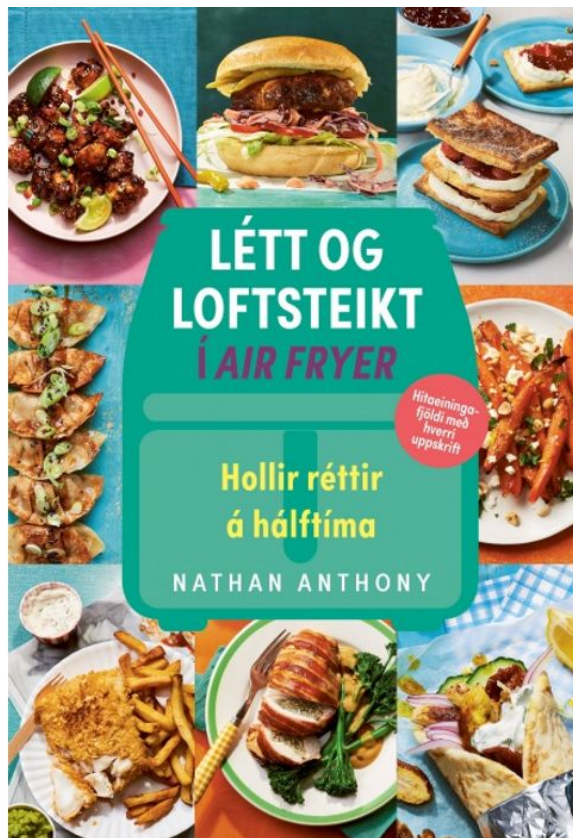


Létt & lofsteikt í Air Fryer - 2026

6.950 kr.



Léttar og loftsteiktar kræsingar – fljótlegt að elda, færri hitaeiningar.

Í þessari spennandi matreiðslubók er að finna 80 girnilegar uppskriftir að loftsteiktum réttum fyrir sanna sælkerar. Hvort sem þú ert byrjandi eða reyndur loftsteikingarmeistari, grænmetisæta, kjötæta eða grænkeri, þá finnurðu eitthvað hér við þitt hæfi: Gómsæta forrétti og snarl, fljótlegan morgunmat, safaríkan kvöldmat, vænt og grænt meðlæti og syndsamlega góða eftirrætti. Það er fljótlegra að elda í Air Fryer en venjulegum ofni sem er ótvíræður kostur fyrir önnur kafið fólk. Auk þess er loftsteiking snilldaraðferð til að elda stökkan og safaríkan mat án þess að nota mikla feiti, og fækka þannig hitaeiningum án þess að fórnar góðu bragði. Nathan Anthony er matgæðingur sem hefur slegið í gegn á samfélagsmiðlum undir nafninu Bored of Lunch. Þar deilir hann einföldum og ómótstæðilegum kræsingum með fylgjendum sínum.

Nanna Rögnvaldardóttir þýddi.

Höfundur er Nathan Anthony

Rafha

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík

Sími: 588-0500

rafha@rafha.is

www.rafha.is