

PROGRESS®

Est. 1931



CREATE
ENTERTAIN
INDULGE

DUAL DECK
AIR FRYER

Recipe booklet

Any recipe images used in this booklet are intended for illustrative purposes only.



Please retain instructions for future reference.

COOKING CHART/TABLEAU DE CUISSON/BEREIDINGSGRAFIEK/KOCHDIAGRAMM/TABLA DE COCCIÓN/TABELA DE TEMPOS DE PREPARAÇÃO/TABELLA DI COTTURA/TABELA GOTOWANIA

Ingredient Ingrédients / Ingrediënt / Zutat / Ingredientes / Ingrediente / Ingredienti / Składniki	Amount Quantité / Hoeveelheid Menge / Cantidad / Quantità / Ilość	Temp. Température / Temperatuur / Temperatur / Temperatura / Temp. / Temperatura	Cooking time Temps de cuisson / Bereidingstijd / Garzeit / Tiempo de cocción / Tempo de preparação / Tempo di cottura / Czas gotowania
Vegetables Légumes / Groenten / Gemüse / Verduras / Legumes / Verdure / Warzywa			
Asparagus Asperges / Spargel / Espárragos / Espargos / Asparagi / Szparagi	200 g Whole, trimmed 200 g Entières, taillées / 200 g Heel, schoongemaakt / 200 g Ganz, gekürzt / 200 g Enteros, cortados / 200 g Inteiros, aparados / 200 g Interi, a pezzetti / 200 g Cate, przycięte	200 °C	7–9 mins
Bell peppers Poivrons / Paprika's / Paprika / Pimientos morrones / Pimentos / Peperoni / Papryka	2 peppers Whole 2 poivrons Entiers / 2 paprika's Heel / 2 Paprika Ganz / 2 pimientos enteros / 2 pimientos Inteiros / 2 peperoni Interi / 2 papryki Cate	200 °C	16 mins
Broccoli Brocolis / Brokkoli / Brócoli / Bróculos / Brokuly	200 g Cut into 2.5 cm florets 200 g Coupés en fleurettes de 2,5 cm / 200 g In roosjes van 2,5 cm / 200 g In 2,5 cm große Röschen geschnitten / 200 g Cortado en floretes de 2,5 cm / 200 g Cortados em talos de 2,5 cm / 200 g Tagliati a cimette di 2,5 cm / 200 g Pokrojone na różyczki o średnicy 2,5 cm	200 °C	8–10 mins
Corn on the cob Épi de maïs / Maïs op de kalf / Maiskolben / Maiz en mazorca / Milho na espiga / Pannocchie / Kolba kukurydzy	4 cobs Whole ears, remove husks 4 épis Entiers, feuilles retirées / 4 kolven Hele aren, verwijder het vlies / 4 Kolben Ganze Kolben, Blatthülle entfernen / 4 mazorcas Mazorcas enteras, retire las hojas / 4 espigas Espiga inteira, sem cascas / 4 Intere, senza buccia / 4 kolby Cate, bez lusek	200 °C	12–15 mins
Mushrooms Champignons / Pilze / Champiñones / Cogumelos / Funghi / Grzyby	225 g Cut into quarters 225 g Coupés en quartiers / 225 g In vier stukken gesneden / 225 g Geviertelt / 225 g Cortados en cuartos / 225 g Cortados em quartos / 225 g Tagliati in quarti / 225 g Pokrojone na ćwiartki	200 °C	6–8 mins
Sweet potatoes Patates douces / Zoete aardappelen / Süßkartoffeln / Bonitos / Batatas doces / Patate dolci / Słodkie ziemniaki	750 g Cut into 2.5 cm wedges 750 g Coupées en quartiers de 2,5 cm / 750 g In partjes van 2,5 cm / 750 g In 2,5 cm große Spalten geschnitten / 750 g Cortados en gajos de 2,5 cm / 750 g Cortadas em gomos de 2,5 cm / 750 g Tagliate a spicchi da 2,5 cm	200 °C	18–20 mins
White potatoes Pommes de terre blanches / Witte aardappelen / Speisekartoffeln / Patatas / Batatas brancas / Patate blanche / Ziemniaki białe			
Wedges Quartiers / Partjes / Kartoffelspalten / Cuñas / Gomos de batata / A spicchi / Łódeczki	3 potatoes Cut into 2.5 cm wedges 3 pommes de terre Coupées en quartiers de 2,5 cm / 3 aardappels In partjes van 2,5 cm / 3 Kartoffeln In 2,5 cm große Spalten geschnitten / 3 patatas Cortadas en gajos de 2,5 cm / 3 batatas Cortadas em gomos de 2,5 cm / 3 patate Tagliate a spicchi di 2,5 cm / 3 ziemniaki Pokrojone w łódeczki 2,5 cm	200 °C	18–20 mins
Fresh chunky chips Frites fraîches épaisses / Verse dikke frietten / Frische, breite Pommes frites / Patatas fritas gruesas / Batatas fritas grossas frescas / Patatine fritte rustiche / Świeże, grube frytki	3 potatoes Cut into 1 cm chips 3 pommes de terre Coupées en frites de 1 cm / 3 aardappelen In frites van 1 cm gesneden / 3 Kartoffeln In 1 cm große Stifte geschnitten / 3 patatas Cortadas en trozos de 1 cm / 3 batatas Cortadas em palitos de 1 cm / 3 patate Tagliate a fette di 1 cm / 3 ziemniaki Pokrojone na frytki 1 cm	200 °C	20 mins
Fresh French fries Frites fraîches fines / Verse frietjes / Frische Pommes frites / Patatas fritas frescas / Batatas fritas frescas / Patine fritte fresche / Świeże frytki	3 potatoes Cut into 0.5 cm fries 3 pommes de terre Coupées en frites de 0,5 cm / 3 aardappelen In frites van 0,5 cm gesneden / 3 Kartoffeln In 0,5 cm große Stifte geschnitten / 3 patatas Cortadas en bastones de 0,5 cm / 3 batatas Cortadas em palitos de 0,5 cm / 3 patate Tagliate a bastoncini da 0,5 cm / 3 ziemniaki Pokrojone na frytki 1 cm	200 °C	18 mins
Roast potatoes Pommes de terre rôties / Gebraden aardappelen / Bratkartoffeln / Patatas asadas / Batatas asadas / Patate arrostato / Pieczona ziemniaki	3 potatoes Cut into chunks 3 pommes de terre Coupées en morceaux / 3 aardappelen, In stukken gesneden / 3 Kartoffeln In Stücke geschnitten / 3 patatas Cortadas en pedazos / 3 batatas Cortados em pedagos / 3 patate Tagliate a pezzetti / 3 ziemniaki Pokrojone na kawalki	200 °C	40 mins

Chicken Poulet / Kip / Hähnchen / Pollo / Frango / Kurczak			
Chicken breasts Blancs de poulet / Kipfilet / Hähnchenbrust / Pechugas de pollo / Peitos de frango / Petti di pollo / Piersi z kurczaka	2 boneless breasts 2 blancs désossés / 2 filets zonder bot / 2 Hähnchenbrustfilets ohne Knochen / 2 pechugas deshuesadas / 2 peitos sem osso / 2 petti dissottati / 2 filety z piersi kurczaka bez kości	200 °C	13–16 mins
Chicken wings Ailes de poulet / Kippenvleugels / Hähnchenflügel / Alitas de pollo / Asas de frango / Ali di pollo / Skrzydła z kurczaka	4 bone-in wings 4 ailes avec os / 4 vleugels met bot / 4 Hähnchenflügel mit Knochen / 4 kg de alitas con hueso / 4 asas com osso / 4 alette con osso / 4 kg skrzydełek z kością	200 °C	22 mins
Full chicken (medium) Poulet entier (moyen) / Hele kip (middelgroot) / Ganzes Hähnchen (medium) / Pollo entero (al punto) / Frango inteiro (médio) / Pollo intero (medio) / Cały kurczak (średniej wielkości)	1.4 kg 1,4 kg	200 °C	45–50 mins
Beef Bœuf / Rundvlees / Rindfleisch / Carne de vacuno / Carne de vaca / Manzo / Wołowina			
Burgers Steaks hachés / Hamburgers / Burger / Hamburguesas / Hamburgüeres / Hamburger / Burgery	4 quarter pounders 2.5 cm thick 4 x 100 g 2,5 cm d'épaisseur / 4 quarterpounders 2,5 cm dik / 4 Viertelpfünder 2,5 cm dick / 4 hamburguesas de ¼ de libra (113 gr aprox.) 2,5 cm de grosor / 4 hamburgüeres com cerca de 100 g 2,5 cm de espessura / 4 hamburger spessi 2,5 cm / 4 porcje po 100 g O grubości 2.5 cm	200 °C	10–12 mins
Steaks (medium) Steaks (moyen) / Biefstukken (medium) / Steaks (medium) / Filetes (al punto) / Bifes (médios) / Bistecche (medie) / Steki (średnio wyłeczone)	2 x 210 g filets 2 filets de 210 g / 2 x 210 g / 2 Filets zu je 210 g / 2 filetes de x 210 g / 2 bifes de 210 g cada / 2 filetti da 210 g / 2 filety 210 g	200 °C	12–14 mins
Pork Porc / Varkensvlees / Schwein / Cerdo / Porco / Maiale / Wieprzowina			
Bacon Beicon / Pancetta / Bekon	4 strips 4 tranches / 4 reepjes / 4 Streifen / 4 lonchas / 4 tiras / 4 fette / 4 paski	200 °C	8–10 mins
Sausages Saucisses / Worstjes / Würstchen / Salchichas / Salsiches / Salsicce / Kielbaski	4 sausages 4 saucisses / 4 worstjes / 4 Würstchen / 4 salchichas / 4 salsichas / 4 salsicce / 4 kielbaski	200 °C	12 mins
Lamb Agneau / Lam / Lamm / Cordero / Borrego / Agnello / Jagnięcina			
Lamb chops Côtelettes d'agneau / Lamskoteletten / Lammkoteletts / Chuletas de cordero / Costeletas de borrego / Costolette di agnello / Kotlety jagnięce	4 chops (340 g) 4 côtelettes (340 g) / 4 koteletten (340 g) / 4 Koteletts (340 g) / 4 chuletas (340 g) / 4 costeletas (340 g) / 4 costolette (340 g) / 4 kotlety (340 g)	200 °C	12 mins
Fish Poisson / Vis / Fisch / Pescado / Peixe / Pesce / Ryba			
Salmon filets Filets de saumon / Zalmfilets / Lachsfilets / Salmon en filetes / Filetes de salmão / Filetti di salmone / Filety z łososia	2 filets 2 filets / 2 filetes / 2 filetti / 2 filety	200 °C	10–13 mins
Vegetarian Végétarien / Vegetarisch / Vegetarisch / Vegetariano / Pratos vegetarianos / Opzioni vegetariane / Wegetariańskie			
Tofu	280 g	200 °C	12–15 mins
Halloumi	225 g	200 °C	12–15 mins
Plant-based sausages Saucisses végétales / Plantaardige worstjes / Pflanzliche Würstchen / Salchichas de origen vegetal / Salsichas de vegetais / Salsicce vegetariane / Kielbaski roślinne	4 sausages 4 saucisses / 4 worstjes / 4 Würstchen / 4 salchichas / 4 salsichas / 4 salsicce / 4 kielbaski	200 °C	14–16 mins
Vegan nuggets Nuggets végétaux / Veganistische nuggets / Vegane Nuggets / Nuggets veganos / Nuggets vegan / Nugget vegani / Wegetariańskie nuggetsy	8 nuggets 8 nugget / 8 nuggetsów	200 °C	12–15 mins

Plant-based burgers Hamburgers végétaux / Plantaardige hamburgers / Pflanzliche Burger / Hamburguesas de origen vegetal / Hambúrgueres de vegetais / Burger vegetariani / Hamburgery rošline	4 burgers 4 hamburgers / 4 Burger / 4 hamburguesas / 4 hambúrgueres / 4 hamburger / 4 hamburgery	200 °C	12–14 mins
Pizza Pizzas			
Pizza Pizzas	8 inches 20 centimètres / 8 inch / 20 cm / 8 pulgadas / 8 cali	180 °C	12 mins
Frozen Surgelé / Bevoren / Tiefkühlprodukte / Congelados / Alimenti surgelati / Mrozonki			
Chicken nuggets Nuggets de poulet / Kipnuggets / Nuggets de pollo / Nuggets de frango / Nugget di pollo / Nuggetsy z kurczaka	400 g	200 °C	15–18 mins
Fish fingers Bâtonnets de poisson / Vissticks / Fischstäbchen / Varitas de pescado / Douradinhos de peixe / Bastoncini di pesce / Paluszki rybne	10	200 °C	15–16 mins
French fries Frites fines / Frietjes / Pommes frites / Patatas fritas / Batatas fritas / Patatate fritte / Frytki	500 g	200 °C	20–22 mins
Chunky oven chips Frites épaisses cuites au four / Dikke ovenfrietten / Dicke Ofenscheiben / Patatas fritas gruesas al horno / Batatas fritas grossas de forno / Patate al forno a pezzi / Grube frytki z piekarnika	500 g	200 °C	22 mins
Roast potatoes Pommes de terre rôties / Gebraden aardappelen / Bratkartoffeln / Patatas asadas / Batatas asadas / Patate arrosto / Pieczona ziemniaki	700 g	200 °C	22 mins
Mozzarella sticks Bâtonnets de mozzarella / Mozzarella-sticks / Mozzarellasticks / Palitos de mozzarella / Pallitos de mozzarella / Bastoncini di mozzarella / Paluszki z mozzarelli	180 g	200 °C	10–12 mins
Battered onion rings Rondelles d'oignons enrobés de pâte / Uienringen in beslag / Zwiebelringe im Teigmantel / Aros de cebolla rebozados / Aros de cebolla panados / Anelli di cipolla pastellati / Krążki cebulowe w cieście	300 g	190 °C	14 mins
Bake Cuire / Bakken / Backen / Horneado / Cozer / Dolci / Pieczenie			
Cupcakes Törtchen / Pastelitos / Cupcake / Babeczki	4	160 °C	25 mins



EN | NOTE: It's recommended to shake or toss food with heat-resistant tongs throughout the cooking process for best results. When cooking meat and fish in a single basket, place the food on the cooking racks for crispier results.

FR | REMARQUE : pour de meilleurs résultats, il est recommandé de remuer les aliments à l'aide de pinces résistantes à la chaleur pendant la cuisson. Lorsque vous faites cuire de la viande ou du poisson dans un seul panier, placez les aliments sur les grilles de cuisson pour un résultat plus croustillant.

NL | OPMERKING: Voor de beste resultaten raden wij u aan om het voedsel tijdens het bereidingsproces te schudden of te draaien met hittebestendige tangen. Als u vlees en vis in één mand kookt, plaats het voedsel dan op de rekjes voor krokantere resultaten.

DE | HINWEIS: Es wird empfohlen, Speisen während des Garvorgangs mit einer hitzebeständigen Zange zu schütteln oder zu schwenken, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Wenn Sie Fleisch und Fisch in einem einzigen Korb zubereiten, legen Sie sie auf die Garroste, damit sie knuspriger werden.

ES | NOTA: Se recomienda agitar o mezclar los alimentos con pinzas resistentes al calor durante el proceso de cocción para obtener los mejores resultados. Cuando cocine carne y pescado en una misma cesta, coloque los alimentos en las rejillas de cocción para obtener un resultado más crujiente.

PT | NOTA: recomenda-se que agite ou misture os alimentos com uma tenaz resistente ao calor durante todo o processo de cozedura para obter os melhores resultados. Quando cozinhar carne e peixe num único cesto, coloque os alimentos nas grelhas para obter resultados mais estaladiços.

IT | NOTA: Per risultati ottimali, si consiglia di mescolare o girare gli alimenti con pinze di forno durante tutto il processo di cottura. Quando si cucinano carne e pesce in un unico cestello, posizionare gli alimenti sulle griglie di cottura per ottenere la massima croccantezza.

PL | UWAGA: zaleca się potrząsanie lub przrzuwanie żywności szczypcami odpornymi na wysoką temperaturę podczas całego procesu gotowania. Pozwoli to uzyskać najlepsze rezultaty. Podczas pieczenia mięsa i ryb w jednym koszu umieść je na rusztku, aby były bardziej chrupiące.

SIRLOIN STEAK & DIANE SAUCE



EN Sirloin Steak & Diane Sauce

Ingredients	1 clove garlic, minced	1–2 tbsp Worcestershire sauce
2 x 210 g sirloin steaks	100 g mushrooms, sliced	1 tbsp olive oil
Black and white peppercorns, to taste	15 g butter	1 tbsp Dijon mustard
	200 ml double cream	Salter and pepper, to taste
For the sauce	200 ml beef stock	
1 small onion, diced	50 ml brandy	

Method

Leave the steaks out of the fridge for approx. 30 minutes to bring to room temperature. To make the sauce, heat the oil and butter in a fry pan and cook the onion over a medium heat until soft. Add the Worcestershire sauce, brandy and stock to the pan. Cook rapidly, deglazing the pan and stirring continuously. Add the mushrooms, mustard, garlic and cream and season with salt and pepper, to taste. Pat the steaks with kitchen paper and press the peppercorns into both sides. Select **'Steak'** from the preset functions. Adjust the time or temperature if required. Using heat-resistant oven gloves, place the steaks inside the air fryer and close the compartment. Once the time has finished, remove the steaks and leave to rest for approx. 5–10 minutes. Serve with a choice of sides.

FR Steak de faux-filet sauce Diane

Ingédients	1 gousse d'ail, hachée	1 à 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
2 x 210 g de steak de faux-filet	100 g de champignons, émincés	1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Grains de poivre noir et blanc, à votre goût	15 g de beurre	1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
	200 ml de crème fraîche épaisse	Sel et poivre, à votre goût
Pour la sauce	200 ml de bouillon de bœuf	
1 petit oignon, coupé en dés	50 ml de brandy	

Préparation

Sortez les steaks du réfrigérateur et laissez-les reposer à température ambiante pendant environ 30 minutes. Pour préparer la sauce, faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle, puis faites cuire l'oignon à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez la sauce Worcestershire, le brandy et le bouillon dans la poêle. Faites cuire rapidement, déglacez la poêle et remuez en continu. Ajoutez les champignons, la moutarde, l'ail et la crème, puis salez et poivrez à votre goût. Tapotez les filets avec du papier absorbant et enfoncez les grains de poivre sur chaque côté. Sélectionnez « **Steak** » parmi les fonctions pré-réglées. Ajustez la durée ou la température le cas échéant. À l'aide de gants de cuisine résistants à la chaleur, mettez les steaks dans la friteuse à air et fermez le compartiment. Une fois la durée écoulée, retirez les steaks et laissez-les reposer pendant 5 à 10 minutes environ. Servez avec différents accompagnements au choix.

NL Lendebiefstuk met Dianesaus

Ingrediënten	1 teentje knoflook, fijnegehakt	1–2 eetlepels worcestersaus
2 lendebiefstukken van 210 g	100 g champignons, in plakjes	1 eetlepel olijfolie
Zwarte en witte peperkorrels (naar smaak)	15 g boter	1 eetlepel dijonmosterd
	200 ml slagroom	Zout en peper (naar smaak)
Voor de saus	200 ml runderbouillon	
1 kleine ui, in blokjes	50 ml brandewijn	

Bereiding

Laat de biefstukken ongeveer 30 minuten uit de koelkast om ze op kamertemperatuur te brengen. Verhit voor de saus de olie en de boter in een braadpan en fruit de ui op middelhoog vuur zacht. Voeg de worcestersaus, brandewijn en bouillon aan de pan toe. Kook snel terwijl u continu roert zodat de bodem van de pan niet aankookt. Voeg de champignons, mosterd, knoflook en room toe en breng op smaak met zout en peper. Droog de biefstukken af met keukenpapier en wrijf beide kanten in met de peperkorrels. Kies 'Steak' uit de vooraf ingestelde functies. Pas de tijd of temperatuur naar behoefte aan. Gebruik hittebestendige ovenhandschoenen, plaats de biefstukken in de heteluchtfriteuse en sluit het compartiment. Verwijder de biefstukken zodra de tijd is verstreken en laat ongeveer 5–10 minuten rusten. Serveer met een keuze aan bijgerechten.

DE Lendensteak und Diane-Soße

Zutaten	1 Knoblauchzehe, gehackt	50 ml Brandy
2 Lendensteaks zu je 210 g	100 g Pilze, in	1–2 EL Worcestershire-Soße
Schwarze und weiße	Scheiben geschnitten	1 EL Olivenöl
Pfefferkörner zum Abschmecken	15 g Butter	1 EL Dijon-Senf
	200 ml Crème double	Salz und Pfeffer zum
Für die Soße	200 ml Rinderbrühe	Abschmecken
1 kleine Zwiebel, gewürfelt		

Zubereitung

Steaks ca. 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Raumtemperatur haben. Zur Zubereitung der Soße Öl und Butter in einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze garen, bis sie weich ist. Die Worcestershire-Soße, den Brandy und die Rinderbrühe in die Bratpfanne geben. Bei starker Hitze aufkochen, die Pfanne ablöschen und ständig rühren. Pilze, Senf, Knoblauch und Crème double hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steaks mit Küchenpapier trockentupfen und die Pfefferkörner auf beiden Seiten in das Fleisch drücken. Aus den Voreinstellungen „Steak“ auswählen. Garzeit oder Temperatur bei Bedarf anpassen. Hitzebeständige Ofenhandschuhe verwenden, um die Steaks in die Heißluftfriteuse zu geben, und dann das Fach schließen. Nach Ablauf der Garzeit die Steaks entnehmen und ca. 5–10 Minuten ruhen lassen. Mit den Beilagen Ihrer Wahl servieren.

ES Filete de solomillo con salsa Diane

Ingredientes	1 diente de ajo picado	1–2 cucharadas de
2 filetes de solomillo de 210 g	100 g de champiñones laminados	salsa Worcestershire
Pimienta blanca y negra en grano al gusto	15 g de mantequilla	1 cucharada de aceite de oliva
	200 ml de nata doble	1 cucharada de mostaza de Dijon
Para la salsa	200 ml de caldo de carne	Sal y pimienta al gusto
1 cebolla pequeña, cortada en dados	50 ml de brandy	

Elaboración

Deje los filetes fuera del frigorífico durante aproximadamente 30 minutos para que alcancen la temperatura ambiente. Para elaborar la salsa, caliente el aceite y la mantequilla en una sartén y cocine la cebolla a fuego medio hasta que se poche. Añada la salsa Worcestershire, el brandy y el caldo a la sartén. Cocine de forma rápida sin parar de remover para hacer una salsa con lo que queda en la sartén. Añada los champiñones, la mostaza, el ajo y la nata, y salpimiente al gusto. Seque los filetes con papel de cocina y apriete la pimienta blanca y negra en grano por ambos lados. Seleccione la función preestablecida “**Steak**”. Ajuste el tiempo o la temperatura, según sea necesario. Coloque los filetes dentro de la freidora de aire con los guantes para horno resistentes al calor y cierre el compartimento. Una vez que haya terminado el tiempo, retire los filetes y déjelos reposar durante aproximadamente 5–10 minutos. Sírvalo con el acompañamiento que desee.

PT Bife de lombo e molho Diane

Ingredientes	1 dente de alho, picado	1 a 2 colheres de sopa de molho inglês
2 bifés do lombo com 210 g	100 g de cogumelos, fatiados	1 colher de sopa de azeite
Pimenta preta e branca em grão, a gosto	15 g de manteiga	1 colher de sopa de mostarda Dijon
	200 ml de natas	Sal e pimenta, a gosto
Para o molho	200 ml de caldo de carne	
1 cebola pequena, cortada em cubos	50 ml de brandy	

Método

Deixe os bifés fora do frigorífico durante cerca de 30 minutos à temperatura ambiente. Para preparar o molho, aqueça o óleo e a manteiga numa frigideira e cozinhe a cebola em lume médio, até ficar macia. Adicione o molho inglês, o brandy e o caldo à frigideira. Cozinhe rapidamente, passando com uma espátula pela superfície da frigideira e mexendo continuamente. Adicione os cogumelos, a mostarda, o alho e as natas e tempere com sal e pimenta, a gosto. Seque os bifés com papel de cozinha e pressione os grãos de pimenta em ambos os lados. Seleccione “**Steak**” nas funções predefinidas. Ajuste o tempo ou a temperatura, se necessário. Utilizando luvas resistentes ao calor, coloque os bifés dentro da fritadeira a ar e feche o compartimento. Uma vez terminado o tempo, retire os bifés e deixe-os repousar durante aproximadamente 5 a 10 minutos. Sirva com uma variedade de acompanhamentos.

IT Controfiletto con salsa Diane

Ingredienti	1 spicchio d'aglio, tritato	1–2 cucchiaini di salsa Worcestershire
2 controfiletti da 210 g	100 g di funghi, a fette	1 cucchiaio di olio d'oliva
Pepe nero e bianco in grani, a piacere	15 g di burro	1 cucchiaio di mostarda di Digione
	200 ml di panna	Sale e pepe, a piacere
Per la salsa	200 ml di brodo di carne	
1 cipolla piccola, a cubetti	50 ml di brandy	

Procedimento

Lasciare le bistecche fuori dal frigorifero per circa 30 minuti per portarle a temperatura ambiente. Per preparare la salsa, scaldare l'olio e il burro in una padella e far appassire la cipolla a fuoco medio. Aggiungere la salsa Worcestershire, il brandy e il brodo. Cuocere rapidamente, deglassando la pentola e mescolando continuamente. Aggiungere i funghi, la senape, l'aglio e la panna e condire con sale e pepe a piacere. Asciugare le bistecche con della carta da cucina e premere i grani di pepe su entrambi i lati. Selezionare l'opzione **"Steak"** tra le funzioni preimpostate. Regolare il tempo o la temperatura, se necessario. Utilizzando guanti da forno, posizionare le bistecche all'interno della friggitrice ad aria e chiudere lo scomparto. Al termine della cottura, rimuovere le bistecche e lasciarle riposare per circa 5–10 minuti. Servire con un contorno a scelta.

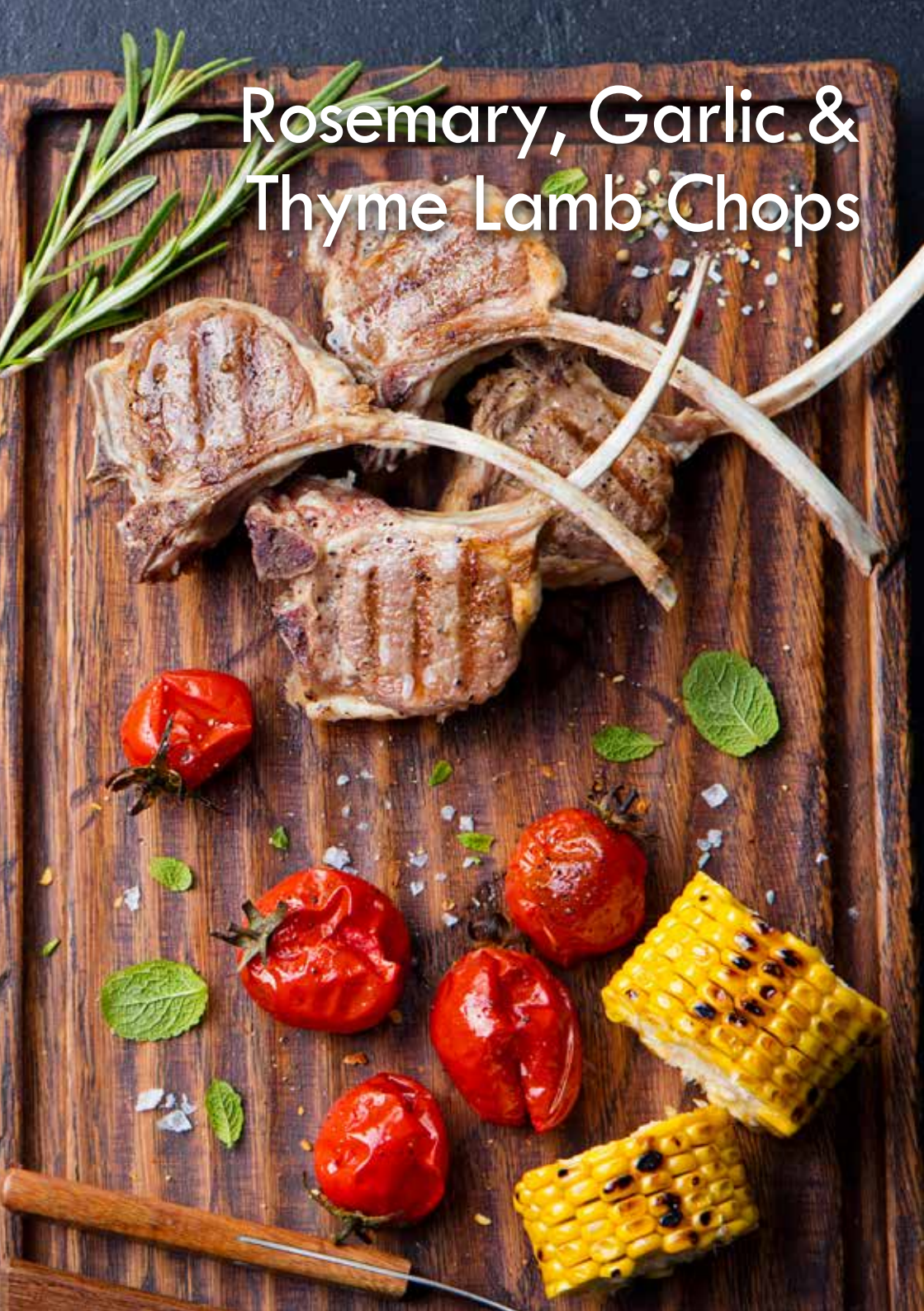
PL Stek z polędwicy i sos Diane

Składniki	1 ząbek czosnku, drobno pokrojony	50 ml brandy
2 steki z polędwicy o wadze 210 g każdy	100 g pieczarek, pokrojonych w plasterki	1–2 łyżki sosu Worcestershire
Czarny i biały pieprz do smaku	15 g masła	1 łyżka oliwy z oliwek
Sos	200 ml śmietany kremówki	1 łyżka musztardy Dijon
1 mała cebula, pokrojona w kostkę	200 ml bulionu wołowego	Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Wyjmij steki z lodówki na około 30 minut, aby uzyskały temperaturę pokojową. Rozgrzej oliwę i masło na patelni, dorzuc cebulę i smaż na średnim ogniu, aż będzie miękka. Dodaj sos Worcestershire, brandy i bulion na patelnię. Smaż na dużym ogniu, dolewając wody i cały czas mieszając. Dodaj grzyby, musztardę, czosnek, śmietanę i przypraw solą i pieprzem do smaku. Osusz steki papierowym ręcznikiem i natrzyj je z obu stron pieprzem. Wybierz opcję **"Steak"** z zaprogramowanych funkcji. W razie potrzeb zwiększ lub zmniejsz czas lub temperaturę. Za pomocą odpornych na wysoką temperaturę rękawic kuchennych umieść steki wewnątrz frytownicy i zamknij komorę. Po upływie ustawionego czasu wyjmij steki i pozostaw na około 5–10 minut. Podawaj z wybranymi dodatkami.

Rosemary, Garlic & Thyme Lamb Chops



EN Rosemary, Garlic & Thyme Lamb Chops

Ingredients	1 ½ tbsp fresh	1 tsp dried crushed red pepper
4 lamb chops	rosemary, chopped	Fresh rosemary sprigs, optional
2 tbsp garlic, minced	1 tbsp fresh thyme	Salt, to taste

Method

Mix together the garlic, thyme, chopped rosemary and red pepper in a large bowl. Sprinkle the mixture onto the lamb chops and rub in, then sprinkle with salt. Cover and refrigerate for approx. 2–3 hours. Select **'Manual'** from the preset functions. Set the temperature to 200 °C and the time to 12 minutes. Using heat-resistant oven gloves, place the lamb chops inside the air fryer and close the compartment. Once the time has finished, check that the lamb chops are cooked through before serving. Garnish with the fresh rosemary and serve immediately with a choice of sides.

FR Côtelettes d'agneau au romarin, à l'ail et au thym

Ingrédients	frais, haché	Branches de romarin
4 côtelettes d'agneau	1 cuillère à soupe de thym frais	frais (facultatif)
2 cuillères à soupe d'ail, haché	1 cuillère à café de piment rouge	Sel, à votre goût
1 ½ cuillère à soupe de romarin	écrasé séché	

Préparation

Mélangez l'ail, le thym, le romarin haché et le piment rouge dans un saladier. Saupoudrez le mélange sur les côtelettes d'agneau et frottez, puis saupoudrez de sel. Couvrez et réservez au frais pendant 2 à 3 heures environ. Sélectionnez « **Manual** » parmi les fonctions pré-réglées. Réglez la température à 200 °C et la durée à 12 minutes. À l'aide de gants de cuisine résistants à la chaleur, mettez les côtelettes d'agneau dans la friteuse à air et fermez le compartiment. Une fois la durée écoulée, vérifiez que les côtelettes d'agneau sont cuites avant de servir. Garnissez les côtelettes de romarin frais et servez immédiatement avec différents accompagnements au choix.

NL Lamskoteletten met rozemarijn, knoflook en tijmblaadjes

Ingrediënten	fijngesneden	Takjes verse
4 lamskoteletten	1 eetlepel verse tijmblaadjes	rozemarijn (optioneel)
2 eetlepels knoflook, fijngehakt	1 theelepel gedroogde	Zout (naar smaak)
1 ½ eetlepel verse rozemarijn,	rode peper	

Bereiding

Meng de knoflook, tijm, gehakte rozemarijn en rode peper in een grote kom. Besprenkel de lamskoteletten met het mengsel, wrijf het erin en bestrooi ze vervolgens met zout. Dek de kom af en zet ongeveer 2–3 uur in de koelkast. Selecteer **'Manual'** in de vooraf ingestelde functies. Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op 12 minuten. Gebruik hittebestendige ovenhandschoenen, plaats de lamskoteletten in de heteluchtfriteuse en sluit het compartiment. Als de tijd voorbij is, controleert u of de lamskoteletten gaar zijn alvorens ze te serveren. Garneer met de verse rozemarijn en serveer direct met een keuze aan bijgerechten.

DE Rosmarin-, Knoblauch- und Thymianlammkoteletts

Zutaten	1 ½ EL frischer Rosmarin, gehackt	roter Pfeffer
4 Lammkoteletts	1 EL frischer Thymian	FrISChe RosmarinZweige, optional
2 EL Knoblauch, gehackt	1 TL getrockneter, gemahlener	Salz zum Abschmecken

Zubereitung

Knoblauch, Thymian, gehackten Rosmarin und roten Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen. Die Mischung auf die Lammkoteletts streuen und einreiben, dann mit Salz bestreuen. Abdecken und ca. 2–3 Stunden kühl stellen. Aus den Voreinstellungen „**Manual**“ auswählen. Temperatur auf 200 °C und Garzeit auf 12 Minuten einstellen. Hitzebeständige Ofenhandschuhe verwenden, um die Lammkoteletts in die Heißluftfritteuse zu geben, und dann das Fach schließen. Nach Ablauf der Garzeit überprüfen, ob die Lammkoteletts durch sind, bevor Sie sie servieren. Mit dem frischen Rosmarin garnieren und sofort mit Beilagen Ihrer Wahl servieren.

ES Chuletas de cordero con romero, ajo y tomillo

Ingredientes	1 cucharada y media de romero fresco picado	1 cucharadita de cayena molida
4 chuletas de cordero		Ramitas de romero fresco (opcional)
2 cucharadas de ajo picado	1 cucharada de tomillo fresco	Sal al gusto

Elaboración

Mezcle el ajo, el tomillo, el romero picado y la pimienta roja en un recipiente grande. Espolvoree la mezcla sobre las chuletas de cordero y frote, luego espolvoree con sal. Tape el recipiente y déjelo en el frigorífico durante aproximadamente 2–3 horas. Seleccione la función preestablecida **“Manual”**. Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 12 minutos. Coloque las chuletas dentro de la freidora de aire con los guantes para horno resistentes al calor y cierre el compartimento. Una vez que haya terminado el tiempo, compruebe que las chuletas de cordero están bien cocinadas antes de servir las. Decore con el romero fresco y sirva inmediatamente con una selección de acompañamientos.

PT Costeletas de borrego com alecrim, alho e tomilho

Ingredientes	fresco, picado	Ramos de alecrim fresco, opcionais
4 costeletas de borrego	1 colher de sopa de tomilho fresco	Sal, a gosto
2 colheres de sopa de alho, picado	1 colher de chá de pimento vermelho seco esmagado	
1 ½ colher de sopa de alecrim		

Método

Misture o alho, o tomilho, o alecrim picado e o pimento vermelho numa tigela grande. Polvilhe as costeletas de borrego com a mistura e esfregue-as e, em seguida, polvilhe com sal. Cubra e coloque no frigorífico durante aproximadamente 2 a 3 horas. Seleccione **“Manual”** nas funções predefinidas. Defina a temperatura para 200 °C e o tempo para 12 minutos. Utilizando luvas resistentes ao calor, coloque as costeletas de borrego dentro da fritadeira a ar e feche o compartimento. Uma vez terminado o tempo, verifique se as costeletas de borrego estão totalmente cozinhadas antes de servir. Decore com o alecrim fresco e sirva imediatamente com uma variedade de acompanhamentos.

IT Costolette di agnello al rosmarino, aglio e timo

Ingredienti	fresco, tritato	Rametti di rosmarino
4 costolette di agnello	1 cucchiaio di timo fresco	fresco, facoltativi
2 cucchiaini d'aglio, tritato	1 cucchiaino di peperoncino	Sale a piacere
1 cucchiaio e ½ di rosmarino	secco tritato	

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. Selezionare l'opzione **"Manual"** tra le funzioni preimpostate. Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 12 minuti. Utilizzando guanti da forno, posizionare le costolette di agnello all'interno della friggitrice ad aria e chiudere lo scomparto. Al termine della cottura, controllare che le costolette di agnello siano ben cotte prima di servirle. Guarnire con il rosmarino fresco e servire immediatamente con contorni a piacere.

PL Kotlety jagnięce z rozmarynem, czosnkiem i tymiankiem

Składniki	rozmarynu, siekanego	Świeże gałązki
4 kotlety jagnięce	1 łyżka świeżego tymianku	rozmarynu (opcjonalnie)
2 łyżki czosnku, mielonego	1 łyżeczka rozgniezionej suszonej	Sól do smaku
1 ½ łyżki świeżego	czerwonej papryki	

Przygotowanie

Wymieszaj czosnek, tymianek, posiekany rozmaryn i czerwoną paprykę w dużej misce. Posyp kotlety jagnięce mieszanką i wetrzaj, a następnie posyp solą. Przykryj i wstaw do lodówki na około 2–3 godziny. Wybierz opcję **"Manual"** z zaprogramowanych funkcji. Ustaw temperaturę na 200 °C, a czas na 12 minut. Za pomocą odpornych na wysoką temperaturę rękawic kuchennych umieść kotlety wewnątrz frytownicy i zamknij komorę. Po upływie ustawionego czasu, ale zanim je podasz, sprawdź, czy kotlety jagnięce są upieczone. Udekoruj świeżym rozmarynem i podawaj natychmiast z wybranymi dodatkami.

Teriyaki Salmon & Wasabi Mash



EN Teriyaki Salmon & Wasabi Mash

Ingredients

2 salmon fillets,
approx. 160 g each
2 spring onions
500 g Maris Piper potatoes
70 g unsalted butter
20 g fresh coriander, chopped
8 g wasabi paste

For the marinade

2 spring onions
100 ml light soy sauce
40 ml water
20 ml white wine vinegar
20 ml sesame oil
180 g brown sugar
2 garlic cloves

Method

Make the teriyaki marinade by whisking all of the ingredients together until the sugar has completely dissolved. Marinate the salmon in the marinade for up to 24 hours before cooking. Peel the potatoes, dice into cubes and place in a pan. Fill with cold water and add a large pinch of salt. Bring to the boil then simmer for approx. 20 minutes until the potatoes are cooked through. Strain in a colander and return to the pan. Add the butter and mash until smooth. Add the wasabi paste and coriander and combine. Remove the salmon from the marinade and pat dry. Select '**Fish**' from the preset functions. Set the temperature to 200 °C and the time to 14 minutes. Using heat-resistant oven gloves, place the salmon inside the air fryer and close the compartment. Once the time has finished, check that the salmon is cooked through before serving. Chop the spring onion and garnish the salmon. Serve immediately with the wasabi mash.

FR Saumon teriyaki avec purée au wasabi

Ingrédients

2 filets de saumon,
environ 160 g chacun
2 cébettes
500 g de pommes de terre
70 g de beurre non salé

20 g de coriandre fraîche, hachée
8 g de pâte de wasabi

Pour la marinade

2 cébettes
100 ml de sauce soja légère

40 ml d'eau
20 ml de vinaigre de vin blanc
20 ml d'huile de sésame
180 g de sucre roux
2 gousses d'ail

Préparation

Préparez la marinade teriyaki en battant tous les ingrédients ensemble jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Faites mariner le saumon dans la marinade pendant 24 heures maximum avant la cuisson. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en dés et placez-les dans une casserole. Remplissez-la d'eau et ajoutez une grosse pincée de sel. Portez à ébullition puis laissez mijoter pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Égouttez-les dans une passoire et remettez-les dans la casserole. Ajoutez le beurre et écrasez-les jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Ajoutez la pâte de wasabi puis la coriandre et mélangez. Retirez le saumon de la marinade et séchez-le en tapotant. Sélectionnez « **Fish** » parmi les fonctions pré-réglées. Réglez la température à 200 °C et la durée à 14 minutes. À l'aide de gants de cuisine résistants à la chaleur, mettez le saumon dans la friteuse à air et fermez le compartiment. Une fois la durée écoulée, vérifiez que le saumon est bien cuit avant de servir. Hachez les cébettes et garnissez le saumon. Servez immédiatement avec la purée au wasabi.

NL Teriyaki-zalm met wasabipuree

Ingrediënten	30 g verse koriander, gehakt	40 ml water
2 zalmfilets van elk ongeveer 160 gram	8 g wasabi-pasta	20 ml witte wijnazijn
2 lente-uitjes	Voor de marinade	20 ml sesamolie
500 g Maris Piper-aardappelen	2 lente-uitjes	180 g bruine suiker
70 g ongezouten boter	100 ml lichte sojasaus	2 teentjes knoflook

Bereiding

Maak de teriyaki-marinade door alle ingrediënten samen te kloppen tot de suiker volledig is opgelost. Marineer de zalm in de marinade gedurende maximaal 24 uur voordat u gaat koken. Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes en doe ze in een pan. Vul met koud water en voeg een grote snuf zout toe. Breng aan de kook en laat ongeveer 20 minuten zachtjes pruttelen tot de aardappelen gaar zijn. Zeef in een vergiet en doe terug in de pan. Voeg de boter toe en stamp tot een glad mengsel. Voeg de wasabi-pasta en koriander toe en meng. Verwijder de zalm uit de marinade en dep deze droog. Selecteer 'Fish' in de vooringestelde functies. Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op 14 minuten. Gebruik hittebestendige ovenhandschoenen, plaats de zalm in de heteluchtfriteuse en sluit het compartiment. Als de tijd voorbij is, controleer u voor het opdienen of de zalm gaar is. Hak de lente-uitjes en garneer de zalm. Serveer direct met de wasabi-puree.

DE Teriyaki-Lachs und Wasabi-Püree

Zutaten	8 g Wasabi-Paste	20 ml Weißweinessig
2 Lachsfilets, je ca. 160 g	Für die Marinade	20 ml Sesamöl
2 Frühlingszwiebeln	2 Frühlingszwiebeln	180 g brauner Zucker
500 g Maris Piper-Kartoffeln	100 ml leichte Sojasauce	2 Knoblauchzehen
70 g ungesalzene Butter	40 ml Wasser	
20 g frischer Koriander, gehackt		

Zubereitung

Teriyaki-Marinade zubereiten, indem Sie alle Zutaten vermischen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Lachs vor dem Garen bis zu 24 Stunden lang in die Marinade einlegen. Kartoffeln schälen, würfeln und in eine Pfanne geben. Mit kaltem Wasser füllen und eine große Prise Salz hinzugeben. Zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. In einem Sieb abseihen und wieder in die Pfanne geben. Die Butter hinzugeben und die Kartoffeln zu einem glatten Brei stampfen. Wasabi-Paste und Koriander hinzugeben und einrühren. Den Lachs aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Aus den Voreinstellungen „Fish“ auswählen. Temperatur auf 200 °C und Garzeit auf 14 Minuten einstellen. Hitzebeständige Ofenhandschuhe verwenden, um den Lachs in die Heißluftfriteuse zu geben, und dann das Fach schließen. Nach Ablauf der Garzeit überprüfen, ob der Lachs durch ist, bevor Sie ihn servieren. Die Frühlingszwiebel hacken und den Lachs damit garnieren. Sofort zusammen mit dem Wasabi-Püree servieren.

ES Salmón teriyaki y puré de wasabi

Ingredientes	20 g de cilantro fresco picado	40 ml de agua
2 filetes de salmón de unos 160 g cada uno	8 g de pasta de wasabi	20 ml de vinagre de vino blanco
2 cebolletas	Para el marinado	20 ml de aceite de sésamo
500 g de patatas Maris Piper	2 cebolletas	180 g de azúcar moreno
70 g de mantequilla sin sal	100 ml de salsa de soja ligera	2 dientes de ajo

Elaboración

Haga el marinado teriyaki mezclando todos los ingredientes hasta que el azúcar se haya disuelto completamente. Marine el salmón durante un máximo de 24 horas antes de cocinarlo. Pele las patatas, córtelas en dados y échelas en una cazuela. Llénela con agua fría y añada una buena pizca de sal. Hiérvala y, a continuación, cocine a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos hasta que las patatas estén bien cocinadas. Escúrralas en un colador y añádalas de nuevo a la cazuela. Añada la mantequilla y triture hasta que quede suave. Añada la pasta de wasabi y el cilantro y combínelo. Retire el salmón del marinado y séquelo con golpecitos. Seleccione la función preestablecida **“Fish”**. Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 14 minutos. Coloque el salmón dentro de la freidora de aire con los guantes para horno resistentes al calor y cierre el compartimento. Una vez que haya terminado el tiempo, compruebe que el salmón está bien cocinado antes de servirlo. Pique la cebolleta y aderece el salmón. Sírvalo inmediatamente con el puré de wasabi.

PT Salmão Teriyaki com puré de batata com Wasabi

Ingredientes	20 g de coentros frescos, picados	40 ml de água
2 filetes de salmão de, aproximadamente, 160 g cada	8 g de pasta de wasabi	20 ml de vinagre de vinho branco
2 cebolinhas	Para a marinada	20 ml de óleo de sésamo
500 g de batatas Maris Piper	2 cebolinhas	180 g de açúcar mascavado
70 g de manteiga sem sal	100 ml de molho de soja suave	2 dentes de alho

Método

Prepare a marinada teriyaki batendo todos os ingredientes até o açúcar estar completamente dissolvido. Deixe marinar o salmão na marinada durante até 24 horas antes de o cozinhar. Descasque as batatas, corte-as em cubos e coloque-as numa panela. Encha com água fria e adicione uma pitada grande de sal. Deixe ferver e cozinhe em lume brando durante aproximadamente 20 minutos até as batatas estarem totalmente cozinhadas. Escorra-as num escurridor e volte a colocá-las na panela. Adicione a manteiga e esmague até obter uma consistência cremosa. Adicione a pasta de wasabi e os coentros e envolva. Retire o salmão da marinada e seque-o. Seleccione **“Fish”** nas funções predefinidas. Defina a temperatura para 200 °C e o tempo para 14 minutos. Utilizando luvas resistentes ao calor, coloque o salmão dentro da fritadeira a ar e feche o compartimento. Uma vez terminado o tempo, verifique se o salmão está totalmente cozinhado antes de servir. Pique a cebolinha e decore o salmão. Sirva imediatamente com o puré de batata com wasabi.

IT Salmone in salsa Teriyaki e purè al wasabi

Ingredienti

2 filetti di salmone,
da circa 160 g ciascuno
2 cipollotti
500 g di patate Maris Piper
70 g di burro non salato

20 g di coriandolo fresco, tritato
8 g di pasta di wasabi

Per la marinata

2 cipollotti
100 ml di salsa di soia light

40 ml di acqua
20 ml di aceto di vino bianco
20 ml di olio di sesamo
180 g di zucchero di canna
2 spicchi d'aglio

Procedimento

Preparare la marinatura alla salsa Teriyaki mescolando tutti gli ingredienti fino a quando lo zucchero non si scioglie completamente. Marinare il salmone nella marinatura per un massimo di 24 ore prima della cottura. Pelare le patate, tritarle a cubetti e trasferirle in una casseruola. Riempire la casseruola con acqua fredda e aggiungere una presa di sale abbondante. Portare a ebollizione, quindi cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti finché le patate non sono ben cotte. Scolare le patate in un colino e trasferirle nuovamente nella casseruola. Aggiungere il burro e ridurre in purè dalla consistenza liscia. Aggiungere la pasta di wasabi e il coriandolo e mescolare. Rimuovere il salmone dalla marinatura e asciugarlo. Selezionare l'opzione "Fish" tra le funzioni preimpostate. Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 14 minuti. Utilizzando guanti da forno, posizionare il salmone all'interno della friggitrice ad aria e chiudere lo scomparto. Al termine della cottura, controllare che il salmone sia ben cotto prima di servirlo. Guarnire il salmone con i cipollotti tritati. Servire immediatamente con il purè al wasabi.

PL Łosoś teriyaki i purée z wasabi

Składniki

2 filety z łososia, ok. 160 g każdy
2 cebule dymki
500 g ziemniaków Maris Piper
70 g niesolonego masła
20 g świeżej kolendry, posiekanej

8 g pasty wasabi

Do marynaty

2 cebule dymki
100 ml jasnego sosu sojowego
40 ml wody

20 ml białego octu winnego
20 ml oleju sezamowego
180 g brązowego cukru
2 ząbki czosnku

Przygotowanie

Przygotuj marynatę teriyaki, ubijając wszystkie składniki razem, aż cukier całkowicie się rozpuści. Marynuj łososia przez maksymalnie 24 godziny przed gotowaniem. Obierz ziemniaki, pokrój je w kostki i wrzuć do garnka. Napełnij go zimną wodą i dodaj dużą szczyptę soli. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na wolnym ogniu przez około 20 minut, aż ziemniaki się ugotują. Odcedź je na durszlaku i wrzuć z powrotem do garnka. Dodaj masło i rozgniataj aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj pastę wasabi i kolendrę i połącz wszystkie składniki. Wyjmij łososia z marynaty i osusz go. Wybierz opcję „Fish” z zaprogramowanych funkcji. Ustaw temperaturę na 200 °C, a czas na 14 minut. Za pomocą odpornych na wysoką temperaturę rękawic kuchennych umieść łososia wewnątrz frytownicy i zamknij komorę. Po upływie ustawionego czasu, ale zanim go podasz, sprawdź, czy łosoś jest upieczony. Pokrój cebulę dymkę i udekoruj nią łososia. Podawaj natychmiast z purée z wasabi.

Home-made Chips



EN Home-made Chips

Ingredients 3 large potatoes ½ tbsp cooking oil or spray

Method

Cut the potato into chips approx. 1 cm wide. Place the chopped potatoes into a pan of cold water and bring to the boil. Parboil for approx. 3 minutes. Drain the potatoes and dry thoroughly using a paper towel. Select '**Chips**' from the preset functions. Set the temperature to 200 °C and the time to 20 minutes. Coat the chips with ½ tbsp of cooking oil or oil spray. Using heat-resistant oven gloves, place the chips inside the air fryer and close the compartment. Shake the chips approx. every 5 minutes to ensure they cook evenly. Once the time has finished and the chips are cooked through and crispy, remove from the air fryer. Season and serve immediately.

FR Frites maison

Ingédients 3 grosses pommes de terre ½ cuillère à soupe d'huile de cuisson ou en spray

Préparation

Coupez les pommes de terre en frites (environ 1 cm de large). Placez les pommes de terre coupées dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition. Blanchissez les pommes de terre pendant 3 minutes environ. Égouttez les pommes de terre et séchez-les soigneusement à l'aide d'une serviette en papier. Sélectionnez « **Chips** » parmi les fonctions pré-réglées. Réglez la température à 200 °C et la durée à 20 minutes. Enrobez les frites avec ½ cuillère à soupe d'huile de cuisson ou de spray d'huile. À l'aide de gants de cuisine résistants à la chaleur, mettez les frites dans la friteuse à air et fermez le compartiment. Remuez les frites toutes les 5 minutes environ pour garantir une cuisson uniforme. Une fois la durée écoulée et les frites cuites et croustillantes, retirez-les de la friteuse à air. Assaisonnez et servez immédiatement.

NL Zelfgemaakte patat

Ingrediënten 3 grote aardappelen ½ eetlepel bakolie of spray

Bereiding

Snij de aardappelen in reepjes van ongeveer 1 cm dik. Doe de gesneden aardappelen in een pan met koud water en breng ze aan de kook. Kook voor ongeveer 3 minuten. Giet de aardappelen af en droog ze grondig af met keukenpapier. Selecteer '**Chips**' in de voorgestelde functies. Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op 20 minuten. Coat de frites met 75 eetlepel bakolie of oliespray. Gebruik hittebestendige ovenhandschoenen, plaats de frites in de heteluchtfriteuse en sluit het compartiment. Schud de frites ongeveer elke 5 minuten zodat deze gelijkmatig wordt gebakken. Als de tijd is verstreken en de frites gaar en knapperig zijn, haalt u ze uit de heteluchtfriteuse. Breng op smaak met kruiden en serveer.

DE Selbstgemachte Pommes frites

Zutaten 3 große Kartoffeln ½ EL Speiseöl oder Öl-Spray

Zubereitung

Die Kartoffeln in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die in Streifen geschnittenen Kartoffeln in einen Topf mit kaltem Wasser geben und zum Kochen bringen. Etwa 3 Minuten ankochen. Kartoffeln abtropfen lassen und mit einem Papiertuch gründlich abtrocknen. Aus den Voreinstellungen „Chips“ auswählen. Temperatur auf 200 °C und Garzeit auf 20 Minuten einstellen. Die Pommes frites mit ½ EL Speiseöl bestreichen oder mit Öl-Spray besprühen. Hitzebeständige Ofenhandschuhe verwenden, um die Pommes frites in die Heißluftfritteuse zu geben, und dann das Fach schließen. Die Pommes frites ca. alle 5 Minuten schütteln, um sicherzustellen, dass diese gleichmäßig garen. Sobald die Garzeit beendet ist und die Pommes frites gar und knusprig sind, aus der Heißluftfritteuse entnehmen. Würzen und sofort servieren.

ES Patatas fritas caseras

Ingredientes 3 patatas grandes ½ cucharada de aceite para cocinar o aceite en espray

Elaboración

Corte las patatas en láminas de aproximadamente 1 cm de ancho. Coloque las patatas cortadas en un recipiente con agua fría y llévela a ebullición. Deje hervir durante unos 3 minutos. Escorra las patatas y séquelas bien con papel de cocina. Seleccione la función preestablecida “Chips”. Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 20 minutos. Cubra las patatas fritas con ½ cucharada de aceite para cocinar o aceite en espray. Coloque las patatas dentro de la freidora de aire con los guantes para horno resistentes al calor y cierre el compartimento. Sacuda las patatas aproximadamente cada 5 minutos para asegurarse de que se cocinan de forma uniforme. Cuando haya transcurrido el tiempo y las patatas estén bien hechas y crujientes, sáquelas de la freidora de aire. Sazónelas y sívalas de inmediato.

PT Batatas fritas caseiras

Ingredientes 3 batatas grandes ½ colher de sopa de óleo de cozinha ou spray

Método

Corte as batatas em palitos com aproximadamente 1 cm de largura. Coloque as batatas cortadas numa panela de água fria e deixe ferver. Deixe cozer durante aproximadamente 3 minutos. Escorra e seque completamente as batatas utilizando papel de cozinha. Selecione “Chips” nas funções predefinidas. Defina a temperatura para 200 °C e o tempo para 20 minutos. Cubra as batatas fritas com ½ colher de sopa de óleo de cozinha ou spray de óleo. Utilizando luvas resistentes ao calor, coloque as batatas fritas dentro da fritadeira a ar e feche o compartimento. Agite as batatas fritas aproximadamente a cada 5 minutos para garantir que ficam uniformemente cozinhadas. Quando o tempo terminar e as batatas fritas estiverem totalmente cozinhadas e estaladiças, retire-as da fritadeira a ar. Tempere e sirva imediatamente.

IT Patatine fatte in casa

Ingredienti

3 patate grandi

½ cucchiaino di olio da cucina
o spray

Procedimento

Tagliare le patate a fette di circa 1 cm di spessore. Immergere le patate tagliate in una pentola con acqua fredda e portare l'acqua a ebollizione. Sbollentare per circa 3 minuti. Scolare le patate e asciugarle accuratamente con della carta assorbente. Selezionare l'opzione **"Chips"** tra le funzioni preimpostate. Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 20 minuti. Condire le patate con ½ cucchiaino di olio da cucina o spray. Utilizzando guanti da forno, posizionare le patate all'interno della friggitrice ad aria e chiudere lo scomparto. Mescolare regolarmente le patate, ogni 5 minuti circa, per garantire una cottura uniforme. Al termine della cottura, togliere le patate dalla friggitrice ad aria quando sono ben croccanti. Condire a piacere e servire immediatamente.

PL Domowe frytki

Składniki

3 duże ziemniaki

½ łyżki oleju do smażenia lub
olej w sprayu

Przygotowanie

Pokrój ziemniaki na frytki o szerokości ok. 1 cm. Umieść pokrojone ziemniaki w garnku z zimną wodą i doprowadź do wrzenia. Gotuj przez około 3 minuty. Odcedź ziemniaki i dokładnie osusz za pomocą papierowego ręcznika. Wybierz opcję „**Chips**” z zaprogramowanych funkcji. Ustaw temperaturę na 200 °C, a czas na 20 minut. Posmaruj frytki ½ łyżką oleju do smażenia lub olejem w sprayu. Za pomocą odpornych na wysoką temperaturę rękawic kuchennych umieść frytki wewnątrz frytownicy i zamknij komorę. Regularnie potrząsaj frytkami (co około 5 minut), aby upewnić się, że smażą się równomiernie. Po upływie ustawionego czasu i kiedy frytki będą usmażone oraz chrupiące, wyjmij je z frytownicy. Przyprawić do smaku i natychmiast podawać.

Healthy Stir Fry Vegetables with Soy Sauce



EN Healthy Stir Fry Vegetables with Soy Sauce

Ingredients	1 red pepper, sliced	2 tbsp soy sauce
8 baby corn, sliced lengthways	1 green pepper, sliced	1 tsp mixed herbs
3 large chestnut mushrooms, quartered	1 yellow pepper, sliced	Salt and pepper, to taste
2 white onions, quartered	1 orange pepper, sliced	
1 butternut squash, skin removed and finely chopped	1 courgette, sliced	
	2 tbsp olive oil	

Method

Evenly coat the vegetables in olive oil and season with salt, pepper and mixed herbs to taste. Select 'Vegetable' from the preset functions. Set the temperature to 200 °C and the time to 15 minutes. Using heat-resistant oven gloves, place the vegetables inside the air fryer and close the compartment. Once the time has finished, remove the vegetables from the air fryer and check they are cooked through. Serve immediately drizzled with soy sauce.

FR Sauté de légumes équilibrés sauce soja

Ingrédients	1 courge butternut, épluchée et coupée en dés	1 courgette, tranchée
8 petits épis de maïs, coupés en tranches dans la longueur	1 poivron rouge, tranché	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 gros champignons de Paris, coupés en quartiers	1 poivron vert, tranché	2 cuillères à soupe de sauce soja
2 oignons blancs, coupés en quartiers	1 poivron jaune, tranché	1 cuillère à café d'herbes mélangées
	1 poivron orange, tranché	Sel et poivre, à votre goût

Préparation

Enrobez les légumes d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes mélangées à votre goût. Sélectionnez « **Vegetable** » parmi les fonctions pré-réglées. Réglez la température à 200 °C et la durée à 15 minutes. À l'aide de gants de cuisine résistants à la chaleur, mettez les légumes dans la friteuse à air et fermez le compartiment. Une fois le temps écoulé, retirez les légumes de la friteuse à air et vérifiez qu'ils sont bien cuits. Servez immédiatement avec de la sauce soja.

NL Gezonde wokgroenten met sojasaus

Ingrediënten	1 muskaatpompoe, schil	1 courgette, gesneden
8 stuks babymais, in de lengte gesneden	verwijderd en in blokjes gesneden	2 eetlepels olijfolie
3 grote kastanjechampignons, in vieren gesneden	1 rode paprika, gesneden	2 eetlepels sojasaus
2 witte uien, in vieren gesneden	1 groene paprika, gesneden	1 theelepel gemengde kruiden
	1 gele paprika, gesneden	Zout en peper (naar smaak)
	1 oranje paprika, gesneden	

Bereiding

Wrijf de groenten gelijkmatig in met olijfolie en breng ze op smaak met zout, peper en gemengde kruiden. Selecteer **'Vegetable'** in de vooringestelde functies. Stel de temperatuur in op 200 °C en de tijd op 15 minuten. Gebruik hittebestendige ovenhandschoenen, plaats de groenten in de heteluchtfriteuse en sluit het compartiment. Als de tijd is verstreken, haalt u de groenten uit de heteluchtfriteuse en controleert u of ze gaar zijn. Serveer besprenkeld met sojasaus.

DE Gesunde Gemüsepfanne mit Sojasoße

Zutaten	1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten	1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
8 Jungmaiskolben, der Länge nach aufgeschnitten	1 grüne Paprika, in Scheiben geschnitten	2 EL Olivenöl
3 große braune Champignons, geviertelt	1 gelbe Paprika, in Scheiben geschnitten	2 EL Sojasauce
2 weiße Zwiebeln, geviertelt	1 orangene Paprika, in Scheiben geschnitten	1 TL gemischte Kräuter
1 Butternusskürbis, Haut entfernt und fein gehackt		Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Das Gemüse gleichmäßig mit Olivenöl bestreichen und mit Salz, Pfeffer und gemischten Kräutern abschmecken. Aus den Voreinstellungen **„Vegetable“** auswählen. Temperatur auf 200 °C und Garzeit auf 15 Minuten einstellen. Hitzebeständige Ofenhandschuhe verwenden, um das Gemüse in die Heißluftfriteuse zu geben, und dann das Fach schließen. Nach Ablauf der Garzeit das Gemüse aus der Heißluftfriteuse nehmen und überprüfen, ob es durch ist. Sofort mit Sojasauce beträufelt servieren.

ES Revuelto de verduras saludable con salsa de soja

Ingredientes

8 mazorcas de maíz baby cortadas a lo largo	1 calabaza pelada y picada muy fina	1 calabacín cortado en tiras
3 champiñones grandes cortados en cuartos	1 pimiento rojo cortado en tiras	2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas blancas cortadas en cuartos	1 pimiento verde cortado en tiras	2 cucharadas de salsa de soja
	1 pimiento amarillo cortado en tiras	1 cucharadita de mezcla de hierbas
	1 pimiento naranja cortado en tiras	Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Unte las verduras con aceite de oliva de manera uniforme y sazone con sal, pimienta y la mezcla de hierbas al gusto. Seleccione la función preestablecida **“Vegetable”**. Ajuste la temperatura a 200 °C y el tiempo a 15 minutos. Coloque las verduras dentro de la freidora de aire con los guantes para horno resistentes al calor y cierre el compartimento. Cuando haya terminado el tiempo, saque las verduras de la freidora de aire y compruebe que están bien cocinadas. Sirva inmediatamente con un chorro de salsa de soja.

PT Refogado saudável de legumes com molho de soja

Ingredientes

8 milhos bebé, cortados em comprimento	1 pimento vermelho, fatiado	de soja
3 cogumelos castanhos grandes, em quartos	1 pimento verde, fatiado	1 colher de chá de mistura de ervas
2 cebolas brancas, em quartos	1 pimento amarelo, fatiado	Sal e pimenta, a gosto
1 abóbora menina, sem pele e picada finamente	1 pimento laranja, fatiado	
	1 curgete, fatiada	
	2 colheres de sopa de azeite	
	2 colheres de sopa de molho	

Método

Cubra uniformemente os vegetais em azeite e tempere com sal, pimenta e mistura de ervas a gosto. Seleccione **“Vegetable”** nas funções predefinidas. Defina a temperatura para 200 °C e o tempo para 15 minutos. Utilizando luvas resistentes ao calor, coloque os legumes dentro da fritadeira a ar e feche o compartimento. Uma vez terminado o tempo, retire os legumes da fritadeira a ar e verifique se estão totalmente cozinhados. Sirva imediatamente regado com molho de soja.

IT Verdure saltate con salsa di soia

Ingredienti

8 mini pannocchie di mais, tagliate longitudinalmente	1 zucca butternut, privata della buccia e tritata	1 peperone arancione, tagliato a fette
3 funghi champignon grandi, tagliati in quarti	1 peperone rosso, tagliato a fette	1 zucchina, tagliata
2 cipolle bianche, tagliate in quarti	1 peperone verde, tagliato a fette	2 cucchiaini di olio d'oliva
	1 peperone giallo, tagliato a fette	2 cucchiaini 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. Selezionare l'opzione **"Vegetable"** tra le funzioni preimpostate. Impostare la temperatura a 200 °C e il tempo a 15 minuti. Utilizzando guanti da forno, posizionare le verdure all'interno della friggitrice ad aria e chiudere lo scomparto. Al termine della cottura, togliere le verdure dalla friggitrice ad aria e controllare che siano ben cotte. Irrorare immediatamente con salsa di soia e servire.

PL Warzywa stir fry z sosem sojowym

Składniki

8 małych kolb kukurydzy (pokrojone wzdłuż)	1 czerwona papryka (pokrojona w plastry)	2 łyżki oliwy z oliwek
3 duże pieczarki (pokrojone w ćwiartki)	1 zielona papryka (pokrojona w plastry)	2 łyżki sosu sojowego
2 białe cebule (pokrojone w ćwiartki)	1 żółta papryka (pokrojona w plastry)	1 łyżeczka mieszanki ziół
1 dynia piżmowa (bez skóry i pokrojona w kostkę)	1 pomarańczowa papryka (pokrojona w plastry)	Sól i pieprz do smaku
	1 cukinia (pokrojona w plastry pod kątem)	

Przygotowanie


Polej warzywa oliwą z oliwek i dopraw do smaku solą, pieprzem i ziołami. Wybierz opcję **"Vegetable"** z zaprogramowanych funkcji. Ustaw temperaturę na 200 °C, a czas na 15 minut. Za pomocą odpornych na wysoką temperaturę rękawic kuchennych umieść warzywa wewnątrz frytownicy i zamknij komorę. Po upływie ustawionego czasu wyjmij warzywa z frytownicy i sprawdź, czy są ugotowane. Podaj skropione sosem sojowym.

3 YEAR GUARANTEE*

PROGRESS®

Est. 1931

*To be eligible for the extended guarantee, go to guarantee.upplc.com/progress and register your product within 30 days of purchase. For any further queries, contact us at customerservice@progresscookshop.com.

Find us on 

www.facebook.com/ProgressCookshop

Manufactured by:
Ultimate Products UK Ltd.,
Victoria Street, Manchester OL9 0DD. **UK.**
Ultimate Products Europe Ltd.,
19 Baggot Street Lower, Dublin D02 X658. **ROI.**
MADE IN CHINA.

©Progress trademark. All rights reserved.