



ActiFry®

Favoritter

ActiFry®

Favoritter

OBH
NORDICA
DESIGNING
GOOD LIFE



OBH
NORDICA
DESIGNING
GOOD LIFE





DESIGNING
GOOD LIFE



INNHOOLD

SNACKS

S. 9

VARME RETTER

S. 19

SØTE SAKER

S. 43

TILBEHØR

S. 52

1. Utgave, 1. opplag
Trykk: Strandbygaard Grafisk A/S
Foto: Stine Christiansen, Skovdal Nordic m.fl.
Grafikk: Tina Halse

Takk til:
Jeppe Berg, Ass. Head Chef på
Kong Hans for oppskrifter og styling,
Vanløse Blues,
Facebookgruppen "Mig og min ActiFry".

Kopiering fra denne boken kan kun
gjøres etter avtale med utgiver:
OBH Nordica Danmark A/S
Tempovej 27, 2750 Ballerup





LETT OG LEKKERT

ActiFry er den ultimate kjøkkenpartner i en travel hverdag, når matlagingen bare er én av tusen ting som skal ordnes i løpet av ettermiddagen og kvelden. ActiFry tilbereder maten for deg; den rører ingrediensene sammen og piper når maten er klar. Enklere blir det ikke det ikke - og du får tid til å gjøre noe annet i mellomtiden.



DESIGNING
GOOD LIFE



ACTIFRY

ActiFry er den første av sin art i verden. Den er verken en frituregryte eller en ovn, men nærmere noe midt i mellom. Takket være patentert teknologi og rørearmen som sørger for varsom og jevn omrøring, er den perfekt til å lage alt fra sprø poteter og lekre grønnsaker til velsmakende gryteretter. Non stick-belegget gjør at du trenger svært lite fett i tilberedningen, og det betyr at måltidet ikke bare blir lett å lage, men også sunnere å spise.

Med ActiFry kan du lage mat på en helt ny måte, med mer smak og mindre fett. Du kan for eksempel trylle 1 kg rå poteter om til gyldne, sprø pommes frites med bare én skje olje og et fettinnhold på kun 3%. ActiFry kan også tilberede grønnsaker, fisk- og kjøttretter for deg - du til kan til og med lage desserter i den. Derfor kunne vi ikke la være å gi ut denne kokeboken, som viser deg et lite utvalg av alle de mulighetene du har med din ActiFry. Og så gjør det jo heller ingenting at rengjøringen går lett som en lek; alle de løse delene tåler nemlig oppvaskmaskin.

Lykke til med ActiFry!



DESIGNING
GOOD LIFE



Det trengs kun én skje olje for å tilberede 1 kg pommes frites. Bruk den oljen du foretrekker, f.eks. solsikkeolje, olivenolje eller rapsolje.









Snacks





Snacks

SALTE MANDLER

INGREDIENSER:

500 g mandler

12 ss havsalt

2 dl vann

SLIK GJØR DU:

Hell salt og vann i en kjele og la det koke opp. Når alt saltet er oppløst i vannet, tas kjelen av varmen. Hell deretter mandlene opp i saltlaken, og la dem trekke i 30 min.

Ta mandlene ut av laken, og kjør dem i ActiFry i 12-14 min.



Rugbrød og mandler kan du krydre som du lyster. Prøv f.eks. med røkt salt.

RUGBRØDCHIPS

INGREDIENSER:

10 tynne skiver rugbrød

1 ss olje

1 klype havsalt

SLIK GJØR DU:

Skjær rugbrødskivene i passende snacksstørrelse og legg dem i ActiFry-skålen med havsalt og olje. Slå på ActiFry og sett timeren på 12-15 min.

Snacks

SPICY REKER

INGREDIENSER:

500 g pillede, rå reker
1 ActiFry-skje olje
1 ActiFry-skje vann
Ca. 15 dråper Tabasco-saus
1 ts tørkede chiliflak
1,5 ts oregano
1 fedd hvitløk, hakket
1 ts røkt paprikakrydder
Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Bland olje og vann med Tabasco-saus, chiliflak, oregano, salt, pepper, hakket hvitløk og paprikakrydder i en skål.

Tilsett rekene (behold gjerne skallet på halen) og la dem marinere i krydderblandingen i 4-6 timer.

Stek deretter rekene i ActiFry-skålen i ca. 10 min. til de blir lyserøde.

Server gjerne med aioli.







SPRØSTEKT KYLLINGSKINN

INGREDIENSER:

Kyllingskinn
Salt

Røkeost-krem:

250 g røkeost
250 g fløte
Saft av ½ sitron
Salt og pepper



SLIK GJØR DU:

Skrap kyllingskinnet fritt for fett og salt. Leg det i snackingkurven, og gi det 7 min. i ActiFry. Tiden kan variere noe avhengig av ActiFry-modell og tykkelsen på kyllingskinnet. Fortsett å kjøre ActiFry til skinnet når ønsket sprøhet.

Pisk røkeosten sammen med fløte, sitronsaft, salt og pepper til kremen får en glatt og luftig konsistens. Smak til med mer salt, pepper eller sitron ved behov. Server gjerne ostekremen med finhakket gressløk på toppen.

SPRØ KIKERTER

INGREDIENSER:

1 boks kikerter

Salt og pepper

½ ts chilipulver

1 ActiFry-skje olje

SLIK GJØR DU:

Sil vannet godt av kikertene, skyll dem i kaldt vann og la dem dryppe godt av. Bland kikertene med olje og krydder, og kjør dem i ActiFry i 20-30 min.







Varme retter





Varme retter

SOPPRISOTTO

INGREDIENSER:

- 1 ActiFry-skje med nøytral olje**
- 1 klatt smør (kan sløyfes)**
- 4 dl Arborio-ris**
- 1 løk, finhakket**
- 2 fedd hvitløk, finhakket**
- 2 dl hvitvin**
- 2 ss sopp- eller grønnsaksfond**
- 1 liter grønnsakskraft**
- 15-20 Cherry-tomater**
- Ønsket mengde sopp i terninger**
- Ønsket mengde asparges biter (2 cm)**
- 2 dl revet parmesan**

SLIK GJØR DU:

Legg olje og smør i ActiFry-skålen, og tilsett hakket løk og hvitløk. La det surre i 2 min. til løken blir blank og gjennomsiktig.

Hell i risen, og la ActiFry blande ris og løk i 1 min. Tilsett hvitvin, 2 dl grønnsakskraft og soppfond, og sett timeren på 6 min.

Tilsett 2 dl kraft sammen med tomater og sopp, og la ActiFry kjøre i nye 5 min. Sjekk konsistensen på risen, og tilsett mer kraft (1-2 dl).

Etter nye 5 minutter tilsettes asparges. Sjekk risen igjen – den skal være al dente når retten er klar – og tilsett litt mer kraft ved behov. Etter 3 min skal risottoen være ferdig (hvis ikke, tilsett mer kraft og la ActiFry kjøre noen minutter til). Bland inn parmesan, og dryss gjerne litt på toppen ved servering.



Varme retter

ROSASTEKT ANDEBRYST

INGREDIENSER:

2 PORSJONER

2 små andebryst

Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Krydre andebrystene med salt og pepper. Plasser dem i snackingkurven og gi brystene 20-25 min i ActiFry.



Rødkålsalat
smaker nydelig
til andebrystene.
Se oppskrift
side 71



Kyllingnuggets

Spro kyllinglår



Mexi wraps



Varme retter

KYLLING-NUGGETS

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

600 g kyllingfilet

2 egg

1 ts malt koriander

1 ts malt spisskummen

1 ts salt

3-4 dl cornflakes

SLIK GJØR DU:

Knus cornflakesen helt fint, og hell den i en bolle. Fin fram en ny bolle, og pisk sammen egg og krydder.

Skjær kyllingen i 2-3 cm store biter. Vend kyllingbitene først i eggeblandingen, og deretter i cornflakes. Plasser de panerte kyllingbitene i snackingkurven, og stek dem i 10 min.

Serveres med din favoritt- dip.



MEXI WRAPS

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

400 g hakket oksekjøtt

1 gul løk, finhakket

2 gulrøtter, revet

1 boks mais

2 ss tomatpuré

1 ts spisskummen

2 ts paprikakrydder

½ ActiFry-skje olivenolje

Tortillalefser

Avokado

Tomatsalat

Rømme eller crème fraiche

SLIK GJØR DU:

Legg finhakket løk og krydder i ActiFry-skålen, og stek i 5 min.

Tilsett oksekjøtt og tomatpuré, og stek i ytterligere 5 min.

Til slutt tilsettes revet gulrot og mais, før blandingen stekes i 3 min.

Server mexi-fyllet i tortillalefser med avokado, tomat-salat og rømme eller crème fraiche til.

SPRØ KYLLINGLÅR

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

8-10 kyllinglår

1½ dl BBQ-saus

Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Mariner kyllinglårene i BBQ-saus, salt og pepper.

Tilbered kyllinglårene i ActiFry-skålen i ca. 15 min.

Varme retter

STEKT FLESK

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

500 g fleesk i skiver**Salt****SLIK GJØR DU:**

Legg fleskeskivene i ActiFry-skålen, og krydre med salt etter smak. Start ActiFry og still inn timeren på 40-45 min.

Steketiden kan variere noe etter størrelsen på stykkene, så hold et lite øye med flesket under tilberedningen. Det kan være nødvendig å helle av litt væske underveis, spesielt dersom det er mye fett på flesket.

Server med kokte nypoteter og persillesaus.

PERSILLES AUS

INGREDIENSER:**50 g smør****Ca 3 ss hvetemel****4-5 dl lettmeik****1 ss sitronsaff****1 stor bunt persille, finhakket****Salt og pepper****SLIK GJØR DU:**

Smelt smøret i en gryte. Tilsett melet og rør godt sammen. Tilsett deretter litt og litt melk under kontinuerlig omrøring.

Kok sausen i ca. 5 minutter, og tilsett så sitronsaff og hakket persille.

Smak den ferdige sausen til med salt og pepper.





Varme retter

KALVECULOTTE

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

1 liten kalveculotte**Salt og pepper****SLIK GJØR DU:**

Krydre kalveculotten med salt og pepper og evt. andre krydder etter eget ønske.

Legg kjøttet i ActiFryen, og la det steke i 25-30 min.

FLØTEPOTETER

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

1.250 g små poteter**1 stor løk****1 l mornay-saus****Salt og pepper****SLIK GJØR DU:**

Vask potetene og del dem i fire. Legg dem i ActiFry-skålen, og sett timeren på 35 min.

Tilsett hakket løk, og stek i nye 8-10 min.

Hell deretter over mornay-sausen over potetblandingen, og krydre med salt og pepper. Sett timeren på ytterligere 10 min.



Varme retter

LUN LINSESALAT

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

1 boks forkokte, grønne linser

15 cherrytomater

1 glass soltørkede tomater

1 ss olje fra

de soltørkede tomatene

1 stilk rosmarin

75 g bacon

1 løk

1 eske friske, grønne bønner

**1 hel chili i tynne skiver
(uten kjerner)**

20 løpstikkeblader

Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Legg linser, tomater, bacon, rosmarin og olje i ActiFry-skålen. Sett timeren på 10 min.

Tilsett bønner, løk, chili, løpstikke, salt og pepper. Sett timeren på nye 15 min, og server salaten mens den er lun.





Varme retter

KYLLING I KARRI

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

500 g kylling i terninger
1 gul løk, finhakket
2 gulrøtter i tynne skiver
1 aubergine i terninger
1 fedd hvitløk, finhakket
1 ActiFry-skje olivenolje
1 ss karri
400 ml kokosmelk (1 boks)
Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Legg løk og kylling i ActiFry-skålen. Tilsett olivenolje og salt, og sett timeren på 5 min.

Tilsett deretter grønnsakene, hvitløk og karri, og still inn timeren på 10 min.

Hell til slutt over kokosmelken, og sett timeren på 5 minutter. Smak til med salt og pepper.

Server gryten med kokt ris, banan i skiver, ristet kokos, saltede peanøtter og frisk koriander.

MØRBRAD- GRYTE

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

1 gul løk, finhakket
100 g bacon i terninger
900 g strimlet svinekjøtt av mørbrad
100 g pølser i biter
1 ss paprikapulver
140 g tomatpuré
250 ml fløte
250 ml grønnsaksbuljong
Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Legg løk og bacon i ActiFry-skålen, og sett timeren på 10 min.

Tilsett svinekjøtt, salt og pepper, og sett timeren på 5 min.

Tilsett deretter paprika, og sett timeren på 1 min.

Tilsett til slutt pølser, tomatpuré, fløte og buljong, og sett timeren på 7 minutter.

Server mørbradgryten med potetmos og gjerne en sprø, grønn salat.

MAROKKANSK PYTT-I-PANNE

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

500 g brokkoli i små buketter
250 g søtpotet i terninger
1 rødløk, finhakket
1 fedd hvitløk, fint revet
2 bokser kikerter
1 ss paprikakrydder
1 ss sesamfrø
2 ts tørket oregano
½ ActiFry-skje olivenolje

SLIK GJØR DU:

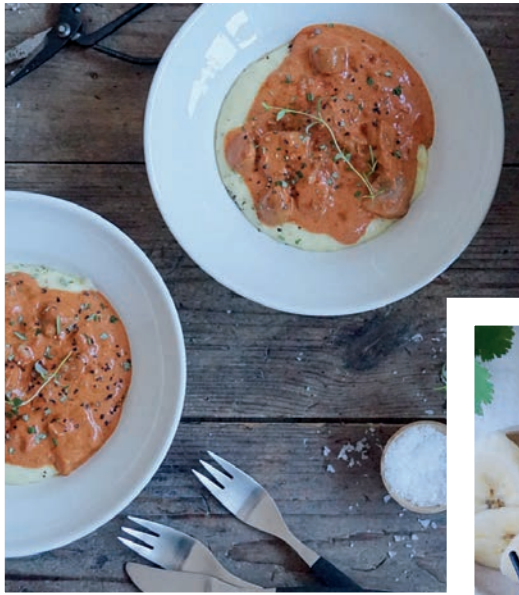
Stek løken med olivenolje i 3 min. i ActiFry-skålen.

Tilsett hvitløk og søtpoteter, og stek i ytterligere 5 min.

Tilsett kikerter, krydder og sesamfrø og stek i nye 5 min.

Hell til slutt over brokkoli-bukettene, og stek i 4 min.

Morbradgryte



Marokkanisk pytt-i-panne



Kylling i karri



Varme retter

KYLLINGGRYTE MED BØNNER

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

125 g bacon i terninger**400 g kylling i terninger****1 pose blandede bønner****¼ l kremfløte****¼ l melk****1-2 fedd hvitløk****½ ss paprikakrydder****Salt og pepper****SLIK GJØR DU:**

Start med å steke baconet 10 min. i ActiFry-skålen.

Tilsett deretter kylling og hvitløk, og la det steke i 8 min.

Tilsett bønner og krydder, og sett timeren på 5 min.

Hell til slutt over kremfløte og melk. La blandingen kjøre ca. 10 min. til i ActiFry.

Servér med bulgur eller ris.

Varme retter

KALKUNGRYTE MED PORTVIN

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

600 g strimlet kalkunbryst**3 paprika (gjærne i ulike farger)****1-2 løk i skiver****2 fedd hvitløk, finhakket****2 ss olje****½ glass hvit portvin****½ ss eplesidereddik****100 ml vann****Salt og pepper****SLIK GJØR DU:**

Skjær paprikaen i terninger, og stek i ActiFry sammen med løk og olje i 2-3 min til løken blir blank.

Tilsett hvitløk og la det steke videre i 5 min.

Tilsett kalkunstrimlene i grønnsaksblandingen, og hell over portvin, eddik og vann. Sett timeren på 10 min.

Smak til med salt og pepper

Serveres med kokt ris.





Varme retter

KYLLING I PIKANTSAUS

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

600 g kylling i strimler

1 løk

2 fedd hvitløk

1 rød paprika

150 g bacon i terninger

200 g pikant kremost

5 dl fløte

1 dl tomatpuré

Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Stek baconet i ActiFry i 8 min.

Tilsett løk og hvitløk, og sett timeren på 2 min.

Tilsett kylling og paprika, og tilbered i ytterligere 8 min.

Hell til slutt over fløte, kremost og tomatpuré, og sett timeren på 10 min. Smak til med salt og pepper.

Server med bulgur eller ris.



Pasta med tomatsaus



Vårruller



Svensk polsegryte

Varme retter

PASTA MED TOMATSAUS

INGREDIENSER:
4 PORSJONER

400 g pasta

1 gul løk, finhakket

1 fedd hvitløk, finhakket

½ ActiFry-skje olivenolje

50 g soltørkede tomater, finhakket

1 ss oregano

140 g tomatpuré

1 flaske (ca. 680g) "passata"/moste tomater

Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Kok opp en stor kjele med vann, og legg i pastaen. Kok den et par minutter kortere enn anvist på pakken.

Legg løk, hvitløk, soltørkede tomater og olivenolje i ActiFry-skålen, og sett timeren på 7 min.

Tilsett oregano og tomatpuré, og sett timeren på 2 min.

Tilsett deretter moste tomater, salt og pepper, og sett timeren på 5 min.

Hell til slutt i den ferdig kokte pastaen, og still timeren på 5 min.

Server med revet ost og oregano.

VÅRRULLER

INGREDIENSER:
4 PORSJONER

10 ark vårrullpapir



FYLL:

1 hodekål, finhakket

2 løk, finhakket

2 fedd hvitløk, finhakket

5 gulrøtter, grovt revet

1 ActiFry-skje olivenolje

2 ActiFry-skjeer soyasaus

1 ts salt

1 ts sukker

Olivenolje til pensling

SLIK GJØR DU:

Legg alle grønnsakene i ActiFry-skålen, og tilsett olje, soya, sukker og salt. Stek blandingen i 20 min. og hell den deretter over i en bolle. Sett snacking-kurven på plass i ActiFry.

Fordel fyllet i vårrullpapiret, og brett dem sammen som anvist på pakken. Pensle rullene med olivenolje, før du plasserer 4 vårruller i kurven. Stekes i 5 min. Fortsett til alle rullene er ferdig stekt.

Server med søt chilisaus, soyasaus og stekte nudler.

SVENSK PØLSEGRYTE

INGREDIENSER:
4 PORSJONER

6 gode pølser i skiver

2 løk, finhakket

1 fedd hvitløk, finhakket

½ ActiFry-skje olivenolje

2 ts paprikakrydder

650 g kokte poteter i terninger

2 dl melk

1 dl kremfløte

140 g tomatpuré

Salt og pepper

Finstrimlet purre/vårløk til pynt

SLIK GJØR DU:

Legg løk, hvitløk og olivenolje i ActiFry, og sett timeren på 5 minutter.

Tilsett deretter pølser, poteter, paprikakrydder, salt og pepper, og sett timeren på 5 minutter.

Hell til slutt i melk, fløte og tomatpuré, og sett timeren på 5 minutter.

Dryss over finstrimlet purre eller vårløk før servering.



Varme retter

MADAGASKARGRYTE MED OKSEKJØTT

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

400 g aspargespoteter i skiver**2 ActiFry-skjeer olje****1 stor løk, finhakket****600 g oksekjøtt i strimler****3-4 fedd hvitløk****1 ts malt ingefær****4 tomater, hakket****400 ml oksebuljong****1 kop meljevning****2 dl fløte****½-1 ss tørkede chiliflak****Salt og pepper****SLIK GJØR DU:**

Legg poteter og olje i ActiFry-skålen. Sett timeren på 15 min.

Legg deretter i kjøtt, tomater, hvitløk, ingefær og salt. La maskinen kjøre i 10 min.

Tilsett oksebuljong og meljevning, og sett timeren på nye 10 min.

Tilsett til slutt fløte og chili, og sett timeren på 15 min.







Soft
safer



Søte safer

PROFITEROLES

INGREDIENSER:

4 PORSJONER

250 g vann**125 g smør****½ ts salt****5 g sukker****150 g hvetemel****4 egg****SLIK GJØR DU:**

Hell vann, smør, salt og sukker i en kjele, og varm opp til smøret er smeltet. Tilsett mel og varm opp massen ved medium varme til det lukter som nøtter.

Skru varmen helt ned, og pisk inn et egg av gangen. Når deigen er helt glatt skal den settes i kjøleskap i minst 2 timer.

Løft rørearmen ut av ActiFry. Fyll deigen i en sprøytepose. Klipp hull i posen, og sprøyt den kalde deigen ut i 4 topper på 5-7 cm i diameter på bunnen av ActiFry-skålen.

Sett timeren på 25 min. Snu vannbakkelsene halvveis i prosessen.

Server med vaniljeis og varm sjokoladesaus!





Søte saker

BAILEYSMANDLER

INGREDIENSER:

200 g mandler

1 dl rørsukker

1 dl Baileys

½ ts kanel

SLIK GJØR DU:

Bland rørsukker, Baileys og kanel i ActiFry i 3 min.

Tilsett mandlene, og sett timeren på ytterligere 15 min.



Prøv med
andre smaker,
som kardemomme,
vanilje eller
lakrispulver

SUKKERGLASERTE PEANØTTER

INGREDIENSER:

250 g peanøtter

1 dl vann

1 dl sukker

SLIK GJØR DU:

Bland sukker og vann i ActiFry, og la blandingen kjøre i 5 min.

Tilsett peanøttene, og sett timeren på ytterligere ca 15 min. eller til de blir helt gylne.

Søte saker

MÜSLI MED NØTTER

INGREDIENSER:**200 g mandler****150 g cashewnøtter****150 g hasselnøtter****150 g linfrø****3 ts kanel****½ dl sirup****SLIK GJØR DU:**

Hakk nøtter og mandler grovt, og held blandingen i ActiFry-skålen med linfrø og kanel. Start ActiFry og la den gå i 2 min.

Tilsett sirup og sett timeren på ytterligere 10 minutter.

Held müslien ut på et stykke bakepapir for avkjøling, og rengjør ActiFry-skålen og rørearmen i varmt vann med en gang.

Oppbevar den avkjølte müslien i en lufttett beholder.







Søte saker

BRENTE MANDLER

INGREDIENSER:

250 g mandler

1 dl melis

1 dl vann

1 ss kanel, vaniljepulver
eller lakrispulver (kan sløyfes)

SLIK GJØR DU:

Hell melis og vann i ActiFry-skålen.
La den kjøre i 1 minutt, slik at det bli
godt blandet.

Tilsett mandlene og kjør ActiFry i
15-20 min.

Tilsett evt. kanel, lakris- eller vaniljepulver
etter smak, og sett timeren på ytterligere
5 min.



EPLECHIPS

INGREDIENSER:

2-3 store epler

1-2 ts kanel



SLIK GJØR DU:

Fjern kjernehuset og skjær eplene i
tynne skiver.

Legg epleskivene i to lag i
snackingkurven, og dryss kanel over.

Start ActiFry, og sett timeren på
8-10 min.



Tilbehør





Tilbehør

SPRØ BLOMKÅLBUKETTER

INGREDIENSER:**1 blomkålhode****½ ActiFry-skje olje****Salt og pepper****Evt. andre krydder****SLIK GJØR DU:**

Skjær blomkålhodet i små buketter. Vend dem grundig i olje, litt salt, pepper og eventuelle andre krydder.

Legg blomkålbukettene i ActiFry-skålen, og sett timeren på 20 min.

Server som tilbehør til en hovedrett, eller spis som snacks med din favorittdipp.





SESAM- GULRØTTER

INGREDIENSER:

- 5 store gulrøtter**
- 2-3 ss sesamfrø**
- ½ ActiFry-ske olivenolje**
- 1-2 ss soya eller balsamico**

SLIK GJØR DU:

Skjær gulrøttene i staver, og legg dem i ActiFry-skålen. Hell over oljen, og sett timeren på 5 min.

Tilsett soya og sesamfrø, og stek i ytterligere 2 min.

Tilbehør

LØKSALAT

INGREDIENSER:

- 6 buntløk (med løkgresset på)**
- 20 perleløk**
- 6 vårløk, 1,5-2 cm i diameter**
- 1 rødløk**
- 6 friske ramsløkblader**
- 10 blader sitronmelisse**
- 10 blader sitronverbena**

Sesamdressing:

- 2 ActiFry-skjeer olivenolje**
- 2 ss sesamfrø**
- 2 ss sitronsaft**
- Salt og pepper**

SLIK GJØR DU:

Skrell all løken og skjær den i omtrent like store biter. Del gjerne opp løkgresset fra buntløken også.

Bland sammen alle ingredienser i dressing.

Legg løkblandingen i ActiFry-skålen, og sett timeren på 15 min. (tiden kan variere noe, avhengig av størrelsen på løkbitene og ActiFry-modell). Stek til løken er mør.

Ramsløk, sitronmelisse og sitronverbena vendes inn i retten like før servering.



Tilbehør

LUN POTETSALAT

INGREDIENSER:

- 500 g små nypoteter**
- 4 asparges**
- 1 neve reddiker**
- 1 neve brekkbønner**
- 1,5 ss olivenolje**
- 2-3 ss hasselnøtter**
- 3 ss gresskarkjerner**
- 1-2 stenger stangselleri**
- 1 neve løpstikke**

Vinaigrette:

- 2 ss olivenolje**
- 6 dråper Tabasco**
- Saft fra ½ sitron**
- 1 ts eplesidereddik**
- Salt og pepper**

SLIK GJØR DU:

Skrubb potetene rene, og del dem i to. Legg dem i ActiFry-skålen, og tilsett olje og salt. Sett timeren på 15 min.

Tilsett hasselnøtter og gresskarkjerner, og sett timeren på 1 min.

Tilsett vinaigrette, asparges, reddiker og bønner (skåret i ønsket størrelse), og kjør ActiFry i ytterligere 2 min.

Vend inn finhakked bladselleri og løpstikke i blandingen, og server.





Tilbehør

SPICY POMMES FRITES

INGREDIENSER:

1,5 kg poteter

1 ts tørkede chiliflak

2 ts paprikakrydder

Salt

1½ ActiFry-skje olivenolje

SLIK GJØR DU:

Skrell potetene, og skjær dem i like store staver (maks 13 mm tykke).

Vask potetene i kaldt vann, og tørk godt av dem med et rent kjøkkenhåndkle. Det er viktig at potetene er tørre for at de skal bli sprø.

Legg potetstavene i ActiFry-skålen, og hell olje over. Stek dem i 30 min.

Tilsett salt, chili og paprika, og kjør potetene i ytterligere 5 min. eller til du når ønsket stekeresultat.



Potetene kan
også krydres
med oregano,
timian eller
rosmarin



NYPOTETER OG ROTGRØNNSAKER

INGREDIENSER:

- 1 kg nypoteter**
- 4 gulrøtter eller andre rotfrukter**
- 2 store løk**
- En neve fersk oregano eller annen krydderurt**
- 1 ActiFry-skje olje**
- ½ sitron**
- Salt og pepper**

SLIK GJØR DU:

Vask potetene godt, men behold skallet. Legg dem i ActiFry-skålen sammen med oljen, og stek dem i 10 min.

Tilsett gulrøtter og løk, og sett timeren på ytterligere 10 min.

Til slutt tilsettes oregano, salt, pepper og sitronsaft. Gi blandingen litt mer tid i maskinen til alle ingrediensene er gylne.



FRITERTE BØNNER

INGREDIENSER:

- 1 kg ferske brekkbønner**
- 1-2 fedd hvitløk**
- 1 ActiFry-skje olivenolje**
- Salt og pepper**

SLIK GJØR DU:

Legg bønnene i ActiFry-skålen, og stek dem i 15 min.

Tilsett deretter salt, pepper, olje og presset hvitløk. Sett timeren på ytterligere 20-25 min. De er ferdige når de er gylne og sprø.



Tilbehør

LØKMARMELADE

INGREDIENSER:**Løk****Olje****SLIK GJØR DU:**

Skjær ønsket mengde løk i tynne skiver, og legg dem i ActiFry-skålen sammen med litt olje. Sett timeren på ca. 20 min.







Tilbehør

SØTPOTETER MED PERSILLE

INGREDIENSER:**Ca. 600 g søtpoteter****2 ss olje****1 neve fersk persille****Revet sitronskall****Salt****SLIK GJØR DU:**

Skrell søtpotetene og skjær dem i grove biter. Legg dem i ActiFry-skålen og tilsett olje. Sett timeren på 20 min.

Legg potetbitene over på kjøkkenpapir (eller et annet absorberende materiale), og vend potetene i salt og finhakket persille.

Riv til sist sitronskall over, og server!

MAIS MED MYNTE

INGREDIENSER:**2 hele maiskolber****1 ts olje****1 ts salt****Friske mynteblader****Smør****SLIK GJØR DU:**

Skjær maiskolbene i skiver på 3 cm, og legg dem i ActiFry-skålen med salt og olje. Kjør i 15 min.

Pynt med mynte og smør, og server!



Tilbehør

ROSENKÅL MED BACON

INGREDIENSER:

- 1 pose rosenkål**
- 1 pakke bacon i terninger**
- 1 fedd hvitløk, presset**
- 1-2 løk, skivet**
- 250 ml kyllingbuljong**
- Salt og pepper**

Evt. ekstra krydder:

- 1 ts paprikakrydder**
- 1 ts cayennepepper**
- 1 ts oregano**
- 1 ts timian**

SLIK GJØR DU:

Legg bacon og hvitløk i ActiFry-skålen, og sett timeren på 5 min.

Tilsett deretter løken, og stek i ytterligere 10 min.

Når ingrediensene er blitt gyllenbrune tilsettes krydderet og rosenkålen. Still in timeren på nye 20 min.

Tilsett litt av buljongen slik at bunnen dekkes, og kjør ActiFry i 10 min.

Fortsett prosedyren med buljongen til rosenkålen er mør, og server.





Tilbehør

LUN RØDKÅLSSALAT

INGREDIENSER:

500 g rå rødkål

50 g smør

1 dl eddik

**2 dl konsentrert rips-
eller solbærsaft**

2 ss sukker

1 ts salt

Tilsett gjerne:

1 appelsin

1 granateple

5-10 valnøtter, hakket

SLIK GJØR DU:

Snitt rødkålen fint. Smelt smøret i ActiFry-skålen, og tilsett kålen. La maskinen kjøre i omtrent 1 min. til kålen har falt litt sammen.

Tilsett eddik og konsentrert saft, og sett timeren på 12-15 min. Hold et lite øye med kålen, så den ikke blir brent.

Smak til med sukker og salt. Pynt eventuelt med appelsinfileter, granateplekjerner og valnøtter.

BRUNEDE POTETER

INGREDIENSER:

**1 pakke ferdigkokte poteter
eller 450 g kalde, skrellede poteter**

5 ss brunt sukker

2 dl sirup

SLIK GJØR DU:

Hell sukker og sirup i ActiFry-skålen, og la maskinen kjøre til det er blandet godt sammen.

Tilsett de kalde, tørre potetene og stek dem i 15-20 min.



INNHOOLD

Snacks

Salte mandler	11
Rugbrødschips	11
Spicy reker	12
Sprøstekt kyllingskinn	14
Sprø kikerter	15

Varme retter

Sopprisotto	19
Rosastekt andebryst	21
Kyllingnuggets	23
Mexi wraps	23
Sprø kyllinglår	23
Stekt flesk med persillesaus	24
Kalveculotte med fløtepoteter	27
Lun linsesalat	28
Kylling i karri	30
Mørbradgryte	30
Marokkansk pytt-i-panne	30
Kyllinggryte med bønner	33
Kalkungryte med portvin	34
Kylling i pikantsaus	37
Pasta med tomatsaus	39
Vårruller	39
Svensk pølsegryte	39
Madagaskargryte med oksekjøtt	41



Søte saker

Profiteroles	44
Baileysmandler	47
Sukkerlaserte peanøtter	47
Müsli med nøtter	48
Brente mandler	51
Eplechips	51

Tilbehør

Sprø blomkålbuketter	54
Sesamgulrøtter	56
Løksalat	56
Lun potetsalat	58
Spicy pommes frites	61
Nye poteter med rotgrønnsaker	62
Friterte bønner	62
Løkmarmelade	64
Søt poteter med persille	67
Mais med mynte	67
Rosenkål med bacon	68
Lun rødkålssalat	71
Brunede poteter	71



