

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Verdure in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO:

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



Le verdure in friggitrice ad aria sono una ricetta **semplice e veloce**, perfetta per accompagnare ogni [secondo piatto](#). In questo articolo scoprirai come tagliare e condire patate, carote, zucchine e melanzane per ottenere un contorno croccante, profumato e leggero usando [la friggitrice ad aria](#) come metodo di cottura.

INGREDIENTI PER FARE LE VERDURE IN FRIGGITRICE AD ARIA

PATATA 1
CAROTA 1
ZUCCHINA 1
MELANZANA 1
SALE
PEPE NERO
ROSMARINO
AGLIO IN POLVERE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME SI FANNO LE VERDURE IN FRIGGITRICE AD ARIA

1 Pela le patate e le carote quindi tagliale a bastoncini regolari.





- 2 Spunta la zuccina e la melanzana e tagliale a bastoncini della stessa dimensione delle patate e carote.





- 3 Trasferisci tutte le verdure tagliate in una ciotola capiente e condisci con sale, pepe, aglio in polvere, rosmarino.





4 Aggiungi l'olio e mescola per bene in modo che tutte le verdure siano rivestite dai

condimenti. Versa le verdure nel cestello della friggitrice ad aria rivestito di carta forno.
Cuoci a 200°C per 25 minuti mescolando di tanto in tanto.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Taglia le verdure della stessa dimensione per una cottura uniforme.

Se hai verdure avanzate in frigo (come peperoni, cipolle o finocchi), puoi aggiungerle tranquillamente.

Non esagerare con l'olio: ne basta poco per un ottimo risultato.

Puoi aromatizzare con spezie a piacere come paprika, curry o origano.

COME SI CONSERVANO LE VERDURE COTTE IN FRIGGITRICE AD ARIA

Le verdure in friggitrice ad aria sono migliori appena fatte, ma puoi conservarle in frigo per un giorno e riscaldarle al momento in friggitrice o padella per farle tornare croccanti.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Patate fritte in friggitrice ad aria: croccanti e saporite.

Stick di zucchine: ideali come snack o contorno.

Anelli di cipolle: leggere e perfette per accompagnare carne o pesce.

Finocchi gratinati: morbidi dentro e dorati sopra.

Uova sode in friggitrice ad aria: una ricetta semplice dal risultato goloso.