

# Cocina sana para **FREIDORAS DE AIRE**

---

*40 recetas con  
menos calorías y grasas*



# Índice

## Carnes

- Albóndigas caseras..... 4
- Alitas de pollo barbacoa..... 5
- Alitas de pollo..... 6
- Chuletón asado..... 7
- Muslos de pollo asados..... 8
- Pinchos morunos..... 9
- Pollo a la miel..... 10
- Pollo a la parmesana..... 11
- Pollo frito..... 12
- Tocino crunchy..... 13

## Pescados y mariscos

- Calamares a la romana..... 15
- Gambas al estilo cajún..... 16
- Gambas con jamón..... 17
- Langostino frito..... 18

## Verduras

- Berenjenas asadas..... 20
- Calabacín frito..... 21
- Calabaza asada..... 22
- Champiñones rellenos..... 23
- Espárragos con jamón o bacon..... 24
- Tofu crispy..... 25
- Verduras fritas..... 26
- Zanahorias asadas..... 27

## Pan y empanados

- Aritos de cebolla..... 29
- Croquetas de jamón ibérico..... 30
- Fingers de queso..... 31
- Nuggets de pescado..... 32
- Pan de ajo..... 33
- Queso asado..... 34
- Sándwich de atún y chipotle..... 35

## Patatas

- Patatas fritas caseras..... 37
- Patatas fritas estilo mediterráneo..... 38
- Patatas fritas dulces..... 39
- Patatas gajo..... 40
- Patatas Hasselback..... 41

## Pizza y pasta

- Mini pizzas..... 43
- Pasta chip..... 44

## Postres

- Bizcocho de naranja..... 46
- Muffins de chocolate..... 47
- Roscas de azúcar..... 48
- Torrijas de la abuela..... 49

# Recomendaciones

Cómo obtener los mejores resultados con tu freidora de aire.  
*Friendly reminder.*

- \* Para las recetas que requieran papel de horno, recortar con la forma circular del fondo del cazo, para obtener mejores resultados en la cocción.
- \* Los tiempos de cocción recomendados son orientativos. Realizar siempre una supervisión de forma regular del estado de los alimentos.
- \* Para las patatas fritas y frituras, se recomienda usar aceite en aerosol para evitar que se peguen los alimentos entre sí.
- \* Antes de que la freidora se haya enfriado por completo tras su utilización, limpiar ambos cazos con un paño húmedo para facilitar su limpieza a posteriori.

# CARNES





🕒 20 min

👨‍🍳 8 min

🍰 1-2 raciones

## Albóndigas caseras

### Ingredientes

- 230 g de carne molida.
- 30 g de pan rallado.
- 1 huevo.
- 3 g de ajo en polvo.
- 2 g de cebolla en polvo.
- 2 g de orégano seco.
- 2 g de perejil.
- Sal y pimienta al gusto
- 15 g de queso parmesano.
- Aceite en aerosol.

### Pasos a seguir

**1** Mezclar carne molida, pan rallado, huevo batido, especias, sal, pimienta y queso parmesano.

**2** Crear bolas pequeñas con la mezcla resultante. Colocar en el frigorífico durante 15 minutos.

**3** Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 200 °C.

**4** Colocar las albóndigas en la freidora precalentada y ajustar a una temperatura de 200 °C y un tiempo de cocción de 8 minutos. Se recomienda rociar con aceite en aerosol antes de la cocción.

**5** Pueden servirse con queso rallado al gusto.



30 min



20 min



4 raciones

## Alitas de pollo barbacoa

### Ingredientes

- 600 g de alitas de pollo.
- 3 g de pimentón ahumado.
- 5 g de ajo en polvo.
- 3 g de cebolla en polvo.
- 4 g de chile en polvo.
- 7 g de azúcar moreno.
- 2 g de comino.
- 1 g de pimienta cayena.
- 1 g de pimienta negra.
- Salsa barbacoa.

### Pasos a seguir

1

Combinar los ingredientes en un cuenco hasta que la mezcla sea homogénea.

2

Espolvorear la mezcla sobre el pollo y dejar reposar durante 30 minutos.

3

Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 180 °C.

4

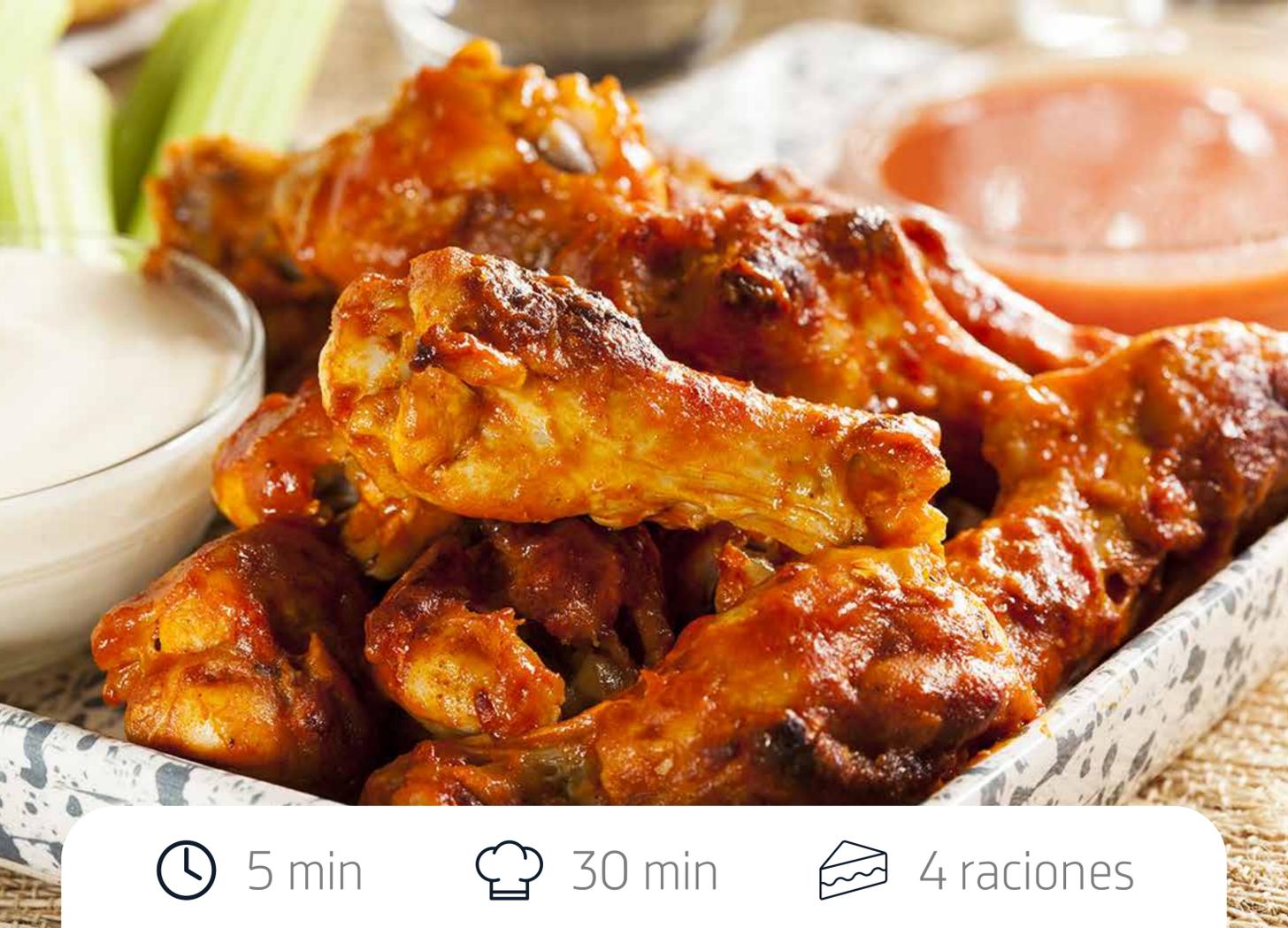
Colocar las alitas en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Pollo**.

5

Cepillar el pollo con salsa barbacoa cada 5 minutos durante la cocción.

6

Al finalizar la cocción, el pollo puede servirse con más salsa barbacoa.



 5 min

 30 min

 4 raciones

## Alitas de pollo

### Ingredientes

- 450 g de alitas de pollo.
- 9 g de ajo en polvo.
- 1 caldo de pollo.
- 5 g de sal.
- 3 g de pimienta negra.
- 1 g de pimienta cayena.
- 3 g de cebolla en polvo.
- 1 g de orégano.
- Aceite en aerosol.

### Pasos a seguir

**1** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 195 °C.

**2** Mezclar ingredientes hasta obtener mezcla homogénea.

**3** Sazonar las alitas con la mitad de la mezcla y rociar de forma abundante con aceite en aerosol.

**4** Colocar las alitas en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Pollo** con un ajuste de tiempo de 30 minutos.

**5** Una vez cocinadas, las alitas se rocían con la mezcla de ingredientes restante antes de servir.



8 min



6-10 min



2 raciones

## Chuletón asado

### Ingredientes

- Chuletón deshuesado.
- Sal al gusto.
- 2 g de ajo en polvo.
- 2 g de cebolla en polvo.
- Romero seco.
- Pimienta negra al gusto.
- 15 ml de aceite de oliva.

### Pasos a seguir

1

Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 200 °C.

2

Mezclar bien los condimentos de ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta y sal, y espolvorear sobre el chuletón.

3

Rociar con aceite de oliva.

4

Colocar el chuletón en la freidora precalentada y ajustar a una temperatura de 200 °C y un tiempo de cocción entre 6 y 10 minutos (dependiendo del punto de cocción de la carne).

5

Colocar romero seco en la freidora junto con el chuletón para aromatizar.



20 min



18 min



4 raciones

## Muslos de pollo asados

### Ingredientes

- 4 muslos de pollo deshuesados con piel (válido con otras partes del pollo).
- 35 ml de aceite de oliva.
- 30 g de ajo en polvo.
- 6 g de sal.
- 2 g de pimienta negra.
- 2 g de tomillo seco.
- 2 g de orégano seco.
- 2 g de romero seco.
- 2 g de estragón seco.

### Pasos a seguir

1

Cubrir los muslos de pollo con el resto de ingredientes y aceite de oliva. Dejar reposar durante 15 minutos.

2

Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 180 °C.

3

Colocar el pollo en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Pollo**.

4

Se recomienda revisar el punto de la carne cada 5 minutos.



🕒 8 min

👨‍🍳 12 min

🍰 2 raciones

## Pinchos morunos

### Ingredientes

- 350 g de cordero troceado.
- 2 g de comino.
- 2 g de pimentón.
- 3 g de ajo en polvo.
- 2 g de cebolla en polvo.
- 1 g de canela.
- 1 g de cúrcuma.
- 1 g de semillas de hinojo.
- 1 g de semilla de cilantro molido.
- 3 g de sal.
- Palillos / brochetas si se requiere.

### Pasos a seguir

**1** Mezclar todos los ingredientes en un recipiente y mezclar hasta que el cordero quede bien cubierto.

**2** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 180 °C.

**3** Colocar varias piezas de cordero por brocheta o colocar directamente en la cesta de la freidora.

**4** Seleccionar el modo **Carne** y ajustar el tiempo de cocción a 12 minutos.



🕒 1 h

👨‍🍳 20 min

🍰 4 raciones

## Pollo a la miel

### Ingredientes

- 4 muslos de pollo deshuesados.
- 45 ml de miel.
- Jugo de un limón.
- 2 dientes de ajo picados.
- Sal al gusto.
- Salsa de soja.

### Pasos a seguir

**1** Combinar miel, salsa de soja, jugo de limón y ajo en un recipiente y mezclar hasta obtener un resultado homogéneo.

**2** Sumergir el pollo en la mezcla y dejar marinar 1 hora.

**3** Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 180 °C.

**4** Colocar el pollo en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Pollo** con un ajuste de tiempo de 20 minutos.

**5** Se recomienda rociar con marinado en la mitad de tiempo de cocción si fuera necesario.



🕒 10 min

👨‍🍳 12 min

🍰 2 raciones

## Pollo a la parmesana

### Ingredientes

- 2 pechugas de pollo.
- 60 g de pan rallado.
- 20 g de queso parmesano.
- 60 g de harina de todo uso.
- 2 huevos batidos.
- Perejil picado.
- Aceite en aerosol.

### Pasos a seguir

**1** Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 180 °C.

**2** Mezclar pan rallado con el queso parmesano y el perejil picado en un recipiente.

**3** Pasar cada pechuga por harina, sumergirlas en los huevos batidos y, por último, sumergir en la mezcla de pan rallado hecha previamente.

**4** Rociar con aceite en aerosol el pollo y el interior de la cesta de la freidora. A continuación, colocar el pollo y seleccionar el modo **Pollo** y un tiempo de cocción de 15 minutos.



🕒 2 h

👨‍🍳 25 min

🍰 2 raciones

## Pollo frito

### Ingredientes

- 2 patas de pollo.
- 2 muslos de pollo.
- 230 ml de suero de leche.
- 180 g de harina de todo uso.
- 3 g de ajo en polvo.
- 3 g de cebolla en polvo.
- 3 g de pimentón.
- 2 g de pimienta negra.
- 5 g de sal.
- 40 ml de aceite vegetal.
- Aceite en aerosol.

### Pasos a seguir

**1** Mezclar el suero de leche con todas las piezas de pollo en una bolsa hermética y dejar marinar durante 1-1,5 horas.

**2** Mezclar harina, sal y especias en un recipiente.

**3** Sumergir el pollo en la harina hasta que esté totalmente cubierto.

**4** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 180 °C.

**5** Rociar el pollo con aceite en aerosol.

**6** Colocar el pollo en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Pollo**.

**7** Se recomienda agitar el pollo durante la cocción cada 3-4 minutos.



🕒 3 min

👨‍🍳 5-8 min

## Tocino crunchy

### Ingredientes

- Tocino cortado en tiras.
- 5 g de chile en polvo.
- 1 g de comino molido.
- 1 g de pimienta.
- 13 g de azúcar moreno.
- Aceite en aerosol.

### Pasos a seguir

**1** Mezclar bien los condimentos de azúcar moreno, chile en polvo, comino molido y pimienta.

**2** Sumergir el tocino en la mezcla hasta que esté totalmente cubierto.

**3** Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 160 °C.

**4** Colocar el tocino en la freidora precalentada y ajustar a una temperatura de 160°C y un tiempo de cocción entre 5 y 8 minutos (dependiendo del punto que se desee).

**5** Se recomienda rociar generosamente con aceite en aerosol al principio y a mitad de la cocción.

# PESCADOS Y MARISCOS





🕒 10 min

👨‍🍳 15min

## Calamares a la romana

### Ingredientes

- 400 g de calamar fresco.
- 150 g de harina de trigo.
- 200 g de agua.
- 1 huevo.
- 1/2 cucharada de bicarbonato sódico.
- Aceite de oliva en aerosol.
- Sal al gusto.

### Pasos a seguir

**1** Una vez limpio el calamar, cortar en aros no muy gruesos y secar con papel absorbente.

**2** Mezclar en un recipiente harina, agua fría, sal, huevo y bicarbonato. Remover hasta conseguir una pasta semilíquida.

**3** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 180 °C.

**4** Enharinar el calamar abundantemente y retirar el exceso de harina. Rociar los calamares con aceite de oliva en aerosol.

**5** Introducir los calamares en la freidora y cocinar durante 15 minutos a 180 °C.

**6** Se recomienda agitar la cubeta de la freidora durante la cocción para que el contenido se haga lo más homogéneo posible y rociar con aceite de oliva en aerosol si es necesario.



🕒 3 min

👨‍🍳 5 min

🍰 3 raciones

## Gambas al estilo cajún

### Ingredientes

- 450 g de gambas peladas.
- 30 ml de aceite de oliva.
- 2 g de pimentón ahumado.
- 2 g de ajo en polvo.
- 2 g de chile en polvo.
- 1 g de cebolla en polvo.
- 1 g de pimienta negra.
- 2 g de condimento italiano.

### Pasos a seguir

**1** Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 180 °C.

**2** Mezclar todos los ingredientes en un recipiente.

**3** Mezclar las gambas con aceite de oliva hasta que estén totalmente cubiertas.

**4** Espolvorear la mezcla de ingredientes sobre las gambas hasta que estén bien cubiertas.

**5** Colocar las gambas en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Marisco**.

**6** Se recomienda agitar la cesta un par de veces durante la cocción.



🕒 5 min

👨‍🍳 10 min

🍰 3 raciones

## Gambas con jamón

### Ingredientes

- 16 gambas grandes peladas.
- 3 g de ajo en polvo.
- 2 g de pimentón.
- 2 g de cebolla en polvo.
- 1 g de pimienta negra molida.
- 8 lonchas de jamón.

### Pasos a seguir

**1** Colocar las gambas en un recipiente y sazonar con las especias.

**2** Envolver una loncha de jamón por cada gamba.

**3** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 160 °C.

**4** Introducir las gambas en la freidora en dos tandas para asegurar que se hacen correctamente.

**5** Seleccionar un tiempo de cocción entre 8-10 minutos, y ajustar a una temperatura de 160 °C.



8 min



8 min



3 raciones

## Langostino frito

### Ingredientes

- 230 g de langostinos pelados.
- 5 g de sal.
- 1 g de pimienta negra.
- 1 g de ajo en polvo.
- 2 g de pimentón.
- 2 huevos batidos.
- 15 ml de leche.
- 30 g de pan rallado o miga de pan.
- 40 g de coco rallado en escamas.
- Aceite en aerosol.

### Pasos a seguir

**1** Mezclar la harina y la mitad de los aderezos en un recipiente. Batir los huevos y la leche en otro recipiente.

**2** Mezclar las migas de pan, el coco y el resto de aderezos y especias en otro recipiente.

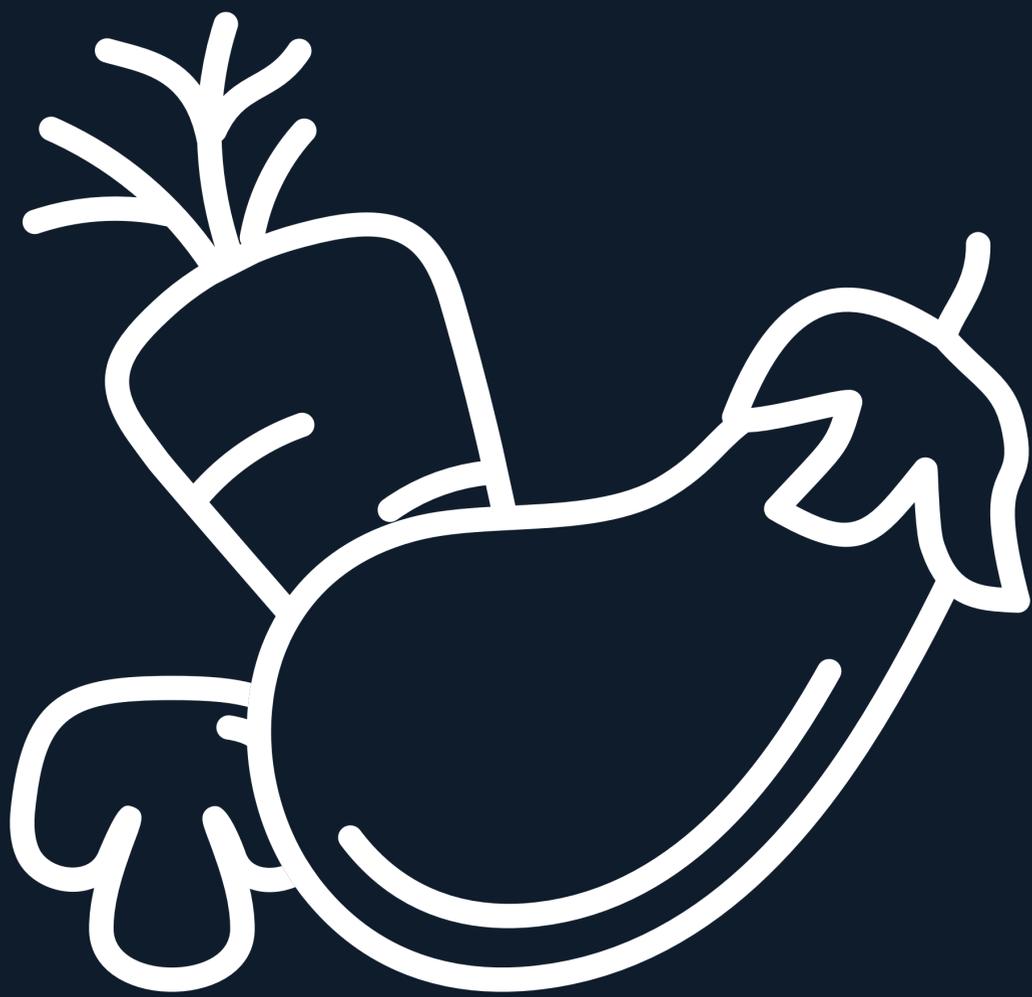
**3** Cubrir cada langostino con harina, después sumergir en huevo y pasar finalmente por las migas de pan con coco.

**4** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 180 °C.

**5** Colocar los langostinos en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Marisco**.

**6** Se recomienda agitar la cubeta de la freidora durante la cocción para que el contenido se haga lo más homogéneo posible.

# VERDURAS





 5 min

 10 min

 2 raciones

## Berenjenas asadas

### Ingredientes

- 1 berenjena cortada en rodajas.
- 30 ml de aceite de oliva.
- 3 g de sal.
- 2 g de ajo en polvo.
- 1 g de pimienta negra.
- 1 g de cebolla en polvo.
- 1 g de comino molido.

### Pasos a seguir

**1** Precalentar freidora durante 5 minutos a 200 °C.

**2** Limpiar la berenjena y cortarla en rodajas.

**3** Mezclar en un recipiente el aceite y los condimentos hasta que estén bien combinados y mezclar la berenjena hasta que todas las rodajas estén bien cubiertas.

**4** Colocar las rodajas de berenjena en la freidora precalentada y cocinar durante 10 minutos a 200 °C.



🕒 10 min

👨‍🍳 8 min

🍰 4 raciones

## Calabacín frito

### Ingredientes

- 2 calabacines cortados en tiras.
- 60 g de harina de todo uso.
- 12 g de sal.
- 2 g de pimienta negra.
- 2 huevos batidos.
- 15 ml de leche.
- 85 g de pan rallado.
- 25 g de queso parmesano.
- Aceite en aerosol.

### Pasos a seguir

**1** Cortar el calabacín en tiras.

**2** Mezclar la harina, la sal y la pimienta.

**3** Mezclar los huevos y la leche por separado y combinar el pan rallado y el queso parmesano en un tercer recipiente.

**4** Cubrir cada pieza de calabacín con harina, seguidamente sumergir en huevo y pasar por el t.

**5** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 175 °C.

**6** Colocar el calabacín en la freidora y rociar con aceite en aerosol, después cocinar durante 10 minutos a una temperatura de 175 °C.

**7** Se recomienda agitar la cubeta de la freidora durante la cocción para que el contenido se haga lo más homogéneo posible.



🕒 10 min

👨‍🍳 12 min

🍰 2-4 raciones

## Calabaza asada

### Ingredientes

- 1 calabaza sin semillas, cortada en dados o tiras gruesas.
- 15 ml de aceite de oliva.
- 1 g de hoja de tomillo.
- 6 g de sal.
- 1 g de pimienta negra.

### Pasos a seguir

**1** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 200 °C.

**2** Cubrir la calabaza cortada con aceite de oliva y sazonar con tomillo, sal y pimienta.

**3** Introducir la calabaza en la freidora y cocinar durante 12 minutos a 200 °C.

**4** Se recomienda agitar la cubeta de la freidora durante la cocción para que el contenido se haga lo más homogéneo posible.



15 min



18 min



3 raciones

## Champiñones rellenos

### Ingredientes

- 6 champiñones grandes.
- 45 ml de aceite de oliva.
- 1/4 de cebolla cortada en dados pequeños.
- 1 diente de ajo picado.
- 115 g de salchicha dulce.
- 15 g de pan rallado.
- 60 g de queso mozzarella rallado.
- 20 g de queso parmesano rallado.
- 3 g de perejil.
- Sal y pimienta al gusto.

### Pasos a seguir

1

Cortar los tallos de los champiñones y picarlos.

2

Vaciar el interior de las tapas de los champiñones para crear un espacio donde colocar el relleno.

3

Cocinar en una sartén a fuego medio los tallos de los champiñones y la cebolla picada con aceite de oliva durante 5 minutos. Añadir el ajo y la salchicha hasta que se dore.

4

Mezclar la salchicha con el pan rallado, la mozzarella, el parmesano y el perejil. Sazonar al gusto con sal y pimienta.

5

Rellenar los champiñones y cubrirlos con queso mozzarella.

6

Precalentar la freidora durante 5 minutos a 160 °C.

7

Colocar los champiñones en la freidora, rociar con aceite y cocinar durante 10 minutos con una temperatura de 160 °C.



 5 min

 10 min

 3 raciones

## Espárragos con jamón o bacon

### Ingredientes

- 12 espárragos.
- 10 ml de aceite de oliva.
- 12 lonchas de jamón o tiras de bacon.
- Sal y pimienta al gusto.

### Pasos a seguir

**1** Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 150 °C.

**2** Si se desea, cortar los extremos de los espárragos y desechar.

**3** Rociar los espárragos con aceite y condimentar al gusto con sal y pimienta.

**4** Envolver una loncha de jamón o tira de bacon por espárrago de arriba a abajo y colocar en la freidora.

**5** Colocar los espárragos en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Marisco**.

**6** Cocinar durante 10 minutos a 150 °C.



 15 min

 18 min

 2 raciones

## Tofu crispy

### Ingredientes

- 225 g de tofu cortados en dados.
- 30 ml de salsa de soja.
- 10 ml de vinagre de arroz.
- 10 ml de aceite de sésamo.
- 40 g de almidón de maíz.

### Pasos a seguir

**1** Mezclar el tofu, salsa de soja, vinagre de arroz y aceite de sésamo y dejar macerar durante 10 minutos.

**2** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 190 °C.

**3** Escurrir el tofu y colocar en almidón de maíz hasta que esté totalmente cubierto.

**4** Colocar el tofu en la freidora de aire precalentada y seleccionar un tiempo de cocción de 18 minutos y una temperatura de 190 °C.

**5** Se recomienda agitar la cesta para que el contenido se haga de forma uniforme.



 10 min

 8min

 4 raciones

## Verduras fritas

### Ingredientes

- Receta válida para pepinillos, zanahorias, calabacines, etc.
- 60 g de harina de todo uso.
- 2 huevos batidos.
- 2 g de pimentón.
- 1 g de pimienta de cayena.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite en aerosol.

### Pasos a seguir

**1** Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 180 °C.

**2** Colocar 3 recipientes: uno con harina, otro con huevo batido y otro con una mezcla de pan rallado, especias, sal y pimienta.

**3** Primeramente, cortar la verdura elegida en pequeños trozos. A continuación, se cubre cada pieza con harina, después se sumerge en huevo batido y finalmente en el pan rallado.

**4** Colocar las piezas en la freidora y rociar con aceite en aerosol.

**5** Cocinar durante 10 minutos a 180 °C. Agitar el contenido y rociar con aceite en aerosol en varias ocasiones durante la cocción.



🕒 5 min

👨‍🍳 12 min

🍰 2-4 raciones

## Zanahorias asadas

### Ingredientes

- 450 g de zanahoria arcoiris.
- 15 ml de aceite de oliva.
- 30 ml de miel.
- Tomillo fresco.
- Sal y pimienta al gusto.

### Pasos a seguir

**1** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 200 °C.

**2** Colocar la zanahoria troceada en un recipiente con aceite de oliva, miel, tomillo, sal y pimienta.

**3** Introducir la zanahoria en la freidora y cocinar durante 12 minutos con una temperatura de 200 °C.

**4** Se recomienda agitar la cubeta de la freidora durante la cocción para que el contenido se haga lo más homogéneo posible.



10 min



20 min



2 raciones

## Aritos de cebolla

### Ingredientes

- 1 cebolla blanca cortada en rodajas.
- 90 g de pan crujiente molido o migas de pan.
- 2 g de pimentón.
- 5 g de sal.
- 2 huevos batidos.
- 230 ml de suero de leche.
- 60 g de harina de todo uso.
- Aceite en aerosol.

### Pasos a seguir

1

Cortar la cebolla en rodajas y separar las capas en anillos/aros.

2

Mezclar el pan, el pimentón y la sal en un recipiente. En otro recipiente, batir los huevos y el suero de leche hasta que la mezcla sea homogénea.

3

Sumergir cada aro de cebolla en la harina, después en los huevos batidos y finalmente en la mezcla de pan.

4

Precalentar la freidora durante 5 minutos a 190°C.

5

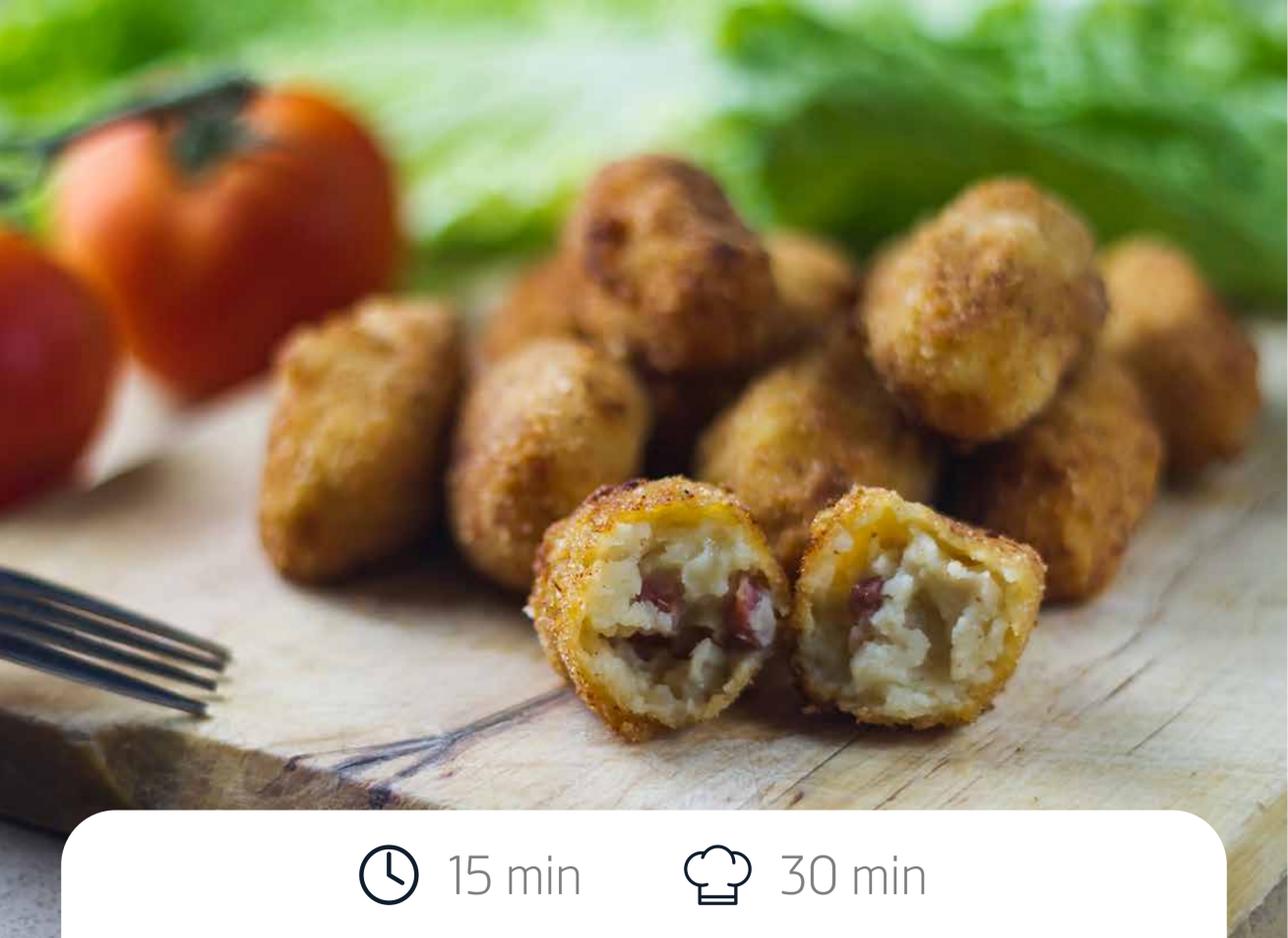
Colocar los aros en la freidora y rociar abundantemente con aceite en aerosol. A continuación, cocinar a 190°C durante 10 minutos o hasta que se doren.

6

Se recomienda agitar y rociar con aceite en aerosol a mitad de la cocción para que se hagan de forma uniforme.

# PAN Y EMPANADOS





🕒 15 min

👨‍🍳 30 min

## Croquetas de jamón ibérico

### Ingredientes

- 600 ml de leche entera.
- 1 cucharada sopera de mantequilla.
- 1 cucharada sopera de harina de trigo.
- 100 g de jamón ibérico.
- 2 huevos cocidos.
- 2 huevos batidos.
- Pan rallado.

### Pasos a seguir

**1** Picar el jamón en tacos muy pequeños.

**2** Poner en una sartén la mantequilla y la harina y, cuando se funda la mantequilla, añadir la mitad del jamón. Añadir la leche muy poco a poco.

**3** Cocer dos huevos, pelarlos y picar muy finamente.

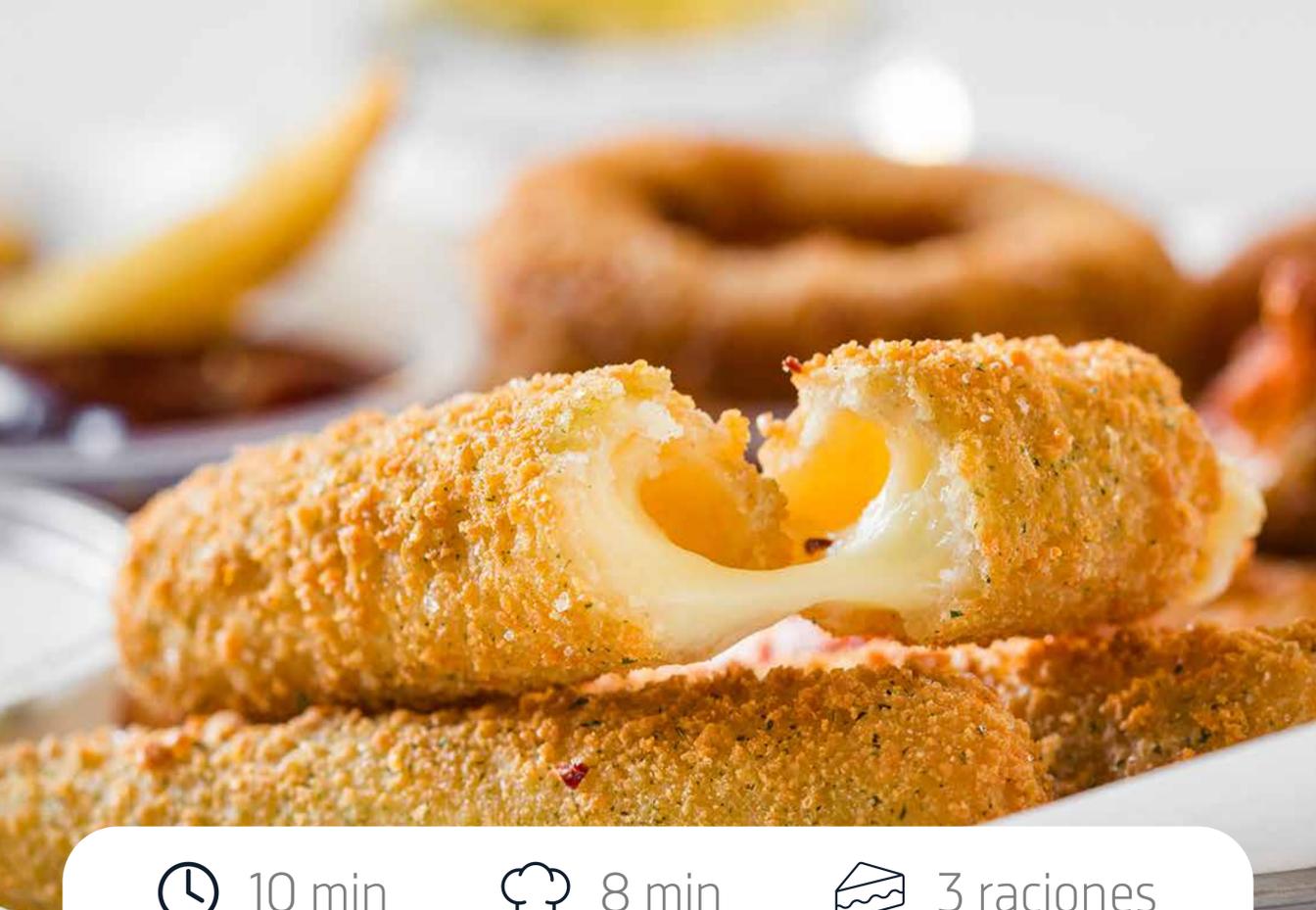
**4** Añadir el resto del jamón y el huevo duro cuando la bechamel esté casi lista.

**5** Retirar la bechamel y dejar reposar una hora.

**6** Formar las croquetas, sumergir en huevo batido y cubrir con pan rallado por completo.

**7** Precalentar la freidora durante 5 minutos a una temperatura de 180 °C.

**8** Introducir las croquetas en la freidora precalentada y cocinar a una temperatura de 180 °C durante 15 minutos hasta que se doren.



 10 min

 8 min

 3 raciones

## Fingers de queso

### Ingredientes

- 6 piezas de queso mozzarella.
- 16 g de harina de todo uso.
- 3 g de almidón de maíz.
- 3 g de sal.
- 1 g de pimienta negra.
- 2 huevos batidos.
- 15 ml de leche.
- 50 g de pan rallado o migas de pan.
- 2 g de perejil picado.
- Aceite en aerosol.

### Pasos a seguir

**1** Cortar las piezas de queso en láminas.

**2** Mezclar la harina, el almidón de maíz, la sal y la pimienta en un recipiente. Batir los huevos y la leche en otro recipiente. Mezclar el pan rallado y el perejil picado en un tercer recipiente.

**3** Cubrir cada lámina de queso con harina, después, sumergirla en huevo y finalmente en pan rallado.

**4** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 175 °C.

**5** Colocar los fingers en la freidora y rociar con aceite en aerosol. A continuación, establecer un tiempo de cocción de 8 minutos con una temperatura de 175 °C.

**6** Se recomienda agitar la cesta de la freidora varias veces durante la cocción para asegurar que el contenido se hace de forma homogénea.



6 min



6min



4 raciones

## Nuggets de pescado

### Ingredientes

- 450 g de pescado blanco.
- 30 g de harina de todo uso.
- 2 huevos.
- 180 g de pan rallado.
- Aceite en aerosol.
- Salsa tártara.

### Pasos a seguir

1

Cortar el pescado en tiras.

2

Introducir la harina en un recipiente. Batir los huevos en otro recipiente. Echar el pan rallado en un tercer recipiente.

3

Cubrir cada tira de pescado con harina, y después sumergir en los huevos batidos. Por último, pasar por el pan rallado.

4

Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 175 °C.

5

Rociar el pescado con aceite en aerosol por ambos lados y colócalo en la freidora precalentada.

6

Colocar el pescado en la freidora precalentada y seleccionar el modo **Marisco** con un ajuste de tiempo de 6 minutos.

7

Se recomienda agitar la cesta de la freidora varias veces durante la cocción para asegurar que el contenido se hace de forma homogénea.

8

Servir con salsa tártara.



🕒 5 min

👨‍🍳 8 min

🍰 4 raciones

## Pan de ajo

### Ingredientes

- 1 barra de pan, preferiblemente baguette.
- 4 dientes de ajo picados.
- 45 g de mantequilla.
- 15 ml de aceite de oliva.
- 10 g de queso parmesano.
- 8 g de perejil.

### Pasos a seguir

**1** Cortar la barra de pan en piezas de no más de dos dedos de ancho.

**2** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 160 °C.

**3** Mezclar el ajo, la mantequilla y el aceite de oliva para crear una pasta.

**4** Extender la pasta de forma uniforme en el pan y espolvorear queso parmesano por encima.

**5** Colocar el pan en la freidora y, a continuación, cocinar durante 8-10 minutos a 160 °C.

**6** Una vez cocinado, decorar con perejil picado por encima.



 5 min

 8 min

 2 raciones

## Queso asado

### Ingredientes

- 4 rebanadas de pan de molde.
- 45 g de mantequilla.
- 60 g de queso cheddar.

### Pasos a seguir

**1** Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 160 °C.

**2** Cepillar las rebanadas de pan por cada lado con mantequilla.

**3** Repartir el queso en dos rebanadas de pan y cubrir las rebanadas con las dos restantes.

**4** Colocar los sándwiches en la freidora precalentada y seleccionar una temperatura de 160 °C y un tiempo de cocción de 8 minutos.



🕒 5 min

👨‍🍳 8 min

🍰 4 raciones

## Sándwich de atún y chipotle

### Ingredientes

- 1 lata de atún.
- 45 g de salsa chipotle.
- 4 rebanadas de pan de molde.
- 2 lonchas de queso al gusto.

### Pasos a seguir

**1** Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 160 °C.

**2** Mezclar el atún y la salsa chipotle hasta que la mezcla sea homogénea.

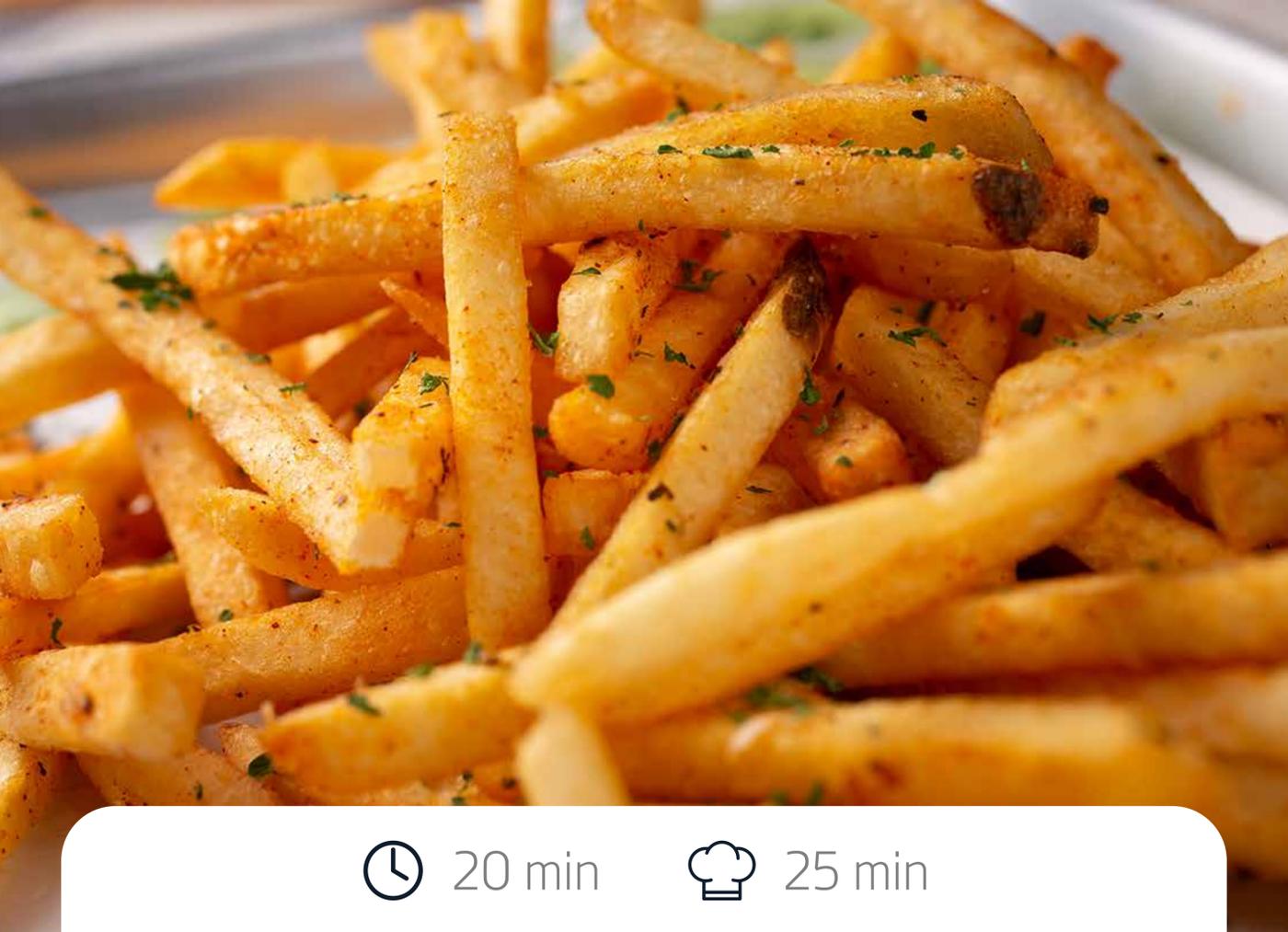
**3** Extender la mezcla de atún y chipotle por 2 rebanadas de pan.

**4** Añadir una loncha de queso a cada una de las rebanadas y cerrar con otra rebanada.

**5** Colocar los sándwiches en la freidora precalentada y seleccionar una temperatura de 160 °C durante 8 minutos.

# PATATAS





🕒 20 min

👨‍🍳 25 min

## Patatas fritas caseras

### Ingredientes

- Patatas cortadas en tiras.
- 1 L de agua.
- 15 ml de aceite.
- 3 g de ajo en polvo.
- 2 g de pimentón.
- Sal y pimienta al gusto.

### Pasos a seguir

- 1** Cortar las patatas en tiras y ponerlas a remojo en agua durante 15 minutos.
- 2** Enjuagar las patatas con agua fría y dejar secar unos pocos minutos.
- 3** Agregar aceite y especias a las patatas hasta que estén totalmente cubiertas.
- 4** Precalear la freidora durante 3 minutos a 200 °C.
- 5** Colocar las patatas en la freidora y rociar con aceite en aerosol. A continuación, seleccionar el modo **Patatas fritas** y cambiar el tiempo de cocción a 25 minutos.
- 6** Se recomienda agitar la cesta de la freidora varias veces durante la cocción para asegurar que el contenido se hace de forma homogénea.



🕒 20 min

👨‍🍳 25 min

## Patatas fritas estilo mediterráneo

### Ingredientes

- Patatas cortadas en tiras.
- 1 L de agua.
- 40 ml de aceite vegetal.
- 3 g de ajo en polvo.
- 2 g de pimentón.
- 60 g de queso feta.
- 4 g de perejil picado.
- 3 g de orégano fresco.
- Sal y pimienta al gusto.
- Jugo de limón.

### Pasos a seguir

- 1** Cortar las patatas en tiras y ponerlas a remojo en agua durante 15 minutos.
- 2** Enjuagar las patatas con agua fría y dejar secar unos pocos minutos.
- 3** Agregar aceite, polvo de ajo y pimentón hasta que las patatas estén bien cubiertas.
- 4** Precalentar la freidora durante 3 minutos a 200 °C.
- 5** Colocar las patatas en la freidora y rociar con aceite en aerosol. A continuación, seleccionar el modo **Patatas fritas** y cambiar el tiempo de cocción a 25 minutos.
- 6** Se recomienda agitar la cesta de la freidora varias veces durante la cocción para asegurar que el contenido se hace de forma homogénea.
- 7** Una vez terminada la cocción, se agrega a las patatas queso feta, perejil, orégano, sal y pimienta. Se puede servir con jugo de limón.



🕒 20 min

👨‍🍳 25 min

## Patatas fritas dulces

### Ingredientes

- Batatas cortadas en tiras.
- 15 ml de aceite.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 g de pimentón.
- 2 g de ajo en polvo.
- 2 g de cebolla en polvo.

### Pasos a seguir

- 1** Cortar las batatas en tiras y agregarlas en un recipiente con aceite hasta que estén totalmente cubiertas.
- 2** Precalentar la freidora durante 3 minutos a 200 °C.
- 3** Espolvorear sal y pimienta al gusto, pimentón, ajo en polvo y cebolla en polvo.
- 4** Colocar las batatas en la freidora y rociar con aceite en aerosol. A continuación, seleccionar el modo **Patatas fritas** y cambiar el tiempo de cocción a 25 minutos.
- 5** Se recomienda agitar la cesta de la freidora varias veces durante la cocción para asegurar que el contenido se hace de forma homogénea.



🕒 3 min

👨‍🍳 20 min

## Patatas gajo

### Ingredientes

- Patatas cortadas en cuñas.
- 25 ml de aceite de oliva.
- 3 g de ajo en polvo.
- 1 g de cebolla en polvo.
- 3 g de sal.
- 1 g de pimienta negra.
- 5 g de queso parmesano rallado.

### Pasos a seguir

**1** Cortar las patatas en forma de cuña.

**2** Precalentar la freidora durante 3 minutos a 200 °C.

**3** Cubrir las patatas con aceite de oliva y mezclar con el resto de ingredientes y el queso parmesano hasta que las patatas estén bien cubiertas.

**4** Colocar las patatas en la freidora, seleccionar el modo **Patatas fritas** y cambiar el tiempo de cocción a 25 minutos.

**5** Se recomienda agitar la cesta de la freidora varias veces durante la cocción para asegurar que el contenido se hace de forma homogénea.



🕒 5 min

👨‍🍳 40 min

🍰 4 raciones

## Patatas Hasselback

### Ingredientes

- 4 patatas medianas sin pelar.
- 30 ml de aceite de oliva.
- 12 g de sal.
- 1 g de pimienta negra.
- 1 g de ajo en polvo.
- 30 g de mantequilla.
- 8 g de perejil picado.

### Pasos a seguir

**1** Cortar la patata a lo largo en hendiduras deteniendo el corte para que la patata siga entera.

**2** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 200°C.

**3** Cubrir las patatas con aceite de oliva y sazonar de forma uniforme con sal, pimienta negra y ajo en polvo.

**4** Agregar las patatas a la freidora de aire y cocinar durante 30 minutos con una temperatura de 200 °C.

**5** Cepillar las patatas con mantequilla derretida y cocinar durante 10 minutos más a 200 °C.

**6** Servir con perejil picado por encima de las patatas.

# PIZZA Y PASTA





🕒 5 min

👨‍🍳 10 min

🍰 4 raciones

## Mini pizzas

### Ingredientes

- Masa de pizza prefabricada.
- Aceite de oliva.
- 60 g de tomate frito.
- Tomates cherry.
- Olivas negras.
- 85 g de mozzarella rallada.
- 25 g de queso parmesano.
- Orégano.

### Pasos a seguir

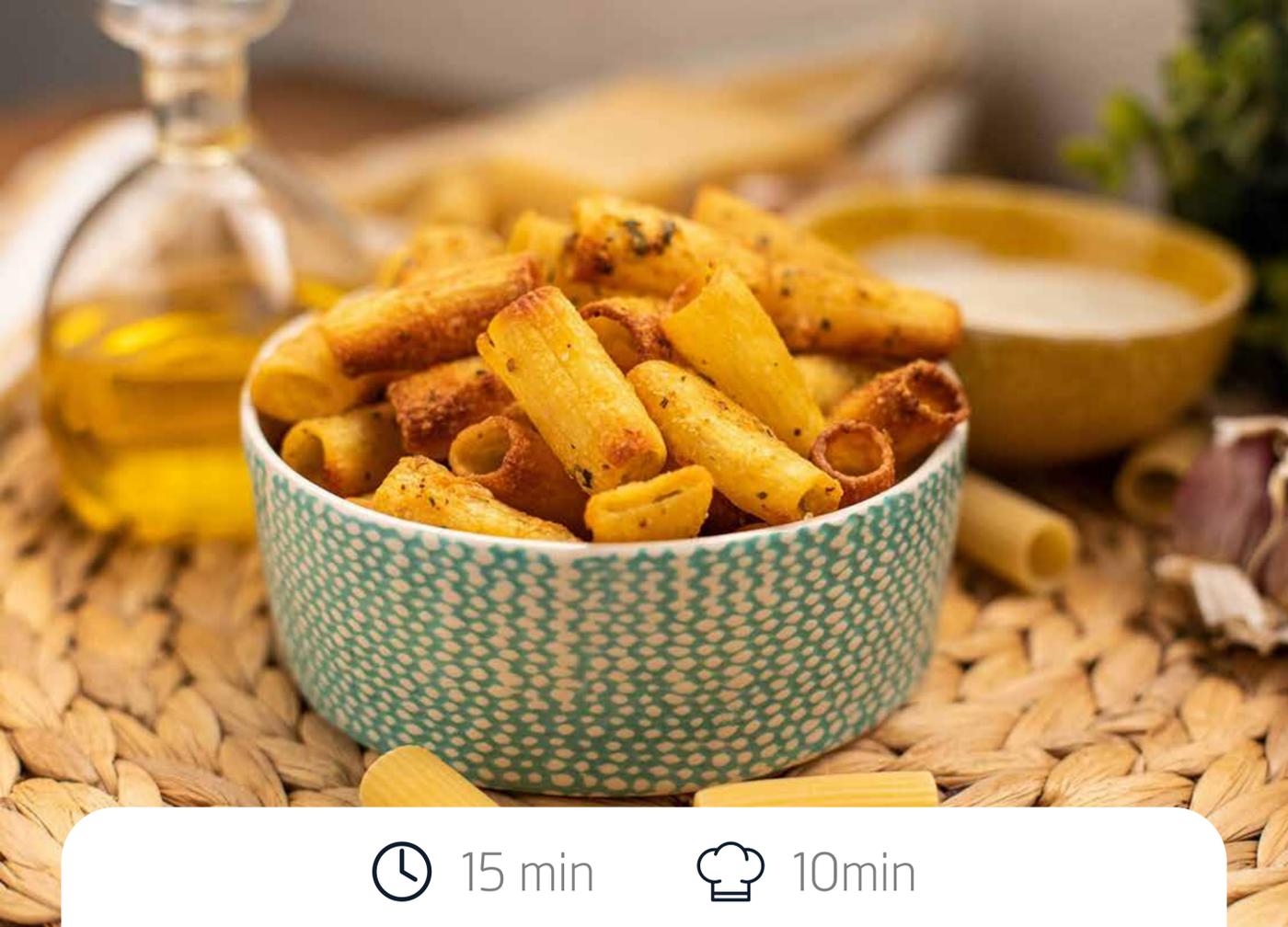
**1** Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 160 °C.

**2** Cepillar la masa con aceite por la parte de arriba.

**3** Colocar la masa de pizza en la freidora precalentada y cocinar durante 3 minutos a 160 °C.

**4** Agregar el tomate frito, mozzarella, parmesano, 3-4 rodajas de tomate cherry, oliva negra y orégano al gusto.

**5** Meter de nuevo las pizzas en la freidora y cocinar durante 5 minutos a 160 °C.



🕒 15 min

👨‍🍳 10min

## Pasta chip

### Ingredientes

- 500 g de pasta seca.
- Queso parmesano o grana padano.
- Pimienta negra molida.
- Pimentón picante.
- Orégano seco.
- Aceite de oliva.
- Sal al gusto.

### Pasos a seguir

**1** Cocer la pasta dejándola blanda.

**2** Una vez cocida la pasta, escurrir y mezclar con el resto de ingredientes en un bol. Sazonar al gusto y rociar con aceite de oliva en aerosol. Remover bien.

**3** Precalentar la freidora 5 minutos a 200 °C.

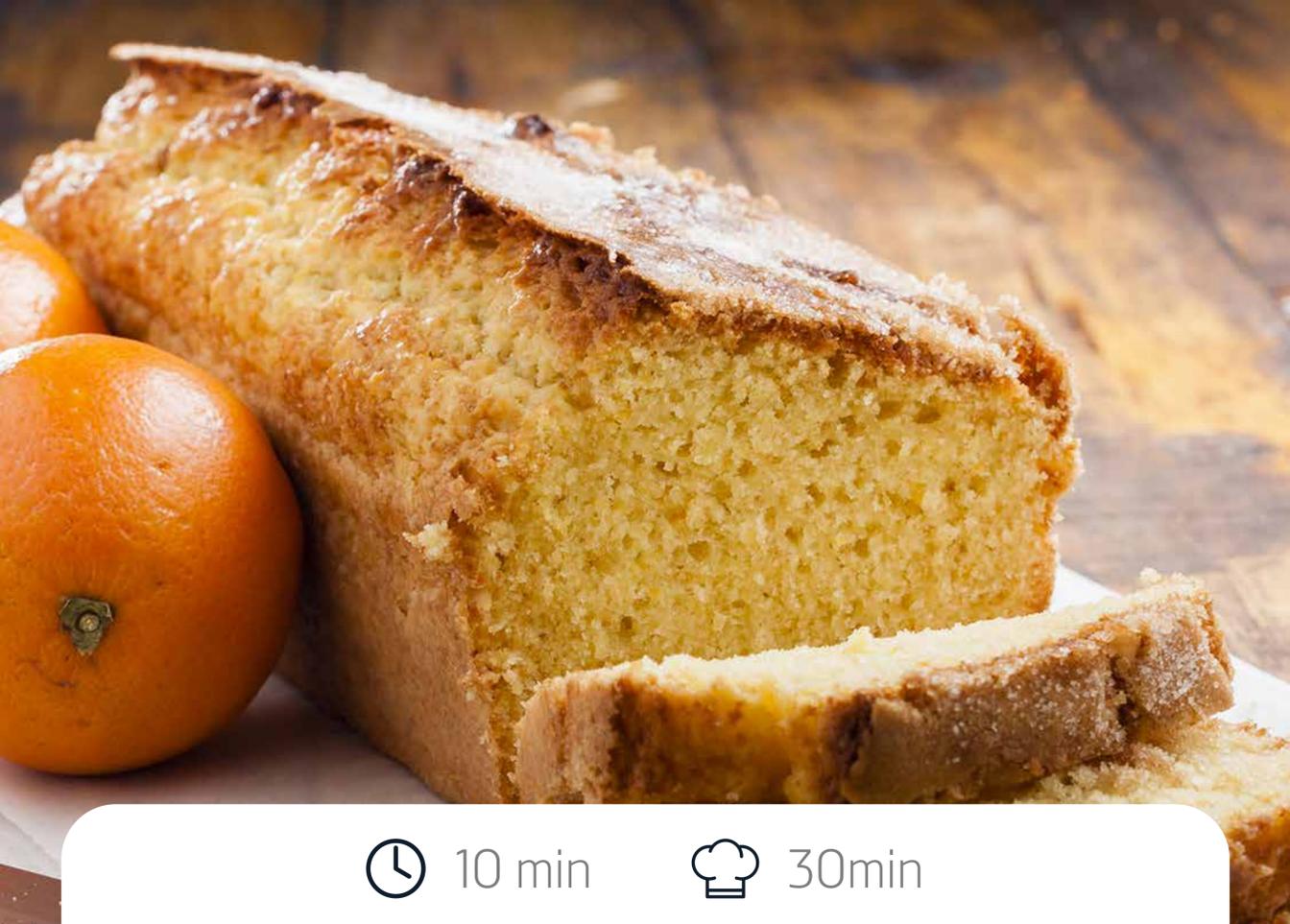
**4** Colocar la pasta en la freidora de aire y cocinar durante 10 minutos a 200 °C.

**5** Se recomienda remover la pasta varias veces durante la cocción para asegurar que el contenido se hace de forma uniforme.

**6** Dejar reposar la pasta 5 minutos antes de servir.

# POSTRES





🕒 10 min

👨‍🍳 30min

## Bizcocho de naranja

### Ingredientes

- 120 g de harina de todo uso.
- 4 g de levadura.
- 85 g de mantequilla.
- 120 g de azúcar
- 1 huevo.
- 15 g de jugo de naranja.
- 1 naranja para ralladura.
- 60 g de suero de leche.

### Pasos a seguir

- 1** Mezclar harina, levadura y sal en un recipiente.
- 2** Batir la mantequilla hasta que esté suave y esponjosa. Batir el azúcar con la mantequilla durante un minuto.
- 3** Batir la mezcla de harina junto con la mantequilla hasta crear una mezcla homogénea. Agregar el huevo, jugo y ralladura de naranja. Mezclar de nuevo los ingredientes hasta que estén unidos.
- 4** Vertir lentamente el suero de leche mientras se bate a velocidad media.
- 5** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 160°C.
- 6** Colocar la mezcla en un pequeño molde e introducirlo en la freidora.
- 7** Cocinar durante 30 minutos con una temperatura de 160°C .



🕒 20 min

👨‍🍳 25 min

🍰 6-8 raciones

## Muffins de chocolate

### Ingredientes

- 120 g de harina de todo uso.
- 125 ml de leche de coco o soja.
- 40 g de azúcar.
- 60 ml de aceite de coco.
- 5 ml de extracto de vainilla.
- 20 g de cacao en polvo.
- 4 g de levadura.
- 2 g de bicarbonato sódico.
- 85 g de pepitas de chocolate.
- 25 g de pistacho o avellana molida (opcional).
- Aceite en aerosol.

### Pasos a seguir

**1** Mezclar azúcar, leche de coco o soja, aceite de coco y extracto de vainilla en un recipiente.

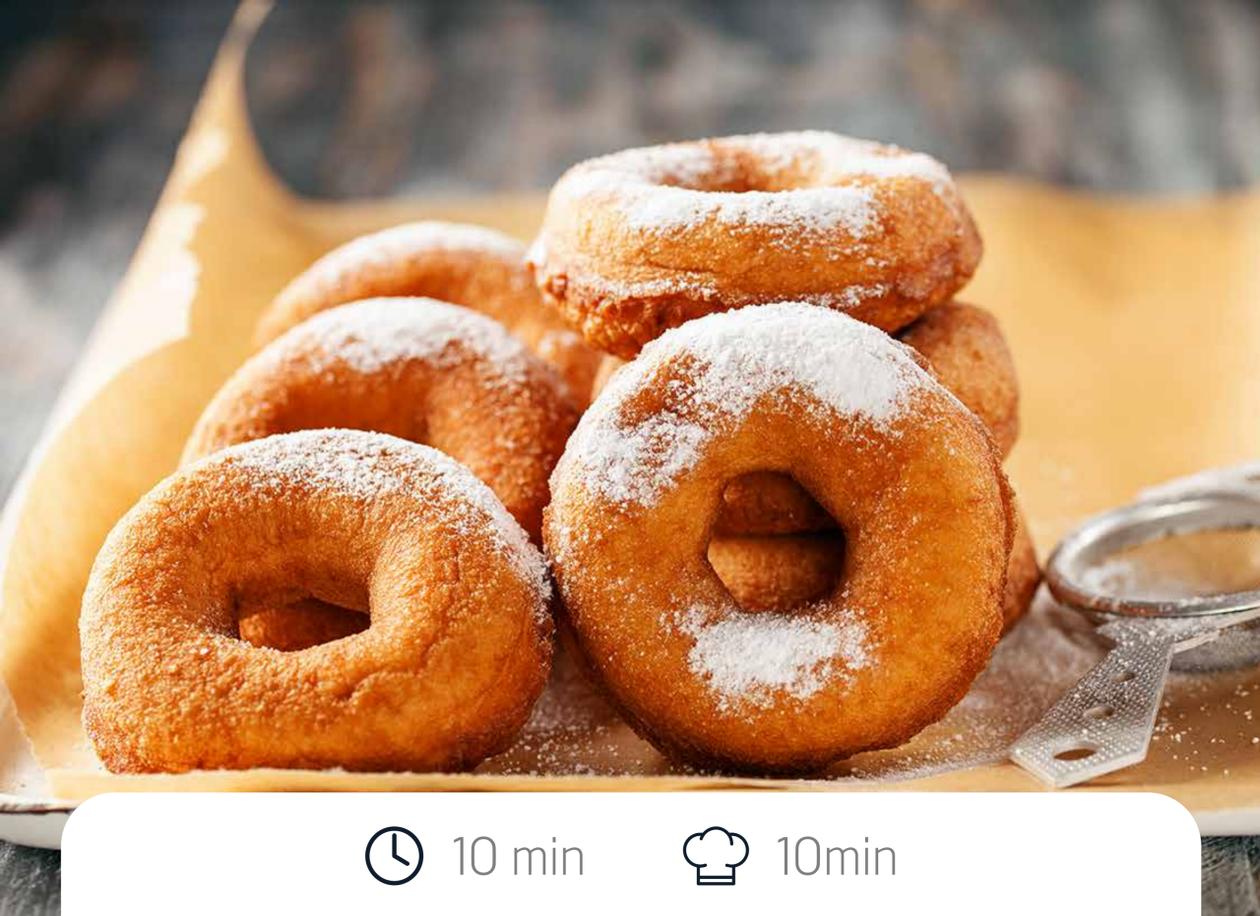
**2** Mezclar la harina, el cacao en polvo, levadura bicarbonato y una pizca de sal en otro recipiente.

**3** Combinar ambas mezclas poco a poco hasta que dé como resultado una mezcla suave. Después se añaden las pepitas de chocolate y avellana si se desea.

**4** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 150 °C.

**5** Colocar la masa en moldes de papel con cuidado. A su vez, colocar papel de horno o recipiente de aluminio en la cesta de la freidora.

**6** Cocinar durante 15 minutos con una temperatura de 150 °C.



🕒 10 min

👨‍🍳 10min

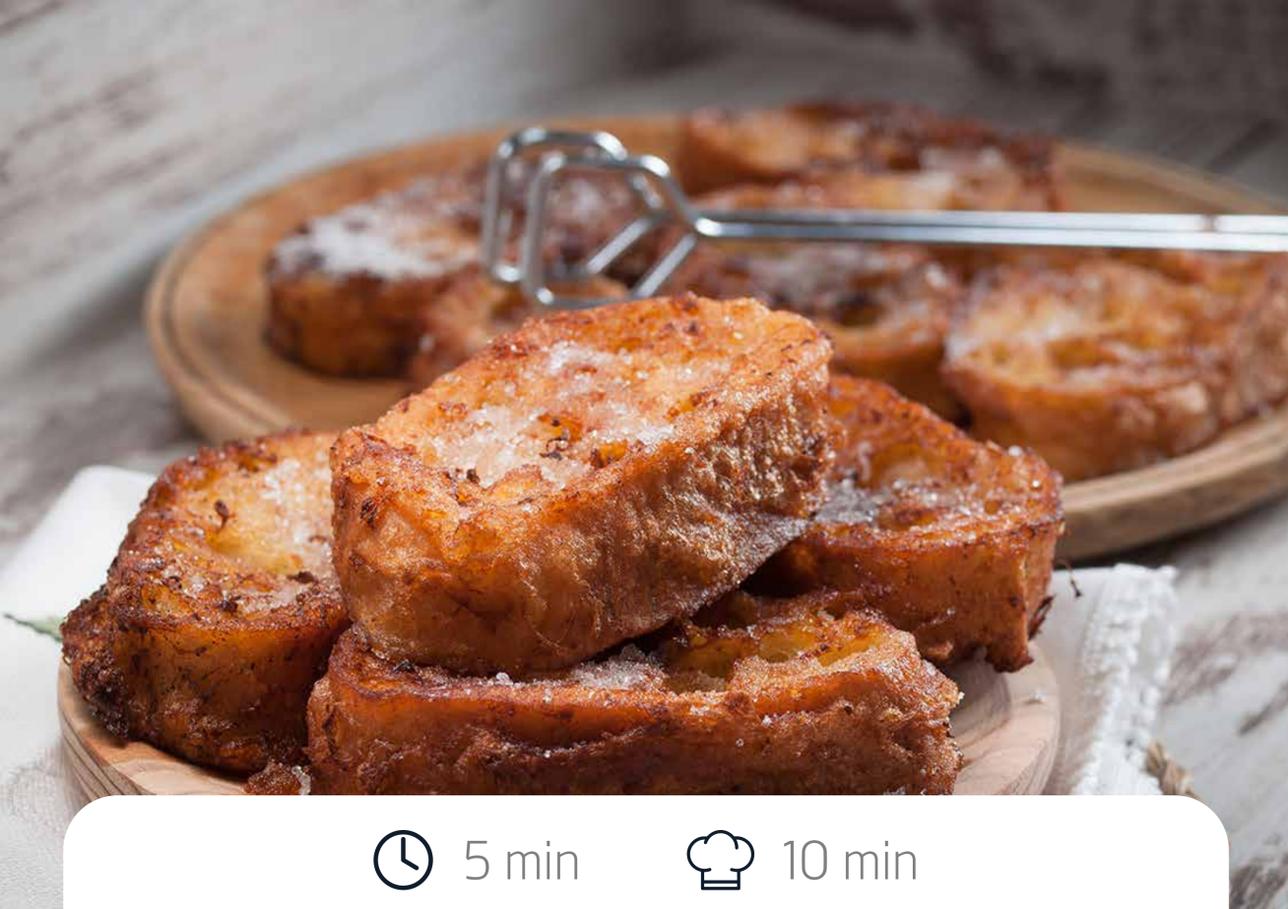
## Roscas de azúcar

### Ingredientes

- 500 g de harina.
- 1 huevo.
- 10 g de levadura.
- 150 ml de leche.
- 100 ml de agua.
- 4 g de sal.
- 80 g de azúcar.
- 40 g de mantequilla.
- 1 cucharada de extracto de vainilla.
- Azúcar glas.

### Pasos a seguir

- 1** En un recipiente, mezclar la levadura, la harina, el azúcar y la sal.
- 2** Añadir el huevo, la mantequilla, el extracto de vainilla, la leche y el agua. Mezclar de nuevo hasta conseguir una masa homogénea.
- 3** Amasar con las manos hasta quedar una masa suave y maleable. Dejar reposar la masa durante una hora.
- 4** Precalentar la freidora durante 5 minutos a 180 °C.
- 5** Estirar la masa y dar forma de donuts ayudándose de un molde o dos vasos de diferente tamaño. Dejar reposar 30 minutos más.
- 6** Introducir las roscas con papel de horno en la freidora precalentada y cocinar durante 15 minutos a 180 °C.
- 7** Se recomienda dar la vuelta a los donuts a mitad de la cocción para asegurar que se hacen de forma uniforme.
- 8** Una vez listos se pueden espolvorear con azúcar glas o cubrir con glaseado al gusto.



🕒 5 min

👨‍🍳 10 min

## Torrijas de la abuela

### Ingredientes

- Pan blanco.
- 2 huevos.
- 60 ml de leche.
- 15 ml de sirope de arce.
- 2 ml de extracto de vainilla.
- Aceite en aerosol.
- 38 g de azúcar.
- 3 g de canela molida.
- Azúcar glas.

### Pasos a seguir

**1** Utilizar rebanadas de pan blanco y cortar en trozos de dos dedos de ancho.

**2** Batir los huevos, la leche, el sirope de arce y la vainilla.

**3** Precalentar la freidora durante un tiempo de 5 minutos a 170 °C.

**4** Sumergir el pan en la mezcla de huevo y colocarlo en la freidora de aire precalentada. Rociar las torrijas generosamente con aceite en aerosol.

**5** Cocinar las torrijas durante 10 minutos a 175 °C. Se recomienda girar las torrijas a mitad de cocción.

**6** Mezclar azúcar y canela en un recipiente.

**7** Cubrir las torrijas con la mezcla de azúcar y canela cuando haya finalizado la cocción.

**8** Espolvorear con azúcar glas.

SÍGUENOS EN  
REDES SOCIALES



*Comparte tus recetas con  
nosotros usando el hashtag:  
#cocinaorbegozo*

**© Orbegozo.**  
Todos los  
derechos reservados.