

MIS RECETAS SIN ACEITE

365 RECETAS EN TU FREIDORA DE AIRE



INTRODUCCIÓN

COMO FUNCIONA LA FREIDORA DE AIRE

LAS DIFERENCIAS ENTRE LA FREIDORA DE AIRE Y EL HORNO DE CONVECCIÓN

LOS BENEFICIOS DE LA FREIDORA DE AIRE

QUE MODELO COMPRAR

¿CUÁNTO CONSUME LA FREIDORA DE AIRE?

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE FREIDORAS DE AIRE

DESAYUNO

CAZUELA DE ARÁNDANOS

WAFFLES SUERO DE LECHE

TOSTADAS FRANCESAS

AVENA DE FRAMBUESA

HUEVOS DE DESAYUNO Y TOMATES

TORTILLAS Y PANCETAS DE PERRITOS CALIENTES

TORTILLA DE SALCHICHA

TORTILLA DE PEPPERONI

BUÑUELOS DE CALABACÍN

HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE

SALCHICHAS ENVUELTAS

ZANAHORIA CRUJIENTE

SALCHICHAS DE VERANO

ALBÓNDIGAS DE VENADO

SALCHICHA DE JAMÓN AHUMADO

PAN DE CARNE DE VENADO

[CODORNIZ A LA PARRILLA](#)

[PUDÍN DE PAN DE CANELA](#)

[PAN DE QUESO](#)

[HUEVOS AL HORNO](#)

[HUEVOS REVUELTOS](#)

[CAZUELA DE HUEVOS CON SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN](#)

[CAZUELA DE HUEVOS CON SALCHICHA Y QUESO](#)

[CAZUELA DE HUEVOS CON ESPINACAS Y ALCACHOFA](#)

[MERENGUE DE VAINILLA](#)

[BOLAS DE ARROZ A LA CAZUELA Y JUDÍAS VERDES](#)

[ROLLO DE TERNERA Y JUDÍAS](#)

[CERDO Y JUDÍAS VERDES](#)

[ALCACHOFAS BALSÁMICAS](#)

[ALCACHOFAS CON QUESO](#)

[ENSALADA DE REMOLACHA CON ADEREZO DE PEREJIL](#)

[ENSALADA DE REMOLACHA Y QUESO AZUL](#)

[ENSALADA DE BRÓCOLI](#)

[COL DE BRUSELAS CON TOMATES CHERRY](#)

[COLES DE BRUSELAS CON QUESO](#)

[COL PICANTE](#)

[ZANAHORIAS DULCES](#)

[MINI PANCAKE](#)

[BAGEL SIMPLE](#)

[GOFRES CON AZÚCAR MORENA](#)

[SALCHICHAS E HIGOS CON ARCE](#)

APERITIVO Y DELICIAS

ALCACHOFAS CON JAMÓN SERRANO Y QUESO PARMESANO

HUEVOS ESTRELLADOS

TORREZNO

PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE ATÚN

SÁNDWICH DE QUESO A LA PARRILLA

CHAMPIÑONES RELLENOS

PANCETA CON PATATAS REVOLCONAS

CALAMARES A LA ROMANA

PATATAS BRAVAS

EMPANADA DE TERNERA

AROS DE CEBOLLA CON BACON

GAMBAS AL AJILLO

PULPO A LA GALLEGA

CAMARONES TROPICALES

NUDOS DE AJO

BAGEL

PATATAS FRITAS

PINCHOS DE COLES DE BRUSELAS

ESPÁRRAGOS AL ESTRAGÓN

CAZUELA DE HUEVOS

JUDÍAS VERDES CON GLASEADO DE MANTEQUILLA

PASTEL DE PESCADO

TORTILLA DE PATATAS

PATATAS ROJAS ASADAS

MUFFINS DE PAN DE MAÍZ CON JALAPEÑO Y QUESO CHEDDAR

PATATA CREMOSA

NAPOLITANAS DE JAMÓN Y QUESO

SAQUITOS DE QUESO Y ARÁNDANOS

CROQUETAS DE JAMÓN

FRITURA ANDALUZA

CROQUETAS DE ESPINACAS Y QUESO AZUL

SALMÓN AL PAPILOTE CON VERDURAS

TORRIJAS DE LECHE

CUÑAS DE PATATA

ALBARICOQUES CON BRIOCHE

POLLO Y PAVO

CHULETAS DE PAVO EN VINO BLANCO

PECHUGAS DE PAVO

PAVO ENVUELTO CON BACON Y ESPÁRRAGOS

HAMBURGUESAS DE PAVO

NUGGETS DE PAVO

CORONA DE PAVO ASADO CON VERDURAS

PIERNA DE PAVO CON CERVEZA

SOLOMILLO DE PAVO CON LIMÓN ENCURTIDO Y ROMERO

BROCHETAS DE PAVO

PECHUGA DE PAVO RELLENA DE BACON Y TOMATE

PAVO AL HORNO

PAVO RELLENO AL HORNO

DRUMETTES DE PAVO

PECHUGA DE PAVO CUBIERTO CON GLASEADO DE CEREZA

TORTAS DE PAVO

PECHUGA DE POLLO

NUGGETS DE POLLO

POLLO ASADO

HAMBURGUESAS DE POLLO

TROCITOS DE POLLO AGRIDULCE A LA NARANJA

POLLO EMPANIZADO

CROQUETAS DE POLLO

ALITAS DE POLLO EN SALSA

POLLO CON SUERO DE MANTEQUILLA

POLLO CREMOSO CON COCO

POLLO A LAS HIERBAS

BROCHETA DE POLLO AGRIDULCE

ALBÓNDIGAS DE POLLO

POLLO CON CHAMPIÑONES

POLLO AL CILANTRO Y LIMÓN

CACEROLA DE POLLO Y BRÓCOLI

PECHUGAS DE POLLO A LA BARBACOA

MILANESAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA

PALILLOS DE POLLO CON SALSA PICANTE

POLLO RELLENO DE BACON Y QUESO

PLATOS DE VACUNO, DE CERDO Y CORDERO

BISTEC FRITO

BISTEC CON SALSA DE MANTEQUILLA DE AJO Y PEREJIL

CHULETAS DE CERDO APAISADAS

SOLOMILLO AL QUESO DE TRESVISO

MORCILLA DE BURGOS

LOMO IBÉRICO

CARNITAS DE CERDO

ARROZ AL HORNO

COCHINILLO FRITO

CACHOPO

CHULETAS DE CORDERO FRITA

CROQUETAS DE CARNE MOLIDA

FILETES DE RES EN SALSA DE MANTEQUILLA

COSTILLAS DE CERDO

ALBÓNDIGAS DE CARNE

PASTEL DE CARNE

EMPANADAS DE CARNE

CERDO PROVENZAL

CORDERO ACOMPAÑADO CON COLES DE BRUSELAS CREMOSAS

CORDERO AL AJO

PESCADO Y MARISCO

PESCADO FRITO

PESCADO CON PATATAS FRITAS

PESCADO CON VERDURAS

PALITOS DE PESCADO EMPANIZADOS CON SALSA

SALMÓN FRITO

SALMÓN CON ESPINACAS SALTEADAS

SALMÓN ENELDO

BACALAO FRITO

BACALAO GRATINADO CON ALIOLI

GAMBAS FRITAS

GAMBAS EMPANIZADAS CON COCO RALLADO

BROCHETAS DE GAMBAS CON PIÑAS

MERLUZA FRITA

MERLUZA A LA BILBAÍNA

MERLUZA CON SALSA VERDE

SARDINAS FRITAS

DORADA FRITA

DORADA A LA SAL

CAMARONES AL AJO

CAMARONES EMPANIZADOS

ARROZ NEGRO CON SEPIA

SEPIA AL AJILLO

PESCADO AL HORNO CON QUESO SUIZO

BAGRE FRITO

BROCHETAS DE CAMARONES CON MANTEQUILLA

VEGETALES CON CAMARONES Y CANGREJO

CALAMARES FRITOS

CAMARONES A LA PARMESANA

CROQUETAS DE ATÚN AL LIMÓN

PALITOS DE CANGREJO

SALMÓN DE DIJON

CAMARONES ENVUELTOS EN BACON

PAELLA MIXTA

PLATOS DE VERDURA Y GUARNICIONES

SOPA DE TOMATE Y JUDÍAS VERDES

ESPÁRRAGOS FRITOS

PIMIENTO RELLENO

CAZUELA DE ALCACHOFAS

TOMATE AL HORNO

COLIFLOR AL HORNO

ALUBIAS AL HORNO FÁCILES

CAZUELA CREMOSA DE COLIFLOR

BERENJENA Y CALABACÍN AL HORNO

CAZUELA DE PAPAS CON PIMIENTOS

CAZUELA DE BRÓCOLI

SOPA DE TOMATE Y ZANAHORIA

VERDURAS COCIDAS A FUEGO LENTO

PISTO DE SABORES

GUISO DE JUDÍAS

ARROZ CON ALUBIAS ROJAS

CALABACINES A LA PARMESANA FRITOS AL AIRE

BRÓCOLI RABE ASADO

CHULETAS DE BERENJENA

ZANAHORIAS ASADAS AL AJO

ENSALADA DE TOMATE

ESPÁRRAGOS ASADOS

[CALABAZA ASADA](#)

[SETAS DE AJO](#)

[CHIPS DE ZANAHORIA](#)

[ARROZ DE COLIFLOR FRITO](#)

[COLIFLOR CON MANTEQUILLA](#)

[COLES DE BRUSELAS PICANTES](#)

[CALABACÍN ESPECIADO](#)

[COMBO DE VERDURAS MIXTAS](#)

[CHIPS DE CALABACÍN EMPANIZADOS CON PARMESANO](#)

[FRITADA VEGETARIANA DE INVIERNO](#)

[COL RIZADA FRITA](#)

[CHIPS DE CALABACÍN Y PARMESANO](#)

[ENSALADA DE COLES DE BRUSELAS](#)

[TORTILLAS](#)

[TORTILLA ESPAÑOLA ORIGINAL](#)

[TORTILLA DE ESPAGUETI](#)

[TORTILLA A LA ITALIANA DIETÉTICA](#)

[TORTILLA DE QUESO PARMESANO CON ESPINACAS](#)

[TORTILLA DE COLIFLOR CON ZANAHORIA Y POLLO](#)

[TORTILLA DE CALABACÍN CON CHORIZO](#)

[TORTILLA DE ESPÁRRAGOS CON QUESO](#)

[TORTILLA DE QUESO, ESPINACA Y HIERBAS](#)

[TORTILLA DE CALABACÍN CON QUESO GRUYERE](#)

[TORTILLA DE PAPAS CON ZANAHORIA](#)

[TORTILLA DE CEBOLLAS DE VERDEO](#)

[TORTILLA DE ARVEJAS](#)

[TORTILLA DE PAPAS "ROSTI"](#)

[TORTILLA DE AJOPORRO](#)

[TORTILLA PATATAS LIVIANA](#)

[TORTILLA ESPAÑOLA CON MORCILLA](#)

[TORTILLA ESPAÑOLA CON AJÍES VERDES](#)

[TORTILLA ESPAÑOLA CON AJO Y PAPIKA](#)

[TORTILLA DE ACELGA CON SOBRASADA](#)

[TORTILLA DE ESPÁRRAGOS CON CARNE DE PAVO](#)

[TORTILLA DE BACALAO](#)

[TORTILLA DE ESPINACA CON RALLADO DE MAR](#)

[TORTILLA DE SALMÓN AHUMADO](#)

[TORTILLA DE ACELGA A LA PIZZA](#)

[TORTILLA DE CEREZAS A LA FRANCESA](#)

[TORTILLA DE LANGOSTINOS AL AJILLO](#)

[TORTILLA DE PATATAS A LOS CUATRO QUESOS](#)

[TORTILLA ESPAÑOLA CON CHORIZO ASTURIANO](#)

[TORTILLA DE HINOJOS](#)

[TORTILLA DE ALCACHOFAS](#)

[TORTILLA DE ESPINACA CON BERENJENA](#)

[TORTILLA DE ALCACHOFA CON MAÍZ DULCE](#)

[TORTILLA DE ZANAHORIA CON LECHUGA](#)

[TORTILLA DE VEGETALES CON QUINOA Y QUESO](#)

[TORTILLA DE PATATAS CON JAMÓN](#)

[TORTILLA SIMPLE DE ESPINACA CON CALABACÍN](#)

[TORTILLA DE CHAMPIÑONES A LA FRANCESA](#)

[TORTILLA DE PATATAS CON JAMÓN SERRANO](#)

[TORTILLA DE ARROZ](#)

[RECETAS VEGETARIANAS](#)

[ESPÁRRAGOS CON ROMERO](#)

[SOPA DE TOMATES CON ALBAHACA](#)

[PIMIENTOS RELLENOS CON VEGETALES DE TEMPORADA](#)

[CAZUELA DE ALCACHOFA A LA VALENCIANA](#)

[COLIFLOR CON ESPECIAS](#)

[ALUBIAS CAMPESTRES](#)

[BERENJENA AL HORNO CON QUESO](#)

[PAPAS CON PIMIENTOS A LA SARTEN](#)

[CALABACÍN HORNEADO CON ESPECIES](#)

[BRÓCOLI CON CREMA DE CHAMPIÑONES](#)

[VERDURAS A LA PARMESANA](#)

[SOPA TRADICIONAL DE TOMATES Y ZANAHORIA](#)

[OLLA DE SABORES TRADICIONALES](#)

[JUDÍAS GUISADAS](#)

[CALABACINES CON MANTEQUILLA Y QUESO HORNEADOS](#)

[BRÓCOLI ASADO](#)

[ZANAHORIAS ASADAS AL AJO](#)

[ESPÁRRAGOS ASADOS AL AJO](#)

[CALABAZA HORNEADA](#)

[SETAS PRIMAVERA CON AJO](#)

[COLIFLOR FRITO](#)

CHULETAS DE BERENJENA

ARROZ CON ALUBIAS ROJAS

VERDURAS MIXTAS ASADAS

FRITADA VEGETARIANA DE OTOÑO

APERITIVOS DE CALABACÍN Y ZANAHORIA

GAJOS DE PATATA CRUJIENTE CON ESPECIAS

ZANAHORIAS CON ESPECIAS

RÁBANOS DE PRIMAVERA AL HORNO

PINCHOS DE VEGETALES ASADOS

POSTRES Y PASTELES

MAGDALENAS DE MANTEQUILLA CON CACAO

MELOCOTONES DORADOS CON AZUCAR MORENA

PASTEL DE CALABAZA CON MANTEQUILLA Y NUEZ

BARRAS DE PLATANO Y COCO

PANQUEQUES CON YOGUR

PERAS A LA VAINILLA

CHURROS TRADICIONALES

PASTEL DE MANZANA

PASTEL TRADICIONAL DE CACAO

PASTEL DE CHOCOLATE

ROLLOS DE CANELA

MANZANA ASADA

PASTEL DE QUESO

HOJALDRE CON PASTEL DE MANZANA

TOSTADAS DE CANELA

CIRUELAS CON ANÍS ESTRELLADO

MANZANAS CON PASAS

DONAS DE CHOCOLATE

PUDÍN DE PAN

POSTRE DE AMARETTO

PAN DE MANZANA

PLÁTANOS FRITOS CON CHOCOLATE

PASTEL DE MANZANA SÚPER RÁPIDO

PERAS AL HOJALDRE

PANES CON MANTEQUILLA Y PASAS

PAN DE ARÁNDANO

TARTA DE CHOCOLATE TRADICIONAL

PANQUEQUE DE VAINILLA

TARTA DE QUESO CON CEREZAS

FLAN DE HUEVO

PALITOS DE CANELA

MELOCOTONES FRITOS CON BRANDY

PAN DULCE CON QUESO CREMA

PASTEL DE ALMENDRAS

PASTEL DE ZARZAMORA

FRUTAS ACARAMELADAS

PASTELITOS PARA LA MERIENDA

PLÁTANOS FRITOS DORADOS

DONAS DE FRESA

PAN DE MANTEQUILLA Y CACAO

MANZANAS CON BRANDY Y NUECES

TOSTADAS DE CANELA Y COCO

TARTA DE COCO Y CACAO

PASTEL DE ZARZAMORAS TRADICIONAL

INTRODUCCIÓN

La tecnología sigue evolucionando a través de las ideas de los responsables de cambiar el mundo. No es diferente en el mundo de la cocina, donde siempre se hacen innovaciones, buscando mejorar las cosas en esta área. Uno de los puntos en los que se enfocan principalmente estos cambios es en la parte sana de las personas y cómo afecta la comida que ingerimos.

Esto se debe a que con la prisa de los habitantes de nuestro planeta, los alimentos procesados e ingredientes que contienen elementos nocivos para el cuerpo humano están cada vez más disponibles en los estantes de diversas tiendas en cualquier parte del mundo. Particularmente entre estas creaciones se encuentra la freidora de aire, que se ha convertido en una revolución en las formas tradicionales de cocinar los alimentos, cuando se preparan en una sartén de aceite a alta temperatura.

Una de sus grandes ventajas es que elimina, en gran medida, el contenido graso de los alimentos en los que se procesa. Hay que reconocer que contiene aceite, y el objetivo de esto es hacer que la comida tenga un sabor similar al de los productos fritos.

Por supuesto, la cantidad es muy pequeña, puede considerarse insignificante. Es más, si piensas que este pequeño aceite es aceite de oliva y no de los que se usan comúnmente en la cocina.

Los alimentos que se pueden preparar son muy diversos, no solo salados sino también dulces. Por esta razón, este contenido está diseñado para brindarle al lector una gran cantidad de recetas donde pueda cubrir todas sus comidas diarias sin tener que ir a ningún otro lado para encontrar esta información.

Igualmente se tocaron ciertos puntos de mucho interés, para todo aquel que quiera hacer uso de este electrodoméstico, donde podrá encontrar:

- Cómo funciona.
- Las diferencias entre la freidora de aire y el horno de convección.
- Los beneficios.
- Qué modelo es el más conveniente para comprar, según los requerimientos de cada quien.
- Cuánta electricidad consume.
- Como es su mantenimiento y su limpieza.

Puedo asegurar que, con este recetario y contenido de información general, se estará proporcionando una información muy valiosa al lector.

COMO FUNCIONA LA FREIDORA DE AIRE

Las freidoras de aire funcionan con un calentador y un sistema de aire que circula dentro del aparato para cocinar los alimentos.

Aunque cabe señalar que se utiliza mal el término sartén, para freír es necesario sumergir los alimentos en una gran cantidad de aceite precalentado. En este caso, funciona como una especie de horno eléctrico, con un flujo constante de aire caliente.

La diferencia en la forma de cocinar los alimentos, entre un horno eléctrico y una freidora de aire, es que el aire circula por el sistema de ventilación, lo que ayuda a calentar todo el ambiente de los alimentos que se encuentran allí. En cambio, en un horno convencional eléctrico o de gas, el calor solo sale por la parte inferior del mismo, por lo que podemos ver que por este lado los alimentos se cocinan más rápido y tienden a calentarse. área.

Con una freidora de aire, la comida del interior se procesará de manera uniforme, lo que hace que la cocción sea mucho más rápida. Esta es una gran ventaja, ya que la comida se puede pedir inmediatamente después de ajustar la temperatura.

El proceso como tal es muy sencillo, y consta de los siguientes pasos.

1. Se debe seleccionar la comida a preparar. Esta no puede ser en cantidades muy grandes, ya que se correría el riesgo de que la misma pudiera quedar cruda en su interior, considerando también el lapso de tiempo. Se coloca en la respectiva cesta.

2. Se coloca algo de aceite de oliva en la parte inferior, o también se puede rociar sobre los alimentos. Se introduce dentro de la freidora de aire.

3. Luego se coloca la temperatura y el tiempo de cocción. Eso lo puedes estimar en el manual de operación, por ejemplo: para patatas fritas congeladas, se estipula un tiempo de entre 10 a 20 minutos, con una temperatura de 200°C.

4. Para culminar se debe dejar pasar el tiempo de cocción, y retirar la bandeja para extraer ya los alimentos fritos con aire caliente.

Luego de haber cocinado, se debe lavar muy bien la cesta y el compartimiento donde esta se coloca, para eliminar los restos de grasa y de alimentos que hayan podido quedar.

LAS DIFERENCIAS ENTRE LA FREIDORA DE AIRE Y EL HORNO DE CONVECCIÓN

En primer lugar, definiremos qué es un horno de convección, pues es necesario conocer sus características para luego construir sus diferencias con respecto a una bandeja de convección.

Esta es una representación moderna de un horno convencional, que usa electricidad o gas como fuente de energía, mucho más pequeño que los hornos anteriores. Su mecanismo es similar al de una freidora de aire, en el sentido de que utiliza una resistencia al igual que la electricidad para generar calor y un ventilador para distribuir el aire caliente por todo el interior.

Está diseñado de tal manera que ingresa al interior a través de una puerta frontal, que puede ser vertical u horizontal, según la orientación del objeto. Dado que su sistema operativo es algo similar, se pueden ver resultados muy similares a la hora de cocinar los alimentos.

La convección se define como la transferencia de calor, que se transmite de un cuerpo o sistema a otro, por el movimiento de un líquido o gas. En este caso es a través del aire interior.

Para que el horno tenga convección, el horno debe tener un sistema de ventilación para mover el aire caliente desde la fuente hasta el lugar donde se almacenan los alimentos. Por lo tanto, para saber si tu horno tiene convección o no, necesitas saber si hay un ventilador detrás del horno.

En algunos de estos hornos, el uso de un sistema de convección es opcional, ya que es una alternativa mediante un botón para encender o no el ventilador. .

Freidora de aire Vs Horno de convección ¿Cuáles son sus diferencias?

Ahora que tenemos el conocimiento sobre los dos tipos de hornos, por así decirlo, vamos a apreciar sus diferencias más significativas, de uno con respecto al otro.

1. Método de cocina y alimentos. Los alimentos que usualmente se consumen fritos con mucho aceite; como los Nuggets, empanadas o las alitas de pollo; quedan mejor preparados en una freidora de aire, de una manera más rápida y con una mejor cocción.

Igualmente, la comida que se prepare en este puede llegar a ser mucho más saludable, ya que la cantidad de aceite que se pueda llegar a utilizar, si así fuera la decisión, es mínima, comparada con el sistema tradicional de frituras o con el de horno de convección.

2. Fuente de calor. Los dos artefactos generan calor a través de una o más fuentes, el mecanismo de diseño y funcionamiento es el que los diferencia.

En los hornos de convección se utilizan resistencias en la parte superior e inferior, a modo interno, y de manera simultánea se pone en acción el sistema de ventilación, el cual se va a encargar de distribuir el aire en todo el espacio disponible.

En la freidora de aire se utilizan un gran número de estas resistencias, más pequeñas, generando así mayor cantidad de calor, algo similar a una bobina. Así los ventiladores se encargan de dirigir, de forma muy precisa y efectiva, ese calor hacia la canasta freidora, con unos resultados muy significativos.

3. Tiempo de cocinado. En una freidora de aire los alimentos suelen prepararse en la mitad del tiempo que en un horno de convección, y esto se debe principalmente a que en el primero, las temperaturas alcanzan un nivel muy alto en un corto espacio de tiempo.

4. Limpieza y mantenimiento. Es mucho más fácil limpiar una freidora de aire que un horno de convección, y básicamente todo radica en que la primera está diseñada para que su limpieza sea realizada de manera muy rápida y efectiva.

En primer lugar, todas sus piezas, utilizadas para la cocción, son extraíbles, por otra parte la textura de las mismas están realizadas de manera tal, que impide que los alimentos se adhieran a las mismas.

5. Temperatura. El sistema de generación y distribución de calor, sumado al diseño interno compacto, hace de la freidora de aire un aparato sumamente efectivo al momento de preparar alimentos, más aún cuando consideramos lo rápido que alcanza sus temperaturas máximas definidas.

6. Tamaño. La freidora de aire tiene un tamaño menor que el de un horno de convección, por tal razón, si se requiere hacer comida para una cantidad significativa de comensales, la misma debe realizarse por lotes. Aunque en este caso debe considerarse que la rapidez de cocción es mayor en la primera, pudiendo esto compensar las dimensiones de su compartimiento interno.

Por otra parte, se debe tomar también en cuenta que lo del tamaño más reducido llega a ser una ventaja al momento de buscarle ubicación dentro

del hogar, esto debido a que en cualquier lugar se puede guardar luego de haber sido utilizada.

7. Aislamiento. El horno de convección transmite fácilmente el calor a su parte externa, por tal razón se debe poner mucho cuidado sobre todo aquello que se encuentre cerca, mientras el mismo esté en funcionamiento.

En el caso de la freidora de aire, la canasta donde se colocan los alimentos está muy bien constituida, donde no permite que el calor salga al exterior. Igualmente, el electrodoméstico, en su totalidad, se encuentra también recubierto de un material que funciona como una capa aislante de calor.

8. Accesorios. Las freidoras de aire permiten fácilmente la implementación de otros accesorios de cocina, tales como: cestas, bandejas, rejillas, asadores o brochetas.

9. Consumo de energía entre el horno convección y la freidora de aire. Una freidora de aire consume aproximadamente 1440 watts, mientras que un horno puede ubicarse en un rango comprendido entre 1000 y 5000 watts. Todo tiene que ver con su tamaño y especificaciones.

Tal vez entre estos dos artefactos, con dimensiones similares, el consumo energético fuera casi el mismo, lo que sucede es que, al cocinar más rápido en la freidora de aire, lógicamente el tiempo de consumo de energía también será menor, con el respectivo resultado.

10. Precio. Anteriormente los hornos de convección eran más económicos que las freidoras de aire. En la actualidad, gracias al proceso de innovación

tecnológico que cada vez se renueva más, llegamos a tener precios muy competitivos dentro del respectivo mercado.

Por tal razón ahora las diferencias de sus precios se encuentran algo equilibradas, pudiendo llegar a ser similares en algunos mercados muy específicos, como, por ejemplo: Amazon, PcComponentes o el Corte Inglés.

LOS BENEFICIOS DE LA FREIDORA DE AIRE

La principal ventaja de una freidora de aire, como su nombre indica, es que tu comida se puede preparar de manera muy similar a cocinar en una freidora, pero con un contenido de grasa muy bajo que la hace mucho más saludable. .

Entre sus ventajas tenemos:

- No salpican con aceite ni manchan.
- Su proceso de cocción es muy rápido.
- Muy bajo consumo de aceite.
- Bajo consumo de electricidad.
- Fáciles y rápidas de limpiar.
- No emite ningún tipo de olor.
- Funciona sin supervisión.
- Fáciles de utilizar.
- Versatilidad. Brinda muchas opciones de uso.
- Ofrecen mayor seguridad en la cocina.

QUE MODELO COMPRAR

Para saber qué tipo de freidora de aire se adapta mejor a tus necesidades, debes tener en cuenta algunos aspectos básicos, que se centrarán en los factores que pueden ser más rentables que otras freidoras de aire, donde tenemos: el número de comensales, el espacio disponible para operar, los costos estimados de consumo de energía, el nivel de velocidad requerido, entre otros factores.

Para que te hagas un estimado y puedas decidir de manera acertada, te voy a mencionar estas consideraciones que debes tener muy en cuenta al momento de seleccionar este importante electrodoméstico:

1. Que sea de una marca profesional. Una buena marca, que ya se encuentre posicionada dentro del mercado respectivo, nos va a dar el aval de que va a poder cumplir con las exigencias sin fallar en el intento. De igual manera, siempre estas poseen una garantía real sobre cualquier deficiencia de fábrica, algo que muchas veces no hacen las marcas sin renombre.

2. Capacidad. ¿Cuántos son los integrantes de nuestra familia?, partiendo de este punto es que sabremos a cuantos se les deberá preparar su comida en este electrodoméstico, para una comida en un momento determinado, por tal razón tenemos que saber que la capacidad de estas puede ir desde 1 hasta 16 litros.

3. Potencia. Esta característica influye directamente en la temperatura de la misma y se mide en vatios. Siendo esta cualidad la que va a determinar la

rapidez con la cual queremos trabajar con ella, si al momento de preparar nuestros alimentos, disponemos de poco tiempo, entonces requeriremos de una de alta potencia.

Por lo general la temperatura máxima de estas, se ubica en 200°C. Las variaciones que la misma nos ofrezca como opciones, serán las que nos van a determinar las distintas texturas que queremos darles a nuestras presentaciones. Lo ideal es que este artefacto posea la facilidad de operar a través de temporizador, un sistema táctil y un mecanismo de alarma, para cuando el tiempo de cocción haya finalizado.

4. Programas y Recetas. Muchas de estas freidoras de aire poseen programas ya fijados en una memoria interna, con la finalidad de facilitarnos el procedimiento en el uso de esta. Otras más sofisticadas permiten la implantación de nuestros mismos programas y recetas, a través de algún dispositivo tecnológico conocido.

5. Materiales y extras. Puede tener pantalla LCD, o hasta inclusive Wi-Fi dentro de sus opciones, por supuesto haciendo que las mismas influyan en su costo. Lo mismo que el material del que estén hechas, ya que mientras más resistentes sean igual van a exigirnos con el monto a cancelar. Es una decisión muy propia, sobre todo si hay pequeños dentro del hogar.

6. La multifuncionalidad. Mientras más alternativas nos presente, la freidora de aire seleccionada, mayor será el uso práctico que podremos darle a la misma. Desde descongelar nuestros alimentos hasta hacer un buen pollo asado. Al igual que la gran variedad de platillos que podremos crear según esta cualidad.

¿CUÁNTO CONSUME LA FREIDORA DE AIRE?

Debes saber que el consumo eléctrico de una freidora de aire depende de sus características: capacidad, tamaño y modelo. En general, su potencia oscila entre 1000 y 1440 W, las capacidades son de 1,5 a 3,2 litros. Si lo que queremos es determinar el consumo de bolsillo, tenemos que tomar este valor en vatios y dividirlo por 1000, luego multiplicarlo por el tiempo de uso por mes, así tenemos el consumo en kilovatios, entonces determine el precio de acuerdo a la región en la que se encuentre y donde se le cobrará por mes.

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE FREIDORAS DE AIRE

La freidora de aire llegó para brindarnos la facilidad de preparar alimentos saludables sin mucho esfuerzo, ya que sus beneficios son bastante significativos, en comparación con otros electrodomésticos diseñados para un funcionamiento similar.

Debemos considerar el poco tiempo y dedicación que nos exige al momento de preparar nuestros alimentos, por tal razón, prolongar su tiempo de vida útil, es indispensable, y uno de los factores que más contribuye con este aspecto, precisamente es el mantenimiento.

Si aún no sabes cómo hacerlo, no te preocupes que yo te daré unas indicaciones para que las tomes siempre en cuenta.

Forma tradicional: después de cada uso

Empezamos por separarlo y ponerlo en un lugar fresco después de usarlo. A continuación, procederemos a desmontar cada una de sus piezas diseñadas para tal fin.

Así separamos la cesta, la bandeja y el bol del cuerpo. Aunque hay muchos modelos en el mercado hoy en día, estas son las piezas básicas. Luego lavamos cuidadosamente cada una de estas partes con agua tibia, un detergente neutro y una esponja suave.

Si hay una gran cantidad de grasa muy viscosa, se puede remojar en agua caliente y este limpiador durante unos 15 minutos. Para limpiar el dispositivo y hacer uso de componentes externos, limpie con un paño humedecido con detergente y luego una segunda vez con un paño humedecido solo con agua.

Forma rápida: cuando falta el tiempo

Este procedimiento no es recomendable utilizarlo siempre, pues no es una limpieza hecha con profundidad, pero si es muy útil en caso de que estemos muy apresurados y el tiempo nos llegue a hacer falta.

Lo primordial es saber que no es conveniente guardarla sucia. Por tal razón vamos a tomar en cuenta como es este rápido proceso.

Aquí procedemos a colocar agua con jabón en la cesta y encendemos la freidora para que caliente por unos 10 minutos, una temperatura alta.

Luego de pasado el tiempo programado, se deja enfriar, se saca la cesta y se procede a lavar solo esta, con el calor y el agua se debe haber desprendido los restos de comida y de grasa adherida. Luego con el lavado, debió de quedar toda limpia.

Últimos consejos para su mantenimiento

Para finalizar el apartado, te voy a mencionar otros aspectos a considerar, para darle un buen mantenimiento a tu freidora de aire y así prolongar su tiempo de vida.

Te dejo estos tips:

- Cada cierto tiempo de uso, puedes colocar agua en la cesta, con limón o vinagre, y poner l freidor en funcionamiento.
- No debes utilizar elementos de cocina o puntiagudos mientras cocinas con este artefacto.
- Para limpiar no se deben utilizar ningún tipo de elementos abrasivos, metálicos o de alambre.
- Los productos que se utilicen para limpieza deben evitarse que sean desinfectantes, ya que pueden dejar impregnado olor o sabor que luego

estropee los alimentos.

- El manual de funcionamiento debe conocerse y aplicarse en todas sus recomendaciones.

DESAYUNO



CAZUELA DE ARÁNDANOS

- Nivel de dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 16 minutos
- Tiempo de cocción 30 minutos
- Porciones 4 personas

INGREDIENTES

- 3 ½ cda de azúcar moreno
- 65 g de harina
- ½ cda de canela en polvo
- 4 ½ cda de margarina
- 2 ½ cda de azúcar blanco

PARA LA CAZUELA

- 3 huevos
- 2 ½ cda de harina blanca
- ½ cdta de polvo para hornear
- ½ cdta de bicarbonato de sodio
- 2 ½ cda de azúcar
- 3 ½ cda de margarina
- 130 ml de leche
- 135 g de arándanos
- 1 cda de ralladura de limón

PREPARACIÓN

En el bol, mezcla los ingredientes y luego agrega en el molde de la freidora, en otro envase incorpora y mezclar el azúcar con la harina, la mantequilla y la canela, hasta integrar todo, y distribuirlo sobre los arándanos.

COCINAR CAZUELA DE ARÁNDANOS

Calienta la freidora de aire eligiendo el modo horno, pon la temperatura a 150°C. Transfiere la mezcla a la sartén y hornea por 30 minutos.

WAFFLES SUERO DE LECHE

- Dificultad: Media
- Tiempo de preparación: 6 minutos
- Tiempo de cocción: 3-4 minutos
- Porciones: 5 Personas

INGREDIENTES

- 250 g de harina
- 2 huevos
- 2 ½ cdta de azúcar
- 1 cdta extracto de vainilla
- ½ cdta de sal
- ½ cdta bicarbonato
- 2 cdta de levadura en polvo
- 120 g de mantequilla
- 500 ml de suero de leche

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes secos, azúcar, harina, sal, bicarbonato de sodio, polvo de hornear, luego los ingredientes húmedos, el extracto de vainilla y el suero de leche e integra en un tazón.

COCINAR WAFFLES SUERO DE LECHE

Calienta la freidora de aire con todos los ingredientes en la sartén a 150°C y hornea. En 3 minutos retira y sirve.

TOSTADAS FRANCESAS

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 6 minutos
- Porciones: 4 Personas

INGREDIENTES

- 4 rodajas de pan
- 1 cda Vainilla
- 4 huevos
- 1 ½ cda de mantequilla

PREPARACIÓN

En un tazón, bate los huevos y la vainilla, unta el pan con la mantequilla, sumerja en la mezcla de huevo y déjalo marinar.

COCINAR TOSTADAS FRANCESAS

Calienta la sartén de la freidora de aire colocándola en el modo de horneado, ajusta la temperatura a 190°C, inserte el plato de pizza, luego colócalo en la rejilla para pizza de la freidora y programa el tiempo durante 6 minutos, voltea después de 3 minutos.

AVENA DE FRAMBUESA

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 11 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Porciones: 4 Personas

INGREDIENTES

- 85 g de coco rallado
- 1 cda de canela en polvo
- 500 ml leche de almendras
- 70 g de frambuesas

PREPARACIÓN

Combina los ingredientes: el coco rallado, la canela en polvo, la leche de almendras y frambuesas, intégralos todos los en un tazón, vierta en la bandeja para hornear de la sartén de la freidora de aire.

COCINAR AVENA DE FRAMBUESA

Transfiere la mezcla a la sartén en el modo para horneado y programa la temperatura a 180°C. Hornea durante 15 minutos. Retira y sirve

HUEVOS DE DESAYUNO Y TOMATES

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 24 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- Pizca de sal
- Pimienta al gusto
- 4 huevos
- 4 tomates grandes

PREPARACIÓN

Corta la parte superior de los tomates, quita las semillas y la pulpa con una cucharilla, e incorpora los huevos a cada tomate colocándolos en la sartén, introduce la misma en la freidora de aire.

COCINAR HUEVOS DE DESAYUNO Y TOMATES

Calienta la sartén de la freidora de aire seleccionando el modo de cocción horno, ajusta la temperatura a 190°C, comienza a cocinar por 24 minutos. Añade sal y pimienta al gusto

TORTILLAS Y PANCETAS DE PERRITOS

CALIENTES

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 10 minutos
- Porciones: 2 personas

INGREDIENTES

- 100 g de panceta picada
- 2 salchichas picadas
- 4 huevos
- ¼ cdta de romero seco
- ½ cdta de perejil seco
- 2 cebollas picadas

PREPARACIÓN

En un tazón, coloca los huevos y todos los demás ingredientes, el tocino picado, las hojas de romero seco, las salchichas picadas, el perejil seco y la cebolla picada, mezcla bien y coloca en la bandeja para hornear.

COCINAR TORTILLAS Y PANCETAS DE PERRITOS CALIENTES

Precalentada la freidora de aire, selecciona el ajuste de la temperatura a 160°C, modo freír, coloca el tiempo durante 10 minutos. Retira y sirve.

TORTILLA DE SALCHICHA

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 7 minutos
- Tiempo de cocción: 10 minutos
- Porciones: 2 personas

INGREDIENTES

- 2 salchichas picadas
- 1 ½ puerros picados
- 1 pieza pequeña de tocino en rodajas
- 4 huevos

PREPARACIÓN

En un recipiente, agrega la salchicha picada, los puerros picados, el tocino en rodajas, los huevos, mezcle todos los ingredientes, vierta en la freidora de aire para hornear el plato, luego póngalo en la freidora.

COCINAR TORTILLA DE SALCHICHA

Caliente la sartén seleccionando el modo de freidora de aire, ajuste la temperatura a 160°C y pon el tiempo durante 10 minutos para su preparación.

TORTILLA DE PEPPERONI

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 6 minutos
- Tiempo de cocción: 12 minutos
- Porciones: 2 personas

INGREDIENTES

- 2 ½ cda de leche
- 4 huevos
- 15 rodajas de pepperoni
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente mediano agregar cucharadas de leche, los huevos, las rodajas de pepperoni, sal y pimienta negra molida. Combina todos los ingredientes, vierte en una bandeja para hornear, transfiere a la sartén de la freidora de aire.

COCINAR TORTILLA DE PEPPERONI

Coloca la sartén seleccionando el modo freír, programa la temperatura a 180°C y la duración a 5 minutos, para precalentar. Coloca la sartén y fríe al aire durante 12 minutos. Retira y sirve.

BUÑUELOS DE CALABACÍN

- Dificultad: Media
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 7 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 300 g de calabacín
- 250 g de queso mozzarella
- 3 huevos
- 35 g de harina para todo uso
- 1 ½ cdta de eneldo seco
- Sal
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

En un envase, agrega los calabacines cortados, el queso mozzarella, los huevos, la harina para todo uso, coloca el eneldo seco, la sal y pimienta negra al gusto, incorpora todos los ingredientes, haz unas tortas con la mezcla.

COCINAR BUÑUELOS DE CALABACÍN

Precalienta la sartén eligiendo el modo horneado, programa la temperatura a 180°C, y el tiempo a 5 minutos. Después pon las masas en la sartén de aire y hornea por 7 minutos. Retira y sirve.

HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 7 minutos
- Porción: 1 persona

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 3 cda de mantequilla
- 100 g de queso
- 2 tomates, limpios, sin semilla y cortados en trozos

PREPARACIÓN

Con la mantequilla impregna la bandeja de la freidora. En un bol mezcla todos los ingredientes, incluyendo los huevos. Transfiere a la bandeja.

COCINAR HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE

Con la temperatura fijada en 150°C, el temporizador en 5 minutos y en modo freír, inicia el proceso de cocción, luego de finalizado sirve.

SALCHICHAS ENVUELTAS

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 7 minutos
- Porciones: 2 personas

INGREDIENTES

- 250 g de queso mozzarella
- 10 salchichas
- 10 unidades de masa enrollada en media luna

PREPARACIÓN

Pon la masa, colocando el queso en una punta de esta, luego colocas la salchicha y enrollas, tomando en cuenta el colocarle un palillo para darle vueltas y envoltura de salchicha, ya terminado el procedimiento colócalas en la bandeja de hornear de la freidora de aire.

COCINAR SALCHICHAS ENVUELTAS

Pon a calentar la freidora de aire en el modo hornear, colocando la temperatura a 190°C y el temporizador a 5 minutos, procede a hornear durante 7 minutos. Finalizada la cocción, retira y sirve.

ZANAHORIA CRUJIENTE

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 12 minutos
- Porciones: 2 personas

INGREDIENTES

- 1 ½ cda de aceite de oliva
- 5 zanahorias en rodajas
- 2 ½ cdta de sal

PREPARACIÓN

Incorporando en un molde agrega el aceite de oliva, la sal, vertiéndosela sobre la zanahoria ya rebanada en rodajas, colocar en el molde de freír, coloca todos los ingredientes ya incorporados y mezclados previamente en la sartén de la freidora de aire.

COCINAR ZANAHORIA CRUJIENTE

En modo freír, cocina durante 12 minutos, colocándole la temperatura a 180°C. Finalizado el proceso, retira y sirve.

SALCHICHAS DE VERANO

- Dificultad: Media
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 4 horas
- Porciones: 6 personas

INGREDIENTES

- 3 cdta de pimienta negra molida
- 2 k de carne de venado molida
- 4 cdta de sal
- 3 cdta de semillas de mostaza
- 1 ½ cdta de humo líquido
- 2 ½ cdta de sal
- 3 cdta de ajo
- 1 ½ cdta de sal de nogal

PREPARACIÓN

En un envase, incorpora la carne de venado molida, las semillas de mostaza, la pimienta negra y el humo líquido, añade la sal, el ajo y la sal de nogal, corta en 6 porciones y haz con los ingredientes ya mezclados un rollo, el cual se va a cortar en seis partes iguales.

COCINAR SALCHICHAS DE VERANO

Colócalas en la freidora de aire, ajusta en la función de asar al aire, cocina durante 4 horas a 65°C. Retira y sirve.

ALBÓNDIGAS DE VENADO

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 30 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 1 cdta de sal
- 460 g de carne de venado molida
- 1 cdta de nuez moscada
- 2 taza de agua
- 2 huevos
- 135 g de pan rallado
- 1 ½ lata de sopa de champiñones
- 1 ½ cdta de tomillo
- 1 ½ paquete de sopa de cebolla seca

PREPARACIÓN

Incorpora en un envase la sal, la carne, la nuez moscada, el huevo y el tomillo, haz pequeñas bolas con todos los ingredientes, pásalas por el pan rallado, coloca luego las albóndigas en la sartén de la freidora de aire.

COCINAR ALBÓNDIGAS DE VENADO

Programa en la función de freír al aire, luego inicia el proceso por 30 minutos a 180°C. Retira y sirve.

SALCHICHA DE JAMÓN AHUMADO

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 2 cdta de salvia Cayena
- 1 ½ cdta de tomillo
- 2 kg de carne de venado
- 2 cdta de sal
- 2 kg de jamón ahumado
- 2 cdta de pimienta molida
- 240 g de tocino

PREPARACIÓN

En un recipiente, incorpora la carne de venado, el tomillo, la salvia, la pimienta molida, la sal y la cayena, corta las carnes en trozos medianos, cuadrados. Incorporados ya todos los ingredientes, colócalos en la bandeja de la freidora de aire, dándole la forma alargada.

COCINAR SALCHICHA DE JAMÓN AHUMADO

Coloca la en la sartén de la freidora de aire, prográmala en la función de asar, durante 15 minutos a 200°C. Retira y sirve.

PAN DE CARNE DE VENADO

- Dificultad: Media
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 60 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 2 Cebollas picadas
- 460 g de salchicha de cerdo molida
- 300 ml de leche
- 3 huevos
- 235 ml de salsa barbacoa
- 250 g de migas de galleta
- 500 g de carne de venado molida

PREPARACIÓN

En un envase incorpora las migas de galleta bien trituradas, la leche, el venado molido y la salsa barbacoa, añade las salchichas, los huevos y las cebollas, colocar todos los ingredientes previamente incorporados en la sartén.

COCINAR PAN DE CARNE DE VENADO

Programa la freidora de aire en función de freír con aire, procede con la cocción durante 1 hora a 180°C. Luego de finalizado, retira y sirve.

CODORNIZ A LA PARRILLA

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 50 minutos
- Tiempo de cocción: 45 minutos a 1 hora
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 180 g de carne de codorniz
- 300 ml de caldo de verduras
- 25 g de tiras de tocino
- Salsa Worcestershire
- Pimienta negra molida al gusto
- Sal
- Relleno al gusto

PREPARACIÓN

Cortar en presas las codornices, rosear pimienta y sal al gusto sobre las codornices, añadir el relleno y el caldo, envolver la codorniz y la tira de tocino juntas, rociar con la salsa Worcestershire, colócalo en la sartén de la freidora de aire.

COCINAR CODORNIZ A LA PARRILLA

En función asar, temperatura a 200°C, durante 15 minutos. Repite el procedimiento, dándole vueltas. Revisar previamente que estén bien cocidas. Retirar y servir.

PUDÍN DE PAN DE CANELA

- Dificultad: Media
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 60 minutos
- Porciones: 8 personas

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 ½ cda de vainilla
- 800 ml de leche entera
- 4 yemas de huevo
- 2 ½ cdta de canela
- 8 ½ cda de mantequilla
- 150 g de pan francés cortado en cubos
- 230 g de azúcar

PREPARACIÓN

Incorpora la leche y la mantequilla, introdúcelos en el microondas por 2 minutos, bate el huevo aparte en un envase, agregándole la canela, el azúcar, los huevos, la vainilla, combina con la leche, añade los cubos de pan seco, remueve bien hasta que el pan esté empapado con los líquidos ya integrados, coloca todos los ingredientes previamente mezclados en un bol.

COCINAR PUDIN DE PAN DE CANELA

Introduce la sartén de la freidora de aire con el bol, programándola en tostado, cocina 60 minutos a 130°C. Retira y sirve.

PAN DE QUESO

- Dificultad: Media
- Tiempo de preparación: 8 minutos
- Tiempo de cocción: 8 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 6 dientes de ajo
- 250 g de queso mozzarella
- 10 rodajas de pan
- 8 cda de tomates secos
- 6 cda de mantequilla

PREPARACIÓN

Coloca las rodajas de pan en una superficie plana como una bandeja, coloca la mantequilla derretida, el ajo y la pasta de tomate, el queso, úntalo al pan llevándolo a la sartén.

COCINAR PAN DE QUESO

Colocando la programación de la freidora de aire en función de tostado, deja cocinar durante 8 minutos a 180°C. Luego de finalizado el proceso, retira y sirve.

HUEVOS AL HORNO

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Porciones: 6 personas

INGREDIENTES

- Aceite en Aerosol para cocinar
- 16 huevos
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto

PREPARACIÓN

Unta un molde para muffins con aceite en Aerosol para cocinar, colocando un huevo en cada orificio del molde y asegúrate de no romper la yema. Introduce el molde para muffins en la rejilla para pizzas.

COCINAR HUEVOS AL HORNO

Selecciona horneado y coloca la temperatura a 175°C y el temporizador a 20 minutos. Observando si los huevos están cocidos introduciendo delicadamente la punta de un palillo por un huevo, si ya se comprobó que están listos, colócale la sal y pimienta deseada. Retira y sirve.

HUEVOS REVUELTOS

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 7 minutos
- Tiempo de cocción: 7 minutos
- Porciones: 1 persona

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 3 cda mantequilla
- 60 g de queso mozzarella
- 2 tomates pequeños

PREPARACIÓN

Unta la bandeja del horno con la mantequilla, en un envase ve añadiendo los huevos, las cucharadas de mantequilla derretida, el queso, el tomate. Incorpora todos los ingredientes, vierte todos los ingredientes, ya mezclados, en la bandeja de la freidora de aire.

COCINAR HUEVOS REVUELTOS

Calienta la freidora de aire en el modo de freír, colocando la temperatura a 145°C, programa el tiempo a 5 minutos para precalentar. Procede luego en freír al aire durante 7 minutos todo el compuesto preparado anteriormente. Retira y sirve.

CAZUELA DE HUEVOS CON SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 16 minutos
- Tiempo de cocción: 40 minutos
- Porciones: 8 personas

INGREDIENTES

- Aceite en Aerosol comestible
- 360 g de salchicha de cerdo
- 2 cda de mantequilla
- 250 g de champiñones cortados en rodajas finas
- 14 huevos
- 130 ml de leche entera
- 2 cda de sal
- 1 cda de pimienta negra
- 250 g de queso cheddar, rallado

PREPARACIÓN

Unta una bandeja de horno con aceite en Aerosol comestible, coloca dos hojas de papel de cocina en una bandeja, reservada para escurrir las salchichas, cocina estas en una sartén a fuego medio-alto durante 7 minutos o hasta que se doren, rebana las salchichas en trozos a tu gusto, luego transfiere las salchichas cocidas al envase con toallas de papel. Añade mantequilla a la sartén y cocina los champiñones previamente cortados, por unos 6 minutos, hasta que se hayan dorado y deshidratados. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un envase, añade la salchicha

cocida, los champiñones y cubre con el queso, mezcla hasta que todo esté bien integrado.

COCINAR CAZUELA DE HUEVOS CON SALCHICHA Y CHAMPIÑÓN

Agrega todo en la bandeja y colócalo en la rejilla para pizzas de la freidora de aire, programando hornear, coloca la temperatura a 180°C por 40 minutos. Cuando esté lista, comprueba si está totalmente cocida a tu gusto. Retira y sirve.

CAZUELA DE HUEVOS CON SALCHICHA Y QUESO

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 45 minutos
- Porciones: 10 personas

INGREDIENTES

- Aceite en Aerosol comestible
- 400 g de salchicha de cerdo
- 16 huevos
- 150 ml de leche entera
- 1 cda de sal
- 1 cda de pimienta negra
- 300 g de queso cheddar, rallado

PREPARACIÓN

Unta una bandeja con aceite en Aerosol para cocinar comestible y colocar dos hojas de papel de cocina en una bandeja y reservar, para escurrir las salchichas, cocina las salchichas en una sartén a fuego lento por 7 minutos, o hasta que se dore, corta las salchichas en trozos, transfiere estas a la bandeja con toallas de papel, revuelva los huevos, leche, sal y la pimienta en un envase, añade la salchicha y cubre con queso, incorpora hasta que todo esté bien distribuido.

COCINAR CAZUELA DE HUEVOS CON SALCHICHA Y QUESO

Vierte la mezcla en la bandeja preparada y coloca en la rejilla para pizzas de la freidora de aire, programa el modo horneado, ajusta la temperatura a 180°C y el temporizador a 45 minutos. Procede a la cocción. Finalizado el mismo sirve.

CAZUELA DE HUEVOS CON ESPINACAS Y ALCACHOFA

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Tiempo de cocción: 45 minutos
- Porciones: 8 personas

INGREDIENTES

- Aceite en Aerosol para cocinar
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- 220 g de espinacas
- 450 g de alcachofas de lata
- 14 huevos
- 1 cebolla picada
- 160 g de crema agria
- 2 cda de ajo en polvo
- 2 cda de sal
- 2 cda de pimienta negra
- 200 g de queso mozzarella rallado

PREPARACIÓN

Unta una bandeja para hornear con aceite en Aerosol para cocinar, caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio, agregando las espinacas y saltea durante 2 minutos, agrega las alcachofas para ir cociéndolas durante 1 minuto más, luego en un envase, incorpora los huevos, cebollas picadas, crema agria, ajo, sal y la pimienta, incorpora las espinacas salteadas, las alcachofas ya escurridas y el queso, ve distribuyendo bien los ingredientes.

COCINAR CAZUELA DE HUEVOS CON ESPINACAS Y ALCACHOFA

Coloca la rejilla para pizza de la freidora de aire para introducir la sartén, ajústalo en la función de horneado, a la temperatura de 180°C, colocando el temporizador en 45 minutos. Luego de finalizado el proceso de cocción, retira y sirve.

MERENGUE DE VAINILLA

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Tiempo de cocción: 30 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 5 claras de huevo
- 380 g de azúcar
- 1 cdta de sal
- ½ cdta de vainilla

PREPARACIÓN

Ve incorporando el azúcar y la sal en un envase, batiendo a velocidad media las claras en un bol, hasta que estén a punto de nieve, formando picos suaves, ve incorporando poco a poco el azúcar, continúa batiendo, añade el extracto de vainilla a las mismas, y ve aumentando la velocidad, para que se forme más aire dentro de estas y tengan una consistencia más compacta, pasa las claras a una manga pastelera con punta de estrella, y coloca pequeños montículos en la bandeja, coloca en tres rejillas de la freidora de aire forradas previamente con papel pergamino.

COCINAR MERENGUE DE VAINILLA

Colócalas en los tres niveles de estantes, presiona el encendido, después la función del deshidratador, coloca la temperatura a 75°C, el temporizador en 30 minutos. Procede a la cocción, al terminar deja reposar y sirve.

BOLAS DE ARROZ A LA CAZUELA Y JUDÍAS

VERDES

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 14 minutos
- Tiempo de cocción: 30 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 135 g de ricotta de leche entera
- 80 g de crema de champiñones
- 3 huevos batidos
- 150 g de cebollas fritas
- 235 g de arroz para sushi, cocido
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto
- 260 g de harina para todo uso
- 230 g de queso mozzarella
- 450 g de judías verdes cortadas (lata)

PREPARACIÓN

En un envase, coloca la mozzarella, el arroz, el requesón, la crema de champiñones y las judías verdes cortadas, incorpora los ingredientes removiéndole, colocarle la sal y pimienta, introdúcele el relleno ligeramente salado, para que el arroz tome su sabor, llévalo a refrigerar durante 30 minutos aproximadamente. Previamente reserva las cebollas fritas en una bolsa de plástico, y después las colocarás cortadas en trozos, poniéndolas en un recipiente poco profundo. Acomoda la mezcla de arroz en bolas, del

tamaño de una de billar, sumérgelas en harina, luego en el huevo y pásalas por los pedazos de cebolla, introdúcelas en la freidora de aire.

COCINAR BOLAS DE ARROZ A LA CAZUELA Y JUDÍAS VERDES

Ajusta a 190°C, en modo freír, hasta que se doren completamente. Programando para 30 minutos, espera a que finalice el proceso y sirve.

ROLLO DE TERNERA Y JUDÍAS

- Dificultad: Media
- Tiempo de preparación: 4 minutos
- Tiempo de cocción: 16 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 500 g de carne de ternera molida y cocida
- 4 claras de huevo
- 2 dientes de ajos picados
- 100 g de judías
- 60 g de tomates picados
- 150 g de guisantes
- 1 zanahoria
- Sal
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Hierve: las judías verdes, los guisantes y las zanahorias cortadas en cuadritos. Cuando estas estén cocidas, escurre y reserva. Pon la carne en un bol y añade las claras de huevo, el ajo, el perejil, el pan rallado, la sal y la pimienta. Remueve hasta obtener un compuesto uniforme. Extiende la mezcla sobre papel de horno y forma un rectángulo de unos 2 cm de espesor. Coloca las verduras sobre la carne, y envuelve la carne con el papel, y pon los extremos sellados. Transfiere los rollos a una fuente para hornear, forrada con papel de horno para evitar que se pegue y cubre con papel de aluminio.

COCINAR ROLLO DE TERNERA Y JUDÍAS

Precalienta el horno a 200°C y cocina durante 45 minutos. Tapa y continúa cocinando por otros 15 minutos más. Deja que la carne se enfríe, luego córtala en rodajas finas. Lo puedes servir con tomates picados, perejil y sal.

CERDO Y JUDÍAS VERDES

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 30 g de harina todo uso
- 25 g de queso parmesano rallado
- 1 cdta de pimentón
- 1 cdta de ajo en polvo
- 4 chuletas de cerdo
- 300 g de judías verdes, recortadas y cocidas al vapor
- Aceite en aerosol para cocinar

PREPARACIÓN

Impregna la bandeja con aceite, incorpora los ingredientes, la harina, el queso parmesano rallado, la cucharadita de pimentón, la cucharadita de ajo en polvo, reservando las chuletas de cerdo y las judías verdes cocidas al vapor, agrégale a las chuletas, aderezando con las especias.

COCINAR CERDO Y JUDÍAS VERDES

Caliente la freidora de aire a una temperatura de 190°C, en modo freír, cocina durante 15 minutos, por ambos lados hasta que estén doradas las chuletas. Retira y sirve.

ALCACHOFAS BALSÁMICAS

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 14 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 2 cda de vinagre balsámico
- 55 ml de aceite de oliva
- 1 cda de orégano
- 3 alcachofas grandes cortadas
- 1 cda de zumo de limón
- 2 dientes de ajo
- Pimienta negra al gusto
- Sal

PREPARACIÓN

Coloca las alcachofas con pimienta y sal en un envase, agrégale el aceite y añade zumo de limón. Aparte, para la vinagreta, incorpora el ajo, la pimienta, el vinagre y el aceite en un recipiente, luego añade orégano y la sal, bate bien.

COCINAR ALCACHOFAS BALSÁMICAS

Introduce las alcachofas en la freidora de aire, en modo freír y colocándole el temporizador a 7 minutos a 180°C, deja que termine el procedimiento, retira y sirve las alcachofas con la vinagreta de balsámico ya preparado anteriormente.

ALCACHOFAS CON QUESO

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Tiempo de cocción: 6 minutos
- Porciones: 5 personas

INGREDIENTES

- 1 ½ cdta de cebolla en polvo
- 130 ml de caldo de pollo
- 400 g de corazones de alcachofa
- 230 g de mozzarella
- 130 g de mayonesa
- 230 g de queso crema
- 300 g de espinacas
- 5 dientes de ajo
- 260 g de queso parmesano rallado
- 140 g de crema agria

PREPARACIÓN

Incorpora en un envase la cebolla en polvo, el queso crema, el caldo de pollo, las alcachofas, la crema agria, la mayonesa y las espinacas, coloca todos los ingredientes en la sartén de la freidora de aire.

COCINAR ALCACHOFAS CON QUESO

Prográmala en la función de freír, programa el temporizador a 6 minutos a 180°C. Espera que culmine el proceso de cocción, retira y sirve con el queso parmesano, el mozzarella y el queso crema.

ENSALADA DE REMOLACHA CON ADEREZO DE PEREJIL

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 17 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 5 remolachas
- 3 dientes de ajo
- 3 cda de vinagre balsámico
- 1 cda de alcaparras
- 3 cda de perejil picado
- 2 ½ cda de aceite de oliva
- Pimienta negra molida al gusto
- Sal

PREPARACIÓN

En un envase, incorpora la pimienta, el ajo, las alcaparras, la sal y el aceite de oliva, lo mezclas todo bien.

COCINAR ENSALADA DE REMOLACHA CON ADEREZO DE PEREJIL

Introduce las remolachas en la sartén, programa la freidora en función freír, programando el temporizador a 15 minutos y la temperatura 180°C. Espera su cocción. Saca las remolachas de la freidora y colócalas en una superficie

plana, retira la corteza, presentándola en una fuente de ensalada. Sirve con el vinagre.

ENSALADA DE REMOLACHA Y QUESO AZUL

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 12 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 2 cda de aceite de oliva
- 5 remolachas
- 60 g de queso azul
- Pimienta negra molida
- Sal

PREPARACIÓN

Introduce las remolachas en la sartén, agrégale la pimienta y la sal, preparando la freidora en función de freír.

COCINAR ENSALADA DE REMOLACHA Y QUESO AZUL

Programa el temporizador a 15 minutos, en una temperatura de 180°C, sirve en un plato, agrega la pimienta, queso azul, aceite y la sal.

ENSALADA DE BRÓCOLI

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 13 minutos
- Tiempo de cocción: 9 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 5 dientes de ajo picados
- 1 brócoli
- 2 cda de vinagre
- 2 cda de aceite de oliva
- Pimienta negra molida al gusto
- Sal

PREPARACIÓN

En un recipiente incorpora el aceite, la sal, el brócoli y la pimienta.

COCINAR ENSALADA DE BRÓCOLI

Coloca en la sartén de la freidora de aire en la función de freír, prográmala a cocción en 9 minutos a una temperatura de 180°C. Retira y sirve. Presenta el brócoli en la ensaladera y añade el aceite de oliva, el vinagre y el ajo.

COL DE BRUSELAS CON TOMATES CHERRY

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 10 minutos
- Porciones: 3 personas

INGREDIENTES

- 8 tomates cherry cortados por la mitad
- 1 cda de aceite de oliva
- 460 g de coles de Bruselas
- 20 g de cebollas verdes picadas
- Pimienta negra molida al gusto
- Sal

PREPARACIÓN

Agrégle la pimienta y la sal sobre a las coles de Bruselas.

COCINAR COL DE BRUSELAS CON TOMATES CHERRY

Incorpora en la sartén de la freidora de aire, programándola en la función de freír, durante 10 minutos a 180°C. En un envase coloca la col cocida; incorpora el pimienta, la cebolla verde, la sal, el aceite de oliva y los tomates cherry, removiendo bien antes de servir.

COLES DE BRUSELAS CON QUESO

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 8 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 2 zumo de limón
- 3 cda de mantequilla
- 480 g de coles de Bruselas
- 5 cda de parmesano rallado
- Sal
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

La col de Bruselas incorpórala en la sartén de la freidora de aire. Derrite la mantequilla en una sartén a fuego bajo, colócale la pimienta, el zumo de limón y la sal, luego la col de Bruselas y el parmesano, introduce en el molde de la freidora.

COCINAR COLES DE BRUSELAS CON QUESO

Pon en la programación el modo de freír, durante 8 minutos, a una temperatura 180°C. Luego de finalizado, retira y sirve.

COL PICANTE

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 6 minutos
- Tiempo de cocción: 8 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 1 ½ zanahoria rallada
- ½ cdta de pimienta de cayena
- 65 ml de vinagre de sidra de manzana
- 2 coles
- 1 ½ cdta de pimienta roja
- 1 ½ cda de aceite de sésamo
- 70 ml de zumo de manzana

PREPARACIÓN

En un recipiente incorporara la zanahoria, la cayena, la col y el aceite en la sartén de la freidora de aire, agrega el vinagre, los copos de pimienta y el zumo de manzana.

COCINAR COL PICANTE

Programa la freidora con la función de freír al aire, programa para una duración 8 minutos en una temperatura de 180°C.

ZANAHORIAS DULCES

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 10 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 1 ½ cda de azúcar morena
- 260 g de zanahorias pequeñas
- 1 cda de mantequilla
- Pimienta negra molida al gusto
- Sal

PREPARACIÓN

Incorpora en un recipiente la mantequilla ya derretida, el azúcar, la pimienta, la zanahoria y la sal, luego pasa los ingredientes a la sartén de la freidora de aire.

COCINAR ZANAHORIAS DULCES

Programa la función de freír con aire, durante 10 minutos, a una temperatura de 180°C. Finalizado el proceso, retira y sirve.

MINI PANCAKE

- Dificultad: Media
- Tiempo de preparación: 9 minutos
- Tiempo de cocción: 10 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 2 ½ cda de perejil seco
- 4 cda de mantequilla
- 160 g de harina de almendras
- 2 ½ cda de albahaca seca
- Sal
- Pimienta negra al gusto
- 4 huevos

PREPARACIÓN

Incorpora en un envase la albahaca, harina de almendras, huevos, mantequilla, perejil, pimienta y la sal, vierte los ingredientes en un refractario y mételo dentro de la sartén de la freidora de aire engrasada.

COCINAR MINI PANCAKE

Programa para freír, durante 10 minutos a 200°C. Luego de finalizado, retira y sirve.

BAGEL SIMPLE

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 18 minutos
- Tiempo de cocción: 20-25 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 150 g de harina
- 2 clara de huevo batida
- 3 cdta de sal
- 2 cdta de levadura en polvo
- 260 g de yogur

PREPARACIÓN

Para la preparación de la masa incorpora los ingredientes, la harina, las claras de los huevos batida, las cucharaditas de sal, las cucharaditas de levadura en polvo y el yogur en un envase, amasa hasta que esté homogénea, haz pequeñas bolas, pasa el rodillo para estirar.

COCINAR BAGEL SIMPLE

Precalienta la freidora de aire y prográmala en horneado, a una temperatura 190°C. Realiza el proceso de cocción durante 20 minutos. Luego retira y sirve.

GOFRES CON AZÚCAR MORENA

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 18 minutos
- Tiempo de cocción: 15 minutos
- Porciones: 7 personas

INGREDIENTAS

- 8 rebanadas de tocino
- 380 g de harina
- 1 ½ cda de polvo de hornear
- 1 ½ cdta de bicarbonato y sal
- 110 g de azúcar morena
- 5 huevos
- 2 ½ cdta de extracto de vainilla
- 170 ml de aceite de oliva
- 550 ml de suero de leche

PREPARACIÓN

Preparación de la masa: incorpora todos los ingredientes secos y luego los húmedos.

COCINAR GOFRES CON AZÚCAR MORENA

Programa la freidora de aire en la función horneado, a 180°C, unta el molde con aceite, incorpora y hornea durante 15 minutos. Culminado el proceso, retira y sirve.

SALCHICHAS E HIGOS CON ARCE

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 18 minutos
- Tiempo de cocción: 22 minutos
- Porciones: 2 personas

INGREDIENTES

- 3 cda de jarabe de arce
- 3 cda de vinagre balsámico
- 700 g de salchichas de pollo
- 6 higos frescos maduros cortados en tiras
- 1 cebolla dulce picada en juliana
- 500 g de acelgas picadas
- 3 cda de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto

PREPARACIÓN

Integra el almíbar con 1 cucharada de vinagre en un envase pequeño, luego colocas las salchichas con los higos en una bandeja de horno forrada con papel de aluminio de una sola capa.

COCINAR SALCHICHAS E HIGOS CON ARCE

Programa la freidora de aire a 230°C. Coloca las salchichas e higos en modo asado, durante 10 minutos, bañando de almíbar durante toda la cocción. Luego pon las cebollas en la freidora de aire, en un envase con papel film durante 9 minutos, incorpora el aceite y el condimento con 1 cucharadita de vinagre. Presenta en una fuente para servir y comer.

APERITIVO Y DELICIAS



ALCACHOFAS CON JAMÓN SERRANO Y

QUESO PARMESANO

- Dificultad: Fácil
- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocción: 20 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 4 alcachofas recién lavadas
- 150 gramos de jamón serrano en lonjas
- Queso parmesano para rallar
- Una pizca de sal
- Medio limón
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Estando limpias vas a abrir pequeños huecos en las alcachofas. Rellénalos con el jamón serrano y cúbrelos con el aceite de oliva. Esparce la sal y ralla el queso sobre cada alcachofa para después llevarlas a la canasta, poniendo el limón al lado de ellas para que se cocinen.

COCINAR ALCACHOFAS CON JAMÓN SERRANO Y QUESO PARMESANO

Con la freidora precalentada a 200°, pon las alcachofas a cocinar durante 20 minutos aproximadamente y deja reposar para servir.

HUEVOS ESTRELLADOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 25 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 5 patatas
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- ½ cda de pimentón dulce molido
- ½ cda de pimentón picante molido
- ½ cdta de ajo en polvo
- ½ cdta de cebolla en polvo
- 4 huevos
- 5 lonchas de jamón ibérico
- Sal
- Pimienta molida negra al gusto

PREPARACIÓN

Lava y pela las patatas para cortarlas en cuadritos, déjalas remojando en un bol con agua por media hora. Sécalas, déjalas en una taza y échales todas las especias en medida de cucharadita y mezcla. Ponlas en bandeja, agrega el aceite por encima de ellas y llévalas a la freidora de aire.

COCINAR HUEVOS ESTRELLADOS

Con la freidora precalentada a 140° cocínalas unos 20 minutos. Luego sácalas y sube la temperatura a 200° para volver a cocinarlas otros 5 minutos. Pon a freír los huevos en una plancha con aceite de oliva. Coloca

primero las patatas, luego el jamón por encima y por último los huevos para servir.

TORREZNOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 28 minutos
- Para 1 personas

INGREDIENTES

- 250 gramos de panceta adobada o tocino de 3 centímetros de grosor
- Sal

PREPARACIÓN

Corta cada una panceta o tocino en tiras medianas. Rocíales la sal por encima. Con un cuchillo has pequeños pinchazos en la piel de la panceta. Lleva las tiras a la bandeja de la freidora.

COCINAR TORREZNOS

Con la freidora precalentada a 180° cocina las tiras por 28 minutos. En los primero 14 minutos sácalas de la freidora y dales la vuelta para que se cocinen el resto de los 14 minutos y sirve.

PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE ATÚN

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 4 pimientos de piquillo
- 2 latas de atún (240 g aproximadamente c/u)
- 1 huevo
- tomate frito
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- 80 g de queso mozzarella
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de tomillo

PREPARACIÓN

Cocina el huevo en agua hervida y pícalo en pedazos pequeños, en un recipiente mezcla el atún con los pedazos de huevo y una cucharada de tomate frito y picado. Agrega la sal, la pimienta y el tomillo. Limpia los pimientos y córtalos por la parte de arriba para sacarles la membrana y las semillas. Rellena los pimientos con la mezcla de atún, ponle el queso por encima y lléalos a la bandeja.

COCINAR PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE ATÚN

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina los pimientos de 8 a 10 minutos y sirve.

SÁNDWICH DE QUESO A LA PARRILLA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Para 1 personas

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan
- Mantequilla
- Láminas de queso cheddar

PREPARACIÓN

A una de las caras de cada pan le vas a untar una cucharada de mantequilla. Coloca dos láminas de queso arriba de las caras que tengan mantequilla y únelas.

COCINAR SÁNDWICH DE QUESO A LA PARRILLA

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 8 minutos. En los primero 5 minutos saca el sándwich y voltéalo para volver a cocinarlo otros 3 minutos y sírvelo.

CHAMPIÑONES RELLENOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 6 Champiñones
- 200 g de carne picada
- 3 cda de pasta de tomate
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto
- ½ cda de ajo en polvo
- 160 g de queso rallado
- 1 ½ cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Corta la base de los champiñones y quita el relleno de la cabeza dejándolo hueco. Límpialos con un trapo húmedo, sin ponerlos directamente en agua. Cocina la carne en una sartén con el aceite, después agrega lo que quedo de los champiñones, picados en trozos pequeños junto a la sal y al ajo en polvo. Ya estando cocinada, agrega la pasta de tomate y mezcla. Rellena los champiñones con la preparación y añade por encima el queso rallado para llevarlos a la bandeja.

COCINAR CHAMPIÑONES RELLENOS

Con la freidora precalentada a 200°C cocina durante unos 15 minutos y sirve.

PANCETA CON PATATAS REVOLCONAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 4 patatas
- 150 g de panceta
- 2 dientes de ajo picados
- Sal
- Pimienta negra al gusto
- 30 g de pimentón dulce
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Lava y pela las patatas para llevarlas a coserse en agua con sal hasta que estén blandas. En la freidora calienta los ajos a 130°C por 5 minutos con un poco de aceite. En un plato hondo coloca las patatas con los ajos, un chorrito de aceite y las especias. Machaca todo y mezcla hasta que se vuelva una masa homogénea. Pica las pancetas en trocos pequeños y llévalos a la bandeja.

COCINAR PANCETA CON PATATAS REVOLCONAS

Con la freidora precalentada a 200°C cocina la panceta durante 15 minutos. Déjalos reposar, mezcla con las patatas revolconas y sirve.

CALAMARES A LA ROMANA

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 75 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 300 g de calamar fresco
- 100 g de harina
- 1 huevo
- Aceite en eaerosol
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto
- 6 hojas de espinacas

PREPARACIÓN

Limpia el calamar, sécalo y córtalo en anillos gruesos. Bate el huevo en un recipiente y tamizada la harina dejándola en una bandeja. Sumerge los trozos de calamar en el huevo batido y luego pásalos por la harina. Rocía el aceite y colócalos en la cesta de la freidora sin estar muy juntos ni amontonados.

COCINAR CALAMARES A LA ROMANA

Con la freidora precalentada a 200°C pon a cocinar los calamares, espera 10 minutos y revisa como están, utiliza una pinza para moverlos con cuidado y vuelve a cocinarlos otros 5 minutos, has una cama de espinacas en un plato y sirve ahí los calamares.

PATATAS BRAVAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 2 patatas grandes
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate natural triturado
- 1 pizca de azafrán
- 1 pizca de azúcar
- ½ cdta de pimienta de cayena
- 1 punta de jamón
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 cucharadita de colorante alimentario
- 1 cucharada de harina de trigo
- Vinagre de Jerez

PREPARACIÓN

Lo primero es la salsa brava. Cocina la cebolla picada con ajo en una sartén con aceite. Agrega la punta de jamón, pimienta de cayena, pimentón picante, azafrán y espera que las cebollas estén transparentes. Agrega el tomate triturado y el azúcar sin dejar de mezclar. Al final echa un chorrito de vinagre, quita la punta de jamón y licua la mezcla, cuélala y reserva. Pela

las patatas y lávalas, córtalas en cuadros. Agrégales aceite de oliva, sal y llévalas a bandeja.

COCINAR PATATAS BRAVAS

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina las papas durante 20 minutos, sacude la cesta cada 5 minutos. Colócalas en un plato, esparce la salsa sobre ellas y sirve.

EMPANADA DE TERNERA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 20 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 220 g de carne picada
- 1 paquete de masa quebrada refrigerada
- Media cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 pimiento verde picado
- 60 g de salsa de tomate
- Comino
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto
- Aceite de oliva
- 1 cda de leche

PREPARACIÓN

En un sartén vierte el aceite y agrega la carne picada para que se cocine. Añade después la cebolla y el ajo, espera 3 minutos y añade la salsa y el pimentón sin dejar de revolver. Por ultimo agrega la sal y las especias y espera 10 minutos para que el relleno esté listo. Bate la yema del huevo y la cucharada de leche en un recipiente aparte. Coloca el relleno sobre las masas de empanada y séllalas. Pasa una pincelada de huevo sobre las empanadas y llévalas a la bandeja.

COCINAR EMPANADA DE TERNERA

Con la freidora precalentada a 200°C cocina las empanadas durante 10 minutos y sírvelas.

AROS DE CEBOLLA CON BACON

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 2 cebollas blancas
- Salsa picante
- 10 lonjas de tocino

PREPARACIÓN

Corta las cebollas en rodajas y separa los aros en su interior. Llévalas a un bol y vierte una cucharada de salsa picante para que con la mano pueda esparcirla en todas ellas. Una por una las vas a ir envolviendo con el Bacon y las llevaras a la bandeja sin estar muy juntas.

COCINAR AROS DE CEBOLLA CON BACON

Con la freidora precalentada a 190°C cocina los aros de cebolla durante 10 minutos. En los primeros 5 minutos voltéalos y vuelva a cocinarlos otros 5 minutos y sirve.

GAMBAS AL AJILLO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 1 hora
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 3 persona

INGREDIENTES

- 9 gambas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda de aceite de oliva
- 5 g de perejil picado

PREPARACIÓN

Limpia y pela las gambas para llevarlas a un tazón. Agrégales el ajo junto al aceite y mézclalo hasta que todas estén cubiertas. Tápalas y déjalas reposar por una hora. Inserta como gamba en tres palitos de altura, colocando tres en cada uno. Por último las pondremos en la bandeja.

COCINAR GAMBAS AL AJILLO

Con la freidora precalentada a 180°C cocina las gambas durante unos 10 minutos. Agrégales por encima el perejil picado y sirve.

PULPO A LA GALLEGA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 35 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 600 g de patas de pulpo cocidas
- 3 Patatas
- 1 porción de pimentón picante
- 1 pizca de sal
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Primero vas a pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas para llevarlas a un tazón y mezclarlas con la sal además se un chorrito de aceite. Cúbrelas en papel aluminio completamente y llévalas a la freidora de aire a 200°C por 25 minutos. Listas las patatas lo que sigue es limpiar la gelatina del pulpo y llévalo a la bandeja con un poco de aceite.

COCINAR PULPO A LA GALLEGA

Con la freidora precalentada a 200° cocina el pulpo durante aproximadamente 10 minutos. Después córtalo en rodajas, colócalo sobre las patatas y agrega por encima el pimentón picante y sirve.

CAMARONES TROPICALES

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 9 camarones
- 1 tza harina de trigo
- 1 huevo
- Pan rallado
- Copos de coco

PREPARACIÓN

Limpia los camarones, quítales las venas y cúbrelos con harina. Bate el huevo en un bol aparte y sumerge los mariscos en él. En un plato llano agrega el pan rallado con los copos de coco, mézclalos y pasa las gambas por ellos. Lléalas a la bandeja de la freidora estando separadas.

COCINAR CAMARONES TROPICALES

Con la freidora precalentada a 160°C fríe las gambas durante 12 minutos. En los primeros 6 minutos voltéalas y vuelve a cocinarlas otros 6 minutos y sirve.

NUDOS DE AJO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 500 g masa de pizza
- Aceite de oliva
- 5 dientes de ajo picados
- 23 gramos de queso parmesano rallado
- Sal
- Perejil picado

PREPARACIÓN

Corta la masa en dos partes iguales. Estíralas y enróllalas de manera que queden como una cuerda. Cruza los extremos y has un nudo. En un recipiente mezcla el aceite, el ajo, la sal el queso y el perejil picado. Con eso vas a cubrir la parte superior del nudo de masa con ayuda de un pincel y llévalos a la bandeja.

COCINAR NUDOS DE AJO

Con la freidora precalentada a 180°C, hornea los nudos durante 15 minutos. En los primero 7 minutos voltéalos y deja que se cocinen el resto del tiempo y sírvelos.

BAGEL

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 125 g de harina todo uso
- 296 g de yogur griego descremado
- 2 cdta de levadura en polvo
- 1 pizca de sal
- 2 huevos batido

PREPARACIÓN

Agrega 1 de los huevos con el resto de los ingredientes en un recipiente y mézclalos. Cuando todo esté unido comienza a amasar con las manos hasta que quede homogénea y no se te pegue en los dedos. Pícala en 4 partes iguales, luego enróllalas en forma de cuerda y dales la forma del bagel. Dale pinceladas por arriba con el huevo batido que sobró y colócalas en la bandeja.

COCINAR BAGEL

Con la freidora precalentada a 140°C, hornea durante 15 minutos y sirve.

PATATAS FRITAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 10 patatas pequeñas
- 10 tiras de tocino
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de ajo en polvo

PREPARACIÓN

Pela las patatas y llévalas a un bol. Agrega la sal, la pimienta y el ajo en polvo y mezcla. Envuélvelas con las tiras de tocino que queden bien sujetas. Ponlas en la cesta y llévalas a la freidora.

COCINAR PATATAS FRITAS

Con la freidora precalentada a 200°C cocínalas durante 8 minutos. Cuando pasen los primeros 4 minutos voltea las patatas y vuelve a cocinarlas por el tiempo restante y sirve.

PINCHOS DE COLES DE BRUSELAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 17 minutos
- Tiempo de cocción 7 minutos
- Para 8 personas

INGREDIENTES

- 25 coles de Bruselas
- 2 cda de glaseado balsámico
- 4 cda de aceite de oliva
- ½ cdta de ajo en polvo
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Recorta las coles y pícalas por la mitad. Los pedazos los vas a ensartar en palillos de manera. Agrégales aceite por encima junto a la sal, la pimienta, ajo en polvo y el glaseado. Ya puedes llevarlas a la bandeja.

COCINAR PINCHOS DE COLES DE BRUSELAS

Con la freidora precalentada a 190°C cocina las coles 7 minutos. Cuando pasen los primero 4 minutos dales la vuelta y cocínalos por el resto del tiempo y sirve.

ESPÁRRAGOS AL ESTRAGÓN

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 5 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 900 g de espárragos recortados
- 2 cda de aceite de oliva
- 1 cda de sal
- ½ cda de pimienta negra
- 90 g de miel
- 3 ½ cda de estragón picado

PREPARACIÓN

En un bol vas a dejar los espárragos y vas a verter en ellos el aceite, junto con la miel, el estragón, la sal y la pimienta. Mezcla todo hasta que los espárragos estén completamente condimentados.

COCINAR ESPÁRRAGOS AL ESTRAGÓN

Con la freidora precalentada a 148°C, modo freír, coloca en una bandeja los espárragos durante 5 minutos y después sirve.

CAZUELA DE HUEVOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 20 minutos
- Tiempo de cocción 13 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 8 huevos batidos
- 18 g de cebolla blanca picada
- 1 pimiento verde picado
- 450 g de salchicha molida ya cocida
- 120 g de queso cheddar
- Sal de ajo
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

En un bol mezcla todos los ingredientes. En un molde para hornear los vas a rociar con el aceite y luego vas a verter la preparación. Lleve a la freidora.

COCINAR CAZUELA DE HUEVOS

Con la freidora precalentada a 200°C, modo hornear, cocina durante 13 minutos aproximadamente y sirve.

JUDÍAS VERDES CON GLASEADO DE MANTEQUILLA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 7 minutos.
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 450 g de judías verdes
- ½ cda de condimento cajún
- 1 cda de mantequilla derretida

PREPARACIÓN

Lava y corta las judías verdes. En un recipiente las vas a mezclar con la mantequilla y el condimento cajún. Llévalas a la cesta de la freidora.

COCINAR JUDÍAS VERDES CON GLASEADO DE MANTEQUILLA

Con la freidora precalentada a 170°C, modo hornear, cocina durante 6 minutos aproximadamente y sirva.

PASTEL DE PESCADO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 1 hora con 20 minutos
- Tiempo de cocción 45 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 820 g cabracho
- 4 palitos de surimis
- 230 ml de agua
- 4 huevos
- 34 g de tomate frito
- 1 ½ pimiento del piquillo
- 100 g de nata para montar
- 15 g de mantequilla
- 1 cebolla picada a la mitad
- 1 puerro
- 1 zanahoria picada en trozos
- 1 hoja de laurel
- 3 cda de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

En una olla vas a verter el agua y la sal y la vas a llevar a fuego medio. Cuando comience a hervir vas a agregar los pedazos de cebolla, la zanahoria, el puerro, la hoja de laurel y el aceite de oliva. Deja cocinando durante 10 minutos, luego vas a agregar el cabracho y dejarlos en la olla por

15 minutos. Retira del fuego, cuela y limpia el pescado. Quítale la piel y las espinas, luego hazlo todo migas. Ahora en un molde para hornear vamos a untar la mantequilla por todos lados. En un bol aparte vas a agregar el pescado desmenuzado, el surimi, el pimiento del piquillo, los huevos, el tomate frito y la nata para montar. Mezcla todo junto hasta que se vuelva una masa y viértelo en el molde.

COCINAR PASTEL DE PESCADO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina la preparación durante 45 minutos aproximadamente. Cuando esté lista, déjala reposar y llévala al refrigerador por dos horas para que cuaje y luego puedas servir.

TORTILLA DE PATATAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 45 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 6 patatas
- 7 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Pica las patatas en trozos finos y lávalos con agua fría por unos minutos, para que se deshagan del almidón. Colócalos en un bol con el aceite de oliva y mézclalos bien. Después de eso llevaremos los trozos cubiertos de aceite a la freidora de aire por aproximadamente 30 minutos a 180°C, revolviendo cada 5 minutos e ir agregando la sal. Ya cocinadas las sacaremos para que escurran el aceite y vamos a ir mezclando los 7 huevos en un bol aparte para luego añadirlos donde están las patatas y luego seguir mezclando.

COCINAR TORTILLAS DE PATATAS

Con la freidora precalentada a 130°C añade la mezcla de patatas y huevos con el procedimiento manual y cocina durante 6 a 8 minutos hasta que cuaje y sirva.

PATATAS ROJAS ASADAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 1 hora
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 10 patatas
- ½ pimiento rojo dulce
- 4 tomillos frescos
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 55 ml de aceite de oliva

PREPARACIÓN

En un molde para hornear vas a agregar las patatas sin necesidad de pelarlas (el hacerlo queda por tu cuenta) y vierte el aceite sobre ellas. Mezcla todo para que queden completamente cubiertas de aceite. Por encima vas a espolvorear las especias.

COCINAR PATATAS ROJAS ASADAS

Con la freidora precalentada a 200°C cocina las patatas durante 30 minutos. Pasado este tiempo dales la vuelta y vuelve a cocinarlas por 20 minutos más. Después dales la vuelta nuevamente y vuelve a cocinarlas por aproximadamente 15 minutos hasta que queden doradas, retira y sírvelas.

MUFFINS DE PAN DE MAÍZ CON JALAPEÑO Y QUESO CHEDDAR

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 20 minutos
- Tiempo de cocción 35 minutos
- Para 7 personas

INGREDIENTES

- 100 g de harina de maíz amarilla
- 50 g de harina todo uso
- 1 huevo batido
- 55 g de taza de azúcar
- 65 g de mantequilla sin sal derretida
- 1 tza de queso cheddar fuerte
- 1 chili jalapeño fresco
- 1 cdta de polvo de hornear
- ½ cdta de bicarbonato de sodio
- ½ cdta de sal
- ½ taza de suero de leche
- ½ lata de crema de maíz
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

En un bol vas a agregar todos los ingredientes secos y mezclarlos, esto implica: la harina de maíz, la harina todo uso, el azúcar, el polvo de hornear todo con el bicarbonato de sodio y la sal. Luego vierte el suero de leche con la crema de maíz, el huevo, la mantequilla y el queso cheddar. Pica y quítale

las semillas al jalapeño y agrégalo a la preparación. Prepara 8 moldes para muffins, rociándolos con el aceite en aerosol. Vierte la mezcla en los moldes y lleva a la freidora.

COCINAR MUFFINS DE PAN DE MAÍZ CON JALAPEÑO Y QUESO CHEDDAR

Con la freidora precalentada a 200°C hornea los muffins durante 30 minutos, déjalos reposar unos minutos y después sírvelos.

PATATA CREMOSA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 75 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 2 patatas medianas
- 2 tiras de tocino fritas y picadas
- 1 cda de aceite de oliva
- 90 g de queso cheddar rallado
- 1 cda de cebollas verdes picada
- Sal
- Pimienta
- 1 cda de mantequilla
- 2 cda de crema pesada

PREPARACIÓN

Sin quitarles la cáscara, mezcla las patatas con el aceite hasta que queden cubiertas completamente. Espolvorea por encima la sal y la pimienta al gusto. Llévelas a la cesta y cocínelas en la freidora de aire precalentada a 200°C, durante 30 minutos. Pasado el tiempo voltéalas y cocina durante otros 30 minutos. Llévalas a una tabla de picar y a lo largo le vas a hacer un corte en medio de la cáscara. Sácale con cuidado todo el relleno y colócalo en un bol. Agrégale la sal, el tocino, la pimienta, cebolla, crema espesa y mantequilla. Mézclalo todo y rellena nuevamente las cáscaras. Agrégales el queso por encima y llévalas a la cesta otra vez.

COCINAR PATATA CREMOSA

Con la freidora precalentada a 200°C hornea las patatas durante 20 minutos y sirve.

NAPOLITANAS DE JAMÓN Y QUESO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 230 g de masa de hojaldre rectangular
- 1 huevo batido
- 110 g de lonchas de jamón cocinadas
- 75 g de queso Havarti en lonchas

PREPARACIÓN

Desdobra la masa de hojaldre sobre un papel antiadherente. Por encima vas a ir esparciendo el jamón y el queso cubriendo todas las partes de la masa. Corta la masa en 6 rectángulos. Vas a doblar los cuadrados llevando los extremos al centro, luego dobla otra vez hacia el centro y voltea para que los dobles queden abajo. Ponlos en la bandeja y pásales una pincelada de huevo batido.

COCINAR NAPOLITANAS DE JAMÓN Y QUESO

Con la freidora precalentada a 200°C, cocínalas durante 20 minutos, aproximadamente, y sirve.

SAQUITOS DE QUESO Y ARÁNDANOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 13 minutos
- Para 8 personas

INGREDIENTES

- 8 masas de empanadillas
- 8 cda de mermelada de arándanos
- 60 g de queso Grana Padano rallado
- 4 cda de Cebolla crujiente
- Aceite de oliva en aerosol

PREPARACIÓN

Vas a poner por separado cada masa de empanadilla. Las vas a rellenar con una cucharadita de la mermelada. Luego agrega el queso granada y media cucharadita de cebolla. Lo siguiente es darles la forma de saco, con las manos vas a ir cerrando los bordes hacia arriba haciendo presión con los dedos. Colócalos en la cesta, rocíalos con aceite de oliva y llévalos a la freidora.

COCINAR SAQUITOS DE QUESO Y ARÁNDANOS

Con la freidora precalentada a 200°C, cocínalas durante 13 minutos, aproximadamente, y sirve.

CROQUETAS DE JAMÓN

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 6 horas
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 125 g de jamón serrano picado en trocos
- 100 g de fécula de maíz
- 1 cebolla picada en trozos pequeños
- 60 ml de leche entera
- 2 huevos
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- Pan rallado

PREPARACIÓN

En un sartén a fuego medio vamos a agregar el aceite, esperáramos que caliente un poco y luego agregamos las cebollas junto a la sal. Esperamos que la cebolla cocine y añadimos la pimienta junto a la fécula de maíz y vamos revolviendo todo por 2 minutos para después verter la leche entera sin dejar de batir. Agregamos el jamón y bajamos en fuego mientras continuas mezclando para que no se hagan grumos y espese. Cuando enfrié lo llevarás a un tazón y lo taparás con papel film, dejándolo reposar por 6 horas mínimo. Pasado el tiempo haces pequeñas bolas con la masa y las dejas a un lado. Mezcla los huevos en un recipiente aparte y en un plato plano vierte el pan rallado. Sumergimos las bolitas en el huevo batido y

después la pasamos por el pan rallado cubriendo cada parte de este. Las colocamos en la cesta de la freidora no sin antes ponerle una fina capa de aceite por encima.

COCINAR CROQUETAS DE JAMÓN

Con la freidora precalentada a 200°C cocina las croquetas de un lado por 8 minutos, pasado el tiempo voltéalas y déjalas cocinarse otra vez por 4 minutos más y sirve.

FRITURA ANDALUZA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 500 g de pescados variados (Boquerones, salmonetes, lenguaditos, etc.)
- Sal
- 1 tza de harina de trigo
- Aceite en aerosol
- Limón

PREPARACIÓN

Limpia los pescados y quítales la espina central. Agrégales sal y luego cúbrelos con harina. Da una rociada del aceite en aerosol en la bandeja de la freidora y coloca los pescados de manera separada. Coloca una última pasada de aceite sobre los pescados antes de cocinarlos.

COCINAR FRITURA ANDALUZA

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina por 15 minutos hasta que toda la tanda esté frita y sirve.

CROQUETAS DE ESPINACAS Y QUESO AZUL

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 3 horas 20 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 50 g de espinacas
- 2 cda de harina
- 130 g de cebolla
- 100 de queso picado en cuadros
- 200 g de pan rallado
- 1 lata de leche de coco
- 2 huevos batidos

PREPARACIÓN

En una sartén a fuego medio vas a cocinar la cebolla picada con la harina. Luego irás vertiendo la leche poco a poco. Cuando tenga una consistencia grumosa, agrega las espinacas y los cuadritos de queso. Retira del fuego y espera a que enfríe, luego vierte en un bol y llévalo al refrigerador por 3 horas. Cuando la preparación esté fría y firme, con ayuda una cuchara, toma pequeñas porciones y dale la forma de croquetas. Sumérgelas en un tazón con el huevo batido y luego cúbre las con el pan rallado. Colócalas en la bandeja y llévalas a la freidora.

COCINAR CROQUETAS DE ESPINACAS Y QUESO AZUL

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina las croquetas por 15 minutos hasta que toda la tanda esté frita y sirve.

SALMÓN AL PAPILOTE CON VERDURAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 7 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- Dos lomos de salmón que pesen entre 150 a 180 g
- ½ calabacín
- 1 zanahoria pequeña
- 6 tomates cherry
- Sal
- Pimienta negra al gusto
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Pica el calabacín en trozos pequeños, los tomates córtalos a la mitad y pela la zanahoria quitándole los extremos. Ralla la zanahoria en láminas finas con ayuda de un rallador de alimentos. Pon el calabacín y la zanahoria en una bandeja cubierta con papel antiadherente. Espolvorea la sal y la pimienta sobre ellos. Coloca el salmón por encima, sobre el agregamos sal, aceite y al lado de este los tomates. Ahora dobla el papel sobre sí mismo haciendo una especie de paquete bien sellado. Colócalo en la bandeja y llévalo a la freidora.

COCINAR SALMÓN AL PAPILOTE CON VERDURAS

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 8 a 10 minutos, aproximadamente y sírvelo.

TORRIJAS DE LECHE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 1 hora 10 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 10 panes para torrijas
- 500 ml de leche
- 50 g de leche
- Aceite de oliva
- 1 huevo
- Una ramita de canela
- Ralladura de limón

PREPARACION

Primero calienta la leche en una olla para después ir añadiendo el azúcar, la canela y la ralladura de limón sin dejar de mezclar. Cuando hierva retíralo del fuego y déjalo enfriar. Ya frío, pon la leche en una fuente y sumerge ahí los panes dejándolos alrededor de una hora. Bate el huevo en un recipiente aparte. Agarra cada pan y pasa las dos caras de este en el huevo. Cubre la cesta de la freidora con papel de horno y riega un poco de aceite sobre este.

COCINAR TORRIJAS DE LECHE

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina las torrijas durante 10 minutos, dándoles la vuelta cuando hayan pasado los primero 5 minutos, y sirve.

CUÑAS DE PATATA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 25 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 patatas grandes
- 3 cda de crema agria
- 2 cda de salsa de chile dulce
- Sal
- Pimienta
- 1 cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Pica las patatas en rodajas y ponlas en un bol. Agrega el aceite, la sal y la pimienta y mezcla todo junto. Colócalas en la cesta y llévalas a la freidora.

COCINAR CUÑAS DE PATATA

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina las patatas durante 25 minutos. Pasados los primeros 15 minutos, voltéalas y déjalas cocinarse el resto del tiempo. Ya listas agrégales por encima la salsa de chile y sirve.

ALBARICOQUES CON BRIOCHE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 5 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 5 albaricoques maduros
- 5 rebanadas de brioche
- 2 cda de mantequilla
- 2 cda de azúcar
- 2 cda de miel
- 320 g de helado de vainilla

PREPARACIÓN

Primero hay que cocinar el brioche. Lléalos a la freidora precalentada a 180°C y cocínalos durante 3 minutos para reservarlos luego. Corta los albaricoques a la mitad y en un bol mézclalos con la mantequilla y el azúcar. Colócalas en la bandeja y lléalas a la freidora.

COCINAR ALBARICOQUES CON BRIOCHE

Con la freidora precalentada a 180°C cocina los albaricoques durante 2 minutos. Cuando estén asados colócalos sobre el brioche, agrega la miel, un poco de azúcar, una cucharada de helado y sirve.

POLLO Y PAVO



CHULETAS DE PAVO EN VINO BLANCO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 32 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 5 chuletas de pavo
- 2 patatas medianas
- 2 dientes de Ajo
- 60 ml de vino blanco
- 1 cebolla
- 1 cda de tomillo
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 chorrito aceite de oliva

PREPARACIÓN

Pica las patatas en láminas, corta la cebolla en pedazos pequeños, al igual que el ajo, y colócalos todos en un molde para hornear. Ahora agrega la sal, la pimienta, el tomillo y vierte el vino blanco. Coloca también un chorrito de aceite. Hay que cocinar primero los vegetales, así que debes llevar el molde a la freidora, para que cocine a 200°C, por 15 minutos. Saca el molde y voltea las patatas. Agrega las chuletas de pavo arriba de ellas, espolvoréales sal y vuelve a llevarlo a la freidora.

COCINAR CHULETAS DE PAVO EN VINO BLANCO

Con la freidora precalentada a 200°C cocina durante 17 minutos. Cuando pasen los primero 10 minutos, voltea las chuletas y cocina el tiempo restante para servir.

PECHUGAS DE PAVO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 1 hora
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pavo sin huesos de 1 k
- 60 g de mayonesa
- 2 cda de condimento para aves
- ½ cdta de ajo en polvo
- Sal
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Unta la pechuga de pavo con la mayonesa. Espolvorea sobre este, la sal, la pimienta, el condimento para aves y el ajo en polvo. Colócalo en la cesta y llévalo a la freidora.

COCINAR PECHUGAS DE PAVO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina el pavo durante 1 hora aproximadamente. Cada 20 minutos voltea la pechuga para que se cocine bien y sirve.

PAVO ENVUELTO CON BACON Y

ESPÁRRAGOS

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 25 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 8 chuletas de pechuga de pavo
- 350 g de espárragos
- ½ tza de mezcla de mayonesa Dijon
- 4 cdta de leche
- Condimento para aves
- 8 lonchas de jamón serrano
- 8 rebanadas de queso provolone
- ½ cdta de pimienta
- 8 tiras de bacon
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

Rocía con aceite la bandeja de la freidora de aire y coloca los espárragos en ella. Cocíalos a 180°C durante 15 minutos y resérvalos. A las chuletas de pavo las vas a cubrir con una cucharada de mayonesa Dijon y luego arriba vas a colocar el queso, jamón y los espárragos. Agrégales por encima la pimienta el condimento de aves. Termina envolviendo con el bacon. Lleva a la bandeja rociada con aceite y lleva a la freidora.

COCINAR PAVO ENVUELTO CON BACON Y ESPÁRRAGOS

Con la freidora precalentada a 190°C, cocina durante 12 minutos aproximadamente. Pasados los primero 5 minutos voltea las chuletas y siegue cocinando. En un recipiente mezcla 2 cucharadas de mayonesa Dijon, 4 de leche y media cucharadita de condimento para aves. Vierte la mezcla cuando sobre las chuletas cuando estén tibias y sirve.

HAMBURGUESAS DE PAVO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 225 g de carne de pavo molida
- 2 panes de hamburguesa
- 3 cebollas picadas
- 2 cdas de pan rallado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- ½ cdta de aderezo ranchero

PREPARACIÓN

En un tazón vas a mezclar el pavo molido con pan rallado, el aderezo ranchero, las cebollas picadas finamente, sal y pimienta hasta que se haga una masa homogénea. Divídela en dos y con las manos ve dándoles la forma de una hamburguesa. Rebana los panes por la mitad y tuéstalos sobre una sartén. Lleva la carne de hamburguesa a la freidora.

COCINAR HAMBURGUESAS DE PAVO

Con la freidora precalentada a 200°C pon a cocinar las hamburguesas por 12 minutos aproximadamente. Colóquelas entre los bollos y agrega los acompañantes de tu preferencia.

NUGGETS DE PAVO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 1 personas

INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pavo picada en trozos
- 150 g de pan rallado
- 120 g de harina
- 2 Huevos
- ½ cdta de Ajo en polvo
- Sal
- 2 cda de aceite de oliva
- Salsa búfalo (opcional)

PREPARACIÓN

Coloca los cuadrados de pavo en un bol y mézclalos con el aceite, la sal y el ajo en polvo. En un tazón vas a batir los huevos. En un plato plano vas a agregar la harina y el otro aparte vas a agregar el pan rallado. Pasa los trozos de pavo primero por la harina, luego sumérgelos en el huevo y después pásalos por el pan rallado. Ponlos en la cesta y llévalos a la freidora.

COCINAR NUGGETS DE PAVO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina los nuggets durante 15 minutos. Cuando pasen los primero 5 minutos voltéalos y déjalos cocinarse el resto del tiempo para servir.

CORONA DE PAVO ASADO CON VERDURAS

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 40 minutos
- Tiempo de cocción 45 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 corona de pavo de 1 k
- 20 g de mantequilla
- 4 ramitas de tomillo
- 3 ramitas de romero
- 150 g de zanahorias pequeñas
- 2 apios de campo pequeños
- 5 rodajas de panceta
- 4 bolas de relleno
- 4 cerdos en mantas
- 500 g de patatas asadas
- 150 g de coles de Bruselas
- 2 cda de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Pela y corta por la mitad las zanahorias y el apio. Ponlos en un bol con las coles, el romero y las patatas asadas. Vierte aceite y llévalos a la freidora por 30 minutos a 190°C y reserva. Unta el pavo con mantequilla por debajo de la piel y por arriba. Añade el tomillo abajo de la piel y agrégale sal y pimienta por encima. Coloca las rodajas de panceta arriba fijándolas con

palillos de cocina. Coloca el pavo en la bandeja con el lado de la panceta hacia abajo y llévalo a la freidora.

COCINAR CORONA DE PAVO ASADO CON VERDURAS

Con la freidora precalentada a 190°C vas a asar el pavo durante 45 minutos. Cuando pasen los primeros 25 minutos baja la temperatura a 160°C, voltea el pavo y coloca al lado del pavo las bolas de relleno con los cerdos en mantas y deja cocinar por el resto del tiempo. En un plato coloca las verduras, arriba de ellas coloca el pavo y sirve.

PIERNA DE PAVO CON CERVEZA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 40 minutos
- Para 1-2 personas

INGREDIENTES

- 1 muslo de pavo
- 300 ml de cerveza
- 1 limón
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pizca de pimienta negra
- Sal
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

En un tazón coloca el muslo de pavo. Agrégale la sal, la pimienta y el aceite de oliva. Colócalo en la cesta y ahí exprime el limón sobre él. Riega el ajo por encima y llévalo a la freidora.

COCINAR PIERNA DE PAVO CON CERVEZA

Con la freidora precalentada a 200°C, vas a cocinar durante 40 minutos. Cuando pasen los primeros 10 minutos, baja la temperatura a 150°C, vierte dentro de la cesta la cerveza y vuelve a hornear por 30 minutos. Después déjalo reposar y sirve

SOLOMILLO DE PAVO CON LIMÓN

ENCURTIDO Y ROMERO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 2 solomillos de pavo
- 1 cda de sal
- 1 cda de pimienta negra
- 1 cda de pimentón ahumado
- ½ limón encurtido
- 4 dientes de ajo
- 4 ramitas de romero fresco
- 1 cda de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

En un plato coloca los solomillos. Agrega el aceite y úntalo por los dos solomillos. Espolvorea encima la sal, la pimienta y el pimentón. Corta el limón encurtido en gajos delgados y machaca los dientes de ajo. Coloca los solomillos en la cesta, sobre ellos pon los gajos de limón, el romero y los ajos. Llévalos a la freidora.

COCINAR SOLOMILLO DE PAVO CON LIMÓN ENCURTIDO Y ROMERO

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 12 minutos y sirve.

BROCHETAS DE PAVO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 14 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 500 g de pavo cortado en cuadrados
- 1 calabacín mediano
- 1 pimiento verde
- 1 cda de aceite de oliva
- 3 cda de orégano
- 1 cda de ajo en polvo
- Pimienta negra al gusto
- Sal

PREPARACIÓN

En un tazón coloca el pavo y mézclalo con el aceite, la sal, la pimienta, el orégano y el ajo en polvo. Pica el calabacín y el pimiento en forma de cuadrados. Con un palillo de altura vas a pinchar primero el pavo, después el pimiento y seguido el calabacín. Interna hasta llenar un poco más de la mitad del palillo. Colócalos en la cesta y llévalos a la freidora.

COCINAR BROCHETAS DE PAVO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 14 minutos y sirve.

PECHUGA DE PAVO RELLENA DE BACON Y TOMATE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 4 filetes de pavo
- 1 Tomate picado en rodajas
- 4 lonchas de Bacon
- 1 Huevo
- 60 g de pan rallado
- 1 cda de pimienta
- Sal
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

Toma dos de los filetes y colócalos en un plato. Encima de ellos coloca, en cada uno, dos lonchas de bacon y dos rodajas de tomate. Colocamos los otros dos filetes encima de ellos y en los bordes clavamos palillos de dientes para sellarlos. En un bol bate el huevo y en un plato plano coloca el pan rallado. Sumerge los filetes primero en el huevo y luego pásalos por el pan rallado. Colócalos en la cesta estando separados, rocía sobre ellos aceite y llévalos a la freidora.

COCINAR PECHUGA DE PAVO RELLENA DE BACON Y TOMATE

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 12 minutos. Cuando pasen los primeros 6 minutos voltéalos y déjalos cocinar por el tiempo restante y sirve.

PAVO AL HORNO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 35 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pavo entero con huesos
- 1 cda de tomillo
- 1 cda de romero
- 1 cda salvia
- $\frac{1}{4}$ tza de miel
- 2 cda de mostaza de Dijon
- 1 cda de mantequilla derretida
- Pimienta negra
- Sal

PREPARACIÓN

En un bol mezcla una salsa con la miel, la mostaza dijon, la mantequilla y reserva. Aliña el pavo con la sal y la pimienta. Agrega el tomillo junto al romero y frótalos sobre la piel de este. Colócalo en la cesta y llévalo a la freidora.

COCINAR PAVO AL HORNO

Con la freidora precalentada a 200°C, modo horno, cocina el pavo durante 30 minutos aproximadamente. Cuando esté dorado, sácalo y unta sobre este la preparación de miel para volver a llevarlo a la freidora otros 2 minutos a 165°C. Déjalo reposar y sírvelo.

PAVO RELLENO AL HORNO

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 25 minutos
- Tiempo de cocción 45 minutos
- Para 5-6 personas

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pavo entero con huesos
- 2 tallos de apio picados
- 1 limón picado en rodajas
- 35 g de hojas de orégano picadas
- 60 g de perejil picado
- 1 cda de hojas de salvia secas
- 2 tza de caldo de pavo
- 3 dientes de ajo picados
- ½ cebolla grande picada
- 2 huevos
- 600 g de salchichas
- 4 cda de mantequilla
- Pimienta negra al gusto
- Sal

PREPARACIÓN

Quítales la piel a las salchichas y muélelas. En una sartén a fuego medio agrega 2 cucharadas de mantequilla, con la carne de salchicha, y cocina por 6 minutos. Después añade el apio, la cebolla, el ajo y la salvia a la preparación, cocina 12 minutos más y retira del fuego. En un bol bate los huevos con el perejil. Vierte el caldo de pavo en la preparación de

salchichas y luego los huevos para tener listo el relleno. Mete la preparación dentro del pavo, ciérrala la piel con unos palillos. Unta el resto de la mantequilla con perejil, orégano, sal y pimienta sobre el pavo. Colócalo en la bandeja y pásalo a la freidora.

COCINAR PAVO RELLENO AL HORNO

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina el pavo durante 45 minutos. Cuando esté listo coloca rodajas de limón sobre este como adorno y sirve.

DRUMETTES DE PAVO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 40 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 650 g de pavo
- 1 cda de aceite de sésamo
- 1 cda de condimentos para aves

PREPARACIÓN

Corta el pavo para que tenga una forma circular. Colócalo en un bol y mezcla con el aceite de sésamo y el condimento para aves. Colócalos en la bandeja y llévalos a la freidora.

COCINAR DRUMETTES DE PAVO

Con la freidora precalentada a 200°C, modo horno, cocina durante 40 minutos. Cuando pasen los primero 20 minutos voltea los drumettes, y ponlos nuevamente a cocinar por el tiempo restante y sirve.

PECHUGA DE PAVO CUBIERTO CON GLASEADO DE CEREZA

- Dificultad media
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 35 minutos
- Para 8 personas

INGREDIENTES

- 5 libras de pechuga de pavo con hueso
- 1 cdta de tomillo seco
- ½ cdta de salvia seca
- 2 cdta de aceite de oliva
- 50 g de cerezas
- 1 cda de hojas de tomillo, picadas
- 1 cdta de salsa de soja
- Pimienta negra al gusto
- Sal

PREPARACIÓN

En una olla vas a mezclar las cerezas con media cucharadita de pimienta negra, la salsa de soja y el tomillo. Llévelo a fuego medio, cuando esté esta salsa espesa, retírala y reserva. Aliña el pavo con aceite, tomillo, pimienta, salvia y la sal. Colócalo en la bandeja y llévalo a la freidora.

COCINAR PECHUGA DE PAVO CUBIERTO CON GLASEADO DE CEREZA

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 35 minutos. Cuando pasen los primeros 25 minutos voltea el pavo y cocínalo el tiempo que queda. Cuando esté dorado, cúbrelo con la primera preparación y sirve.

TORTAS DE PAVO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 500 g de carne molida de pavo
- 6 champiñones picados
- 1 cdta de ajo en polvo
- 1 cdta de cebolla en polvo
- Pasta de tomate para servir
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

Licúa los champiñones con sal y pimienta por 4 minutos. Ponlos en un bol y agrega el pavo, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, un poco más de sal y la pimienta y mezcla todo hasta que quede una masa. Agarra pequeñas porciones y dales forma de pastelitos. Colócalas en la bandeja, rocíalas con aceite y llévalas a la freidora.

COCINAR TORTAS DE PAVO

Con la freidora precalentada a 160°C, cocínalas durante 10 minutos y sírvelas.

PECHUGA DE POLLO

- Dificultad fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 3 Pechugas de pollo sin hueso
- ½ cdta de ajo en polvo
- 1 pizca de pimienta
- ½ cdta orégano
- 1 cdta Aceite

PREPARACIÓN

Unta las pechugas con aceite. Espolvorea sobre ellas la sal, la pimienta, el orégano y el ajo en polvo. Colócalas en la cesta y llévalas a la freidora.

COCINAR PECHUGA DE POLLO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocine durante 20 minutos. Después de los primeros 10 minutos voltea las pechugas, cocina el resto del tiempo y sirva.

NUGGETS DE POLLO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 40 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo molidas
- 1 vaso de leche
- 3 huevos
- 185 g de pan rallado
- Sal
- Pimienta negra
- Nuez moscada

PREPARACIÓN

Coloca en un bol la carne de pollo con 120 g de pan rallado, sal, pimienta y nuez moscada. Vierte la leche y 1 huevo. Mezcla hasta formar una masa y déjala unos 30 minutos en el refrigerador. En un tazón aparte bate los huevos y en un plato plano agrega el resto del pan rallado. Agarra pequeñas cantidades de la masa y dales forma. Sumérgelas en el huevo y luego pásalas por el pan rallado. Colócalas en la bandeja y llévalas a la freidora.

COCINAR NUGGETS DE POLLO

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 15 minutos y sirve.

POLLO ASADO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 1 hora
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 pollo entero con huesos
- 2 cda de aceite de oliva
- 1 cda de sal sazónada

PREPARACIÓN

Quítale las menudencias al pollo. Aliña el pollo con la sal y úntale el aceite. Colócalo en la cesta y llévalo a la freidora.

COCINAR POLLO ASADO

Con la freidora precalentada a 175°C, cocina durante 1 hora. Después de los primeros 30 minutos voltea el pollo, cocina el resto del tiempo y sirve.

HAMBURGUESAS DE POLLO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 250 g de pechuga de pollo molido
- 2 panes de hamburguesa
- 2 cda de pan rallado
- 1 pizca de sal
- 1 diente de ajo picado
- Pimienta negra al gusto
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

En un tazón mezcla el pollo con pan rallado, huevo, ajo y la pimienta hasta que se haga una masa. Divídela en dos y con las manos ve dándoles la forma de hamburguesa. Cúbrelas con aceite. Colócalas en la bandeja y llévalas a la freidora.

COCINAR HAMBURGUESAS DE POLLO

Con la freidora precalentada a 200°C, pon a cocinar las hamburguesas por 15 minutos aproximadamente. Rebana los panes por la mitad y tuéstalos sobre una sartén. Coloca las carnes entre los panes y agrega los acompañantes de tu preferencia.

TROCITOS DE POLLO AGRIDULCE A LA NARANJA

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 25 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 500 g de pollo picado en cuadros
- 2 huevos
- 2 cda de fécula de maíz
- 50 g de harina
- 1 cda de sal
- 1 cda de pimienta negra
- 2 cda de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda de jengibre fresco picado
- 1 tza de jugo de naranja
- 1 cda y media de miel
- 1 cda y media de salsa de soja
- 2 cda de agua
- 1 cda de vinagre de arroz

PREPARACIÓN

En un tazón pequeño vierte agua y agrega 1 cucharada de la fécula de maíz, mezcla hasta que diluya y reserva. En una olla a fuego medio agrega el aceite con el jengibre y el ajo. Cuando esté caliente añade el jugo de

naranja, la miel, el vinagre y la soja. Agrega la fécula de maíz diluida. Espera que espese, retira del fuego y reserva. En un bol bate los huevos y en un tazón mezcla la harina con 1 cucharada de fécula de maíz, sal y pimienta. Sumerge el pollo en el huevo y después pásalo por la preparación de harina. Colócalo en la bandeja y llévalos a la freidora.

COCINAR TROCITOS DE POLLO AGRIDULCE A LA NARANJA

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 15 minutos. Espera que enfríen un poco, báñalos en la salsa de naranja y sirve.

POLLO EMPANIZADO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 2-3 personas

INGREDIENTES

- 400 g milanesas de pollo
- 120 g de pan molido
- ½ tza de leche evaporada
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

Mezcla el pollo con sal y pimienta. En un bol vierte la leche evaporada, en un plato plano coloca el pan rallado. Sumerge el pollo en la leche y luego pásalo por el pan rallado. Colócalo en la bandeja, rocíalo con el aceite y llévalo a la freidora.

COCINAR POLLO EMPANIZADO

Con la freidora precalentada a 200°C cocina durante 15 minutos. Cuando pasen los primeros 10 minutos voltea el pollo, deja cocinar el resto del tiempo y sirve.

CROQUETAS DE POLLO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 45 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 450 g de pechuga de pollo cortada en trozos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo picados
- 700 g de harina de trigo
- 500 ml de leche
- 50 g de mantequilla
- Pan rallado
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Corta la cebolla en trozos finos y llévala a un satén con dos cucharadas de aceite. Agrega el ajo, luego el pollo y mezcla por 10 minutos. Agrega sal, pimienta y retira del fuego. Coloca harina y mantequilla a una olla y mezcla. Vierte la leche en la harina. Añade la mezcla del pollo, revuelve y déjalo en la nevera 30 minutos. Bate el huevo en un tazón y pon el pan rallado en un plato. Has pequeñas bolitas con la mezcla y pásalas por el huevo y luego por el pan rallado.

COCINAR CROQUETAS DE POLLO

Con la freidora precalentada a 200°C cocínalas por unos 10 minutos. Después sácalas para voltearlas y vuelve a cocinarlas 5 minutos para servir.

ALITAS DE POLLO EN SALSA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 1 hora y 50 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 10 alitas de pollo
- ½ tza de salsa de soja
- 90 g de azúcar morena
- 113 g de mantequilla
- ½ cdta de mostaza picante
- 60 ml de agua

PREPARACIÓN

En un tazón mediano mezcla todos los ingredientes, excepto las alitas, hasta tener una salsa. Agrega esta sobre las alitas. Colócalas en la bandeja y llévalas a la freidora.

COCINAR ALITAS DE POLLO EN SALSA

Con la freidora precalentada a 140°C, cocina durante 1 hora y 50 minutos y sirva.

POLLO CON SUERO DE MANTEQUILLA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 horas
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 650 g de muslo de pollo
- 2 tza de suero de mantequilla
- 150 g de harina
- 1 cda de polvo de hornear
- 1 cda de pimentón dulce
- 1 cda de ajo en polvo
- Sal
- Pimienta negra molida
- 1 pizca de cayena

PREPARACIÓN

En un bol coloca el pollo, el suero de mantequilla, la pimienta, la cayena y mézclalos. Tápalos con un plato y déjalos en el refrigerador por 5 horas. En un tazón aparte mezcla la harina con el ajo en polvo, el polvo de hornear y el pimentón. Escurre los muslos de pollo y pásalos por la harina. Colócalos en la bandeja y llévalos a la freidora.

COCINAR POLLO CON SUERO DE MANTEQUILLA

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 20 minutos. Pasados los primeros 10 minutos vuélvelos y deja que se cocinen el resto del tiempo para servirlos.

POLLO CREMOSO CON COCO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 2 horas
- Tiempo de cocción 30 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 2 Muslos grandes de pollo
- 2 cda de crema de coco
- 2 ½ cdta de cúrcuma en polvo
- 1 cda de jengibre rallado
- Sal
- Pimienta negra molida

PREPARACIÓN

En un bol mezcla con un batidor la crema de coco, la sal, la pimienta, el jengibre y la cúrcuma. Agrega el pollo, tapa con un plato y déjalo en el refrigerador por 2 horas. Pasado el tiempo colócalos en la bandeja y llévalos a la freidora.

COCINAR POLLO CREMOSO CON COCO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 30 minutos aproximadamente y sirva.

POLLO A LAS HIERBAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 35 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 pollo entero
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de cebolla en polvo
- ½ cda de tomillo seco
- 1 cda de romero, seco
- 1 cda de Jugo de limón
- Sal
- Pimienta
- 2 cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Aliña el pollo con la sal, cebolla en polvo, ajo en polvo, romero, tomillo y la pimienta. Úntale encima el aceite y el jugo de limón. Déjalo reposar en el refrigerador por 30 minutos. Pasado el tiempo colócalos en la bandeja y llévalos a la freidora.

COCINAR POLLO A LAS HIERBAS

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 40 minutos. Cuando pasen los primero 20 minutos voltea el pollo y déjalo cocinarse el resto del tiempo y sirve.

BROCHETA DE POLLO AGRIDULCE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 450 g de pechugas de pollo picadas en cuadros
- 4 dientes de ajo picados
- 1 ½ cda de salsa de soja
- 2 cda de jugo de piña
- 1 cda de aceite de sésamo
- ½ cdta de jengibre picado
- 1 pizca de pimienta

PREPARACIÓN

En un tazón grande mezcla todos los ingredientes menos el pollo. Pincha el pollo con palillos de altura, colócalos en el tazón y déjalos marinar por 2 horas. Pasado el tiempo colócalos en la bandeja y llévalos a la freidora.

COCINAR BROCHETA DE POLLO AGRIDULCE

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 20 minutos y sirve.

ALBÓNDIGAS DE POLLO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 550 g de pollo molido
- 1 huevo batido
- ½ tza de queso mozzarella rallado
- 1 cda de condimento para tacos
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cda de perejil picado
- 1 cebolla picada
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto

PREPARACIÓN

Todos los ingredientes los vas a colocar en un bol grande y a mezclarlos hasta formar una masa homogénea. Agarra pequeñas porciones y dale formas de bolas. Colócalas en la bandeja y llévalas a la freidora.

COCINAR ALBÓNDIGAS DE POLLO

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 10 minutos y sirve.

POLLO CON CHAMPIÑONES

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 25 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 600 g de pechugas de pollo
- 85 g de tomates secos
- 225 g de champiñones picados en rodajas
- ½ tza de mayonesa
- 1 cda de sal

PREPARACIÓN

Pica las pechugas de pollo a la mitad. Únta sobre ellas la mayonesa y espolvorea la sal. Colócalas en la bandeja de la freidora. Arriba de este vas a colocar los tomates secos y los champiñones. Lleva a la freidora.

COCINAR POLLO CON CHAMPIÑONES

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 25 minutos y sirve.

POLLO AL CILANTRO Y LIMÓN

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 550 g de muslo de pollo sin huesos
- 1 cda de cilantro picado
- 1 cda de condimento para aves
- 1 cda de salsa de soja
- jugo de limón
- 1 cda de aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- Sal
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

En un tazón grande mezcla todos los ingredientes menos el pollo. Cuando se haga una salsa uniforme, agrega el pollo. Tápalo con plástico y déjalo en el refrigerador toda la noche. Coloca los muslos en la bandeja rociada previamente con aceite y lléalos a la freidora.

COCINAR POLLO AL CILANTRO Y LIMÓN

Con la freidora precalentada a 200°C, cocínalas durante 20 minutos. Cuando pasen los primeros 10 minutos voltea los muslos, cocina el resto del tiempo y sirve.

CACEROLA DE POLLO Y BRÓCOLI

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 20 minutos
- Tiempo de cocción 1 hora
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 3 pechugas grandes de pollo picadas en cubos
- 2 tza de brócoli cortado en ramilletes
- 2 cda de aceite de oliva
- 2 latas de crema de champiñones
- 1 lata de caldo de pollo
- 1 lata de castañas de agua escurridas
- 1 lata de champiñones escurridos
- 1 lata de aros de cebolla
- 2 cda de mantequilla

PREPARACIÓN

En una sartén a fuego bajo con aceite cocina los brócolis y el pollo. Llévalos a un bol grande y mezcla con el resto de los ingredientes. Vierte el compuesto en una cacerola para hornear, untada con mantequilla y llévala a la freidora.

COCINAR CACEROLA DE POLLO Y BRÓCOLI

Con la freidora precalentada a 135°C, cocina durante 1 hora y sirve.

PECHUGAS DE POLLO A LA BARBACOA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 1 hora
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 5 Pechugas de pollo deshuesadas sin piel
- 2 ½ cda de condimento para barbacoa
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

En un bol mezcla las pechugas de pollo con el condimento de barbacoa. Tápalo con plástico y déjalo en el refrigerador por 1 hora. Colócalas en la bandeja rociada previamente con aceite y llévalos a la freidora.

COCINAR PECHUGAS DE POLLO A LA BARBACOA

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 15 minutos. Cuando llegue a los primeros 7 minutos, voltea el pollo y déjalo cocinarse el resto del tiempo para servir.

MILANESAS DE POLLO CON MIEL Y

MOSTAZA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 25 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 6 milanesas de pollo
- 2 cda de romero picado
- 2 cda de miel
- 1 cda de mostaza de Dijon
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

En un tazón has una salsa con la mostaza, la miel, la pimienta, el romero y la sal. Únta las milanesas completamente con la preparación. Colócalas en la bandeja, rociada previamente con aceite, y llévalas a la freidora.

COCINAR MILANESAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA

Con la freidora precalentada a 170°C, cocina durante 25 minutos aproximadamente y sirve.

PALILLOS DE POLLO CON SALSA PICANTE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 25 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 500 g de muslos de pollo
- 70 g de harina
- 1 cda de salsa picante
- 1 cdta de ajo en polvo
- 1 cdta de cebolla en polvo
- ½ cdta de tomillo seco
- 1 cdta de romero, seco
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto
- 2 cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

En un bol mezcla la harina, todos los condimentos y la salsa picante. Pica los muslos de pollo en tiras largas y pásalas por la mezcla de harina. Colócalos en la bandeja y llévalos a la freidora.

COCINAR PALILLOS DE POLLO CON SALSA PICANTE

Con la freidora precalentada a 180°C cocina durante 25 minutos. Cuando llegue a los primeros 15 minutos voltéalos y déjalos cocinarse el resto del tiempo para servir.

POLLO RELLENO DE BACON Y QUESO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo de 450 g c/u
- 4 cda de queso de cabra
- ½ cda de ajo en polvo
- 1 cda de orégano seco
- 1 cda de perejil picado
- 4 lonchas de tocino
- 1 cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Coloca papel film sobre las pechugas y dales pequeños golpes hasta que queden aplanadas. Coloca sobre ellas el queso y el bacon. Enróllalas y asegura con palillos. Úntalos con el aceite, el ajo en polvo, orégano y perejil. Colócalos en la bandeja y llévalos a la freidora.

COCINAR POLLO RELLENO DE BACON Y QUESO

Con la freidora precalentada a 200°C, modo hornear, cocina durante 20 minutos. Cuando llegue a los primeros 10 minutos, voltéalos y déjalos cocinarse el resto del tiempo para servir.

PLATOS DE VACUNO, DE CERDO Y CORDERO



BISTEC FRITO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 35 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 2 chuletas de res deshuesadas que tengan 1 pulgada de grosor
- 2 cda de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida

PREPARACIÓN

En un tazón coloca los filetes y úntalos con aceite. Espolvoréalos por encima la sal y la pimienta. Tápalo con plástico y déjalo reposar en el refrigerador por 30 minutos. Pasado el tiempo colócalos en la bandeja y llévalos a la freidora.

COCINAR BISTEC FRITO

Con la freidora precalentada a 200°C, modo freír, cocina durante 15 minutos. Pasados los primeros 10 minutos voltea los bistecs y cocínalos el resto del tiempo para servir.

BISTEC CON SALSA DE MANTEQUILLA DE AJO Y PEREJIL

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 chuleta de res deshuesada
- 2 cda de mantequilla
- 1 cdta de perejil picado
- 1 cdta de ajo picado
- ½ cdta de salsa de soja baja en sodio
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN

En un tazón pequeño mezcla la mantequilla con el perejil, el ajo y la soya, reserva la preparación. Frota la chuleta con la sal y la pimienta. Colócalo en la cesta y llévalo a la freidora.

COCINAR BISTEC CON SALSA DE MANTEQUILLA DE AJO Y PEREJIL

Con la freidora precalentada a 200°C, modo freír, cocina durante 12 minutos. Pasados los primeros 6 voltéalo y deja que se cocine el resto del tiempo. Cuando esté listo agrega sobre él una generosa cantidad de salsa arriba de este y sírvelo.

CHULETAS DE CERDO APAISADAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Para 2-4 personas

INGREDIENTES

- 4 chuletas de solomillo de cerdo
- 120 g de harina
- 2 huevos
- 1 chorrito de leche
- 160 g de pan rallado
- 2 cda de pimentón en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

Cubre los filetes con papel film y dales pequeños golpes para aplanarlos. Coloca el pan rallado en un plato y mézclalo con el pimentón en polvo. En otro plato agrega la harina combinada con la sal y la pimienta. En un tazón vierte la leche con el huevo y bate. Cubre los filetes con la mezcla de harina. Luego sumérgelos en la preparación con huevo y después pásalos por el pan rallado. Colócalos en la canasta, rocíales aceite por encima y llévalos a la freidora.

COCINAR CHULETAS DE CERDO APAISADAS

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 8 minutos aproximadamente. Cuando pasen los primeros 4 voltea los filetes, déjalos cocinarse el resto del tiempo y sírvelos.

SOLOMILLO AL QUESO DE TRESVISO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 25 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 4 chuletas de solomillo de ternera
- 315 g de queso de tresviso picado en trocitos
- 3 cda de nata líquida
- 2 cda de harina
- 300 g de mantequilla
- 2 cda de perejil picado
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

En una sartén a fuego medio coloca la mantequilla y mézclala la harina. Agrega el queso y la nata. Espera hasta que se forme una salsa espesa y retírala del fuego. Espolvorea sobre ella sal y pimienta para reservarla. Espolvorea sobre los filetes sal y pimienta. Colócalos en la cesta y llévalos a la freidora.

COCINAR SOLOMILLO AL QUESO DE TRESVISO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina los filetes durante 25 minutos aproximadamente hasta que estén dorados. Cuando estén listos colócalos en un plato. Agrégales encima una buena capa de salsa, espolvorea arriba perejil y sírvelos.

MORCILLA DE BURGOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 8 Morcillas
- 2 Patatas medianas
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

Pela y corta las patatas en rodajas. Colócalas en la cesta y rocía sobre ellas aceite en aerosol. Coloca la morcilla sobre ella y espolvorea la sal con la pimienta. Lleva a la freidora.

COCINAR MORCILLA DE BURGOS

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 20 minutos y sirve.

LOMO IBÉRICO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 pieza de lomo de cerdo ibérico sin grasa
- 3 cda de aceite de oliva
- 1 cda de Ajo en polvo
- 1 cda de Cebolla en polvo
- 1 cda de Hierbas provenzales
- Sal
- Pimienta
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

Lima el lomo de cerdo y hazle pequeños agujeros con un tenedor. En un tazón vas a mezclar todas las especias con el aceite, la sal y la pimienta. Vierte la mezcla de manera uniforme sobre todo el lomo de cerdo. Colócalo en la cesta y llévalo a la freidora.

COCINAR LOMO IBÉRICO

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 20 minutos. Cuando esté listo cúbrelo con papel aluminio y déjalo reposar por 5 minutos para servirlo.

CARNITAS DE CERDO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 650 g de solomillo de cerdo picado en cuadrados
- 4 cda de condimento para barbacoa
- 4 cda de aceite de oliva
- 1 ramita de tomillo picada
- 1 pizca de pimienta
- 1 paquete de tortillas

PREPARACIÓN

En un tazón coloca el solomillo. Úntalo con el aceite y espolvoréale por encima el sazónador, la pimienta y el tomillo. Colócalo en la cesta y llévalo a la freidora.

COCINAR CARNITAS DE CERDO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 20 minutos. Cuando estén listas colócalas arriba de una tortilla y sírvelas.

ARROZ AL HORNO

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 45 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 610 g de arroz
- 55 g de garbanzos cocidos
- 7 trozos de costillas de cerdo
- 115 g de nabo procesado
- 405 ml de agua
- 1 cabeza de ajo
- 1 butifarra
- 1 tomate
- Azafrán
- Aceite de oliva
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

En una olla coloca agrega un poco de aceite de oliva y después coloca los trozos de costillas de cerdo hasta que se sofrían y después añade el nabo. Cuando lleguen a estar dorados vierte el agua y deja calentado. Cuando empiece a hervir agregaras los garbanzos, el azafrán y la sal, déjalos así durante 30 minutos. En una cazuela se pondrá el arroz, la butifarra, el tomate previamente picado, la cabeza de ajo y el ingrediente sólidos en que se cocieron en el caldo, para luego añadir el líquido de este asegurándonos que sea el doble del arroz nada más.

COCINAR ARROZ AL HORNO

Con la freidora precalentada a 200°C, coloca la cazuela dentro de la cesta y cocínala durante 45 minutos y sirve.

COCHINILLO FRITO

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 75 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- Medio cochinito
- Manteca de cerdo
- Brandy
- Sal
- 1 medio limón
- 1 patatas
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Pela y corta la patata en rodajas y cubre la bandeja con ellas hasta hacer una fina capa. Cubre el cochinito con la manteca de cerdo, y después echarle por encima el limón exprimido junto a la sal. Llévalo a la bandeja de la freidora, estando ahí agrega un chorrito del brandy sobre él.

COCINAR COCHINILLO FRITO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina el cochinito durante 45 minutos, pasado el tiempo sácalo y voltéalo para volver a cocinarlo otros 30 minutos y después servirlo.

CACHOPO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 2 filetes de ternera
- 2 huevos
- 160 g de pan rallado
- Lonchas de jamón y queso
- Sal
- 1 cda de ajo en polvo
- Pimienta
- 1 ramita de tomillo
- 125 g de harina

PREPARACIÓN

Primero pon uno de los filetes como base, sobre este vas a poner las lochas de jamón y queso. Coloca el segundo sobre estos y trata de cerrar las orillas donde suaves golpes para que quede sellado. Cúbrela con el aceite, aliñalo con el ajo en polvo, sal y tomillo. Pásalo por harina en ambas caras, luego por los huevos batidos y por último el pan rallado. Cúbrela con otra capa de aceite.

COCINAR CACHOPO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante aproximadamente 12 minutos y sirve.

CHULETAS DE CORDERO FRITA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 4 horas
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 6 chuletas de costilla de cordero pequeñas
- 2 cda de ajo picado
- Sal
- 1 ½ cda de romero picado
- 1 cda de pimiento rojo en polvo

PREPARACIÓN

En un bol mezcla el ajo con el romero y el pimiento en polvo. Con ayuda de una cuchara sobre cada chuleta con la preparación. Agrégales sal por encima y déjalas reposar en el refrigerador por 4 horas. Pasado el tiempo colócalas en la canasta de la freidora.

COCINAR CHULETAS DE CORDERO FRITA

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina las chuletas durante aproximadamente 10 a 15 minutos y sirve.

CROQUETAS DE CARNE MOLIDA

- Dificultad Medio
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 1 persona

INGREDIENTES

- 250 g de carne de res molida
- 750 ml de leche semidesnatada
- 1 Cebolla
- Pimienta negra
- Nuez moscada
- Harina de trigo
- Aceite de oliva
- 3 Huevos
- Pan rallado

PREPARACIÓN

Cocina en una sartén la cebolla picada con un poco de aceite y sal hasta que esté transparente. Añade la carne y sofríe todo por unos minutos. Sin dejar de revolver agrega tres cucharas de harina y vierte la leche poco a poco. Por último hecha pimienta negra y nuez moscada. Sácala del fuego y deja que enfríe por una hora y media. Con una cuchara toma porciones y dales forma de croquetas. Bate los huevos en un recipiente y agrega pan rallado en un plato. Sumerge las croquetas primero en el huevo y luego en el pan rallado. Llévalas a la cesta.

COCINAR CROQUETAS DE CARNE MOLIDA

Con la freidora precalentada a 185°C, cocina las croquetas durante 15 minutos aproximadamente y sírvelas.

FILETES DE RES EN SALSA DE MANTEQUILLA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 25 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 2 filetes de res
- 4 cda de cáscara de limón rallada
- 2 cda de cebollín picado
- 7 cda de mantequilla
- 2 cda de aceite de oliva
- 3 cda de jugo de limón
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

En una sartén a fuego medio coloca la mantequilla y mézclala con el jugo de limón, la ralladura de limón, el cebollín, la sal y la pimienta. Espera hasta que se forme una salsa espesa, retira del fuego y reserva. Espolvorea sobre los filetes sal y pimienta. Colócalos en la cesta, échales un chorrito de aceite por arriba y llévalos a la freidora.

COCINAR FILETES DE RES EN SALSA DE MANTEQUILLA

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina los filetes durante 25 minutos aproximadamente hasta que estén dorados. Cuando estén listos colócalos en

un plato. Agrégales encima una generosa capa de salsa y sírvelos.

COSTILLAS DE CERDO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 3 horas 20 minutos
- Tiempo de cocción 30 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 1 ½ k de costillas de cerdo
- 1 cda de chile en polvo
- 7 cda soperas de ketchup
- 3 cda soperas de salsa de soja
- 1 cda soperas de miel
- 3 cda de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre balsámico
- 1 cda de salsa inglesa
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

En un tazón mezcla todos los ingredientes excepto las costillas. Limpia y seca las costillas. En un plato grande coloca las costillas y unta sobre ellas la primera preparación. Cúbrelas con papel film y déjalas marinar en el refrigerador por 3 horas. Pasado el tiempo colócalas en la cesta y llévalas a la freidora.

COCINAR COSTILLAS DE CERDO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 30 minutos y sirve.

ALBÓNDIGAS DE CARNE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 40 minutos
- Tiempo de cocción 25 minutos
- Para 3-4 personas

INGREDIENTES

- 620 g de carne molida
- ½ pimentón rojo finamente picado
- ½ cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo
- sal
- Pimienta
- Cúrcuma
- Aceite en aerosol
- Salsa para acompañar de tu preferencia

PREPARACIÓN

En un bol mezcla la carne molida con todas las especias. En un tazón bate el huevo con la sal y la pimienta para luego verterlo en la carne. Tapa el bol con plástico y déjalo reposar en el refrigerador por 30 minutos. Pasado el tiempo toma pequeñas porciones de la preparación y dales forma de pequeñas bolas. Colócalas en la bandeja, rocíalas con aceite y llévalas a la freidora.

COCINAR ALBÓNDIGAS DE CARNE

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 25 minutos.
Acompáñalas con la salsa de tu preferencia y sirve.

PASTEL DE CARNE

- Dificultad Medio
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 40 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 1 k de carne molida
- 2 huevos
- 2 cebollas picadas
- 60 ml de leche
- 160 g de pan rallado
- 55 g de perejil picado
- 2 cda de salsa inglesa
- 1 cda de ajo en polvo
- 2 cda de condimento italiano
- ½ tza de puré de tomate
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

En un bol grande mezcla la carne molida con la cebolla, el perejil, la salsa y los condimentos. En otro tazón aparte bate los huevos con el pan rallado y la leche. Une ambas preparaciones y mézclalas hasta tener una masa homogénea. En un molde para pan que quepa en la freidora lo vas a cubrir con papel aluminio. Rocía aceite sobre él y vierte la preparación dando pequeños golpes para que quede firme. Saca el papel aluminio con cuidado de mantener la forma, colócalo en la cesta y llévalo a la freidora.

COCINAR PASTEL DE CARNE

Con la freidora precalentada a 190°C, cocina durante 40 minutos aproximadamente. Pasados los primeros 30 minutos vierte encima el puré de tomate y deja que se cocine el resto del tiempo para servir.

EMPANADAS DE CARNE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 8 personas

INGREDIENTES

- 1 paquete de obleas para empanadas
- 270 g de carne molida
- 2 cebollas pequeñas picadas
- 1 diente de ajo picado
- ½ cdta de Perejil
- 65 g de tomate triturado
- 1 cdta de sazónador de carne asada
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

En una sartén a fuego medio con aceite cocina el ajo junto a las cebollas hasta que se ablanden. Añade la carne y por encima espolvorea las especias. Cuando este se halla sofreído, agrega la sal con el tomate picado, y deja pasar 5 minutos a que se cocine. Espera a que enfrié y rellena las obleas con la preparación. Coloca una cucharada sobre una oblea, coloca otra arriba y sella los bordes con un tenedor. Colócalas en la cesta, rocíales aceite y llévalas a la freidora.

COCINAR EMPANADAS DE CARNE

Con la freidora precalentada a 190°C, cocina durante 10 minutos y sírvelas.

CERDO PROVENZAL

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 16 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 250 g de lomo de cerdo
- 1 cebolla roja picada
- ½ pimiento morrón picado
- 1 pimiento verde picado
- 1 cda de hierbas provenzales
- Mostaza
- 2 cdtas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

En la bandeja de la freidora mezcla los vegetales con 1 cucharadita de aceite, sal y pimienta. Unta el lomo de cerdo con mostaza y el resto del aceite, espolvoréale por encima sal y pimienta. Colócalo sobre los vegetales y llévalo a la freidora.

COCINAR CERDO PROVENZAL

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 16 minutos aproximadamente y sirve.

CORDERO ACOMPAÑADO CON COLES DE BRUSELAS CREMOSAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 1 hora
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 k de pierna de cordero
- 3 cda de aceite de oliva
- 1 cda de romero picado
- 2 cda de tomillo limón picado
- 2 dientes de ajo picados
- 550 g de coles de Bruselas
- 2 cda de mantequilla
- ½ tza de crema agria
- Sal
- Pimienta negra molida

PREPARACIÓN

En una sartén a fuego medio coloca las coles de Bruselas con la crema agria, mantequilla, ajo, sal y pimienta. Espera hasta que tome la textura de una salsa espesa, retira del fuego y reserva. Únta el cordero con aceite. Espolvorea sobre él el romero, tomillo, sal y pimienta. Coloca en la cesta y llévalo a la freidora.

COCINAR CORDERO ACOMPAÑADO CON COLES DE BRUSELAS CREMOSAS

Con la freidora precalentada a 140°C, cocina el cordero durante 1 hora aproximadamente hasta que esté bien cocido. Cuando estén listos córtalo en raciones. Acompáñalos con las coles de Bruselas y sírvelos.

CORDERO AL AJO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 4 chuletas de cordero
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cda de orégano picado
- 1 cda de cilantro picado
- Sal
- Pimienta negra molida
- 2 cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

En un tazón mezcla todos los ingredientes excepto las chuletas de cordero. Una la preparación sobre ellas por ambos lados. Colócalas en la cesta y llévalas a la freidora.

COCINAR CORDERO AL AJO

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 10 minutos aproximadamente y sirve.

PESCADO Y MARISCO



PESCADO FRITO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 1 hora 5 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 2 filetes de pescado de cualquier tipo
- ½ cdta de aceite de oliva
- Jugo exprimido de 1 limón
- 1 pizca de sal
- 1 cdta de pimienta

PREPARACIÓN

En un tazón mezcla los filetes de pescado con el aceite, la sal y la pimienta. Tápalo con plástico y déjalo reposar en el refrigerador por 1 hora. Pasado el tiempo colócalos en la cesta y llévalos a la freidora.

COCINAR PESCADO FRITO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 20 minutos aproximadamente. Cuando pasen los primeros 10 minutos voltea los filetes, déjalos cocinarse el resto del tiempo y sírvelos.

FILETES DE PESCADO EMPANIZADOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 huevo
- 50 ml de leche
- ½ cda de pimentón en polvo
- 1 cda de ají en polvo
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de cebolla en polvo
- 150 g de pan rallado
- 1 pizca de sal
- 1 cda de pimienta

PREPARACIÓN

Úntales aceite a los filetes. Coloca el pan rallado en un plato, mézclalo con la sal, la pimienta y todas las especias. En un tazón vierte la leche con el huevo y bate. Sumerge los filetes en la preparación con huevo y después pásalos por el pan rallado. Colócalos en la canasta y llévalos a la freidora.

COCINAR FILETES DE PESCADO EMPANIZADOS

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 15 minutos aproximadamente. Cuando pasen los primeros 10 minutos voltea los filetes, déjalos cocinarse el resto del tiempo y sírvelos.

PESCADO CON PATATAS FRITAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 75 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 2 filetes de pescado de 150 g c/u
- 2 huevos
- 1 tza de pan rallado
- 400 g de patatas
- 1 cda de jugo de limón
- 1 ½ cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Pela y corta las patatas. Remójalas en agua muy fría por unos 30 minutos. Sécalas y coloca aceite por encima, de una manera ligera. Llévalas a la freidora por 10 minutos, aproximadamente, a 200°C, hasta que estén bien cocidas, y ponlas aparte. En un recipiente coloca los filetes y rocíalos con el jugo de limón. Espolvoréales sal y la pimienta. Tápalos y déjalos reposar en el refrigerador por 25 minutos. En un bol bate los huevos y en un plato coloca el pan rallado. Pasa los filetes por el huevo y luego pásalos por el pan rallado. Coloca en la cesta y llévalos a la freidora.

COCINAR PESCADO CON PATATAS FRITAS

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina los filetes durante 12 minutos. Cuando estén listos sirve con las patatas.

PESCADO CON VERDURAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 2 filetes de pescado
- 2 cebollas pequeñas picadas
- ½ pimiento verde picado
- ½ pimiento rojo picado
- 1 puerro picado
- 1 pizca de romero
- 1 pizca de ajo en polvo
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

En un tazón coloca los filetes y úntalos con aceite. Espolvoréalos la sal, el ajo en polvo, el romero y la pimienta. Tapa con plástico y déjalo reposar en el refrigerador por 20 minutos. Has una superficie amplia con papel aluminio y coloca adentro de esta las cebollas, los pimientos y el puerro. Vierte sobre ellos un chorrillo de aceite y espolvoréalos una pizca de sal. Dobra los extremos encerrando las verduras y llévalas a la freidora.

COCINAR PESCADO CON VERDURAS

Con la freidora precalentada a 190°C, cocina las verduras durante 10 minutos. Pasado el tiempo abre el envase de aluminio y coloca los filetes de pescado sobre la verdura y cocina por 5 minutos volteando los filetes a la mitad del tiempo y sirve.

PALITOS DE PESCADO EMPANIZADOS CON SALSA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 185 g de mayonesa
- 3 cda de condimento de pepinillo
- 2 cda de condimento para mariscos
- 500 g de filetes de pescado blanco
- 160 g de pan rallado
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

En un bol mezcla la mayonesa con el condimento de pepinillos y el de mariscos. Corta los filetes a lo largo para que queden en forma de palitos. Coloca en un plato plano el pan rallado. Únta los palitos con la salsa de mayonesa, luego pásalos por el pan rallado. Colócalos en la cesta sin que ninguno se toque, rocíalos con aceite y llévalos a la freidora.

COCINAR PALITOS DE PESCADO EMPANIZADOS CON SALSA

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina los palitos durante 12 minutos y sírvelos.

SALMÓN FRITO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 25 minutos
- Tiempo de cocción 13 minutos
- Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 pieza de salmón
- Medio limón exprimido
- Ajo en polvo
- Pimienta negra molida
- Romero
- Sal
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

En un tazón has una mezcla del jugo de limón con las especias. Coloca el salmón dentro del recipiente y unta la preparación en ambos lados de este. Llévalo al refrigerador y déjalo reposar por 20 minutos. Pasado el tiempo colócalo en la freidora, esparce el aceite por arriba y llévalo a la freidora.

COCINAR SALMÓN FRITO

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina el salmón durante 13 minutos aproximadamente y sirve.

SALMÓN CON ESPINACAS SALTEADAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 5 filetes de salmón
- 1 cdta de condimento para mariscos bajo en sodio
- ½ cdta de pimienta
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdta de hojas de pimienta rojo trituradas
- 9 tza de espinacas tiernas frescas
- 7 tomates pequeños picados y sin semillas
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Para las espinacas saltadas vas a poner una olla a fuego medio con 3 cucharadas de aceite junto al ajo y las hojas de pimienta. Cocina un par de minutos y agrega las espinacas, cuando se ablanden un poco añade los tomates. Cocina unos pocos minutos, retira del fuego y reserva. En un tazón coloca los filetes y úntalos con aceite. Espolvoréalos el condimento para mariscos y pimienta. Colócalos en la cesta y llévalos a la freidora.

COCINAR SALMÓN CON ESPINACAS SALTEADAS

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina el salmón durante 15 minutos aproximadamente. Coloca en un plato las espinacas y arriba de ellas el salmón para servir.

SALMÓN ENELDO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 1 persona

INGREDIENTES

- 1 filete de salmón
- Eneldo al gusto
- Sal
- ½ cdta de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Unta el salmón con aceite por ambos lados. Espolvorea la sal y unta el eneldo en el filete. Colócalo en la cesta y llévalo a la freidora.

COCINAR SALMÓN ENELDO

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina el salmón durante 10 minutos y sirve.

BACALAO FRITO

- Dificultad Medio
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 4 Filetes de bacalao
- 1 pimentón
- 2 cda de orégano
- Perejil picado
- Pan rallado
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Asegúrate que los filetes estén limpios y sin espinas. Pica el pimentón de tu preferencia y espárcelo por encima del bacalao junto con el orégano y el perejil. Después pásalos por el pan rallado para que tenga una capa. Agrégale un poco de aceite de oliva en la base de la freidora y el bacalao dentro.

COCINAR BACALAO FRITO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina los filetes por 6 minutos y pasado el tiempo dales la vuelta y cocina otros 6 minutos y sirve.

BACALAO GRATINADO CON ALIOLI

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 8 porciones lomo de bacalao
- 3 calabacines picados en cuadrados
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 215 ml de aceite suave
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Para el alioli vas a poner en una licuadora los dientes de ajo sin cáscara, el huevo, sal y el aceite suave. Licua por aproximadamente 1 minuto, hasta que se vuelva una masa homogénea y reserva. Coloca el calabacín en la cesta de la freidora, échale sal, aceite de oliva y cocínalo por 10 minutos a 180°C. Cuando esté listo remuévelo un poco y coloca encima de este las porciones de bacalao. Espolvoréales sal y pimienta, luego agrégales arriba una capa abundante de alioli. Lleva a la freidora.

COCINAR BACALAO GRATINADO CON ALIOLI

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina las croquetas durante 10 minutos y sírvelas.

GAMBAS FRITAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 35 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 1 persona

INGREDIENTES

- 7 gambas
- 2 dientes de ajo
- 1 cda de Perejil
- 1 pizca de sal
- 1 cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Limpia y quítale las menudencias a las gambas. En un tazón mézclalas con el resto de los ingredientes. Tápalo con plástico y déjalas marinar en el refrigerador por 30 minutos. Pasado el tiempo colócalas en la cesta y llévalas a la freidora.

COCINAR GAMBAS FRITAS

Con la freidora precalentada a 160°C, cocina las gambas durante 12 minutos. Pasados los primeros 6 minutos mueve la cesta un poco para que se cocinen uniformemente, deja que se cocinen el resto del tiempo y sirve.

GAMBAS EMPANIZADAS CON COCO

RALLADO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 23 gambas
- 100 g de harina
- 75 g de pan rallado
- 75 g de coco rallado
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Limpia y quítales las menudencias a las gambas. En un tazón mézclalas con la sal y la pimienta. Coloca el pan rallado en un plato, mézclalo con el coco rallado. En otro plato agrega la harina y en un tazón bate el huevo con una pizca de sal. Pasa primero las gambas por la harina. Luego sumérgelas en el huevo y luego pásalos por la mezcla de pan rallado y coco. Colócalas en la cesta sin estar muy juntas, vierte un chorrito de aceite encima de ellas y llévalas a la freidora.

COCINAR GAMBAS EMPANIZADAS CON COCO RALLADO

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina las gambas durante 8 minutos. Pasados los primeros 4 minutos voltéalas, deja que se cocinen el resto del tiempo y sirve.

BROCHETAS DE GAMBAS CON PIÑAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 9 gambas
- 1 lata de piña en su jugo
- 160 ml de aceite balsámico
- 125 g de azúcar

PREPARACIÓN

Para la salsa en una sartén a fuego bajo vas a verter el aceite y la azúcar. Cocine hasta que espese, retírala del fuego y reserva. Limpia las gambas. Luego pélalas y córtalas la cola. Deja escurrir la piña en lata y córtala en pedazos del mismo tamaño que las gambas. Pincha las gambas y los trozos de piña con palillos de altura en el orden que prefieras. Colócalas en la bandeja y llévalas a la freidora.

COCINAR BROCHETAS DE GAMBAS CON PIÑAS

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina las brochetas durante 10 minutos. Cuando estén listas esparce la salsa sobre ellas y sírvelas.

MERLUZA CON GAMBAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos

- Para 2 personas

INGREDIENTES

- La mitad de una merluza cortada en forma de filetes y sin espinas
- 210 g de gambas
- 3 dientes de ajo picados
- 35 g de perejil picado
- 56 ml de vino blanco
- 1 cda de pimentón dulce
- Sal
- Pimienta negra molida
- 1 cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Rocía la merluza con la sal. Limpia y quítales las menudencias a las gambas. Mezcla en un tazón el aceite con los ajos, el perejil, el pimentón y el vino blanco. Vierte la mitad de dicha preparación en un molde para hornear que quepa en la freidora y cúbrelo completamente. Coloca la merluza en él y encima de esta vierte el resto de la salsa. Agrega las gambas y espolvorea arriba con sal y pimienta. Lleva el molde a la freidora de aire.

COCINAR MERLUZA CON GAMBAS

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina las gambas durante 10 minutos aproximadamente y sirve.

MERLUZA FRITA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 1 persona

INGREDIENTES

- 4 pedazos de merluza en forma de cubo
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 pizca de sal
- Orégano

PREPARACIÓN

Úntales aceite a los pedazos de merluza. Espolvorea sobre ellos la sal, la pimienta y el ajo en polvo. Colócalos en la cesta y llévalos a la freidora.

COCINAR MERLUZA FRITA

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 10 minutos aproximadamente y sirve.

MERLUZA A LA BILBAÍNA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 6 piezas de merluza
- 2 dientes de ajo picados
- 3 Guindillas rojas picadas en trozos
- 110 ml de aceite de oliva
- 35 ml de vinagre a base de vino blanco
- 1 cda de pimentón dulce
- 1 rama de perejil picada
- Sal
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

Coloca una olla a fuego medio el aceite de oliva con el ajo. Después de unos minutos agrega las guindillas. Vierte el vinagre de vino blanco y déjalo cocinar un par de minutos. Retira del fuego y déjalo reposar. Agrega el perejil picado con el pimentón dulce y reserva. Cubre la canasta de la freidora con papel antiadherente. Coloca la merluza y arriba de ella vas a rociarle el aceite y espolvoréale la sal. Lleva a la freidora.

COCINAR MERLUZA A LA BILBAÍNA

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 10 minutos. Cuando estén listas colócalas sobre un plato, vierte una generosa cantidad de salsa

sobre ella y sirve.

MERLUZA CON SALSA VERDE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 6 piezas de merluza
- 3 cda de aceite de oliva
- 1 ½ cda de harina de trigo
- 1 diente de ajo
- 220 ml de caldo de pescado
- 180 ml de vino blanco
- 2 ramitas de Perejil picadas
- Sal
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

Coloca una olla a fuego medio el aceite de oliva con el ajo. Después de unos minutos agrega la harina. Vierte el vino blanco y sin dejar de mezclar, deja que se cocine por unos dos minutos. Vierte después el caldo de pescado, y añade el perejil con un poquito de sal. Cocina durante 8 minutos aproximadamente, retira del fuego y reserva. Cubre la canasta de la freidora con papel antiadherente. Coloca la merluza, y arriba de ella vas a rociarle el aceite y espolvoréale la sal. Lleva a la freidora.

COCINAR MERLUZA CON SALSA VERDE

Con la freidora precalentada a 200°C, modo freír, cocina durante 10 minutos. Cuando estén listas colócalas sobre un plato, vierte una generosa cantidad de salsa sobre ella y sirve.

SARDINAS FRITAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 6 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 12 sardinas
- 100 g de sal gruesa
- Limón

PREPARACIÓN

Lava las sardinas. Quítales las escamas y las menudencias. En un recipiente agrega la sal gruesa y mézclala con las sardinas. Colócalas en la cesta y llévalas a la freidora.

COCINAR SARDINAS FRITAS

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina las sardinas durante 6 minutos. Pasados los primeros 3 minutos voltéalas, deja que se cocinen el resto del tiempo y sirve.

DORADA FRITA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 3 filetes de dorada
- 1 limón cortado a la mitad
- 1 cebolla y media picadas
- 1 cdta de ajo en polvo
- 3 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Unta las doradas por completo con aceite. Espolvorea sobre ellas la sal, la pimienta y el ajo en polvo. Toma una de las mitades del limón y córtala en rodajas. Colócalas por encima de los filetes. También coloca la cebolla picada y un diente de limón picado a cada una. Coloca los filetes en la cesta, exprime la otra mitad del limón sobre ellas y llévalas a la freidora.

COCINAR DORADA FRITA

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina los filetes de dorada durante 12 minutos y sirve.

DORADA A LA SAL

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 18 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 1 dorada entera
- 1 ¼ k de sal gruesa especial para hornear
- 1 pizca de romero picado
- 1 pizca de tomillo picado
- 1 clara de huevo
- ½ limón
- 1 cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

En un bol grande mezcla la sal con la clara de huevo, el jugo de limón, el aceite, el tomillo y el romero. En un molde para hornear que quepa en la freidora coloca una capa fina con la mitad de la sal. Arriba de esta pon la dorada entera y cúbreala completamente con el resto de la sal dejando solo la parte del ojo al descubierto. Llévala a la freidora.

COCINAR DORADA A LA SAL

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina la dorada durante 18 minutos aproximadamente. Cuando la saques, debe tener una costra de sal alrededor de ella. Con un cuchillo quítale cuidadosamente la capa de sal y la piel. Hazle un corte a lo largo y quítale la espina dorsal con cabeza y cola. Coloca en un plato los filetes de carne de la dorada y sírvelos.

CAMARONES AL AJO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 25 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 600 g de camarones sin cabeza
- 1 cda de ajo en polvo
- Sal
- Pimienta negra molida
- 2 cda de aceite de oliva

PREPARACIÓN

En un tazón mezcla los camarones con el resto de los ingredientes. Tápalo con plástico y déjalos marinar en el refrigerador por 20 minutos. Pasado el tiempo colócalos en la cesta y llévalos a la freidora.

COCINAR CAMARONES AL AJO

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina los camarones durante 10 minutos, aproximadamente, y sirve.

CAMARONES EMPANIZADOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 1-2 personas

INGREDIENTES

- 550 g de camarones
- 2 huevos
- 80 g de pan molido
- 150 g de harina
- Sal
- Pimienta
- Aceite en aerosol

PREPARACIÓN

Limpia los camarones y quítales las venas. Espolvoréalos con sal y pimienta. Coloca el pan rallado en un plato. En otro agrega la harina y en un tazón bate el huevo. Pasa los camarones primero por la harina, luego sumérgelos en el huevo y por último pásalos por el pan rallado. Colócalos en la cesta de manera separada, rocíalos con aceite y llévalos a la freidora.

COCINAR CAMARONES EMPANIZADOS

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 10 minutos y sirve.

ARROZ NEGRO CON SEPIA

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 25 minutos
- Tiempo de cocción 25 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 510 g de arroz
- 3 sepias limpias
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 3 dientes de ajos
- Sal
- 75 ml de vino blanco
- 1 ¼ L de caldo de pescado
- 5 sobres de tinta de calamares
- 2 tomates triturado
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Primero pica las sepias en trozos pequeños. Llévalos a la bandeja de la freidora precalentada a 230°C, con un poco de aceite y cocínalos unos 12 minutos, resérvalos para después. Ahora pica la cebolla, el pimiento y llévalos a la freidora por 10 minutos a 230°C. Pasado el tiempo agrega también los dientes de ajo junto al tomate y cocínalo, todo junto, otros 5 minutos.

COCINAR ARROZ NEGRO CON SEPIA

Con la freidora precalentada a 200°C, agrega la sepia junto al vino blanco y cocina por 5 minutos, luego el arroz y cocina otros 2 minutos. Agrega después el caldo de pescado estando caliente, con el modo en arroz, cocina 18 minutos a 230°C. Pasado el tiempo deja reposar y sirve.

SEPIA AL AJILLO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 700 g de sepia
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cda de perejil picado
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Limpia bien y seca las sepias. Córtalas en pedazos no muy pequeños. Colócalos en un tazón y mézclalos con el perejil junto a los ajos. Colócalos ahora en la cesta, échales un chorrito de aceite por encima y llévalos a la freidora.

COCINAR SEPIA AL AJILLO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 15 minutos y sirve.

PECSCADO AL HORNO CON QUESO SUIZO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 18 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 6 filetes de pescado
- 6 lonchas de queso suizo
- 1 tza de crema agria
- 35 g de mantequilla
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Cubre un molde para hornear que quepa en la freidora con la mantequilla. Coloca los filetes y espolvorea sobre ellos la sal y la pimienta. Arriba de cada filete, coloca una loncha de queso suizo. A los lados les vas a agregar la crema agria. Lleva a la freidora.

COCINAR PESCADO AL HORNO CON QUESO SUIZO

Con la freidora precalentada a 150°C, cocina durante 18 minutos, aproximadamente, y sirve.

BAGRE FRITO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 6 filetes de bagre
- 1 cda de pimentón dulce
- 2 cda de perejil picado
- 3 cda de Jugo de limón
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

En un tazón coloca los filetes y úntalos con aceite. Espolvoréalos la sal, el pimentón, el perejil y la pimienta. Colócalos en la bandeja y llévalos a la freidora.

COCINAR BAGRE FRITO

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 20 minutos aproximadamente. Cuando estén listos, y aun calientes, vierte media cucharada de jugo de limón sobre ellos y sirve.

BROCHETAS DE CAMARONES CON **MANTEQUILLA**

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 20 minutos
- Tiempo de cocción 6 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 9 camarones
- 4 dientes de ajo picados
- 6 pimientos verde cortados en rodajas
- 2 cda de romero picado
- 2 cda de mantequilla derretida
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Limpia los camarones y quítales las venas. Colócalos en un tazón junto con el resto de los ingredientes y mezcla. Tapa con plástico, y déjalo reposar en el refrigerador por 15 minutos. Pasado el tiempo pincha los camarones y los pimientos con palillos de altura en el orden que prefieras. Colócalos en la bandeja y llévalas a la freidora.

COCINAR BROCHETAS DE CAMARONES CON MANTEQUILLA

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina durante 6 minutos, aproximadamente, y sirve.

VEGETALES CON CAMARONES Y CANGREJO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 25 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 150 g de camarones pelados
- 150 g de carne de cangrejo en copos
- 80 g de cebolla amarilla picada
- 110 g de pimientos verdes picados
- 4 apios picados
- 200 g de Mayonesa
- 2 cda de salsa Worcestershire
- 2 cda de pan rallado
- 15 g de mantequilla derretida
- 1 cda de pimentón dulce
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

En una sartén, a fuego medio, mezcla el cangrejo y los camarones con la cebolla, los pimientos, los apios, la mayonesa, la salsa Worcestershire, sal y pimienta. Después de unos minutos agrega la mantequilla, el pimentón y el pan rallado. Retira del fuego, llévalos a la canasta y ponlos en la freidora.

COCINAR VEGETALES CON CAMARONES Y CANGREJO

Con la freidora precalentada a 160°C, cocina durante 25 minutos, aproximadamente, y sirve.

CALAMARES FRITOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 8 personas

INGREDIENTES

- 1 k de calamares pequeño
- 1 cdta de condimento Old Bay
- 160 g de harina simple
- 140 g de harina de almendras
- 4 tza de aceite de oliva
- 1 cdta de sal
- 1 pizca de pimienta

PREPARACIÓN

Limpia y corta los calamares, dejando únicamente los tentáculos. Colócalos en un tazón con todos los ingredientes, excepto el aceite, y mézclalos. Colócalos en la cesta, cúbrelos con una considerable cantidad de aceite y llévalos a la freidora.

COCINAR CALAMARES FRITOS

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina los tentáculos durante 10 minutos, aproximadamente, hasta que se tomen un color morado y sírvelos.

CAMARONES A LA PARMESANA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 750 g de camarones grandes
- 2 dta de cebolla en polvo
- ½ cdta de albahaca
- 1 cdta de orégano
- 2 cdta de pimienta
- ½ tza de queso parmesano rallado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda aceite de oliva

PREPARACIÓN

Limpia los camarones y quítales las venas. Colócalos en un tazón junto con el resto de los ingredientes y mézclalos. Colócalos en la cesta, agrégales aceite por encima y llévalos a la freidora.

COCINAR CAMARONES A LA PARMESANA

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina los tentáculos durante 10 minutos, aproximadamente, y sirva.

CROQUETAS DE ATÚN AL LIMÓN

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 3 horas
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 1 persona

INGREDIENTES

- 190 g de atún en lata
- 3 cda de mostaza de Dijon
- 160 g de pan rallado
- 1 cda de jugo de limón
- 1 cda de perejil picado
- 1 huevo
- 3 cda de aceite de canola
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

En un tazón grande agrega el atún sin agua y mézclalo con la mostaza, el jugo de limón, el perejil, el aceite de canola y el pan rallado. Después incorpora el huevo con la sal y mézclalo todo junto. Toma pequeñas porciones y con las manos dales forma de bolitas. Llévalas al refrigerador y déjalas reposar por 3 horas. Pasado el tiempo colócalas en la bandeja y llévalas a la freidora.

COCINAR CROQUETAS DE ATÚN AL LIMÓN

Con la freidora precalentada a 180°C, cocínalas durante 10 minutos aproximadamente y sirve.

PALITOS DE CANGREJO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 450 g de palitos de cangrejo
- 1 cdta de condimento de Cajun
- 1 pizca de pimienta
- 2 cdta de aceite de sésamo

PREPARACIÓN

Corta los palitos de cangrejo por la mitad. Colócalos en un tazón y úntalos con el aceite. Espolvorea sobre ellos la pimienta con el condimento y mézclalos. Colócalos en la bandeja y llévalos a la freidora.

COCINAR PALITOS DE CANGREJO

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina los palitos durante 10 minutos, aproximadamente, y sirve.

SALMÓN DE DIJON

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 13 minutos
- Para 1 persona

INGREDIENTES

- 2 filetes de salmón
- 2 cda de jarabe de arce
- 1 cda de mostaza de Dijon

PREPARACIÓN

En un tazón mezcla la mostaza con el jarabe. Únta la preparación en ambos filetes. Cubre la bandeja de la freidora con papel antiadherente, coloca los filetes y llévalos a la freidora.

COCINAR SALMÓN DE DIJON

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 13 minutos aproximadamente y sirve.

CAMARONES ENVUELTOS EN BACON

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 6 minutos
- Para 2-3 personas

INGREDIENTES

- 600 g de camarones
- 510 g de lonchas de bacon
- Pimentón en polvo

PREPARACIÓN

Limpia los camarones y quítales las venas. Enrolla con las lonchas de bacon los camarones e insértales un palillo de cocina para que se sujeten. Espolvoréalos una pizca de pimentón. Llévalos al refrigerador y déjalos reposar por 30 minutos. Pasado el tiempo colócalos en la cesta y llévalos a la freidora.

COCINAR CAMARONES ENVUELTOS EN BACON

Con la freidora precalentada a 200°C, cocina durante 6 minutos, aproximadamente, y sirve.

PAELLA MIXTA

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 45 a 50 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 260 g de arroz para paella
- ½ pimiento rojo picado
- 1 pimiento verde picado
- 1 cebolla picada
- 1 cuarto de taza de vino cualquiera
- 2 tza de caldo de pollo
- 2 muslos de pollo cortados en cuadrados
- 3 costillas de cerdo picados en cuadrados
- 215 g de mejillones
- 190 g de camarones
- ½ tza de judías verdes
- 2 cda de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de paprika

PREPARACIÓN

En la cesta de la freidora de aire coloca la cebolla y los ajos junto al aceite de oliva y mézclalos para después llevarlos a cocinar por 4 minutos a 180°C. Pasado el tiempo agrega los cuadrados de pollo y de cerdo con los

mejillones, previamente limpiados, y vuelve a cocinar por 5 minutos. Añade los pimientos, judías verdes, las especias, y el resto de los ingredientes (excepto los camarones), a la canasta para ir mezclándolos hasta que todo quede unido.

COCINAR PAELLA MIXTA

Con la freidora precalentada a 180°C, cocina por 35 minutos o hasta que el caldo de pollo se evapore, pasado el tiempo agregamos los camarones arriba de la preparación y volvemos a cocinar por aproximadamente 15 minutos y dejamos reposar para servir.

PLATOS DE VERDURA Y GUARNICIONES



SOPA DE TOMATE Y JUDÍAS VERDES

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 6 horas
- Porción 8 personas

INGREDIENTES

- 500 g de judías verdes frescas cortadas en trozos pequeños
- 90 g de zanahorias picadas
- 600 g de tomates frescos, cortados en trozos pequeños
- 1 diente de ajo picado
- 1 ½ L de caldo de verduras
- pimienta negra al gusto
- 80 g de cebollas picadas
- 1 cdta de albahaca
- ½ cdta de sal

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes dentro de la olla interna y remueva bien. Luego tapa la olla.

COCINAR SOPA DE TOMATE Y JUDÍAS VERDES

Presiona cocción lenta, y ajusta el temporizador a 6 horas, modo lento. Al finalizar deja reposar unos minutos y luego sirve.

ESPÁRRAGOS FRITOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 7 minutos
- Tiempo de Cocción 8 minutos
- Porciones 2 personas

INGREDIENTES

- 500 g de espárragos
- 1 cda de aceite de oliva
- Aerosol antiadherente
- Sal
- Pimienta negra al gusto
- Lechuga

PREPARACIÓN

Limpia bien los espárragos, córtalos en trozos medianos, rocíalos con aceite.

COCINAR ESPÁRRAGOS FRITOS

Coloca aerosol antiadherente a la cesta freidora. Marca la opción de freír a una temperatura de 135°C. El temporizador a 8 minutos. Inicia el proceso, al finalizar sirve sobre la hoja de lechuga.

PIMIENTO RELLENO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 25 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 5 huevos
- 20 g de floretes de brócoli
- 50 g de tomates cherry
- 90 g de queso cheddar rallado
- 2 pimientos grandes, cortados por la mitad sin semillas
- Pimienta al gusto
- Sal

PREPARACIÓN

En un recipiente coloca los huevos batidos, el brócoli, los tomates, pimienta y sal. Mezcla bien hasta hacer una masa homogénea. Coloca en los pimientos y espolvorea queso sobre estos. Colócalos dentro de la olla y tápalos.

COCINAR PIMIENTO RELLENO

Marca la selección de horneado, la temperatura ubícala en 200°C, por un tiempo de 25 minutos. Comienza con el proceso de cocción. Luego de finalizar puedes servir.

CAZUELA DE ALCACHOFAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 30 minutos
- Porción 12 personas

INGREDIENTES

- 15 huevos
- 400 g de corazones de alcachofa, escurridos y cortados en trozos (lata).
- ½ cdta de pimienta roja molida
- ½ cdta de tomillo bien picado
- 120 g de queso ricotta
- 130 g de queso parmesano
- 250 g de queso cheddar, rallado
- 280 g de espinacas bien limpias
- 1 diente de ajo, picado
- 20 g de cebolla picada
- 1 cdta de sal

PREPARACIÓN

En un recipiente limpio bate los huevos, luego añade los demás ingredientes, exceptuando el queso ricota. Comenzando por las espinacas y la alcachofa, integra, y luego agrega los demás. Esa mezcla obtenida debe ser vertida en la olla de manera uniforme, posteriormente coloca el queso ricota sobre la masa anterior y tapa.

COCINAR CAZUELA DE ALCACHOFAS

Fija la temperatura a 180°C, por un tiempo de 30 minutos. Inicia el proceso, luego de culminado puedes servir.

TOMATE AL HORNO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 30 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 2 tomates grandes
- 1 cdta de perejil fresco
- Pimienta negra al gusto
- Sal

PREPARACIÓN

Corta la parte superior del tomate y extrae toda su parte interna. Luego en un recipiente bate los 3 huevos con la sal, colócalos dentro del tomate. Ubícalos en la cesta, y luego tápalos.

COCINAR TOMATE AL HORNO

Con el modo de horneado seleccionado, pon la temperatura en 180°C y el temporizador en 15 minutos. Inicia la cocción. Luego de finalizado, retira los tomates y agrégales el perejil, la pimienta y la sal, para luego servir.

COLIFLOR AL HORNO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 45 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 1 coliflor pequeña, cortada en ramilletes
- 2 cda de aceite de oliva
- ¼ cda de pimienta blanca
- ¼ cda de ajo en polvo
- ¼ cda de comino molido
- Pimienta negra al gusto
- 1 cda de cayena molida
- 1 cda de cebolla en polvo
- ½ cda de orégano seco
- ¼ cda de albahaca seca
- ¼ cda de tomillo seco
- 1 cda de pimentón molido
- 1 cda de sal

PREPARACIÓN

En un recipiente grande, debes unir todos los ingredientes y remover con el aceite. Posteriormente agrega la coliflor y sigue removiendo. Luego coloca en la olla y tapa.

COCINAR COLIFLOR AL HORNO

Marca la selección de horneado y pon la temperatura en 200°C, así como el tiempo en 45 minutos. Comienza con la cocción. Finalizado sirve caliente.

ALUBIAS AL HORNO FÁCILES

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 450 g de alubias blancas, escurridas y limpias (lata)
- 3 cda salsa BBQ
- 1 ¼ cda de zumo de limón
- 1 cda de mostaza amarilla preparada

PREPARACIÓN

En un recipiente colocar todos los ingredientes y remover bien, luego se debe pasar a la olla y colocarle una tapa.

COCINAR ALUBIAS AL HORNO FÁCILES

Presiona el modo de cocción lento, y el temporizador a 10 minutos. Inicia con el proceso. Al culminar el tiempo, saca, remueve y sirve.

CAZUELA CREMOSA DE COLIFLOR

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Porción 6 personas

INGREDIENTES

- 1 coliflor grande, troceada en ramilletes, lavada y hervida
- 500 g de queso cheddar rallado
- 2 cdta de mostaza
- 60 g de queso crema
- 250 g de crema de leche
- 1 cdta de ajo en polvo
- ¼ cdta de pimienta negra
- ½ cdta de sal

PREPARACIÓN

En un recipiente integra todos los ingredientes y remuévelos bien, luego pasa el compuesto a la olla de la freidora de aire, procede a taparlo todo.

COCINAR CAZUELA CREMOSA DE COLIFLOR

Coloca el modo horneado, en una temperatura de 190°C, y ubica el temporizador a 15 minutos. Inicia el proceso, finaliza y sirve.

BERENJENA Y CALABACÍN AL HORNO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 35 minutos
- Porción 6 personas

INGREDIENTES

- 2 berenjenas pequeñas cortadas en rodajas
- 4 calabacines pequeños cortados en rodajas
- 90 g de queso parmesano rallado
- 5 cda de perejil picado
- 4 cda de albahaca picada
- 1 ½ cucharada de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picados
- 200 g de tomates cherry, cortados a la mitad
- ¼ cdta de pimienta negra
- ¼ cdta de sal

PREPARACIÓN

En un bol, agrega y mezcla los tomates, la berenjena, el calabacín, el aceite de oliva, el ajo, el queso, la albahaca, la pimienta y la sal, remueve bien hasta que se integren en un compuesto uniforme. Coloca en la olla y tapa.

COCINAR BERENJENA Y CALABACÍN AL HORNO

Selecciona el modo hornear, a una temperatura de 180°C, para un tiempo de 30 minutos. Inicia proceso de cocción, al finalizar adorna con perejil y sirve.

CAZUELA DE PAPAS CON PIMIENTOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 5 minutos
- Tiempo de Cocción 35 minutos
- Porciones 6 personas

INGREDIENTES

- 6 huevos
- ½ tza de queso cheddar, rallado
- 4 papas pequeñas, cortadas en cuadritos
- 2 pimientos verde pequeños, cortado en cuadritos
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- 1 cdta de pimienta
- ½ cdta de sal

PREPARACIÓN

Aparte en una sartén sofríe la cebolla durante 1 minuto, luego añade las papas, los pimientos, media cucharadita de pimienta negra y la mitad de la sal, sofríe durante unos 4 minutos más. Luego procede a colocar este compuesto en una olla, previamente impregnada con aceite en aerosol. Aparte en un bol, bate los huevos, agregando sal y la pimienta restante. Esta última mezcla deberás colocarla sobre la anterior, en la olla.

COCINAR CAZUELA DE PAPAS CON PIMIENTOS

Selecciona hornear a una temperatura de 130°C, por unos 35 minutos. Inicia el proceso de cocción, al terminar retira y sirve.

CAZUELA DE BRÓCOLI

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 30 minutos
- Porción 6 personas

INGREDIENTES

- 430 g de flores de brócoli
- 1 Lata de 280 g, aproximadamente, de crema de champiñones
- 245 g de queso mozzarella rallado
- 85 ml de leche
- ½ cda de cebolla en polvo

Para la cubierta:

- 1 cda de mantequilla
- 180 g de galletas trituradas

PREPARACIÓN

En la olla coloca todos los ingredientes que no son de la cubierta, luego procede a removerlos, para hacer un compuesto homogéneo. En otro recipiente pequeño mezcla los ingredientes de la cubierta, la mantequilla ha de ir derretida. Luego colocar este último compuesto sobre el primero, de manera uniforme.

COCINAR CAZUELA DE BRÓCOLI

Selecciona modo horneado, a una temperatura de 180°C, y un tiempo de 25 minutos. Inicia el procedimiento de cocción, al finalizar sirve.

SOPA DE TOMATE Y ZANAHORIA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 6 horas
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 1 lata de 400 g de tomate, cortados en cuadritos
- 2 zanahorias pequeñas, limpias y cortadas en trozos pequeños
- 1 cda de cúrcuma
- 500 ml de agua
- 1 cda de comino molido
- 1 cda de cilantro molido
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en la olla de la freidora de aire y remueve muy bien, luego cúbrelo con una tapa.

COCINAR SOPA DE TOMATE Y ZANAHORIA

Selecciona modo de cocción lenta, y ubica al temporizador en 6 horas. Inicia el proceso de cocción, luego de finalizado, retira, coloca en una batidora y procede a hacerla más suave, finalmente coloca sal y pimienta al gusto y sirve.

VERDURAS COCIDAS A FUEGO LENTO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 5 horas
- Porción 6 personas

INGREDIENTES

- 460 g de berenjena, limpia, pelada y troceada en cuadritos
- 1 calabacín mediano picado
- 4 tomates pequeños, cortados en cuadritos
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 pimiento rojo pequeño troceado
- 1 cda de aceite de oliva
- 90 g de queso mozzarella, desmenuzado
- 2 ½ cdta de albahaca seca
- 1 diente de ajo picado
- Pimienta negra al gusto
- Sal

PREPARACIÓN

En la olla de cocción coloca todos los ingredientes, menos el mozzarella, y remueve muy bien, luego coloca la tapa e introduce el recipiente en la freidora de aire.

COCINAR VERDURAS COCIDAS A FUEGO LENTO

Selecciona el modo para cocción lenta, ajustando el temporizador a 5 horas. Inicia el proceso, luego de finalizado, retira cubre con el queso mozzarella y sirve.

PISTO DE SABORES

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 4 horas
- Porción 8 personas

INGREDIENTES

- 3 calabazas de verano medianas, cortadas en ruedas
- 1 pimiento rojo picado
- 2 berenjenas pequeñas picadas
- 3 dientes de ajo picado
- ½ cda de copos de pimienta roja
- 1 cda de orégano seco
- 2 cda de pasta de tomate
- 200 g de tomates cherry cortados en trocitos
- 1 ½ cebolla picada
- 55 g de albahaca picada
- 2 ½ cda de aceite de oliva
- ½ cda de pimienta negra
- ½ cda de sal marina

PREPARACIÓN

Mezcla bien todos los ingredientes dentro de la olla, tapándola posteriormente.

COCINAR PISTO DE SABORES

Luego de introducida la olla en la freidora de aire, seleccionar el modo lento de cocción, definiendo un tiempo de 4 horas. Inicia el proceso de

cocción y al finalizar sirve.

GUISO DE JUDÍAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 6 personas

INGREDIENTES

- 700 g de judías rojas cocidas
- 20 g de pimientos picados
- 20 g de cebolla picada finamente
- 130 ml de caldo de verduras
- ½ cda de aceite de oliva
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

En la olla interna coloca la cebolla y el pimiento, previamente impregnada con aceite, presiona modo de salteado, espera a que se ablande la cebolla, cancela y agrega el caldo, las alubias y la sal, y mezcla bien. Cúbrela con su respectiva tapa.

COCINAR GUIISO DE JUDÍAS

Selecciona el modo cocción lenta, luego temporiza a 10 minutos. Inicia el proceso de cocción, al finalizar retira y sirve

ARROZ CON ALUBIAS ROJAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 8 horas
- Porción 8 personas

INGREDIENTES

- 230 g de alubias rojas secas, remojadas desde el día anterior
- 320 g de arroz blanco
- ¼ cdta de tomillo
- 1 cdta de zumo de limón
- 700 g de caldo de verduras
- 3 dientes de ajo picados
- ¼ cdta de pimienta negra
- ¼ cdta de pimienta roja molida
- ½ cdta de sal

PREPARACIÓN

Escurre las alubias y ponlas a hervir por unos 15 minutos. Luego vuelve a escurrirlas y colócalas en la olla de la freidora de aire con los demás ingredientes, remueve y tapa.

COCINAR ARROZ CON ALUBIAS ROJAS

Selecciona el modo de cocción lenta por un tiempo de 8 horas. Inicia con el proceso, para retirar luego de pasado el tiempo. Ahora puedes servir.

CALABACINES A LA PARMESANA FRITOS AL AIRE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 30 minutos
- Porciones 4 personas

INGREDIENTES

- 1 ½ cda de aceite de oliva
- 1 cda de mantequilla
- 1 cda de zumo de limón
- 1 ½ cda de albahaca seca
- 1 cda de perejil seco
- 30 g de queso parmesano rallado
- 1 cda de ralladura de limón
- 2 calabacines medianos, cortados en ruedas

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en un bol y mezclar, luego colocar los calabacines junto con los ingredientes en una lámina de papel de aluminio. Luego doblar los extremos para que todo el compuesto quede recubierto. Posteriormente colócalo en la bandeja de la freidora de aire.

COCINAR CALABACINES A LA PARMESANA FRITOS AL AIRE

Selecciona freír, a una temperatura de 180°C, por un tiempo de 30 minutos. Inicia proceso y al finalizar, retira y sirve.

BRÓCOLI RABE ASADO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Porciones 4 personas

INGREDIENTES

- 320 g de brócoli Rabe
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- 1 cda de zumo de limón
- 1 cdta de ajo en polvo
- 20 g de queso parmesano rallado
- ½ cdta de pimienta roja
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente mezcla el brócoli, aceite y el zumo de limón. En otro recipiente integra todos los demás ingredientes. Estos últimos deben servir para cubrir al brócoli ya preparado. Colócalo en la olla de la freidora de aire.

COCINAR BRÓCOLI RABE ASADO

Selecciona freír, a una temperatura de 180°C, para un tiempo de 7 minutos.

CHULETAS DE BERENJENA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 7 minutos
- Porciones 6 personas

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana en ruedas
- Sal al gusto
- 2 huevos
- 55 ml de leche
- 130 g de pan rallado

PREPARACIÓN

Sala por ambos lados las ruedas de berenjenas. Luego déjalas reposar por unos 10 minutos. En un bol coloca el pan rallado, mientras que en otro aprovecha para batir los huevos con la leche. Sumerge las berenjenas en la mezcla de huevo, luego pásalo por el pan rallado, y coloca las piezas sobre la bandeja de la freidora.

COCINAR CHULETAS DE BERENJENA

Selecciona freír, pon la temperatura en 160°C, para un tiempo de 5 minutos, luego de pasado este tiempo, dales la vuelta a las berenjenas y ponle 2 minutos más. Al finalizar puedes servir.

ZANAHORIAS ASADAS AL AJO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Porciones 4 personas

INGREDIENTES

- 460 g de zanahorias, cortadas en cuadritos
- 2 cda de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra al gusto
- 2 cdtas de ajo en polvo

PREPARACIÓN

Pasa las zanahorias por aceite de oliva, luego sazona con la pimienta, el ajo y la sal. Posteriormente colócalas en la bandeja de la freidora.

COCINAR ZANAHORIAS ASADAS AL AJO

Selecciona freír, la temperatura a 200°C, y el temporizador a 12 minutos. Remueve, haciendo pausa y continúa. Finaliza y sirve.

ENSALADA DE TOMATE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 3 minutos
- Porciones 4 personas

INGREDIENTES

- 430 g de tomates, troceados en cuadritos
- 30 g de cebollas rojas, cortadas en rodajas
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- ½ cda de vinagre
- Sal
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Mezcla los tomates con la mitad del aceite de oliva, colócalos en la bandeja de la freidora de aire.

COCINAR ENSALADA DE TOMATE

Selecciona freír a una temperatura de 180°C, por un par de minutos. Luego de finalizado, pasar a un bol y mezclar con los otros ingredientes.

ESPÁRRAGOS ASADOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porciones 4 personas

INGREDIENTES

- 460 g de espárragos, limpios y troceados
- 2 cda de aceite de oliva
- Sal
- 3 dientes de ajo, bien picados
- 30 g de queso parmesano, rallado
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente coloca los espárragos con aceite de oliva, la sal y la pimienta, luego de remover incorpora el ajo. Coloca los espárragos en la bandeja de la freidora de aire.

COCINAR ESPÁRRAGOS ASADOS

Selecciona la opción de freír, define temperatura en 200°C, y coloca un tiempo predeterminado de 10 minutos. Luego de finalizar agrega el queso parmesano en toda su superficie. Retira y sirve.

CALABAZA ASADA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porciones 4 personas

INGREDIENTES

- 1 calabaza mediana, troceada en cuadritos
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- 1 ½ cda de mantequilla
- Sal
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Derrite la mantequilla, lígala con el aceite de oliva y luego pasa por ese compuesto los trozos de calabaza. Agrega la sal y pimienta. Luego coloca estos en la bandeja de la freidora de aire.

COCINAR CALABAZA ASADA

Selecciona freír, a una temperatura de 190°C, durante 10 minutos. Al finalizar sirve.

SETAS DE AJO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 9 minutos
- Tiempo de cocción 13 minutos
- Porciones 5 personas

INGREDIENTES

- 230 g de champiñones, cortados en finas láminas
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- 1 cda de salsa de soja
- 1 cda de ajo en polvo
- Sal
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente mezcla las setas con la salsa de soja y el aceite de oliva, luego añade el ajo en polvo, la pimienta y la sal. Luego colócalas en la bandeja de la freidora de aire.

COCINAR SETAS DE AJO

Seleccionar modo de freír, a una temperatura de 180°C, por un tiempo de 10 minutos. Al finalizar remueve y sirve.

CHIPS DE ZANAHORIA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Porciones 6 personas

INGREDIENTES

- 3 zanahorias medianas, cortadas en ruedas muy finas
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- Sal

PREPARACIÓN

Pasar las zanahorias por aceite y sal, luego colocar en la bandeja de la freidora.

COCINAR CHIPS DE ZANAHORIA

Colocar modo de freír, a una temperatura de 180°C, por un tiempo de 6 minutos. Luego de terminarse, da la vuelta y colócale 6 minutos más. Finalizado el procedimiento, puedes servir.

ARROZ DE COLIFLOR FRITO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 7 minutos
- Tiempo de Cocción: 20 minutos
- Porciones 4 personas

INGREDIENTES

Parte 1

- ½ cda de cúrcuma
- 1 tza de zanahoria picada
- 2 cebollas medianas picadas
- 1 ½ cda de salsa de soja
- 400 g de tofu extra firme

Parte 2

- ½ tza de guisantes congelados
- 2 dientes de ajo picados
- ½ tza de brócoli picado
- 3 cda de salsa de soja
- 2 ½ tza de coliflor con arroz

Parte 1

PREPARACIÓN

Desmigaja el tofu en un recipiente y mezcla con todos los ingredientes correspondientes a la parte 1. Luego pásalos a una fuente para hornear e introdúcela en la freidora de aire.

COCINAR ARROZ DE COLIFLOR FRITO

Ponla en modo freír, a una temperatura de 140°C, por unos 10 minutos, luego retira.

Parte 2

PREPARACIÓN

En un recipiente aparte combina todos los ingredientes de la parte 2, luego de que estén bien integrados, únelos a la mezcla recién salida de la freidora de aire.

COCINAR ARROZ DE COLIFLOR FRITO

Ahora con los dos compuestos integrados en uno solo, coloca de nuevo en el horno, con las mismas instrucciones, por otros 10 minutos más. Luego de finalizado el proceso de cocción, retira y sirve.

COLIFLOR CON MANTEQUILLA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 7 minutos
- Tiempo de Cocción 15 minutos
- Porciones 4 personas

INGREDIENTES

- 500 g de coliflor, cortada en ramilletes
- 1 cda de mantequilla
- 1 cdta de hojuelas de pimiento rojo, triturado
- Sal
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Derrite la mantequilla y unifica todos los ingredientes, exceptuando la coliflor, intégralos bien y luego reserva, habiéndolos tapado previamente. Coloca posteriormente los trozos de coliflor en una bandeja para la freidora de aire.

COCINAR COLIFLOR CON MANTEQUILLA

Coloca la mezcla preparada sobre la coliflor. En modo freír, pon la temperatura en 150°C, y el temporizador ajustado en 15 minutos. Inicia el proceso de cocción, finalizado este, puedes servir.

COLES DE BRUSELAS PICANTES

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 12 minutos
- Tiempo de Cocción 20 minutos
- Porciones: 4 personas

INGREDIENTES

- 500 g de coles de Bruselas, troceada en pequeños pedazos
- ½ cda de vinagre balsámico
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente coloca todos los ingredientes y procede a removerlos, luego de haberse integrado bien, colócalos en la bandeja de la freidora de aire.

COCINAR COLES DE BRUSELAS PICANTES

Selecciona el modo freír, coloca la temperatura en 180°C, fija el temporizador para 20 minutos. Inicia el proceso de cocción, al terminar, retira y sirve.

CALABACÍN ESPECIADO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 10 minutos
- Tiempo de Cocción 12 minutos
- Porciones 2 personas

INGREDIENTES

- 700 g de calabacín, cortado longitudinalmente en trozos de ½ pulgada de espesor
- 2 cda de aceite de oliva
- ½ cda de ajo en polvo
- ¼ cda de pimienta roja
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente integra los ingredientes del aderezo, o sea, todos menos el calabacín, luego coloca este último en la bandeja de la freidora, e imprégalo en su totalidad con la mezcla anteriormente preparada.

COCINAR CALABACÍN ESPECIADO

Introduce la bandeja con el calabacín en la freidora, coloca esta en modo freír, a una temperatura de 200°C, para un tiempo de 12 minutos. Inicia el proceso de cocción, luego de culminado, retira y sirve.

COMBO DE VERDURAS MIXTAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 7 minutos
- Tiempo de Cocción 18 minutos
- Porciones 4 personas

INGREDIENTES

- 2 zanahorias pequeñas troceadas en cuadritos
- 1 ½ tza de floretes de brócoli
- 1 tza de floretes de coliflor
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente combina todos los ingredientes, buscando que todas las verduras queden cubiertas de aceite, sal y pimienta. Luego debes colocar sobre una fuente para asar dentro de la freidora de aire.

COCINAR COMBO DE VERDURAS MIXTAS

Con la fuente dentro de la freidora, ubica modo freír, a una temperatura de 190°C, por un espacio de tiempo de 18 minutos. Luego de haber pasado su tiempo de cocción, retira y sirve.

CHIPS DE CALABACÍN EMPANIZADOS CON PARMESANO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 15 minutos
- Tiempo de Cocción 20 minutos
- Porciones 5 personas

INGREDIENTES

Para los chips:

- 2 calabacines medianos
- 2 huevos
- 1/3 taza de pan rallado
- 1/3 taza de queso parmesano rallado
- Sal
- Pimienta
- Aceite de cocina

Para el alioli:

- 1/2 taza de mayonesa
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 cdta jugo limón
- 2 dientes de ajo picados
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto

PREPARACIÓN

Corta el calabacín en ruedas de menos de 0,5 cm. En un recipiente bate los huevos. En otro recipiente integra el pan rallado, el queso parmesano, la sal

y la pimienta negra. Impregna la bandeja de la freidora con aceite normal de cocina. Pasa las ruedas de calabacín por los huevos, primeramente, y luego por la mezcla de pan rallado. Ubica los chips de calabacín uno al lado del otro en la bandeja, en una sola capa.

Para la preparación del alioli de limón, combina todos los ingredientes correspondientes, considerando la sal y la pimienta según el gusto, buscando que quede una mezcla homogénea.

COCINAR CHIPS DE CALABACÍN EMPANIZADOS CON PARMESANO

Para cocinar los chips, debes saber que, por cuestión de espacios, y que los mismos no pueden estar apilados, el proceso será realizado por tandas. Es conveniente rociar los chips con aceite, con la finalidad de que no se vaya a desprender el empanizado. Así en modo freír, a una temperatura de 180°C, cocina por 8 minutos. Luego de culminado el proceso de cocción, retira y sirve junto con el alioli.

FRITADA VEGETARIANA DE INVIERNO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 5 minutos
- Tiempo de Cocción 30 minutos
- Porciones 4 persona

INGREDIENTES

- 1 puerro, limpio y cortado en aros
- 3 dientes de ajo picados
- 4 zanahorias pequeñas, troceadas en cuadritos
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- 8 huevos
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto
- 150 g de queso amarillo

PREPARACIÓN

Comienza con sofreír aparte, la zanahoria, el puerro y el ajo en aceite de oliva, hasta que estos se hayan ablandado. Luego retira y reserva. En un bol bate los huevos, con la sal y la pimienta negra. Con aceite en aerosol rocía una fuente de horneado. Luego coloca los huevos batidos, el compuesto de la zanahoria y cúbreala con los trozos de queso.

COCINAR FRITADA VEGETARIANA DE INVIERNO

Previamente se debe haber precalentado la freidora de aire a 165°C, en modo horneado. Posteriormente coloca el temporizador en 30 minutos. Luego de finalizado el proceso de cocción, sirve caliente.

COL RIZADA FRITA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 5 minutos
- Tiempo de Cocción 10 minutos
- Porciones 6 personas

INGREDIENTES

- ½ de cda de sal
- 3 cda de levadura
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- 100 g de col rizada

PREPARACIÓN

Lava bien, seca y corta en trozos medianos la col rizada. Luego colócala en un recipiente y rocíala con aceite de oliva en aerosol. Luego espolvorea con la levadura y la sal al gusto. Busca integrar bien la col con los otros ingredientes. Colócala en la bandeja de la freidora de aire.

COCINAR COL RIZADA FRITA

En modo freír, a una temperatura de 180°C, y con un tiempo de 5 minutos, inicia el proceso de cocción y al terminar, servir.

CHIPS DE CALABACÍN Y PARMESANO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 10 minutos
- Tiempo de Cocción 8 minutos
- Porciones 10 personas

INGREDIENTES

- ½ cdta de pimentón molido
- 1 tza de queso parmesano rallado
- 1 tza de pan rallado
- 1 huevo batido
- 3 calabacines medianos cortados en delgadas ruedas

PREPARACIÓN

Elimina la humedad del calabacín. En un recipiente bate el huevo con la pimienta y la sal. En otro recipiente mezcla el pimentón, el queso y el pan rallado. Las ruedas de calabacín pásalas por el huevo y posteriormente por el pan rallado. Con aceite en aerosol rocía las rodajas de calabacín y colócalas en la bandeja de la freidora de aire.

COCINAR CHIPS DE CALABACÍN Y PARMESANO

En modo freír y a una temperatura de 180°C, coloca el temporizador a 8 minutos. Luego de terminado el proceso de cocción, retira y sirve.

ENSALADA DE COLES DE BRUSELAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 10 minutos
- Tiempo de Cocción 15 minutos
- Porciones 3 personas

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 600 g de coles de Bruselas, cortadas longitudinalmente
- 3 cda de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto
- 3 manzanas, limpias y sin semillas, picadas en cuadritos pequeños
- 2 cebollas pequeñas, cortadas en ruedas
- 3 tza de lechuga, lavada y cortada

Para el aderezo:

- 2 ½ cda de aceite de oliva
- 2 cda de jugo de limón
- 1 cda de vinagre balsámico
- 1 ½ cda de mostaza
- Sal
- Pimienta negra molida al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente coloca las coles de Bruselas, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra, luego remueve bien para que se integren los ingredientes. Colócalos extendidos en la bandeja de horneado.

Para el aderezo, coloca todos los ingredientes en un bol e intégralos muy bien, hasta que haya quedado una mezcla uniforme.

COCINAR ENSALADA DE COLES DE BRUSELAS

En la freidora de aire, selecciona freír, a una temperatura de 180°C, previamente se debe haber precalentado. Ajusta el temporizador a 7 minutos y comienza con el proceso. Luego de finalizado, voltea las coles de Bruselas y ponle 8 minutos más. Culminada la cocción retira y pon a reposar unos 5 minutos. Para finalizar debes integrar las coles de Bruselas, junto con las manzanas picadas, la cebolla y la lechuga. Luego debes agregar el aderezo y así podrás servir.

TORTILLAS



TORTILLA ESPAÑOLA ORIGINAL

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 25 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Porción 6 personas

INGREDIENTES

- 45 ml de aceite de oliva extra virgen
- 4 papas grandes, sin cáscara, en rodajas finas
- 1 cebolla grande, cortada en julianas
- 5 a 6 huevos
- 225 g de chorizo cortado en cuadros pequeños
- Sal
- Pimienta negra al gusto

PREPARACION

En la freidora de aire a 160 °C. Deja freír las papas y la cebolla cortada, durante 10 minutos aproximadamente, con una rociada de aceite, luego igual con el chorizo. Bate los huevos en un bol, condimenta con sal y pimienta. Agrega el chorizo, las papas y la cebolla junto a los huevos, combina hasta que se integren todos los ingredientes.

COCINAR ESPAÑOLA ORIGINAL

En la freidora de aire agrega los 15 ml de aceite de oliva y deja su temperatura en 160°C. Coloca la mezcla previamente preparada, y deja cocinar durante 10 minutos. Luego da la vuelta y haz el mismo procedimiento, retira y sirve.

TORTILLA DE CAMPO CLÁSICA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- ½ k de papas
- 60 ml de aceite de oliva extra virgen
- 1 cda de romero picado
- 75 g de queso feta
- 80 g de aceitunas negras
- 4 huevos
- Sal
- Pimienta molida

PREPARACION

En una olla con agua y sal, coloca las papas sin pelar, lavadas. Tapa y pon a fuego alto hasta que hierva. Después de haberse ablandado. Cuela las papas, para luego pelar y cortar en cuadros. Calienta el aceite de oliva previamente en la freidora de aire y coloca las papas en esta, hasta que doren, luego agrega las aceitunas negras, el romero, el queso feta y revuelve hasta que se integren los ingredientes.

COCINAR TORTILLA DE CAMPO CLÁSICA

Adiciona a los ingredientes en la freidora de aire, los huevos previamente revueltos y deja cocinar a 95 °C, durante 5 a 10 minutos, verificando que los huevos coagulen, agregar sal y pimienta al gusto y puedes servir.

TORTILLA DE ESPAGUETI

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 45 minutos
- Tiempo de cocción 20 a 30 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 250 g de espaguetis
- ½ pimiento rojo
- Perejil
- 3 ajos
- 150 g de chorizo
- 5 o 6 huevos
- Sal y Pimienta

PREPARACION

Prepara los espaguetis al dente, escurre y deja reposar un poco hasta enfriar. Luego pícalos. Bate los huevos junto a la sal, la pimienta y el perejil; luego agrega a la mezcla los espaguetis, los chorizos picados, el pimiento en trocitos y el ajo triturado. Mezcla todo muy bien.

COCINAR TORTILLA DE ESPAGUETI

Antes de colocar nuestra mezcla en la freidora de aire, aceita la bandeja un poco, para evitar que la tortilla se adhiera, vierte la mezcla y deja cocinar de 20 a 30 minutos a 170 °C, desmolda con cuidado y sirve.

TORTILLA A LA ITALIANA DIETÉTICA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 3 minutos
- Porción 1 persona

INGREDIENTES

- 1 huevo
- ½ pimiento poblano
- 7 aceitunas verdes
- 25 g de queso gruyere rallado
- 1 tomate maduro

PREPARACION

Corta en julianas el pimiento verde y quita las semillas, corta las aceitunas verdes en rodajas y por último pica el tomate por la mitad y luego en rodajas cada parte.

COCINAR TORTILLA A LA ITALIANA DIETÉTICA

Pre-calienta la freidora de aire a 180°C. Coloca el pimiento en forma de flor dentro de esta, mientras bates un huevo en un bol. Coloca el huevo batido dentro de la freidora de aire y deja cocinar durante 3 minutos.

Una vez cocida la tortilla, retira de la freidora y coloca en un plato, luego esparce el queso gruyere rayado por encima, coloca el tomate en rodajas, en forma de flor y por último agrega las aceitunas verdes encima de la tortilla. Retira y sirve.

TORTILLA DE QUESO PARMESANO CON ESPINACAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 8 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 75 g de queso parmesano rallado
- 2 cda de espinacas en picadillo
- Pimienta y sal
- 3 huevos

PREPARACION

Bate bien los huevos, agrega sal y pimienta al gusto y sigue revolviendo hasta integrar bien los ingredientes. Enmanteca la freidora de aire previamente y vierte la mezcla de huevos, luego agrega por encima y sin revolver el queso parmesano rallado junto a las espinacas cortadas.

COCINAR TORTILLA DE QUESO PARMESANO CON ESPINACAS

Deja cocinar la tortilla a 190°C durante 8 minutos, en la freidora de aire. Es necesario comprobar la consistencia, en caso de querer una tortilla bien dorada deja cocinar por 2 minutos extra y lista para servir.

TORTILLA DE COLIFLOR CON ZANAHORIA Y POLLO

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 8 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Porción 6 personas

INGREDIENTES

- 1 coliflor (cocido y picado en trozos)
- 225 g de pollo picado, asado y en cuadros
- 1 zanahoria rallada
- 1 cebolla cortada en cuadros pequeños
- 1 cda de harina de trigo
- 2 cda de perejil picado
- 3 cda de queso parmesano rallado
- 1 cubito de pollo
- Pimienta molida
- ½ cdta de orégano molido
- 4 huevos
- 30 ml de aceite

PREPARACION

En 15 ml de aceite, sofríe la cebolla, la zanahoria y mezcla. En un bol intégralas, luego el pollo asado, el perejil y el cubito de pollo triturado. Por último, agrega el queso rallado, pimienta, orégano, harina y 2 huevos batidos. Mezcla todo.

COCINAR TORTILLA DE COLIFLOR CON ZANAHORIA Y POLLO

Deja cocinar 8 minutos, a 190°C, en modo freír, agrega sobre la tortilla 2 huevos batidos y cocina por 5 minutos más, hasta cuajar; da vuelta y dora por el otro lado durante 3 minutos. Retira y sirve.

TORTILLA DE CALABACÍN CON CHORIZO

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 cebolla pequeña
- 1 calabacín mediano
- Aceite
- 1 chorizo picado

PREPARACION

Pela el calabacín, pica en cuadros pequeños y pon a pochar en la freidora, con un poco de aceite, sin exceder los 80°C y deja cocinar durante 8 minutos. Una vez listo el calabacín, deja reposar en una escurridora. A continuación, en la freidora de aire agrega aceite y calienta a no más de 100°C, agrega el chorizo picado y rehoga durante 4 o 6 minutos.

COCINAR TORTILLA DE CALABACÍN CON CHORIZO

Bate los huevos y vierte en la freidora de aire junto al calabacín y el chorizo, luego revuelve. Cocina la tortilla hasta cuajar y voltea para dorar por ambos lados. Una vez consistente la tortilla, quedará lista.

TORTILLA DE ESPÁRRAGOS CON QUESO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Porción 3 personas

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 100 g de queso semi-curado en trozos
- 1 manojo de espárragos verdes
- Sal
- Aceite de oliva extra virgen

PREPARACION

Lava los espárragos y quita la punta dura, corta en pedazos pequeños de 2 cm. Escurre los espárragos y añade sal al gusto. Corta el queso en cuadros de 3 cm de espesor. Bate los huevos y agrega sal al gusto. En la freidora de aire, vierte 3 cucharadas de aceite de oliva y calienta un poco, pon los espárragos con sal y fríe hasta dorar, ya listos, deja escurrir. En un bol vierte los huevos batidos, agrega los espárragos, el queso y mezcla todo.

COCINAR TORTILLA DE ESPÁRRAGOS CON QUESO

Pre-calienta la freidora de aire a 95°C, y con una pequeña cantidad de aceite engrasa. Agrega la mezcla y pon a cocinar cada lado de la tortilla, durante 6 minutos. Retira y sirve.

TORTILLA DE QUESO, ESPINACA Y HIERBAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 14 minutos
- Porción 3 personas

INGREDIENTES

- 200 g de espinaca
- 30 g de queso mozzarella
- 15 ml de aceite de oliva
- 2 huevos
- Sal de mesa
- Pimienta
- Hierbas provenzales
- Perejil seco

PREPARACION

Hierve la espinaca 10 minutos, en agua con sal. Escurre las hojas y exprime con una cucharilla. Extiende la espinaca en un plato y esparce por encima hierbas provenzales, pimienta molida y perejil seco. Calienta una cucharada de aceite en la freidora de aire a temperatura media, pon las espinacas y saltea por 6 minutos, luego colócalas en un plato y agrega queso rallado por encima. En un bol sala los huevos y bate.

COCINAR TORTILLA DE QUESO, ESPINACA Y HIERBAS

Únta con aceite la freidora de aire, calienta, agrega el huevo y en el centro de éste coloca las espinacas enrolladas con queso. Enrolla la tortilla y cocina hasta cuajar ambos lados.

TORTILLA DE CALABACÍN CON QUESO

GRUYERE

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 40 minutos
- Tiempo de cocción 30 minutos
- Porción Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 calabacines
- 1 cda de mostaza
- 1 cebolla blanca
- 250 ml de crema de leche
- 4 huevos
- Pimienta y sal
- 50 gr de queso rallado Gruyere

PREPARACION

Pica la cebolla en julianas, pica el calabacín en cubitos. Rehoga la cebolla junto al calabacín en una cucharada de mantequilla, a menos de 100 °C, durante 5 a 6 minutos. Bate los huevos en un bol y adicionar el calabacín y la cebolla previamente cocinados, el queso gruyere, la crema de leche, la mostaza y sal y pimienta al gusto. Mezcla todos los ingredientes. Luego pasa la mezcla por la licuadora, hasta obtener un puré homogéneo.

COCINAR TORTILLA DE CALABACÍN CON QUESO GRUYERE

Vierte el puré en la freidora de aire, previamente engrasada y deja cocinar durante 30 minutos a temperatura media. Una vez lista, retira la tortilla de la

freidora y puedes servir.

TORTILLA DE PAPAS CON ZANAHORIA

- Dificultad Media
- Tiempo de preparación 20 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 6 papas
- 6 huevos
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- Sal
- Orégano
- Aceite de oliva

PREPARACION

Pela las papas y corta en rodajas, pica la cebolla en juliana, rehoga en un poco de aceite de oliva, en la freidora de aire a menos de 100 °C durante 6 minutos. Bate los huevos, raya la zanahoria y en un bol mezcla ambos, adiciona la cebolla y las patatas previamente cocinadas, mezcla nuevamente.

COCINAR TORTILLA DE PAPAS CON ZANAHORIA

En la freidora de aire cocina la tortilla a 160° C, durante 10 minutos, durante la cocción voltear para dorar por ambos lados. Una vez obtenida la consistencia requerida, puedes servir.

TORTILLA DE CEBOLLAS DE VERDEO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 18 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 200 g de cebollín
- Aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- Sal
- 4 huevos

PREPARACION

Lava el cebollín, pica en trozos redondos, deja escurrir un poco para eliminar el exceso de humedad, condimenta con sal y pimienta y saltea con el aceite de oliva, hasta que el cebollín esté tierno. Bate los huevos con sal y pimienta en un bol y agrega el cebollín salteado.

COCINAR TORTILLA DE CEBOLLAS DE VERDEO

Vierte la mezcla en la freidora y deja cocinar durante 10 minutos a 160°C, revisa constantemente la consistencia de la tortilla y voltea para que se dore por ambos lados, una vez lista sirve caliente.

TORTILLA DE ARVEJAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 20 minutos
- Tiempo de cocción 13 minutos
- Porción 5 personas

INGREDIENTES

- ½ kilo de guisantes verdes
- 1 cebolla grande
- 4 huevos
- 2 dientes de ajo
- Pimienta
- Sal
- Perejil
- Aceite de oliva

PREPARACION

Pon a hervir las arvejas hasta ablandar, mientras tanto corta la cebolla en tiras, igual corta el perejil y el ajo.

En un bol bate los huevos, adiciona las cebollas, el perejil, las arvejas, el ajo y salpimentar.

COCINAR TORTILLA DE ARVEJAS

Precalienta la freidora de aire a 160°C, engrasa con un poco de aceite de oliva y vierte la mezcla. Deja cocinar durante 13 minutos, dando vueltas a la tortilla a mitad de cocción. Una vez cuajada la tortilla, puedes servir.

TORTILLA DE PAPAS “ROSTI”

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 20 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Porción 6 personas

INGREDIENTES

- 1 k de papas
- 300 g de queso gruyere
- 1 huevo
- 75 g de harina de trigo
- 2 cda de aceite
- Pimienta y sal
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo

PREPARACION

Pela las papas y rallarlas, pica la cebolla en juliana o cuadros y pica el ajo. Bate el huevo en un bol, agrega las papas ralladas, el ajo, la cebolla, la harina, el queso gruyere y condimenta con sal y pimienta. Revuelve bien los ingredientes hasta que se integren.

COCINAR TORTILLA DE PAPAS “ROSTI”

Una vez teniendo nuestra mezcla, engrasa la freidora de aire con el aceite, calienta a 170°C y vierte la mezcla, deja cocinar por 15 minutos, da vuelta a la tortilla a mitad de cocción para dorar por ambos lados. Una vez lista la tortilla, puedes servir.

TORTILLA DE AJOPORRO

- Dificultad Medio
- Tiempo de preparación 45 minutos
- Tiempo de cocción 30 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 1 cda de mostaza
- 1 cebolla mediana
- 3 huevos grandes
- 250 ml de crema de leche
- 2 ajo porro
- Pimienta negra molida
- Sal

PREPARACION

Lava los ajoporros y quita la raíz, lava la cebolla retirando la cáscara y la raíz. Hierve en agua con sal la cebolla y el ajo porro durante 5 minutos, luego cuele y licua hasta obtener una mezcla homogénea. En un bol vierte la mezcla de ajo porro y cebolla, adiciona crema de leche, mostaza y los huevos. Condimenta con sal y pimienta, remueve todos los ingredientes hasta que la mezcla quede con la consistencia de un puré.

COCINAR TORTILLA DE AJOPORRO

Calienta la freidora de aire a 200° C y enmanteca con aceite, vierte la mezcla y cocina durante 30 minutos, hasta que cuaje. Retira y sirve.

TORTILLA PATATAS LIVIANA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 3 papas medianas
- 1 lata de cebolla frita
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

PREPARACION

Hierve las papas en agua con sal, una vez cocidas escurre, retira la cáscara y corta en cuadros. En un bol revuelve los huevos y agrega las papas, la cebolla caramelizada y mezcla.

COCINAR TORTILLA PATATAS LIVIANA

Por último, calienta la freidora de aire a temperatura media, engrasa y vierte la mezcla, cocina por 15 minutos aproximadamente. De ser necesario dale la vuelta a la tortilla, hazlo con mucho cuidado para que no se rompa. Una vez dorada estará lista para servir.

TORTILLA ESPAÑOLA CON MORCILLA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 28 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 3 dientes de ajo
- ½ morcilla
- 4 papas medianas
- 1 cebolla blanca
- Pimienta y sal
- 5 huevos
- Aceite

PREPARACION

Pela y pica las papas en rodajas, corta la cebolla en julianas y corta o triturar el ajo. Luego procede a saltear en aceite las papas y cuando se doren agrega la cebolla y el ajo, sigue salteando hasta que la cebolla se vea cristalina. Agrega la sal, la morcilla y pimienta al gusto.

COCINAR TORTILLA ESPAÑOLA CON MORCILLA

Luego bate los huevos y agrega a la mezcla anterior, ahora procede a cocinar en la freidora de aire a 150°C, durante 15 minutos, hasta lograr la consistencia adecuada. Una vez cuajada y dorada la tortilla estará lista para servir.

TORTILLA ESPAÑOLA CON AJÍES VERDES

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 28 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Porción 6 personas

INGREDIENTES

- 4 ajíes verdes dulces
- Aceite de oliva
- 5 papas medianas
- Sal
- 1 cebolla
- 4 huevos

PREPARACION

Corta los ajíes en tiras. En la freidora de aire coloca un poco de aceite y dora los ajíes, agregar sal, cocina hasta que ablanden y reserva. Pela y pica las papas en tajadas circulares. Ahora pica la cebolla en julianas. Vierte aceite en la freidora de aire y a temperatura media, fríe la cebolla y las patatas hasta que estén blandas y doradas; luego coloca en un bol con los huevos batidos y revuelve.

COCINAR TORTILLA ESPAÑOLA CON AJÍES VERDES

Agrega la mezcla en la freidora engrasada y cocina a 160°C durante 10 minutos, voltea la tortilla a mitad de cocción y deja cocinar. Al estar dorada por ambos lados sirve y agrega los ajíes por encima.

TORTILLA ESPAÑOLA CON AJO Y PAPRIKA

- Dificultad Medio
- Tiempo de preparación 28 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- ½ k de papas
- Aceite de oliva
- 1 cebolla blanca
- 1 chorizo
- 6 huevos
- Paprika
- 3 dientes de ajo
- 1 cdta de perejil

PREPARACION

Limpia y corta las papas en rodajas. En la freidora de aire a 170°C, fríe las papas hasta dorarlas, luego reserva. Corta la cebolla en rodajas y rehoga a menos de 90°C. Corta el chorizo colorado en rodajas y también pica los dientes de ajos y el perejil. En un bol, bate los huevos, sala al gusto y adiciona las papas, el chorizo, el ajo, la cebolla, paprika al gusto y el perejil. Revuelve.

COCINAR TORTILLA ESPAÑOLA CON AJO Y PAPRIKA

Engrasa la freidora de aire, vierte la mezcla y cocina a 160°C durante 10 a 12 minutos, voltea la tortilla a mitad de cocción. Cuando la tortilla esté dorada puedes servir.

TORTILLA DE ACELGA CON SOBRASADA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 150 g de acelgas
- 2 ruedas de sobrasada
- Sal
- Pimienta
- 3 huevos
- Aceite de oliva

PREPARACION

En agua hirviendo con sal cocer las acelgas, cuando estén listas, cuela y deja escurrir sobre papel de cocina. En un bol revuelve los huevos con pimienta molida y una pizca de sal. Agrega las acelgas y la sobrasada, picada, a los huevos batidos, tratando de que la sobrasada se distribuya bien entre las acelgas.

COCINAR TORTILLA DE ACELGA CON SOBRASADA

Una vez preparada la mezcla, vierte en la freidora de aire, previamente engrasada con aceite de oliva. Deja cocinar la tortilla durante 12 minutos a 170°C, voltea la tortilla durante la cocción procurando dorar ambas caras. Una vez lista, sirve.

TORTILLA DE ESPÁRRAGOS CON CARNE DE PAVO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 18 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Porción 1 persona

INGREDIENTES

- 2 Espárragos en conserva
- 30 g de embutido de pavo
- 1 huevo
- 15 ml de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

PREPARACION

Coloca los espárragos sobre papel de cocina para eliminar el exceso de humedad, pica el pavo en trocitos. Bate el huevo en un bol, agregando sal y pimienta al gusto, luego corta los espárragos en pedazos pequeños y agrégalos a la mezcla de huevo junto a los trozos de pavo.

COCINAR TORTILLA DE ESPÁRRAGOS CON CARNE DE PAVO

Engrasa un poco la freidora de aire con aceite de oliva, agrega la mezcla realizada previamente y cocina a 170°C durante 8 minutos, voltea durante la cocción y una vez cuajada la tortilla, retira de la freidora y sirve.

TORTILLA DE BACALAO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 5 huevos
- 1 pimiento rojo, cortado en rodajas
- 200 g de bacalao
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1 perejil

PREPARACION

Desmenuza el bacalao. Corta la cebolla y el pimiento rojo en julianas; así mismo el perejil y el ajo en trozos pequeños. En la freidora de aire rehoga la cebolla con aceite de oliva, agrega el pimiento rojo, el bacalao, el ajo y el perejil, revuelve y deja cocinar 5 minutos más. En un bol bate los huevos con una pizca de pimienta y sal. El preparado de la freidora, agrégalo en el bol junto a los huevos y revuelve.

COCINAR TORTILLA DE BACALAO

En la freidora de aire, engrasada, agrega la mezcla y deja cocinar a 170°C durante 10 minutos. Una vez dorada la tortilla, estará lista para servir.

TORTILLA DE ESPINACA CON RALLADO DE MAR

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 25 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 300 g de espinacas
- 3 dientes de ajo
- 2 cda de rallado de mar
- 15 ml de aceite de oliva
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta

PREPARACION

Coce las espinacas y escurre. Pela los ajos y sofríe un poco hasta dorar, echa luego las espinacas en el aceite, agrega el rallado de mar, sal y pimienta al gusto mezcla y saltea durante 5 minutos. En un bol bate el huevo con una pizca de sal, agrega el salteado y sigue mezclando.

COCINAR TORTILLA DE ESPINACA CON RALLADO DE MAR

Engrasa un poco la freidora de aire con aceite, vierte la mezcla y deja cocinar durante 10 minutos aproximadamente. Da vuelta a la tortilla durante la cocción y una vez lista puedes servir.

TORTILLA DE SALMÓN AHUMADO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 18 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 2 huevos pequeños
- Hiervas provenzales
- 4 lonchas de salmón ahumado
- Pimienta negra
- 15 ml de aceite de oliva
- Sal

PREPARACION

Bate en un bol los dos huevos hasta que haga espuma, agrega la sal y la pimienta negra.

COCINAR TORTILLA DE SALMÓN AHUMADO

Calienta la freidora a baja temperatura, agrega aceite de oliva y vierte los huevos, a medida que vaya cuajando los huevos, ve colocando lonchas de salmón, luego deja cocinar durante 5 a 10 minutos extras, hasta que el salmón se torne más rosa, dobla la tortilla y retira de la freidora una vez cuajada y sirve.

TORTILLA DE ACELGA A LA PIZZA

- Dificultad Medio
- Tiempo de preparación 35 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 400 g de acelga
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- Aceite de girasol
- Sal
- Pimienta
- 3 dientes de ajo
- ½ lata de salsa de tomate
- 250 g de mozzarella
- Aceitunas negras
- 4 huevos

PREPARACION

Corta la acelga en tiras, pasa por agua hirviendo. Rehoga el pimiento y la cebolla en julianas, junto al ajo, luego agrega las acelgas, sal y pimienta. Después coloca en un bol, incorpora los huevos y mezcla. Para la salsa para pizza, agrega en un bol la salsa de tomates, un ajo picado, sal, aceite y adobo, mezclando todo.

COCINAR TORTILLA DE ACELGA A LA PIZZA

Engrasa la freidora de aire, vierte la mezcla y cocina a 170°C durante 10 minutos. Coloca la tortilla en una bandeja, vierte la salsa encima, coloca queso mozzarella y gratina en un horno, luego agrega las aceitunas y listo.

TORTILLA DE CEREZAS A LA FRANCESA

- Dificultad Fácil.
- Tiempo de preparación 17 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- Sal.
- 200 g de cerezas
- Aceite

PREPARACION

Quita los huesos de las cerezas, lava muy bien y corta por la mitad o en pequeñas rodajas, luego déjalas escurrir. En un bol o plato hondo, bate los huevos con sal al gusto, agrega las cerezas y revuelve hasta integrar los ingredientes.

COCINAR TORTILLA DE CEREZAS A LA FRANCESA

En la freidora de aire vierte una cucharada de aceite y agrega la mezcla de la tortilla. Deja cocinar a 170 °C durante 10 minutos, pasado 5 minutos voltea la tortilla y sigue cocinando hasta que dore por ambos lados y lista para servir.

TORTILLA DE LANGOSTINOS AL AJILLO

- Dificultad Medio
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 200 g de langostinos
- 4 huevos
- 4 dientes de ajo
- 100 ml de brandy
- Perejil
- Aceite extra virgen
- Pimienta negra
- Sal

PREPARACION

Pela y limpia los langostinos, pica en trozos y reserva. En la sartén, a baja temperatura, sofríe el ajo sin dorar, agrega los langostinos y saltea. Agrega sal, pimienta, perejil, el brandy y flambea. En un bol, aparte, revuelve los huevos, cuando los langostinos hayan tomado color, agrégalos al bol, junto a los huevos y mezcla.

COCINAR TORTILLA DE LANGOSTINOS AL AJILLO

En la freidora a 190°C, previamente engrasada, agrega la mezcla con los langostinos y cocina durante 10 minutos. Voltea la tortilla durante la cocción para dorar por ambos lados. Una vez cuajada estará lista para servir.

TORTILLA DE PATATAS A LOS CUATRO

QUESOS

- Dificultad Medio
- Tiempo de preparación 40 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 250 g de papas
- 100 g de queso gruyere
- 100 g de queso mozzarella
- 100 g de queso fontina
- 50 g de queso roquefort
- 125 g de tocino
- ¼ tza de crema de leche
- Nuez moscada
- 30 g de mantequilla

PREPARACION

Hierve en agua con sal, las papas peladas y cortadas en rodajas, 7 minutos, escurre. Corta la cebolla en rodajas y saltea con mantequilla junto al tocino en trozos.

COCINAR TORTILLA DE PATATAS A LOS CUATRO QUESOS

Engrasa la freidora, coloca una capa de papas y seguido coloca una capa con la mitad del salteado de cebolla y tocino, haz otra capa de papas y termina de colocar el resto del salteado, agrega los 4 quesos. Revuelve la

crema de leche, agrega sal, pimienta y una pizca de nuez moscada, luego espárcela encima de la preparación. Cocina a 190°C durante 20 minutos.

TORTILLA ESPAÑOLA CON CHORIZO

ASTURIANO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 25 minutos
- Tiempo de cocción 13 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 400 g de papas
- 2 cebollas
- 2 chorizos asturianos
- 6 huevos
- Aceite de oliva
- Sal

PREPARACION

Pela y pica las papas en láminas finas. Corta la cebolla en julianas. Colócalas en un bol y mezcla. En una sartén, con aceite de oliva, agrega las papas y la cebolla, la sal y saltea hasta que estén tiernas. En un Bol bate los huevos incorpora el chorizo picado y el salteado de papas y cebolla.

COCINAR TORTILLA ESPAÑOLA CON CHORIZO ASTURIANO

Agrega la mezcla en la freidora de aire previamente engrasada y cocina a 170 °C durante 13 minutos. Es importante voltear la tortilla a mitad de cocción, una vez que quede firme la tortilla, sirve.

TORTILLA DE HINOJOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 35 minutos
- Tiempo de cocción 23 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 2 cebollas
- 1 cda. de mostaza
- 3 huevos
- 250 ml de crema de leche
- 2 hinojos
- Sal
- Pimienta

PREPARACION

Limpia el hinojo y quita la cáscara de la cebolla en una olla pon a hervir agua con sal, cuando el agua llegue el punto de ebullición echa el hinojo y la cebolla, dejándolos cocinar durante 5 minutos. Cuando el hinojo y la cebolla estén blandos cuela y escurre. Pasa estos por la licuadora, agrega los huevos la mostaza y la crema de leche, sigue licuando hasta lograr la consistencia de un puré.

COCINAR TORTILLA DE HINOJOS

Engrasa la bandeja de la freidora de aire y vierte la mezcla, déjala cocinar a 170°C durante 23 minutos hasta que quede firme. Retira y sirve.

TORTILLA DE ALCACHOFAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 35 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 4 alcachofas
- 1 limón (zumo)
- 1 manojo de ajos
- 4 huevos
- Aceite
- Harina de maíz
- Sal al gusto
- Canela en polvo

PREPARACION

Lava los ajos y pica en trocitos. En un bol con agua agrega 1 cucharada de harina, el jugo de limón y revuelve. Limpia las alcachofas; corta en tajadas y sumerge en el agua de limón y harina. Bate los huevos, mientras frías los ajos hasta dorar, cuando estén listos agrega en el bol junto a los huevos batidos. En el aceite fríe la alcachofa, agrega sal, canela y deja dorar. Una vez listas, mezcla en el bol con los huevos y los ajos.

COCINAR TORTILLA DE ALCACHOFAS

Engrasa la freidora y vierte la mezcla. Deja cocinar a 170°C, durante 15 minutos, dorando ambos lados. Retira y sirve.

TORTILLA DE ESPINACA CON BERENJENA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 25 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 1 personas

INGREDIENTES

- 1 berenjena pequeña
- Aceite de oliva
- 50 g de hojas de espinaca
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta

PREPARACION

Lava la berenjena y corta en tajadas finas, luego fríe las lonchas, cuando estén tiernas agrega un poco de sal y pimienta, y retira del fuego. Lava las espinacas, y saltea hasta que se ablanden, agrega las berenjenas fritas y deja saltear durante 5 minutos más. Mientras tanto en un bol bate los huevos, agrega el salteado de y revuelve.

COCINAR TORTILLA DE ESPINACA CON BERENJENA

En la freidora de aire coloca un poco de aceite, vierte la mezcla y deja cocinar la tortilla a 170°C, durante 10 minutos, voltea durante la cocción, una vez dorada ya se puede servir.

TORTILLA DE ALCACHOFA CON MAÍZ

DULCE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 5 personas

INGREDIENTES

- 6 alcachofas (alcauciles)
- 6 huevos
- 300 g de maíz dulce (de lata)
- Sal
- Aceite de oliva

PREPARACION

De la alcachofa pica solo los corazones en pequeños triángulos. En una sartén con aceite de oliva, fríelos. Al estar dorada agrega 3/4 vaso de agua, y cocina durante 10 minutos más, hasta que el agua seque. Pon a escurrir el maíz. En un bol, bate los huevos, sal, agrega el maíz, la alcachofa y mezcla.

COCINAR TORTILLA DE ALCACHOFA CON MAÍZ DULCE

Engrasa la freidora con aceite. A temperatura de 150°C, vierte la mezcla y cocina por 12 minutos, voltea la tortilla entre la cocción. Luego de este tiempo, estará lista para servir.

TORTILLA DE ZANAHORIA CON LECHUGA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 2 tza de lechuga
- 1 cebolla blanca pequeña
- 2 cda de harina
- 4 huevos
- 1 cubito de pollo o verduras
- 35 ml de aceite

PREPARACION

Pica la cebolla muy fina y fríe, ralla la zanahoria y corta la lechuga en tiras. Al estar lista la cebolla, en un bol agrega junto a la zanahoria y la lechuga, tritura el cubito y agregar al gusto; adiciona 2 huevos y revuelve. En un bol aparte bate los 2 huevos restantes y agrega sal al gusto.

COCINAR TORTILLA DE ZANAHORIA CON LECHUGA

Engrasa la freidora con aceite, enciende a temperatura de 150°C, vierte la mezcla y cocina durante 5 minutos, vierte los huevos restantes. Cocina durante 7 minutos más hasta cuajar (da vuelta a la tortilla entre la cocción).

TORTILLA DE VEGETALES CON QUINOA Y

QUESO

- Dificultad Medio
- Tiempo de preparación 45 minutos
- Tiempo de cocción 11 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 5 huevos
- 100 g de quínoa
- 100 g de queso mimolette
- 100 g de espinaca
- 100 g de judías
- Aceite de oliva
- 3 cda de levadura
- Sal
- Pimienta

PREPARACION

Pon a hervir las espinacas hasta ablandar. Corta las judías y escalda en agua con sal, durante 6 minutos, luego escurre. Pon a cocer la quínoa. Bate los huevos y la levadura, agregando sal al gusto. En aceite, rehoga la quínoa cocida junto a las verduras; luego agrega al bol junto a los huevos batidos y revuelve.

COCINAR TORTILLA DE VEGETALES CON QUINOA Y QUESO

Engrasa la freidora y ponla a 170°C, vierte la mezcla y cocina por 5 minutos. Corta el queso en cuadros. Una vez pasados los 5 minutos, agrega

el queso encima de la tortilla, deja derretir y dale vuelta, cocina durante 6 minutos más hasta que cuaje y listo.

TORTILLA DE PATATAS CON JAMÓN

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 6 personas

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 6 huevos
- 150 g de jamón cocido
- 4 papas medianas
- Sal y pimienta
- 30 g de mantequilla
- Aceite

PREPARACION

Lava y pela las papas luego pica en rodajas. Pela la cebolla y córtala en julianas, luego rehoga junto a las papas en una sartén con mantequilla. Corta el jamón en tiras y reserva. En un bol bate los huevos, agrega sal y pimienta al gusto, adiciona el jamón, la cebolla y las papas. Revuelve hasta que todos los ingredientes se integren.

COCINAR TORTILLA DE PATATAS CON JAMÓN

Enciende la freidora a 170°C, agrega un poco de aceite y vierte la mezcla. Deja que la tortilla cuaje un poco, para darle la vuelta y cocina por 5 o 10 minutos más. Una vez cuajada y dorado la tortilla estará lista para servir.

TORTILLA SIMPLE DE ESPINACA CON CALABACÍN

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- ½ k de calabacín
- 3 huevos
- 100 g de espinaca
- 45 ml de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Hiervas provenzales

PREPARACION

Lava los calabacines, péralos, corta en cuadritos y colócalos en un recipiente. Cocina en el microondas durante 5 minutos a máxima potencia. Hierve las espinacas en agua con sal durante 10 minutos. Escurre. Bate los huevos en un bol, agrega la espinaca, el calabacín y las hierbas provenzales, sigue revolviendo hasta unir todos los ingredientes.

COCINAR TORTILLA SIMPLE DE ESPINACA CON CALABACÍN

En la freidora de aire agrega aceite de oliva, coloca la temperatura a 170°C, vierte la mezcla y cocina durante 10 minutos, dando vueltas. Retira y sirve.

TORTILLA DE CHAMPIÑONES A LA FRANCESA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 35 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 1 cebolla blanca mediana
- 200 g de champiñones cortados
- Sal y pimienta negra
- Perejil y tomillo seco o fresco
- 4 huevos
- Ajo

PREPARACION

Corta la cebolla por la mitad, una mitad para rallarla y la otra para picarla en cuadritos. Pica en trocitos los ajos. Fríe la cebolla rallada, agrega la mitad troceada junto al ajo. Adiciona los champiñones, cocina a fuego lento y agrega sal y especias. Bate los huevos y agrega una pizca de sal.

COCINAR TORTILLA DE CHAMPIÑONES A LA FRANCESA

Calienta la freidora a baja temperatura, agrega los huevos batidos y cocina por 3 minutos, cuando cuajen, agrega el salteado, dobla la tortilla, para que el salteado quede dentro, voltea y cocina por 10 minutos más. Retira y sirve.

TORTILLA DE PATATAS CON JAMÓN

SERRANO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Porción 2 personas

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ k de papas
- Aceite de oliva
- 30 ml de aceite
- 4 rebanadas de jamón serrano
- 6 huevos
- Sal

PREPARACION

Pica la cebolla y el ajo en trocitos. Lava, pela y corta las papas. Saltea la cebolla, el ajo y las papas, agrega el jamón en cuadros y rehoga todo por 2 minutos. Bate los huevos y reserva aparte. Ya listo el salteado, coloca en un colador con un plato debajo, para escurrir y recolectar el aceite que se usará para cocinar la tortilla. Una vez escurrido, coloca en un bol junto a los huevos revueltos y mezcla.

COCINAR TORTILLA DE PATATAS CON JAMÓN SERRANO

Calienta la freidora de aire a 160°C, enmanteca y agrega la mezcla, cocina durante 10 minutos y voltea la tortilla en el proceso. Enfría un poco y lista para servir.

TORTILLA DE ARROZ

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 25 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Porción 4 personas

INGREDIENTES

- 2 tza de arroz
- 4 huevos
- 70 g de queso rallado
- Aceite

PREPARACION

Lava y cocina el arroz, condimenta al gusto con azafrán, pimienta, o si prefiere, agregar solo sal y dejar el arroz blanco. Mientras se cuece el arroz, bate los huevos y ralla el queso. Una vez listo el arroz, junta con los huevos y el queso rallado en el bol y revuelve hasta integrar todos los ingredientes.

COCINAR TORTILLA DE ARROZ

En la freidora de aire previamente engrasada, vierte la mezcla dejando que se logre esparcir, finalmente deja cocinar a 160°C durante 10 a 12 minutos.

RECETAS VEGETARIANAS



ESPÁRRAGOS CON ROMERO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 7 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 500 g de espárragos
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta al gusto
- 1 cda de hojas de romero
- 1 hoja de lechuga

PREPARACIÓN

Limpia los espárragos, córtalos en trozos medianos, rocía con aceite.

COCINAR ESPÁRRAGOS CON ROMERO

Coloca aceite en aerosol en la freidora, coloca los espárragos, salpimentados rociados con aceite y con las hojas de romero, cocina por 8 minutos a una temperatura de 135°C, puedes servir en la hoja de lechuga.

SOPA DE TOMATES CON ALBAHACA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 6 hora
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo
- 90 g de zanahorias
- 600 g de tomates frescos
- 1 ½ L de caldo de verduras
- 1 cda de albahaca
- 80 g de cebolla picada
- ½ cdta de sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en la olla interna de la freidora de aire, tápala.

COCINAR SOPA DE TOMATES CON ALBAHACA

Ajusta correctamente el temporizador de la olla a cocción lenta por 6 horas, una vez lista, deja reposar y pasa por la licuadora para suavizarla, sirve caliente.

PIMIENTOS RELLENOS CON VEGETALES DE TEMPORADA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 24 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 5 huevos
- 20 g de brócoli (flores)
- 50 g de tomates en cubos pequeños
- 15 g de cebolla bien picada
- 1 pizca de perejil
- 90 g de queso rallado (de su preferencia)
- 2 pimientos grandes, limpios, sin semilla, cortados a la mitad
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Bate los huevos en un tazón y luego agrega todos los ingredientes, menos el queso, con esta mezcla rellena los pimientos, coloca encima el queso.

COCINAR PIMIENTOS RELLENOS CON VEGETALES DE TEMPORADA:

A una temperatura de 200°C, hornea los pimientos por 24 minutos. Retira y sirve.

CAZUELA DE ALCACHOFA A LA VALENCIANA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 30 minutos
- Para 12 personas

INGREDIENTES

- 14 huevos
- 400 g de corazón de alcachofa, limpios, escurridos y cortados en cubos.
- 280 g de espinaca
- 1 diente de ajo finamente picado
- 250 g de queso cheddar
- 130 g de queso parmesano
- 120 g de queso ricota
- ½ cdta de tomillo
- 20 g de cebolla picada
- 50 g de pimientos verdes y rojos bien picados
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En un recipiente bate bien los huevos, luego agrega todos los ingredientes. Vacía la mezcla en un molde engrasado.

COCINAR CAZUELA DE ALCACHOFA A LA VALENCIANA

Lleva el molde a la freidora de aire en opción hornear, por 30 minutos a una temperatura de 180°C. Retira y sirve.

COLIFLOR CON ESPECIAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 40 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 1 coliflor cortado en ramilletes
- 2 cdas de aceite de oliva
- ¼ de pimienta blanca
- ¼ de ajo en polvo
- ¼ de comino molido
- ¼ de pimienta negra
- 1 cda de cayena molida
- ½ cda de cebolla bien picada
- ½ cda de orégano seco
- ¼ de cda de tomillo
- ¼ de cda de pimentón picado
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

En una olla unir todos los ingredientes, remueve bien para mezclarlos.

COCINAR COLIFLOR CON ESPECIAS

Lleva a la freidora de aire por 40 minutos a 200°C. Luego retira y sirve.

ALUBIAS CAMPESTRES

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 500 g de alubias blancas, limpias y escurridas
- 3 cda de salsa BBQ
- 1 cda de zumo de limón
- 1 cda grande de mostaza amarilla
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Une todos los ingredientes en una olla, y luego tapa.

COCINAR ALUBIAS CAMPESTRES

Lleva al modo de cocción lento en la freidora por 10 minutos a 170°C.
Retira y sirve.

BERENJENA AL HORNO CON QUESO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 6 minutos
- Tiempo de cocción 40 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 2 berenjenas cortadas de rodajas
- 90 g de queso parmesano rallado
- 50 g de pimiento picado
- 200 g de tomate picado
- 4 cda de perejil picado
- 5 cda de albahaca picada
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Une todos los ingredientes en una olla, luego tapa.

COCINAR BERENJENA AL HORNO CON QUESO

Seleccionar opción hornear, colocar la olla en la freidora a 180°C, por 40 minutos, luego puedes servir caliente.

PAPAS CON PIMIENTOS A LA SARTEN

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 40 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 1 tza de queso parmesano rallado
- 4 papas cortadas en cubos
- 2 pimientos cortados en cuadritos
- 1 cebolla finamente picada
- ½ tza de tomates picados
- 2 cdas de aceite
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Sofríe los vegetales por 5 minutos, luego en la sartén coloca las papas y únelas con el sofrito y encima coloca el queso rallado.

COCINAR PAPAS CON PIMIENTOS AL SARTEN

Selecciona 130°C y lleva el sartén en la freidora, hornea por 35 minutos.

CALABACÍN HORNEADO CON ESPECIES

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 40 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 4 calabacines cortados en rodajas
- 90 g de queso Cheddar
- 3 cda de perejil
- 3 cdas de albahaca picada
- ¼ cdta de pimienta negra
- ¼ de cdta de pimienta roja
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ de cdta de cayena en polvo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Integra todos los ingredientes, menos el queso, colócalos en un molde engrasado.

COCINAR CALABACINES HORNEADOS CON ESPECIAS

Llevar el molde a la freidora de aire por 180°C de temperatura por 40 minutos. Una vez listo y bien caliente coloca encima el queso y vuelve a tapar. Finalizado el proceso de cocción, retira y sirve.

BRÓCOLI CON CREMA DE CHAMPIÑONES

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 30 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 450 g de flor de coliflor
- 1 lata de champiñones de 280 g
- 245 g de queso mozzarella rallado
- 90 ml de leche
- ½ cda de cebolla en polvo
- 1 cda de mantequilla
- 4 cda de pimientos rojos y verdes cortados finamente

PREPARACIÓN

En una olla mezcla todos los ingredientes de manera uniforme.

COCINAR BROCOLIS CON CREMA DE CHAMPIÑONES

Lleva a la freidora de aire por un tiempo de 30 minutos, a una temperatura de 180°C. Luego retira y sirve.

VERDURAS A LA PARMESANA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 4 horas
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 400 g de berenjenas en cubos
- 1 calabacín en cubos
- 4 tomates en cubos
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 pimiento rojo picado
- 1 cda de aceite
- 2 cda de albahaca seca
- 1 diente de ajo triturado
- 90 g de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

En una olla mezcla todos los ingredientes, menos el queso parmesano, una uniformemente la mezcla y tapa.

COCINAR VERDURAS A LA PARMESANA

A una temperatura de cocción lenta por 5 horas lleva las verduras, una vez finalizada la cocción puedes servir caliente, coloca por encima el queso parmesano.

SOPA TRADICIONAL DE TOMATES Y ZANAHORIA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 6 horas
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 lata de tomates de 400 gramos
- 2 zanahorias limpias y cortadas en cubos pequeños
- 1 L de caldo de vegetales
- 1 cdta de comino en polvo
- 1 cdta de cilantro triturado
- Pimienta negra
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Todos los ingredientes se unirán en la olla de cocción tapados.

COCINAR SOPA TRADICIONAL DE TOMATES Y ZANAHORIA

Coloca la opción: cocina lenta, con una duración de 6 horas. Al estar lista pasa por la licuadora hasta que esté suave y así puedes servir.

OLLA DE SABORES TRADICIONALES

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 4 horas
- Para 8 personas

INGREDIENTES

- 3 calabazas de verano en rodajas
- 1 pimiento rojo picado
- 2 berenjenas picadas
- 2 calabacines picados
- 3 dientes de ajo triturados
- 1 cda de orégano seco
- 1 cda de albahaca picada
- 2 cda grandes de pasta de tomate
- 1 tza de tomates bien picados
- 3 cda de cebolla picada
- 2 cda de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en la olla de cocción, tapar.

COCINAR OLLA DE SABORES TRADICIONALES

Coloca la olla en la freidora en modo lento de cocción por 4 horas. Luego retira y sirve.

JUDÍAS GUIADAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 700 g de judías rojas cocidas
- 20 g de pimientos picados
- 20 g de cebolla finamente picados
- 1 diente de ajo triturado
- 1 cda de cilantro triturado
- 120 ml de caldo de verduras
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Une todos los ingredientes en la olla de cocción, y luego tapa.

COCINANDO JUDÍAS GUIADAS

Selecciona cocción lenta por 10 minutos, retira y puedes servir caliente.

CALABACINES CON MANTEQUILLA Y QUESO

HORNEADOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 30 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 cda de mantequilla derretida
- 2 calabacines cortados a lo largo por la mitad
- 1 cda de zumo de limón
- 1 cda de albahaca seca
- 30 g de queso parmesano rallado
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Une todos los ingredientes, luego en papel aluminio coloca dentro los calabacines individualmente y báñalos con la mezcla, dobla bien los extremos del papel aluminio para que no se derrame.

COCINAR CALABACINES CON MANTEQUILLA Y QUESO HORNEADOS

Coloca los calabacines dentro del papel aluminio en la cesta freidora, seleccionar freír a 180°C por 30 minutos. Luego retira y sirve.

BRÓCOLI ASADO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 320 g de brócoli
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de zumo de limón
- 20 g de queso parmesano rallado
- 1 cda de orégano molido seco

PREPARACIÓN

Une en un tazón el brócoli con el limón y aceite. Los dos últimos ingredientes se colocarán encima del brócoli al estar listo.

COCINAR BRÓCOLI ASADO

Seleccionar en la freidora la temperatura de 180°C por 8 minutos. Luego retira y sirve.

ZANAHORIAS ASADAS AL AJO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 450 g de zanahorias cortadas en cuadros
- 2 cda de mantequilla derretida
- 1 diente de ajo triturado
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Pasa las zanahorias por la mantequilla derretida, luego salpiméntalas y colócales el ajo, llevalas a la bandeja freidora.

COCINAR ZANAHORIAS ASADAS AL AJO

Seleccionar temperatura en la freidora de aire de 200°C, revolviendo de vez en cuando, durante 12 minutos. Luego retira y sirve.

ESPÁRRAGOS ASADOS AL AJO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 cda de mantequilla derretida
- 450 g de espárragos limpios y cortados
- 2 dientes de ajo triturados
- 30 g de queso parmesano rallado
- Pimienta
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Integra bien el ajo y la mantequilla, salpimenta los espárragos, y colócalos en un molde para hornear ya engrasado, úntalos con la mezcla anterior.

COCINAR ESPARRAGOS ASADOS AL AJO

En la freidora de aire seleccionar la temperatura de 200°C y hornear los espárragos por 10 minutos, colocar el queso encima al servir calientes.

CALABAZA HORNEADA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 8 minutos
- Tiempo de cocción 6 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 calabaza cortada en cubos
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de mantequilla derretida
- 1 cdta de orégano seco en polvo
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Une el aceite, la mantequilla y el orégano, unta con esta mezcla los trozos de calabaza, llévala a un molde para hornear engrasado.

COCINAR CALABAZA HORNEADA

Selecciona hornear en la freidora a una temperatura de 200°C, coloca encima de la calabaza papel aluminio, por 7 minutos, luego retira y cocina por 5 minutos más. Luego retira y sirve.

SETAS PRIMAVERA CON AJO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 230 g de champiñones cortados en finas láminas
- 1 cda de aceite
- 1 cda de salsa de soja
- ½ cdta de azúcar
- 2 dientes de ajo triturado
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Une todos los ingredientes con los champiñones y coloca en un sartén engrasado.

COCINAR SETAS PRIMAVERA AL AJO

Seleccionar modo freír a una temperatura de 180°C por un tiempo de 10 minutos.

COLIFLOR FRITO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 7 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 500 g de coliflor
- 1 cda de mantequilla
- 1 cda de pimiento rojo picado
- 1 cda de cebolla picada
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Sofríe en la mantequilla todos los ingredientes, menos la coliflor, coloca este en una bandeja para freír y lleva a la freidora de aire.

COCINAR COLIFLOR FRITO

Antes de iniciar la cocción, baña el coliflor con la mezcla del sofrito, cocina removiendo de vez en cuando, a una temperatura de 150°C, a modo freír, por 20 minutos. Luego retira y sirve.

CHULETAS DE BERENJENA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 7 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 1 berenjena grande en ruedas
- 2 huevos
- 4 cda de leche
- 130 g de pan rallado
- 1 diente de ajo triturado
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Salpimienta por ambos lados las chuletas de berenjena, para luego untarlas con el ajo triturado, déjalas reposar así por unos 10 minutos, aparte una leche con huevo batido, pasa las chuletas por esta mezcla y finalmente por el pan rallado.

COCINAR CHULETAS DE BERENJENA

Coloca la freidora a una temperatura de 160°C, freír las chuletas por ambos lados, por 7 minutos hasta que estén doradas. Luego retira y sirve.

ARROZ CON ALUBIAS ROJAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 8 horas
- Para 8 personas

INGREDIENTES

- 250 g de alubias, en remojo desde el día anterior
- 300 g de arroz blanco
- ¼ de tomillo
- 1 cda de zumo de lima
- 1 L de caldo de verduras
- 3 dientes de ajo triturado
- 1 cda de mantequilla derretida
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Una vez escurridas las alubias se ponen a hervir por 15 minutos, luego se escurren una vez más y se colocan en una olla con los demás ingredientes.

COCINAR ARROZ CON ALUBIAS ROJAS

Selecciona en la freidora el modo de cocción lenta, por un tiempo de 8 horas, cocina el platillo y servir caliente.

VERDURAS MIXTAS ASADAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 8 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 zanahorias en cuadritos
- 1 tza de brócoli picado
- ½ tza de calabacín en cubos
- ½ tza de berenjenas en cuadritos
- 1 ½ cda de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Coloca todos los ingredientes en un recipiente, cuida que todas las verduras queden aceitadas, saladas y pimentadas.

COCINAR VERDURAS MIXTAS ASADAS

Lleva las verduras a la bandeja en la freidora y asa por espacio de 20 minutos a una temperatura de 200°C. Luego retira y sirve.

FRITADA VEGETARIANA DE OTOÑO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 25 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 puerro limpio y cortado en aros
- 3 dientes de ajo triturados
- 2 zanahorias en cuadritos
- ½ tza de pimientos verdes y rojos en cuadritos
- ½ tza de tomates en cuadritos
- 2 cda de cebolla picada en cuadritos
- 2 cda de aceite de oliva
- 8 huevos
- 150 g de queso amarillo
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Sofríe en el aceite el puerro, el ajo, las zanahorias y demás vegetales hasta que estén blandos y cocidos, luego aparte bate los huevos, únelo con el sofrito y llévalo a un molde engrasado, coloca encima el queso amarillo.

COCINAR FRITADA VEGETARIANA DE OTOÑO

Precalienta la freidora a 170°C, coloca en opción hornear y procede a cocinar la fritada, por un espacio de 25 minutos. Luego retira y sirve.

APERITIVOS DE CALABACÍN Y ZANAHORIA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 9 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 3 calabacines limpios cortados en delgadas ruedas
- 2 zanahorias limpias cortadas en finos palitos
- ½ cdta de pimentón molido
- 1 tza de queso parmesano rallado
- 1 tza de pan rallado
- 1 huevo batido

PREPARACIÓN

Elimina el exceso de humedad de calabacín y de la zanahoria, secándolos con una toalla; en un recipiente bate un huevo con sal y pimienta; en otro recipiente mezcla el pan rallado, pimentón y queso, pasa las ruedas de calabacín y los palitos de zanahoria por el huevo y luego por la mezcla de pan y queso.

COCINAR APERITIVO DE CALABACÍN Y ZANAHORIA

En modo freír, a una temperatura de 180°C, cocina los aperitivos por 8 minutos. Luego retira y sirve.

GAJOS DE PATATA CRUJIENTE CON ESPECIAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 8 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 5 patatas cortadas en gajos
- 1 diente de ajo triturado
- 1 cdta de pimentón en polvo
- 1 cdta de tomillo molido
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En un tazón agrega a las patatas y todos los ingredientes.

COCINANDO GAJOS DE PATATA CRUJIENTE

Precalienta la freidora a 190°C, y hornea los gajos por 20 minutos, revuelve las patatas para cocinarlas uniformemente. Luego retira y sirve.

ZANAHORIAS CON ESPECIAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 8 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos.
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 3 zanahorias grandes picadas en palitos
- 1 cdta de semillas de cilantro
- 1 cdta de semillas de comino
- ½ cdta de romero triturado
- 1 cdta de mantequilla derretida
- 1 diente de ajo triturado
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Comienza con tostar las semillas de cilantro y comino ligeramente en una sartén, triturarlas, en un tazón coloca las zanahorias y añade todos los ingredientes, coloca en una bandeja engrasada para llevar a la freidora.

COCINAR ZANAHORIAS CON ESPECIES

Lleva a la freidora de aire por 15 minutos o hasta que estén crujientes, a una temperatura de 163°C. Luego retira y sirve.

RÁBANOS DE PRIMAVERA AL HORNO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 3 tza de rábanos limpios y cortados en cuartos
- 2 cdas de mantequilla
- 1 cda de perejil fresco
- Sal
- pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Mezcla los rábanos con todos los ingredientes, colócalos en una bandeja engrasada.

COCINAR RÁBANOS DE PRIMAVERA AL HORNO

En la freidora a 190°C fríe los rábanos de 12 a 15 minutos. Luego retira y sirve.

PINCHOS DE VEGETALES ASADOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 3 dientes de ajo triturados
- 1/2 tza de salsa de soja
- 3 cdas de azúcar
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de salsa picante
- 1 pimiento cortado en gajos
- 1 tomate grande en gajos
- 1 cebolla grande en gajos
- 1 calabacín en cubos
- 1 berenjena en cubos
- Sal
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Has una salsa con todos los ingredientes, menos los vegetales, luego marina en esta salsa los vegetales por 10 minutos, colócalos en los pinchos y llévalos a la freidora de aire.

COCINAR PINCHOS DE VEGETALES ASADOS

A una temperatura de 190°C, asa los vegetales en la freidora de aire, por 8 minutos o hasta que estén bien dorados y cocidos. Luego retira y sirve.

POSTRES Y PASTELES



MAGDALENAS DE MANTEQUILLA CON CACAO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 16 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 100 g de harina de trigo
- 1 cdta de polvo de hornear
- ¼ cdta de canela molida
- 85 g de azúcar morena
- 26 g de cacao en polvo
- 1 pizca de sal común
- 1 barra de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 tza de leche de coco
- 2 huevos batidos

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande, en moldes de silicona para hornear coloca la masa y rellena bien con una espátula, colócalos en la bandeja de hornear.

COCINAR MAGDALENAS DE MANTEQUILLA CON CACAO

Una vez calentada la freidora, a la temperatura de 170°C, coloca el molde en la posición correcta que corresponde a la freidora, selecciona hornear y cocina los panecitos por 15 minutos aproximadamente, o hasta introducir un

palillo y que este salga limpio. Deja enfriar las magdalenas antes de retirarlas del molde de silicona. Luego retira y sirve.

MELOCOTONES DORADOS CON AZUCAR

MORENA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 12 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 3 melocotones grandes cortados por la mitad
- 1 cda de limón
- ½ cdta de canela molida
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- 100 g de azúcar morena
- 3 cda de mantequilla derretida

PREPARACIÓN

Comienza a mezclar los melocotones con el resto de los ingredientes, cuidando de que estos mantengan su forma para posteriormente cocinarlos.

COCINAR MELOCOTONES DORADOS CON AZÚCAR MORENA

Al tener la freidora precalentada a la temperatura de 170°C, vierte 60 ml de agua en el molde para hornear, una vez realizado, coloca los melocotones en la sartén, selecciona hornear, y cocina durante 15 minutos, deja enfriar antes de servir.

PASTEL DE CALABAZA CON MANTEQUILLA Y NUEZ

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 14 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 75 g de puré de calabaza
- 100 g de mantequilla
- 2 huevos batidos
- 1 cdta de extracto de vainilla
- ½ cdta de polvo para hornear
- ½ cdta de nuez molida
- 1 pizca de nuez moscada

PREPARACIÓN

Pasamos a unir todos los ingredientes en un tazón, luego de formar una mezcla homogénea se vierte la masa en un molde refractario ligeramente aceitado.

COCINAR PASTEL DE CALABAZA CON MANTEQUILLA

Una vez ya precalentada la freidora de aire a 180°C, coloca el molde en la posición correcta y selecciona hornear, aproximadamente en 14 minutos estará listo el pastel o hasta que se vean dorados los bordes. Luego retira y sirve.

BARRAS DE PLÁTANO Y COCO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 9 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 2 plátanos pelados
- 1 pizca de nuez moscada rallada
- 60 g de coco rallado
- 1 cda de mantequilla derretida
- 4 cda de azúcar moreno
- ¼ de cdta de canela molida
- ¼ cdta de nuez molida
- 4 cda de pasas

PREPARACIÓN

Se cortan los plátanos a lo largo, pero no por completo, como si fueran unos barquitos, se colocan en la bandeja de hornear, allí dentro de la abertura se esparcen los ingredientes, tratando de que el plátano conserve su forma inicial.

COCINAR BARRAS DE PLÁTANO CON COCO

Luego de precalentar la freidora a 200°C, se coloca la bandeja en la correspondiente posición y se procede a seleccionar la opción de hornear y se cocinan durante 8 minutos, se pueden comer calientes o a temperatura ambiente.

PANQUEQUES CON YOGUR

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 100 g de harina de trigo
- 1 cda de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 60 g de yogur del sabor de su preferencia
- 2 huevos batidos
- 50 g de azúcar
- 2 cda de mantequilla derretida

PREPARACIÓN

Se mezclan todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea, se deja caer una cucharada grande de la mezcla en la sartén que previamente ha sido ligeramente engrasada.

COCINAR PANQUEQUES CON YOGUR

Una vez ya precalentada la freidora a 180°C, coloque la sartén en la posición del molde de la freidora y seleccione la opción de hornear. Dándoles vuelta deja que se cocine por ambos lados y repite la operación con el resto de la mezcla, sírvelo caliente, puedes combinarlos con mermelada o miel al momento de servirlos.

PERAS A LA VAINILLA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 3 peras peladas sin semillas
- 1 cda de vainilla
- 1 rama de canela
- 3 clavos de olor
- 120 g de azúcar en polvo
- 200 ml de vino tinto

PREPARACIÓN

Las peras junto a todos los ingredientes se colocarán en la bandeja de hornear.

COCINAR PERAS A LA VAINILLA

La freidora de aire será precalentada a 180°C, una vez colocada la bandeja en la posición correcta, selecciona hornear y cocina las peras por 20 minutos, puedes servir al enfriar.

CHURROS TRADICIONALES

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 90 g de harina de trigo
- ½ cdta de levadura en polvo
- 180 ml de agua
- 3 cda de mantequilla
- 2 cda de azúcar
- ½ cdta de extracto de vainilla
- ½ cdta de sal
- 1 huevo

PREPARACIÓN

Todos los ingredientes se mezclarán en un tazón, para una vez unidos, colocarlos en una manga pastelera con boquilla de estrella abierta, forma los churros alargados, colocándolos en la bandeja de hornear previamente engrasada.

COCINAR CHURROS TRADICIONALES

Primero calienta la freidora de aire a 170°C, una vez colocada la bandeja en la posición correcta, selecciona la opción hornear, cocina los churros por 10 minutos y luego dale la vuelta para completar su cocción, puedes servir calientes o a temperatura ambiente.

PASTEL DE MANZANA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 35 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 350 g de corteza de pasteles refrigerados
- 350 g de manzanas peladas, cortadas en rodajas finas
- ½ tza de azúcar morena
- 1 pizca de nuez molida
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

En un molde engrasado, para tarta, se coloca la mitad de la corteza congelada, esta será la base del pastel, el resto de los ingredientes se mezclan aparte, este será el relleno, una vez mezclados se colocan encima de la masa de corteza que ya está en el molde, la mitad de masa de tarta se colocará encima como tapa del pastel.

COCINAR PASTEL DE MANZANA

En la freidora previamente calentada a 180°C, se seleccionará la opción de hornear y cocina el pastel durante 35 minutos o hasta que las orillas estén doradas.

PASTEL TRADICIONAL DE CACAO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 18 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 150 g de mantequilla derretida
- 2 cda de cacao en polvo
- 125 g de harina de trigo
- ½ cda de zumo de lima o limón

PREPARACIÓN

Todos los ingredientes se unen, sin dejar de batir, hasta obtener una mezcla homogénea, vierte en un molde ligeramente engrasado.

COCINAR PASTEL TRADICIONAL DE CACAO

Coloca el molde dentro de la freidora de aire, previamente precalentada a 180°C, durante 18 minutos. Luego retira y sirve.

ROLLOS DE CREMA DE FRAMBUESA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 lata de leche condensada
- 170 g de frambuesas frescas ya limpias
- 120 g de queso crema, ya ablandado y a temperatura ambiente
- 50 g de azúcar
- 1 huevo
- 6 envoltorios de rollitos primavera
- 60 ml de agua
- 1 cda de maicena
- 1 pizca de nuez moscada molida

PREPARACION

Es necesario cubrir con papel aluminio la cesta de la freidora de aire, dejando los bordes libres, en un tazón se mezclan en forma homogénea el queso crema, el azúcar, la leche condensada, la maicena, el huevo, y la nuez moscada se bate constantemente hasta que sea una masa esponjosa, luego con esto se rellenan los envoltorios de rollitos primavera, a su vez dentro coloca frambuesas y sella los envoltorios con agua.

COCINAR ROLLOS DE CREMA DE FRAMBUEZA

Una vez precalentada la freidora de aire a 180°C, se colocarán encima del papel aluminio los rollos con las costuras hacia adentro, de vez en cuando agitar la cesta para que los rollos queden crujientes. Luego de 10 minutos retira y sirve.

PASTEL DE CHOCOLATE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 12 minutos
- Tiempo de cocción 45 minutos
- Para 10 personas

INGREDIENTES

- 100 g de azúcar
- 100 g de harina de trigo
- 120 ml de agua caliente
- 1 cda de vainilla
- 120 ml de leche completa o de almendras
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- $\frac{3}{4}$ cda de levadura en polvo
- 50 g de cacao en polvo sin azúcar
- 200 g de azúcar morena

PREPARACIÓN

Primero se mezclan todos los ingredientes secos, luego se añaden los húmedos y al final el agua caliente, en un molde que se adapte a la freidora de aire, vierte la mezcla, cubre con papel aluminio y con un tenedor pincha para hacer agujeros.

COCINAR PASTEL DE CHOCOLATE

Una vez que hayas precalentado el horno a 180°C, hornear durante 35 minutos, luego desecha el papel aluminio y hornea por otros 10 minutos más. Luego retira y sirve.

ROLLOS DE CANELA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 12 minutos
- Tiempo de cocción 6 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- ½ cda de canela
- 450 g de masa de pan congelada
- 170 g de azúcar morena
- 2 cda de mantequilla derretida

GLASEADO

- 30 g de queso crema
- ½ cdta de vainilla
- 60 g de edulcorante en polvo

PREPARACIÓN

Extienda la masa descongelada y dale forma de rectángulo, unta mantequilla y luego espolvorea con canela y azúcar morena, enrolla la masa con fuerza y córtala en 8 trozos y la dejas reposar por una hora. Para el glaseado se mezclan todos los ingredientes hasta que queden suaves.

COCINANDO LOS ROLLOS DE CANELA

Coloque los rollos dentro de la freidora de aire precalentada a 170°C, durante 6 minutos, al estar listos baña con el glaseado. Luego retira y sirve.

MANZANA ASADA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 manzanas
- ½ cdta de canela
- ½ cdta de nuez moscada
- 1 cda de pasas
- 1 cda de nueces picadas

PREPARACIÓN

Corta la manzana a la mitad y desecha las semillas, haz un agujero en el centro de cada mitad, coloca las mitades en una sartén, mezcla todos los ingredientes y colócalos en las manzanas, con cuidado vierte el agua al final.

COCINANDO LAS MANZANAS AZADAS

Coloca la sartén en la bandeja de hornear de la freidora de aire y hornea a una temperatura de 170°C, durante 20 minutos. Posteriormente retira y sirve.

PASTEL DE QUESO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 12 minutos
- Tiempo de cocción 16 minutos
- Para 15 personas

INGREDIENTES

- 3 cdas de mantequilla
- 4 cdas de azúcar
- 100 g de galletas dulces desmenuzadas
- 2 huevos
- 450 g de queso crema
- ½ cdta de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

En un tazón se unen las galletas con la mantequilla para formar la corteza, aparte se mezclan los demás ingredientes.

COCINANDO EL PASTEL DE QUESO

Primero se hornea la corteza en su freidora de aire a 175°C, por 3 minutos, una vez lista rellena la corteza con la mezcla de queso y hornea a 150°C, por 14 minutos, una vez enfriada refrigera y sirva.

HOJALDRE CON PASTEL DE MANZANA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 350 g de hojaldre congelado
- 250 g de relleno de tarta de manzanas

PREPARACIÓN

Extiende la masa de hojaldre ya descongelada en forma de rectángulo, corte en rectángulos más pequeños y rellena con la masa de manzanas, sella correctamente.

COCINANDO EL HOJALDRE CON PASTEL DE MANZANA

Coloque en la bandeja de hornear los hojaldres rellenos y seleccione hornear en la freidora de aire a una temperatura de 180°C por 20 minutos. Luego retira y sirve.

TOSTADAS DE CANELA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 7 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan
- 1 huevo batido
- 60 ml de leche
- 2 cda de mantequilla derretida
- ½ cda de canela molida
- 1 pizca de nuez moscada rallada
- 1 cda de nueces finamente picadas
- 4 cda de azúcar

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes en un tazón y deja aparte las rebanadas de pan. Luego sumerge una por una las rebanadas en la mezcla.

COCINANDO LAS TOSTADAS DE CANELA

Una vez ya precalentado la freidora de aire, a una temperatura de 170°C, selecciona hornear y coloca las rebanadas de pan, cocinándolas por 4 o 5 minutos de cada lado. Retira y sirve.

CIRUELAS CON ANÍS ESTRELLADO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 8 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 4 anís estrellado entero
- 400 g de ciruelas cortadas por la mitad y deshuesadas
- 2 cda de mantequilla derretida
- 4 cda de azúcar morena
- 4 clavos enteros
- 1 rama de canela

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes junto con las ciruelas, colócalas en la sartén, coloca agua en el molde de la freidora de aire.

COCINANDO A LAS CIRUELAS CON ANIS ESTRELLADO

Una vez colocado el molde en la posición correcta cocina las ciruelas a 170°C por 15 minutos, deja enfriar y sirve.

MANZANAS CON PASAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 14 minutos
- Tiempo de cocción 30 minutos
- Para 4 persona

INGREDIENTES

- 2 cda de aceite de coco
- 2 hojas de hojaldre
- 2 cda de azúcar moreno
- 2 cda de pasas
- 4 manzanas

PREPARACIÓN

Pela y retira corazón de las manzanas y mézclalas con las pasas y el azúcar, coloca mezcla de manzana en las hojas de hojaldre, y pinta con el aceite de coco.

COCINANDO LAS MANZANAS CON PASAS

Luego de asegurarte que la freidora de aire está en la temperatura correcta de 180°C, fríe al aire por 30 minutos, volteando las manzanas para que su cocción sea uniforme. Luego retira y sirve.

DONAS DE CHOCOLATE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 12 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 10 personas

INGREDIENTES

- Salsa de chocolate
- Bollos de pan dulce
- Aceite comestible

PREPARACIÓN

En una mesa aplanada los bollos de pan, con un cortador de galletas o cuchillo haz un corte en medio para darle forma de dona, retira masa sobrante.

COCINANDO DONAS DE CHOCOLATE

Rocía la cesta de la freidora de aire con el aceite, fríe las donas por ambos lados a una temperatura de 170°C, por 5 minutos, una vez que se hayan frito todas las donas, procede a bañarlas con la salsa de chocolate. Luego sirve.

PUDÍN DE PAN

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 1 hora
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 6 panes desmenuzados
- 60 g de cereza
- 4 yemas de huevo
- 300 g de nata
- 4 cda de pasas
- 2 tza de azúcar
- Chispa de chocolates

PREPARACIÓN

En un tazón mezcla bien las cerezas, con las yemas de huevos y la nata, en otro tazón aparte el resto de los ingredientes, una vez obtenida una mezcla homogénea, en ambas partes, combínalas y transfiérelas a un molde engrasado, acomódala en la forma correcta en la freidora de aire.

COCINAR PUDIN DE PAN

Coloca la opción de hornear a 160°C de temperatura por una hora, finalizado el proceso sirve al enfriar.

POSTRE DE AMARETTO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 12 minutos
- Tiempo de cocción 12 minutos
- Para 10 personas

INGREDIENTES

- 450 g de masa de pan
- 2 tza grandes de azúcar
- 1 barra de mantequilla derretida
- 250 g de crema de leche
- 350 g de chips de chocolate
- 2 cda de licor de amaretto

PREPARACIÓN

Corta la masa en 20 pedazos en forma de rebanadas, úntalos con mantequilla y azúcar, en un tazón aparte unir el resto de los ingredientes para hacer una salsa.

COCINAR EL POSTRE DE AMARETTO

En la freidora, previamente engrasada, freír los panes a una temperatura de 170°C de 5 a 8 minutos, hasta que estén dorados. Pásalos luego a una bandeja.

En una olla caliente la leche junto con los demás ingredientes y estará lista cuando se derritan los chips de chocolate, sirve con los panes fritos bañándolos por encima.

PAN DE MANZANA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 12 minutos
- Tiempo de cocción 45 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 350 g de manzanas peladas, sin semillas y cortadas en cubos
- 2 tazas grandes de azúcar
- 2 huevos
- 1 cda de extracto de vainilla
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 barra de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 cda de polvo de hornear
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN

Una usando una batidora la mantequilla, azúcar y huevos, al final de mezclados estos ingredientes, coloca los cubos de manzana. Aparte en otro tazón se debe unir el resto y luego se incorporarán a la mezcla anterior.

COCINAR EL PAN DE MANZANA:

Añade la mezcla a un molde engrasado, la temperatura será de 160°C por 45 minutos. Finalizado retira y sirve.

PLÁTANOS FRITOS CON CHOCOLATE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 12 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- Plátanos cortados a lo largo
- Aceite
- 35 g de maicena
- 1 huevo
- Galletas dulces trituradas
- Aceite para freír
- Salsa de chocolate

PREPARACIÓN

Pasa los plátanos por maicena, huevo batido y al final por las galletas trituradas.

COCINAR LOS PLATANOS FRITOS CON CHOCOLATE

Fríe los plátanos en la freidora a una temperatura de 170°C, primero 5 minutos por un lado y luego 5 minutos por el otro, al servir colócale la salsa de chocolate.

PASTEL DE MANZANA SÚPER RÁPIDO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 6 minutos
- Tiempo de cocción 9 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 450 g de relleno de tarta de manzana
- Corteza congelada de pastel

PREPARACIÓN

Extiende la corteza, córtala en rectángulos y colma cada rectángulo con el relleno de manzanas, luego sella muy bien con un tenedor.

COCINAR PASTEL DE MANZANA SÚPER RÁPIDO

Coloca los rectángulos en la freidora de aire por 9 minutos, a una temperatura de 200°C. Terminado el proceso, retira y sirve.

PERAS AL HOJALDRE

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 12 minutos
- Tiempo de cocción 16 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 4 hojas de hojaldre
- 1 tza de crema de vainilla
- 2 peras grandes cortadas a la mitad sin semillas
- 1 huevo batido
- ½ cdta de nueces molidas
- ½ cdta de canela en polvo
- 1 cda de azúcar

PREPARACIÓN

En cada lámina de hojaldre coloca una porción de crema de vainilla, luego envuelve las peras, úntalas con huevo batido y ligeramente báñalas con canela, nueces y azúcar.

COCINAR PERAS AL HOJALDRE

Colócalas sin que se peguen unas con otras en la cesta de la freidora de aire, cocina por 16 minutos a una temperatura de 160°C. Luego de culminado, deja enfriar para servir.

PANES CON MANTEQUILLA Y PASAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 12 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 1 tza de harina de trigo
- ½ barra de mantequilla
- 2 huevos batidos
- Ralladura de naranja
- 1 cda de esencia de vainilla
- 1 pizca de nuez moscada rallada
- 2 cda de pasas
- ½ tza de azúcar moreno

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien unidos, en moldes pequeños vierte la masa ayudándote de una cuchara.

COCINAR PANES CON MANTEQUILLA Y PASAS

Una vez colocado el molde en la posición correcta hornea a 180°C por 15 minutos. Luego de culminada la cocción, retira y pon a enfriar para servir.

PAN DE ARÁNDANO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 18 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 60 g de arándanos secos
- 1 tza de harina de trigo
- 1 cdta de levadura en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 huevo batido
- ½ taza de leche
- ½ barra de mantequilla a temperatura ambiente
- ¼ de cdta de nuez moscada
- 30 g de azúcar morena

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes hasta que obtengas una masa compacta, vierte la masa en un molde para pan ya engrasado. Coloca en la posición correcta sobre la bandeja para hornear.

COCINAR PAN DE ARÁNDANO

Una vez esté precalentada la freidora de aire, a la temperatura de 182°C, cocina el pan por 18 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio. Luego retira y sirve.

TARTA DE CHOCOLATE TRADICIONAL

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 22 minutos
- Para 5 personas

INGREDIENTES

- 1 tza de harina de trigo
- ½ barra de mantequilla derretida
- 1 tza de azúcar
- 3 huevos
- 1 cda de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal
- 140 g de chocolate amargo rallado

PREPARACIÓN

Bate la mantequilla con el azúcar y luego ve colocando los huevos uno por uno, luego añade el resto de los ingredientes y sigue batiendo hasta obtener una mezcla esponjosa. Coloca luego la mezcla en un molde engrasado.

COCINAR TARTA DE CHOCOLATE

Selecciona hornear a temperatura de 170°C, procede a la cocción por unos 22 minutos. Culminado el proceso, retira, deja reposar y sirve.

PANQUEQUE DE VAINILLA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 tza de harina de trigo
- ½ barra de mantequilla
- ½ tza de azúcar
- 1 cda de vainilla
- ¼ cda de polvo de hornear

PREPARACIÓN

Une todos los ingredientes para lograr una mezcla homogénea y esponjosa.

COCINAR PANQUEQUES DE VAINILLA:

Precalienta la freidora de aire a 170°C, con cucharadas de la masa, forma las panqueques en la bandeja previamente engrasada, voltéalas por 4 minutos de cada lado o hasta que estén doraditas en los bordes. Acompaña con jarabe de chocolate o mermelada al servir.

TARTA DE QUESO CON CEREZAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 8 minutos
- Tiempo de cocción 23 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 ½ tza de galletas dulces trituradas
- ¾ tza de azúcar
- ½ tza de mermelada de cereza
- 2 tza de queso crema
- 1/3 de barra de mantequilla temperatura ambiente
- 1 pizca de sal
- 3 huevos batidos
- 5 cdas de harina de trigo
- ¼ tza de crema espesa

PREPARACIÓN

Mezcla las migas con 2 cucharadas de azúcar y mantequilla, presiona en un molde para tarta, para formar la base, aparte mezcla los demás ingredientes que serán el relleno de la tarta.

COCINAR TARTA DE QUESO CON CEREZAS

Primero hornea la base de la tarta por 3 minutos a 170°C en la freidora de aire, una vez que se enfríe, rellena con la mezcla y lleva a la freidora, en opción hornear, por 20 minutos más a 150°C. Retira deja reposar y sirve.

FLAN DE HUEVO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 8 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 3 personas

INGREDIENTES

- 1 corteza de pastel congelado
- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- 3 tza de leche
- $\frac{3}{4}$ cda de azúcar
- 1 cda de vainilla

PREPARACIÓN

Une todos los ingredientes y colócalos en la corteza de pastel, que previamente se ha colocado en un molde.

COCINAR EL FLAN DE HUEVO:

Lleva la a la freidora en modo hornear a 170°C por 15 minutos. Luego de culminada la cocción, retira, deja enfriar y sirve.

PALITOS DE CANELA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 8 minutos
- Tiempo de cocción 14 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 tza de mantequilla
- 5 cda de azúcar
- 1 cda de vainilla
- 2 tza de harina de trigo
- 2 cda de canela molida

PREPARACIÓN

Mezcla los ingredientes haciendo una masa suave y moldeable, forma los palitos y espolvoréalos con canela y azúcar.

COCINAR LOS PALITOS DE CANELA

Colócalos sin que se peguen en un molde engrasado, hornea en la freidora de aire por 14 minutos a 150°C. Finalizado el proceso, retira, deja reposar y sirve.

MELOCOTONES FRITOS CON BRANDY

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 30 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 3 cda de brandy
- 4 melocotones
- 60 g de harina
- 2 huevos
- Canela
- Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

Pon a hervir los melocotones un minuto y luego déjalos reposar en hielo para que se desprenda la piel, corta en mitades, haz una mezcla con los demás ingredientes, pasa por esa mezcla las mitades de los melocotones.

COCINAR MELOCOTONES FRITOS CON BRANDY

Una vez cubiertos los melocotones, completamente, con la mezcla, llévalos a la freidora de aire a una temperatura de 180°C y cocínalos por 10 minutos, retira, luego que estén fríos pásalos por la canela con el azúcar y sirve.

PAN DULCE CON QUESO CREMA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 5 minutos
- Para 2 personas

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 4 rebanadas de pan de caja
- Harina de trigo
- Canela molida y azúcar moreno
- 100 g de queso crema
- Azúcar morena

PREPARACIÓN

Bate el huevo con una cucharada de harina, con el pan y el queso crema hacer unos sándwiches, pásalos por la mezcla de huevo y harina.

COCINAR PAN DULCE CON QUESO CREMA

Una vez rebozados los panes, lo llevas a la freidora de aire a 170°C de temperatura, y se freirán por ambos lados por 5 minutos o hasta que estén dorados, ya listos se pasan por la canela y azúcar morena, luego sirve.

PASTEL DE ALMENDRAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 1 hora
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 2 barras de mantequilla a temperatura ambiente
- 3 tza de azúcar
- 3 tza de harina
- 1 tza de leche de almendras
- 1 cda de extracto de almendras
- 1 pizca de nuez moscada

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea, luego vierte en un molde engrasado.

COCINAR PASTEL DE ALMENDRAS

Hornea en la freidora de aire por 60 minutos a una temperatura de 180°C. Finalizado el proceso, retira, deja reposar y sirve.

PASTEL DE ZARZAMORA

- Dificultad Fácil
- Preparación 15 minutos
- Cocción 15 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 caja de mezcla para bizcocho
- 2 huevos
- 1 barra de mantequilla
- 200 g de queso crema
- 1 tza de mermelada de zarzamora

PREPARACIÓN

Integra los tres primeros ingredientes, una vez lista la mezcla colócala en un molde para hornear, aparte une el queso crema con la mermelada.

COCINAR PASTEL DE ZARZAMORA

Hornea el pastel en la freidora de aire por 15 minutos a 170°C, una vez que se enfrió corta por la mitad y rellena con la mezcla de queso crema y mermelada. Sirve.

FRUTAS ACARAMELADAS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 5 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 450 g de frutas picadas de la estación (Puede ser manzana, piña y melón)
- 2 cda de pasitas
- 4 cda de azúcar moreno
- ½ cdta de canela en polvo
- 2 clavos enteros
- 4 cda de azúcar morena
- 1 cda de aceite de coco

PREPARACIÓN

Une todos los ingredientes en una sartén ligeramente engrasada.

COCINAR LAS FRUTAS ACARAMELADAS

Lleva la sartén a la freidora de aire y a una temperatura de 170°C, fríe las frutas por 10 minutos o hasta que el azúcar se derrita y vaya tomando un color oscuro, puedes servir frío o caliente.

PASTELITOS PARA LA MERIENDA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 20 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 50 g de azúcar moreno
- 1 cda de vainilla
- 26 g de cacao en polvo
- 2 cda de azúcar
- 83 g de harina de trigo
- 42 g de chips de chocolate blanco
- 1 cda de aceite

PREPARACIÓN

Bate el azúcar con el huevo y poco a poco incorpora los demás ingredientes, hasta obtener una masa suave y esponjosa. En un molde engrasado o moldes pequeños de silicona, vierte la masa.

COCINAR LOS PASTELITOS PARA LA MERIENDA

Hornea en la freidora de aire por 20 minutos a una temperatura de 170°C, o cuando al introducir un palillo este salga limpio. Al finalizar retira, deja reposar y sirve.

PLÁTANOS FRITOS DORADOS

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 10 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 8 plátanos maduros
- 1 cda de canela molida
- 50 g de harina
- 3 claras de huevo
- 3 cda de aceite
- 120 g de pan rallado

PREPARACIÓN

Calienta el aceite y añade el pan rallado, dóralo ligeramente y luego colócalo en un plato aparte, pasa los plátanos por la harina, por los huevos batidos y finalmente por el pan rallado que se ha dorado.

COCINAR PLÁTANOS A LA SARTÉN

Fríe los plátanos por 10 minutos en la freidora de aire a una temperatura de 140°C. Culminado el proceso, retira y sirve.

DONAS DE FRESA

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 10 minutos
- Tiempo de cocción 15 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 220 g de harina de trigo
- 3 cda de azúcar
- 1 huevo
- ½ cda de mantequilla derretida
- ¼ tza de leche
- ½ cdta de levadura
- Azúcar glas
- 4 cda de nata
- Colorante rosa

PREPARACIÓN

Une todos los ingredientes, menos los tres últimos, una vez que tengas la masa dale forma a las donas, con los restantes ingredientes se hará el glaseado de fresa.

COCINANDO LAS DONAS DE FRESA

Coloca las donas en la cesta de la freidora de aire, fríelas por 10 minutos, a 180°C, una vez que se enfríen báñalas con el glaseado de fresa y sirve.

PAN DE MANTEQUILLA Y CACAO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de Preparación 9 minutos
- Tiempo de cocción 22 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 1 barra de mantequilla
- 200 g de azúcar
- 2 huevos
- ½ tza de harina de trigo
- ½ cdta de levadura en polvo
- 26 g de cacao
- 2 cda de aceite
- 1 cdta de vainilla
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Bate los ingredientes en un tazón, primero la mantequilla y el azúcar, luego los huevos y finalmente el resto de los ingredientes. Coloca la mezcla en un molde para hornear engrasado y enharinado.

COCINAR EL PAN DE MANTEQUILLA Y CACAO:

Se precalentará la freidora de aire a una temperatura de 171°C, allí colocarás el molde con el pan y lo hornearás por 22 minutos. Luego retira y sirve.

MANZANAS CON BRANDY Y NUECES

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 9 minutos
- Tiempo de cocción 18 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 manzanas picadas a la mitad sin semillas
- 4 cda de nueces picadas
- 2 cda de brandy
- 4 cda de pasas
- 2 cda de mantequilla
- ½ cdta de canela
- ½ cdta de nuez moscada rallada

PREPARACIÓN

A las mitades de las manzanas retírales parte de la pulpa haciendo un agujero en medio, aparte mezcla todos los ingredientes y rellena las mitades de manzanas, pásalas a la bandeja del horno de la freidora coloca 60 ml de agua dentro del molde.

COCINAR MANZANAS CON BRANDY Y NUECES

Coloca la opción hornear en su freidora de aire a una temperatura de 171°C por 18 minutos. Luego retira y sirve.

TOSTADAS DE CANELA Y COCO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 6 minutos
- Tiempo de cocción 6 minutos
- Para 4 personas

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan
- 1 cda de canela molida
- 1 cda de azúcar moreno
- 2 cda de coco rallado
- 2 cda de mantequilla derretida
- 1 huevo batido

PREPARACIÓN

Una en un plato la canela, azúcar y coco rallado. Unta ligeramente las rebanadas con mantequilla, luego páselas por el huevo batido y finalmente por la mezcla de coco rallado, azúcar y canela molida.

COCINAR TOSTADAS DE CANELA Y COCO

Coloca la temperatura de su freidora de aire a 171°C, coloca una sartén engrasada y procede a freír cada rebanada por ambos lados, por 6 minutos o hasta que estén doradas. Luego retira y sirve.

TARTA DE COCO Y CACAO

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 9 minutos
- Tiempo de cocción 22 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 4 cda de aceite de coco
- 200 g de azúcar
- 2 huevos
- 50 g de harina de trigo
- 25 g de harina de coco
- 50 g de cacao en polvo
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 cda de leche de coco
- 1 cda de coco rallado

PREPARACIÓN

Comienza a batir los ingredientes, inicia con el aceite el azúcar y los huevos, luego incorpora los demás ingredientes, hasta obtener una masa suave y esponjosa, vierte la mezcla en un molde engrasado y enharinado.

COCINAR TARTA DE COCO Y CACAO

Coloca la temperatura de la freidora de aire en 171°C en opción hornear, introduce el molde en la posición correcta y cocina la tarta por 22 minutos. Luego retira, deja enfriar y sirve.

PASTEL DE ZARZAMORAS TRADICIONAL

- Dificultad Fácil
- Tiempo de preparación 15 minutos
- Tiempo de cocción 8 minutos
- Para 6 personas

INGREDIENTES

- 425 g de relleno de zarzamoras para pastel
- 2 cortezas de pastel congeladas

PREPARACIÓN

Extiende una de las cortezas de la masa en un molde para tarta, coloca allí el relleno de zarzamora, luego coloca encima la masa corteza restante y sella correctamente con un tenedor.

COCINAR PASTEL DE ZARZAMORAS

Precalienta la freidora de aire a una temperatura de 198°C, hornea el pastel por 8 minutos, hasta que tenga un color dorado, puedes servir a temperatura ambiente.