

SECONDI PIATTI

Uova sode in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

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



INGREDIENTI PER LE UOVA SODE IN FRIGGITRICE AD ARIA

UOVA 4

Le [uova sode](#) in [friggitrice ad aria](#) sono la soluzione ideale per chi vuole un metodo **semplice e veloce**, senza dover usare l'acqua. Basta impostare la giusta temperatura e il tempo di cottura per ottenere **uova dalla consistenza perfetta**. Perfette per insalate, [antipasti](#) o da gustare semplicemente con un pizzico di sale. **Provale subito!**

COME FARE LE UOVA SODE IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Metti le uova nel cestello della friggitrice ad aria, munito di griglia, e cuoci a 130°C per 15 minuti. Per raffreddarle velocemente trasferiscile in un recipiente con acqua fredda o acqua e ghiaccio.



- 2 Batti sul piano la parte superiore e inferiore delle uova, quindi, applicando una piccola pressione, falle rotolare, in questo modo sarà più facile sgusciarle. Elimina delicatamente il guscio. Le uova sode sono pronte per essere gustate o per essere utilizzate per preparazioni più complesse



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Cottura perfetta: Cuoci a 130°C per 15 minuti per un risultato ideale.

Facile da sgusciare: Dopo la cottura, raffreddale subito in acqua fredda per rendere il guscio più semplice da rimuovere.

Riduzione dello spreco: Se avanzano, conservale in frigorifero e usale per insalate o farciture.

Varianti: Se preferisci un tuorlo più morbido, riduci la cottura di 2-3 minuti.

COME CONSERVARE LE UOVA SODE IN FRIGGITRICE AD ARIA

Le uova sode si conservano in frigorifero fino a 4 giorni, meglio se non sgusciate, per mantenere la loro freschezza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Uova ripiene: perfette come antipasto sfizioso.

Insalata russa: cremosa e gustosa.

Torta pasqualina in friggitrice ad aria: ideale per buffet e pranzi veloci.

Uova e asparagi: morbidi e saporiti.

Insalata di patate e uova: un piatto unico semplice e nutriente.