

GRATIS BONUS

Lavkarbo-oppskrifter

i Airfryer

Rask • Sprø • Sunn • Glutenfri

Airfryeren er ditt hemmelige våpen for sprø, smakfull mat uten overflødig fett. Disse 40 lavkarbo-oppskriftene gir deg deilig mat klar på 5–20 minutter – perfekt for travle hverdager!

TIPS FOR BEST RESULTAT I AIRFRYEREN

- Forvarm airfryeren i 3 minutter for sprøere resultat
- Ikke overfyll kurven – maten trenger luftsirkulasjon
- Snu maten halvveis for jevn steking
- Spray lett med kokosolje for ekstra sprødhets
- Tørk grønnsaker godt – fuktighet gir dampet, ikke sprø mat
- Bruk bakepapir for lettere rengjøring (med hull for luftsirkulasjon)

Mat	Temp	Tid	Tips
Kyllingbryst	180°C	18–22 min	Snu etter 10 min

Laksfilet	180°C	10–12 min	Ikke snu – delikat fisk
Reker	200°C	5–7 min	Mariner med hvitløk og sitron
Blomkålflorets	190°C	12–15 min	Spray med olivenolje
Søtpotetsticks	200°C	15–18 min	Snu halvveis
Grønne bønner	180°C	8–10 min	Sesam og tamari
Egg (bakt)	130°C	10–12 min	I silikonform
Mandelmelbiscuits	160°C	10–12 min	Avkjøl før servering

1. Sprø kyllingvinger med hvitløk og urter

■ 200°C | 20–25 min

Ingredienser:

- 1 kg kyllingvinger
- 3 hvitløksfedd (presset)
- 2 ss olivenolje
- 1 ts paprika
- 1 ts rosmarin
- 1 ts timian
- Salt og pepper

Fremgangsmåte:

1. Tørk vingene grundig med kjøkkenpapir.
2. Bland olje, hvitløk og krydder.
3. Mariner i 30 min.
4. Legg i airfryer og stek 20–25 min, snu halvveis.
5. Server med dipp.

2. Laks med sitron-dillskorpe

■ 180°C | 10–12 min

Ingredienser:

- 4 laksefileter (150 g hver)
- Saft og skall av 1 sitron
- 2 ss mandelmel
- 1 ss dill
- 1 ts olivenolje
- Salt og pepper

Fremgangsmåte:

1. Bland mandelmel, dill, sitronskall og olje.
2. Legg laks i airfryerkurven.
3. Fordel mandelblandingen over.
4. Stek 10–12 min uten å snu.
5. Server med sitron.

3. Sprøe reker med chili og hvitløk

■ 200°C | 6–8 min

Ingredienser:

- 500 g store reker (rensede)
- 3 hvitløksfedd
- 1 ts chilifnugg
- 2 ss olivenolje
- Sitrusjuice
- Koriander

Fremgangsmåte:

1. Bland reker med olje, hvitløk og chili.
2. Legg i enkelt lag i kurven.
3. Stek 6–8 min.
4. Dryss sitrusjuice og koriander over.
5. Server umiddelbart.

4. Blomkål-"popcorn" med paprika

■ 190°C | 15 min

Ingredienser:

- 1 blomkålhode (i buketter)
- 2 ss olivenolje
- 1 ts røkt paprika
- ½ ts hvitløkspulver
- ½ ts cumin
- Salt og pepper

Fremgangsmåte:

1. Del blomkål i mini-buketter.
2. Bland med olje og krydder.
3. Stek 15 min, ryst kurven halvveis.
4. Skal være gylne og sprøe.
5. Server som snack eller tilbehør.

5. Kyllingfileter med avokadomajones

■ 180°C | 18 min

Ingredienser:

- 4 kyllingfileter (150 g)
- 2 ss mandelmel
- 1 egg
- 1 ts paprika
- Avokadomajones til servering

Fremgangsmåte:

1. Pisk egg. Bland mandelmel med paprika.
2. Dypp kylling i egg, deretter mandelmel.
3. Stek 18 min, snu etter 10 min.
4. Server med avokadomajones.

6. Søtpotetsticks (lavkarbo-fritter)

■ 200°C | 18 min

Ingredienser:

- 2 søtpoteter (medium)
- 2 ss kokosolje
- 1 ts paprika
- ½ ts hvitløkspulver
- Salt og pepper
- Frisk rosmarin

Fremgangsmåte:

1. Skjær søtpoteter i strimler (ca. 1 cm).
2. Bland med olje og krydder.
3. Fordel i enkelt lag.
4. Stek 18 min, snu halvveis.
5. Dryss rosmarin og server.

7. Egg muffins med grønnsaker

■ 160°C | 10–12 min

Ingredienser:

- 6 egg
- ½ paprika (hakket)
- 50 g sopp (hakket)
- 1 håndfull spinat
- 1 vårløk
- Salt og pepper

Fremgangsmåte:

1. Pisk egg med salt og pepper.
2. Rør inn grønnsaker.
3. Hell i silikonfomer (eller pergament).
4. Stek 10–12 min til stivnet.
5. Avkjøl lett og server.

8. Mandelmelbiscuits

■ 160°C | 10–12 min

Ingredienser:

- 1½ kopp mandelmel
- 1 egg
- 2 ss kokosolje
- 1 ts bakepulver (glutenfritt)
- ¼ ts salt
- 1 ts rosmarin

Fremgangsmåte:

1. Bland alle ingredienser til deig.
2. Form til runde kjeks.
3. Legg på bakepapir i kurven.
4. Stek 10–12 min til gylne.
5. VIKTIG: Avkjøl helt – de sprøner til.

9. Sprø grønnkål-chips

■ 160°C | 6–8 min

Ingredienser:

- 200 g grønnkål (stilker fjernet)
- 1 ss olivenolje
- ½ ts hvitløkspulver
- ½ ts paprika
- Salt

Fremgangsmåte:

1. Tørk grønnkål grundig – dette er avgjørende.
2. Bland med olje og krydder.
3. Stek 6–8 min – hold øye! De brenner lett.
4. Skal være krispe og sprøe.
5. Spis umiddelbart.

10. Airfryer-pizza med blomkålbunn

■ 200°C | 12 min

Ingredienser:

- 1 blomkålhode (revet og presset tørt)
- 1 egg
- ½ kopp mandelmel
- Salt og oregano
- Tomatsaus og toppings

Fremgangsmåte:

1. Bland blomkål, egg, mandelmel og krydder.
2. Form til pizzabunn (tynn!).
3. Forhåndsstek 8 min.
4. Tilsett tomatsaus og toppings.
5. Stek videre 4 min til osten smelter.