

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Patatine fritte in friggitrice ad aria

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + *1 ORA DI AMMOLLO*



Le [patatine fritte](#) in friggitrice ad aria sono un' **alternativa sana e gustosa** alle classiche **patatine fritte**. Sono **facili da preparare** e possono essere **personalizzate con diversi condimenti** che **vedremo in seguito**, oggi parleremo della **ricetta base per delle semplici patatine fritte in friggitrice ad aria** da gustare come [snack](#) in compagnia o come contorno per secondi piatti di [carne](#) o [pesce](#).

Ci sono vari **accorgimenti per ottenere dalla friggitrice ad aria dei risultati apprezzabili**, uno tra tutti è quello di **non riempire troppo il cestello di cottura** e ricordarsi di **muovere le patatine** almeno

un paio di volte. Anche la **dimensione** che darai alle fette di patata è molto importante, **cerca di tagliarle tutte della stessa misura e spessore.**

Le patatine fritte in friggitrice ad aria possono risultare diverse da quelle fritte immerse nell'olio, ma offrono comunque una **consistenza croccante e saporita** con un **minor contenuto di grassi**. Tieni presente che il **fritto senza olio non è realmente frittura**, anche se il risultato finale è davvero apprezzabile anche dalle persone più esigenti.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico per cucinare in modo facile delle **croccanti e golose patatine fritte in friggitrice ad aria**, non resterai deluso, fidati!

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Pizza con patate](#)

[Sformato di patate](#)

[Chips di patate al forno](#)

[Patatas bravas](#)

[Parmigiana di patate](#)

INGREDIENTI

PATATE 500 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1** Ecco come cucinare delle croccanti patatine fritte in friggitrice ad aria: lava le patate, pelale e poi lavale di nuovo, accuratamente. Metti le patate in una ciotola colma di acqua fredda per una decina di minuti.

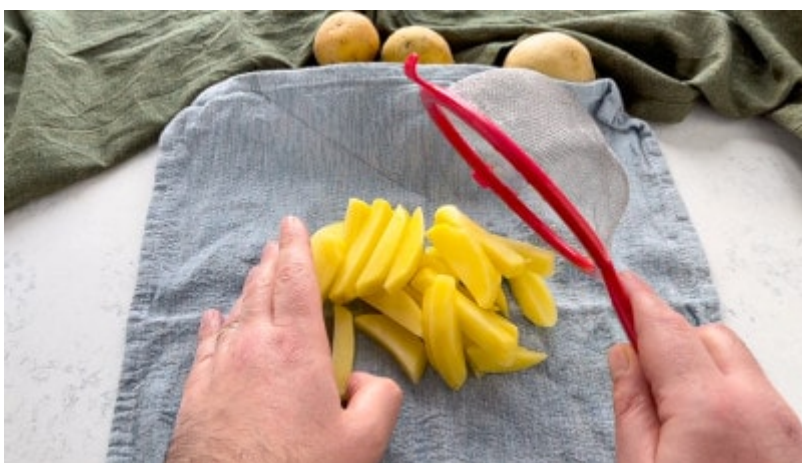


2 Scola le patate e tagliale a bastoncino, infine mettile nuovamente in acqua. Lascia riposare le patate, immerse in acqua per almeno un'ora, avendo l'accortezza di cambiare l'acqua per almeno 3 volte nell'arco di tempo previsto. In questo modo eliminerai l'amido ottenendo delle patatine più croccanti.





3 Trascorso il tempo indicato, scola gli stick di patate e tamponali con un canovaccio pulito.



4 Metti i bastoncini di patate in una ciotola e condiscile con l'olio extravergine di oliva, mescola bene per rivestire tutte le patate con l'olio.

Metti le patate nel cestello della friggitrice ad aria in modo che non si sovrappongano troppo e cuoci a 195°C per 20-25 minuti.



CONSIGLIO

Non sovraffollare il cestello per una cottura uniforme.

Controlla le patatine a metà cottura per evitare che si brucino.

Se le patatine non sono abbastanza dorate, aumenta la temperatura o prolunga la cottura.

Le patatine fritte in friggitrice ad aria sono ottime come contorno o come snack.