



Tata

DESDE 1943

**20 RECETAS EN
FREIDORA DE AIRE**



ÍNDICE

Canelones con chorizo	3
Patatas chips estilo campesinas	4
Patatas arrieras	5
Rollitos de salchicha y queso rebozados airfryer	6
Pizza de bacon y queso con base de pan de molde	7
Dorada en papillote	8
Pulpo a la gallega	9
Alitas de pollo	10
Nuggets de pavo caseros	11
Nuggets caseros de ternera y espinacas	12
Brochetas de pollo jugosas	13
Salmón	14
Gambas	15
Pollo entero airfryer	16
Empanadillas de espinacas con queso, pasas y piñones	17
Napolitanas de chocolate	18
Garbanzos fritos	19
Alcachofas con jamón airfryer	20
Chuletón	21
Berenjena rellena	22

Descubre muchas más recetas para tu freidora de aire con [@airfryerrecetas](#) en Instagram.



CANELONES CON CHORIZO

INGREDIENTES

- Chorizo dulce troceado (puedes usar picante si prefieres)
- Láminas para lasaña
- Tomate frito
- Bechamel
- Queso rallado
- Orégano

TRUCO

01. Si no tienes picadora, trocea el chorizo con paciencia, quedará delicioso también.

02. Para evitar grumos en la bechamel caliente la leche previamente y añádela poco a poco, sin añadir más leche hasta que la que has echado sea absorbida por la masa. No dejes de remover con movimientos circulares o en forma de 8, para que la masa está siempre en movimiento.

03. Si vamos a querer una bechamel más fina o más espesa jugaremos con la cantidad de leche y con el tiempo de cocción / evaporación.

04. Si quieres ir más rápido, puedes usar placas de lasagna precocidas, solo tendrás que montar tu lasagna por capas y meterla al horno. ¡Quedará perfecta también!

ELABORACIÓN

01. Ponemos en una cazuela las 6 láminas de pasta a hervir y mientras picamos el chorizo en la picadora de nuestra batidora para darle más suavidad y mejor textura.

02. Una vez hervida la pasta, ponemos una base de tomate frito en los moldes de aluminio (usa una fuente de cristal si prefieres). Vamos rellenando cada lámina de pasta con el chorizo picado y haciendo rulitos y pasándolos al molde.

03. Para la bechamel, añadimos 50 g de mantequilla a una sartén y en cuanto se funda, agregamos la misma cantidad de harina y removemos.

04. Una vez bien mezclada la harina y la mantequilla, vamos agregando la leche sin dejar de remover. Añade la leche poco a poco, para que no haya cambios bruscos de temperatura, cambiaremos la cuchara de palo por las varillas y así evitaremos que se nos formen grumos.

05. Una vez tengamos los canelones enrollados, añadimos una capa de bechamel.

06. Cubrimos con queso rallado y programamos a 180° durante 10-12 minutos hasta que el queso esté gratinado a nuestro gusto.

07. Espolvoreamos orégano y ¡a disfrutar!





PATATAS CHIPS ESTILO CAMPESINAS

INGREDIENTES

- Patatas
- Aceite de oliva
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Orégano
- Albaca
- Pimentón dulce
- Vinagre de jerez o de Módena (a tu gusto)
- Sal

ELABORACIÓN

- 01.** Pelamos las patatas y las cortamos en láminas súper finas. Preferiblemente láminas pequeñas para que queden súper crujientes.
- 02.** Ponemos las láminas de patata en un cuenco con agua muy fría y bicarbonato de sodio.
- 03.** Mientras, ponemos en un cuenco las especias: aceite de oliva, ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano, albahaca, pimentón dulce, un chorrito de vinagre de jerez/módena y sal. Mezclamos todo bien.
- 04.** Escurrimos las patatas y las pasamos al bol con la mezcla de las especias. Mezclamos todo bien.
- 05.** Las pasamos a la rejilla y programamos 180° - 22 minutos. Las vamos girando cada 2-3 minutos para que se hagan bien y queden crujientes. Vamos revisando el punto para que queden crujientes. ¡A disfrutar!





PATATAS ARRIERAS

INGREDIENTES

- 2 patatas
- Sal, aceite de oliva y pimentón
- 1 diente de ajo
- Mayonesa
- Gambas
- Perejil

TRUCO

01. Corta las patatas a tu gusto, en bastones, cuadraditos, tipo bravas o finitas tipo chips.

02. Si te apetece algo más potente utiliza alioli o ajonesa en lugar de mahonesa.

ELABORACIÓN

01. Lavamos y pelamos las patatas, las cortaremos tipo bravas en este caso.

02. En un cuenco las sazonamos y añadimos pimentón ahumado y chorrito de aceite de oliva. Las removemos con la mano para que impregnen bien.

03. Programamos a 200 ° durante 20 minutos. Para que queden bien hechas deberemos remover cada dos minutos desde el momento en que le queden 15 minutos hasta el final del tiempo. Después las reservamos.

04. En un molde o recipiente apto para horno o freidora de aire añadimos un poco de aceite de oliva, el ajo laminado y programamos 200° durante 1-2 minutos hasta que esté dorado.

05. Después añadimos las gambas, espolvoreamos pimentón y removemos con una paleta para que todo se impregne bien y la gamba se ponga rojita. De nuevo programamos a 180° durante 2 minutos y reservamos.

06. Pasamos las patatas a una fuente. Añadimos una capita de mayonesa encima, un poco de perejil, y añadimos las gambas encima.





ROLLITOS DE SALCHICHA Y QUESO REBOZADOS

INGREDIENTES

- 6 Salchichas
- 6 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 6 lonchas de queso
- 2 huevos
- Tortitas chip picadas (tipo Doritos)
- Sal y pimienta
- Palillos y palos de brocheta

TRUCO

01. Utiliza cereales tipo copos de maíz 0% azúcar si quieres un rebozado más saludable.

ELABORACIÓN

- 01.** Batimos dos huevos. Salpimentamos y reservamos.
- 02.** Con un rodillo vamos aplanando una a una las rebanadas de pan de molde.
- 03.** Le ponemos una loncha de queso a cada pan de molde y una salchicha. Enrollamos bien apretado para que quede compacto y le ponemos unos palillos para que se mantengan cerrados.
- 04.** Pasamos cada rollito por huevo y después rebozaremos con las tortillas chip machacadas. Puedes ayudarte del accesorio de la picadora con tu batidora.
- 05.** Atravesamos cada salchicha con un palo de brocheta y los pasamos a la airfryer. Programamos a 180° - 10 minutos.
- 06.** ¡Acompáñalos con tu salsa favorita!





PIZZA DE BACON Y QUESO CON BASE DE PAN DE MOLDE

INGREDIENTES

- 8 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 4 huevos
- Sal, pimienta, orégano, albahaca, ajo
- Tomate frito
- Queso en lonchas
- Bacon
- Queso rallado
- Bacon/jamón a taquitos para decorar
- Queso de burgos/cabra

ELABORACIÓN

- 01.** Batimos 4 huevos y añadimos sal, pimienta, ajo en polvo, orégano y albahaca. Mezclamos bien.
- 02.** Cogemos 4 de las rebanadas y las pasamos por el huevo en ambas caras del pan, sin sumergirlas para que no se ablanden demasiado y se rompan.
- 03.** Las pasamos a la airfryer con un papel de horno puesto (poned un papel de horno que le sobre un poco de papel por las esquinas para luego ayudaros con el a sacar la elaboración del cestillo levantando de las puntas del papel) y programamos a 180° durante 5 minutos.
- 04.** Sacamos el cestillo y ponemos salsa de tomate, lonchas de queso, y el bacon. Programamos de nuevo a 180° durante 6-7 minutos hasta que se dore el bacon.
- 05.** Pasamos por huevo las 4 rebanadas restantes y las colocamos en la airfryer encima del bacon. Programamos 180 grados y 5 minutos para que también se tuesten esas rebanadas.
- 06.** Sacamos el cestillo y añadimos la salsa de tomate, tiras de bacon/jamón, queso rallado y queso de burgos/de cabra para decorar en el centro.
- 07.** Programamos 180° durante 10 minutos para que se derrita el queso rallado. ¡Listo para disfrutar!





DORADA EN PAPILOTE

INGREDIENTES

- 1 dorada aprox. 700g (2p)
- Sal y pimienta negra
- Aceite de oliva
- Limón
- Vino blanco
- Perejil
- Patatas lavadas

TRUCO

- 01.** Utiliza patatas baby o pequeñas para que te queden bien cocidas.
- 02.** Trocéalas tipo gajo con la piel bien limpia para darle un toque diferente al cocinado.
- 03.** Utiliza otros pescados como lubina, quedará delicioso también.
- 04.** Puedes utilizar otras verduras laminadas en vez de patatas.

ELABORACIÓN

- 01.** Colocamos la dorada encima de papel de aluminio y la salpimentamos por dentro y por fuera en ambos lados.
- 02.** La levantamos y echamos un chorrito pequeño de aceite de oliva sobre el papel de aluminio y ponemos unas rodajas de limón encima del aceite. Volvemos a colocar la dorada y le ponemos otras rodajas de limón por dentro, y por encima de ella. Le echamos otro chorrito de aceite por arriba.
- 03.** Añadimos una cuchara sopera de vino blanco por encima, procurando que entre por dentro también. Espolvoreamos perejil o ponemos unas hojitas.
- 04.** Vigilamos que la dorada esté bien cerrada y que no sobre mucho papel de aluminio por si fuese a tocar la resistencia de la airfryer.
- 05.** Precalentamos a 190° durante 3 minutos. Después ponemos la dorada y programamos 190 grados durante 25 minutos, dejando la parte de la dorada con el vino y el perejil hacia arriba. Añadimos también las patatas.





PULPO A LA GALLEGA

INGREDIENTES

- Pata de pulpo, previamente precocida
- Patatas
- Mantequilla
- Pimentón
- Sal y aceite de oliva

ELABORACIÓN

- 01.** Pintamos la rejilla con aceite de oliva y colocamos las patas del pulpo ya cocido. Pintamos el pulpo también y programamos 200° durante 8 minutos aprox. A mitad de cocción las giramos.
- 02.** Ponemos 2 patatas a hervir. Después la sacamos. Ponemos un trocito de mantequilla en el cuenco y aplastamos la patata hasta hacerla pure. Espolvoreamos un poquito de pimienta negra y sal.
- 03.** Pasamos el puré a un plato y echamos un chorrito de aceite de oliva.
- 04.** Colocamos el pulpo encima y espolvoreamos un poquito de pimentón y de sal.





ALITAS DE POLLO

INGREDIENTES

- Alitas de pollo
- Especias al gusto
- Sal
- Aceite de oliva

TRUCO

01. Añade también pimentón picante a las especias para dar un toque más cañero.

02. Acompáñalas de pure de patata, arroz o tu salsa favorita.

ELABORACIÓN

1. Echamos un spray de aceite en la rejilla y la pintamos. Con el aceite excedente pintamos las alitas.

2. Espolvoreamos ajo en polvo u otras especias al gusto en nuestras alitas.

3. Programamos 200° durante unos 15-16 minutos. Cuando le queden 2-3 minutos los giramos para que se doren bien.

4. Las sacamos y espolvoreamos un poquito de sal.





NUGGETS DE PAVO CASEROS

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pavo
- Cereales de maiz
- Harina
- 2 huevos
- Paprika y ajo en polvo
- Sal y aceite

TRUCO

01. Acompaña tus nuggets con salsa bbq o miel y mostaza.

ELABORACIÓN

- 01.** Machacamos nuestros cereales sin hacerlos polvo.
- 02.** Cortamos nuestra pechuga en tacos tamaño nugget. Espolvoreamos sal, ajo en polvo y pimentón agri dulce.
- 03.** Pintamos nuestra rejilla con unas gotitas de aceite.
- 04.** Pasamos las pechugas troceada por harina, por el huevo y por los cereales. Los colocamos en la rejilla de la freidora.
- 05.** Pintamos un poquito los nuggets con el pincel de silicona.
- 06.** Programamos a 180° durante 13 minutos. Cuando les queden 3-4 minutos les damos la vuelta para dorar.





NUGGETS CASEROS DE TERNERA Y ESPINACAS

INGREDIENTES

- 250g de espinacas congeladas
- 400g de ternera picada
- Sal, pimienta negra, ajo y cebolla en polvo
- Panko o pan rayado

ELABORACIÓN

- 01.** Pasamos las espinacas descongeladas por un tamizador y las aplastamos para quitarles el agua excedente.
- 02.** Ponemos en un bol nuestras espinacas con la ternera picada. Espolvoreamos ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta y sal, mezclamos bien y añadimos panko para darle una textura crujiente. Cuanto más panko añadáis más crujientes quedarán. Volvemos a mezclar todo bien.
- 03.** Daremos forma a nuestra masa, podemos darles forma de bolita y dejarlas como albóndigas, o redondearlas y aplastarlas para que sean mini hamburguesitas, o redondearlas y aplastarlas un poco alargadas para que sean como nuggets.
- 04.** Las pasamos a la airfryer y programamos a 190° durante 13 minutos por un lado, y después las giramos y les damos 3 minutos por el otro.





BROCHETAS DE POLLO JUGOSAS

INGREDIENTES

- 2/3 pechugas de pollo
- Aceite de oliva
- Pimentón dulce
- Salsa de soja
- Sal
- Zumo de limón
- Ajo picado
- Pimienta negra

TRUCO

01. Acompaña tus brochetas de arroz integral y convierte esta receta en un plato principal súper completo.

02. Puedes añadir vegetales entre los dados de pollo para hacer más completa y nutritiva tu receta.

ELABORACIÓN

01. Cortamos nuestra pechuga en dados.

02. Ponemos en un bol aceite de oliva, pimentón dulce, un chorrito de salsa de soja, sal, un chorrito de zumo de limón y un diente de ajo muy picado. Removemos todo bien y añadimos los dados de la pechuga durante 10 minutos para que maceren. Después los colocamos en nuestros palos de brocheta.

03. Programamos la freidora a 200° durante 10 minutos. Cuando queden 5 minutos las giramos.

04. Emplatamos y ponemos unas gotitas de aceite de oliva por brocheta para dejarlas más jugosas todavía.





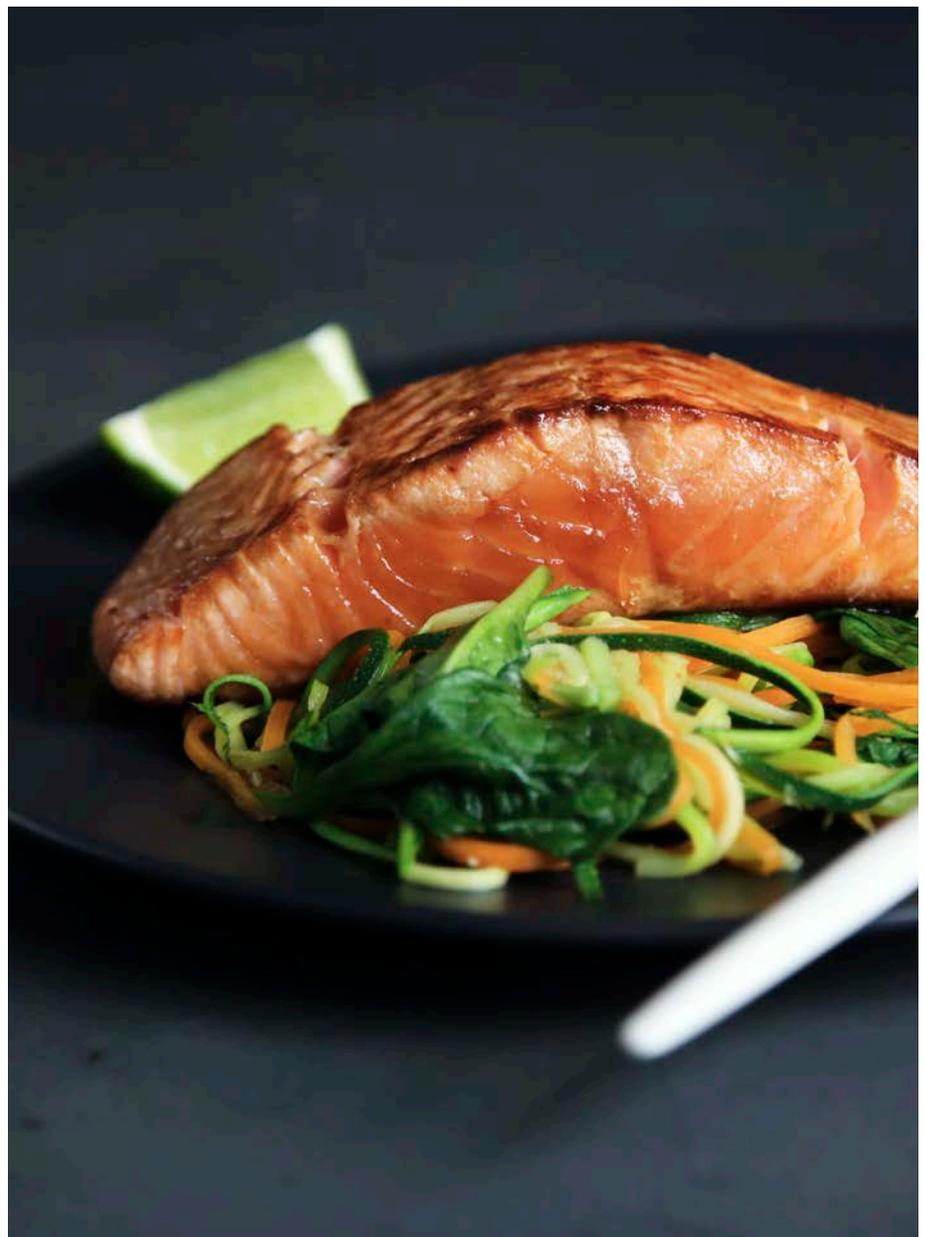
SALMÓN

INGREDIENTES

- Salmón
- Sal
- Ajo
- Perejil en polvo

ELABORACIÓN

- 01.** Pintamos nuestro salmón con unas gotas de aceite y un pincel de silicona.
- 02.** Espolvoreamos un poquito de sal, ajo y perejil en polvo.
- 03.** Programamos 160° durante 4-5 minutos, lo justo para que se cocine, pero quede jugoso.





GAMBAS

INGREDIENTES

- Gambas peladas
- Sal
- Ajo picado

ELABORACIÓN

- 01.** Para esta receta hemos pelado las gambas, pero podéis hacerlas perfectamente sin pelar, o usar gambones también.
- 02.** Echamos unas gotitas de aceite en la freidora y con un pincel de silicona lo esparcimos.
- 03.** Pre calentamos la freidora 180° durante 3 minutos.
- 04.** Colocamos nuestras gambas en el cestillo. Añadimos sal y ajo picado.
- 05.** Programamos a 180° unos 10 minutos. Cuando le queden 5 sacudimos el cestillo para darles la vuelta.
- 06.** Las sacamos a un plato y espolvoreamos un poquito de perejil.





POLLO ENTERO

INGREDIENTES

- Pollo entero
- Sal
- Aceite de oliva
- Especias al gusto

TRUCO

01. Acompaña esta receta con patatas fritas o asadas, también con una ensalada al gusto.

ELABORACIÓN

01. Pintamos la rejilla con aceite de oliva y un pincel de silicona.

02. En un cuenco echamos un poquito de aceite de oliva, paprika, sal y ajo. Removemos y pintamos nuestro pollo con la mezcla. Rellenamos el pollo cogiendo una cuchara y metiendo tomillo.

03. Ponemos nuestro pollo a 180°. Le damos 30 minutos del lado superior, y 25 minutos del otro.





EMPANADILLAS DE ESPINACAS CON QUESO, PASAS Y PIÑONES

INGREDIENTES

- Obleas para empanadillas
- Piñones
- Pasas
- Queso fresco
- Leche
- Especias al gusto

ELABORACIÓN

- 01.** Ponemos nuestras espinacas en un cuenco y espolvoreamos sal, ajo en polvo, pimienta y queso fresco. Removemos bien.
- 02.** Rellenamos nuestras obleas. Las cerramos sellándolas con un tenedor y pinchándolas para que no exploten.
- 03.** Precalentamos nuestra freidora de aire a 180° durante 5 minutos nuestra freidora de aire.
- 04.** Después, sacamos el cestillo y le ponemos papel de horno como base de la rejilla y pintamos el papel con unas gotitas de aceite para que no se peguen las empanadillas. Las pasamos al cestillo y las pintamos con leche o huevo para que se doren más.
- 05.** Programamos a 180° durante 12 minutos y cuando le queden 2-3 minutos las miramos y si están doradas a nuestro gusto las sacamos y les damos la vuelta los minutos que quedan.





NAPOLITANAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- Masa de hojaldre
- Crema de cacao con avellanas o chocolate para fundir
- Leche

TRUCO

01. Coloca papel de horno para que no se peguen a la rejilla, pero vigila que no se vuele con la resistencia de tu freidora, esto podría provocar un accidente.

02. Añade al chocolate del relleno tu fruto seco favorito, le dará un toque crunch especial.

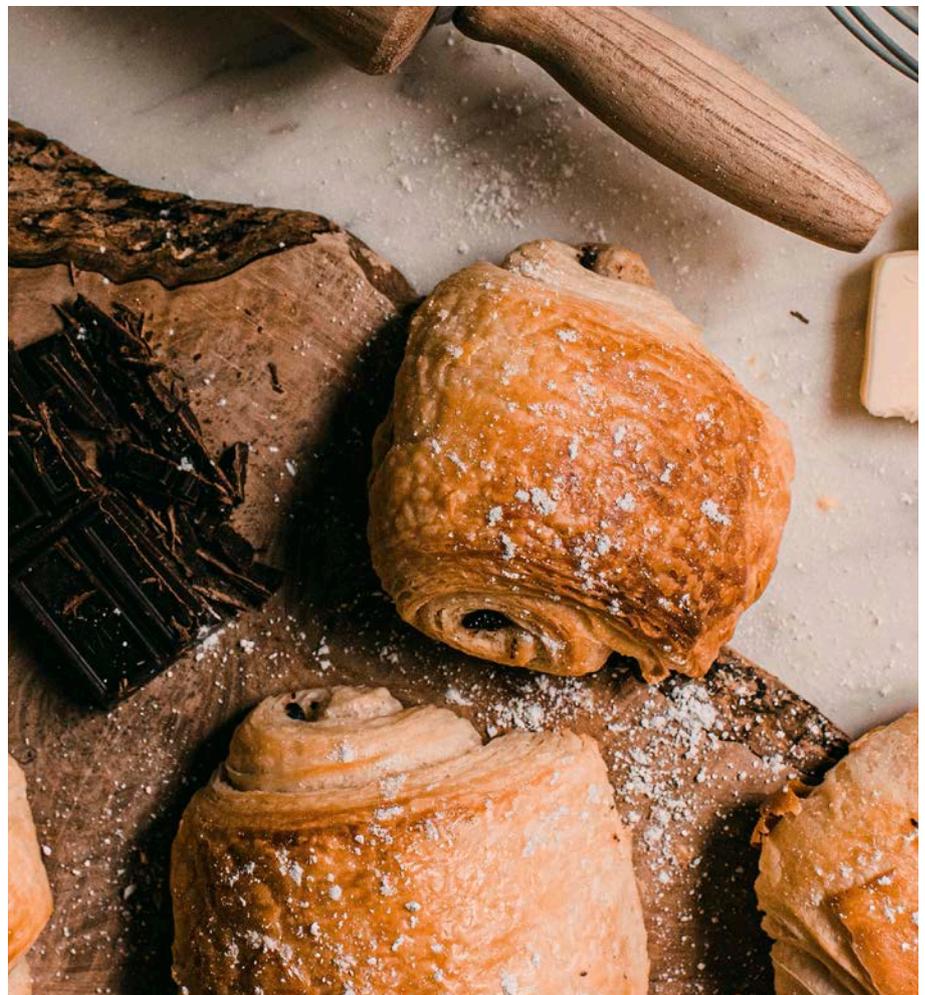
ELABORACIÓN

01. Extendemos nuestra masa y la cortamos de lado a lado por el lado ancho, así crearemos rectángulos para rellenar.

02. Añadimos la crema de cacao por el centro o chocolate para fundir y los cerramos. Con un tenedor cerramos los bordes de la masa para que no se salga el chocolate. Hacemos también unos agujeritos arriba con un tenedor. Las pasamos a nuestra freidora de aire.

03. Pintamos las napolitanas con un poco de leche para que se dore la masa, puedes usar también huevo batido. Decoramos con virutas de chocolate o chocolate rallado.

04. Programamos 190° durante 9-10 minutos. Cuando queden 1-2 minutos abrimos la bandeja y verificamos si el dorado es de nuestro agrado.





COCIDO DE GARBANZOS FRITOS

INGREDIENTES

- Aceite de oliva
- Chorizo, jamón, panceta
- Tomate frito
- Vino blanco
- Ajo, cebolla, pimiento, cebollino, perejil, comino y pimentón dulce
- Garbanzos precocidos

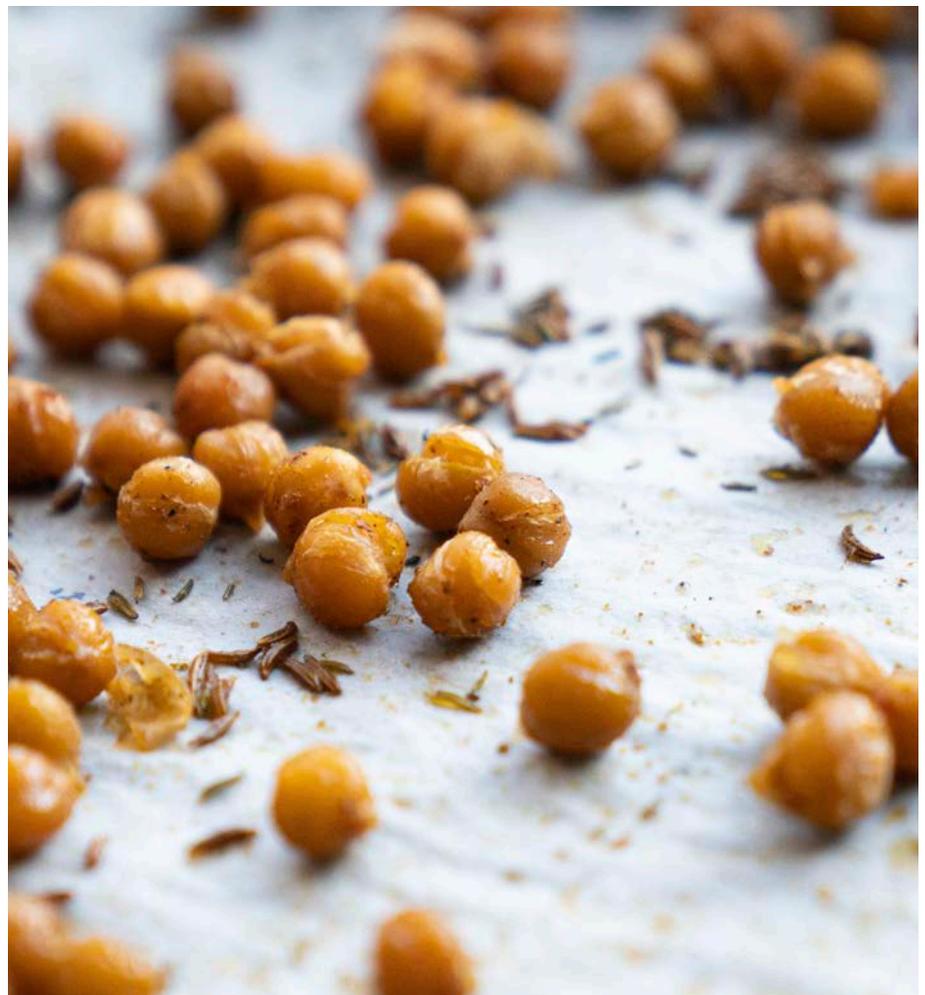
ELABORACIÓN

01. Ponemos un chorrito de aceite de oliva y doramos el chorizo, el jamón y la panceta de en un recipiente apto para airfryer a 180° durante 5 minutos. Después sofreímos la mezcla con 2-3 cucharadas de tomate frito, chorrito de vino blanco, ajo, cebolla, pimiento, cebollino, perejil, y comino. De nuevo a 180 ° durante 5 minutos. Reservamos.

02. Doramos los garbanzos a 180° durante 3-5 minutos hasta que estén casi dorados.

03. Mezclamos los garbanzos con los ingredientes reservados. Añadimos pimentón y programamos de nuevo a 180° durante 5 minutos.

04. Después los pasamos a un recipiente/fuente y acompañamos nuestros garbanzos con pan para mojar la deliciosa salsa.





ALCACHOFAS CON JAMÓN

INGREDIENTES

- Corazones de alcachofa congelados o cocidos
- Ajo y cebolla en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- Taquitos de jamón
- Perejil

ELABORACIÓN

- 01.** Quitamos la rejilla de nuestra freidora de aire y la pintamos con aceite de oliva.
- 02.** Precaentamos a 200° durante 5 minutos.
- 03.** Añadimos los corazones de alcachofa (en nuestro caso eran congelados y los pasamos unas horas antes a la nevera). Espolvoreamos ajo y cebolla en polvo, sal y un chorrito de aceite de oliva. Removemos bien con una paleta.
- 04.** Programamos 200 ° durante 10-12 minutos. Si vuestras alcachofas son frescas tardaran unos minutos más. Removemos el cestillo cada 2 minutos hasta que los veamos dorados. Cuando queden 2 minutos añadimos los taquitos de jamón.
- 05.** Lo pasamos a un plato y espolvoreamos perejil y un chorrito de aceite de oliva.





CHULETÓN

INGREDIENTES

- 1 chuletón
- Aceite de oliva
- Sal gorda, pimienta negra y romero

ELABORACIÓN

- 01.** Sacamos el chuletón 1h antes y lo dejamos en un recipiente cerrado para que se atempere.
- 02.** Pasado ese tiempo, precalentamos nuestra freidora de aire a 200° durante 3 minutos.
- 03.** Untamos con un poquito de aceite nuestro chuletón por ambos lados.
- 04.** Lo colocamos en el cestillo de nuestra freidora de aire elevando la rejilla para que quede más alto.
- 05.** Programamos el cocinado a 180° durante 12-15 minutos por un lado primero revisando si está a nuestro gusto pinchándolo con un cuchillo, y girándolo después durante 12 minutos más.
- 06.** Lo servimos y añadimos sal al gusto, utiliza sal en escamas o sal gorda para potenciar su sabor.



BERENJENA RELLENA

INGREDIENTES

- Berenjenas
- Carne picada
- Ajos y cebolla
- Queso rallado
- Tomate frito
- Aceite de oliva
- Sal
- Orégano

TRUCO

01. Si no tienes carne picada, puedes picar la tuya en casa con ayuda de la picadora de tu batidora. Hazlas en versión marina usando gambas en vez de carne o vegetarianas usando solo verduras picadas a tu gusto.

ELABORACIÓN

01. Mezclamos la carne picada con un ajo picado muy pequeñito.

02. Lavamos y cortamos las berenjenas por la mitad a lo largo, les hacemos unos cortes y ponemos un poco de sal y aceite. Las cocinamos en el microondas durante 5-6 minutos para que ablanden. Después las vaciamos con ayuda de una cuchara y guardamos la carne de la berenjena.

03. En una sartén ponemos un chorrito de aceite y echamos la cebolla, dejamos que se poche. Añadimos la carne picada, sal, pimienta y le damos unas vueltas para mezclar con la cebolla. Añadimos el relleno reservado de las berenjenas, el tomate frito y el orégano. Lo dejamos unos minutos para que se integre todo bien.

04. Rellenamos las berenjenas y le ponemos queso rallado por encima.

05. Programamos nuestra freidora de aire 160° durante 8 minutos.

06. Emplatamos y a disfrutar.



20 RECETAS EN FREIDORA DE AIRE



Lata
DESDE 1943