



Τηγανητά κολοκυθάκια στο air fryer

Μερίδες: 2-4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 15-20 λεπτά

Υλικά για τα κολοκυθάκια:

120 ml νερό

60 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 κ.γλ. σκόνη σκόρδο

¼ κ.γλ. κουρκουμάς

½ καπνιστή πάπρικα

1 κολοκυθάκι, κομμένο σε λεπτές φέτες

70 γρ. φυτική παρμεζάνα, τριμμένη ή άλλο φυτικό αλμυρό τυρί, τριμμένο

120 γρ. τριμμένη φρυγανιά ή ραπκο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για τη σάλτσα:

3 φρέσκες ντομάτες

1 κ.γλ. σιρόπι αγαύης

½ κ.γλ. ξερή ρίγανη

ελαιόλαδο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το σερβίρισμα:

φυτικό λευκό τυρί, θρυμματισμένο (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

- 1) Βάζουμε σε μεγάλο μπολ το αλεύρι, το νερό, τα μπαχαρικά, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε πολύ καλά να ομογενοποιηθούν. Ρίχνουμε τα κολοκυθάκια και ανακατεύουμε απαλά με μία μαρίζ να καλυφθούν ομοιόμορφα από τον χυλό.
- 2) Βάζουμε σε βαθύ πιάτο τη τριμμένη φρυγανιά, τη φυτική παρμεζάνα, πασπαλίζουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Περνάμε τα κολοκυθάκια μέχρι να καλυφθούν ομοιόμορφα από όλες τις πλευρές.

- 3) Μεταφέρουμε τα κολοκυθάκια στον κάδο της [Φριτέζας αέρος Multipla XL KDF-580D Gruppe](#) και ψήνουμε στους 180 °C για 15-20 λεπτά (αναλόγως το πάχος των κολοκυθιών), γυρνώντας τα στα μισά του χρόνου.
- 4) Παράλληλα ετοιμάζουμε την σάλτσα. Τρίβουμε τις ντομάτες και τις σουρώνουμε. Βάζουμε σε μπολ τις τριμμένες ντομάτες, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τη ρίγανη, το σιρόπι αγαύης, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε.
- 5) Σερβίρουμε τα κολοκυθάκια με την σάλτσα ντομάτας στο πλάι ή ανακατεύουμε τα κολοκυθάκια με την σάλτσα και πασπαλίζουμε με το φυτικό τυρί.