



Χειμωνιάτικο μπριάμ στο air fryer

Μερίδες: 2 Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά Χρόνος ψησίματος: 45-55 λεπτά

Φυλάσσουμε το μπριάμ καλυμμένο στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Υλικά:

100-200 γρ. κολοκύθα, κομμένη σε μικρά κυβάκια
2 μεσαία παντζάρια, ξεφλουδισμένα & κομμένα σε μεσαία κομμάτια
½ κουνουπιδι ή 1 μπρόκολο , κομμένο σε μικρά κομμάτια
1 πατάτα ή ½ γλυκοπατάτα , κομμένη σε μικρά κυβάκια
3 κρεμμύδια, κομμένα σε μεσαία κομμάτια
½ ή φινόκιο, κομμένο σε λεπτές φέτες
1 κ.γλ. ξερή ρίγανη ή ξερό θυμάρι
2 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε λεπτές φέτες
2 κ.σ. τοματοπελτέ
ελαιόλαδο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το σερβίρισμα:

φυτικό γιαούρτι σόγιας, χωρίς ζάχαρη ή φυτικό λευκό τυρί
ελαιόλαδο
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

- 1) Ρίχνουμε όλα τα λαχανικά σε ένα μπολ, περιχύνουμε με 4 κ.σ. ελαιόλαδο, προσθέτουμε τον τοματοπελτέ, τη ρίγανη ή το θυμάρι και τα σκόρδα, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά.
- 2) Βάζουμε τα λαχανικά στον κάδο της [Φριτέζας αέρος MULTIPLA 8L BBQ MS-204](#) και ψήνουμε στους 180°C για 20 λεπτά ή στη ρύθμιση για ψητά λαχανικά. Ανοίγουμε την φριτέζα αέρος ανακατεύουμε τα λαχανικά και συνεχίζουμε το ψήσιμο για ακόμη 25 λεπτά.

3) Σερβίρουμε με ωμό ελαιόλαδο, φυτικό γιαούρτι σόγιας ή φυτικό λευκό τυρί.