια κομμένα στη μέση  
φύλλα φρέσκου βασιλικού για το σερβίρισμα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Απλώστε από 1 κουταλιά σάλτσα ντομάτας σε κάθε πίτα. Μοιράστε την τριμμένη γκούντα και την μοτσαρέλα. Μετά απλώστε τις φέτες του λουκάνικου και βάλτε τα ντοματίνια με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω.  
Βάλτε ένα φύλλο αλουμινοχαρτου στο καλάθι του του air fryer και ακουμπήστε μία πίτσα. Ψήστε στους 190ο C για 7-8 λεπτά. Ψήστε με τον ίδιο τρόπο τις υπόλοιπες πίτσες. Γαρνίρετε με φύλλα βασιλικού.



Για 4 λαχματζούν

## ΥΛΙΚΑ

4 τортίγιες  
150 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς από κιλότο  
1 κρεμμύδι  
1 ντομάτα  
1 πράσινη πιπεριά  
1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας  
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός  
1 κουτ. γλυκού πάπρικα  
1 κουτ. γλυκού κύμινο  
1 κουτ. γλυκού μπούκοβο  
αλάτι, πιπέρι

## ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:

γιαούρτι, λεμόνι, φρέσκος дуόσμος

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι, την ντομάτα, την πιπεριά, και βάλτε τα σε ένα μπολ. Προσθέστε τον κιμά, τον πελτέ, τον μαϊντανό, την πάπρικα, το κύμινο και το μπούκοβο. Αλατοπιπερώστε και ανακατέψτε το μείγμα.

Μοιράστε το μείγμα στις 4 τортίγιες και απλώστε το για να καλύψει όλη την επιφάνεια.

Βάλτε μια τортίγια στο καλάθι του air fryer και μαγειρέψτε στους 180ο C για 8 λεπτά. Μαγειρέψτε με τον ίδιο τρόπο όλες τις τортίγιες. Σερβίρετε τα λαχματζούν με γιαούρτι, λεμόνι και φύλλα φρέσκου дуόσμου.



# Σουβλάκι κοτόπουλου με πιπεριές



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

800 γρ. φιλέτο μπούτι κοτόπουλου

1 κουτ. σούπας πελτές ντομάτας

1 κουτ. σούπας ρίγανη

1 κουτ. σούπας μπουκόβο

4 χρωματιστές πιπεριές

αλάτι, πιπέρι

ελαιόλαδο

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:

4 πίτες για σουβλάκι

300 γρ. στραγγιστό γιαούρτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε το φιλέτο του κοτόπουλου σε μικρότερα κομμάτια για σουβλάκι. Ανακατέψτε σε ένα μπολ τον πελτέ ντομάτας με τη ρίγανη και το μπουκόβο. Ρίξτε το κοτόπουλο, αλατοπιπερώστε και ανακατέψτε.

Κόψτε τις πιπεριές σε μικρότερα κομμάτια, στο ίδιο μέγεθος με τα κομμάτια του κοτόπουλου. Περάστε σε καλαμάκια για σουβλάκι εναλλάξ το κοτόπουλο και τις πιπεριές.

Βάλτε τα καλαμάκια στο καλάθι του air fryer. Ραντίστε τα με ελαιόλαδο και μαγειρέψτε στους 180ο C για 10 λεπτά. Γυρίστε τα καλαμάκια από την άλλη πλευρά, μαγειρέψτε άλλα 5 λεπτά και μετά ρυθμίστε στους 200ο C και μαγειρέψτε τα άλλα 5 λεπτά.

Κόψτε τις πίτες σε μικρότερα κομμάτια, ραντίστε τες με ελαιόλαδο και ψήστε τες στους 180ο C για 5 λεπτά.

Σερβίρετε τα καλαμάκια με τις πίτες και το γιαούρτι.



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

750 γρ. άπαχος μοσχαρίσιος κιμάς από κιλότο  
1 τριμμένο κρεμμύδι  
1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο  
3 αβγά  
5 φέτες ψωμί τοστ τριμμένο στον πολυκόπτη  
2 κουτ. γλυκού ρίγανη  
1 κουτ. σούπας μουστάρδα  
4 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός  
ελαιόλαδο  
αλάτι, πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάλτε σε ένα μπολ τον κιμά, το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα αβγά, το ψωμί, την ρίγανη, τη μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι. Ρίξτε 4-5 κουταλιές ελαιόλαδο και τον μαϊντανό και ζυμώστε το μείγμα. Πλάστε 8 μπιφτέκια και ραντίστε τα με ελαιόλαδο. Βάλτε τα μπιφτέκια στο καλάθι του air fryer και μαγειρέψτε τα στους 180ο C για 10 λεπτά. Γυρίστε τα από την άλλη πλευρά, ραντίστε τα με ελαιόλαδο και μαγειρέψτε τα άλλα 7-8 λεπτά.



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

600 γρ. φιλετάκια κοτόπουλου

2 αβγά χτυπημένα

250 γρ. τριμμένη φρυγανιά

50 γρ. αλεύρι

ελαιόλαδο

αλάτι, πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε τα φιλέτα του κοτόπουλου σε λεπτές φέτες με πάχος μισό εκατοστό.

Αλατοπιπερώστε τα και πασπαλίστε τα με το αλεύρι. Περάστε τα φιλέτα από τα χτυπημένα αβγά. Καλύψτε τα με την τριμμένη φρυγανιά από όλες τις πλευρές.

Ψεκάστε τα με ελαιόλαδο και βάλτε τα στο καλάθι του air fryer. Μαγειρέψτε τα στους 180ο C για 10 λεπτά. Γυρίστε τα φιλέτα από την άλλη πλευρά και μαγειρέψτε τα άλλα 5 λεπτά.



Για 6 σουβλάκια

## ΥΛΙΚΑ

600 γρ. χοιρινός λαιμός χωρίς κόκαλο

300 γρ. φρέσκος ανανάς

2 κρεμμύδια

2 κόκκινες και 2 κίτρινες πιπεριές

1 κουτ. σούπας ανθός αλατιού σε νιφάδες ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΔΡΙΣΚΑΣ

## ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΙΝΑΔΑ:

100 ml χυμός ανανά / 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο

1 κουτ. γλυκού κύμινο / 1 κουτ. γλυκού ρίγανη

1 κουτ. γλυκού πάπρικα / 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη

## ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:

½ ματσάκι φρέσκος κόλιανδρος

2 λάιμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε όλα τα υλικά της μαρινάδας. Κόψτε το κρέας σε μικρά κομμάτια για σουβλάκι. Βάλτε τα σε ένα μπολ, ρίξτε την μαρινάδα, ανακατέψτε και αφήστε στο ψυγείο για 30 λεπτά. Κόψτε τον ανανά, τα κρεμμύδια και τις πιπεριές σε ομοιόμορφα κομμάτια (στο μέγεθος του κρέατος). Περάστε τα εναλλάξ σε 6 καλαμάκια για σουβλάκι.

Βάλτε τα καλαμάκια στο καλάθι του air fryer και μαγειρέψτε τα στους 180ο C για 15 λεπτά. Γυρίστε τα από την άλλη πλευρά, ραντίστε τα με ελαιόλαδο και μαγειρέψτε τα άλλα 15 λεπτά.

Σερβίρετε τα σουβλάκια με αρκετό ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο και με τα λάιμ κομμένα σε τέταρτα. Συνοδέψτε προαιρετικά με ρύζι και ψιλοκομμένο αβοκάντο.



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

8 κοπανάκια κοτόπουλου  
1 κουτ. γλυκού πάπρικα  
½ κουτ. γλυκού αλάτι  
1 κουτ. σούπας καστανή ζάχαρη  
300 ml σάλτσα μπάρμπεκιου  
ελαιόλαδο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε τη πάπρικα με το αλάτι και τη ζάχαρη. Πασπαλίστε με το μείγμα αυτό τα κοπανάκια. Ραντίστε τα με ελαιόλαδο και βάλτε τα στο καλάθι του air fryer με την πλευρά της πέτσας προς τα κάτω. Μαγειρέψτε στους 180ο C για 15 λεπτά. Γυρίστε τα από την άλλη πλευρά και αλείψτε τα με την σάλτσα μπάρμπεκιου. Ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 200ο C και μαγειρέψτε τα άλλα 10 λεπτά.



# Ασιατικό μοσχάρaki με μπρόκολο και μανιτάρια



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

600 γρ. μοσχάρισιο κιλότο  
300 γρ. μπρόκολο  
2 κουτ. σούπας oyster sauce  
2 κουτ. σούπας σόγια σος  
1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο τζίντζερ  
1 κουτ. σούπας ηλιέλαιο  
2 τριμμένες σκελίδες σκόρδο  
αλάτι  
400 γρ. βρασμένο ρύζι μπασμάτι  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε το κρέας κάθετα στις ίνες του, σε πολύ λεπτές φέτες. Βάλτε τες σε ένα μπολ, αλατίστε με πολύ λίγο αλάτι, και προσθέστε το μπρόκολο κομμένο σε πολύ μικρά μπουκετάκια, την oyster sauce, τη σόγια σος, το τζίντζερ, το ηλιέλαιο και το σκόρδο. Ανακατέψτε και αφήστε τα να μαριναριστούν για 30 λεπτά. Βάλτε τα σε ένα ταψάκι κατάλληλο για air fryer ή στρώστε ένα φύλλο αλουμινοχαρτου στο καλάθι του air fryer και αδειάστε το μείγμα. Μαγειρέψτε στους 180ο C για 15 λεπτά, ανακατεύοντας 2-3 φορές κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος. Σερβίρετε με το ρύζι και πασπαλίστε με τα φρέσκα κρεμμυδάκια.

# Κεφτεδάκια κοτόπουλου με σάλτσα μουστάρδας



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

800 γρ. κιμάς κοτόπουλου  
1 μεγάλο κρεμμύδι φιλοκομμένο  
2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο  
4 φέτες ψωμί του τοστ τριμμένες  
1 κουτ. γλυκού ρίγανη  
1 κουτ. γλυκού κύμινο  
αλεύρι  
ελαιόλαδο  
αλάτι, πιπέρι

## ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ:

200 γρ. μαγιονέζα  
2 κουτ. σούπας μουστάρδα  
1 κουτ. γλυκού μέλι  
1 κουτ. σούπας χυμός λάιμ

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάλτε σε ένα μπολ τον κιμά, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το ψωμί, τη ρίγανη, το κύμινο, αλάτι και πιπέρι. Προσθέστε 4 κουταλιές ελαιόλαδο και ζυμώστε το μείγμα. Πλάστε τα κεφτεδάκια, αλευρώστε τα, ραντίστε τα με ελαιόλαδο και βάλτε τα σε ένα πυρίμαχο σκεύος ή στο καλάθι του air fryer. Μαγειρέψτε τα στους 180ο C για 10 λεπτά, ανακατέψτε τα προσεκτικά και αφήστε άλλα 4-5 λεπτά.

Ανακατέψτε σε ένα μπολ όλα τα υλικά για τη σάλτσα μουστάρδας και σερβίρετε με τα κεφτεδάκια κοτόπουλου.

Συνοδέψτε με πουρέ πατάτας, με τηγανητές πατάτες ή με πατάτες φούρνου.



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

800 γρ. φιλέτο από στήθος και μπούτι κοτόπουλου  
4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
1 κουτ. σούπας μουστάρδα  
2 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού  
1 κουτ. γλυκού πάπρικα  
1 κουτ. γλυκού ρίγανη  
αλάτι, πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόψτε το φιλέτο του κοτόπουλου σε πολύ λεπτές λωρίδες. Βάλτε το κοτόπουλο σε ένα μπολ και προσθέστε το ελαιόλαδο, την μουστάρδα, τον χυμό λεμονιού, την πάπρικα, τη ρίγανη, αλάτι και πιπέρι. Βάλτε τα φιλετάκια στο καλάθι του air fryer και μαγειρέψτε στους 180ο C για 10 λεπτά. Ανακατέψτε τα, ρυθμίστε την θερμοκρασία στους 200ο C και μαγειρέψτε τα άλλα 5-6 λεπτά. Σερβίρετε τα με τα συνοδευτικά της προτίμησής σας (πίτες, τζατζίκι, ντομάτα κτλ.)



Για 4 μπέργκερ

## ΥΛΙΚΑ

800 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς από κιλότο, περασμένος 1 φορά

1 κουτ. γλυκού ρίγανη

1 κουτ. γλυκού αλάτι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

120 γρ. τριμμένο τσένταρ

ελαιόλαδο

4 ψωμάκια για μπέργκερ

4 φύλλα αίσμπεργκ

4 φέτες ντομάτας

μαγιονέζα και σάλτσα μπάρμπεκιου για το σερβίρισμα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάλτε τον κιμά σε ένα μπολ, προσθέστε τη ρίγανη, το αλάτι και λίγο πιπέρι και ζυμώστε το μείγμα. Πλάστε 4 μπιφτέκια, κάντε ένα άνοιγμα στο κέντρο κάθε μπιφτεκιού και βάλτε το τριμμένο τσένταρ. Κλείστε τα και ξαναπλάστε τα. Αλείψτε τα με ελαιόλαδο και βάλτε τα το καλάθι του air fryer. Ψήστε τα στους 180ο C για 8 λεπτά για μέτριο ψήσιμο ή 12-15 για καλοψημένα, ανάλογα με τις προτιμήσεις σας. Κόψτε τα ψωμάκια στη μέση, αλείψτε τα με ελαιόλαδο, βάλτε τα στο καλάθι του air fryer και ζεστάνετε τα στους 180ο C για 2 λεπτά.

Αλείψτε τις βάσεις από τα ψωμάκια με μαγιονέζα, βάλτε από ένα φύλλο αίσμπεργκ, μία φέτα ντομάτας και από ένα γεμιστό μπιφτέκι. Αλείψτε με σάλτσα μπάρμπεκιου το επάνω ψωμάκι, σκεπάστε τα μπέργκερ και σερβίρετε.



Για 4 μερίδες

### ΥΛΙΚΑ

- 12 μεγάλες γαρίδες (μόνο η ψίχα)
- 50 γρ. αλεύρι
- 2 αβγά
- 150 γρ. πάνκο (φρυγανιά ιαπωνικού τύπου για πανάρισμα)
- αλάτι, πιπέρι
- 1 κουτ. σούπας ηλιέλαιο
- 100 γρ. μαγιονέζα
- 1 κουτ. σούπας κέτσαπ
- 1 κουτ. σούπας χυμός λάιμ

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε τις γαρίδες σε 3 κομμάτια τη κάθε μία. Αλατοπιπερώστε τες και αλευρώστε τες. Χτυπήστε τα αβγά με 2 κουταλιές νερό. Βουτήξτε τις γαρίδες στα αβγά. Βάλτε το πάνκο σε ένα βαθύ πιάτο και περάστε τις γαρίδες γυρνώντας τες για να καλυφθούν από όλες τις πλευρές. Βάλτε τες στο καλάθι του air fryer και ραντίστε τες με το ηλιέλαιο. Μαγειρέψτε στους 180ο C για 8 λεπτά. Ανακατέψτε τη μαγιονέζα με την κέτσαπ και τον χυμό λάιμ και σερβίρετε με το ποπ κορν γαρίδας.



## Μεσογειακό ψάρι με λαχανικά στη λαδόκολλα



Για 4 μερίδες

### ΥΛΙΚΑ

4 φιλέτα ψαριού 200 γρ. το κάθε ένα (πέρκα, μπακαλιάρος, σολομός)  
1 κρεμμύδι  
2 καρότα  
2 μέτρια κολοκυθάκια  
2 ντομάτες  
2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο  
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός  
1 κουτ. γλυκού θυμάρι  
4 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού  
ελαιόλαδο  
αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε το κρεμμύδι στη μέση και μετά σε λεπτές λωρίδες. Κόψτε τα καρότα, τα κολοκυθάκια και τις ντομάτες σε λεπτές φέτες. Κόψτε 4 φύλλα λαδόκολλας. Μοιράστε τα λαχανικά στα φύλλα της λαδόκολλας. Αλατίστε τα και ακουμπήστε πάνω τους από ένα φιλέτο ψαριού. Αλατίστε τα φιλέτα και ρίξτε σε κάθε φιλέτο μία κουταλιά ελαιόλαδο, μία κουταλιά χυμό λεμονιού και λίγο θυμάρι. Πασπαλίστε με τον μαϊντανό και διπλώστε τις άκρες κάθε λαδόκολλας για να τις κλείσετε και να σχηματίσετε ένα πακέτο. Βάλτε 2 πακέτα στο καλάθι του air fryer και μαγειρέψτε στους 180ο C για 20 λεπτά. Επαναλάβετε τη διαδικασία μαγειρέματος και για τα υπόλοιπα δύο πακέτα. Ανοίξτε τα πακέτα και αδειάστε το περιεχόμενο τους στα πιάτα και σερβίρετε.



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

800 γρ. φιλέτο σολομού  
150 γρ. γαλέτα  
1 μικρό ξερό κρεμμύδι τριμμένο  
1 φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο  
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος άνηθος  
1 ασπράδι  
αλάτι, πιπέρι  
ελαιόλαδο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρέστε την πέτσα και τα αγκαθάκια από το φιλέτο του σολομού. Ψιλοκόψτε τον ή περάστε τον από τον πολυκόπτη, χωρίς όμως να γίνει αλοιφή. Είναι καλό να υπάρχουν ψιλοκομμένα κομμάτια από το φιλέτο στο μείγμα.

Βάλτε τον ψιλοκομμένο σολομό σε ένα μπολ και ρίξτε τη γαλέτα, το ασπράδι, το κρεμμύδι, το φρέσκο κρεμμυδάκι, τον άνηθο, μισό κουταλάκι αλάτι και λίγο πιπέρι. Ζυμώστε το μείγμα και αφήστε το στο ψυγείο για λίγη ώρα μέχρι να πλάσετε τα μπιφτέκια.

Πλάστε 4 μπιφτέκια, αλείψτε τα με ελαιόλαδο και βάλτε τα στο καλάθι του air fryer. Ψήστε τα στους 180ο C για 8-10 λεπτά ανάλογα με το πόσο καλοψημένα τα θέλετε. Στον μισό χρόνο μαγειρέματος, γυρίστε τα μπιφτέκια από την άλλη πλευρά. Σερβίρετε με βραστά λαχανικά (μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια) και λαδολέμονο ή με ανάμεικτη πράσινη σαλάτα.



Για 8 τάκος

## ΥΛΙΚΑ

16 μεγάλες γαρίδες  
8 τάκος  
2 κουτ. σούπας χυμός πορτοκαλιού  
4 κουτ. σούπας χυμός λάιμ  
4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
½ κουτ. γλυκού κύμινο  
½ κουτ. γλυκού κόλιαντρος  
2 ντομάτες ψιλοκομμένες  
1 αβοκάντο ψιλοκομμένο  
2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα  
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος φρέσκος κόλιανδρος  
50 γρ. τρυφερά πράσινα σαλατικά  
αλάτι, πιπέρι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρέστε τα κεφάλια και το κέλυφος από τις γαρίδες. Βάλτε σε ένα μπολ τον χυμό πορτοκαλιού, 2 κουτ. σούπας χυμό λάιμ, 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο, το κύμινο και τον κόλιαντρο. Προσθέστε τις γαρίδες, αλατοπιπερώστε, ανακατέψτε και αφήστε στην μαρινάδα για 15 λεπτά.

Βάλτε τις γαρίδες στο καλάθι του air fryer και ψήστε τες στους 180ο C για 6 λεπτά. Βάλτε σε ένα μπολ τα πράσινα σαλατικά, τις ντομάτες, τα κρεμμυδάκια, τον κόλιανδρο και το αβοκάντο. Προσθέστε 2 κουταλιές χυμό λάιμ και 2 κουταλιές ελαιόλαδο, αλατίστε και ανακατέψτε.

Μοιράστε το μείγμα στα τάκος, βάλτε από 2 γαρίδες και σερβίρετε.

# Ψητή τσιπούρα με βινεγκρέτ αρωματικών



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

2 μεγάλες τσιπούρες (700 γρ. η κάθε μία)

ελαιόλαδο

αλάτι

2 λεμόνια

5-6 κλωνάρια ανάμεικτα φρέσκα μυρωδικά (θυμάρι, ρίγανη, βασιλικός)

ανάμεικτα λαχανικά ατμού (κουνουπίδι, μπρόκολο, κολοκυθάκια, καρότα) για το σερβίρισμα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χαράξτε τις τσιπούρες με ένα μαχαίρι σε 2-3 σημεία και από τις δύο πλευρές και αλείψτε τις με ελαιόλαδο. Κόψτε το ένα λεμόνι σε φέτες. Βάλτε στην κοιλιά κάθε ψαριού μισό λεμόνι σε φέτες και από 2-3 κλωνάρια φρέσκα μυρωδικά. Βάλτε τις τσιπούρες στο ταψάκι του Air Fryer. Επιλέξτε τη λειτουργία Grill, θερμοκρασία 230° C και χρόνο 15 λεπτά.

Αφού ψηθούν, αλατίστε τις. Ετοιμάστε λαδολέμονο με 4 κουταλιές ελαιόλαδο, χυμό από 1 λεμόνι και λίγο αλάτι. Σερβίρετε τις τσιπούρες με το λαδολέμονο και τα λαχανικά ατμού.

# Ψητά λουκάνικα με κέτσαπ κάρυ



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

4 χωριάτικα λουκάνικα (150-200 γρ. το κάθε ένα)

150 γρ. κέτσαπ

1 κουτ. γλυκού πικάντικο κάρυ σκόνη

1 κουτ. γλυκού μέλι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χαράξτε τα λουκάνικα και βάλτε τα στο ταψάκι του Air Fryer. Επιλέξτε τη λειτουργία Grill, θερμοκρασία 200° C και χρόνο 15 λεπτά. Μετά από τα πρώτα 8 λεπτά, γυρίστε τα λουκάνικα για να ψηθούν και από την άλλη πλευρά.

Ανακατέψτε σε ένα μπολ την κέτσαπ με το μέλι και το κάρυ και σερβίρετε με τα ψητά λουκάνικα.



## Φιλέτο από μπούτι κοτόπουλου με καπνιστή πάπρικα



Για 4 μερίδες

### ΥΛΙΚΑ

800 γρ. ολόκληρα φιλέτα από μπούτι κοτόπουλου

1 κουτ. γλυκού πάπρικα

1 κουτ. γλυκού κύμινο

1 κουτ. γλυκού κόλιαντρος σκόνη

1 κουτ. γλυκού καστανή ζάχαρη

4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

2 σκελίδες σκόρδο τριμμένες

αλάτι, πιπέρι

2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός

2 λάιμ

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε σε ένα μπολ το ελαιόλαδο με την πάπρικα, το κύμινο, την ζάχαρη, το σκόρδο, λίγο αλάτι και πιπέρι. Βάλτε σε ένα μπολ τα φιλέτα του κοτόπουλου και ριζτε το μείγμα με τα μπαχαρικά. Ανακατέψτε για να καλυφθεί το κρέας από όλες τις πλευρές.

Βάλτε τα φιλέτα με τη σειρά στο ταψάκι του Air Fryer. Επιλέξτε τη λειτουργία Grill, θερμοκρασία 200ο C και χρόνο 13 λεπτά. Μετά από τα πρώτα 7 λεπτά, γυρίστε τα για να ψηθούν και από την άλλη πλευρά. Όταν ψηθούν πασπαλίστε τα με τον μαϊντανό και σερβίρετε τα με τα λάιμ κομμένα σε τέταρτα και την γαρνιτούρα της επιλογής σας.

# Χοιρινή πανσέτα με μέλι και μπαλσάμικο



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

1 κιλό χοιρινή πανσέτα κομμένη σε λεπτές φέτες (0,5 εκ.)

2 κουτ. σούπας μέλι

2 κουτ. σούπας ξίδι μπαλσάμικο

2 κουτ. σούπας μουστάρδα

αλάτι, πιπέρι

ελαιόλαδο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλείψτε με ελαιόλαδο τις φέτες της πανσέτας και αλατίστε τες. Στρώστε τες με τη σειρά στο ταψάκι του Air Fryer. Επιλέξτε τη λειτουργία Grill, θερμοκρασία 230ο C και χρόνο 13 λεπτά. Μετά από τα πρώτα 6 λεπτά, γυρίστε τις πανσέτες και από την άλλη πλευρά.

Ανακατέψτε σε ένα μπολ το μέλι με το ξίδι μπαλσάμικο και την μουστάρδα. Στα τελευταία 3 λεπτά, ανοίξτε το καπάκι του Air Fryer και αλείψτε τες με το μείγμα και από τις δύο πλευρές. Συνεχίστε το ψήσιμο στον προεπιλεγμένο χρόνο και σερβίριτε τες με την γαρνιτούρα της επιλογής σας.



Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

4 μοσχαρίσιες μπριζόλες T-Bone γάλακτος (από 350 γρ. η κάθε μία)  
ελαιόλαδο

2 κουτ. γλυκού ρίγανη

ανθός αλατιού

2 λεμόνια

1 κουτ. σούπας μουστάρδα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλείψτε με ελαιόλαδο τις μπριζόλες και πασπαλίστε με την ρίγανη. Στρώστε τις με τη σειρά στο ταψάκι του Air Fryer. Επιλέξτε τη λειτουργία Grill, θερμοκρασία 230οC και χρόνο 12 λεπτά. Μετά από τα πρώτα 6 λεπτά, γυρίστε τις μπριζόλες για να ψηθούν και από την άλλη πλευρά.

Μόλις τις βγάλετε, πασπαλίστε με τον ανθό αλατιού για την απόλυτη νοστιμιά.

Ανακατέψτε σε ένα μπολ τον χυμό από τα 2 λεμόνια, την μουστάρδα και 5-6 κουταλιές ελαιόλαδο και συνοδέψτε τις μπριζόλες.

## Λαχανικά στον ατμό με αρωματική βινεγκρέτ



Για 4 μερίδες

### ΥΛΙΚΑ

4 καρότα  
4 κολοκυθάκια  
150 γρ. μπρόκολο  
150 γρ. κουνουπίδι  
200 γρ. σπαράγγια  
5 κουτ. σούπας ελαιόλαδο  
χυμός από 1 λεμόνι  
από 1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός, άνηθος και δυόσμος  
1 κουτ. σούπας μουστάρδα  
αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίστε τα καρότα και τα κολοκυθάκια και κόψτε τα στη μέση κατά μήκος. Ξεπλύνετε και κόψτε σε μικρότερα μπουκετάκια το μπρόκολο και το κουνουπίδι. Καθαρίστε τα σπαράγγια και κόψτε το σκληρό κάτω μέρος τους. Ρίξτε μισό λίτρο νερό στο ειδικό ταψί του Air Fryer και ακουμπήστε την σχάρα. Βάλτε τα λαχανικά πάνω στη σχάρα και σκεπάστε με το γυάλινο καπάκι. Επιλέξτε τη λειτουργία μαγειρέματος στον ατμό, θερμοκρασία 100ο C και χρόνο 20 λεπτά. Ανακατέψτε σε ένα μπολ το ελαιόλαδο με τον χυμό λεμονιού, την μουστάρδα, τα μυρωδικά και λίγο αλάτι. Βγάλε τα λαχανικά από το σκεύος ατμού, περιχύστε τα με την βινεγκρέτ και σερβίρετε.

## Φιλέτα ψαριού με λεμόνι και κάπαρη



Για 4 μερίδες

### ΥΛΙΚΑ

4 φιλέτα ψαριού (μπακαλιάρος, πέρκα, κοκκινόψαρο ή λαβράκι), από 350 γρ. το κάθε ένα

5 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

χυμός από 1 λεμόνι

1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο κρεμμύδι

1 κουτ. σούπας μουστάρδα

1 κουτ. γλυκού κάπαρη ψιλοκομμένη  
αλάτι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίξτε μισό λίτρο νερό στο ειδικό ταψί του Air Fryer και ακουμπήστε την σχάρα. Βάλτε τα φιλέτα ψαριού πάνω στη σχάρα με την πέτσα προς τα κάτω και σκεπάστε με το γυάλινο καπάκι.

Επιλέξτε τη λειτουργία μαγειρέματος στον ατμό, θερμοκρασία 100ο C και χρόνο 10 λεπτά.

Ανακατέψτε σε ένα μπολ το ελαιόλαδο με τον χυμό λεμονιού, το κρεμμύδι, την μουστάρδα, την κάπαρη και λίγο αλάτι.

Βγάλτε τα φιλέτα από το σκεύος ατμού όταν μαγειρευτούν, περιχύστε τα με την σάλτσα και σερβίρετε.



Για 10 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

200 γρ. κουβερτούρα  
4 αβγά  
150 γρ. σιρόπι αγαύης  
50 γρ. λιωμένο βούτυρο σε θερμοκρασία περιβάλλοντος  
50 γρ. κακάο  
150 γρ. τριμμένα αμύγδαλα  
100 γρ. σταγόνες κουβερτούρας

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώστε την κουβερτούρα σε μπεν μαρί. Χτυπήστε τα αβγά και προσθέστε το σιρόπι αγαύης, το κακάο, το λιωμένο βούτυρο, τα τριμμένα αμύγδαλα, τη λιωμένη κουβερτούρα και τις σταγόνες κουβερτούρας. Ανακατέψτε το μείγμα και αδειάστε το σε ένα πυρίμαχο σκεύος, κατάλληλο για το καλάθι του air fryer με διάμετρο 20 εκ. Για να ξεφορμάρετε ευκολότερα τα brownies, στρώστε πρώτα ένα φύλλο αντικολλητικού χαρτιού στο σκεύος. Διαφορετικά, βουτυρώστε το και πασπαλίστε λίγο κακάο και τριμμένα αμύγδαλα.

Ψήστε στους 180ο C για 20 λεπτά. Αφήστε τα brownies να κρυώσουν και βάλτε τα στο ψυγείο για 1-2 ώρες και μετά κόψτε τα σε μερίδες.





Για 4 μερίδες

## ΥΛΙΚΑ

4 μήλα Φούτζι , Σμιθ ή Στάρκινγκ  
2 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού  
2 κουτ. σούπας λιωμένο βούτυρο  
4 κουτ. σούπας καστανή ζάχαρη  
½ κουτ. γλυκού κανέλα  
λίγο μοσχοκάρυδο και τζίντζερ σκόνη  
ξύσμα από 1 πορτοκάλι  
50 γρ. τριμμένα καρύδια  
παγωτό βανίλια για το σερβίρισμα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόψτε τα μήλα οριζόντια στη μέση. Αφαιρέστε τα κουκούτσια τους και ραντίστε τα με τον χυμό λεμονιού και αλείψτε τα με το λιωμένο βούτυρο. Ανακατέψτε τη ζάχαρη με την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, το τζίντζερ και το ξύσμα πορτοκαλιού. Πασπαλίστε τα μήλα με το αυτό το μείγμα. Βάλτε τα μήλα με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω στο καλάθι του air fryer και μαγειρέψτε τα στους 180ο C για 15 λεπτά. Αφήστε τα να κρυώσουν, πασπαλίστε με τα καρύδια και σερβίρετε τα με παγωτό βανίλια.











**Γραφεία - Έκθεση - Αποθήκη** : Ηπείρου 18 • 57009 Καλοχώρι - Θεσσαλονίκη

**T** 2310 686922, 2310 537022 • info@gruppe.gr

**Έδρα - Έκθεση - Service** : Βαλαωρίτου 27 • 54625 Θεσσαλονίκη

**T** 2310 537072, 2310 537600 • support@gruppe.gr

**Offices – Showroom – Warehouse** : Ipirou 18 • 57009 Kalochori - Thessaloniki, Greece

**T** +30 2310 686922, +30 2310 537022 • info@gruppe.gr

**Registered Offices – Showroom- Service** : Valaoritou 27 • 54625 Thessaloniki, Greece

**T** +30 2310 537072, +30 2310 537600 • support@gruppe.gr

\* Οι φωτογραφίες life style είναι ενδεικτικές και χρησιμοποιούνται για εικαστικούς σκοπούς.

\* Οι συνταγές υπόκεινται σε πνευματικά δικαιώματα της εταιρείας Π. & Δ. Χατζηγεωργίου και του Βαγγέλη Δρίσκα



**gruppe**<sup>®</sup>  
DESIGN WISE

 [gruppe.gr](http://gruppe.gr)

 [Gruppe](#)

 [Gruppe](#)

 [gruppe\\_design\\_wise](#)