taurus

RECETAS PARA TU **AIR FRYER**



Patatas fritas



Ingredientes

- 500 - 1300 gr Patatas máx.
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Agua
- Sal

Elaboración

Pela y corta las patatas en bastones de más o menos 1 cm de ancho y pon en remojo con agua fría 30 minutos.
Después sécalas bien y cocínalas en la freidora **sin nada de aceite** a **120°C durante 10 min.**

Pasado este tiempo saca la cesta y espolvorea la sal, la pimienta y añade unas gotas de aceite de oliva. Sube la temperatura a **180°C** y cocina las patatas durante unos **20 min aprox** removiendo la cesta de vez en cuando.

Cuanto mayor sea la cantidad de patatas mayor será el tiempo de cocción.

Patatas asadas



Ingredientes

• 2 - 5 patatas medianas (o las que quepan en tu freidora sin que se superpongan)
• Ajo en polvo
• Pimienta negra molida
• Aceite de oliva
• Sal

Elaboración

Lava las patatas, sécalas y colócalas en la cesta de la freidora de aire, salpimentadas y con un chorrito de aceite por encima.

Cocínalas durante **45 min a 200ºC**.

A la mitad de la cocción da la vuelta a las patatas.

Nuggets de pollo con queso



Ingredientes

• Solomillo de pollo (máx. 14 nuggets)
• Queso en crema
• Pan rallado o maíz triturado (opción sin gluten)
• Huevos batidos para rebozar
• Pimienta
• Sal

Salsa dulce

• 1 yogur natural
• Mostaza al gusto
• Miel al gusto

Elaboración

Lava las patatas, sécalas y colócalas en la cesta de la freidora de aire, salpimentadas y con un chorrito de aceite por encima.

Cocínalas durante **45 min a 200°C**.

A la mitad de la cocción da la vuelta a las patatas.

Fingers de queso



Ingredientes

- Queso mozzarella en barra (o cualquier otro queso en barra, máx 12 barritas)
- Huevo batido
- Pan rallado o maíz triturado (opción sin gluten)
- Sal

Elaboración

Corta el queso en palitos, pásalos por huevo y pan rallado o maíz triturado (opción sin gluten).

Cocina en la freidora de aire pulverizando con aceite de oliva, a **180°C durante 10 min**.

Sírvelos con mermelada casera o cualquier otra salsa que aporte un toque dulce.

Merluza rebozada



Ingredientes

- 500-700gr Merluza máx.
- 3-4 cucharadas Harina de trigo
- 3-4 cucharadas Maicena
- 1 cucharada Ajo en polvo
- 1 cucharada Pimentón dulce
- Gotas de tabasco
- 100gr Panko
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- 2 huevos
- Sal

Elaboración

Limpia bien la merluza, quita la piel y las espinas, córtala en trozos y sazona con sal y pimienta. Organiza los pasos del rebozado en 3 platos. En el primero, mezcla harina de trigo, harina de maíz, ajo en polvo, pimentón y pimienta negra. En el segundo, bate los dos huevos y añade un poco de salsa tabasco. En el tercero, coloca el panko. Reboza la merluza y **colócala en la cesta evitando que se peguen los trozos.**

Añade unas gotas de aceite, (ideal usar aceite de oliva en spray), y cocina a **200° C durante 5 min**.

Con cuidado de no romper el rebozado, dales la vuelta y cocina otros 5 min a la misma temperatura. **Si tu freidora es pequeña quizás deberás cocinar la merluza por tandas.**

Servir con mayonesa casera y ensalada.

Espárragos trigueros especiados



Ingredientes

- máx. 12 Espárragos trigueros frescos
- 10 g Aceite de oliva virgen extra
- 5 g Cebolla en polvo
- 5 g Ajo en polvo
- 1 cucharadita de hierbas provenzales
- Sal

Elaboración

Lava y seca los espárragos. Colócalos en un recipiente y añade un poquito de aceite virgen extra, ajo, cebolla, hierbas y sal.

Remueve para impregnarlo todo bien, luego cocina en la freidora de aire a **200°C durante 7-8 min**.

Espolvorear más especias al final de la receta, ideal para acompañamiento de muchos platos.

Patatas para tortilla



Ingredientes

- 300 gr Patata máx. (para 2 personas)
- 15 gr Aceite de oliva virgen extra
- 100 ml Agua
- Sal

Elaboración

Cortar las patatas en láminas finas y colocar en un recipiente apto para el calor. Agrega los 15 gr de aceite de oliva virgen extra y cocina a **180°C durante 10 min**, asegurándote de sacar el cesto y remover durante la cocción.

Después, añade 100 ml de agua y mezcla. Vuelve a cocinar a **170°C durante 18 min**, removiendo nuevamente.

En un bol, bate 3 huevos y añade las patatas para machacarlas. En una sartén antiadherente con un poco de aceite, cocínala hasta que esté cuajada a tu gusto. Dale la vuelta y dora al punto deseado.

Terminar en la sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra.

Boquerones fritos



Ingredientes

- 250 gr Boquerones (máx. 12 piezas en cada cocción)
- 1/2 cucharada de sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 70 gr Harina

Elaboración

Limpia los boquerones, quita las espinas y ábrelos por la mitad. En un bol, añade los boquerones y la sal, mezclando para integrarlos bien.

En otro recipiente, coloca la harina y reboza cada boquerón.

Coloca los boquerones en el cestillo de la freidora de aire, manteniéndolos separados para evitar que se peguen.

Añade aceite de oliva virgen extra al gusto utilizando un pulverizador.

Cocina a **180°C durante 13 min**.

Idea: Acompañar con salsa tártara.

Huevos cocidos



Ingredientes

- 6 Huevos máx.

Elaboración

Coloca los huevos dentro del recipiente de la freidora de aire a **180°C durante 13 min.**

Si te gustan menos cocidos rebaja un poco el tiempo de cocción.

Para acompañar infinidad de ensaladas, desayunos, etc.

Bastones de calabacín



Ingredientes

- 350 gr Calabacín
- 60 gr Harina de almendra
- 10 gr Queso parmesano
- 1 Huevo
- Perejil
- Sal

Salsa de yogur

- 1 yogur griego
- 2 cucharadas de AOVE
- Zumo de ½ limón
- Menta
- Sal

Elaboración

Corta el calabacín en bastones sin quitar la piel. Bate un huevo. Prepara la mezcla con harina de almendra, el queso parmesano, la sal y el perejil, y mézclalo bien. Pasa cada bastón por huevo y luego por la mezcla anterior.

Coloca los bastones en el cesto de la freidora y rocía con aceite de oliva.

Cocínalo a **180ºC durante 8 min**.

Idea: Añadir pepino picado a la salsa.

Foccacia



Ingredientes

- 1 bola Masa madre (para 2 personas máx.)
- Tomates cherry
- Aceitunas sin hueso
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- Hierbas provenzales
- Sal

Elaboración

Esparce la harina sobre la encimera y amasa la masa madre. Recorta el papel de hornear con la forma del cesto de la freidora. Coloca la masa sobre el papel, tápala con un trapo y déjala reposar durante 20 min.

Corta los tomates cherry y las aceitunas por la mitad y húndelos en la masa. Espolvorea las hierbas provenzales.

Precalienta la freidora a **200°C durante 2 min**. Cuando esté lista, saca el cesto y coloca con cuidado la focaccia con el papel de hornear en la base. Cocina a **200°C durante 10 min**.
Al sacarla, espolvorea un poquito de sal por encima.

Se puede hacer con queso, cebolla... con tu ingrediente favorito

Patatas paja



Ingredientes

- 3 Patatas medianas
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Para hacer las patatas, primero pela y corta las patatas en rodajas muy finas y a continuación en pequeñas tiras. Asegúrate de lavarlas y secarlas muy bien.

En un bol, mezcla las patatas con el aceite de oliva y la sal. Después, coloca las patatas en el cesto de la freidora y cocina a **200°C durante 12 min**.

Si pones más de 3 patatas deberás remover la cesta a media cocción.

Cuanto mayor sea la cantidad de patatas mayor deberá ser el tiempo de cocción.

Nachos y guacamole



Ingredientes

- 4 Tortillas de trigo integral (1 por persona)
- Aceite de oliva (1 cucharada por tortilla)
- Sal

Salsa Guacamole

- 1 aguacate
- ½ cebolla dulce
- Zumo de limón al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

Empieza cortando las tortillas de trigo en triángulos. Luego, añade los triángulos en un bol con el aceite y la sal, y mézclalos bien.

Después, cocina los triángulos en la freidora de aire a **200ºC durante 10 min**.

Mientras tanto, prepara el guacamole mezclando todos los ingredientes en con una batidora BAPI® de Taurus.

Si quieres más cantidad de tortillas repite el proceso.

Boniatos Hasselback



Ingredientes

- 2 moniatos medianos o grandes máx.
- Sal de escamas
- Aceite de oliva virgen extra
- Mantequilla
- Ajo picado
- Romero picado

Elaboración

Lava los boniatos y asegúrate de quitar cualquier rastro de tierra que puedan tener. Haz unos cortes transversales sin llegar a cortarlos completamente, cuanto más finos mejor.

Coloca los moniatos en el cesto y rocíalos con aceite de oliva para que caiga dentro de cada corte. Añade una pizca de sal, el ajo y el romero picado.

Cocina a **200°C durante 25 min**. Después de cocinados agrega trocitos de mantequilla por encima y un poco de sal de escamas.

Ideal para acompañar con carnes.

Mejillones al vapor



Ingredientes

- 1 malla de mejillones frescos máx.
- Limón al gusto

Salsa Guacamole

- 1 aguacate
- ½ cebolla dulce
- Zumo de limón al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

Coloca los mejillones en un recipiente profundo y apto para el calor. Introduce el recipiente en la cesta de la freidora de aire y cocina los mejillones a **200ºC durante 8 min**.

Sírvelos con un buen chorro de limón por encima, o limón en gajos para que cada comensal lo sirva a su gusto.

Calabacines rellenos



Ingredientes

- 2 a 3 calabacines máx.
- 1 puñado de tomates cherry
- 1 mozarella o queso de fundir
- Pistachos o almendras trituradas
- 2 cucharadas de AOVE
- Hiervas provenzales
- Sal

Elaboración

Lava los calabacines, extrae la carne interior y quita las pepitas. En un recipiente, mezcla los tomates cherry cortados, el queso y la carne del calabacín. Añade sal y mézclalo bien.

Vierte un poco de aceite de oliva, hierbas provenzales y sal y cocina a **180°C durante 14 min**.

Cuando estén cocinados espolvorea almendra o pistacho triturado por encima.

Puedes rellenar con champiñones u otra seta al gusto.

Rigatoni crunchy



Ingredientes

- 500-700 gr Rigatonis máx.
- Queso parmesano o Grana padano rallado
- Ajo en polvo
- Pimentón picante
- Orégano
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal

Elaboración

Hierve los rigatoni un poco más del tiempo indicado en el paquete, para que queden algo más blandos. Escúrrelos.

Colócalos en un recipiente con todo el resto de ingredientes al gusto. Remuévelo todo bien hasta que toda la pasta quede bien impregnada. Cocínala a **200ºC durante 12 min**. Removiendo un par de veces durante la cocción. La pasta debe quedar dorada y crujiente.

Puedes usar otra pasta pero mejor que sea corta. Cuanta mayor sea la cantidad de pasta mayor será el tiempo de cocción.

Alitas adobadas



Ingredientes

- 600 - 800 gr Alitas de pollo máx.
- Zumo de 1/2 limón
- 2 - 3 cucharadas Salsa de soja
- 1 - 2 cucharada Miel
- 1 - 2 cucharada Sésamo tostado o negro
- Pimienta
- Sal

Elaboración

Salpimienta las alitas y resérvalas. En un tazón, mezcla el zumo de limón, la salsa de soja, la miel y el sésamo.

Añade las alitas a la mezcla y revuélvelas bien con la salsa. Deja marinar durante 2 horas.

Coloca papel vegetal en la cesta de la freidora y añade las alitas. Cocina a **180°C durante 12 min.**

Si lo prefieres puedes sustituir la soja por salsa barbacoa.

Pollo a la miel y mostaza



Ingredientes

- 4 – 6 Muslos de pollo
- 4 – 6 cucharadas Mostaza
- 2- 3 cucharadas Miel
- 5 cucharadas Leche
- 1 cucharada Orégano
- Sal

Elaboración

Combina todos los ingredientes en un tazón y deja que el pollo repose en el refrigerador durante una hora.

Después, coloca el pollo en la freidora de aire a **200°C durante 25 min**.

Puedes servirlo con patatas, verduras asadas o ensalada.

Cachopos de pavo



Ingredientes

- 4 Pechugas de pavo fileteadas (2 pechugas por cachopo)
- 4/6 lonchas Jamón York o serrano
- 4 lonchas Queso de fundir
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal y pimiento al gusto
- Aceite de oliva para pulverizar

Elaboración

Aplana bien las pechugas de pavo con un mazo y pincha la carne con un tenedor. Luego, extiende una pechuga y coloca sobre ella queso y el jamón. Coloca otra pechuga encima y presiona con una bandeja.

Deja reposar en el frigorífico durante 30 minutos. Pasado este tiempo, empana los cachopos con huevo y pan rallado.

Introduce los cachopos en la freidora de aire, pulveriza un poco de aceite de oliva por encima y cocina a **160°C durante 15 minutos**, **seguido de 10 min más a 180°C.**

Acompañado de arroz salvaje ya tienes un plato único.

Secreto ibérico



Ingredientes

- 2 secretos ibérico máx. (250-300 gr)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal en escamas

Elaboración

Precalienta la freidora a 200°C durante 2 min. Introduce el secreto, añade un poco de aceite por encima y cocin a **180°C durante 12 min.**

Si te gusta la carne un poco más hecha, deja el secreto un minuto más. Al finalizar espolvorea con sal en escamas por encima.

Puedes servir con pimientos o verduras asadas.

Bocados de ternera



Ingredientes

- 500 gr Entrecot de ternera
- 1 cucharada Salsa Perrins
- ½ cucharada Pimienta negra
- 6 cucharadas pequeñas Mantequilla sin sal
- 6 dientes de ajo
- 2 cucharadas Perejil picado
- Sal

Elaboración

Precalienta a 200 °C durante 5 min. En un recipiente mezcla la ternera cortada a dados pequeños con la sala Perrins, la pimienta y sal al gusto.

Cocina la carne en tandas a 200 °C durante 3 min. Si te gusta más hecha puedes alargar más tiempo. Reserva en un plato y manten caliente.

Mientras tanto, derrite en una cacerola a fuego medio 2 cucharadas de mantequilla, añade el ajo y un poco de sal, remueve constantemente durante 1 minuto aprox. Agrega las 4 cucharadas de mantequilla restantes y remueve hasta que se derritan (1 minuto más aprox).

Retira del fuego y agrega el perejil. Rocía la carne con la mitad de la mantequilla de ajo. Cubre con más perejil, si lo deseas.

Berenjenas con miel y mostaza



Ingredientes

- 1 Berenjena
- 2 c/s de Harina
- 2 c/s de Pan rallado crujiente
- 2 c/s de Queso rallado
- 1 Huevo
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- 3 c/s Miel
- 2 c/s Mostaza

Elaboración

Corta las berenjenas en rodajas, esparce sal por encima, ponlas en un colador y deja que suden 20 minutos (así se reduce su amargor).

En un plato hondo pon la harina, el pan rallado, el queso rallado, la sal y la pimienta y mezcla.
Pasa las rodajas por el huevo batido y después por la mezcla.

Colócalas en la cesta de la freidora, rocía con un poco de aceite de spray y **programa 20 minutos, a 180°C.**
A la mitad de la cocción dar la vuelta.

Prepara la salsa mezclando la miel y la mostaza.

Cuando estén lista las berenjenas ponlas en un plato, rocía con un poco de salsa.

Hojaldre de espárragos



Ingredientes

- 1 u. Masa de hojaldre
- 18 u. Espárragos verdes
- 6 Trozos de Brie
- 120g Cebolla caramelizada
- Semillas de sésamo tostado
- 1 Huevo

Elaboración

Corta 6 cuadrados de masa de hojaldre. En diagonal coloca un trozo de brie, encima pon los 3 espárragos y por último la cebolla caramelizada.

Cierra las dos esquinas laterales por encima, formando un saquito. Píntalos con huevo batido y esparce un poco de sésamo por encima.

Introduce los saquitos en la freidora y programa 15 minutos a 180°

Salteado de setas y cebolla



Ingredientes

- 250 g. Champiñones limpios y cortados en cuartos
- 100 g Cebolla cortada en rodajas finas
- 2 Dientes de ajo picados
- 2 c/s Aceite de oliva virgen extra
- 4 c/c Zumo de limón
- 1 Pizca de sal
- 1 c/c Salsa Perrins
- 1 c/s Perejil picado
- 1 c/s Tomillo picado
- ¼ c/c Ralladura de limón

Elaboración

En un bol grande mezcla los dientes de ajo picados, el aceite de oliva, el zumo de limón, la sal y la salsa Perrins.

Limpia y corta los champiñones a cuartos, la cebolla a rodajas finas y vierte en el bol con la mezcla.

Remueve bien hasta que los champiñones estén totalmente impregnados de la mezcla del aceite.

Forra la cesta con papel especial para freidoras de aire. Introduce la mezcla y **programa 15 minutos, a 200ºC.**

A mitad de la cocción remueve la mezcla.

Finalizado el tiempo, saca la cesta, vierte el contenido en un bol y sirve con el perejil fresco picado, el tomillo fresco picado y la ralladura de limón por encima.

Champiñones rellenos de jamón



Ingredientes

- 6 Champiñones grandes
- 40g Aceite oliva
- 40g Cebolla
- 1 diente ajo
- 100g Tacos de jamón
- 15 g pan rallado
- 60g queso mozzarella rallado
- Perejil picado
- Sal
- Pimienta negra

Elaboración

Limpia bien los champiñones y separa los tallos de las tapas. Con una cuchara, retira un poco del interior de las tapas, para crear un espacio para colocar el relleno.

Precalienta la freidora 10 minutos a 160°

Corta en trozos pequeños los tallos y la cebolla. Calienta el aceite en una sartén y sofríe bien, con sal y pimenta. Añade el ajo y perejil. Retira la sartén del fuego y añade el pan rallado, la mitad de la mozzarella.

Introduce en la freidora las tapas y hacemos una **primera cocción 5 minutos a 160°.**

Rellena las tapas con mezcla de la sartén y v**uelve a hornear 10 minutos a 160°.**

En el momento de servir espolvorea con los taquitos de jamón.

Cestas de plátano con ceviche de gambones



Ingredientes

- 2 u. Plátanos macho (maduros)
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

Para el ceviche

- 250 gr gambones cocidos
- 1 tomate pequeño
- 2 chalotas pequeñas o 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento italiano
- 1 puñado de cilantro fresco
- Zumo de 1/2 limón
- 1/2 aguacate
- Sal
- Pimienta

Elaboración

Corta los extremos de los plátanos, haz un corte a lo largo para poder sacar mejor la piel. Una vez pelados, córtalos en tacos de unos 6 cm, salpimiéntalos y rocía con un poco de aceite de oliva. Introduce los tacos en la freidora de aire y **programa 15 minutos a 180°.**

Introduce cada taco en un exprimidor de limones y aplástalos. Deben quedar en forma de canastillas.

Unta con un poco de aceite de oliva y vuelve a ponerlas en la freidora durante **7 minutos a 180°.**

Para el ceviche

Corta todos los ingredientes del ceviche en trocitos pequeños. Alíñalos con el zumo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.

Rellena las cestas de plátano.

Langostinos hojaldrados



Ingredientes

- 10 Langostinos crudos
- 1 pizca Sal
- 1 pizca Pimienta negra molida
- 1 chorrito Aceite de oliva
- ½ Masa de hojaldre
- Leche para pintar el hojaldre (opcional)
- 10 g Semillas de sésamo negras

Elaboración

Pela los langostinos dejando la cola.

En un bol pon la sal, la pimienta negra, el chorrito de aceite y remueve. Pasa los langostinos por esta mezcla.

Corta en tiras finitas la hoja de hojaldre y enrolla cada tira alrededor del langostino. Coloca en la cesta de la freidora de aire.

Pinta con leche la masa y esparce por encima las semillas de sésamo negras.

Introduce la cesta en la freidora y programa 16 minutos, a 180°C.

Rollitos de salchicha



Ingredientes

- ½ Hoja de hojaldre
- Salchicha (16 trocitos)
- 1 Huevo
- Semillas de sésamo tostadas

Elaboración

Corta la masa de hojaldre en tiras de 6x4 cm. Coloca cada trozo de salchicha al final de la tira y enrolla. Sella untando con un poco de agua.

Pinta la parte superior de los rollitos con la yema batida y espolvorea con las semillas de sésamo.

Precalienta la freidora **5 minutos a 200°.**

Introduce los rollitos en la cesta de la freidora y **hornea 10 minutos a 200°** o hasta que estén dorados.

Se puede rellenar también con salchichas de Frankfurt o chistorra.

Bacon BBQ



Ingredientes

- 15 g Azúcar moreno
- 5 g Chile en polvo
- 1 pizca Comino molido
- 1 pizca Cayena molida
- 8 rebanadas de Bacon

Elaboración

Precalienta la freidora de aire **5 minutos, a 160°C.**

En un bol mezcla el azúcar moreno, el chile en polvo, el comino, la cayena y remueve bien.

Pasa por esta mezcla las tiras de bacon hasta que queden bien rebozadas de los dos lados.

Coloca el bacon en la cesta de la freidora precalentada y programa 4 minutos, a 160°C.

Croque Monsieur



Ingredientes

- 2 Rebanadas pan de molde
- 2 Lonchas de jamón dulce
- 2 Lonchas de queso
- 100 g Bechamel
- 40 g Queso rallado

Elaboración

Precalienta la freidora 5 minutos a 180°.

Esparce un poco de bechamel en una cara de la rebanada de pan de molde. Pon encima 2 lonchas de jamón dulce y 2 lonchas de queso. Tapa con otra rebanada de pan. Cubre por encima con bechamel y con queso rallado.

Introduce en la freidora y programa 7 minutos a 180°.

Pan nube



Ingredientes

- 3 Huevos
- 5 g Bicarbonato
- 100 g Crema de queso

Elaboración

Separa las claras y las yemas. Monta las claras con el bicarbonato y guarda en un bol.

En otro bol bate las yemas junto el queso crema hasta obtener una masa homogénea y suave.

Ahora vierte las claras en el bol de las yemas y queso. Con una espátula mezcla con movimientos envolventes hasta que esté bien mezclado.

Pon en la cesta de la freidora un papel de horno, vierte la mezcla y programa **15 minutos, a 180°C.**

A los 10 minutos, gira la masa.

Alcachofas con jamón y huevo



Ingredientes

- 500g Alcachofas pre-cocidas o congeladas
- 90g Tacos de jamón serrano
- 2 Huevos
- Sal
- Pimienta

Elaboración

Precalienta la freidora **5 minutos a 200°**.

Introduce en una bandeja de papel especial para freidoras, solamente las alcachofas rociadas con un poco de aceite. Programa **8 minutos a 200°**.

Esparce los tacos de jamón y casca los huevos por encima. Salpimienta y programa 4 minutos a 200°. Sirve caliente.

Bacalao con costra



Ingredientes

- 4 Lomos de bacalao fresco
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- 100 g Queso Feta cortado pequeño
- Ralladura de 1 limón
- 50 g Pipas de calabaza picadas
- 4 Ramas de eneldo picado

Elaboración

En un bol mezcla el queso feta desmenuzado, la ralladura de limón, las pipas de calabaza picadas y las ramas de eneldo picadas.

Introduce los lomos dentro de una bandeja de papel especial para freidoras, pon sal pimienta y un poco de aceite de oliva.

Napa con la mezcla del bol y programa 20 minutos a 200°.
Emplatar con espinacas al vapor.

Berenjenas con queso de cabra



Ingredientes

- 2 Berenjenas medianas
- 4 c/s Salsa de tomate
- 1 Rulo de cabra pequeño
- 12 tiras de Pimiento de piquillo asado
- 8 filetes de Anchoa
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Corta las berenjenas a la mitad y a lo largo, haz unos cortes en el interior sin llegar hasta abajo. Pinta con un poco de aceite por encima y añade una pizca de sal.

Cubre la cesta con papel de horno, coloca las berenjenas hacia abajo y programa **20 minutos, a 200ºC.**

Pasado este tiempo deshaz la carne de las berenjenas con un tenedor. Pinta con un poco de salsa de tomate toda la superficie y coloca unas rodajas de queso de cabra.

Introduce de nuevo a la freidora de aire y programa **5 minutos, a 200ºC** hasta que el queso empiece a fundirse.

Retira de la freidora y decora por encima con unas tiras de pimiento, unas anchoas y sirve recién hechas.

Calçots con salsa romesco



Ingredientes

- 450 g Tomates maduros pequeños
- 1 Cabeza de ajos
- 1 Rebanada de pan
- 120 g Almendras tostadas
- 70 g Avellanas tostadas
- 3 c/c Pasta de ñora
- 300 g Aceite de oliva virgen extra
- 60 g Vinagre blanco
- 1 pizca Sal
- 1 c/c Pimentón dulce o picante
- 1 manojo Calçots

Elaboración

Preparación de la salsa romesco.

Extrae la cesta de la freidora y coloca un papel de horno.
Introduce los tomates limpios y con un corte en cruz, una cabeza de ajos y un chorrito de aceite. Programa **20 minutos, 200ºC.**

Cuando queden 5 minutos, añade a la cesta la rebanada de pan con un chorrito de aceite. Continúa con la cocción.

Antes de finalizar, cuando quede 1 minuto, abre de nuevo y echa las almendras y las avellanas.

Una vez finalizado el tiempo, saca todo de la cesta y quita las pieles de los tomates y los ajos. Procede a triturar junto con la tostada, las almendras, las avellanas, la pasta de ñora, el aceite, el vinagre blanco y la pizca de sal.

Tritura todo y después añade el pimentón dulce o picante al gusto y vuelve a triturar.

Preparación de los calçots.

Limpia los calçots sacudiendo la tierra y pasa un paño por fuera. No los mojes ni los pases debajo del grifo. Corta parte de las hojas para que quepan en la freidora de aire, pero cuidando de no cortar demasiado porque después hay que tirar de ellas.

Coceremos los calçots por tandas. Ponlos en la cesta de la freidora y programa **15 minutos, a 200ºC.**

Si observas que aún no están bien cocidos, añade unos minutos más.

Costillar a la barbacoa



Ingredientes

- 1 Tira de costilla de cerdo
- Aderezo: 2 c/s Mostaza
- 1 c/c Sal
- 1 c/c Pimentón dulce
- 1 c/c Comino
- 1 c/c Ajo en polvo
- 1 c/c Azúcar moreno
- ½ c/c Pimienta negra
- Salsa barbacoa (para napar toda la parte superior)
- 1 chorrito de Miel

Elaboración

Adereza la tira de costilla con las especias. Envuelve con papel de aluminio. Coloca en la cesta de la freidora y programa **60 minutos, a 140°C.**

Saca la costilla de la cesta, quita el papel de aluminio y guarda el jugo que hay dentro.

Coloca de nuevo la costilla en la cesta, napa con la salsa barbacoa y la miel y programa 15 minutos, a 180°C hasta que quede dorado.

Fajitas



Ingredientes

- 200 g Pimiento rojo (tiras finas)
- 120 g Pimiento verde (tiras finas)
- 120 g Cebolla (juliana)
- 500 g Pechuga de pollo (tiras finas)
- Sazonador de fajitas
- 6 Tortillas para fajitas

Elaboración

Limpia y corta a tiras finas el pimiento rojo y el pimiento verde. La cebolla córtala en juliana. La pechuga de pollo a tiras finas igual que las verduras. Pon todo en un bol, echa el sazonador para fajitas y mezcla todo bien.

Extrae la cesta de la freidora de aire, coloca un papel de horno y vierte la mezcla anterior preparada. Programa **15 minutos, a 180°C.**

A los 10 minutos remueve un poco la mezcla y continúa la cocción hasta el final.

Rellena las tortillas de la mezcla al gusto.

Merluza a la papillote



Ingredientes

- 4 Lomos de merluza
- 1 Tomate fresco
- 4 Tomates secos
- Olivas negras deshuesadas
- Alcaparras
- Orégano seco
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

Elaboración

Sobre una hoja de papel de horno coloca 2 rodajas de tomate fresco y de cebolla. Encima un lomo de merluza y napa con un tomate seco cortado pequeño, alcaparras y unas cuantas aceitunas negras cortadas. Aliña con sal, pimienta, aceite de oliva y orégano. Cierra herméticamente el papel de horno.

Precalienta la freidora **5 minutos a 180°.**

Realiza las 3 restantes papillotes y colócalas en la cesta de la freidora. Programa 15 minutos a 180°

Pollo entero



Ingredientes

- 1 Pollo entero de 1 ½ Kg.
- Pizca desal
- Pizca de pimienta negra molida
- Chorrito de aceite de oliva
- Pizca deromero molido
- Pizca de tomillo molido
- ½ Zumo de limón
- Pizca de ajo en polvo

Elaboración

Sazona el pollo con todos los ingredientes anteriores.

Extrae la cesta de la freidora y si tiene rejilla la quitas. Coloca el pollo entero sazonado en la cesta y programa **60 minutos, a 160°C.**

A los 30 minutos, dale la vuelta al pollo y continúa la cocción.

Para saber si el pollo está bien cocido, comprueba con un termómetro por la parte de la pechuga y debería estar a 65°C.

Provolone con verduras



Ingredientes

- 1 Rodaja de provolone (120 g)
- 100 g Berenjena cortada a tacos
- 100 g Tacos de pimiento verde
- 100 g Tacos de pimiento rojo
- 3 Tomates enteros con piel
- Sal
- Pimienta
- Finas hierbas
- Aceite de oliva

Elaboración

Introduce en una bandeja de papel especial para freidoras de aire las verduras cortadas a tacos y los tomates. Aliña con sal, pimienta, aceite de oliva y finas hierbas. **Programa 20 minutos a 180º.** Durante el proceso, abre la cesta y dales la vuelta a las verduras para una cocción homogénea.

Añade el provolone cortado a tacos y **programa 5 minutos a 180º.**

Antes de servir pela los tomates y córtalos

Servir caliente.

Quiche Lorraine



Ingredientes

- 2 Huevos
- 150 g Mozarella rallada
- 200 g Nata
- Sal
- Pimienta
- 200 g Bacon
- 1 Masa quebrada

Elaboración

Introduce los tacos de bacon en una bandeja de papel especial para freidoras de aire y programa **6 minutos a 180°.** Reserva.

Forra un molde de 20 cm con la masa quebrada. Tápala con papel de aluminio y haz unos agujeros en el mismo. **Programa 6 minutos a 200°.**

En un bol mezcla la nata, el queso rallado, los huevos, sal, pimienta y el bacon .
Vierte la mezcla dentro de la masa, tápala con papel de aluminio agujereado y programa **10 minutos a 190°.**

Destapa y vuelve a programar 5 minutos más a 200°.

Déjala enfriar dentro de la freidora.

Salmón en salsa



Ingredientes

Salsa para marinar 3 supremas

- 4 c/c Tahini
- 2 c/c Mostaza Dijon
- 1 pizca Sal
- 1 pizca Pimienta negra
- 1 chorrito de zumo de Limón
- 1 chorro de Aceite de oliva virgen

Elaboración

Coge las 3 supremas de salmón. Marina con los ingredientes y mezcla todo bien.

Coloca las supremas en la cubeta de la freidora. Cubre con abundante salsa y cocina **15 minutos a 150°C.**

Completa el plato con arroz y verduras.

Déjala enfriar dentro de la freidora.

Sepia troceada



Ingredientes

- 400 g Sepia a tacos
- 1 pizca Sal (al gusto)
- 2 dientes Ajo picado
- 1 Rama de perejil picado
- 1 chorrito de Aceite de oliva

Elaboración

Precalienta la freidora de aire **4 minutos, a 180°C.**

Mientras limpia la sepia y la cortas a tacos

Finalizado el precalentado, coloca una hoja de papel especial para freidoras de aire en la cesta y pones la sepia preparada.

Programa **10 minutos, a 180°C.** pasados 5 minutos remueve

Pica los dientes de ajo, el perejil, una pizca de sal y echa en un bol junto el aceite y mezcla.

Sirve la sepia caliente y esparce por encima la picada de ajo y perejil.

Bizcocho de chocolate



Ingredientes

- 2 huevos
- 200 gramos de azúcar moreno
- 80 gramos de azúcar blanco
- 160 gramos de aceite de girasol
- 160 mililitros de leche
- 200 gramos de harina de trigo
- 80 gramos de cacao puro en polvo
- 1 Sobre de levadura química
- 1 pizca de sal
- 110 mililitros de agua muy caliente

Elaboración

Mezcla los huevos con el azúcar blanco y el azúcar moreno, hasta que esté blanquecino.

Añade el aceite y la leche y vuelve a mezclar.

Agrega la harina, la levadura, el cacao y la sal. Mezcla hasta que no queden grumos.

Por último vierte el agua muy caliente y mezcla.

Precalienta la freidora **3 minutos a 170°**

Engrasa un molde de 20 cm con aceite y vierte la masa en su interior.

Hornea **40 minutos a 170°**

Deja templar una hora antes de desmoldar.

Peras en hojaldre



Ingredientes

- 4 Peras Conference
- 3 Nueces troceadas
- 1 pizca Canela en polvo
- 1 chorrito de Miel
- 1 hoja de Hojaldre
- 1 Yema de huevo

Elaboración

Pela las 4 peras y deja el rabito.

Corta la parte inferior y ahuécalas con cuidado para sacar el corazón.

Por otra parte, trocea las nueces y mézclalas con un chorrito de miel y una pizca de canela en polvo. Rellena las peras con esta mezcla.

Coge una hoja de hojaldre y corta 4 cuadritos y tiras de 1 cm aproximadamente.

En la base de cada pera coloca el cuadrito de masa y presiona por los lados y un poco hacia arriba. Envuelve con las tiras la pera de abajo hacia arriba.

Si quieres, con la masa sobrante puedes dar forma de una hoja de pera y poner junto al rabito.

Unta con yema de huevo las peras y coloca en la cesta de la freidora, previamente puesta una hoja de papel especial para freidoras de aire. Programa 25 minutos, a 200ºC.

Coulant de chocolate negro



Ingredientes

- 70 g Chocolate negro de postres
- 70 g Mantequilla
- 1 Yema de huevo
- 2 Huevos
- 30 g Azúcar
- 30 g Harina de repostería
- Helado de vainilla

Elaboración

Tritura el chocolate y derrítelo junto a la mantequilla hasta que quede bien integrado.

Añade la yema, los huevos enteros y el azúcar. Mezcla bien.

Por último, agrega la harina, mezcla.

Precalienta la freidora **5 minutos a 180°**

Llena los moldes previamente engrasados, hasta los ¾ de su capacidad, (Hemos usado flaneras de aluminio individuales)

Hornea **8 minutos a 180°**

Sirve inmediatamente, acompañado de helado de vainilla.

Muffins con pepitas de chocolate



Ingredientes

- 50g Azúcar
- 125g Leche de coco
- 60g Aceite de coco
- 1 pizca Extracto de vainilla
- 120g Harina
- 15g Cacao en polvo
- ½ Sobre levadura postres
- 1 c/c Bicarbonato
- Sal
- 85g Pepitas de chocolate
- 25g Pistachos a trocitos

Elaboración

En un bol mezcla el azúcar, la leche de coco y el extracto de vainilla.

Añade la harina, el cacao en polvo, la levadura de postres, el bicarbonato y la sal. Mezcla bien hasta que no queden grumos. Por último, añade las pepitas de chocolate y los pistachos a trozos.

Precalienta la freidora **10 minutos a 150°**

Introduce la masa dentro de los moldes para muffins engrasados. Hornea 15 minutos a 150°. Deja enfriar dentro de la freidora.

Muffin de arándanos y naranja



Ingredientes

- 120g Harina
- 70g Azúcar
- 10g Levadura polvo
- 1c/c Bicarbonato
- Sal
- 100g Arándanos frescos
- 1 Huevo
- 80g Zumo de naranja
- Ralladura piel 1 naranja
- 60g Aceite girasol

Elaboración

En un bol mezcla la harina, el azúcar, la levadura, la sal y el bicarbonato.

En otro bol bate el huevo, el zumo de naranja, el aceite y la ralladura de la piel de naranja. Vierte esta mezcla en el bol de la harina y mezcla bien hasta que no queden grumos.

Engrasa los moldes para muffins con un poco de aceite y vierte la mezcla hasta los ¾ de su capacidad.

Precalienta la freidora **5 minutos a 150°**

Introduce los moldes y hornea 15 minutos a 150°

Pasteles de nata



Ingredientes

- 400g Nata para montar
- 100g Leche
- 6 yemas de huevo
- 30g Harina de maíz
- 180g Azúcar
- 1 Piel de limón
- 1 Rama de canela
- 1 u. Masa de hojaldre
- 10g Azúcar glas
- 10g Canela en polvo

Elaboración

En un cazo pon a hervir la nata, la leche, la piel de limón y la rama de canela. Una vez infusionado, añade la harina de maíz, el azúcar y las yemas de huevo. Sin dejar de remover y a fuego medio, esperar a que espese. Reserva y deja enfriar.

Precalienta la freidora 5 minutos a 180°

Corta círculos de hojaldre y rellena los moldes o flaneras, con la masa de hojaldre. Pincha el fondo con un tenedor y hornea **5 minutos a 180°.**

Una vez terminado el tiempo, rellena los hojaldres con la crema reservada y vuelve a hornear **7 minutos más a 180°**

Antes de servir, espolvorea con un poco de azúcar glas y la canela en polvo.

Rollitos de canela



Ingredientes

Glaseado
- 60g Queso crema
- 120g Azúcar glas
- 115g Mantequilla
- 1 Pizca de extracto de vainilla

Rollitos
- 240g Leche
- 60g Mantequilla
- 50g Azúcar
- ½ Sobre levadura seca
- 280g Harina
- ½ Sobre polvo de hornear
- Sal
- 60g Mantequilla ablandada
- 100g Azúcar moreno
- Canela molida

Elaboración

En un bol mezcla todos los ingredientes del glaseado hasta que no queden grumos. Reserva.

Calienta un poco la leche y le añades la mantequilla derretida, el azúcar blanco y la levadura seca. Mezcla bien

Agrega a esta mezcla la harina, el polvo de hornear y la sal. Amasa bien y reserva en un bol, tapada y en un lugar cálido, durante 1 hora.

Extiende la masa sobre una superficie enharinada, dale forma de rectángulo. Extiende la mantequilla derretida con un pincel y esparce el azúcar moreno y la canela molida. Por el lado mas ancho, empieza a enrollar, apretando para que quede compacto. Corta unos 6-8 rollos y los vas colocando en la bandeja de hornear, previamente untada con un poco de mantequilla. Deben quedar un poco separados, ya que deben reposar 1/2 hora más.

Precalienta la freidora **10 minutos a 165°**

Introduce la bandeja y hornea unos **15 minutos a 165°.** Si es necesario programa unos minutos más.

En el momento de sacarlos de la freidora, extiende por encima el glaseado.

Tarta de queso



Ingredientes

- 500 g Queso crema
- 200 ml. Nata 35 % mg.
- 3 Huevos
- 4 c/s Eritritol + 1 pizca Sucralosa
- 40 g Harina de maíz
- 1 pizca Sal
- Opcional 1 pizca de esencia de Vainilla

Elaboración

Mezcla todos los ingredientes. Forra un molde desmontable de 15 cm. con papel de horno humedecido. Echa la mezcla en él. Introduce en la freidora de aire que habrás precalentado a 200°C durante 5 minutos.

Tapa el molde con papel de aluminio, pincha y programa **55 minutos, a 180°C**

Pasado este tiempo, retira el papel de aluminio y programa **10 minutos más, a 200°C**

Deja enfriar ligeramente dentro de la freidora de aire 15 minutos con la cubeta medio abierta y después refrigera toda la noche.

Torrijas



Ingredientes

- 600 ml Leche entera
- 1 piel de Naranja
- 1 piel de Limón
- 1 rama de Canela
- 6 rebanadas de Pan
- 2 Huevos
- 1 c/s de Aceite de oliva suave
- 50 g Azúcar blanco

Elaboración

Echa en un cazo la leche entera, la piel de naranja, la piel de limón y la rama de canela. Pon a calentar y cuando empiece a hervir, retira del fuego y deja enfriar por completo, aproximadamente 1 hora.

Corta 6 rebanadas de pan con un grosor de más o menos 1,5 – 2 cm.

Cuela la leche en un recipiente para retirar las pieles y la rama de canela. Pon las rebanadas dentro y deja que se empapen bien por ambos lados.

Bate los huevos en un plato hondo y pon las rebanadas bien empapadas de leche. Dales la vuelta para que queden bien cubiertas de huevo.

Rocía con aceite la base de la cesta. A continuación, por tandas, introduce las torrijas de manera que no se toquen. Coloca la cesta en la freidora y programa **15 minutos, a 200ºC.** A los 7 minutos le das la vuelta a las torrijas.

Finalizado el tiempo, retira la cesta de la freidora, saca las torrijas y las rebozas de azúcar. Sirve templadas.

Melocotones asados



Ingredientes

- 2 – 3 Melocotones grandes
- 120 ml Agua
- 40 - 60 gr Mantequilla
- Ramita de canela
- Panela

Elaboración

Precalienta tu freidora a **180°C durante 2 min**. Mientras corta los melocotones por la mitad y retira los huesos.

En un molde agrega 120 ml de agua, la ramita de canela y coloca los melocotones deshuesados con la parte cortada hacia arriba.

En los huecos dejados por los huesos, añade 10 gr de mantequilla por cada mitad de melocotón y espolvorea por encima la panela.

Cocina a **180°C durante 15 min**.

Puedes aromatizar con vainilla, piel de naranja o anises y decorar con menta.

Mermelada de ciruelas



Ingredientes

- 2 – 3 Melocotones grandes
- 120 ml Agua
- 40 - 60 gr Mantequilla
- Ramita de canela
- Panela

Elaboración

Precalienta tu freidora a **180°C durante 2 min**. Mientras corta los melocotones por la mitad y retira los huesos.

En un molde agrega 120 ml de agua, la ramita de canela y coloca los melocotones deshuesados con la parte cortada hacia arriba.

En los huecos dejados por los huesos, añade 10 gr de mantequilla por cada mitad de melocotón y espolvorea por encima la panela.

Cocina a **180°C durante 15 min**.

Puedes aromatizar con vainilla, piel de naranja o anises y decorar con menta.

Manzanas asadas con helado



Ingredientes

- 1 Manzana por persona (máx. 4)
- Mantequilla
- Vainilla líquida

Elaboración

Lava las manzanas y retira el corazón. En el hueco del corazón coloca un poco de mantequilla y un chorrito de vainilla líquida.

Luego, pon las manzanas en un recipiente plano adecuado para la freidora de aire y ***agrega un poco de agua en la base***.

Cocina las manzanas en la freidora a **180°C durante 20 min**. Después, deja que se templen y sírvelas con helado.

Tortitas de avena



Ingredientes

- 3/4 taza Harina de avena
- 3/4 cucharada Levadura en polvo
- 1/4 cucharada Sal
- 1 Huevo grande
- 1/2 taza Leche entera
- 1 cucharada Mantequilla derretida
- 1 cucharada Sirope de arce
- 1/2 cucharada Extracto de vainilla
- 1 cucharada Aceite de oliva

Elaboración

En un recipiente mezcla harina, levadura y sal. En otro recipiente bate el huevo, la leche, la mantequilla, el sirope y la vainilla.

Mezcla los ingredientes secos con los líquidos. Engrasa un molde con aceite de oliva y vierte un cuarto de la masa.

Cocina a **200 °C durante 3 min** o hasta que la tortita se hinche y se dore. Repite con la masa restante.

Si las tortitas son pequeñas podrás hacer más de una al mismo tiempo pero recuerda reducir el tiempo de cocinado.

Puedes añadirles yogur, nata, fruta...