monda

AIR FRYER

蒙达·空气炸锅食谱

智能健康·芯烹饪

Smart & Healthy · Core Cooking

Balanced nutrition and healthy eating

均衡营养 吃的健康

香辣虾

SPICY SHRIMP

操作难易

烘烤时间

5-8min

适合人数

1-2

食材

大虾 X 10个　色拉油 X 1匙　蒜蓉 X 1匙
黑胡椒粉适量　胡椒粉适量

步骤

① 将空气炸锅温度调至200"C，预热5分钟。
② 把大虾后背剪开，冲洗干净。
③ 用腌料彻底擦抹虾，腌泡20分钟。
④ 然后把大虾放入炸篮中，将炸篮装入空气炸锅并将计时器设定为5-8分钟。将大虾烤至刚好松脆即可。

操作难易

烘烤时间
10min

适合人数
1-2

烤牛排
ROAST STEAK

食材

牛排X 300g　　盐酱油适量
胡椒粉适量

步骤

① 加入佐料腌制牛排
② 把空气炸锅温度调至200°C，预热5分钟。
③ 温度调至180°C，时间8-10分钟。烘烤时间到5分左 右，拉出炸篮，将牛排进行翻转，再进行烘烤。

香辣鸡腿

SPICY CHICKEN LEG

操作难易

烘烤时间

22min

适合人数

1-2

食材

鸡腿 X 500g　　生抽适量

红辣椒粉适量　　葱姜蒜适量

步骤

①将空气炸锅温度调至180°C，预热5分钟。

② 将调料与鸡腿搅拌均匀，腌制20-50分钟。

③ 鸡腿放入空气炸锅，设定10-12分钟。

④ 此时将温度降至150°C，再烤制10分钟即可。

烤玉米

GRILLED CORN

操作难易

烘烤时间
12min

适合人数
1-2

食材

玉米 X 2根　　橄榄油适量

步骤

① 将空气炸锅温度调至200°C，预热5分钟。
② 将玉米去除须，洗净。
③ 玉米抹上一层橄榄油，然后放入炸篮中，将炸篮装入空气炸锅并将计时器设定为10-12分钟。将玉米烤至黄褐色即可。

操作难度

烘烤时间
20min

适合人数
1-5

纸杯蛋糕
CUP CAKE

食材

鸡蛋 X 3个
色拉油 X 60g
低精面粉 X 55g
细砂糖 X 85g
盐适量
蛋糕纸杯

步骤

① 取3个蛋清打发至粗泡，放入盐和糖打发至干性发泡备用。再取1个全蛋和3个蛋黄，加油打成蛋黄糊。
② 在蛋黄糊中加入面粉，搅拌均匀分3次放入蛋黄糊。
③ 将打好的蛋糕糊倒入纸杯不超过纸杯的2/3。
④ 将纸杯放入炸锅中，设置180°C，20分钟即可。

操作难易

烘烤时间
15min

适合人数
1-5

美式炸薯条
AMERICAN FRIES

食材

半成品薯条适量

步骤

① 把半成品薯条放入炸锅。

② 设置温度180-200°C，10-15分钟。

③ 中途翻面1-2次，待薯条炸至金黄即可。