

betmotion bonus - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: betmotion bonus

processo: Tigres

Eu quero pagar a minha dívida com Theo, mas agora estou trabalhando para ele. Ele fala comigo como se eu fosse um idiota...

Theo, meu namorado de sete anos freelance sempre ganhou muito mais do que eu e é realmente solidário. Entramos **betmotion bonus** um ritmo nos últimos dois dos ano onde ele geralmente paga pela maioria das coisas como nosso aluguel ou contas - mas contribui com a casa para cozinhar/limpar-me; não foi necessariamente problema algum... Mas às vezes quando falamos aos nossos amigos eles me chamam "mulher cuidada" (ou seja: ficar no tempo)".

Nós não estávamos no mercado por um novo utensílio de cozinha - até que encontramos o Air Fryer

Inicialmente, nós não estávamos interessados **betmotion bonus** um novo gadget de cozinha - nós nunca estamos. O espiralizador, a Vitamix, o Nutribullet, pouco nos importavam; não possuímos mesmo um micro-ondas. Quando se trata de cozinhar, sentíamos que éramos bem eficientes com nosso kit atual e gostávamos de nossa cozinha sem desordem. Nós estávamos ponderando isso enquanto lookíamos para o Air Fryer brilhante e preto no nosso topo de contador. Nós o olhávamos com desconfiança e um pouco de medo enquanto ele nos batia **betmotion bonus** luz azul.

"Um Air Fryer", nos explicou nosso amigo científico, "é essencialmente um forno muito pequeno com um ventilador muito forte" - um conceito que nós instantaneamente entendemos e sentimos que precisávamos para jantares **betmotion bonus** meados da semana. Nosso forno é grande o suficiente para caber um bebê por dentro, leva 20 minutos para aquecer e é *muito* barulhento. Bom se você estiver catering uma comemoração ou dirigindo um B&B, um exagero se quiser fazer o jantar para dois. O que nós precisamos é de um pequeno forno com um ventilador muito forte.

Compramos um e agora o chamamos de "o feio AF" ou simplesmente "o AF". Ele veio com um manual, mas nós achamos que é bastante intuitivo de usar - surpreendente para uma dupla que luta para descobrir a maioria dos chuveiros de hotel (por que os chuveiros de hotel são tão complicados?). Até agora, o caminho tem sido surpreendentemente divertido e bastante delicioso: houve falhas épicas, resgates heroicos e triunfos absolutos. Aqui está um dos últimos.

Lamb koftas com pimentas, repolho e molho de gergelim

Os koftas e todas as espécies de albóndigas parecem perfeitamente adequados para o Air Fryer. Ele colore o exterior e cozinha o interior ao mesmo tempo, mantendo-os sucosos e repletos de sabor. Esses **betmotion bonus** particular, juntamente com os pimentos doces assados e o molho de gergelim, se encaixariam muito bem **betmotion bonus** um pacote de pão plano mole, ligeiramente achatado para incentivar todos os sucos a molhar o pão.

Preparo **10 min**

Resfriamento **20 min**

Cozinha **20 min**

Sirve **2**

- Para os koftas
250g de carne moída de cordeiro

1 pequena cebola

(sobre 80g), picada e finamente cortada

1 alho

dentes, descascados

½ ct de sal**1 colher de sobremesa de mistura de especiarias baharat****2 colheres de chá de passas****1 pequeno monte****manjeriço****folhas picadas (20g)****Pães plano**

, para servir

- Para a salada

1 pimenta vermelha**1 pimenta amarela****¼ repolho branco**

, sliceado grosso

100g de folhas de roquete**Pães planos**

, para servir

Misture todos os ingredientes dos koftas **betmotion bonus** uma pasta uniforme e lisa, divida a mistura **betmotion bonus** oito mênios, e pegue fora o prateleira do crisper do Air Fryer e arranje as bolas **betmotion bonus** cima, deixando um espaço entre cada um. Coloque a prateleira no frigorífico para ficar frio durante cerca de 20 minutos (você também pode prepará-los alguns horas à frente, se preferir).

Defina o Air Fryer **betmotion bonus** 200C, aquecê-lo por três minutos, então coloque a bandeja com as bolinhas de volta na câmara e cozinhe por 10 minutos.

Enquanto os koftas estão cozinhando, remova e descarte os talos, pite e sementes das pimentas, então cortar a carne **betmotion bonus** fatias. Misture todos os ingredientes da salsa de gergelim com 60ml de água fria e defina de lado.

Coloque as tiras de pimenta e fatias de repolho no crisper junto com os koftas e frite por mais 10 minutos.

Levante os koftas com alicates, então coloca as verduras **betmotion bonus** um prato. Tempere as verduras com os líquidos coletados no fundo do Air Fryer câmara de aquecimento, então adicione a roquete e misture para revestir. Sirva os koftas com a salsa, salada e pães planos do lado.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betmotion bonus

Palavras-chave: **betmotion bonus - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-10