



## 3 Resep Sehat Menggugah Selera dari 'Bosan dengan Makan Siang' yang Bisa Dibuat dalam 30 Menit dengan Air Fryer

### Description

#### Alasan Mengapa Air Fryer Sangat Berguna di Dapur

Air fryer telah menjadi peralatan utama di banyak dapur, dan semakin mudah digunakan untuk membuat makanan cepat tanpa ribet. Perangkat ini memiliki energi rendah, seringkali lebih cepat, serta lebih efisien dibandingkan dengan penggunaan oven konvensional. Nathan Anthony, seorang chef asal Irlandia Utara yang terkenal karena berbagi resep air fryer dan slow cooker di platform media sosialnya yang diikuti oleh empat juta pengikut, Bored Of Lunch, telah merilis buku baru dengan judul *Healthy Air Fryer: 30 Minute Meals*.

#### Resep Baru yang dapat Dicoba

Dalam bukunya, Nathan Anthony menyajikan beberapa resep air fryer yang cepat dan mudah untuk dicoba, diantaranya adalah Crispy Fried Chicken, Cauliflower and Aubergine Flatbreads with a Lime Yoghurt, dan S'mores Dip with Banana and Chocolate Swirls. Ketiga resep ini cocok untuk disantap sebagai makan siang cepat atau makan malam yang lezat dan sehat.

#### Crispy Fried Chicken

Resep Crispy Fried Chicken ini adalah hidangan ayam yang cepat dan mudah dibuat dalam air fryer. Dengan bahan-bahan seperti drumstick ayam, tepung, rempah-rempah, dan minyak sayur, hidangan ini dapat disandingkan dengan kentang goreng dan kacang panjang sebagai menu pendamping.

#### Cauliflower and Aubergine Flatbreads with a Lime Yoghurt

Untuk menu makan siang yang lebih sehat, Anda dapat mencoba resep ini yang menggabungkan flatbreads dengan kembang kol dan terong yang dioven dengan bumbu rempah. Disajikan dengan yoghurt jeruk nipis, pickled veg, serta hummus, hidangan ini siap dalam waktu 20 menit.

#### S'mores Dip with Banana and Chocolate Swirls

Untuk hidangan penutup yang manis dan lezat, Anda bisa mencoba resep S'mores Dip with Banana and Chocolate Swirls yang menggunakan bahan-bahan sederhana seperti banana, cokelat, dan marshmallow. Hidangan ini dapat dinikmati tanpa perlu repot memasak dalam air fryer.

## Ringkasan

Air fryer telah menjadi bagian penting di banyak dapur, memudahkan untuk memasak makanan cepat dan praktis. Alternatif hemat energi yang sering lebih cepat daripada oven konvensional. Kini, koki dari Irlandia Utara, Nathan Anthony, yang terkenal berbagi resep air fryer dan slow cooker di media sosialnya dengan empat juta pengikut, Bored Of Lunch, telah merilis buku baru, Healthy Air Fryer: 30 Minute Meals. Berikut adalah tiga resep baru dari bukunya: Ayam goreng renyah, Roti pipih kol dan terong dengan yogurt jeruk nipis, dan S'mores dip dengan putaran pisang dan cokelat. Cobalah resep-resep ini di rumah dan bagikan pengalaman memasak Anda bersama kami!

Apakah Anda pernah menggunakan air fryer sebelumnya? Bagaimana pengalaman Anda dalam memasak dengan alat ini? Apa resep favorit Anda yang pernah Anda coba dengan air fryer? Silakan bagikan di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark