

SECONDI PIATTI

Fish and Chips in friggitrice ad aria

LUOGO: [Europa](#) / [Regno Unito](#)

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI PER FARE FISH AND CHIPS

PATATE 500 gr

FILETTI DI MERLUZZO 250 gr

PEPE NERO

SALE FINO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola

FARINA 100 gr

ACQUA FRIZZANTE fredda - 130 gr

LIEVITO IN POLVERE ISTANTANEO 4 gr

Il **fish and chips** è un classico piatto di origine britannica amato in tutto il mondo.

Tradizionalmente fritto in olio, **fish and chips** può essere reso più leggero e sano utilizzando una **friggitrice ad aria**. Come abbiamo già ampiamente detto, le [ricette con la friggitrice ad aria](#) sono più sane e leggere rispetto alla versione originale, in cui gli ingredienti vengono fritti in olio.

Scopriamo insieme come preparare **fish and chips** in friggitrice ad aria croccanti e deliziosi con meno grassi rispetto alla ricetta originale mantenendo il gusto sfizioso e irresistibile di sempre. Iniziamo?

COME SI FANNO I FISH AND CHIPS IN FRIGGITRICE AD ARIA

1 La prima operazione da fare prima di cuocere i fish and chips in friggitrice ad aria è quella di sbucciare e tagliate le patate a bastoncini. Metti le patate in ammollo e lasciale riposare per un'ora, avendo l'accortezza di cambiare l'acqua per almeno 3 volte. In questo modo eliminerai l'amido e potrai ottenere delle patatine più croccanti.

Mentre le patate perdono l'amido in acqua, prendi una ciotola e fai la pastella.

In una ciotola metti la farina, aggiungi il lievito istantaneo, il sale, il pepe e l'acqua frizzante fredda di frigo. Mescola per ottenere una pastella liscia e senza grumi.







2 Tampona i filetti di merluzzo con della carta da cucina e passali nella pastella.



- 3 Metti il pesce nel cestello della friggitrice ad aria ricoperto di carta forno, spruzza con olio extravergine di oliva e cuoci a 200°C per 10 minuti. Trascorso il tempo previsto, metti da parte il pesce e libera il cestello della friggitrice per le patate.



4 Scola le patate che avevi lasciato in acqua, tamponale bene con carta assorbente e mettile nel cestello della friggitrice ad aria ricoperto di carta forno e cuoci a 195°C per 20 minuti circa.

Aggiungi il pesce che avevi tenuto da parte e termina la cottura a 195°C per altri 10 minuti.

Servi fish and chips in friggitrice ad aria caldissimi e appena cotti, servi con maionese o altre salse a tuo piacimento.



SE TI SONO PIACIUTI I FISH AND CHIPS IN FRIGGITRICE AD ARIA,

[Calamari in friggitrice ad aria](#)

[Frittelle di gamberi in friggitrice ad aria](#)

[NUggets di pollo in friggitrice ad aria](#)

[Rosti di patate in friggitrice ad aria](#)

[Pollo in friggitrice ad aria](#)

PROVA ANCHE QUESTE RICETTE: