

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Fagiolini croccanti in friggitrice ad aria: il contorno sfizioso che sparisce in un secondo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Cerchi un contorno sfizioso, sano e velocissimo da preparare? I **fagiolini croccanti in friggitrice ad aria** sono la soluzione perfetta!

Con una deliziosa panatura aromatica e pochissimo olio, questo **snack di verdure sano** conquisterà davvero tutti. Preparati a sentire un **profumo irresistibile di paprika tostata e Parmigiano** che invaderà la tua cucina non appena aprirai il cestello a metà cottura.

Il vero segreto per un risultato impeccabile ed

evitare il temuto effetto "lesso"? **Asciuga in modo maniacale i fagiolini** dopo averli lavati. L'umidità in eccesso, infatti, creerebbe vapore nel cestello compromettendo del tutto la croccantezza finale.

Se ami questo ortaggio, sai bene quanto sia versatile in cucina. Puoi usarlo per arricchire primi piatti fantastici, come le tradizionali [trofie al pesto con patate e fagiolini](#) o una ricca [insalata di pasta, patate e fagiolini](#).

Hai bisogno di altre idee per **contorni sfiziosi con verdure**? Prova i freschissimi [fagiolini in padella al limone](#) o una semplicissima [insalata di fagiolini](#), l'ideale per le calde giornate estive.

Per i momenti in cui hai voglia di sapori più robusti e casalinghi, ti consiglio di portare in tavola i [fagiolini in umido alla contadina](#) oppure un rustico piatto unico come i [fagiolini e patate al forno con uova sode](#).

Ora non ti resta che preparare la panatura, accendere l'elettrodomestico e goderti questi fagiolini fritti non fritti!

Resta sempre aggiornato sui nuovi contenuti!

Iscriviti al Canale WhatsApp

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI FAGIOLINI IN FRIGGITRICE AD ARIA

FAGIOLINI freschi o surgelati - 500 gr

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

PANGRATTATO 30 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 20 gr

AGLIO IN POLVERE ½ cucchiaini da tè

PAPRICA dolce o affumicata - 1 cucchiaino
da tè

SALE FINO

PEPE NERO macinato al momento -

COME SI FANNO I FAGIOLINI CROCCANTI IN FRIGGITRICE AD ARIA

1 Inizia lavando accuratamente i **fagiolini freschi** sotto l'acqua corrente.

Asciugali alla perfezione con un canovaccio pulito o della carta assorbente. **Questo passaggio è fondamentale** per ottenere la massima croccantezza in cottura!

Ora spunta le estremità eliminando il picciolo e trasferisci i fagiolini, puliti e ben asciutti, all'interno di una **ciotola capiente**.

Versa l'**olio extravergine d'oliva** e mescola con cura, usando le mani o un cucchiaio. Assicurati di distribuire l'olio in modo omogeneo su tutta la superficie della verdura.





2 Dedicati ora alla preparazione della **panatura aromatica**.

In una ciotolina a parte, versa il **pangrattato** e il **Parmigiano Reggiano grattugiato**.

Aggiungi l'**aglio in polvere**, la **paprika**, una macinata di **pepe nero** e un pizzico di **sale fino**.

Mescola bene tutti gli ingredienti secchi con un cucchiaino fino a miscelarli perfettamente.





3 Cospargi la miscela di panatura sui fagiolini e mescola a fondo, facendo in modo che ogni fagiolino sia ricoperto da un **velo uniforme e saporito**.

Nel frattempo, preriscalda la **friggitrice ad aria** a **190 °C** per circa 3 minuti.

Trasferisci i fagiolini impanati nel cestello, distribuendoli **senza sovrapporli eccessivamente**. Se necessario, cuocili in due mandate per garantire la massima croccantezza.

Cuoci a **190 °C per 12-15 minuti**. A metà cottura (dopo 6-7 minuti), estrai il cestello e **scuotilo delicatamente** per girare i fagiolini e ottenere una doratura uniforme.

Sfornali non appena risultano perfettamente **dorati e fragranti**. Servili subito ben caldi per gustarli al massimo della loro croccantezza!





CONSERVAZIONE

I **fagiolini croccanti in friggitrice ad aria** danno il massimo appena pronti, quando la panatura è ancora calda e fragrante.

Se dovessero avanzare, puoi conservarli in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per **massimo 1-2 giorni**.

Tieni conto che l'umidità del frigorifero tenderà ad ammorbidire la panatura. Per restituire loro la giusta fragranza, **rigenerali in friggitrice ad aria a 180 °C per 2-3 minuti** prima di servirli.

Evita il forno a microonde, che li renderebbe molli, e la congelazione dopo la cottura, sconsigliata per non compromettere la consistenza dell'ortaggio.

CONSIGLI E VARIANTI

Per ottenere un risultato perfetto, ricordati di **non affollare mai il cestello** della friggitrice ad aria: se necessario, cuoci i fagiolini in due riprese per consentire all'aria calda di circolare al meglio.

I tempi di cottura possono variare leggermente in base alla potenza del tuo elettrodomestico, quindi **controlla la doratura a metà cottura** e regola i minuti finali in base ai tuoi gusti.

Cerchi un'idea originale? Ecco alcune **sfiziose varianti** da provare:

Versione Senza Glutine: Sostituisci il classico pangrattato con la **farina di mais fioretto** o con un pangrattato gluten-free. La farina di mais renderà la crosticina ancora più dorata e scricchiolante!

Sprint Piccante: Aggiungi alla panatura un pizzico di **peperoncino in polvere** o sostituisci la paprika dolce con quella piccante per un sapore deciso e stuzzicante.

Profumo Mediterraneo: Arricchisci la panatura con **origano, timo o maggiorana essiccati** per dare un tocco erbaceo e profumatissimo al piatto.

Versione Vegana: Ometti il Parmigiano Reggiano oppure sostituiscilo con un cucchiaino di **lievito alimentare in scaglie**, ideale per mantenere la nota saporita senza derivati animali.

Crunchy con Frutta Secca: Unisci al pangrattato un cucchiaino di **granella di mandorle o nocciole tostata** per una consistenza ancora più originale e sfiziosa.