

एयर फ्रायर- 50 हैल्दी रेसपीज

कम तेल में स्वादिष्ट, पौष्टिक और आसान व्यंजन

स्वाद भी
सेहत भी



By: Priya Aditya



कम तेल
ज़्यादा सेहत



पौष्टिक
और संतुलित



परिवार के लिए
बेहतरीन



जल्दी और
आसान

एयर फ्रायर क्या है?

एयर फ्रायर एक आधुनिक किचन अप्लायंस है जो बहुत कम तेल में क्रिस्पी और स्वादिष्ट खाना बनाने में मदद करता है। यह पारंपरिक डीप फ्राइंग की जगह गारम हवा (Hot Air Circulation) का उपयोग करता है।

इसमें खाना एक छोटे बास्केट में रखा जाता है और तेज गति से घूमती हुई गर्म हवा भोजन को चारों तरफ से पकाती है, जिससे बाहर से कुरकुरा और अंदर से मुलायम टेक्सचर मिलता है।



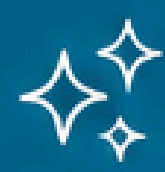
कम तेल में
स्वादिष्ट खाना



स्वस्थ और
पौष्टिक विकल्प



तेज, आसान
और सुविधाजनक



क्रिस्पी बाहर,
मुलायम अंदर

एयर फ्रायर कैसे काम करता है?

एयर फ्रायर का काम करने का तरीका बहुत आसान है:



1



हीटिंग एलिमेंट
बिजली से गर्म होता है।

2



ऊपर लगा फैन
गर्म हवा को तेज गति से घुमाता है।

3



गर्म हवा भोजन के
चारों तरफ घूमती है।

4



भोजन धीरे-धीरे पकता है और
बाहर से क्रिस्पी हो जाता है।



एयर फ्रायर के फायदे

स्वाद भी, सेहत भी!



1



कम कैलोरी वाला
भोजन तैयार होता है

2



खाना जल्दी
पक जाता है

3



डीप फ्राई की तुलना में
ज्यादा हेल्दी विकल्प

4



खाना बाहर से क्रिस्पी और
अंदर से सॉफ्ट बनता है

5



कम तेल की वजह से
चिकनाई कम होती है

6



सफाई करना
आसान होता है

7



एक ही मशीन में फ्राई, बेक,
रोस्ट और ग्रिल कर सकते हैं

8



समय और मेहनत
की बचत होती है

9



घर पर हेल्दी स्नैक्स
बनाने में मदद करता है

10



बच्चों और परिवार के लिए
बेहतर कुकिंग विकल्प

11



तेल की खपत कम होने से
पैसे की बचत होती है

12



कम धुआं और
कम गंदगी होती है

13



किचन में कम
जगह लेता है

14



अलग-अलग तरह के व्यंजन
बनाने के लिए उपयोगी है

15



हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने
में मदद करता है



कम तेल,
ज्यादा स्वाद,
बेहतर सेहत!





क्र.	रेसिपी	पेज
1	पनीर टिक्का (Paneer Tikka)	---
2	वेज कटलेट (Veg Cutlet)	---
3	आलू टिक्की (Aloo Tikki)	---
4	हरा भरा कबाब (Hara Bhara Kabab)	---
5	कॉर्न टिक्की (Corn Tikki)	---
6	वेज स्प्रिंग रोल (Veg Spring Roll)	---
7	समोसा (Air Fryer Samosa)	---
8	मोमोज (Air Fryer Momos)	---
9	चीज़ बॉल्स (Cheese Balls)	---
10	मसाला फ्राइज (Masala Fries)	---
11	तंदूरी गोभी (Tandoori Gobi)	---
12	भरवां शिमला मिर्च (Stuffed Capsicum)	---
13	साबूदाना वड़ा (Sabudana Vada)	---
14	ब्रेड पिज़्ज़ा (Bread Pizza)	---
15	अनियन पकोड़ा (Onion Pakoda)	---
16	मशरूम टिक्का (Mushroom Tikka)	---
17	सोया चाप (Soya Chaap)	---
18	बैंगन रोस्ट (Baingan Roast)	---
19	शकरकंद रोस्ट (Sweet Potato Roast)	---
20	भिंडी क्रिस्पी (Crispy Bhindi)	---
21	पत्ता गोभी स्टेक (Cabbage Steak)	---
22	टोफू टिक्का (Tofu Tikka)	---
23	मिक्स वेज रोस्ट (Mixed Vegetable Roast)	---
24	चिकन टिक्का (Chicken Tikka)	---

क्र.	रेसिपी	पेज
25	तंदूरी चिकन (Tandoori Chicken)	---
26	चिकन विंग्स (Chicken Wings)	---
27	फिश टिक्का (Fish Tikka)	---
28	फिश फिंगर्स (Fish Fingers)	---
29	प्रॉन्स फ्राई (Prawns Fry)	---
30	चिकन कबाब (Chicken Kebab)	---
31	चिकन कटलेट (Chicken Cutlet)	---
32	चिकन नगेट्स (Chicken Nuggets)	---
33	एग रोल (Air Fryer Egg Roll)	---
34	वेज सैंडविच (Veg Sandwich)	---
35	ओट्स कटलेट (Oats Cutlet)	---
36	आलू टोस्ट (Aloo Toast)	---
37	एग टोस्ट (Egg Toast)	---
38	मल्टीग्रेन गार्लिक ब्रेड (Multigrain Garlic Bread)	---
39	रोस्टेड आलू (Roasted Aloo)	---
40	रोस्टेड ब्रोकली (Roasted Broccoli)	---
41	ब्राउनी (Air Fryer Brownie)	---
42	चॉकलेट मफिन (Chocolate Muffins)	---
43	बनाना मफिन (Banana Muffins)	---
44	एप्पल चिप्स (Apple Chips)	---
45	बनाना चिप्स (Banana Chips)	---
46	कुकीज (Air Fryer Cookies)	---
47	वेनिला कपकेक (Vanilla Cupcakes)	---
48	चॉकलेट लावा केक (Chocolate Lava Cake)	---



पनीर टिक्का (Paneer Tikka)



सामग्री

- पनीर – 250 ग्राम (क्यूब्स में कटा हुआ)
- गाढ़ा दही – ½ कप
- बेसन – 1 बड़ा चम्मच
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- तेल – 1 बड़ा चम्मच
- नमक – स्वाद अनुसार
- प्याज – 1 (क्यूब्स में)
- शिमला मिर्च – 1 (क्यूब्स में)

बनाने की विधि

मैरिनेशन तैयार करें:

एक बाउल में दही, बेसन, अदरक-लहसुन पेस्ट, सभी मसाले, नींबू का रस और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

पनीर मिलाएं:

पनीर, प्याज और शिमला मिर्च को मैरिनेशन में डालें और हल्के हाथों से मिलाएं।

30 मिनट के लिए फ्रिज में रखें।

एयर फ्रायर में पकाएं:

मैरिनेट किए हुए पनीर और सब्जियों को स्क्यूअर में लगाएं या सीधे एयर फ्रायर बास्केट में रखें। ऊपर से थोड़ा तेल ब्रश करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 12-15 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 7-8 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

वेज कटलेट (Veg Cutlet)



सामग्री

- उबले हुए आलू – 3 मध्यम आकार के
- गाजर (कटूकस की हुई) – ½ कप
- हरी मटर – ½ कप
- ब्रेड क्रम्ब्स – ½ कप
- हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) – 1
- अदरक (कटूकस किया हुआ) – 1 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- तेल – 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

मिश्रण तैयार करें:

एक बड़े बाउल में उबले आलू, गाजर, मटर, हरी मिर्च, अदरक और सभी मसाले डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

कटलेट बनाएं:

ब्रेड क्रम्ब्स मिलाकर मिश्रण को बांध लें और मनचाहे आकार के कटलेट तैयार करें।

एयर फ्रायर में रखें:

कटलेट्स पर हल्का तेल ब्रश करें और एयर फ्रायर बास्केट में थोड़ी दूरी पर रखें।

पकाएं:

कटलेट्स को सुनहरा और क्रिस्प होने तक एयर फ्रायर में पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 12-15 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 7 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

आलू टिक्की (Aloo Tikki)



सामग्री

- उबले हुए आलू – 4 मध्यम आकार के
- ब्रेड क्रम्ब्स – ½ कप
- कॉर्नफ्लोर – 2 बड़े चम्मच
- हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) – 1
- अदरक (कटूकस किया हुआ) – 1 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – 1 छोटा चम्मच
- धनिया पत्ती (बारीक कटी हुई) – 2 बड़े चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- तेल – 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

1. मिश्रण तैयार करें:

उबले हुए आलू को अच्छी तरह मैश कर लें। इसमें ब्रेड क्रम्ब्स, कॉर्नफ्लोर, हरी मिर्च, अदरक, चाट मसाला, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पत्ती और नमक डालकर मिलाएं।

2. टिक्की बनाएं:

मिश्रण को बराबर भागों में बांटकर गोल और चपटी टिक्कियां तैयार करें।

3. एयर फ्रायर के लिए तैयार करें:

टिक्कियों पर हल्का तेल ब्रश करें और एयर फ्रायर बास्केट में थोड़ी दूरी पर रखें।

4. पकाएं:

टिक्कियों को सुनहरा और कुरकुरा होने तक एयर फ्रायर में पकाएं। बीच में एक बार पलट दें ताकि दोनों तरफ समान रूप से क्रिस्प हो जाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 12-14 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 6-7 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

हरा भरा कबाब (Hara Bhara Kabab)



सामग्री

- पालक (उबला और बारीक कटा हुआ) – 1 कप
- हरी मटर (उबली हुई) – ½ कप
- उबले हुए आलू – 2 मध्यम आकार के
- ब्रेड क्रम्ब्स – ½ कप
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 छोटा चम्मच
- हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) – 1
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- जीरा पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- तेल – 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

1. मिश्रण तैयार करें:

उबले आलू और मटर को मैश कर लें। इसमें पालक, अदरक-लहसुन पेस्ट, हरी मिर्च, सभी मसाले, नमक और ब्रेड क्रम्ब्स डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

2. कबाब बनाएं:

तैयार मिश्रण को बराबर भागों में बांटकर गोल या अंडाकार कबाब का आकार दें।

3. एयर फ्रायर के लिए तैयार करें:

कबाबों पर हल्का तेल ब्रश करें और एयर फ्रायर बास्केट में थोड़ी दूरी पर रखें।

4. पकाएं:

कबाबों को सुनहरा और बाहर से हल्का क्रिस्प होने तक एयर फ्रायर में पकाएं। बीच में एक बार पलट दें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 10-12 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 5-6 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

कॉर्न टिक्की (Corn Tikki)



सामग्री

- स्वीट कॉर्न – 1 कप
- उबले हुए आलू – 2 मध्यम आकार के
- ब्रेड क्रम्ब्स – ½ कप
- कॉर्नफ्लोर – 2 बड़े चम्मच
- हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) – 1
- अदरक (कद्दूकस किया हुआ) – 1 छोटा चम्मच
- चाट मसाला – 1 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- धनिया पत्ती (बारीक कटी हुई) – 2 बड़े चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- तेल – 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

1. कॉर्न तैयार करें:

स्वीट कॉर्न को हल्का दरदरा पीस लें ताकि टिक्की में अच्छा टेक्सचर आए।

2. मिश्रण बनाएं:

एक बाउल में दरदरा कॉर्न, मैश किए हुए आलू, ब्रेड क्रम्ब्स, कॉर्नफ्लोर, हरी मिर्च, अदरक, चाट मसाला, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पत्ती और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

3. टिक्की का आकार दें:

मिश्रण को बराबर भागों में बांटकर गोल और चपटी टिक्कियां तैयार करें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

टिक्कियों पर हल्का तेल ब्रश करें और एयर फ्रायर बास्केट में रखें। सुनहरा और कुरकुरा होने तक पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 12-14 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 6-7 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

वेज स्प्रिंग रोल (Veg Spring Roll)



सामग्री

- स्प्रिंग रोल शीट्स – 8
- पत्ता गोभी (बारीक कटी हुई) – 1 कप
- गाजर (जूलियन कटी हुई) – 1/2 कप
- शिमला मिर्च (पतली कटी हुई) – 1/2 कप
- हरे प्याज (कटे हुए) – 1/4 कप
- सोया सॉस – 1 बड़ा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – 1/2 छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- कॉर्नफ्लोर – 1 बड़ा चम्मच
- पानी – 2 बड़े चम्मच
- तेल – 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

1. स्टफिंग तैयार करें:

एक पैन में पत्ता गोभी, गाजर, शिमला मिर्च और हरे प्याज को 2-3 मिनट तक हल्का भूनें। इसमें सोया सॉस, काली मिर्च और नमक मिलाएं। मिश्रण को ठंडा होने दें।

2. स्प्रिंग रोल बनाएं:

कॉर्नफ्लोर और पानी मिलाकर पेस्ट तैयार करें। स्प्रिंग रोल शीट पर थोड़ा स्टफिंग रखें और रोल करें। किनारों को कॉर्नफ्लोर पेस्ट से सील करें।

3. एयर फ्रायर के लिए तैयार करें:

सभी स्प्रिंग रोल्स पर हल्का तेल ब्रश करें और एयर फ्रायर बास्केट में रखें।

4. पकाएं:

स्प्रिंग रोल्स को सुनहरा और कुरकुरा होने तक एयर फ्रायर में पकाएं। बीच में एक बार पलट दें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 190°C
2. समय – 10-12 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 5-6 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

समोसा (Air Fryer Samosa)



सामग्री

समोसे के लिए

- मैदा – 1 कप
- अजवाइन – 1/2 छोटा चम्मच
- तेल – 2 बड़े चम्मच
- नमक – 1/2 छोटा चम्मच
- पानी – आवश्यकतानुसार

स्टफिंग के लिए

- उबले हुए आलू – 3 मध्यम आकार के
- हरी मटर – 1/2 कप
- हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) – 1
- अदरक (कट्टूकस किया हुआ) – 1 छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला – 1/2 छोटा चम्मच
- अमचूर पाउडर – 1/2 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1/2 छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- तेल – 1 छोटा चम्मच

बनाने की विधि

1. आटा तैयार करें:

मैदा, अजवाइन, नमक और तेल को मिलाएं। थोड़ा-थोड़ा पानी डालकर सख्त आटा गूंथ लें। 20 मिनट के लिए ढककर रख दें।

2. स्टफिंग बनाएं:

एक पैन में थोड़ा तेल गर्म करें। हरी मिर्च, अदरक और मटर डालकर 2 मिनट भूनें। मैश किए हुए आलू और सभी मसाले डालकर अच्छी तरह मिलाएं। ठंडा होने दें।

3. समोसा तैयार करें:

आटे की लोइयां बेलकर आधा काट लें। कोन का आकार बनाकर उसमें आलू की स्टफिंग भरें और किनारों को पानी से सील कर दें।

4. एयर फ्रायर के लिए तैयार करें:

समोसों पर हल्का तेल ब्रश करें और एयर फ्रायर बास्केट में रखें।

5. पकाएं:

समोसों को सुनहरा और कुरकुरा होने तक एयर फ्रायर में पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 15-18 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 8-9 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

मोमोज (Air Fryer Momos)



सामग्री

मोमोज की शीट के लिए

- मैदा – 1 कप
- नमक – 1/2 छोटा चम्मच
- पानी – आवश्यकतानुसार

स्टफिंग के लिए

- पत्ता गोभी (बारीक कटी हुई) – 1 कप
- गाजर (कट्टूकस की हुई) – 1/2 कप
- शिमला मिर्च (बारीक कटी हुई) – 1/2 कप
- हरे प्याज – 1/4 कप
- अदरक (कट्टूकस किया हुआ) – 1 छोटा चम्मच
- सोया सॉस – 1 बड़ा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – 1/2 छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- तेल – 1 छोटा चम्मच

बनाने की विधि

1. आटा तैयार करें:

मैदा और नमक मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए नरम आटा गूंथ लें। इसे 20 मिनट के लिए ढककर रखें।

2. स्टफिंग तैयार करें:

एक पैन में थोड़ा तेल गर्म करें। अदरक, पत्ता गोभी, गाजर, शिमला मिर्च और हरे प्याज डालकर 2-3 मिनट हल्का भूनें। इसमें सोया सॉस, काली मिर्च और नमक मिलाएं।

3. मोमोज बनाएं:

आटे की छोटी लोइयां बनाकर पतली बेलें। बीच में स्टफिंग रखें और किनारों को मोड़कर मोमोज का आकार दें।

4. एयर फ्रायर के लिए तैयार करें:

मोमोज पर हल्का तेल ब्रश करें और एयर फ्रायर बास्केट में रखें।

5. पकाएं:

मोमोज को बाहर से हल्का क्रिस्प और सुनहरा होने तक एयर फ्रायर में पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 10-12 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 5-6 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

चीज़ बॉल्स (Air Fryer Cheese Balls)



सामग्री

- उबले हुए आलू – 3 मध्यम आकार के
- चीज़ (कट्टूकस किया हुआ) – 1 कप
- ब्रेड क्रम्ब्स – ½ कप
- कॉर्नफ्लोर – 2 बड़े चम्मच
- हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) – 1
- धनिया पत्ती (बारीक कटी हुई) – 2 बड़े चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- ऑरेगैनो – ½ छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- तेल – 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

1. मिश्रण तैयार करें:

एक बाउल में उबले हुए आलू मैश करें। इसमें ब्रेड क्रम्ब्स, कॉर्नफ्लोर, हरी मिर्च, धनिया पत्ती, सभी मसाले और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

2. चीज़ बॉल्स बनाएं:

मिश्रण थोड़ा हिस्सा लें, बीच में कट्टूकस किया हुआ चीज़ रखें और गोल बॉल्स बना लें।

3. कोटिंग करें:

चीज़ बॉल्स को हल्के ब्रेड क्रम्ब्स में रोल करें ताकि बाहर से क्रिस्पी टेक्सचर आए।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

बॉल्स पर हल्का तेल ब्रश करें और एयर फ्रायर बास्केट में रखें। सुनहरा और क्रिस्पी होने तक पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 10-12 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 5-6 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

मसाला फ्राइज (Masala Fries)



सामग्री

- आलू – 3 बड़े (पतले फ्राइज में कटे हुए)
- तेल – 1 बड़ा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – 1 छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- लहसुन पाउडर – ½ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)
- नमक – स्वादानुसार
- धनिया पत्ती (गार्निश के लिए) – 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

1. आलू तैयार करें:

कटे हुए आलू को 20 मिनट तक ठंडे पानी में भिगोकर रखें। इसके बाद पानी निकालकर अच्छी तरह सुखा लें।

2. मसाला मिलाएं:

एक बड़े बाउल में आलू, तेल, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च और थोड़ा नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

3. एयर फ्रायर में रखें:

फ्राइज को एयर फ्रायर बास्केट में एक समान परत में फैलाएं। बास्केट को अधिक न भरें।

4. पकाएं:

फ्राइज को सुनहरा और कुरकुरा होने तक एयर फ्रायर में पकाएं। बीच में बास्केट को हिलाएं ताकि सभी फ्राइज समान रूप से पक जाएं।

5. मसाला कोटिंग करें:

पकने के बाद फ्राइज पर चाट मसाला छिड़कें और हल्के हाथों से मिलाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 200°C
2. समय – 15-18 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में हिलाएं – 8-9 मिनट बाद
5. तेल – 1 बड़ा चम्मच

तंदूरी गोभी (Tandoori Gobi)



सामग्री

- फूलगोभी – 1 मध्यम आकार (फ्लोरेट्स में कटी हुई)
- गाढ़ा दही – ½ कप
- बेसन – 1 बड़ा चम्मच
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- तेल – 1 बड़ा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार

बनाने की विधि

1. गोभी तैयार करें:

फूलगोभी के फ्लोरेट्स को धोकर 2-3 मिनट गर्म पानी में ब्लांच करें। फिर पानी निकालकर अच्छी तरह सुखा लें।

2. मैरिनेशन बनाएं:

एक बाउल में दही, बेसन, अदरक-लहसुन पेस्ट, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला, नींबू का रस, तेल और नमक मिलाएं।

3. गोभी को मैरिनेट करें:

गोभी के फ्लोरेट्स को मैरिनेशन में डालकर अच्छी तरह कोट करें। 20-30 मिनट के लिए रख दें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

मैरिनेट की हुई गोभी को एयर फ्रायर बास्केट में एक परत में रखें और सुनहरा होने तक पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 12-15 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 7-8 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

भरवां शिमला मिर्च (Stuffed Capsicum)



सामग्री

- शिमला मिर्च – 4 मध्यम आकार की
- उबले हुए आलू – 2 मध्यम आकार के
- हरी मटर – ½ कप
- पनीर (कटूकस किया हुआ) – ½ कप
- प्याज (बारीक कटा हुआ) – 1
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- तेल – 1 बड़ा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार

बनाने की विधि

1. शिमला मिर्च तैयार करें:

शिमला मिर्च का ऊपरी हिस्सा काट लें और अंदर के बीज निकाल दें। अच्छी तरह धोकर अलग रखें।

2. स्टफिंग तैयार करें:

एक पैन में थोड़ा तेल गर्म करें। प्याज और अदरक-लहसुन पेस्ट भूनें। इसमें मटर, मैश किए हुए आलू, पनीर और सभी मसाले डालकर 2-3 मिनट तक पकाएं।

3. शिमला मिर्च भरें:

तैयार स्टफिंग को शिमला मिर्च के अंदर भरें। चाहें तो ऊपर से थोड़ा कटूकस किया हुआ पनीर भी डाल सकते हैं।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

भरवां शिमला मिर्च पर हल्का तेल ब्रश करें और एयर फ्रायर बास्केट में रखें। नरम और हल्की सुनहरी होने तक पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 12-15 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में जांचें – 8 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

साबूदाना वड़ा (Sabudana Vada)



सामग्री

- 1 कप साबूदाना (6-8 घंटे या रातभर भिगोया हुआ)
- 3 मध्यम आकार के उबले हुए आलू (मैश किए हुए)
- ½ कप भुनी हुई मूंगफली (दरदरी पिसी हुई)
- 2-3 हरी मिर्च (बारीक कटी हुई)
- 1 छोटा चम्मच कढ़कस किया हुआ अदरक
- 2 बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया
- 1 छोटा चम्मच जीरा
- 1 छोटा चम्मच सेंधा नमक (व्रत के लिए) या स्वादानुसार नमक
- ½ छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर
- 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस
- 1-2 बड़े चम्मच तेल (ब्रश करने के लिए)

बनाने की विधि

1. भीगे हुए साबूदाने का अतिरिक्त पानी पूरी तरह निकाल दें। साबूदाना नरम होना चाहिए लेकिन चिपचिपा नहीं।
2. एक बड़े बाउल में साबूदाना, मैश किए हुए आलू, दरदरी पिसी मूंगफली, हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया, जीरा, सेंधा नमक और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
3. इसमें नींबू का रस डालकर मिश्रण को अच्छी तरह गूंथ लें।
4. मिश्रण से नींबू के आकार के गोले बनाकर उन्हें हल्का दबाकर वड़े का आकार दें।
5. एयर फ्रायर बास्केट को हल्का ग्रीस करें और वड़ों पर भी हल्का तेल ब्रश करें।
6. वड़ों को बास्केट में थोड़ी दूरी पर रखें ताकि गर्म हवा सभी तरफ समान रूप से पहुंच सके।
7. तय तापमान और समय पर एयर फ्राई करें।
8. बीच में वड़ों को पलटें और दूसरी तरफ भी थोड़ा तेल ब्रश करें।
9. जब वड़े दोनों तरफ से सुनहरे और कुरकुरे हो जाएं, तब उन्हें बाहर निकाल लें।
10. हरी धनिया की चटनी, दही या मूंगफली की चटनी के साथ गरमा-गरम परोसें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 12-15 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में जांचें – 8 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

ब्रेड पिज़्ज़ा (Bread Pizza)



सामग्री

- 4 ब्रेड स्लाइस (ब्राउन या व्हाइट)
- 4 बड़े चम्मच पिज़्ज़ा सॉस
- 1 कप मोज़रेला चीज़ (कढ़कस किया हुआ)
- ½ शिमला मिर्च (बारीक कटी हुई)
- 1 छोटा प्याज (बारीक कटा हुआ)
- 1 छोटा टमाटर (बीज निकालकर बारीक कटा हुआ)
- 2 बड़े चम्मच स्वीट कॉर्न (उबले हुए)
- 2 बड़े चम्मच ऑलिव (स्लाइस किए हुए, वैकल्पिक)
- ½ छोटा चम्मच ओरिगैनो
- ½ छोटा चम्मच चिली फ्लेक्स
- 1 छोटा चम्मच ऑलिव ऑयल या मक्खन

बनाने की विधि

1. एयर फ्रायर को 3-5 मिनट के लिए प्रीहीट कर लें।
2. ब्रेड स्लाइस पर हल्का मक्खन या ऑलिव ऑयल लगाएं, इससे ब्रेड अधिक कुरकुरी बनेगी।
3. प्रत्येक ब्रेड स्लाइस पर 1 बड़ा चम्मच पिज़्ज़ा सॉस समान रूप से फैलाएं।
4. ऊपर से कढ़कस किया हुआ मोज़रेला चीज़ डालें।
5. अब शिमला मिर्च, प्याज, टमाटर, स्वीट कॉर्न और ऑलिव अपनी पसंद के अनुसार फैलाएं।
6. ऊपर से थोड़ा और चीज़ डालें ताकि टॉपिंग अच्छी तरह सेट हो जाए।
7. ओरिगैनो और चिली फ्लेक्स छिड़कें।
8. ब्रेड स्लाइस को एयर फ्रायर बास्केट में एक ही परत में रखें। एक-दूसरे के ऊपर न रखें।
9. तय तापमान और समय पर एयर फ्राई करें, जब तक चीज़ पूरी तरह पिघलकर हल्का सुनहरा न हो जाए और ब्रेड कुरकुरी न बन जाए।
10. तैयार ब्रेड पिज़्ज़ा को बाहर निकालें, चाहें तो ऊपर से थोड़ा और ओरिगैनो या चिली फ्लेक्स डालें और गरमा-गरम परोसें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान: 180°C
2. समय: 5-7 मिनट
3. प्रीहीट: 3-5 मिनट
4. बास्केट में रखें: ब्रेड स्लाइस के बीच थोड़ी दूरी रखें ताकि गर्म हवा समान रूप से घूम सके।

अनियन पकोड़ा (Onion Pakoda)



सामग्री

- 2 बड़े प्याज (पतले स्लाइस में कटे हुए)
- 1 कप बेसन
- 2 बड़े चम्मच चावल का आटा
- 2 हरी मिर्च (बारीक कटी हुई)
- 1 छोटा चम्मच अदरक (कहूकस किया हुआ)
- 2 बड़े चम्मच बारीक कटा हरा धनिया
- 8-10 करी पत्ते (बारीक कटे हुए, वैकल्पिक)
- ½ छोटा चम्मच अजवाइन
- ½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- ½ छोटा चम्मच धनिया पाउडर
- ½ छोटा चम्मच गरम मसाला
- 1 छोटा चम्मच नमक (स्वादानुसार)
- 1-2 बड़े चम्मच पानी (यदि आवश्यक हो)
- 1-2 बड़े चम्मच तेल या ऑयल स्प्रे

बनाने की विधि

1. कटे हुए प्याज में नमक डालकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें। इससे प्याज अपना पानी छोड़ देगा और पकोड़े अधिक स्वादिष्ट बनेंगे।
2. अब प्याज में हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया, करी पत्ता, अजवाइन, हल्दी, लाल मिर्च, धनिया पाउडर और गरम मसाला डालकर मिलाएं।
3. इसमें बेसन और चावल का आटा डालें और अच्छी तरह मिलाएं। यदि मिश्रण बहुत सूखा लगे, तो 1-2 बड़े चम्मच पानी डालें। बैटर बहुत पतला नहीं होना चाहिए।
4. एयर फ्रायर को प्रीहीट कर लें।
5. एयर फ्रायर बास्केट को हल्का ग्रीस करें या बटर पेपर का उपयोग करें।
6. मिश्रण से छोटे-छोटे पकोड़े बनाकर बास्केट में थोड़ी दूरी पर रखें।
7. ऊपर से हल्का तेल ब्रश करें या ऑयल स्प्रे करें।
8. तय तापमान और समय पर एयर फ्राई करें।
9. बीच में पकोड़ों को पलटें और दूसरी तरफ भी हल्का तेल स्प्रे करें।
10. जब पकोड़े सुनहरे, कुरकुरे और अच्छी तरह पक जाएं, तब उन्हें बाहर निकालें।
11. हरी चटनी, इमली की चटनी या टमाटर केचप के साथ गरमा-गरम परोसें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान: 180°C
2. समय: 12-15 मिनट
3. प्रीहीट: 3-5 मिनट
4. बीच में पलटें: 6-7 मिनट बाद
5. ऑयल स्प्रे: दोनों तरफ हल्का स्प्रे करें ताकि पकोड़े अधिक कुरकुरे बनें।

ब्रेड पिज़्ज़ा (Bread Pizza)



सामग्री

- 4 ब्रेड स्लाइस (ब्राउन या व्हाइट)
- 4 बड़े चम्मच पिज़्ज़ा सॉस
- 1 कप मोज़रेला चीज़ (कढ़ूकस किया हुआ)
- ½ शिमला मिर्च (बारीक कटी हुई)
- 1 छोटा प्याज (बारीक कटा हुआ)
- 1 छोटा टमाटर (बीज निकालकर बारीक कटा हुआ)
- 2 बड़े चम्मच स्वीट कॉर्न (उबले हुए)
- 2 बड़े चम्मच ऑलिव (स्लाइस किए हुए, वैकल्पिक)
- ½ छोटा चम्मच ओरिगैनो
- ½ छोटा चम्मच चिली फ्लेक्स
- 1 छोटा चम्मच ऑलिव ऑयल या मक्खन

बनाने की विधि

1. एयर फ्रायर को 3-5 मिनट के लिए प्रीहीट कर लें।
2. ब्रेड स्लाइस पर हल्का मक्खन या ऑलिव ऑयल लगाएं, इससे ब्रेड अधिक कुरकुरी बनेगी।
3. प्रत्येक ब्रेड स्लाइस पर 1 बड़ा चम्मच पिज़्ज़ा सॉस समान रूप से फैलाएं।
4. ऊपर से कढ़ूकस किया हुआ मोज़रेला चीज़ डालें।
5. अब शिमला मिर्च, प्याज, टमाटर, स्वीट कॉर्न और ऑलिव अपनी पसंद के अनुसार फैलाएं।
6. ऊपर से थोड़ा और चीज़ डालें ताकि टॉपिंग अच्छी तरह सेट हो जाए।
7. ओरिगैनो और चिली फ्लेक्स छिड़कें।
8. ब्रेड स्लाइस को एयर फ्रायर बास्केट में एक ही परत में रखें। एक-दूसरे के ऊपर न रखें।
9. तय तापमान और समय पर एयर फ्राई करें, जब तक चीज़ पूरी तरह पिघलकर हल्का सुनहरा न हो जाए और ब्रेड कुरकुरी न बन जाए।
10. तैयार ब्रेड पिज़्ज़ा को बाहर निकालें, चाहें तो ऊपर से थोड़ा और ओरिगैनो या चिली फ्लेक्स डालें और गरमा-गरम परोसें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान: 180°C
2. समय: 5-7 मिनट
3. प्रीहीट: 3-5 मिनट
4. बास्केट में रखें: ब्रेड स्लाइस के बीच थोड़ी दूरी रखें ताकि गर्म हवा समान रूप से घूम सके।

मशरूम टिक्का (Mushroom Tikka)



सामग्री

- बटन मशरूम – 250 ग्राम
- गाढ़ा दही – ½ कप
- बेसन – 1 बड़ा चम्मच
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- तेल – 1 बड़ा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- प्याज और शिमला मिर्च (क्यूब्स में) – 1-1

बनाने की विधि

1. मशरूम तैयार करें:

मशरूम को अच्छी तरह धोकर साफ करें और अतिरिक्त पानी सुखा लें।

2. मैरिनेशन बनाएं:

एक बाउल में दही, बेसन, अदरक-लहसुन पेस्ट, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला, नींबू का रस, तेल और नमक मिलाएं।

3. मशरूम मैरिनेट करें:

मशरूम, प्याज और शिमला मिर्च को मैरिनेशन में डालकर अच्छी तरह कोट करें। 20-30 मिनट के लिए रख दें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

मैरिनेट किए हुए मशरूम और सब्जियों को स्क्वूअर में लगाएं या सीधे एयर फ्रायर बास्केट में रखें। सुनहरा और हल्का चार्ड होने तक पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 10-12 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 5-6 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

सोया चाप (Air Fryer Soya Chaap)



सामग्री

- सोया चाप स्टिक्स - 4
- गाढ़ा दही - 1/2 कप
- बेसन - 1 बड़ा चम्मच
- अदरक-लहसुन पेस्ट - 1 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/4 छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 छोटा चम्मच
- चाट मसाला - 1/2 छोटा चम्मच
- कसूरी मेथी - 1 छोटा चम्मच
- नींबू का रस - 1 बड़ा चम्मच
- तेल - 1 बड़ा चम्मच
- नमक - स्वादानुसार

बनाने की विधि

1. सोया चाप तैयार करें:

सोया चाप स्टिक्स को 2-3 इंच के टुकड़ों में काट लें। यदि फ्रोजन हों तो पहले सामान्य तापमान पर आने दें।

2. मैरिनेशन बनाएं:

एक बाउल में दही, बेसन, अदरक-लहसुन पेस्ट, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला, कसूरी मेथी, नींबू का रस, तेल और नमक मिलाएं।

3. सोया चाप मैरिनेट करें:

सोया चाप के टुकड़ों को मैरिनेशन में अच्छी तरह कोट करें और कम से कम 30 मिनट के लिए रख दें ताकि मसालों का स्वाद अंदर तक पहुंच जाए।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

मैरिनेट की हुई सोया चाप को एयर फ्रायर बास्केट में रखें। सुनहरा, हल्का चार्ड और बाहर से क्रिस्प होने तक पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान - 180°C
2. समय - 12-15 मिनट
3. प्रीहीट - 5 मिनट
4. बीच में पलटें - 7-8 मिनट बाद
5. तेल - हल्का ब्रश करें

बैंगन रोस्ट (Baingan Roast)



सामग्री

- बैंगन – 2 मध्यम आकार के
- तेल – 1 बड़ा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- धनिया पत्ती (गार्निश के लिए) – 2 बड़े चम्मच

बनाने की विधि

1. बैंगन तैयार करें:

बैंगन को धोकर ½ इंच मोटे गोल स्लाइस में काट लें। स्लाइस पर हल्के कट लगा दें ताकि मसाले अच्छी तरह अंदर तक पहुंच सकें।

2. मसाला तैयार करें:

एक बाउल में तेल, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, धनिया पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला, नमक और नींबू का रस मिलाएं।

3. बैंगन को मैरिनेट करें:

बैंगन के स्लाइस पर तैयार मसाला दोनों तरफ अच्छी तरह लगाएं और 10–15 मिनट के लिए रख दें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

मसाले लगे बैंगन स्लाइस को एयर फ्रायर बास्केट में एक परत में रखें। सुनहरा, नरम और हल्का क्रिस्प होने तक पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 190°C
2. समय – 12–15 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 6–7 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

शकरकंद रोस्ट (Sweet Potato Roast)



सामग्री

- शकरकंद – 2 मध्यम आकार की
- तेल – 1 बड़ा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – 1 छोटा चम्मच
- भुना जीरा पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- धनिया पत्ती (गार्निश के लिए) – 2 बड़े चम्मच

बनाने की विधि

1. शकरकंद तैयार करें:

शकरकंद को धोकर छील लें और मोटे स्लाइस या वेजेज में काट लें।

2. मसाला मिलाएं:

एक बड़े बाउल में शकरकंद, तेल, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च, भुना जीरा पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

3. एयर फ्रायर के लिए तैयार करें:

मसाले लगी शकरकंद को एयर फ्रायर बास्केट में एक समान परत में फैलाएं।

4. पकाएं:

शकरकंद को बाहर से हल्का क्रिस्प और अंदर से नरम होने तक एयर फ्रायर में पकाएं।

5. मसाला फिनिशिंग दें:

पकने के बाद ऊपर से चाट मसाला और नींबू का रस डालें तथा हल्के हाथों से मिलाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 190°C
2. समय – 15-18 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में हिलाएं/पलटें – 8-9 मिनट बाद
5. तेल – 1 बड़ा चम्मच

भिंडी क्रिस्पी (Crispy Bhindi)



सामग्री

- भिंडी – 250 ग्राम
- बेसन – 2 बड़े चम्मच
- चावल का आटा – 2 बड़े चम्मच
- कॉर्नफ्लोर – 1 बड़ा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- अमचूर पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- तेल – 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

1. भिंडी तैयार करें:

भिंडी को अच्छी तरह धोकर पूरी तरह सुखा लें। इसके बाद लंबाई में पतली स्ट्रिप्स में काट लें।

2. मसाला कोटिंग करें:

एक बाउल में बेसन, चावल का आटा, कॉर्नफ्लोर, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, अमचूर, चाट मसाला और नमक मिलाएं। इसमें भिंडी डालकर हल्का तेल मिलाते हुए अच्छी तरह कोट करें।

3. एयर फ्रायर में रखें:

भिंडी को एयर फ्रायर बास्केट में एक परत में फैलाएं। बास्केट को अधिक न भरें ताकि भिंडी अच्छी तरह क्रिस्प हो सके।

4. पकाएं:

भिंडी को सुनहरा और कुरकुरा होने तक एयर फ्रायर में पकाएं। बीच में एक बार बास्केट को हिलाएं या भिंडी को पलट दें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 12-15 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में हिलाएं – 6-7 मिनट बाद
5. तेल – 1 बड़ा चम्मच

पत्ता गोभी स्टेक (Cabbage Steak)



सामग्री

- पत्ता गोभी – 1 मध्यम आकार की
- जैतून का तेल या रिफाइंड तेल – 1 बड़ा चम्मच
- लहसुन (बारीक कटा हुआ) – 2 कलियां
- लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- ऑरिगैनो – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- धनिया पत्ती या पार्सले (गार्निश के लिए) – 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

1. पत्ता गोभी तैयार करें:

पत्ता गोभी को धोकर लगभग 1-1.5 इंच मोटे गोल स्लाइस (स्टेक) में काटें ताकि स्लाइस टूटें नहीं।

2. मसाला तैयार करें:

एक बाउल में तेल, लहसुन, लाल मिर्च, काली मिर्च, ऑरिगैनो, चाट मसाला, नमक और नींबू का रस मिलाएं।

3. स्टेक को मैरिनेट करें:

ब्रश की सहायता से मसाला मिश्रण को पत्ता गोभी के दोनों तरफ अच्छी तरह लगाएं।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

स्टेक को एयर फ्रायर बास्केट में रखें और किनारों से हल्का सुनहरा तथा अंदर से नरम होने तक पकाएं। बीच में एक बार सावधानी से पलट दें

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 190°C
2. समय – 12-15 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 6-7 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

टोफू टिक्का (Air Fryer Tofu Tikka)



सामग्री

- फर्म टोफू – 250 ग्राम (क्यूब्स में कटा हुआ)
- गाढ़ा दही (या वेगन दही) – ½ कप
- बेसन – 1 बड़ा चम्मच
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- कसूरी मेथी – 1 छोटा चम्मच
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- तेल – 1 बड़ा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- प्याज और शिमला मिर्च (क्यूब्स में) – 1-1

बनाने की विधि

1. टोफू तैयार करें:

टोफू को किचन टिश्यू से हल्के हाथों से दबाकर अतिरिक्त पानी निकाल दें और बड़े क्यूब्स में काट लें।

2. मैरिनेशन तैयार करें:

एक बाउल में दही, बेसन, अदरक-लहसुन पेस्ट, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला, कसूरी मेथी, नींबू का रस, तेल और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

3. टोफू मैरिनेट करें:

टोफू, प्याज और शिमला मिर्च को मैरिनेशन में डालकर धीरे-धीरे मिलाएं। 20-30 मिनट के लिए मैरिनेट होने दें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

टोफू और सब्जियों को स्क्यूअर में लगाएं या सीधे एयर फ्रायर बास्केट में रखें। सुनहरा और हल्का चार्ड होने तक पकाएं। पलट दें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 10-12 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 5-6 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

मिक्स वेज रोस्ट (Mixed Vegetable Roast)



सामग्री

- फूलगोभी (फ्लोरेट्स) – 1 कप
- गाजर (लंबे टुकड़ों में कटी हुई) – 1
- शिमला मिर्च (क्यूब्स में कटी हुई) – 1
- ब्रोकली (फ्लोरेट्स) – 1 कप
- प्याज (बड़े टुकड़ों में कटा हुआ) – 1
- तेल – 1 बड़ा चम्मच
- लहसुन (बारीक कटा हुआ) – 2 कलियां
- लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- ऑरेगैनो – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

1. सब्जियां तैयार करें:

सभी सब्जियों को अच्छी तरह धोकर एक समान आकार के टुकड़ों में काट लें और अच्छी तरह सुखा लें।

2. मसाला मिलाएं:

एक बड़े बाउल में तेल, लहसुन, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च, ऑरेगैनो, चाट मसाला, नमक और नींबू का रस मिलाएं। इसमें सभी सब्जियां डालकर अच्छी तरह कोट करें।

3. एयर फ्रायर में रखें:

सब्जियों को एयर फ्रायर बास्केट में एक समान परत में फैलाएं। अधिक मात्रा होने पर दो बैच में पकाएं।

4. पकाएं:

सब्जियों को हल्का सुनहरा, बाहर से रोस्टेड और अंदर से नरम होने तक एयर फ्रायर में पकाएं। बीच में एक बार बास्केट हिलाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 190°C
2. समय – 12-15 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में हिलाएं – 6-7 मिनट बाद
5. तेल – 1 बड़ा चम्मच

चिकन टिक्का (Chicken Tikka)



सामग्री

- बोनलेस चिकन (क्यूब्स में कटा हुआ) – 500 ग्राम
- गाढ़ा दही – ½ कप
- बेसन – 1 बड़ा चम्मच
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- कसूरी मेथी – 1 छोटा चम्मच
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- तेल – 1 बड़ा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- प्याज और शिमला मिर्च (क्यूब्स में) – 1-1

बनाने की विधि

1. चिकन तैयार करें:

चिकन के टुकड़ों को अच्छी तरह धोकर साफ करें और किचन टिशू से सुखा लें। बेहतर स्वाद के लिए टुकड़ों पर हल्के कट लगा दें।

2. मैरिनेशन तैयार करें:

एक बाउल में दही, बेसन, अदरक-लहसुन पेस्ट, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला, कसूरी मेथी, नींबू का रस, तेल और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

3. चिकन मैरिनेट करें:

चिकन, प्याज और शिमला मिर्च को मैरिनेशन में अच्छी तरह मिलाएं। कम से कम 1-2 घंटे (या रातभर) फ्रिज में मैरिनेट होने दें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

मैरिनेट किए हुए चिकन और सब्जियों को स्क्वूअर में लगाएं या सीधे एयर फ्रायर बास्केट में रखें। चिकन पूरी तरह पकने और हल्का चार्ड होने तक एयर फ्रायर में पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 190°C
2. समय – 14-16 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 7-8 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

तंदूरी चिकन (Tandoori Chicken)



सामग्री

- चिकन लेग पीस या थाई पीस – 4
- गाढ़ा दही – ½ कप
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
- बेसन – 1 बड़ा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- जीरा पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- कसूरी मेथी – 1 छोटा चम्मच
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- सरसों का तेल या रिफाइंड तेल – 1 बड़ा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार

बनाने की विधि

1. चिकन तैयार करें:

चिकन के पीस अच्छी तरह धोकर सुखा लें। प्रत्येक पीस पर 2-3 गहरे कट लगाएं ताकि मसाले अंदर तक पहुंच सकें।

2. मैरिनेशन तैयार करें:

एक बाउल में दही, अदरक-लहसुन पेस्ट, बेसन, सभी मसाले, कसूरी मेथी, नींबू का रस, तेल और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

3. चिकन मैरिनेट करें:

चिकन के सभी पीस पर मैरिनेशन अच्छी तरह लगाएं। कम से कम 2 घंटे या बेहतर स्वाद के लिए रातभर फ्रिज में मैरिनेट करें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

मैरिनेट किए हुए चिकन को एयर फ्रायर बास्केट में रखें। बीच में एक बार पलटते हुए सुनहरा, हल्का चार्ड और पूरी तरह पकने तक एयर फ्रायर में पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 20-25 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 10-12 मिनट बाद
5. तेल – अंत में हल्का ब्रश करें (वैकल्पिक)

चिकन विंग्स (Chicken Wings)



सामग्री

- चिकन विंग्स – 500 ग्राम
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- लहसुन पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- पप्रिका (वैकल्पिक) – 1 छोटा चम्मच
- ऑरिगैनो – ½ छोटा चम्मच
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- सोया सॉस – 1 बड़ा चम्मच
- तेल – 1 बड़ा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार

बनाने की विधि

1. चिकन तैयार करें:

चिकन विंग्स को अच्छी तरह धोकर किचन टिश्यू से सुखा लें ताकि अतिरिक्त नमी निकल जाए।

2. मैरिनेशन तैयार करें:

एक बड़े बाउल में अदरक-लहसुन पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, कश्मीरी लाल मिर्च, काली मिर्च, लहसुन पाउडर, पप्रिका, ऑरिगैनो, सोया सॉस, नींबू का रस, तेल और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

3. चिकन मैरिनेट करें:

चिकन विंग्स को मसाले में अच्छी तरह कोट करें और कम से कम 1-2 घंटे (या रातभर) फ्रिज में मैरिनेट होने दें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

मैरिनेट किए हुए विंग्स को एयर फ्रायर बास्केट में एक परत में रखें। बीच में एक बार पलटते हुए सुनहरा, बाहर से क्रिस्पी और अंदर से पूरी तरह पकने तक एयर फ्रायर में पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 200°C
2. समय – 18-20 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 9-10 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें (यदि आवश्यक हो)

फिश टिक्का (Air Fryer Fish Tikka)



सामग्री

- बोनलेस फिश फ़िलेट (रोहू, सुरमई या बासा) – 500 ग्राम
- गाढ़ा दही – ½ कप
- बेसन – 1 बड़ा चम्मच
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- सरसों का तेल या रिफाइंड तेल – 1 बड़ा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- प्याज और शिमला मिर्च (क्यूब्स में) – 1-1

बनाने की विधि

1. फिश तैयार करें:

फिश फ़िलेट को धोकर अच्छी तरह सुखा लें और बड़े क्यूब्स में काट लें। टुकड़ों पर हल्के कट लगा दें ताकि मसाला अच्छी तरह अंदर तक समा जाए।

2. मैरिनेशन तैयार करें:

एक बाउल में दही, बेसन, अदरक-लहसुन पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, कश्मीरी लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला, नींबू का रस, तेल और नमक मिलाकर चिकना मैरिनेशन तैयार करें।

3. फिश मैरिनेट करें:

फिश, प्याज और शिमला मिर्च को मैरिनेशन में अच्छी तरह कोट करें। 20-30 मिनट के लिए फ्रिज में मैरिनेट होने दें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

मैरिनेट की हुई फिश को स्क्यूअर में लगाएं या सीधे एयर फ्रायर बास्केट में रखें। हल्का सुनहरा, किनारों से चार्ड और पूरी तरह पकने तक एयर फ्रायर में पकाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 10-12 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 5-6 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश करें

फिश फिंगर्स (Fish Fingers)



सामग्री

- बोनलेस फिश फ़िलेट (बासा, कॉड, सुरमई या तिलापिया) – 500 ग्राम
- मैदा – ½ कप
- अंडे – 2 (फेंटे हुए) या 3 बड़े चम्मच कॉर्नफ्लोर का घोल
- पैंको या ब्रेडक्रम्ब्स – 1½ कप
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- लहसुन पाउडर – ½ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- मिश्रित हर्ब्स या ओरिगैनो – ½ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)
- तेल (स्प्रे या ब्रश करने के लिए) – 1 बड़ा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार

बनाने की विधि

1. फिश तैयार करें:

फिश फ़िलेट को धोकर अच्छी तरह सुखा लें। इसे लगभग 1 इंच चौड़ी और 3-4 इंच लंबी फिंगर्स में काट लें।

2. मैरिनेट करें:

एक बाउल में अदरक-लहसुन पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च, नींबू का रस और नमक मिलाएं। इसमें फिश डालकर अच्छी तरह कोट करें और 20-30 मिनट के लिए फ्रिज में रख दें।

3. कोटिंग करें:

सबसे पहले फिश फिंगर्स को मैदे में लपेटें। फिर फेंटे हुए अंडे (या कॉर्नफ्लोर के घोल) में डुबोएं। अंत में ब्रेडक्रम्ब्स में अच्छी तरह रोल करें ताकि सभी तरफ समान कोटिंग हो जाए।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

एयर फ्रायर बास्केट को हल्का ग्रीस करें। फिश फिंगर्स को एक लेयर में रखें और ऊपर से हल्का तेल स्प्रे करें। सुनहरा और कुरकुरा होने तक एयर फ्राई करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 200°C
2. समय – 10-12 मिनट
3. प्रीहीट – 3-5 मिनट
4. बीच में पलटें – 5-6 मिनट बाद
5. तेल – दोनों तरफ हल्का स्प्रे या ब्रश करें

प्रॉन्स (Prawns Fry)



सामग्री

- प्रॉन्स (झींगा), साफ और छिले हुए – 500 ग्राम
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
- गाढ़ा दही – 2 बड़े चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- सरसों का तेल या रिफाइंड तेल – 1 बड़ा चम्मच
- कसूरी मेथी (क्रश की हुई) – 1 छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- हरा धनिया – सजाने के लिए
- नींबू के टुकड़े – परोसने के लिए

बनाने की विधि

1. प्रॉन्स तैयार करें:

प्रॉन्स को अच्छी तरह धोकर साफ कर लें और अतिरिक्त पानी किचन टॉवल से सुखा लें।

2. मैरिनेशन तैयार करें:

एक बाउल में दही, अदरक-लहसुन पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, कश्मीरी लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला, कसूरी मेथी, नींबू का रस, तेल और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें।

3. प्रॉन्स मैरिनेट करें:

प्रॉन्स को तैयार मसाले में अच्छी तरह कोट करें और 20-30 मिनट के लिए फ्रिज में मैरिनेट होने दें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

एयर फ्रायर बास्केट को हल्का ग्रीस करें। मैरिनेट किए हुए प्रॉन्स को एक लेयर में रखें और ऊपर से हल्का तेल ब्रश करें। सुनहरा और हल्का चार्ड होने तक एयर फ्राई करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 8-10 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 4-5 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश या स्प्रे करें

चिकन कबाब (Chicken Kebab)



सामग्री

- बोनलेस चिकन – 500 ग्राम
- गाढ़ा दही – ½ कप
- बेसन – 1 बड़ा चम्मच (हल्का भुना हुआ)
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर
- हल्दी पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- जीरा पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- कसूरी मेथी (क्रश की हुई)
- नींबू का रस – 1 बड़ा चम्मच
- सरसों का तेल या रिफाइंड तेल – 1 बड़ा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- प्याज और शिमला मिर्च (क्यूब्स में)

बनाने की विधि

1. चिकन तैयार करें:

बोनलेस चिकन को धोकर अच्छी तरह सुखा लें और मध्यम आकार के टुकड़ों में काट लें। चाहें तो हल्के कट लगा दें ताकि मसाला अच्छी तरह अंदर तक पहुंच जाए।

2. मैरिनेशन तैयार करें:

एक बाउल में दही, बेसन, अदरक-लहसुन पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, कश्मीरी लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला, कसूरी मेथी, नींबू का रस, तेल और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें।

3. चिकन मैरिनेट करें:

चिकन के टुकड़ों को तैयार मसाले में अच्छी तरह कोट करें। यदि चाहें तो प्याज और शिमला मिर्च भी मिला दें। 1-2 घंटे के लिए फ्रिज में मैरिनेट करें। बेहतर स्वाद के लिए रातभर मैरिनेट करें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

मैरिनेट किए हुए चिकन को स्क्यूअर में लगाएं या सीधे एयर फ्रायर बास्केट में रखें। ऊपर से हल्का तेल ब्रश करें और सुनहरा, हल्का चार्ड तथा पूरी तरह पकने तक एयर फ्राई करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 190°C
2. समय – 12-15 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 6-7 मिनट बाद
5. तेल – हल्का ब्रश या स्प्रे करें

चिकन कटलेट (Chicken Cutlet)



सामग्री

- बोनलेस चिकन (उबला और कट्टूकस या बारीक कटा हुआ) – 500 ग्राम
- उबले आलू – 2 मध्यम
- प्याज (बारीक कटा हुआ) – 1
- हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) – 2
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
- हरा धनिया (बारीक कटा हुआ) – 2 बड़े चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- ब्रेडक्रम्ब्स – 1 कप
- मैदा – ½ कप
- अंडे – 2 (फेंटे हुए) या 3 बड़े चम्मच कॉर्नफ्लोर का घोल
- तेल (स्प्रे या ब्रश करने के लिए) – 1 बड़ा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार

बनाने की विधि

1. मिश्रण तैयार करें:

एक बड़े बाउल में उबला हुआ चिकन, मैश किए हुए आलू, प्याज, हरी मिर्च, अदरक-लहसुन पेस्ट, हरा धनिया, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च, गरम मसाला, चाट मसाला और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें।

2. कटलेट का आकार दें:

तैयार मिश्रण से समान आकार की गोल या ओवल टिक्कियां (कटलेट) बना लें।

3. कोटिंग करें:

प्रत्येक कटलेट को पहले मैदे में लपेटें, फिर फेंटे हुए अंडे (या कॉर्नफ्लोर के घोल) में डुबोएं और अंत में ब्रेडक्रम्ब्स से अच्छी तरह कोट करें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

एयर फ्रायर बास्केट को हल्का ग्रीस करें। कटलेट को एक लेयर में रखें और दोनों तरफ हल्का तेल स्प्रे या ब्रश करें। सुनहरा और कुरकुरा होने तक एयर फ्राई करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 190°C
2. समय – 12-15 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 6-7 मिनट बाद
5. तेल – दोनों तरफ हल्का स्प्रे या ब्रश करें

चिकन नगेट्स (Chicken Nuggets)



सामग्री

- बोनलेस चिकन (कीमा या बारीक कटा हुआ) – 500 ग्राम
- ब्रेडक्रम्ब्स – 1 कप
- मैदा – ½ कप
- अंडे – 2 (फेंटे हुए) या 3 बड़े चम्मच कॉर्नफ्लोर का घोल
- अदरक-लहसुन पेस्ट – 1 बड़ा चम्मच
- प्याज पाउडर – ½ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)
- लहसुन पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- ओरिगैनो या मिक्स्ड हर्ब्स – ½ छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- तेल (स्प्रे या ब्रश करने के लिए) – 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

1. चिकन मिश्रण तैयार करें:

एक बाउल में चिकन कीमा, अदरक-लहसुन पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च, प्याज पाउडर, लहसुन पाउडर, ओरिगैनो और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें। यदि मिश्रण ज्यादा ढीला हो तो 2-3 बड़े चम्मच ब्रेडक्रम्ब्स मिला दें।

2. नगेट्स का आकार दें:

मिश्रण से छोटे-छोटे ओवल, गोल या मनचाहे आकार के नगेट्स बना लें।

3. कोटिंग करें:

प्रत्येक नगेट को पहले मैदे में लपेटें, फिर फेंटे हुए अंडे (या कॉर्नफ्लोर के घोल) में डुबोएं और अंत में ब्रेडक्रम्ब्स से अच्छी तरह कोट करें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

एयर फ्रायर बास्केट को हल्का ग्रीस करें। नगेट्स को एक लेयर में रखें और ऊपर से हल्का तेल स्प्रे करें। सुनहरा, कुरकुरा और पूरी तरह पकने तक एयर फ्राई करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 190°C
2. समय – 10-12 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 5-6 मिनट बाद
5. तेल – दोनों तरफ हल्का स्प्रे या ब्रश करें

एग रोल (Air Fryer Egg Roll)



सामग्री

रोल के लिए

- मैदा – 2 कप
- नमक – ½ छोटा चम्मच
- तेल – 1 बड़ा चम्मच
- पानी – आवश्यकतानुसार

स्टफिंग के लिए

- अंडे – 4
- प्याज (पतले कटे हुए) – 1
- शिमला मिर्च (पतली कटी हुई) – ½
- पत्ता गोभी (बारीक कटी हुई) – 1 कप
- गाजर (कद्दूकस की हुई) – ½ कप
- हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) – 1
- काली मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- लाल मिर्च फ्लेक्स – ½ छोटा चम्मच
- चिली सॉस – 1 बड़ा चम्मच
- टोमैटो केचप – 1 बड़ा चम्मच
- सोया सॉस – 1 छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- तेल – 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

1. रोल शीट तैयार करें:

मैदा, नमक और तेल मिलाकर मुलायम आटा गूंथ लें। 20 मिनट ढककर रखें। इसके बाद पतली रोटियां बेलकर तवे पर दोनों तरफ हल्का सेक लें।

2. स्टफिंग तैयार करें:

एक पैन में थोड़ा तेल गर्म करें। प्याज, पत्ता गोभी, गाजर और शिमला मिर्च को 2-3 मिनट तक भूनें। अब फेंटे हुए अंडे डालकर अच्छी तरह चलाएं। फिर चिली सॉस, टोमैटो केचप, सोया सॉस, काली मिर्च, लाल मिर्च फ्लेक्स और नमक डालकर 1-2 मिनट और पकाएं।

3. रोल तैयार करें:

तैयार रोटी पर अंडे की स्टफिंग रखें और कसकर रोल बना लें। किनारों को हल्के पानी या मैदे के घोल से सील कर दें। ऊपर से हल्का तेल ब्रश करें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

एयर फ्रायर बास्केट में रोल रखें। ऊपर से हल्का तेल स्प्रे करें और सुनहरा व कुरकुरा होने तक एयर फ्राई करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 8-10 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 4-5 मिनट बाद
5. तेल – हल्का स्प्रे या ब्रश करें

वेज सैंडविच (Veg Sandwich)



सामग्री

- ब्रेड स्लाइस – 8
- उबले आलू (मैश किए हुए) – 2 मध्यम
- प्याज (पतले कटे हुए) – 1
- टमाटर (पतले कटे हुए) – 1
- खीरा (पतले स्लाइस) – 1
- शिमला मिर्च (पतली कटी हुई) – ½
- मोज़रेला या प्रोसेस्ड चीज़ – 4 स्लाइस (वैकल्पिक)
- हरी चटनी – 4 बड़े चम्मच
- टोमैटो केचप – 2 बड़े चम्मच
- चाट मसाला – 1 छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- मक्खन या बटर – 2 बड़े चम्मच
- नमक – स्वादानुसार

बनाने की विधि

1. स्टफिंग तैयार करें:

उबले हुए आलू में नमक, काली मिर्च और आधा चाट मसाला मिलाकर अच्छी तरह मैश कर लें।

2. सैंडविच तैयार करें:

ब्रेड स्लाइस पर मक्खन और हरी चटनी लगाएं। अब आलू का मिश्रण फैलाएं। इसके ऊपर प्याज, टमाटर, खीरा और शिमला मिर्च रखें। चाहें तो चीज़ स्लाइस रखें। ऊपर से बचा हुआ चाट मसाला छिड़कें और दूसरी ब्रेड स्लाइस से ढक दें। दोनों तरफ हल्का मक्खन लगा दें।

3. एयर फ्रायर में पकाएं:

एयर फ्रायर बास्केट में सैंडविच रखें। ऊपर से हल्का मक्खन या तेल ब्रश करें और ब्रेड के सुनहरे एवं कुरकुरे होने तक एयर फ्राई करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 6-8 मिनट
3. प्रीहीट – 3-5 मिनट
4. बीच में पलटें – 3-4 मिनट बाद
5. तेल/मक्खन – दोनों तरफ हल्का ब्रश करें

ओट्स कटलेट (Oats Cutlet)



सामग्री

- ओट्स – 1 कप (हल्का भुना और दरदरा पीसा हुआ)
- उबले आलू – 2 मध्यम
- गाजर (कट्टूकस की हुई) – ½ कप
- हरी मटर (उबली हुई) – ½ कप
- शिमला मिर्च (बारीक कटी हुई) – ¼ कप
- प्याज (बारीक कटा हुआ) – 1
- हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) – 1-2
- अदरक (कट्टूकस किया हुआ) – 1 छोटा चम्मच
- हरा धनिया (बारीक कटा हुआ) – 2 बड़े चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- धनिया पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- तेल (स्प्रे या ब्रश करने के लिए) – 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

1. मिश्रण तैयार करें:

एक बड़े बाउल में उबले आलू, गाजर, मटर, शिमला मिर्च, प्याज, हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया, लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला, चाट मसाला और नमक डालें। इसमें भुने हुए ओट्स मिलाकर अच्छी तरह मिक्स करें और सख्त मिश्रण तैयार करें।

2. कटलेट बनाएं:

तैयार मिश्रण से अपनी पसंद के अनुसार गोल, ओवल या टिककी के आकार के कटलेट बना लें। चाहें तो कटलेट को हल्के ओट्स में रोल कर लें ताकि अतिरिक्त क्रिस्पी टेक्सचर मिले।

3. एयर फ्रायर में रखें:

एयर फ्रायर बास्केट को हल्का ग्रीस करें। कटलेट को एक लेयर में रखें और दोनों तरफ हल्का तेल स्प्रे या ब्रश करें।

4. कटलेट पकाएं:

कटलेट को सुनहरा और कुरकुरा होने तक एयर फ्राई करें। बीच में एक बार पलट दें ताकि दोनों तरफ से समान रूप से पक जाएं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 12-15 मिनट
3. प्रीहीट – 5 मिनट
4. बीच में पलटें – 6-7 मिनट बाद
5. तेल – दोनों तरफ हल्का स्प्रे या ब्रश करें

आलू टोस्ट (Air Fryer Aloo Toast)



सामग्री

- ब्रेड स्लाइस – 8
- उबले आलू – 3 मध्यम (मैश किए हुए)
- प्याज (बारीक कटा हुआ) – 1
- हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) – 1-2
- हरा धनिया (बारीक कटा हुआ) – 2 बड़े चम्मच
- अदरक (कद्दूकस किया हुआ) – 1 छोटा चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- हल्दी पाउडर – ¼ छोटा चम्मच
- चाट मसाला – ½ छोटा चम्मच
- गरम मसाला – ½ छोटा चम्मच
- जीरा पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- नमक – स्वादानुसार
- मक्खन या बटर – 2 बड़े चम्मच
- तेल (स्प्रे या ब्रश करने के लिए) – 1 छोटा चम्मच (वैकल्पिक)

बनाने की विधि

1. आलू की स्टफिंग तैयार करें:

एक बाउल में मैश किए हुए आलू, प्याज, हरी मिर्च, हरा धनिया, अदरक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, चाट मसाला, गरम मसाला, जीरा पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें।

2. टोस्ट तैयार करें:

ब्रेड स्लाइस पर मक्खन लगाएं। अब एक स्लाइस पर आलू का मिश्रण समान रूप से फैलाएं और दूसरी ब्रेड स्लाइस से ढक दें। चाहें तो सैंडविच को तिकोने आकार में काट लें। ऊपर से हल्का मक्खन या तेल ब्रश करें।

3. एयर फ्रायर में पकाएं:

एयर फ्रायर बास्केट में टोस्ट को एक लेयर में रखें। दोनों तरफ से सुनहरा, कुरकुरा और हल्का क्रिस्प होने तक एयर फ्राई करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 7-9 मिनट
3. प्रीहीट – 3-5 मिनट
4. बीच में पलटें – 4 मिनट बाद
5. तेल/मक्खन – दोनों तरफ हल्का ब्रश करें

एग टोस्ट (Air Fryer Egg Toast)



सामग्री

- ब्रेड स्लाइस – 4
- अंडे – 4
- प्याज (बारीक कटा हुआ) – 1
- टमाटर (बारीक कटा हुआ) – 1 (वैकल्पिक)
- शिमला मिर्च (बारीक कटी हुई) – ¼ कप
- हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) – 1
- हरा धनिया (बारीक कटा हुआ) – 2 बड़े चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – ½ छोटा चम्मच
- लाल मिर्च फ्लेक्स – ½ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)
- ओरिगैनो या मिक्स्ड हर्ब्स – ½ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)
- मक्खन – 2 बड़े चम्मच
- नमक – स्वादानुसार

बनाने की विधि

1. एग मिश्रण तैयार करें:

एक बाउल में अंडे फोड़कर अच्छी तरह फेंट लें। इसमें प्याज, टमाटर, शिमला मिर्च, हरी मिर्च, हरा धनिया, काली मिर्च, लाल मिर्च फ्लेक्स, ओरिगैनो और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें।

2. टोस्ट तैयार करें:

ब्रेड स्लाइस पर हल्का मक्खन लगाएं। चाहें तो ब्रेड के बीच में चम्मच की सहायता से हल्का दबाव बनाकर अंडे का मिश्रण डालें या मिश्रण में ब्रेड को हल्का डुबोकर दोनों तरफ कोट कर लें।

3. एयर फ्रायर में रखें:

एयर फ्रायर बास्केट को हल्का ग्रीस करें। तैयार ब्रेड स्लाइस को बास्केट में रखें और ऊपर से थोड़ा मक्खन ब्रश करें।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

ब्रेड को सुनहरा, कुरकुरा और अंडे के पूरी तरह पकने तक एयर फ्राई करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 7-8 मिनट
3. प्रीहीट – 3-5 मिनट
4. बीच में पलटें – 4 मिनट बाद (यदि दोनों तरफ क्रिस्पी टोस्ट चाहिए)
5. मक्खन – दोनों तरफ हल्का ब्रश करें

मल्टीग्रेन गार्लिक ब्रेड (Multigrain Garlic Bread)



सामग्री

- मल्टीग्रेन ब्रेड स्लाइस – 6
- मक्खन (नरम) – 3 बड़े चम्मच
- लहसुन (बारीक कटा या कद्दूकस किया हुआ) – 5-6 कलियां
- हरा धनिया या पार्सले (बारीक कटा हुआ) – 2 बड़े चम्मच
- ओरिगैनो – 1/2 छोटा चम्मच
- चिली फ्लेक्स – 1/2 छोटा चम्मच
- काली मिर्च पाउडर – 1/4 छोटा चम्मच
- कद्दूकस किया हुआ मोज़रेला या प्रोसेस्ड चीज़ – 1/2 कप (वैकल्पिक)
- नमक – एक चुटकी (यदि मक्खन बिना नमक का हो)

बनाने की विधि

1. गार्लिक बटर तैयार करें:

एक बाउल में नरम मक्खन, लहसुन, हरा धनिया (या पार्सले), ओरिगैनो, चिली फ्लेक्स, काली मिर्च और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें।

2. ब्रेड तैयार करें:

मल्टीग्रेन ब्रेड स्लाइस पर तैयार गार्लिक बटर समान रूप से फैलाएं। यदि चीज़ गार्लिक ब्रेड बनानी हो तो ऊपर से कद्दूकस किया हुआ चीज़ छिड़क दें।

3. एयर फ्रायर में रखें:

एयर फ्रायर बास्केट में ब्रेड स्लाइस को एक लेयर में रखें ताकि वे एक-दूसरे के ऊपर न आएँ।

4. एयर फ्रायर में पकाएं:

गार्लिक ब्रेड को हल्का सुनहरा, कुरकुरा और चीज़ पूरी तरह पिघलने तक एयर फ्राई करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान – 180°C
2. समय – 5-6 मिनट
3. प्रीहीट – 3 मिनट
4. बीच में पलटें – आवश्यकता नहीं
5. तेल – अतिरिक्त तेल की आवश्यकता नहीं

रोस्टेड आलू (Roasted Aloo)



सामग्री

- 500 ग्राम बेबी आलू या छोटे आकार के आलू
- 2 बड़े चम्मच ऑलिव ऑयल या रिफाइंड तेल
- 1 छोटा चम्मच नमक
- 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- ½ छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर
- 1 छोटा चम्मच लहसुन पाउडर (वैकल्पिक)
- 1 छोटा चम्मच सूखा ओरिगैनो या मिक्स हर्ब्स
- ½ छोटा चम्मच चाट मसाला
- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया
- नींबू के टुकड़े (सर्व करने के लिए)

बनाने की विधि

1. आलुओं को अच्छी तरह धोकर 8-10 मिनट तक उबाल लें। पूरी तरह गलने न दें, केवल हल्का नरम करें।
2. उबले हुए आलुओं का पानी निकालकर उन्हें पूरी तरह सूखने दें।
3. बड़े आलू हों तो उन्हें आधा या चौथाई भाग में काट लें। बेबी आलू को पूरा भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
4. एक बड़े बाउल में आलू, तेल, नमक, लाल मिर्च, काली मिर्च, लहसुन पाउडर और ओरिगैनो डालकर अच्छी तरह मिला लें ताकि सभी आलुओं पर मसाला अच्छी तरह चढ़ जाए।
5. एयर फ्रायर बास्केट में आलुओं को एक ही लेयर में फैलाएं। उन्हें एक-दूसरे के ऊपर न रखें।
6. तय समय तक एयर फ्राई करें। बीच में एक बार बास्केट हिलाकर आलुओं को पलट दें ताकि सभी तरफ से समान रूप से क्रिस्पी हो जाएं।
7. पकने के बाद ऊपर से चाट मसाला और हरा धनिया डालें।
8. नींबू का रस निचोड़कर गरमा-गरम परोसें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान: 200°C
2. समय: 18-22 मिनट
3. प्रीहीट: 3-5 मिनट (यदि आपके एयर फ्रायर में Preheat विकल्प है)
4. बीच में बास्केट हिलाएं: 10-12 मिनट बाद

रोस्टेड ब्रोकली (Roasted Broccoli)



सामग्री

- 250 ग्राम ब्रोकली (फ्लोरेट्स में कटी हुई)
- 1 बड़ा चम्मच ऑलिव ऑयल
- ½ छोटा चम्मच नमक
- ¼ छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर
- ½ छोटा चम्मच लहसुन पाउडर
- ½ छोटा चम्मच चिली फ्लेक्स (वैकल्पिक)
- ½ छोटा चम्मच मिक्स हर्ब्स या ओरिगैनो
- 1 छोटा चम्मच नींबू का रस
- 1 बड़ा चम्मच कटूकस किया हुआ पार्मेज़ान चीज़

बनाने की विधि

1. ब्रोकली को अच्छी तरह धोकर छोटे-छोटे फ्लोरेट्स में काट लें।
2. ब्रोकली को पूरी तरह सूखा लें ताकि एयर फ्रायर में अच्छी तरह रोस्ट हो सके।
3. एक बड़े बाउल में ब्रोकली, ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च, लहसुन पाउडर, चिली फ्लेक्स और मिक्स हर्ब्स डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
4. एयर फ्रायर बास्केट में ब्रोकली को एक समान परत में फैलाएं।
5. निर्धारित तापमान और समय पर एयर फ्राई करें।
6. बीच में एक बार बास्केट को हिलाएं ताकि ब्रोकली सभी तरफ से समान रूप से रोस्ट हो जाए।
7. जब ब्रोकली के किनारे हल्के कुरकुरे और सुनहरे हो जाएं, तब उसे बाहर निकाल लें।
8. ऊपर से नींबू का रस और पार्मेज़ान चीज़ छिड़कें।
9. गरमा-गरम सर्व करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान: 190°C
2. समय: 8-10 मिनट
3. प्रीहीट: 3 मिनट
4. बीच में बास्केट हिलाएं: 4-5 मिनट बाद

रोस्टेड गाजर (Roasted Carrots)



सामग्री

- 300 ग्राम गाजर
- 1½ बड़ा चम्मच ऑलिव ऑयल या रिफाइंड तेल
- ½ छोटा चम्मच नमक
- ½ छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर
- ½ छोटा चम्मच लहसुन पाउडर
- ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर या पपरिका
- ½ छोटा चम्मच मिक्स हर्ब्स या ओरिगैनो
- 1 छोटा चम्मच नींबू का रस
- 1 बड़ा चम्मच बारीक कटा हरा धनिया या पार्सले (गार्निश के लिए)
- ½ छोटा चम्मच चाट मसाला

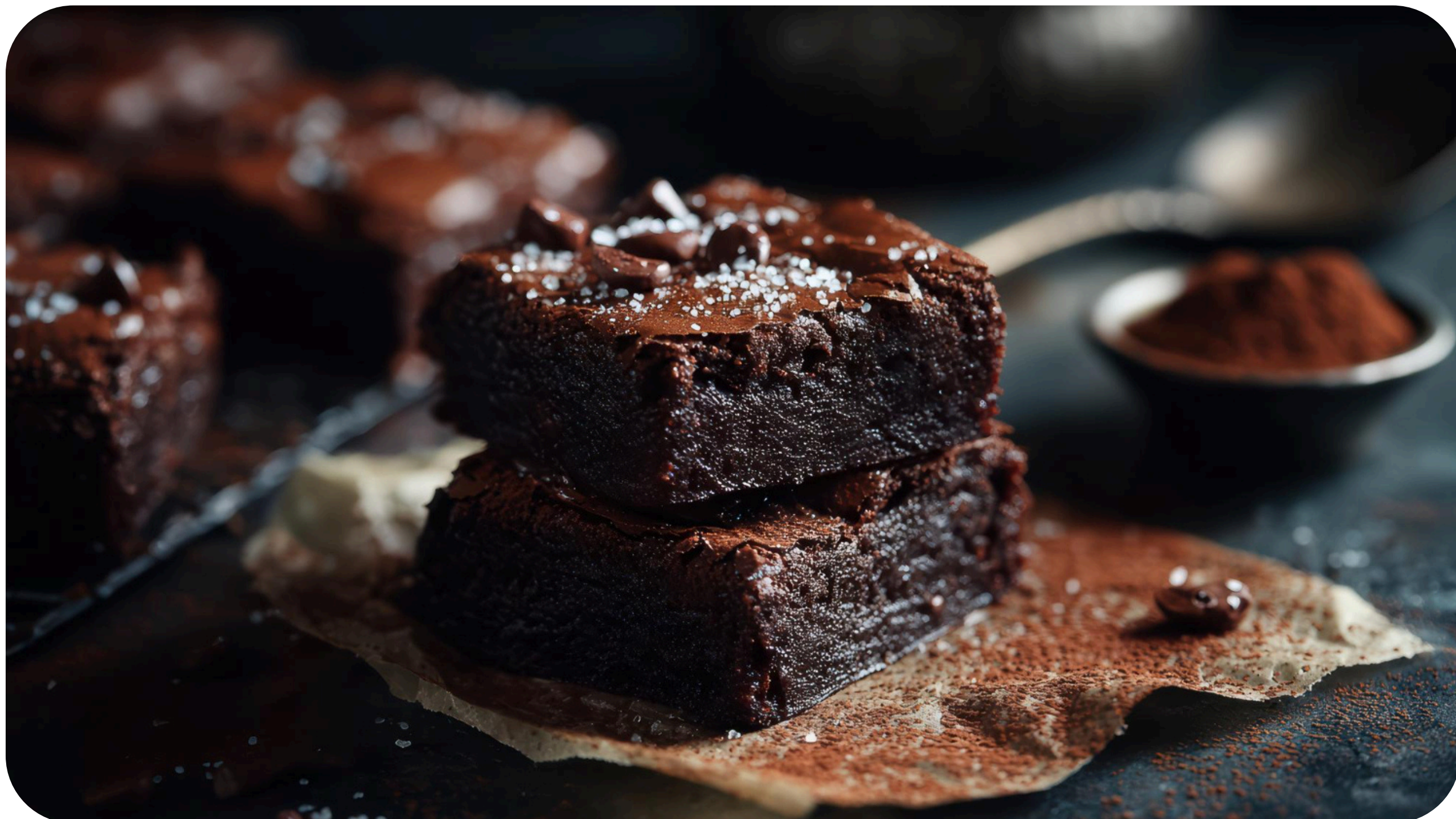
बनाने की विधि

1. गाजर को अच्छी तरह धोकर छील लें और उन्हें समान आकार की स्टिक या मोटे गोल स्लाइस में काट लें।
2. एक बड़े बाउल में गाजर, ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च, लहसुन पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और मिक्स हर्ब्स डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
3. एयर फ्रायर बास्केट में गाजर को एक ही परत में रखें ताकि वे समान रूप से रोस्ट हों।
4. तय तापमान और समय पर एयर फ्राई करें।
5. बीच में एक बार बास्केट को हिलाएं या गाजर को पलट दें ताकि सभी तरफ से सुनहरा रंग और हल्की कुरकुरी बनावट आए।
6. पकने के बाद गाजर को बाहर निकालें और ऊपर से नींबू का रस डालें।
7. हरा धनिया या पार्सले और चाहें तो थोड़ा चाट मसाला छिड़ककर गरमा-गरम परोसें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान: 190°C
2. समय: 14-16 मिनट
3. प्रीहीट: 3-5 मिनट
4. बीच में बास्केट हिलाएं/पलटें: 7-8 मिनट बाद

ब्राउनी (Air Fryer Brownie)



सामग्री

- 1/2 कप मैदा
- 1/4 कप कोको पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- 1 चुटकी नमक
- 1/2 कप चीनी (पिसी हुई)
- 1/4 कप पिघला हुआ मक्खन
- 2 अंडे (या 1/2 कप दही – एगलेस विकल्प)
- 1 छोटा चम्मच वनीला एसेंस
- 1/4 कप डार्क चॉकलेट (कटी हुई या चॉकलेट चिप्स)
- 2 बड़े चम्मच दूध (आवश्यकतानुसार)
- 2 बड़े चम्मच कटे हुए अखरोट या बादाम

बनाने की विधि

1. एक बाउल में मैदा, कोको पाउडर, बेकिंग पाउडर और नमक को छानकर मिला लें।
2. दूसरे बाउल में पिघला हुआ मक्खन और चीनी को अच्छी तरह फेंटें।
3. इसमें अंडे (या दही) और वनीला एसेंस डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
4. अब सूखी सामग्री को धीरे-धीरे गीली सामग्री में मिलाएं।
5. जरूरत हो तो थोड़ा-थोड़ा दूध डालकर गाढ़ा बैटर तैयार करें।
6. अंत में चॉकलेट चिप्स और कटे हुए अखरोट मिलाएं।
7. एयर फ्रायर के लिए उपयुक्त केक टिन या सिलिकॉन मोल्ड को हल्का ग्रीस करें और उसमें बैटर डालें।
8. पहले से प्रीहीट किए हुए एयर फ्रायर में टिन रखें और निर्धारित समय तक बेक करें।
9. पकने के बाद टूथपिक डालकर जांचें। यदि टूथपिक पर थोड़ा नम क्रम्ब आए तो ब्राउनी तैयार है।
10. ब्राउनी को 10-15 मिनट ठंडा होने दें, फिर चौकोर टुकड़ों में काटकर सर्व करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान: 160°C
2. समय: 18-22 मिनट
3. प्रीहीट: 5 मिनट
4. बेकिंग टिन: 6-7 इंच का एयर फ्रायर-सेफ केक टिन

चॉकलेट मफिन (Chocolate Muffins)



सामग्री

- 1 कप मैदा
- ¼ कप कोको पाउडर
- 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- ¼ छोटा चम्मच बेकिंग सोडा
- 1 चुटकी नमक
- ½ कप पिसी हुई चीनी
- ¼ कप रिफाइंड तेल या पिघला हुआ मक्खन
- ½ कप दूध
- 1 अंडा (या ¼ कप दही - एगलेस विकल्प)
- 1 छोटा चम्मच वनीला एसेंस
- ¼ कप चॉकलेट चिप्स
- 1 बड़ा चम्मच कटे हुए अखरोट

बनाने की विधि

1. एक बड़े बाउल में मैदा, कोको पाउडर, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा और नमक को छानकर मिला लें।
2. दूसरे बाउल में चीनी, तेल (या पिघला मक्खन), दूध, अंडा (या दही) और वनीला एसेंस डालकर अच्छी तरह फेंट लें।
3. अब सूखी सामग्री को गीली सामग्री में धीरे-धीरे मिलाएं। बैटर को ज्यादा न फेंटें, केवल तब तक मिलाएं जब तक सारी सामग्री अच्छी तरह मिल न जाए।
4. चॉकलेट चिप्स और अखरोट डालकर हल्के हाथों से मिलाएं।
5. मफिन लाइनर या सिलिकॉन मफिन मोल्ड में बैटर को लगभग ¾ भाग तक भरें।
6. चाहें तो ऊपर से कुछ अतिरिक्त चॉकलेट चिप्स डाल दें।
7. प्रीहीट किए हुए एयर फ्रायर में मफिन मोल्ड रखें और निर्धारित समय तक बेक करें।
8. ठूथपिक डालकर जांचें। यदि ठूथपिक साफ या हल्के नम क्रम्ब के साथ बाहर आए, तो मफिन तैयार हैं।
9. मफिन को 5-10 मिनट ठंडा होने दें और फिर सर्व करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान: 160°C
2. समय: 12-15 मिनट
3. प्रीहीट: 5 मिनट
4. मोल्ड: सिलिकॉन या एयर फ्रायर-सेफ मफिन ट्रे
5. बैटर भरें: मोल्ड का लगभग ¾ भाग

बनाना मफिन (Banana Muffins)



सामग्री

- 2 पके हुए केले (अच्छी तरह मैश किए हुए)
- 1 कप मैदा
- ½ कप पिसी हुई चीनी या ब्राउन शुगर
- ¼ कप रिफाइंड तेल या पिघला हुआ मक्खन
- 1 अंडा (या ¼ कप दही - एगलेस विकल्प)
- 1 छोटा चम्मच वनीला एसेंस
- 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- ¼ छोटा चम्मच बेकिंग सोडा
- 1 चुटकी नमक
- ½ छोटा चम्मच दालचीनी पाउडर (वैकल्पिक)
- 2 बड़े चम्मच दूध (यदि बैटर गाढ़ा हो)
- 2 बड़े चम्मच कटे हुए अखरोट या बादाम

बनाने की विधि

1. एक बड़े बाउल में मैश किए हुए केले, चीनी, तेल (या पिघला हुआ मक्खन), अंडा (या दही) और वनीला एसेंस डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
2. दूसरे बाउल में मैदा, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा, नमक और दालचीनी पाउडर मिलाएं।
3. सूखी सामग्री को केले वाले मिश्रण में धीरे-धीरे मिलाएं। बैटर को केवल तब तक मिलाएं जब तक सारी सामग्री अच्छी तरह मिल न जाए।
4. यदि बैटर बहुत गाढ़ा लगे, तो 1-2 बड़े चम्मच दूध डालकर सही कंसिस्टेंसी बना लें।
5. कटे हुए अखरोट या बादाम मिलाएं।
6. मफिन लाइनर या सिलिकॉन मोल्ड में बैटर को लगभग ¾ भाग तक भरें।
7. चाहें तो ऊपर से केले के पतले स्लाइस या कुछ कटे हुए नट्स सजाएं।
8. प्रीहीट किए हुए एयर फ्रायर में मफिन रखें और तय समय तक बेक करें।
9. टूथपिक डालकर जांचें। यदि टूथपिक साफ बाहर आए, तो मफिन तैयार हैं।
10. मफिन को 5-10 मिनट ठंडा होने दें और फिर चाय या कॉफी के साथ परोसें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान: 160°C
2. समय: 12-15 मिनट
3. प्रीहीट: 5 मिनट
4. मोल्ड: सिलिकॉन या एयर फ्रायर-सेफ मफिन ट्रे
5. बैटर भरें: मोल्ड का लगभग ¾ भाग

एप्पल चिप्स (Apple Chips)



सामग्री

- 2 मध्यम आकार के सेब (लाल या हरे)
- ½ छोटा चम्मच दालचीनी पाउडर
- 1 छोटा चम्मच पिसी हुई चीनी या ब्राउन शुगर (वैकल्पिक)
- ½ छोटा चम्मच नींबू का रस (सेब का रंग काला होने से बचाने के लिए)

बनाने की विधि

1. सेब को अच्छी तरह धो लें। चाहें तो छिलका रहने दें, क्योंकि इसमें फाइबर भरपूर होता है।
2. सेब का बीच वाला बीज वाला हिस्सा निकाल दें और उसे 2-3 मिमी मोटे गोल या पतले स्लाइस में काट लें।
3. कटे हुए स्लाइस पर हल्का-सा नींबू का रस लगाएं।
4. एक छोटे बाउल में दालचीनी पाउडर और चीनी (यदि उपयोग कर रहे हों) मिलाकर सेब के स्लाइस पर समान रूप से छिड़कें।
5. एयर फ्रायर बास्केट में स्लाइस को एक ही परत में रखें। स्लाइस एक-दूसरे के ऊपर न रखें।
6. तय तापमान और समय पर एयर फ्राई करें।
7. बीच में एक बार स्लाइस को पलट दें ताकि दोनों तरफ से समान रूप से सूखकर कुरकुरे बन जाएं।
8. पकने के बाद एप्पल चिप्स को बाहर निकालकर 5-10 मिनट ठंडा होने दें। ठंडे होने पर वे और अधिक क्रिस्पी हो जाते हैं।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान: 150°C
2. समय: 15-18 मिनट
3. प्रीहीट: 3 मिनट
4. बीच में स्लाइस पलटें: 8-9 मिनट बाद

बनाना चिप्स (Banana Chips)



सामग्री

- 2 कच्चे केले (Raw Bananas)
- 1 बड़ा चम्मच नारियल तेल या रिफाईंड तेल
- ½ छोटा चम्मच नमक
- ¼ छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर (वैकल्पिक)
- ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर या चाट मसाला (वैकल्पिक)
- ½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर (वैकल्पिक, रंग के लिए)

बनाने की विधि

1. कच्चे केले को छीलकर 1-2 मिमी मोटे पतले गोल स्लाइस में काट लें। समान मोटाई रखने से सभी चिप्स एक समान पकते हैं।
2. कटे हुए स्लाइस को ठंडे पानी में 10 मिनट के लिए भिगो दें। इससे अतिरिक्त स्टार्च निकल जाता है और चिप्स अधिक कुरकुरे बनते हैं।
3. पानी निकालकर केले के स्लाइस को साफ कपड़े या किचन टिश्यू से अच्छी तरह सुखा लें।
4. एक बड़े बाउल में स्लाइस, तेल, नमक, काली मिर्च, हल्दी और लाल मिर्च पाउडर डालकर हल्के हाथों से अच्छी तरह मिलाएं।
5. एयर फ्रायर बास्केट में केले के स्लाइस को एक ही परत में फैलाएं। स्लाइस एक-दूसरे के ऊपर न रखें।
6. तय तापमान और समय पर एयर फ्राई करें।
7. बीच में 2-3 बार बास्केट को हिलाएं या चिप्स को पलटें ताकि वे सभी तरफ से समान रूप से कुरकुरे हो जाएं।
8. तैयार चिप्स को बाहर निकालें और 5 मिनट ठंडा होने दें। ठंडा होने पर वे और अधिक क्रिस्पी हो जाते हैं।
9. चाहें तो ऊपर से थोड़ा चाट मसाला छिड़ककर तुरंत सर्व करें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान: 180°C
2. समय: 12-15 मिनट
3. प्रीहीट: 3-5 मिनट
4. बीच में बास्केट हिलाएं/पलटें: हर 4-5 मिनट में

कुकीज़ (Air Fryer Cookies)



सामग्री

- 1 कप मैदा
- 1/2 कप पिघला हुआ मक्खन (Butter)
- 1/2 कप ब्राउन शुगर या पिसी हुई चीनी
- 1 छोटा चम्मच वनीला एसेंस
- 1/2 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच बेकिंग सोडा
- 1 चुटकी नमक
- 2-3 बड़े चम्मच दूध (आवश्यकतानुसार)
- 1/4 कप चॉकलेट चिप्स
- 2 बड़े चम्मच कटे हुए अखरोट या बादाम

बनाने की विधि

1. एक बड़े बाउल में पिघला हुआ मक्खन और ब्राउन शुगर डालकर हल्का और क्रीमी होने तक अच्छी तरह फेंट लें।
2. इसमें वनीला एसेंस डालकर मिलाएं।
3. अब मैदा, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा और नमक को छानकर मिश्रण में डालें।
4. सभी सामग्री को हल्के हाथों से मिलाकर सॉफ्ट डो तैयार करें। यदि डो सूखा लगे, तो 1-2 बड़े चम्मच दूध डालें।
5. चॉकलेट चिप्स और कटे हुए नट्स मिलाएं।
6. डो से छोटे-छोटे गोले बनाकर हल्का-सा दबाएं और कुकीज़ का आकार दें।
7. एयर फ्रायर बास्केट या एयर फ्रायर-सेफ ट्रे पर बटर पेपर बिछाकर कुकीज़ को थोड़ी दूरी पर रखें, क्योंकि बेक होने पर वे थोड़ी फैलती हैं।
8. पहले से प्रीहीट किए हुए एयर फ्रायर में कुकीज़ रखें और तय समय तक बेक करें।
9. जब किनारे हल्के सुनहरे हो जाएं, तो कुकीज़ बाहर निकाल लें। शुरुआत में वे थोड़ी नरम लगेंगी, लेकिन ठंडी होने पर कुरकुरी हो जाएंगी।
10. पूरी तरह ठंडा होने के बाद चाय, कॉफी या दूध के साथ परोसें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान: 160°C
2. समय: 8-10 मिनट
3. प्रीहीट: 5 मिनट
4. बास्केट में दूरी रखें: प्रत्येक कुकी के बीच लगभग 2-3 सेमी की जगह छोड़ें।

वेनिला कपकेक (Vanilla Cupcakes)



सामग्री

- 1 कप मैदा
- 1/2 कप पिसी हुई चीनी
- 1/2 कप दूध
- 1/4 कप रिफाइंड तेल या पिघला हुआ मक्खन
- 1 अंडा (या 1/4 कप दही - एगलेस विकल्प)
- 1 छोटा चम्मच वनीला एसेंस
- 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- 1/4 छोटा चम्मच बेकिंग सोडा
- 1 चुटकी नमक
- 2 बड़े चम्मच दूध (यदि बैटर गाढ़ा लगे)
- रंग-बिरंगे स्प्रिंकल्स

बनाने की विधि

1. एक बड़े बाउल में मैदा, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा और नमक को छानकर मिला लें।
2. दूसरे बाउल में चीनी, तेल (या पिघला हुआ मक्खन), अंडा (या दही), दूध और वनीला एसेंस डालकर अच्छी तरह फेंट लें।
3. अब सूखी सामग्री को धीरे-धीरे गीले मिश्रण में मिलाएं। बैटर को ज्यादा न फेंटें, केवल तब तक मिलाएं जब तक सारी सामग्री अच्छी तरह मिल न जाए।
4. यदि बैटर अधिक गाढ़ा लगे, तो 1-2 बड़े चम्मच दूध डालकर स्मूद कंसिस्टेंसी बना लें।
5. कपकेक लाइनर या सिलिकॉन मोल्ड में बैटर को लगभग 2/3 से 3/4 भाग तक भरें।
6. प्रीहीट किए हुए एयर फ्रायर में मोल्ड रखें और तय समय तक बेक करें।
7. ठूथपिक डालकर जांचें। यदि ठूथपिक साफ बाहर आए, तो कपकेक तैयार हैं।
8. कपकेक को 5-10 मिनट ठंडा होने दें।
9. चाहें तो ऊपर से बटरक्रीम, व्हिप्ड क्रीम या क्रीम चीज़ फ्रॉस्टिंग लगाकर स्प्रिंकल्स से सजाएं और परोसें।

एयर फ्रायर सेटिंग

1. तापमान: 160°C
2. समय: 12-15 मिनट
3. प्रीहीट: 5 मिनट
4. मोल्ड: सिलिकॉन या एयर फ्रायर-सेफ कपकेक मोल्ड
5. बैटर भरें: मोल्ड का 2/3 से 3/4 भाग

चॉकलेट लावा केक (Chocolate Lava Cake)



सामग्री

- 100 ग्राम डार्क चॉकलेट (बारीक कटी हुई)
- 50 ग्राम बिना नमक वाला मक्खन
- 2 अंडे
- 2 बड़े चम्मच पिसी हुई चीनी
- 2 बड़े चम्मच मैदा
- 1 छोटा चम्मच वनीला एसेंस
- 1 चुटकी नमक
- थोड़ा मक्खन और मैदा (रमेकिन या मोल्ड को ग्रीस करने के लिए)
- पाउडर शुगर, वनीला आइसक्रीम या ताज़ी स्ट्रॉबेरी

एगलेस विकल्प: ¼ कप गाढ़ा दही और ¼ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर का उपयोग किया जा सकता है, हालांकि लावा सेंटर का टेक्सचर पारंपरिक रेसिपी जैसा नहीं होगा।

बनाने की विधि

1. एयर फ्रायर-सेफ रमेकिन (Ramekin) या छोटे केक मोल्ड को मक्खन लगाकर ग्रीस करें और हल्का मैदा छिड़क दें।
2. एक हीट-प्रूफ बाउल में डार्क चॉकलेट और मक्खन डालकर डबल बॉयलर या माइक्रोवेव की मदद से पिघला लें। मिश्रण को थोड़ा ठंडा होने दें।
3. दूसरे बाउल में अंडे और चीनी को 2-3 मिनट तक हल्का और झागदार होने तक फेंटें।
4. इसमें वनीला एसेंस और पिघली हुई चॉकलेट का मिश्रण डालकर अच्छी तरह मिलाएं।
5. अब मैदा और नमक छानकर मिश्रण में डालें और हल्के हाथों से फोल्ड करें। बैटर को ज्यादा न फेंटें।
6. तैयार बैटर को ग्रीस किए हुए रमेकिन में लगभग ¾ भाग तक भरें।
7. प्रीहीट किए हुए एयर फ्रायर में रमेकिन रखें और तय समय तक बेक करें।
8. केक का बाहरी हिस्सा सेट हो जाए लेकिन बीच का हिस्सा हल्का नरम रहे, तभी लावा सेंटर सही बनेगा।
9. केक को 2 मिनट ठंडा होने दें, फिर चाकू की मदद से किनारे ढीले करें और प्लेट में सावधानी से पलट दें।
10. ऊपर से पाउडर शुगर छिड़कें और वनीला आइसक्रीम या ताज़ी बेरी के साथ तुरंत गरमा-गरम परोसें।

1. तापमान: 160°C

2. समय: 8-10 मिनट

3. प्रीहीट: 5 मिनट

4. बास्केट में दूरी रखें: प्रत्येक कुकी के बीच लगभग 2-3 सेमी की जगह छोड़ें।

एयर फ्रायर सेटिंग

धन्यवाद!

आपके साथ यह हेल्दी
और स्वादिष्ट सफर पूरा हुआ!

हमें उम्मीद है कि यह रेसिपी बुक आपके किचन में
हेल्दी और टेस्ती बदलाव लाने में मददगार साबित होगी।

एयर फ्रायर के साथ आप कम तेल में भी
अपने पसंदीदा व्यंजन आसानी से बना सकते हैं।

खुद बनाएं, परिवार के साथ बाँटें
और हर बाइट का आनंद लें!



कम तेल,
ज्यादा स्वाद,
बेहतर सेहत!

आपका फीडबैक हमारे लिए महत्वपूर्ण है

आपके सुझाव और प्यार हमें और बेहतर बनाने की प्रेरणा देते हैं।
कृपया अपने अनुभव हमसे साझा करें।



और भी हेल्दी और आसान रेसिपीज के लिए
हमारी वेबसाइट पर जरूर विजिट करें:

<https://thegoodhome.in>

Happy Cooking! ♥
स्वस्थ रहें, खुश रहें!

फिर मिलेंगे
नई रेसिपीज के
साथ!

