





DESIGNING
GOOD LIFE

INNEHÅLL

SNACKS

S. 9

VARMA RÄTTER

S. 17

SÖTSAKER

S. 43

TILLBEHÖR

S. 52

1. Utgåva. 1. Upplaga
Tryck: Strandbygaard Grafisk A/S
Foto: Stine Christiansen, Skovdal Nordic m.fl
Grafik: Tina Halse

Tack till:
Jeppe Berg, Ass. Head chef på Kong Hans
för recept och styling, Vanløse Blues,
Facebookgruppen: Mig och min Actrifry

Kopiering från denna bok får endast
ske i samförstånd med förlaget:
Group SEB Danmark A/S,
Tempovej 27, 2750 Ballerup





LÄTT OCH LÄCKERT

ActiFry är den ultimata partnern i köket i en hektisk vardag där matlagningen bara är en av de tusen saker som skall hinnas med under loppet av eftermiddagen och kvällen. ActiFry lagar själv maten när den har ställts in. Den rör ihop ingredienserna och piper när maten är klar. Lättare kan det inte bli - och så blir det tid över till att göra något annat under tiden.



DESIGNING
GOOD LIFE

ACTIFRY

ActiFry är världens första i sin sort. Den är varken en frituregryta eller en ugn - snarare något mitt i mellan. Tack vare en patenterad teknologi och omröraren som säkerställer en mjuk och jämn omrörning är den perfekt för att tillaga allt från spröda potatisar och läckra grönsaker till välsmakande köttträtter. Non-stickbeläggningen betyder att du behöver använda mycket litet fett, så måltiden blir inte bara lätt att laga - den blir också nyttigare att äta.

Med ActiFry kan du laga mat på ett helt nytt sätt med mera smak och mindre fett. Till exempel kan du förvandla 1 kg potatis till gyllene spröda pommes frites med bara en enda sked olja och ett fettnnehåll på bara 3%. ActiFry tillagar också grönsaker, fiskrätter och köttträtter åt dig - du kan till och med göra desserter med den. Därför har vi inte kunnat motstå att ge ut denna kokbok som visar bara ett urval av alla möjligheter du har med din ActiFry. Och sedan gör det ju inte heller något att disken blir lätt eftersom alla delar tål maskindisk.

Njut av din ActiFry!



DESIGNING
GOOD LIFE



Du behöver bara använda en sked olja för att tillaga 1 kg pommes frites. Använd den olja du föredrar - till exempel solrosolja, olivolja eller rapsolja.







Snacks





Snacks

SALTA MANDLAR

INGREDIENSER:

500 g mandel

12 msk havssalt

2 dl vatten

GÖR SÅ HÄR:

Salt och vatten i en gryta och låt det koka upp. När allt salt är upplöst tas grytan av spisen. Häll sedan ner mandlarna i lagen och låt dem dra i 30 minuter.

Häll av lagen och rosta sedan mandlarna i ActiFryen i 12-14 minuter.



Rågbröd och mandlar kan kryddas efter behag. Prova till exempel med rökt salt.

RÅGBRÖDSCHIPS

INGREDIENSER:

10 tunna skivor rågbröd

1 msk olja

litet havssalt att strö över

GÖR SÅ HÄR:

Skär rågbrödsskivorna i munsbitar och lägg dem i ActiFryskålen med havssalt och olja. Sätt på ActiFryen och tillaga i 12-15 min.

Snacks

KRYDDIGA RÄKOR

INGREDIENSER:

- 500 g skalade råa räkor**
- 1 ActiFrysked olja**
- 1 ActiFrysked vatten**
- Ca 15 droppar Tabascosås**
- 1 tsk torkade chiliflakes**
- 1,5 tsk oregano**
- 1 hackad vitlöksklyfta**
- 1 tsk rökt paprika**
- Salt och peppar**

GÖR SÅ HÄR:

Blanda 1 ActiFrysked olja och 1 ActiFrysked vatten med tabascosås, chiliflakes, oregano, salt, peppar, hackad vitlök och rökt paprika i en skål.

Tillsätt räkorna (behåll skalén på bakändan av räkorna) och låt dem marinera i kryddblandningen i 4-6 timmar.

Stek därefter räkorna i ActiFry-en i cirka 10 minuter tills de blir ljusröda.

Servera eventuellt med aioli.







SPRÖTT KYCKLINGSKINN

INGREDIENSER:

Kycklingskinn

Salt

Rökt ostkräm:

250 g rökt ost

250 g grädde

Saften från ½ citron

Salt och peppar



GÖR SÅ HÄR:

Skrapa rent kycklingskinnet från fett och salta lätt. Lägg det i tillagningskorgen och tillaga i 7 minuter i ActiFryen. Tiden kan variera beroende på ActiFrymodellen och tjockleken på kycklingskinnet. Fortsätt tills kycklingskinnet har fått önskad sprödhet.

Vispa den rökte osten tillsammans med grädde, citronsaft samt salt och peppar. Fortsätt tills den har fått önskad konsistens och smak.

Eventuellt kan du garnera din ostkräm med gräslök vid servering.

SPRÖDA KIKÄRTOR

INGREDIENSER:

1 burk kikärter

Salt och peppar

½ tsk chilipulver

1 ActiFrysked olja

GÖR SÅ HÄR:

Häll av vattnet från burken med kikärter och skölj dem i kallt vatten. Låt dem rinna av ordentligt. Vänd kikärtorna i olja och kryddor i ActiFryskålen och tillaga i 20-30 minuter.





Varma rätter





Varma rätter

ROSASTEKT ANKBRÖST

INGREDIENSER:

2 PERSONER

2 små ankbröst

Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Krydda ankbrösten med salt och peppar.

Placera dem i tillagningskorgen och tillaga i 20-25 minuter.



Ankbrösten
kan serveras med
rödkålssallad.
Se recept
på sidan 71



Varma rätter

SVAMPPRISOTTO

INGREDIENSER:

- 4 dl Arborioris**
- 1 hackad lök**
- 2 hackade vitlöksklyftor**
- 2 dl vitt vin**
- 2 msk svampbuljongpulver**
- 1 l grönsaksbuljong
(0,3 dl spad + vatten)**
- 15-20 körsbärstomater**
- Svamp (champinjoner)
delade i fjärdedelar**
- Sparris i 2 cm bitar**
- 2 dl riven ost**
- 2 dl riven parmesanost**

GÖR SÅ HÄR:

Tillsätt en ActiFrysked olivolja i din ActiFry (och litet smör om du vill ha det eftersom allt blir godare med smör).

Lägg i den hackade löken och vitlöken och låt det koka i 2 minuter (tills löken är genomskinlig). Tillsätt sedan 4 dl ris och låt det röras om i en minut med löken.

Häll i 2 dl vin och 2 dl buljong + 2 msk buljongpulver. Efter 6 minuter tillsätts litet mer buljong (cirka 2 dl), tomaterna och svampen.

Efter 5 minuter tillsätt litet mer buljong om det behövs

Efter 5 minuter tillsätts sparrisen (och litet mer buljong om det behövs) och smaka på riset för att kolla konsistensen. Riset skall fortfarande vara al dente när det är klart.

Efter 3 minuter skall du kolla om Risotton är nästan klar eller om det behövs mer buljong. Om den är klar tillsätt parmesan och ost (spara litet parmesan för att lägga på Risotton när den serveras).

Spröda kycklinglär



Kycklingnuggets



Mexi wraps

Varma rätter

KYCKLING- NUGGETS

INGREDIENSER:
4 PERSONER

600 g kycklinginnerfilé

2 ägg

1 tsk stött koriander

1 tsk stött spiskummin

1 tsk salt

3-4 dl cornflakes

GÖR SÅ HÄR:

Krossa cornflakesen mycket fint och lägg dem i en skål. I en annan skål vispas äggen ihop med kryddorna.

Skär kycklingen i munsbitar. Vänd kycklingbitarna i äggblandningen och därefter i cornflakesen. Placera de panerade kycklingbitarna i tillagningskorgen i ActiFryen och tillaga dem i 10 minuter.

Servera med din favoritdip.



MEXI WRAPS

INGREDIENSER:
4 PERSONER

400 g hackat oxkött

1 tärnad lök

2 rivna morötter

1 burk majs

2 msk tomatpuré

1 tsk spiskummin

2 tsk paprika

½ ActiFrysked olivolja

Tortillabröd

Avokado

Tomatsallad

Crème fraiche

GÖR SÅ HÄR:

Stek lök och kryddor i olivoljan i ActiFryen i 5 minuter.

Tillsätt oxkött och tomatpuré och stek i ytterligare 5 minuter.

Tillsätt riven morot och majs och låt det steka med i 3 minuter.

Servera mexifyllningen i tortillabröden med avokado, tomatsallad och crème fraiche till.

SPRÖDA KYCKLINGLÅR

INGREDIENSER:
4 PERSONER

8-10 kycklinglår

1½ dl BBQ-sås

Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Marinera kycklinglårerna i BBQ-sås, salt och peppar.

Tillaga kycklinglårerna i ActiFryen i cirka 15 minuter.

Varma rätter

STEKT FLÄSK

INGREDIENSER:

4 PERSONER

500 g fläsk i skivor**Salt****GÖR SÅ HÄR:**

Lägg fläsket i ActiFryskålen och salta efter smak. Sätt på ActiFryen och ställ in timern på 40-45 minuter.

Tiden kan variera litet beroende på storleken på skivorna, så håll ett vakande öga under tillagningen. Det kan eventuellt vara nödvändigt att hålla av litet vätska under tillagningen om det är mycket fett på fläsket.

Servera med nykokt potatis och persiljesås till.

PERSILJESÅS

INGREDIENSER:**50 g smör****Cirka 3 msk vetemjöl****4-5 dl lättmjölk****1 msk citronsaft****1 stor knippa sköljd persilja, finhackad****Salt och peppar****GÖR SÅ HÄR:**

Smält smöret i en kastrull, tillsätt mjölet och vispa till smöret har sugit upp mjölet. Tillsätt mjölken litet åt gången under konstant vispning.

Koka såsen cirka 5 minuter och tillsätt citronsaft och hackad persilja.

Smaka av den färdiga såsen med salt och peppar.





Varma rätter

KALVCULOTTE

INGREDIENSER:

4 PERSONER

1 liten kalvculotte**Salt och peppar****GÖR SÅ HÄR:**

Krydda kalvculotten med salt och peppar och eventuellt andra kryddor som du tycker om.

Lägg köttet i ActiFryen och tillaga det i 25-30 minuter.

GRÄDDPOTATIS

INGREDIENSER:

4 PERSONER

1250 g små potatisar**1 stor lök****1 l mornaysås****Salt och peppar****GÖR SÅ HÄR:**

Rengör potatisarna och skär dem i fjärdedelar. Tillaga i ActiFryen i 35 minuter.

Tillsätt en hackad lök och sätt timern på 8-10 minuter.

Blanda ner mornaysås, lök, salt och peppar i potatisen. Sätt timern på ytterligare 10 minuter.



Varma rätter

GRÖN, LJUMMEN LINSSALLAD

INGREDIENSER:

4 PERSONER

1 burk förkokta gröna linser

15 körsbärstomater

1 burk saltorkade tomater

**1 msk olja från de
saltorkade tomaterna**

1 kvist rosmarin

75 g bacon

1 lök

1 ask färska gröna bönor

**1 hel chili (utan kärnor)
skuren i tunna skivor**

20 libbstickeblad

Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Lägg i linser, tomater, bacon, rosmarin och olja i ActiFryen. Sätt timern på 10 minuter.

Tillsätt bönor, lök, chili, libbstickeblad, salt och peppar. Sätt timern på 15 minuter.



Varma rätter

KYCKLING I CURRY

INGREDIENSER:
4 PERSONER

500 g tärnad kyckling
1 finhackad lök
**2 morötter skurna
i tunna skivor**
1 tärnad aubergin
1 finhackad vitlöksklyfta
1 ActiFrysked olivolja
1 msk curry
1 burk kokosmjölk
Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Lägg i lök och kyckling i ActiFryen, tillsätt olivolja och salt och sätt timern på 5 minuter.

Tillsätt alla grönsaker, vitlök och curry och sätt timern på 10 minuter.

Tillsätt kokosmjölken och sätt timern på 5 minuter.

Smaka av med salt och peppar.

Servera med kokt ris, skivad banan, rostad kokos, salta jordnötter och färsk koriander.

GRYTA PÅ FRANSYSKA

INGREDIENSER:
4 PERSONER

1 finhackad lök
100 g tärnad bacon
**900 g fransyska
av gris i munsbitar**
100 g korv i skivor
1 msk paprika
140 g tomatpuré
250 ml grädde
250 ml grönsaksbuljong

GÖR SÅ HÄR:

Lägg i lök och bacon i ActiFryen och sätt timern på 10 minuter.

Tillsätt fransyskan, salt och peppar och sätt timern på 5 minuter.

Tillsätt paprika och sätt timern på 1 minut.

Tillsätt korv, tomatpuré, grädde och buljong och sätt timern på 7 minuter.

Servera grytan med potatismos och eventuellt en spröd grönsallad.

MAROCKANSK GRYTA

INGREDIENSER:
4 PERSONER

**500 g broccoli i
små buketter**
250 g tärnad sötpotatis
1 finhackad rödlök
1 finriven klyfta vitlök
2 burkar kikärter
1 msk paprika
1 msk sesamfrö
2 tsk oregano
½ ActiFrysked olivolja

GÖR SÅ HÄR:

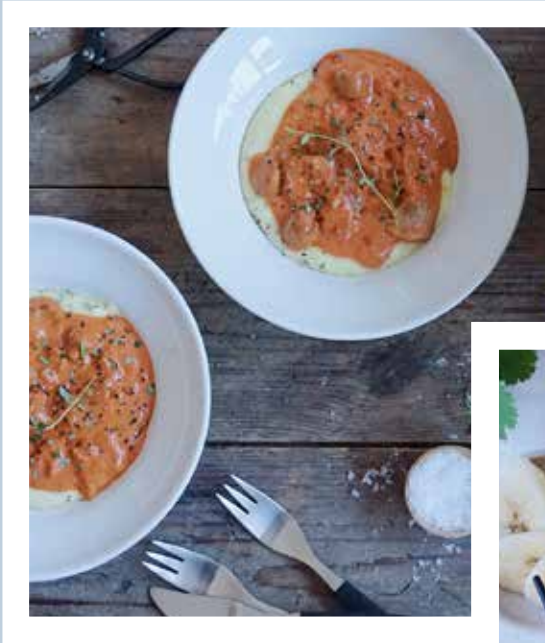
Stek löken i olivolja i 3 minuter i ActiFryen.

Tillsätt vitlök och sötpotatis och stek i ytterligare 5 minuter.

Tillsätt kikärtorna, kryddorna och sesamfrö och låt det steka med i 5 minuter.

Tillsätt till sist broccoli-buketterna och stek i totalt 4 minuter.

Gryta på fransyska



Marockansk gryta



Ryctling i curry



Varma rätter

KYCKLINGGRYTA MED BÖNOR

INGREDIENSER:

4 PERSONER

125 g tärnad bacon**400 g tärnad kyckling****1 påse blandade bönor****¼ l vispgrädde****¼ l mjölk****1-2 klyftor vitlök****½ msk paprika****Salt och peppar****GÖR SÅ HÄR:**

Börja med att ge baconet 10 minuter i ActiFryen.

Skär därefter kycklingen i munsbitar och låt den tillagas tillsammans med vitlöken i 8 minuter.

Tillsätt bönor och kryddor och sätt timern på 5 minuter.

Slutligen tillsätts vispgrädde och mjölk. Låt blandningen gå i 10 minuter i ActiFryen.

Servera med bulgur eller ris.

Varma rätter

KALKONGRYTA MED PORTVIN

INGREDIENSER:

4 PERSONER

600 g strimlat kalkonbröst

3 paprikor

1-2 skivade lökar

2 finhackade vitlösklyftor

2 msk olja

½ glas vitt portvin

½ msk äppelcidervinäger

100 ml vatten

Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Skär paprikorna i små tärningar och stek tillsammans med lök och olja i ActiFryen.

Tillsätt vitlök och låt det steka vidare i 5 minuter.

Lägg i den strimlade kalkonen med grönsakerna och tillsätt portvin, äppelcidervinäger och vatten. Sätt timern på 10 minuter.

Smaka av med salt och peppar.

Serveras med ris.





Varma rätter

KYCKLING I PIKANTSÅS

INGREDIENSER:

4 PERSONER

600 g strimlad kyckling

1 lök

2 vitlöksklyftor

1 röd paprika

150 g tärnad bacon

200 g färskost

½ l grädde

1 dl tomatpuré

Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Stek baconet i 8 minuter i ActiFryen.

Tillsätt lök och vitlök och sätt timern på 2 minuter.

Lägg i kyckling och paprika och tillaga i ytterligare 8 minuter.

Tillsätt grädde, färskost och tomatpuré och sätt timern på 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Servera med bulgur eller ris.



Pasta med tomatsås



Värrullar



Svensk korvrett

Varma rätter

PASTA MED TOMATSÅS

INGREDIENSER:
4 PERSONER

400 g pasta
1 finhackad lök
1 vitlöksklyfta
½ ActiFrysked olivolja
50 g finhackade soltorkade tomater
1 msk oregano
140 g tomatpuré
1 förpackning krossade tomater
Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Koka upp en stor gryta vatten. Koka pastan ett par minuter kortare tid än vad som står på förpackningen.

Lägg lök, vitlök, soltorkade tomater och olivolja i ActiFryen och sätt timern på 7 minuter.

Tillsätt oregano och tomatpuré och sätt timern på 2 minuter.

Tillsätt de krossade tomaterna, salt och peppar och sätt timern på 5 minuter.

Tillsätt den kokta pastan och sätt timern på 5 minuter.

Servera med riven ost och oregano.

VÅRRULLAR

INGREDIENSER:
4 PERSONER

10 ark vårrullepapper

FYLLNING:

1 finhackat vitkålshuvud
2 finhackade lökar
2 finhackade vitlöksklyftor
5 grovrivna morötter
1 ActiFrysked olivolja
2 ActiFryskedar kinesisk soja
1 tsk salt
1 tsk socker
Olivolja till pensling



GÖR SÅ HÄR:

Lägg alla grönsaker i ActiFryen och tillsätt olja, soja, socker och salt och sätt timern på 20 minuter. Lägg de stekta grönsakerna i en skål och placera tillagningsskorgen i ActiFryen.

Lägg fyllningen på vårrullepapperet och vik enligt instruktionen på förpackningen. Pensla med olivolja. Placera 4 vårrullar i tillagningsskorgen och sätt timern på 5 minuter. Fortsätt tills vårrullarna är slut.

Servera med söt chili, sojasås och stekta nudlar.

SVENSK KORVRÄTT

INGREDIENSER:
4 PERSONER

6 goda korvar i 1½ cm skivor
2 finhackade lökar
1 finhackad vitlöksklyfta
½ ActiFrysked olivolja
2 tsk söt paprika
650 g kokt potatis i tärningar
2 dl mjölk
1 dl vispgrädde
140 g tomatpuré
Salt och peppar
Finklippt gräslök till garnering

GÖR SÅ HÄR:

Lök, vitlök och olivolja i ActiFryen och sätt timern på 5 minuter.

Tillsätt korv, potatis, söt paprika, salt och peppar och sätt timern på 5 minuter.

Tillsätt tomatpuré, mjölk och vispgrädde och sätt timern på 5 minuter.

Servera med gräslök och eventuellt en spröd grön sallad.



Varma rätter

MADAGASKARSTUVNING MED OXKÖTT

INGREDIENSER:

4 PERSONER

400 g sparrispotatis i skivor**2 ActiFryskedar olja****1 finhackad stor lök****600 g strimlat oxkött****3-4 vitlöksklyftor****1 tsk krossad ingefära****4 hackade tomater****400 ml köttbuljong****1 kopp redning****2 dl grädde****½-1 msk chiliflakes****Salt och peppar****GÖR SÅ HÄR:**

Potatis och olja i ActiFryskålen.

Sätt timern på 15 minuter.

Lägg därefter i oxkött, tomater, vitlök, ingefära och salt. Låt ActiFryen gå i 10 minuter.

Tillsätt buljong och redning. Sätt timern på 10 minuter.

Slutligen tillsätts grädde och chiliflakes och timern sätts på 15 minuter.





Sötsaker



Sötsaker

PROFITEROLES

INGREDIENSER:

4 PERSONER

250 g vatten**125 g smör****½ tsk salt****5 g socker****150 g vetemjöl****4 ägg****GÖR SÅ HÄR:**

Vatten, smör, salt och socker i en kastrull och värm tills smöret har smält. Tillsätt mjöl och värm smeten på medelvärme tills det doftar nötter.

Stäng av värmen och vispa i ett ägg åt gången. När degen är helt slät skall den kylas i minst 2 timmar.

Fyll degen i en spritspåse. Ta bort omrörararmen från din ActiFry. Klipp hål i spritspåsen och spritsa ut den kalla degen i 4 bollar på 5-7 cm diameter på botten av din ActiFry. Sätt timern på 25 minuter. Vänd dem efter halva tiden.

Serveras med vaniljglass och varm chokladsås.





Sötsaker

BAILEYSMANDLAR

INGREDIENSER:

200 g mandlar

1 dl rörsocker

1 dl Baileys

½ tsk kanel

GÖR SÅ HÄR:

Blanda rörsocker, Baileys och kanel i ActiFryen i 3 minuter.

Tillsätt mandlarna och låt ActiFryen gå i ytterligare cirka 15 minuter.



Prova med
andra kryddor
som kardemumma,
vanilj eller
lakritspulver

SOCKERGLASERADE JORDNÖTTER

INGREDIENSER:

250 g jordnötter

1 dl vatten

1 dl socker

GÖR SÅ HÄR:

Blanda socker och vatten i ActiFryen och låt blandningen gå i 5 minuter.

Tillsätt jordnötterna och låt dem gå ytterligare cirka 15 minuter eller tills de blir helt gyllene.

Sötsaker

MÜSLI MED NÖTTER

INGREDIENSER:

200 g mandel

150 g cashewnötter

150 g hasselnötter

150 g linfrö

3 tsk kanel - eller efter smak

½ dl sirap

GÖR SÅ HÄR:

Hacka nötter och mandlar grovt och häll blandningen i ActiFry-skålen tillsammans med linfrö och kanel. Sätt på ActiFryen och låt den gå i 2 minuter.

Tillsätt sirap och låt den gå ytterligare cirka 10 minuter.

Häll ut müslin på ett bakplåts-papper och rengör omedelbart ActiFryskålen och omröraren med varmt vatten.

Förvara den avsvalnade müslin i en lufttät behållare.







Sötsaker

BRÄNDA MANDLAR

INGREDIENSER:

250 g mandlar

1 dl florsocker

1 dl vatten

1 msk kanel, vaniljpulver eller lakritspulver (kan uteslutas)

GÖR SÅ HÄR:

Kör florsocker och vatten i ActiFryskålen i 1 minut så att det blir ordentligt blandat.

Tillsätt därefter mandlarna och låt ActiFryen gå i 15-20 minuter.

Tillsätt eventuellt kanel, lakrits- eller vaniljpulver efter smak och låt ActiFryen gå i ytterligare 5 minuter.



ÄPPELCHIPS

INGREDIENSER:

2-3 stora äpplen

1-2 tsk kanel



GÖR SÅ HÄR:

Ta bort kärnhuset och skär äpplet i tunna skivor.

Lägg dem i två lager i tillagningskorgen och strö över kanel.

Sätt på ActiFryen och låt dem tillagas i 8-10 minuter.

Tillbehör





Tillbehör

SPRÖDA BLOMKÅLSBUKETTER

INGREDIENSER:

1 blomkålshuvud

½ ActiFrysked olja

Salt och peppar

Eventuellt andra kryddor

GÖR SÅ HÄR:

Skär blomkålshuvudet i små buketter. Vänd dem ordentligt i olja, litet salt och peppar och kryddor.

Låt blomkålsbuketterna gå cirka 20 minuter i ActiFryen.

Servera eventuellt med din favoritdip eller en kryddörtscreme.





MOROTSSTAVAR MED SESAM

INGREDIENSER:

5 stora morötter

2-3 msk sesamfrö

½ ActiFrysked olivolja

1-2 msk soja eller balsamico

GÖR SÅ HÄR:

Skär morötterna i stavar. Lägg morötterna i ActiFryen tillsammans med oljan. Sätt timern på 5 minuter.

Tillsätt soja och sesamfrö och kör ytterligare 2 minuter.

Tillbehör

LÖKSALLAD

INGREDIENSER:

6 färska lökar med blast

20 pärllökar

**6 minipurjolök 1,5-2 cm i diameter,
går även att använda vårlök**

1 rödlök

6 färska ramslöksblad

10 citronmelissblad

10 citronverbenblad

Sesamdressing:

2 ActiFryskedar olivolja

2 msk sesam

2 msk citronsaft

Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Skala all lök och skär dem i lika stora bitar.

Blanda ihop alla ingredienser till dressing.

Lägg lökarna i ActiFryen med dressing. Sätt timern på 15 minuter (beroende på storleken på lökarna och ActiFrymodell kan denna tid variera. Lökarna skall bli mjuka).

Ramslök, citronmeliss och citronverbena vänds ner i rätten precis innan servering.



Tillbehör

LJUMMEN POTATISSALLAD

INGREDIENSER:

Cirka 500 g små färskpotatisar

4 sparrisar

1 näve rädisor

1 näve färska bönor

1,5 msk olivolja

2-3 msk hasselnötter

3 msk pumpafrön

1-2 stälkar bladselleri

1 näve libbsticka

Vinägrett:

2 msk olivolja

6 droppar tabasco

Saft från ½ citron

1 tsk äppelcidervinäger

Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Skrapa/rengör potatisarna och halvera dem.

Lägg potatisarna i ActiFryen, tillsätt salt och olivolja och kör i 15 minuter.

Tillsätt hasselnötter och pumpafrön och sätt ActiFryen på 1 minut.

Tillsätt vinägrett, sparris, rädisor och bönor (allt skuret i önskad storlek) och kör ytterligare 2 minuter.

Vänd ner finhackad bladselleri och libbsticka i potatissalladen och servera.





Tillbehör

KRYDDIG POMMES FRITES

INGREDIENSER:

1,5 kg potatis

Salt

1 tsk torkade chiliflakes

2 tsk paprika

1½ ActiFrysked olivolja

GÖR SÅ HÄR:

Skala potatisen och skär den i jämnstora stavar (max. 13 mm tjocka).

Skölj potatisen i kallt vatten. Använd en ren handduk för att torka dem. Det är viktigt att potatisarna är torra för att uppnå ett sprött resultat.

Lägg potatisstavarna i ActiFryen och håll över oljan. Sätt timern på 30 minuter.

Tillsätt salt, chiliflakes och paprika och kör dem ytterligare 5 minuter eller tills du har fått önskat resultat.



Potatisarna kan
även kryddas
upp med oregano,
timjan eller
rosmarin



FÄRSKPOTATIS OCH ROTFRUKTER

INGREDIENSER:

- 1 kg färskpotatis
- 4 morötter eller andra rotfrukter
- 2 stora lökar
- 1 näve färsk oregano eller annan färsk kryddört
- 1 ActiFrysked olja
- ½ citron
- Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Rengör potatisen men behåll skalet på. Lägg potatisarna i ActiFryen med oljan och kör i 10 minuter.

Tillsätt morötter och lök och fortsätt ytterligare 10 minuter.

Slutligen tillsätts oregano, salt, peppar och citronsaft. Tillaga ytterligare en stund tills allt är gyllene.



BÖNFRITES

INGREDIENSER:

- 1 kg färska bönor
- 1-2 vitlöksklyftor
- 1 ActiFrysked olivolja
- Salt och peppar

GÖR SÅ HÄR:

Tillaga först bönorna i ActiFryen i 15 minuter.

Tillsätt därefter salt, peppar, olja och pressad vitlök. Kör 20-25 minuter eller tills de är färdiga och spröda.



Tillbehör

MJUK LÖK

INGREDIENSER:

Lök

Olja

GÖR SÅ HÄR:

Ta önskad mängd lök och skär dem i tunna skivor.

Lägg dem i din ActiFry med en aning olja och sätt timern på cirka 20 minuter.







Tillbehör

SÖTPOTATIS MED PERSILJA

INGREDIENSER:

**Cirka 600 g sötpotatis
(skuren i stora tärningar)**

2 msk olja

1 näve persilja

Rivet citronskal

Salt

GÖR SÅ HÄR:

Skala och skär sötpotatisen i stora tärningar. Lägg dem i ActiFryen och tillsätt olja. Tillaga i 20 minuter.

Lägg dem på hushållspapper eller något annat absorberande material och vänd ner salt och finhackad persilja.

Riv till sist citronskal över sötpotatisen.

MAJS MED MYNTA

INGREDIENSER:

2 hela majskolvar

1 tsk olja

1 tsk salt

Några färska myntablåd

Smör

GÖR SÅ HÄR:

Skär majskolvarna i 3 cm skivor. Tillsätt salt och olja och låt ActiFryen gå i 15 minuter.

Dekorera med mynta och smör.



Tillbehör

BRYSSELKÅL MED BACON

INGREDIENSER:

1 förpackning brysselkål

1 ask tärnad bacon

1 pressad vitlöksklyfta

1-2 skivade lökar

250 ml kycklingbuljong

(1-2 buljongtärningar)

Salt och peppar

Eventuellt diverse kryddor:

1 tsk paprika

1 tsk cayennepeppar

1 tsk oregano

1 tsk timjan

GÖR SÅ HÄR:

Börja med att lägga bacon och vitlök i ActiFryen. Sätt timern på 5 minuter.

Tillsätt resten av löken och tillaga i ytterligare 10 minuter.

När ingredienserna har blivit brynta tillsätts kryddorna och brysselkålen. Sätt timern på 20 minuter.

Tillsätt litet av buljongen så att botten är täckt och sätt timern på 10 minuter.

Fortsätt proceduren med buljongen tills brysselkålen är helt mjuk.





Tillbehör

LJUMMEN RÖDKÅLSSALLAD

INGREDIENSER:

500 g rödkål (rå)

50 g smör

1 dl ättika

**2 dl koncentrerad röd-
eller svartvinbärssaft**

2 msk socker

1 tsk salt

Eventuellt:

1 apelsin,

1 granatäpple,

5-10 valnötskärnor

GÖR SÅ HÄR:

Strimla kålen fint. Smält smöret i din ActiFry och tillsätt kålen. Låt ActiFryen gå någon minut tills kålen mjuknar litet och tillsätt sedan ättika och saft.

Kör ytterligare 12-15 minuter (håll ett öga på kålen så att den inte blir bränd).

Smaka av med socker och salt.

Garnera eventuellt med apelsinklyftor, granatäpplekärnor och valnötter.

BRYNT POTATIS

INGREDIENSER:

**1 burk färdikokt potatis
(eller 450 g kall och skalad potatis)**

5 msk brun farin

2 dl sirap

GÖR SÅ HÄR:

Farin och sirap i ActiFryskålen. Låt ActiFryen gå tills det är ordentligt blandat.

Tillsätt de kalla och avtorkade potatisarna och tillaga i 15-20 minuter.



REGISTER

Snacks

Salta mandlar	11
Rågbrödschips	11
Kryddiga räkor	12
Sprött kycklingskinn	14
Spröda kikärter	15

Varma rätter

Rosastekt ankbröst	19
Svamprisotto	21
Kycklingnuggets	23
Mexi wraps	23
Spröda kycklinglår	23
Stekt fläsk med persiljesås	24
Kalvculotte med gräddpotatis	27
Grön, ljummen linssallad	28
Kyckling i curry	30
Gryta på fransyska	30
Marockansk gryta	30
Kycklinggryta med bönor	33
Kalkongryta med portvin	34
Kyckling i pikantsås	37
Pasta med tomatsås	39
Vårrullar	39
Svensk korvrett	39
Madagaskarstuvning med oxkött	41

Sötsaker

Profiteroles	44
Baileysmandlar	47
Sockerglaserade jordnötter	47
Müsli med nötter	48
Brända mandlar	51
Äppelchips	51

Tillbehör

Spröda blomkålsbuketter	54
Morotsstavar med sesam	56
Löksallad	56
Ljummen potatissallad	58
Kryddig pommes frites	61
Färskpotatis och rotfrukter	62
Bönfrites	62
Mjuk lök	64
Sötpotatis med persilja	67
Majs med mynta	67
Brysselkål med bacon	68
Ljummen rödkålssallad	71
Brynt potatis	71





