

Pui la Air Fryer cu cartofi wedges și sos de iaurt

Ingrediente

- 1 pachet MAGGI Amestec cu brânzeturi pentru prepararea puiului crocant în friteuză cu aer cald
- 450 g fileuri mici de pui
- 600 g cartofi
- 200 g salată mixtă
- 1 castravete, tăiat felii
- 4 roșii, tăiate în sferturi
- 100 g iaurt grecesc
- 1 catel de usturoi
- 1 lingurita suc de lămâie
- 1 lingurita arpagic (chives)
- 2 g sare

Instrucțiuni

1. Tăiați fiecare cartof în sferturi, pe lungime. Lăsați-i la înmuiat în apă rece pentru a elimina excesul de amidon. Scurgeți-i și uscați-i bine.
2. Preîncălziți Air Fryer-ul la 200°C. Așezați cartofii wedges într-un singur strat și gătiți-i timp de 18–20 de minute, agitând coșul la jumătatea timpului. Când se rumenesc, transferați-i într-un vas și acoperiți-i, cât timp pregătiți puiul.
3. Puneți mini fileurile de pui într-un bol și stropiți-le cu puțin ulei. Turnați 1 pachet de MAGGI Air Fryer Crispy Chicken Mix cu boia pe o farfurie și treceți fiecare bucată de pui prin amestec, presând bine pentru a se acoperi uniform. Repetați până când toate bucățile sunt acoperite.
4. Așezați puiul în coșul Air Fryer-ului într-un singur strat. Gătiți la 180°C timp de aproximativ 10 minute. Notă: Timpul de gătire poate varia în funcție de mărimea și modelul Air Fryer-ului. Asigurați-vă că puiul este bine încălzit și gătit în interior. Timpul și temperatura de mai sus sunt bazate pe un Air Fryer de 1700 W.
5. Faceți o salată din frunze verzi, castravete și roșii. Dacă doriți, o puteți asezona cu vinaigrette-ul preferat.
6. Amestecați iaurtul grecesc cu usturoiul mărunțit, arpagicul, sucul de lămâie și sarea.
7. Serviți puiul crocant alături de cartofii wedges, salată și sosul de iaurt cu usturoi.

Nutritie

Carbohidrați	36.78 g
Energie	332.32 kcal
grăsimi	5.87 g
Proteină	33.28 g

🕒 43 Min

⊕ 4