

AIR FRY טבלת שרי נוי

מרכיבים	כמות	הכנה	כמות שמן	טמפרטורה	זמן בישול
ירקות					
אספרגוס	2 צורות	שלם ללא גבעולים	2 כפיות	200 מעלות	12-14 דקות
סלק	6 קטנים או 4 גדולים	שלם	ללא	200	45-60 דקות
פלפל אדום לצלייה	4	שלם	ללא	200	20-25 דקות
ברוקולי	2 ראשים	חתוכים לפרחים בעובי 2.5 ס"מ	1 כף	200	12-16 דקות
ניצני כרוב	900 גרם	חתוכים לחצי ללא גבעולים	1 כף	200 מעלות	15-16 דקות
דלעת	1.3 ק"ג	חתוכים לחתיכות בגול 2.5 ס"מ	1 כף	200 מעלות	30 דקות
כרובית	900 גרם	חתוכים לפרחים	1 כף	200 מעלות	16-18 דקות
גזר	2 ראשים	שלם ללא קליפה	2 כפות	200	20-24 דקות
שעועית ירוקה	2 חבילות	ללא גבעולים	1 כף	200	12-15 דקות
תירס	5 קלחים	גרגירים	1 כף	200	10-12 דקות
פטריות	450 גרם	שטופות חתוכות לרבעים	1 כף	200	10-12 דקות
תפוז"א לבנים	1.3 ק"ג	חתוך לחתיכות 2.5 ס"מ	1 כף	200 מעלות	25-30 דקות
	450 גרם	צ'יפס חתוך ידנית דק	1/2 עד 1/3 כף	200 מעלות	20-24 דקות
	450 גרם	צ'יפס חתוך עבה	1/2 עד 1/3 כף	200 מעלות	23-26 דקות
	4 שלם	מחורר עם מזלג 3 פעמים	ללא	200 מעלות	38-42 דקות
בטטות	700 גרם	חתוך לחתיכות 2.5 ס"מ	1 כף	200 מעלות	15-20 דקות
	6 שלם	מחורר ע"י מזלג 3 פעמים	ללא	200 מעלות	30-35 דקות

AIR FRY טבלת שרי נוי

מרכיבים	כמות	הכנה	כמות שמן	טמפרטורה	זמן בישול
קישוא	900 גרם	חתוך לאורכו לרבעים ואז לחתיכות	1 כף	200 מעלות	15-18 דקות
עוף					
חזה עוף	2 חתיכות חזה	עם עצם	מוברש בשמן	190 מעלות	25-35 דקות
	2 חתיכות חזה	ללא עצם	מוברש בשמן	190 מעלות	18-22 דקות
ירכי עוף	4 ירכיים 4 ירכיים	עם עצם ללא עצם	מוברש בשמן מוברש בשמן	200 מעלות 200 מעלות	22-28 דקות 18-22 דקות
כנפי עוף	900 גרם	עם עצם	1 כף	200 מעלות	2-26 דקות
מזון קפוא					
נתחי עוף	5 יחידות		ללא	200 מעלות	18-21 דקות
נגאטס עוף	340 גרם		ללא	200 מעלות	10-13 דקות
פילה דג	6		ללא	200 מעלות	14-16 דקות
אצבעות דג	18		ללא	200 מעלות	10-13 דקות
צ'יפס	500 גרם		ללא	175 מעלות	20-25 דקות
	1 ק"ג		ללא	180 מעלות	28-32 דקות
מקלות מוצרלה	340 גרם		ללא	190 מעלות	8-10 דקות
פטריות	300 גרם, 12 פטריות		ללא	170 מעלות	15-18 דקות
טבעות בצל	375 גרם		ללא	180 מעלות	10-12 דקות
כדורים ממולאים	310 גרם, 12 כדורים		לרסס בשמן	160 מעלות	18-20 דקות
משה בתיבה	400 גרם	להבריש בביצה	ללא	200 מעלות	12-13 דקות
צ'יפס בטטה	500 גרם		ללא	190 מעלות	20-22 דקות

- לאחר שחותכים את תפוז"א, השרו את החתיכות במים קרים לפחות 30 דקות על מנת להסיר את העמילן המיותר. לאחר מכן ייבשו בתפיחות קלות, ככל שהחתיכות יבשות יותר כך התוצאות טובות יותר.

1
2
3
4
5